

# Almôndegas !



Almôndegas de carne!

Liège é uma cidade da Bélgica muito linda e antiga. Lá eles falam francês e é difícil encontrar quem fale inglês como nas cidades maiores da Europa. Passamos alguns dias nessa cidade charmosa por conta de um congresso médico onde o Marcos (meu marido) participou. Conhecemos o prato típico deles que são os “Boulettes de Viande” em francês, ou as famosas almôndegas ou meatballs em inglês. Existem várias receitas, desde a italiana, americana e a belga que tem um sabor e textura característicos e tivemos o privilégio de experimentar.

Consegui essa receita através de uma pesquisa na internet e cheguei a esse bolinho de carne maravilhoso, delicioso, hummm...você vão adorar!!

Troquei os pinholes por castanha do Pará moída e o pão

integral, por pão francês. Tudo ficou na medida certa sem gosto de só pão ou só carne.



Lá na Bélgica as batatas fritas são as melhores que já comi na vida e eles comem num cone de papel e jogam maionese por cima das batatas...nada light, mas muito bom!! E lá, essa carne vem acompanhada das tais batatas com ou sem maionese. Nessa receita adicionei um pãozinho francês para acompanhar, pois como deu para perceber, terei que perder uns quilinhos extras depois de tanta delícia gastronômica. E sabe o que tem lá de mais gostoso ainda?? Os CHOCOLATES BELGAS...mas essa é outra história...!!

### **Ingredientes:**

1 pãozinho francês

1 kg de carne moída (patinho ou coxão mole sem gordura)

3 dentes de alho amassados

1/4 xícara de salsinha picada

1/4 de xícara de queijo parmesão ralado

1/4 de xícara de uvas passas (dá aquele sabor agridoce)

1/4 de xícara de castanha do Pará picadinha

1 1/2 colher de chá de sal

pimenta do reino moída a gosto

4 ovos inteiros batidos

1/2 xícara de farinha de rosca

**Modo de fazer:**

Coloque o pão francês de molho na água por um ou dois minutos, esprema com as mãos e esmigalhe por cima da carne moída dentro de uma travessa. Adicione o restante dos ingredientes na ordem acima e amasse tudo com as mãos até ficar bem incorporado. Faça as bolinhas que devem ter um tamanho médio a grande, pois são maiores do que as almôndegas. Coloque-as dentro de uma forma untada com azeite e leve ao forno pré aquecido a 230° C por 25 a 30 minutos. Faça um molho de tomate bem caprichado e jogue por cima das bolas de carne, salpique parmesão e volte ao forno para gratinar. É boommm!!

**Dica:** Depois de assada, espere esfriar bem e congele em porções naquelas formas de alumínio descartáveis próprias para congelar alimentos.

Se quiser, pode ser feito com carne de peito de frango moído.

---

## Salpicão de Natal!



## Salpicão de Frango Natalino!!

Passei aqui para deixar uma última receitinha antes do Natal. Que tal um salpicão de frango natalino para acompanhar o peru, chester, etc...

Esse salpicão é uma receita antiga da nossa família. Todo ano ele está presente à mesa e aprendi a fazer com a vovó Ruth!

Chame sua família para ajudar... todos poderão picar alguns ingredientes que darão um sabor prá lá de especial. Aproveitem o espírito natalino de confraternização com todos reunidos à mesa tanto na preparação como na hora de comer. A alegria começa quando estamos juntos em qualquer situação!

FELIZ NATAL!! HO...HO...HO!

### **Ingredientes:**

2 peitos de frango inteiros com osso

2 cubos de caldo de galinha  
1 xícara de erva doce picada  
1 xícara de salsaõ picado  
8 batatas cozidas picadas  
2 cebolas picadas  
4 maçãs picadas sem casca  
1 xícara de uvas passas brancas e pretas  
1 xícara de nozes picadas  
1/2 xícara de azeitonas verdes picadas  
1 vidro de palmito picado  
1/2 xícara de vinagre de maçã  
1/2 xícara de azeite  
Tempero pronto "Fondor"  
1 maço de salsaõ picada  
1 lata de creme de leite sem soro  
maionese o quanto baste

### **Modo de Fazer:**

Cozinhar os peitos de frango na panela de pressão com água e os cubos de caldo de galinha por aproximadamente 35 minutos. Retirar da panela, desfiar o peito e reservar 1 xícara do caldo. Reserve.

Cozinhar as batatas picadas na pressão com água e um pouco de sal, escorrer e colocar numa travessa grande. Junte todos os outros ingredientes picados, o frango desfiado com um pouco do caldo. Tempere com sal, fondor, vinagre e azeite. Por fim

coloque o creme de leite e a maionese até tudo ficar incorporado e cremoso. Sirva gelado!

---

## Pipoca Doce Colorida!!



Pipoca doce!

Que tal agradar as crianças e adultos com pipocas doces com as cores do Natal!

Eu adoro pipoca de tudo quanto é jeito e acabei descobrindo a receita da pipoca doce igual ao do pipoqueiro que fica na saída de escolas, shows etc. Dá para fazer em casa e na quantidade que aguentar comer, pois é fácil e rápida e ainda pode ser guardada em frascos bem fechados, pois dura vários dias.

Como estamos pertinho do Natal, aproveitei as latas de leite em pó e vidros vazios, forrei com papel colorido e coloquei uns apliques e laços. Mas você pode fazer da maneira que quiser...é só usar a imaginação e presentear aos amigos que curtem pipoca!! Quem quer pipoooca???

### **Ingredientes:**

1/2 xícara de milho para pipoca de boa qualidade

1/2 xícara de açúcar

1/4 de xícara de óleo

1/2 xícara de água

1 colher de sopa de leite de coco

gotas de corante alimentício na cor desejada

### **Modo de Fazer:**

Coloque todos os ingredientes numa panela grossa para manter o calor. Ligue o fogo alto e vá mexendo a panela tampada. Quando ela começar a estourar, diminua um pouco o fogo para não queimar. Quando começar a parar de estourar, desligue o fogo e deixe tampado por mais uma minuto. Mexa com uma colher para misturar bem o açúcar com o corante, coloque numa travessa e sirva.

---

# Cheesecake!



Cheesecake NY!

Cheesecake é um bolo ou torta de queijo tradicional americana que faz sucesso no mundo todo, é uma delícia e super fácil de preparar.

Existem muitas versões dessa receita, e depois de algumas tentativas e procura pela receita ideal, achei esse cheesecake o melhor e o mais parecido com o tradicional de Nova York.

Lá, ele é servido sem a calda que é opcional e de vários sabores como frutas vermelhas, chocolate ou caramelo. Mas adaptei ao nosso gosto brasileiro e coloquei uma calda de goiabada por cima dessa maravilha!! Ficou delicioso e irresistível. Deu até disputa pelo pedaço da foto entre a filha e o “boyfriend”.



Ótima receita para as festas de final de ano, pois pode ser preparada com até 2 dias de antecedência e o sabor fica mais acentuado. Bom apetite!

### **Ingredientes da Massa:**

1 pacote de bolachas maisena

4 colheres (sopa) de manteiga amolecida

### **Modo de Fazer:**

Bata as bolachas no processador até virar uma farofa. Adicione a manteiga e misture bem. Se necessário, adicione 1 a 2 colheres de sopa de água filtrada para dar o ponto. Forre o fundo e as laterais de uma fôrma de abrir de 20 a 23 cm de diâmetro com a massa, pressionando com as pontas dos dedos. Leve para gelar.

### **Ingredientes do Recheio:**

750g de cream cheese

4 ovos grandes em temperatura ambiente

1 xícara de açúcar

2 colheres (sopa) de suco de limão

1 colher (chá) de baunilha

1 pitada de sal

### **Modo de Fazer:**

Pré-aqueça o forno a 180 graus (médio-baixo).

Bata o cream cheese no processador, depois acrescente os ovos, um a um, pelo tubo. Adicione os demais ingredientes na ordem, batendo após cada adição. Depois de tudo misturado, bata mais alguns minutos sem parar e limpe as bordas para soltar o cream cheese e misturar bem.

Coloque o recheio na fôrma preparada com a massa de biscoitos e leve ao forno por 40 minutos, ou até a superfície dourar levemente. O meio fica com aspecto de mole. Aumente o forno para 220 graus (médio-alto) e asse por mais 10 minutos. Retire do forno e deixe esfriar. Leve para gelar e sirva com calda de goiabada cremosa que pode ser comprada pronta. Se preferir, pode picar uma goiabada dura na panela, colocar um pouca de água e levar para esquentar até virar uma pasta cremosa.

**Dica:** É necessário bater no processador, pois com essa quantidade de queijo cremoso, as batedeiras convencionais não aguentam o tranco.

Quando retirar do forno, coloque uma tampa ou prato por cima da forma, dessa maneira evita que o recheio se abra.

---

## **Salada de Beterraba Assada!!**



## Salada de Beterrabas Assadas!

De sabor adocicado, a beterraba é uma raiz que possui alta contração de carboidratos e alto valor nutricional. E ainda tem uma cor maravilhosa que é resultado de uma substância chamada betalaína, que é um antioxidante natural e previne o envelhecimento celular e reduz alguns tipos de câncer. A raiz é rica em vitamina A, B e C, essenciais para um bom funcionamento do nosso organismo.

Além de ser uma raiz poderosa em valores nutricionais, a beterraba é uma delícia, e pode ser consumida crua ou cozida de várias maneiras.

E aqui segue a receita de uma salada de beterraba assada no forno. Fica uma delícia, pois os sabores e nutrientes não se perdem como quando cozidas em água...é outro sabor e mais saúde!

### **Ingredientes:**

4 beterrabas médias

Papel alumínio

1 cebola roxa cortada em meias rodélas

Folhas de tomilho limão

2 colheres de sopa de vinagre balsâmico

3 colheres de sopa de Azeite

Sal e pimenta do reino à gosto

### **Modo de Fazer:**

Lavar bem as beterrabas conservando a casca e embrulhe-as uma ao lado da outra no papel alumínio com o lado brilhante para dentro e feche bem, formando um saco. Coloque numa fôrma e leve para assar no forno a 200°C por aproximadamente 1 hora ou até elas estarem amolecidas. Retire do forno e espere esfriar para descascar e cortar em cubos, colocando-as numa travessa. Tempere com a cebola roxa, o tomilho limão, o vinagre balsâmico, azeite, o sal e pimenta. Simples assim!!