

Sopa de Batata Doce Roxa com Gengibre!



Nesse frio danado desses dias aqui em SP, nada melhor do que tomar uma sopa quentinha e nutritiva para dar energia para o “corpicho”. E achei aqui mesmo no Panela de Vó a [“Sopa de Batata Doce”](#) que é uma delícia. Resolvi fazer a mesma sopa com uns toques diferentes da primeira receita.

Por acaso, achei na feira a batata doce roxa por dentro e por fora. O feirante me disse que só existe essa batata de cor linda nessa época do ano e comprei para experimentar. O gosto é o mesmo da batata doce branca ou amarela por dentro, mas a cor é maravilhosa com aquele roxo único. Se você não encontrar essa inteira roxa, vale com qualquer outro tipo de batata doce. Vamos à receita:

Ingredientes:

2 colheres de sopa de azeite

1/2 cebola picada

2 dentes de alho picados

1 tomate sem pele picado

1 colher de sopa cheia de gengibre ralado + 1 colher de chá de gengibre picadinho

4 batatas doces roxas (elas são pequenas) ou 2 batatas doces brancas ou amarelas grandes picadas

1 cenoura pequena picada

1/2 abobrinha pequena picada

sal e pimenta a gosto

suco de 1/2 limão

1 talo de coentro inteiro

Modo de Fazer:

Colocar o azeite dentro de uma panela de pressão e refogar a cebola, alho, 1 colher de sopa de gengibre e o tomate picado. Acrescentar os legumes picados, temperar com sal e pimenta e colocar +/- 1 1/4 litro de água ou a quantidade suficiente para cobrir os legumes. Fechar a panela e assim que a pressão pegar, contar 5 minutos. Abrir com cuidado e verificar se estão todos os legumes bem cozidos. Esperar esfriar um pouco e bater no liquidificador ou com um Mix. Voltar para a panela destampada, adicionar 1 colher de chá de gengibre picadinho, o talo de coentro e o suco de limão. Deixar ferver até engrossar um pouco e pegar o gosto dos temperos. Desligar o fogo, retirar o talo de coentro e servir em seguida com um fio de azeite.

***Dica:** Coloque mais ou menos a quantidade de gengibre de

acordo com o seu paladar.

Sopa de Batata Doce!!



Sopa de Batata doce com crispes de alho poró e lascas de amêndoas!

Você não se convenceu muito com a sopa de batata doce? Aposto

que a sua reação foi a mesma que a minha quando ouvi falar dela a primeira vez..."vai ficar com gosto forte e doce", mas depois de experimentar essa iguaria, tenho certeza que a sua ideia vai mudar. Ela é leve, super saudável e com os crispes de alho poró e lascas de amêndoas, fica maravilhosa!!

Serve como entrada num jantar mais formal, ou até como prato principal no dia a dia, ganhando energia, sabor e espantando o friozinho do inverno.

A batata doce está super famosa por seu alto valor energético com carboidratos saudáveis, é ótima para as pessoas que "malham" e, em pequenas quantidades, para quem está de dieta.

Além disso, outros benefícios da batata doce para a saúde são: **controle do diabetes** porque tem baixo índice glicêmico; ajuda no **emagrecimento** pois é rica em fibras e diminui o apetite; **fortalece o sistema imunológico** porque tem boa quantidade de vitamina A.

Já sou fã de carteirinha dessa sopa...

Ingredientes:

2 batatas doces médias a grandes

2 mandioquinhas grandes

1 cebola picada

4 dentes de alho picados

1/2 xícara de alho poró em rodela

3 colheres de sopa de azeite

1 tablete de caldo de legumes

Sal e pimenta a gosto

Para finalizar, suco de 2 a 3 laranjas

Modo de Fazer:

Lave bem as batatas doces, descasque e corte em pedaços grandes. Faça o mesmo com as mandioquinhas. Coloque todas as batatas na panela de pressão e cubra com água o suficiente para cozinhá-las. Cozinhe por aproximadamente 8 minutos após pegar a pressão, ou até estarem bem cozidas. Quando a panela de pressão estiver pronta para ser aberta, retire as batatas com uma escumadeira, conserve a água dentro da panela e esprema as batatas, com um espremedor de batatas, de volta nessa água.

Numa frigideira, adicione o azeite e refogue a cebola, alho e alho poró. Junte o caldo de legumes, um pouco de sal e pimenta do reino a gosto. Deixe apurar um pouco e jogue esses temperos dentro da panela com o creme de batatas e leve ao fogo para apurar o gosto dos temperos, adicionando mais água fervente para que a sopa tenha uma consistência cremosa, nem muito grossa e nem muito líquida. Bata a sopa no liquidificador ou com um mix para dissolver os pedacinhos dos temperos, e volte ao fogo. Deixe ferver mais um pouco, verifique o sal e desligue. Adicione o suco de laranjas e sirva em seguida com crispes de alho poró e lascas de amêndoas.

Para o Crispes de alho poró: Lave 2 alhos porós e corte no sentido do comprimento em tiras bem finas. Depois corte as tiras deixando-as com mais ou menos 5 cm. Seque bem e frite em panela com bastante óleo pré aquecido (suficiente para mergulhar o alho poró). Assim que começar a dourar, retire com uma escumadeira e escorra em papel absorvente.

Para as lascas de amêndoas: Coloque as lascas de amêndoas cruas numa frigideira seca e quente. Deixe dourar virando de um lado e de outro.

Pãozinho de Batata Doce Roxa Vegano!



Temos a formação e informação de que devemos comer o mais saudável possível e não comer proteína animal em excesso, não somente pela nossa saúde, mas também pelos animais que são seres vivos, criaturas de Deus e pela preservação do meio ambiente cuja agropecuária insiste em dizer que se não houver produção de carne animal, não teremos o que comer...mentira,

claro! Em nome disso, deitam e rolam degradando o meio ambiente. Mas essa tendência está decrescendo e a onda dos alimentos veganos crescendo muito. Aqui em casa estamos tentando diminuir o consumo de carnes, especialmente a vermelha. Também não queremos ser totalmente radicais quanto ao consumo de proteína animal, mas essa consciência pela vida e pelo meio ambiente, tem tomado forma e toda vez que preparo um bife, fico pensando no animal abatido, o quanto de água foi consumido pra isso e a quantidade de CO2 emitido. Então, o que nos resta é tentar achar algumas receitas que sejam gostosas e nutritivas sem procedência animal e aumentar o consumo desses alimentos tão abundantes na natureza. Não é fácil para a maioria dos seres humanos que foram criados com o gostinho de um bom churrasco. Vou continuar publicando todo tipo de receitas aqui no Panela de Vó, mas tentarei aumentar as vegetarianas, pois eu mesma, a minha filha e muita gente têm procurado receitas veganas gostosas. Esse pãozinho de batata doce é uma delas. Tem a textura de pão de queijo e a coloração roxa dá aquele toque super especial! Experimente, é super simples e delicioso!

Ingredientes:

2 xícaras de chá de batata doce roxa (mais ou menos 4 batatas médias ou 3 grandes)

1 $\frac{1}{4}$ xícara de chá de polvilho doce

$\frac{3}{4}$ xícara de polvilho azedo

3 colheres de sopa de azeite

2 colheres de sopa de chia

$\frac{1}{2}$ colher de sopa de sal

$\frac{1}{2}$ xícara de chá de água

Ervas picadinhas (manjeriço, sálvia, tomilho, alecrim) ou apenas uma delas

Modo de Fazer:

Lave bem as batatas doces e embrulhe cada uma com papel alumínio e leve ao forno a 180°C por mais ou menos 1 hora. Para saber se está bem cozida e macia, espete uma faquinha. Deixe esfriar um pouco e retire a polpa amassando bem com um garfo ou num processador de alimentos.

Coloque todos os ingredientes numa tigela e sove até formar uma massa bem homogênea. Faça bolinhas do tamanho que desejar e coloque numa assadeira. Leve ao forno a 200°C por 25 a 30 minutos. Comerquentinho...

Dica: Se desejar congelar coloque as bolinhas ainda não assadas numa assadeira, leve ao freezer e quando endurecer separe em porções dentro de saquinhos próprios para congelamento. Depois é só colocar no forno pré-aquecido quando quiser congeladas mesmo.

Você pode substituir a batata doce roxa por batata doce comum ou por mandioquinha.

Frango com Batatas Assadas!



Drumet de frango com batatas assadas!

Quem não gosta de um franguinho assado bem temperadinho e dourado igual àquele que a vovó fazia? Acompanhado de batatas cozidas ao forno junto com o tempero do próprio frango, é uma daquelas comidinhas que nos remetem aos deliciosos almoços de domingos em família.

Você pode fazer um tempero com algumas especiarias ao seu gosto e deixar pronto para usá-lo em outras ocasiões, ou comprar um daqueles temperos prontos próprios para temperar aves. Vou deixar a receita aqui de uma misturinha que dá muito certo para essas coxinhas das asas do frango, que são menores que as coxas e mais rápidas de assar. Mas você pode usar qualquer parte do frango ou até ele inteiro.

Vamos lá...

Ingredientes:

1 1/2 kg de coxinhas de asas de frango (Drumet)

2 batatas grandes cortadas em tiras grossas

Ingredientes para temperar o frango:

1 cebola picada grosseiramente

4 dentes de alho

1 tomate picado grosseiramente

1/2 pimentão vermelho sem sementes em pedaços grandes

1 xícara de salsinha e cebolinha picada

1/2 xícara de folhas de manjericão

1 colher de sopa de orégano

1 colher de sobremesa de pimenta calabresa

1 colher de sopa de páprica doce

1 colher de sopa de mostarda

1 colher de sobremesa de sal

Pimenta do reino e noz moscada raladas à gosto

Modo de Fazer:

Bata todos esses ingredientes dos temperos no liquidificador e besunte as coxinhas de frango dentro de uma tigela funda. Adicione 1/4 de xícara de azeite e 3/4 de xícara de vinho branco seco e 2 folhas de louro. Deixe o frango marinar durante 3 horas no mínimo ou de um dia para o outro. Depois desse tempo, coloque as coxinhas junto com a marinada numa assadeira e leve para assar a 200°C por aproximadamente 45 minutos. Retire o frango do forno e adicione as batatas cruas na assadeira cortadas em pedaços e temperadas com um pouco de sal, pimenta do reino, folhas de alecrim e tomilho. Volte ao forno por mais 40 minutos ou até o frango estar douradinho e as batatas cozidas.

Pescada Praiana!



Estamos numa fase de contenção de calorias aqui em casa, por isso tenho evitado preparar carnes vermelhas e tenho feito bastante peixe que é um alimento saudável, leve e super saboroso quando preparado bem fresco.

Essa receita é típica de um restaurante do nordeste e que agora podemos saborear aqui em São Paulo também. Sempre peço esse peixe e divido com meu marido, pois a porção dá tranquilamente para dois. E depois de sobremesa, vem a [Cocada de Forno](#), que é a mesma que já publiquei aqui no Panela de Vó.

O molho tem como base a manga e o maracujá. Fica uma delícia e você pode salpicar castanhas de caju picadinhas ou pistache picado como eu fiz. Usei a Pescada Cambucu, mas você pode usar a Pescada branca ou amarela, ou até mesmo o seu peixe preferido.

Como guarnição, preparei um purê de batata inglesa com batata baroa (mandioquinha) e espinafre ao alho e óleo. Vamos à receita:

Ingredientes:

600 gramas de filés de Pescada

Azeite

Sal e Pimenta a gosto

Lave e seque os filés com papel absorvente e tempere com o sal, pimenta e azeite. Deixe descansar numa travessa fechada dentro da geladeira enquanto você prepara as guarnições e o molho.

Purê de mandioquinha:

Cozinhe na panela de pressão 2 batatas inglesas com 2 mandioquinhas pequenas ou 1 grande, todas inteiras e descascadas e cubra com água. Deixe cozinhar por 5 minutos depois de pegar a pressão e desligue. Abra com cuidado esperando a pressão acabar e passe as batatas e mandioquinhas pelo espremedor. Adicione 1/2 xícara de leite fervendo e 1 colher de sopa de manteiga. Coloque sal e pimenta, mexa bem e reserve num lugar aquecido.

Espinafre:

Lave as folhas de 1 maço de espinafre, seque e refogue numa frigideira grande com azeite, 1 dente de alho picadinho, sal e pimenta a gosto. Deve ficar "al Dente". Reserve num lugar aquecido.

Peixe:

Empanar os filés temperados numa mistura de 1 xícara de farinha de trigo e 1 xícara de fubá. Dê umas batidinhas no filé para tirar o excesso e frite numa frigideira grande com óleo deixando uns 2 minutos de cada lado. Retire e coloque numa travessa com papel absorvente.

Molho de manga com maracujá:

1 cebola picada

1 colher de sopa de azeite

2 mangas descascadas e picadas

2 maracujás (só a polpa)

3/4 de xícara de água

1/2 limão espremido

Sal e pimenta do reino à gosto

Bater a manga e o maracujá no liquidificador com a água. Passe essa polpa pela peneira e reserve.

Retirar o excesso de óleo da frigideira em que os peixes foram fritos e refogar a cebola nela com um pouco de azeite e adicionar a polpa. Temperar com sal, pimenta e adicione o suco do limão. Se desejar, acrescente as sementes de 1/2 maracujá e pedaços pequenos de manga. Deixe ferver um pouco e reserve.

Montagem:

Colocar o molho numa travessa e por cima os peixes salpicados com castanha de caju ou pistache picadinhos. Servir junto com as guarnições.