Polenta com Shitake!

Polenta com Shitake!

Polenta é um alimento típico da culinária italiana e é feita a partir da farinha de milho. Portanto é um alimento nutritivo apesar de calórico, e foi considerado por muito tempo como “comida de pobre” por seu baixo custo, pois o milho sempre foi muito abundante. Mas hoje em dia, a polenta é usada para preparação de várias iguarias em restaurantes por renomados “chefs” de cozinha.

A polenta tradicional sempre foi feita da mesma forma: com bastante esforço e paciência, misturando a pasta de milho em caldeirões de cobre aquecidos sobre o fogo. A minha mãe sempre fez a polenta tradicional em que ela precisava ficar mexendo rapidamente e com força para não empelotar. Mas ainda bem que são outros tempos, pois comigo essa história não funciona…uso a polenta pré preparada ou instantânea. Existem no mercado

várias marcas, desde a nacional até as importadas da Itália que são maravilhosas. E fica “quase” tão boa quanto a da vovó.

Eu adooooro polenta e a minha preferida é aquela mais “molinha”. Mas você pode preparar do seu jeito. É só adicionar mais ou menos água para dar o seu ponto favorito. Hoje ela virá acompanhada pelo shitake que também é um alimento nutritivo e delicioso. Combinam muito bem!

Serve como entrada super gostosa se servido em potes individuais. Super simples!

Polenta com shitake em pote individual!

Ingredientes:

1 xícara de polenta pré preparada

1 litro de água

sal a gosto

2 bandejas ou +/- 300 g de Shitake

1 cebola cortada em rodelas

2 dentes de alho picados

2 colheres de sopa de azeite

2 colheres de sopa de saquê

1/2 xícara de shoyu

pimenta do reino a gosto

Muçarela ralada para polvilhar

Modo de fazer:

Coloque a água para ferver com um pouco de sal e enquanto espera a fervura, salteie o shitake numa frigideira grande com o azeite, alho, cebola. Adicione a pimenta e o saquê. Por último coloque o shoyu e deixe cozinhar um pouco. Reserve. Coloque aos poucos a farinha da polenta na água fervente e vá mexendo para não empelotar. Cozinhe por uns dois minutos ou até engrossar no seu ponto preferido. Coloque a polenta numa travessa grande ou individual, Adicione o shitake por cima e polvilhe com a muçarela ralada. Leve ao forno para gratinar por alguns minutos…Prego!

Bolo de Amêndoas sem Glúten e sem Lactose!

Bolo de Amêndoas sem Glúten e sem Lactose!

No final do ano eu havia comprado farinha de amêndoas lá na rua Mercúrio no centro de São Paulo onde dá pra comprar todo tipo de grãos e farinhas por preço de atacado, para fazer uma sobremesa para o Natal e acabei não usando, por isso resolvi investir num bolo que fosse parecido com àquele maravilhoso que os padres do Mosteiro São Bento preparam, mas que custa o “zóio da cara”.

Na onda dos alimentos sem glúten e sem lactose, descobri uma receita de bolo de amêndoas divino de bom. É uma receita espanhola da região de Santiago de Compostela, que têm como principais ingredientes as amêndoas e os ovos.

Se quiser, você pode moer as amêndoas descascadas e fazer sua

própria farinha. É muito simples e o resultado é simplesmente divino!! Vamos lá..

Ingredientes:

1 3/4 de xícara de farinha de amêndoas

6 ovos separados claras das gemas

1 1/4 de xícara de açúcar

Raspas de 1 laranja

Raspas de 1 limão

4 gotas de essência de amêndoas ou de laranja

Açúcar de confeiteiro para polvilhar

Modo de Fazer:

Bata na batedeira as gemas com o açúcar até formar um creme esbranquiçado. Adicione as raspas de laranja e limão e a essência de amêndoa. Junte a farinha de amêndoa e misture bem (fica bem durinho mesmo). Depois vá colocando as claras em neve aos poucos com cuidado. Coloque numa forma (20 cm de diâmetro) untada com margarina e farinha de rosca e leve ao forno pré aquecido a 180° C por mais ou menos 40 minutos. Desenforme depois de frio e polvilhe o açúcar de confeiteiro por cima do bolo com uma peneira. Delícia para tomar com um chá quente ou gelado!

Salada de Quinoa com Legumes!

Salada de quinoa com legumes!

Lá vem ela novamente, a quinoa! Super saudável e prática, principalmente nesse verão, por ser um alimento leve e completo. Já publiquei aqui mesmo o Tabule de Quinoa e hoje fiz uma variação em forma de salada bem fresquinha, pois todos aqui em casa são fãs dessa iguaria nutritiva.

Adicionei alguns legumes assados no forno rapidamente para manter a crocância, algumas especiarias e prontinho…mais uma salada “light” para esse verão “hard”!

Ingredientes:

1 xícara de quinoa

2 xícaras de água

1 abobrinha picada

1/2 cenoura picada

1/2 pimentão amarelo picado

1/2 pimentão vermelho picado

1 mini moranga cortada em gomos

3 dentes de alho picadinhos ou espremidos

100 ml de azeite

Sal e pimenta do reino a gosto

Suco de 1 limão

1 colher de café de Cominho em pó (ou Zatar)

Cebolinha picada

Modo de fazer:

Cozinhe a quinoa com a água até secar (do mesmo jeito que se faz arroz) e reserve.

Coloque todos os legumes picados numa assadeira, tempere com metade do azeite (50 ml), alho, sal e pimenta e leve ao forno médio por 20 minutos. Retire do forno e misture à quinoa cozida. Adicione o cominho, suco do limão, o restante do azeite e verifique o sal. Salpique com cebolinha picadinha e sirva gelada.

Dica: Você pode usar os legumes e especiarias que quiser.

Chá Gelado de Hibisco!

Chá Gelado de Hibisco!

Todos conhecemos a flor de Hibisco tão popular aqui no Brasil, e agora sabemos que o chá dessa flor desidratada pode ser muito benéfica ao nosso organismo. Por ser diurética, ela elimina toxinas do corpo diminuindo a sensação de inchaço, promove o aceleramento do metabolismo, auxiliando na queima de gordura.

Além disso, a bebida é muito rica em flavonoides, uma poderosa substância antioxidante, que combate os radicais livres, protegendo o coração de doenças e a pele do envelhecimento. Tudo de bom, não é?

Tem um sabor exótico que adicionado à outros ingredientes,

conseguimos uma bebida deliciosa e refrescante quando ingerido geladinho. E a cor desse chá é maravilhosa…é de encher os olhos!

Existem muitos tipos desse chá no mercado, mas o que acho mais gostoso e natural, é o desidratado. Vale a pena experimentar como um ponche com frutas picadinhas. Confira a receita, pois tudo vale para o benefício da saúde!

Ingredientes:

1 1/2 litro de água

4 colheres de sopa de hibisco desidratado

2 canelas em pau

4 cravos

1 colher de sopa de gengibre ralado

1/2 xícara de mel (opcional)

Gotas de essência de baunilha

Folhas de hortelã

Frutas picadas

Modo de Fazer:

Leve a água para ferver, adicione todos os ingredientes e

deixe ferver por no máximo 5 minutos. Desligue, deixe esfriar, coe e leve à geladeira. Quando estiver gelado, adicione frutas picadinhas como maçã, morangos, sementes de romã, abacaxi etc…

Sequilhos Coração de Vó!!

Sequilhos de Coração!

Mês de dezembro, meu marido sempre ganha alguns presentes de pacientes. Ele gosta de todas as lembranças, pois demonstram o carinho que sentem por ele. Sempre ficamos felizes e gratos

com o que recebemos e nesse último ano, entre as bebidas e alimentos, ele ganhou uma latinha de natal recheada com sequilhos em formato de coração…um mimo delicioso feito pela mãe de uma paciente que faz essas miniaturas uma a uma à mão. Fiquei impressionada com a habilidade de D. Landinha (como é chamada entre seus queridos). “Com 74 anos, nascida em Lapão no sertão da Bahia, ela continua conquistando todos com seu tempero e dotes culinários. Mora em Irecê – BA com seu esposo Homar. Tem 5 filhos, 10 netos e 2 bisnetos. Conhecida como mãos de fada, faz licor, pãozinho e sequilhos como ninguém. Tudo o que faz é com muito capricho, paciência e amor. Esse é o verdadeiro segredo de todas as suas receitas!” Palavras de sua filha que tem muito orgulho de sua mãe querida. Ela nos enviou um vídeo demonstrativo (lá no final da receita) e a receita dos biscoitinhos. Que delícia ter uma vovó assim, não é? Uma verdadeira inspiração!

Sequilhos de Fécula de Batata1

Ingredientes para o “Sequilho de Fécula de Batata”

250 g de manteiga

100 g de açúcar refinado

200 g de fécula de batata

200 g de farinha de trigo

Modo de Fazer:

Misture todos os ingredientes numa vasilha e amasse até soltar das mãos. Se ficar mole, acrescente um pouco de farinha de trigo.

Pode abrir a massa com rolo e cortar com forminhas ou modelar o coraçãozinho ou bolinhas mesmo.

Depois de assado, passe no açúcar refinado com um pouquinho de maizena!

http://www.youtube.com/watch?v=LPEdd6iD3_k

Sequilhos de Fécula de Batata!