



Konjac Massa M



30 DIAS DE RECEITAS

KONJAC

DOM

SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SAB

Linguine com muçarela de búfala ao molho de tomate, páprica defumada e manjericão.



Ingredientes:

- 1 pacote de linguini Konjac
- 5 unidade de mini muçarela de Búfala
- 250ml de tomate pelatti
- 2 dentes de alho grande ralado
- 3 colheres de sopa de cebola picada
- 1/2 colher de chá de páprica defumada
- 1 colher de sopa de azeite
- Manjericão
- Sal
- Pimenta do reino

Modo de Preparo:

- 1** Lave a massa konjac conforme a embalagem, leve ao fogo coberto com água, acrescente o vinagre de álcool e deixe ferver por dois minutos. Escorra, passe rapidamente por água corrente e reserve.
- 2** Refogue o alho no azeite até dourar, acrescente a cebola e Refogue por 5 minutos em fogo baixo.
- 3** Acrescente o tomate pelatti, a páprica defumada, sal, pimenta e o manjericão desfolhado, mas acrescente o talo.
- 4** Tampe a panela, e deixe cozinhar por 10 min pra apurar o sabor.
- 5** Após esse tempo, retire o talo, acrescente a massa, misture bem e deixe ferver por 2 min.
- 6** Após esse tempo, retire o talo, acrescente a massa, misture bem e deixe ferver por 2 min.

Pappardelle ao molho de provolone e alho com ervilhas



Ingredientes:

- 1 pacote de pappardelle Konjac
- 100g de camarão limpo e pré cozido
- 160g de tomate seco com o azeite dele
- 20 g de parmesão ralado
- 3 c sopa de manjeriçã (só folhas)
- 3 dentes de alho
- 4 azeitonas pretas
- 30g de nozes
- Sal
- Pimenta do reino

Modo de Preparo:

- 1 Lave a massa konjac conforme a embalagem, leve ao fogo coberto com água, acrescente o vinagre de álcool e deixe ferver por dois minutos. Escorra, passe rapidamente por água corrente e reserve.
- 2 Em um processador coloque todos os ingredientes, (separe 1 dente de alho para o camarão). Vá acrescentando o azeite do tomate seco, até o pesto formar uma pasta cremosa. Reserve (ele rende p mais de 1 receita)
- 3 Tempere o camarão com alho, sal e pimenta do reino. Deixe alguns (de 2 a 4) com o rabo para decorar. Doure no azeite em fogo alto até dourar, retire os camarões pra decorar.
- 4 A panela vai ter formar uma crosta dourada, acrescente o Pappardelle e misture para que essa crosta envolva ele.
- 5 Acrescente o pesto na quantidade que desejar, misture e desligue o fogo.
- 6 Descore com azeitonas pretas, manjeriçã e mais pimenta do reino.

Bucatini com frango desfiado



Ingredientes:

- 1 pacote Konjac Bucatini
- 100g de frango desfiado
- 50g de tomate picado sem semente
- 40g de cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres (sopa) de molho de tomate
- 60g de creme de leite
- 1 colher (chá) de páprica defumada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 galhos de tomilho
- Manjericão e parmesão opcional para finalizar

Modo de Preparo:

- 1** Abra o pacote Konjac, lave em água corrente dentro de um escurridor por 15 segundos, escorra e reserve.
- 2** Em uma panela, refogue com um pouco de água a cebola e o alho, adicione o frango, o tomate, sal, temperos, e o molho de tomate, misture e deixe por 2 minutos em fogo médio. Acrescente um pouquinho de água se precisar para não grudar.
- 3** Adicione a massa, o creme de leite e o tomilho picado. Mexa e cozinhe por mais 2 minutos. Sirva em seguida, finalizando com parmesão e manjericão!

Arroz ao alho e óleo com frango com queijo e cebola caramelizada



Ingredientes:

Cebola:

- 100g de cebola em rodela
- 30g de açúcar demerara
- suco de 1 limão
- 2 a 4 colheres de sopa de água

Frango:

- 300g de peito de frango
- Tempero misto natural de sua preferência
- Sal a gosto
- 5g de azeite de oliva
- 60g de mussarela

Arroz:

- 1 pacote de Arroz Konjac
- 20g de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- 1 a 2 colheres de sopa de salsinha picada

Modo de Preparo:

- 1** Primeiro corte a cebola em rodela e coloque para refogar em uma frigideira com o açúcar e 2 colheres de sopa de água e o suco do limão. Vá refogando por 7 a 10 minutos em fogo alto e mexa de vez em quando apenas para não grudar muito. Verifique o ponto do caramelo e se achar necessário adicione um pouco mais de água para formar um caramelo mais soltinho, como um molho.
- 2** Enquanto isso, prepare o frango temperando com sal e tempero misto natural, e leve à frigideira bem quente com um fio de azeite (5g) para grelhar. Quando estiver no ponto, coloque a mussarela por cima e deixe derreter. Quando a cebola estiver pronta, finalize com ela por cima do queijo.
- 3** Em uma panela, prepare o arroz Konjac. Abra a embalagem e lave conforme as instruções. Na panela, coloque o alho picado para refogar no azeite por 1 minuto e depois acrescenta o arroz, misturando bem e deixando refogar por 2 minutos. Coloque a salsinha picada no final e misture.
- 4** Sirva o frango com o arroz e seja feliz! Fica bom demaaaais!

Espaguete ao barbecue com frango e bacon



Ingredientes:

- 150g de peito de frango
- 30g de bacon defumado
- 120g de tomate pelado
- 35g de creme de leite
- 40g de molho barbecue (escolha um de boa qualidade e natural, ou faça a receita que está no feed)
- 1 dente de alho
- 10g de azeite de oliva
- 1 pacote de Espaguete Konjac
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo:

- 1** Corte o bacon em cubos pequenos e o frango em cubos médios. Tempere o frango com sal.
- 2** Doure o alho no azeite, adicione os cubos de bacon e frango até grelhar totalmente o frango.
- 3** Abra a massa Espaguete e siga as instruções. Em seguida já coloque na panela para refogar junto (com o frango já pronto).
- 4** Coloque na mesma panela o tomate pelado (batido ou esmagado para que fiquem pedacinhos dos tomates), o creme de leite e o barbecue. Prove e acerte o sal e pimenta a gosto. Sirva!

Fettuccine ao molho de beterraba com ricota



Ingredientes:

- 300g de beterraba
- 30g de azeite de oliva
- 1 colher de chá de Sal
- Pimenta-do-reino a gosto
- 100ml de água quente
- 1 dente de alho
- 80g de ricota light
- 1 pacote de Fettuccine Konjac
- Salsinha a gosto

Modo de Preparo:

- 1** Descasque as beterrabas e corte-as em 4. Abra uma folha de papel alumínio do tamanho de uma assadeira, coloque as beterrabas ali junto com o azeite, o sal e a pimenta. Feche o papel alumínio formando uma trouxinha e leve para o forno na assadeira por 35 minutos a 200 graus pré-aquecidos
- 2** Enquanto está no forno, abra a embalagem da Fettuccine Konjac e lave bem por 30 segundos em água corrente. Reserve.
- 3** Esmague a ricota com um garfo e reserve.
- 4** Retire as beterrabas do forno (cuidado ao abrir a trouxinha para não se queimar com o vapor), coloque-as no liquidificador com o azeite, o alho e a água quente, e bata por 2 minutos até que forme um molho homogêneo e liso
- 5** Em uma panela, coloque a massa e o molho e deixe refogar por 2 minutos. A cor do molho irá incorporar na massa, fica lindo!
- 6** Sirva e finalize com a ricota esmagada e salsinha a gosto!

Lasanha de cogumelos e queijo



Ingredientes:

Molho:

- 20g de funghi secchi
- 500ml de leite desnatado
- 2 galhos pequenos de tomilho fresco
- 1 anis estrelado
- 1 colher de sopa de shoyu
- Pitada de noz moscada
- 10g de amido de milho

Recheio:

- 5g de azeite (para cebola)
- 40g de cebola
- 150g de cogumelos paris
- 20g de manteiga
- 100g de queijo mussarela
- Sal a gosto
- 1 pacote de Lasanha Konjac

Modo de Preparo:

- 1** Comece preparando o molho diluindo o amido no leite e adicionando o restante dos ingredientes em infusão. Leve ao fogo baixo por 10 a 15 minutos mexendo sempre até engrossar de levemente. Assim que estiver pronto, retire os galhos de tomilho, os cogumelos funghi e o anis, deixando apenas o molho na panela (o funghi você pode aproveitar para outros preparos).
- 2** Em uma frigideira refogue a cebola bem picada com um fio de azeite. Retire e reserve.
- 3** Lave os cogumelos e corte em fatias grosseiramente. Na mesma frigideira, comece a grelhar os cogumelos na manteiga, um ao lado do outro (faça em 3 etapas para que não se amontoem na frigideira). Grelhe por 1 a 2 minutos, vire e deixe por mais 1 minuto. Retire da panela e repita até que acabem os cogumelos, sempre salpicando sal por cima.
- 4** Abra a Lasanha Konjac e lave conforme a orientação na embalagem. Em uma assadeira pequena, monte as camadas nessa ordem: molho, massa, molho, cogumelos, mussarela, massa, molho, cogumelos, mussarela, massa, molho e queijo mussarela
- 5** Em forno pré-aquecido, asse a lasanha até que o queijo esteja todo derretido e, de preferência, gratinando! Sirva em seguida!

Penne ao molho de tomates com tilápia grelhada



Ingredientes:

- 1 filé de Tilápia temperado com sal e pimenta.
- 1 pacote de penne Konjac
- 1 colher de sobremesa de vinagre de álcool
- 1 xícara de tomate pelati
- ½ xícara de água
- 2 dentes de alho picado
- 2 colher de sopa de cebola picada
- 4 azeitonas pretas cortadas em pétalas
- 1 colher de sobremesa de amido
- Manjericão a gosto
- Azeite para refogar
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo:

- 1** Lave a massa konjac conforme a embalagem, leve ao fogo coberto com água, acrescente o vinagre de álcool e deixe ferver por dois minutos. Escorra, passe rapidamente por água corrente e reserve.
- 2** Em uma frigideira, coloque o azeite e algo e deixe dourar levemente, acrescente a cebola e refogue por 2 minutos. Coloque o tomate, água, algumas folhinhas de manjericão, sal e pimenta, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 5 min. Depois acrescente o amido, misture bem e deixe mais 3 minutos, até engrossar. Desligue o fogo, acrescente as azeitonas e mais algumas folhas de manjericão.
- 3** Grelhe a tilápia no azeite com sal e pimenta e sirva com a massa.

Noodles com brócolis e molho de amendoim



Ingredientes:

- 1 pacote de Noodles Konjac
 - 100g de brócolis picado
 - 1 dente de alho picado
 - 15g de azeite de oliva
 - 1 colher de chá de sal
 - Pimenta calabresa a gosto
- Molho:
- Suco de 1 limão
 - 60g de pasta de amendoim integral sem açúcar
 - 15ml de shoyu
 - 30ml de água
 - 20g de amendoim triturado para finalizar

Modo de Preparo:

- 1 Corte o brócolis em ramos pequenos e higienize; Disponha em uma assadeira junto com o alho, o azeite, o sal e a pimenta. Misture. Leve ao forno pré-aquecido a 210 graus por 30 minutos.
- 2 Prepare o molho misturando bem todos os ingredientes.
- 3 Retire o brócolis do forno, ele a uma frigideira e junto com o Noodles Konjac (após lavado por 15 segundos), e refogue por 2 a 3 minutos.
- 4 Sirva, coloque o molho por cima e finalize com amendoim triturado.

Cabelo de anjo com ovos de codorna ao forno



Ingredientes:

- 1 pacote de cabelo de anjo Konjac
- 150ml de polpa de tomate
- 5 ovos de codorna
- ¼ de xícara de cebola fatiada
- 1 colher de sobremesa de alho assado
- 1 colher de chá de cebolinha picada
- 50 g de parmesão ralado
- Azeite
- Manjeriçã a gosto
- Sal

Modo de Preparo:

- 1** Lave a massa konjac conforme a embalagem, leve ao fogo coberto com água, acrescente o vinagre de álcool e deixe ferver por dois minutos. Escorra, passe rapidamente por água corrente e reserve.
- 2** Em uma frigideira, refogue o alho e a cebola até murchar, acrescente a polpa de tomate, sal, pimenta e umas folhas de manjeriçã, abaixe o fogo, tampe a panela e deixe cozinhar por 5 min.
- 3** Em uma travessa, faça ninhos com o cabelo de anjo, com espaço no meio para acomodar os ovos. Cubra com o molho e coloque os ovos de codorna nos ninhos. Quebre cada um delicadamente para que a gema fique inteira.
- 4** Salpique parmesão e leve na airfryer por 10 min a 170 graus.
- 5** Na hora de servir, salpique cebolinha e decore com manjeriçã

Linguine na manteiga de limão siciliano e ervas servido com salmão assado



Ingredientes:

- 1 pacote de Linguine Konjac
- 50ml de vinho branco seco
- 150g de salmão
- Sal, pimenta do reino e azeite
- Manteiga de ervas:
- 150g de manteiga com sal
- 2 dente de alho ralado fino
- 2 colheres de sopa de salsa picada
- 2 colheres de sopa de cebolinha picada
- 1 colher de chá de tomilho desfolhado
- Raspas de um Limão siciliano
- Suco de meio limão siciliano
- Pimenta do reino

Modo de Preparo:

- 1** Lave a massa konjac conforme a embalagem, leve ao fogo coberto com água, acrescente o vinagre de álcool e deixe ferver por dois minutos. Escorra, passe rapidamente por água corrente e reserve.
- 2** Misture todos os ingredientes da manteiga. Essa manteiga rende 3 porções, você pode congelar.
- 3** Leve o salmão com sal, pimenta e azeite para airfryer por 12 minutos a 200 graus
- 4** Em uma panela antiaderente, fogo alto coloque 50g da manteiga, o vinho branco e a massa e vá envolvendo a massa e deixe o vinho evaporar e a manteiga reduzir em torno de 8 a 10 min.
- 5** Em seguida sirva o prato com o salmão assado.

Pappardelle com espinafre e ervilhas



Ingredientes:

- 1 pacote de Konjac Pappardelle
- 50g de folhas de espinafre
- 150g de ervilhas congeladas
- 50g de cebola picada
- 1 dente de alho
- ½ colher (chá) de cardamomo
- ½ colher (chá) de pimenta-do-reino
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Sal a gosto
- Salsinha fresca para finalizar

Modo de Preparo:

- 1** Abra a Konjac Pappardelle e lave em um escurridor de massa por alguns segundos e reserve.
- 2** Higienize bem as folhas de espinafre. Refogue em uma panela a cebola e o alho no azeite até ficarem levemente dourados. Acrescente a massa e as ervilhas congeladas e refogue por mais 2 minutos.
- 3** Coloque então as folhas de espinafre e tempere tudo com sal a gosto, o cardamomo e a pimenta. Misture e refogue mexendo bem por 2 a 3 minutos, até o espinafre começar a murchar.
- 4** Sirva em seguida e finalizando o prato com a salsinha fresca.

Bucatini All'Amatriciana



Ingredientes:

- 1 pacote de Bucatini Konjac
- 200g de tomate pelatti
- 60g de Bacon em cubos pequenos
- 30ml de vinho branco
- 1 pimenta vermelha
- 1 fio de azeite
- 20g de Pecorino

Modo de Preparo:

- 1** Lave a massa konjac conforme a embalagem, leve ao fogo coberto com água, acrescente o vinagre de álcool e deixe ferver por dois minutos. Escorra, passe rapidamente por água corrente e reserve.
- 2** Refogue o Bacon no azeite com a pimenta até que a gordura fique transparente. Acrescente o vinho, misture e deixe evaporar.
- 3** Retire da panela e reserve. Coloque os tomates, sal e deixe cozinhar por 5 min. Acrescente o Bacon, o Bucatini, deixe mais dois minutos.
- 4** Sirva o prato finalizando com pecorino ralado a gosto.

Arroz com frango cremoso, alho poró e batata palha



Ingredientes:

- 1 Pacote de Arroz Konjac MF
- 130g de frango cozido e desfiado
- ¼ de xícara de cebola picada
- ½ xícara de alho poró fatiado
- Sal, alecrim, cebolinha e noz moscada a gosto
- 1 colher de sopa de cúrcuma
- 300ml de leite
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 50g de parmesão fatiado
- Batata palha para cobrir
- Azeite para refogar

Modo de Preparo:

- 1 Lave a massa konjac conforme a embalagem, leve ao fogo coberto com água, acrescente o vinagre de álcool e deixe ferver por dois minutos. Escorra, passe rapidamente por água corrente e reserve.
- 2 Em uma frigideira coloque azeite e refogue o alho poró com a cebola. Acrescente o frango desfiado, cúrcuma e sal e misture.
- 3 Coloque o arroz Konjac, leite, amido e tempere com alecrim e noz moscada e deixe engrossar por 3 min, finalize com cebolinha.
- 4 Em uma assadeira pequena, coloque o arroz cremoso e cubra com queijo ralado e batata palha.
- 5 Leve para gratinar em forno pré aquecido a 280 graus por 15 min ou se o seu forno tiver grill, 5 min são suficientes.

Espaguete à bolonhesa com bacon



Ingredientes:

- 1 pacote de Massa Konjac Espaguete
- ½ cebola picada
- 1 cenoura pequena ralada
- 250g de carne magra moída (patinho)
- 50g de bacon picado
- 100g de extrato de tomate
- Tomilho fresco
- Pimenta do reino a gosto
- Sal a gosto
- 1 colher de sopa de molho inglês
- 120ml de água

Modo de Preparo:

- 1** Abra a embalagem Konjac e lave por 20 segundos em água corrente.
- 2** Refogue metade do bacon em uma panela e adicione o espaguete para refogar junto por alguns minutos.
- 3** Em outra panela, refogue o restante do bacon com a cebola e a cenoura até dourar.
- 4** Adicione a carne moída, o sal, a pimenta e o molho inglês e refogue até a carne atingir o ponto em que gruda um pouco no fundo.
- 5** Agora coloque o extrato de tomate e a água. Misture o espaguete com o molho, coloque o tomilho e cozinhe por mais 2 minutos. Prontinho para servir!

Fettuccine ao molho branco com filé grelhado



Ingredientes:

- 300g de beterraba
- 200ml de leite
- 30 ml de creme de leite
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 folha de louro pequena
- 1 colher de sopa de amido de milho
- Sal
- Noz moscada a gosto

Modo de Preparo:

- 1** Lave a massa konjac conforme a embalagem, leve ao fogo coberto com água, acrescente o vinagre de álcool e deixe ferver por dois minutos. Escorra, passe rapidamente por água corrente e reserve.
- 2** Refogue a cebola na manteiga até murchar, acrescente o leite e o louro, abaixe o fogo e deixe ferver.
- 3** Acrescente o amido e misture bem até engrossar e deixe cozinhar por 3 min.
- 4** Desligue o fogo, acrescente o creme de leite, noz moscada e cebolinha. Misture e sirva decorado com pimenta rosa.
- 5** Para o filé, apenas selar no azeite com fatiadas de alho, tomilho, sal e pimenta do reino.

Lasanha ao molho branco com brócolis



Ingredientes:

- 1 pacote de Lasanha Konjac
- ½ maço de brócolis americano cozido e picado
- ½ maço de espinafre cozido e picado
- Queijo parmesão ralado
- 200g de creme de ricota light
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 1½ xícaras de chá de leite desnatado
- 2 colheres de sopa amido de milho
- Pimenta do reino
- Noz-moscada
- Sal

Modo de Preparo:

- 1** Lave bem a massa Konjac e reserve. Para o recheio junte o brócolis, o espinafre, 1 colher (sopa) parmesão ralado e o creme de ricota. Reserve.
- 2** Para o molho branco, derreta a manteiga em fogo baixo e dissolva o amido, acrescente o leite aos poucos e cozinhe até engrossar.
- 3** Finalize com o sal, a pimenta e a noz-moscada moída, sem seguida, monte a lasanha intercalando a massa e o recheio. Cubra com o molho branco e acrescente mais queijo ralado se desejar.
- 4** Leve ao forno ou ao micro-ondas para aquecer. Sirva em seguida.

Penne corn chicken



Ingredientes:

- 1 pacote de Konjac Penne
- 50g de cebola picada
- 160g de peito de frango
- 15g de alho picado
- Sal a gosto para o frango
- 170g de milho
- 150g de creme de leite
- 3g de sal para o molho

Modo de Preparo:

- 1 Abra a Konjac Penne, lave por 20s em água corrente. Em uma frigideira, refogue levemente a cebola e adicione a Konjac em seguida, refogando por 2 minutos.
- 2 Corte o frango em cubos, tempere com sal e alho, e grelhe até que dourem bem.
- 3 Bata o milho, o creme de leite e o sal no processador até formar um molho (é para terem pedacinhos do milho ainda).
- 4 Agora junte em uma panela o frango, a massa e o molho e deixe cozinhar por aproximadamente 3 minutos. Sirva em seguida!

Noodles com brócolis e molho de amendoim



Ingredientes:

- 1 pacote de Noodles Konjac
- 100g de tofu em cubos(do que mais gostar)
- 40 gramas de pimentão amarelo em tiras
- 40g de pimentão vermelho em tiras
- 40g de repolho roxo em tiras
- 40g de broto de bambu ou feijão
- 1 colher de sobremesa de óleo de gergelim tostado
- 1 colher de chá de mel
- 1 colher de sopa de alho amassado
- 1 colher de sopa de cebolinha
- 1 colher de sopa de molho de peixe
- 1 colher de sopa de pasta de tamarindo
- ½ colher de chá de pimenta dedo de moça picada
- 1 colher de sopa de farinha de amendoim ou amendoim sem casca

Modo de Preparo:

- 1** Lave a massa konjac conforme a embalagem, leve ao fogo coberto com água, acrescente o vinagre de álcool e deixe ferver por dois minutos. Escorra, passe rapidamente por água corrente e reserve.
- 2** Doure o alho no óleo de gergelim, depois acrescente os pimentões, pimenta, repolho, mel, molho de peixe e a pasta de tamarindo. Acrescente 2 colheres de sopa de água e misture bem.
- 3** Acrescente o noodles e o broto e misture bem pra incorporar os sabores, finalize com cebolinha.
- 4** Sirva com mais broto, farofa de amendoim e o tofu.

Cabelo de anjo ao molho de cogumelos



Ingredientes:

- 1 pacote de cabelo de anjo Konjac
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- Shoyu
- Cogumelo shimeji fresco
- 100g de creme de leite

Modo de Preparo:

- 1** Lave a massa konjac conforme indicação da embalagem e reserve.
- 2** Derreta a manteiga e acrescente o shimeji. Cozinhe em fogo baixo até ficar macio, em seguida, adicione o shoyu e o creme de leite.
- 3** Junte o konjac e deixe apurar o sabor. Sirva quente.

Linguine ao molho cremoso com iscas de carne



Ingredientes:

- 1 pacote de Konjac Linguine
- 150g de iscas de carne de sua preferência (usamos alcatra)
- 40g de cebola picada
- 15g de manteiga
- 1 dente de alho
- 1 colher (chá) de pimenta calabresa
- 80g de creme de leite
- 20g de parmesão ralado
- Tomilho fresco
- Sal a gosto para temperar a carne e depois a massa

Modo de Preparo:

- 1 Na panela bem quente, derreta a manteiga e refogue a cebola e o alho. Acrescente a carne já temperada com sal e pimenta calabresa. Vá mexendo e deixe ficar bem caramelizada.
- 2 Enquanto isso, abra a Konjac e lave conforme a embalagem. Assim que a carne estiver pronta, coloque a massa na panela e misture bem.
- 3 Adicione então o creme de leite, o tomilho bem picado, o parmesão e ajuste o sal se necessário. Mexa bem até o parmesão derreter e sirva imediatamente!

Pappardelle com berinjela assada com ervas e especiarias



Ingredientes:

- 1 pacote de Pappardelle Konjac
- 1 berinjela média cortada em cubos pequenos
- 3 colheres de sopa de pimentão vermelho em cubos pequenos
- 3 colheres de sopa de pimentão amarelo em cubos pequenos
- 3 cebolas échalote cortadas ao meio
- 2 dentes de alho cortados ao meio
- Sálvia e tomilho a gosto
- 1 colher de chá de cúrcuma
- 1 colher de chá de leone pepper
- Salsa a gosto
- Azeite
- Sal
- Pimenta do reino

Modo de Preparo:

- 1 Em uma assadeira, coloque todos os ingredientes (exceto a salsa), regue com azeite, misture bem e leve na airfryer a 165 graus por 20 min ou no forno a 200 graus até dourar.
- 2 Quando faltar 5 minutos pra finalizar o assado, lave a massa konjac conforme a embalagem, leve ao fogo coberto com água fervente e ferva por 2 min.
- 3 Escorra a massa, e tire a berinjela do forno e na própria assadeira, misture ela com a massa com auxílio de um garfo envolvendo os temperos, salpique a salsa e sirva seguida.

Bucatini ao Molho Branco com Presunto e Legumes



Ingredientes:

- 1 pacote de Bucatini Konjac
- 150ml de leite
- 1 colher de sobremesa de amido
- 50g de presunto em cubos pequenos
- 30g de cenoura em cubos pequenos
- 30g de brócolis picado
- 20g de cebola picada
- 1 dente de alho ralado
- Azeite para refogar
- Sal, noz moscada e pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo:

- 1** Abra o pacote Konjac, lave em água corrente dentro de um escurador por 15 segundos, escorra e reserve.
- 2** Refogue a cenoura em fogo médio alto no azeite e sal, mexendo sempre até dourar e caramelizar.
- 3** Coloque o presunto e a cebola, um pouco mais de azeite e refogue até dourar. Acrescente o brócolis e refogue por uns 2 min, coloque o leite e o amido e mexa até engrossar. Acrescente a a massa, corrija com sal e os temperos.
- 4** Cozinhe por 3 minutos e sirva em seguida. Rende duas porções.

Arroz com ragú de linguiça toscana



Ingredientes:

- 1 pacote de Arroz Konjac
- 300g de Linguiça Toscana sem pele
- 300 ml de polpa de tomate
- 1 colher de sobremesa de páprica defumada
- 1 colher de sopa de pasta de cebola e alho
- 1 colher de café de erva doce
- Sálvia a gosto
- Salsa
- Pimenta do reino
- Batata palha para cobrir
- Azeite para refogar

Modo de Preparo:

- 1 Lave a massa konjac conforme a embalagem, leve ao fogo coberto com água, acrescente o vinagre de álcool e deixe ferver por dois minutos. Escorra, passe rapidamente por água corrente e reserve.
- 2 Refogue a linguiça em fogo baixo pra que ela cozinhe no próprio caldo e depois doure.
- 3 Quando a linguiça estiver dourada, acrescente a pasta de alho e deixe dourar levemente, em seguida acrescente a sálvia e a erva doce, misture bem. Coloque o arroz, molho de tomate, a páprica defumada e a pimenta, misture e deixe cozinhar por 8 minutos, finalize com salsa picada.
- 4 Sirva em seguida, se preferir coloque queijo parmesão para finalizar.

Espaguete com alho e tomate confit



Ingredientes:

- 1 pacote de Espaguete Konjac
- 10 Tomates cerejas
- 3 Dentes de alho cortados no meio (se gostar, use mais)
- Alecrim fresco ou erva da sua escolha
- Sal, pimenta do reino e salsinha a gosto
- Azeite extra virgem

Modo de Preparo:

- 1 Lave a massa konjac como descrito na embalagem e reserve.
- 2 Em uma frigideira, coloque o alho imerso e a erva fresca, no azeite em fogo baixo. Deixe ele dourar lentamente.
- 3 Depois que ele tiver levemente dourado, acrescente os tomates cortados ao meio, se precisar acrescente mais azeite e deixe ele marchar em fogo baixo.
- 4 Acrescente o Espaguete Konjac, sal, pimenta do reino e deixe por 2 min. Desligue e salpique a salsa.

Fettuccine ao molho de espinafre



Ingredientes:

- 1 pacote de Fettuccine Konjac
- 1 caixinha de creme de leite
- Azeite
- Sal
- ½ espinafre
- Cebola picada

Modo de Preparo:

- 1 Lave a massa Konjac conforme instruções da embalagem e reserve.
- 2 Aqueça o azeite e refogue a cebola, em seguida, adicione o espinafre e cozinhe até murchar.
- 3 Em um processador bata o creme de leite com o espinafre refogado.
- 4 Volte a mistura para a panela e adicione sal e o fettuccine. Deixe apurar até atingir a consistência desejada.

Lasanha de frango e abobrinha lowcarb



Ingredientes:

- 1 pacote de Lasanha Konjac
- 150g de frango cozido e desfiado
- 350g de cottage
- 20g de salsa
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 250g de abobrinha fatiada fina
- 1 colher de sobremesa de sal
- 80g de alho poró fatiado
- Pimenta do reino
- 50g de parmesão ralado

Modo de Preparo:

- 1 Deixe as fatias de abobrinha na peneira com sal misturado nelas p 10 min. Depois passe em água corrente p retirar o excesso de sal. Reserve .
- 2 Bata o cottage com a salsa e o amido no mixer até formar uma pasta, misture vom o frango desfiado, irá formar uma pasta grossa. Tempere com sal e pimenta do reino. Reserve
- 3 Lave a massa konjac conforme a embalagem, leve ao fogo coberto com água, acrescente o vinagre de álcool e deixe ferver por dois minutos. Escorra, passe rapidamente por água corrente e reserve. Em uma assadeira pequena, faça camadas.
- 4 Ordem das camadas: abobrinha, lasanha konjac, espalhe o creme e por cima o alho poró, repita a operação e finalize com a Abobrinha fatiada, o creme e o parmesão.
- 5 Leve para a airfreyer por 30 minutos a 175 graus e sirva com salada.

Penne ao molho de camarão



Ingredientes:

- 1 pacote de penne Konjac
- Camarões frescos limpos
- Suco de limão
- Molho de tomate caseiro
- Pimenta do reino
- Sal
- Chimichurri
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo:

- 1 Lave o penne conforme instruções da embalagem e reserve.
- 2 Aqueça o molho de tomate e adicione o camarão temperado com o suco de limão, em seguida acrescente sal, pimenta e chimichurri.
- 3 Quando o camarão estiver cozido junte o penne.
- 4 Não cozinhe muito o camarão para não ficar borrachudo.

Yakissoba



Ingredientes:

- 1 pacote de Noodles Konjac
- Azeite
- Cebola picada
- Repolho roxo picado
- brócolis (previamente cozido)
- Cenoura cortada tipo julienne
- Molho shoyu
- Sal

Modo de Preparo:

- 1** Lave a massa konjac conforme instruções da embalagem e reserve.
- 2** Em uma frigideira grande e antiaderente aqueça o azeite e refogue a cebola, sem seguida, acrescente a cenoura e o repolho e deixe murchar um pouco.
- 3** Junte o brócolis e vá adicionando o shoyu.
- 4** Junte a massa konjac e acerte o sal se necessário.

Sopa Chinesa



Ingredientes:

- 1 pacote de Massa Konjac Cabelo de Anjo
- 1,5l de água
- Caldo de legumes natural
- 1 anis estrelado
- 2 dentes de alho picado
- 2cm de gengibre ralado
- ½ pimenta dedo de moça pequena (sem sementes) bem picada
- 2 colheres de sopa de coentro picado
- 100g de cenoura em rodela finas
- 70g de brócolis em pedaços pequenos
- 100g de cogumelos shiitake
- 2 colheres de sopa de shoyu
- Cebolinha para decorar

Modo de Preparo:

- 1 Em uma panela, leve a água com o caldo de legumes, o anis, o alho picado, o gengibre ralado, pimenta e o coentro picados, até ferver.
- 2 Adicione a cenoura, o brócolis, os cogumelos cortados em fatias finas e o shoyu. Abra a Konjac, lave em água corrente por alguns segundos e adicione na panela. Deixe ferver até os legumes estarem cozidos al dente.
- 3 Sirva em seguida com cebolinha para decorar!