

# Ratatouille!



## Ratatouille!

Ratatouille é uma receita francesa que já foi até nome de um filme onde um ratinho simpático era chef de cozinha! E esse prato, nada mais é do que vegetais bem fresquinhos grelhados, assados ou salteados e bem temperados com muito azeite e ervas.

Muito versátil e fica uma delícia como prato principal, acompanhamento de qualquer tipo de carne ou até rechear massa de quiche ou um pãozinho francês...é rápido, nutritivo e delicioso...vale experimentar!

### **Ingredientes:**

1 berinjela cortada em meias rodela

1 abobrinha cortada em rodela

1/2 pimentão amarelo e 1/2 vermelho cortado em quadrados

1 xícara de vagem torta cortadas ao meio

1 talo de alho poró cortado em rodelas

1 cebola cortada em gomos

1 xícara de tomates cerejas cortados ao meio

Folhas de alecrim, tomilho e manjericão

Sal e pimenta a gosto

Azeite a gosto

### **Modo de Fazer:**

Primeiro coloque a berinjela cortada numa assadeira untada com azeite e leve ao forno quente por aproximadamente 15 minutos. Enquanto isso, corte os outros legumes. Quando a berinjela estiver pré assada, adicione os legumes restantes, adicione o sal, a pimenta, o alecrim e o tomilho. Regue bastante azeite e leve ao forno por mais 30 minutos ou até eles estarem grelhados. Retire do forno e coloque algumas folhas de manjericão e azeitonas pretas se desejar. Pode ser consumido quente ou frio. Simples assim!!

---

## **Pão Integral!**





Fazer pão sempre é muito gostoso, não só pelo fato de poder comer pão quentinho saindo do forno, mas também pelo perfume

que ele deixa na casa dando a sensação de aconchego e segurança. Fazer a massa e sovar também é um calmante para quem gosta de cozinhar. É uma experiência gratificante esperar o pão crescer e sair douradinho do forno para ser consumido em minutos, pois ninguém resiste!

Esse pão integral é delicioso...é uma das melhores receitas pão integral, pois o gosto meio agridoce é irresistível. Com certeza a família toda vai adorar!

### **Ingredientes:**

1 xícara de água morna (mais para quente)

1 colher de sopa de leite em pó

2 colheres de sopa de óleo

2 colheres de sopa de mel

2 colheres de sopa de açúcar mascavo

1 colher de chá de sal

1 1/2 xícara de farinha de trigo branca

1 1/2 xícara de farinha de trigo integral

1 pacote de fermento biológico seco

### **Modo de Fazer:**

Coloque os 6 primeiros ingredientes numa tigela, mexa bem. Adicione aos poucos as farinhas misturadas junto com o fermento, amasse e junte mais farinha até soltar das mãos. Sove por uns 10 minutos e coloque numa travessa funda fechada com filme plástico, Deixe crescer por uns 40 minutos até dobrar de volume. Depois de crescido, amasse mais uma vez levemente e coloque na forma de pão. Deixe crescer mais uns 30 minutos e leve ao forno pré aquecido a 200°C por 30 a 35

minutos.

---

## Maionese Caseira!



Esse molho gostoso chamado maionese é o mais famoso, consumido no mundo todo e apreciado em vários pratos , pois é super versátil e prático.

Dizem que a origem da maionese começou na Guerra dos Sete Anos (1756 – 1763), quando o rei francês Luís XVI batalhou com os ingleses a ilha de Minorca. A primeira cidade a ser conquistada foi *Mahon* e para celebrar a conquista, o



cozinheiro da tropa inventou esse molho com os ingredientes que tinha em mãos. Daí o sucesso aconteceu e decidiram chamar o molho de *Mahonaise*. Depois conquistou o mundo e o nome mudou para Mayonnaise!

E muita gente conhece somente a maionese industrializada e não sabe que ela pode ser feita em casa e com um gosto muuuito melhor! E é ainda um pouco mais saudável e menos calórica do que a comprada pronta.

Minha mãe sempre fez em casa para ser adicionado às batatas, sanduíches e saladas. Essa receita é deliciosa e muito simples de fazer. Experimente, todos vão adorar!

### **Ingredientes:**

1 ovo inteiro

1 dente de alho pequeno

1 colher de sopa de suco do limão siciliano

1 colher de chá de mostarda de Dijon ou comum

150 a 180 ml de óleo ou azeite

Sal e pimenta a gosto

### **Modo de fazer:**

Coloque o ovo no liquidificador junto com todos os ingredientes, menos o óleo. Vá adicionando o óleo a fio lentamente até dar o ponto desejado. Quanto mais óleo, mais firme ele fica. Fica a seu critério. Coloquei no filé de frango grelhado e ficou uma delícia!!

---

# Cuscuz Primavera!



## Cuscuz Marroquino!

O Cuscuz foi trazido por imigrantes marroquinos para a Palestina, onde foi modificado para o que é chamado maftoul, sendo considerado como um tipo especial de cuscuz. É uma sêmola de cereais, principalmente o trigo. Aqui no Brasil, o cuscuz é feito de farinha ou polvilho, de milho, arroz ou mandioca.

O cuscuz marroquino, pode ser encontrado em bons supermercados na sessão de alimentos importados ou em lojas especializadas em produtos árabes. É uma delícia e muito fácil de preparar. Pode ser substituído pelo arroz ou massa e é muito versátil.

Nessa receita, ele é um prato único, pois tem todos os ingredientes para uma refeição balanceada. Você pode usar o frango defumado, ou pedaços de frango assado e bem temperado.

Dá para usar algum tipo peixe, como salmão ou carne se preferir no lugar do frango.

Viva a Primavera!!

### **Ingredientes:**

250 g de cuscuz marroquino

250 ml de água fervente

1/2 colher de sobremesa de sal

### **Modo de fazer:**

Colocar o cuscuz numa travessa e adicionar a água e o sal. Deixar de molho até absorver toda a água. Reservar.

### **Para o refogado:**

2 colheres de sopa de azeite

1 cebola picada

1/2 xícara de pimentão vermelho picado

1/2 xícara de pimentão amarelo picado

1 cenoura ralada

1/2 xícara de vagem cozida e picada

1/2 xícara de uvas passas branca e preta

1/2 xícara de azeitonas picadas (preta ou verde)

Sal e pimenta do reino à gosto

### **Modo de fazer:**

Refogar no azeite a cebola e adicionar os outros ingredientes na ordem acima. Adicionar o cuscuz reservado, misturar tudo e desligar o fogo.



Coloque num prato e adicione as lascas de frango defumado por cima e um fio de azeite. Servir quente ou frio.

---

## Espaguete com Frango!



Cabelo de anjo com frango desfiado!

Segunda-feira é dia de arroz com feijão ou dia de acabar com as sobras do final de semana. E foi o que aconteceu hoje aqui

em casa. Como almocei sozinha, juntei uns “restinhos” daqui e dali, e fiz um prato delicioso para meu almoço solitário :(.

Aprendi a fazer milagres com a geladeira meio vazia com a vovó Ruth. Ela sempre deixava a comida gostosa juntando os ingredientes que tinha à mão. Precisa parar, olhar o que tem disponível e conhecer um pouquinho de combinações de temperos. Alguma coisa vai sair e é tentando que aprendemos sempre!

### **Ingredientes:**

2 coxas com sobrecoxas de frango já assado e desossado

1 colher de sopa de azeite

1 cebola cortada em rodela

1/2 pimentão amarelo ou vermelho cortado em tiras

5 azeitonas verdes ou pretas picadas

1 colher de chá de cominho em pó

1/2 tablete de caldo de galinha

2 xícaras de água fervente

1 pitada de açafrão (opcional)

1 colher de manteiga

200 g de espaguete tipo cabelo de anjo

Salsinha e queijo parmesão ralado para salpicar

### **Modo de Fazer:**

Colocar o azeite numa frigideira grande e refogar a cebola e o pimentão. Adicionar o frango assado e desfiado, junte o cominho e misture tudo. Dissolver o caldo de galinha e o açafrão na água fervente e juntar ao refogado de frango. Deixar reduzir o caldo um pouco e por último colocar as

azeitonas picadas.

Escalde o espaguetinho em 2 litros de água fervente, escorra, coloque no prato e junte a manteiga misturando bem. Ponha o frango já refogado por cima e salpique salsinha e queijo parmesão ralado à gosto...fácil assim!!

**\*Dica:** Se não tiver a sobra de frango já assado, cozinhe as coxas e sobrecoxas em uma panela com 1,5 l de água e 1 tablete de caldo de galinha por aproximadamente 40 minutos, até o frango estar bem cozido e macio para desossar, desfiar e seguir as instruções acima. Use esse caldo para juntar ao refogado.