

# Lagarto ao Vinho!



Lagarto ao vinho!

Aqui vai mais uma receita que todas as avós conhecem e fazem de maneiras variadas. Estou repassando para os filhos e netos que se interessam pela comida gostosa que sempre comemos lá na casa deles. Primeiro algumas instruções:

O **Lagarto** é um tipo de corte da carne bovina, para que nenhum gringo pense que comemos o animal lagarto de verdade...rs!!



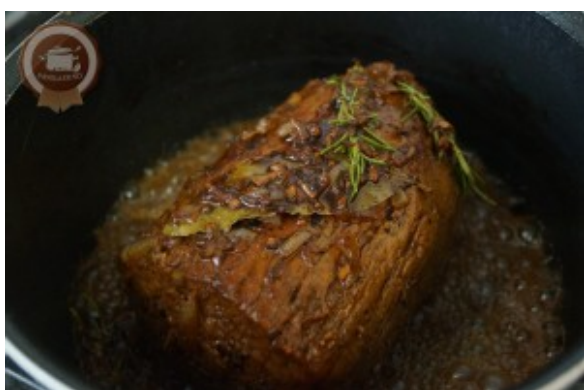
Nessa figura, você poderá visualizar de onde vem os cortes da carne do boi. O lagarto fica perto da picanha. É considerada carne de primeira por estar na traseira do boi, e mesmo assim é conhecida como uma carne dura. Mas ela é muito saborosa e, se preparada da maneira correta, fica macia e firme ao mesmo tempo podendo ser consumida fria ou quente e com o molho que

desejar. Lá no sul do Brasil leva o nome de “Tatu” e na Bahia é conhecida como “Paulista”.

Sempre procure um bom açougue para comprar as carnes que devem ser bem vermelhas e cortadas na hora. Se comprar congelada, verifique a data de validade, retire um dia antes do freezer e deixe descongelar na geladeira. São cuidados essenciais para se aproveitarem os nutrientes que a carne vermelha contém. Comer carne vermelha uma vez por semana já é suficiente para a reposição de proteína e ferro que o organismo necessita para a fabricação dos glóbulos vermelhos. Para os outros dias, podemos consumir carnes mais magras como as aves e peixes, além dos feijões, verduras e legumes verde escuros, como espinafre, couve, brócolis etc...Lembra do Popeye comendo espinafre?

Essa é uma receita básica que todo mundo gosta aqui em casa, pois o lagarto feito com vinagre e/ou vinho tinto, fica com um gostinho especial de comidinha caseira.

Bem, chega de papo e vamos à receita:



Preparo da carne

### **Ingredientes:**

1 kg de lagarto cortado em peça limpo com pouca gordura

1 colher de sobremesa de tempero alho e sal

Sal e Pimenta do reino a gosto

1 ramo de alecrim

1 folha de louro

Azeite para besuntar

1/2 xícara de vinagre de vinho tinto

1/2 xícara de vinho tinto seco

1 cebola grande cortada em rodela finas

1 colher de óleo de soja ou milho

### **Modo de fazer:**

Tempere a carne com todos os ingredientes, menos o óleo, as cebolas e o vinho tinto. Deixe marinando de um dia para o outro, pois o vinagre ajuda a deixar a carne mais tenra. Depois desse tempo, coloque o óleo numa panela de pressão e leve ao fogo. Ponha a carne sem o caldo do tempero, e vá fritando virando os lados. Adicione aos poucos o caldo e um pouco de água para não queimar, até dourar completamente. Verifique o sal (sempre tome cuidado para não salgar), adicione 2 xícaras de água e tampe a panela deixando cozinhar por mais ou menos 20 minutos após a pressão pegar. Retire da panela e deixe esfriar. Enquanto isso, coe o molho numa peneira, volte para a panela e coloque o vinho tinto e as cebolas para reduzir. Corte a carne em fatias finas e jogue o molho acebolado por cima. Você pode consumir esse prato quente ou frio com arroz, macarrão ou pão.

---

# Salada Grega Especial!!



## Salada Grega Especial!

A salada grega contém ingredientes característicos deste país e é feita com tomate, pepino, cebola roxa, azeitonas pretas (gregas) e o famoso queijo de cabra (feta). Mas o mais importante ingrediente desse prato é o azeite que deve ser de boa qualidade assim como os azeites da Grécia...huuumm!

Como a minha salada é “quase grega”, utilizei no lugar do queijo de cabra, o queijo branco e azeitonas verdes, que era o que estava disponível na minha geladeira...rs!

Para dar um toque especial, fiz cestinhas de pão sírio torrado para acondicionar a salada. Ficou um charme e super gostoso com o molho especial de “Zatar”. Mas quem quiser, pode fazer torradinhas e jogar por cima ...vale experimentar e inventar!



### **Ingredientes:**

3 tomates picados

2 pepinos japoneses cortados em meias rodelas ou cubos

1 cebola roxa cortada em meias rodelas

1/2 xícara de queijo branco cortado em cubinhos (ou queijo de cabra)

1/2 xícara de azeitonas verdes ou pretas picadas

4 pães sírios médios

### **Molho:**

Misture num potinho, 1/2 limão espremido, 1 colher de sopa de vinagre branco, sal a gosto, muito azeite, 1 colher de chá de Zatar e 2 colheres de sopa de água.

### **Modo de Fazer:**

Misture todos os ingredientes da salada numa travessa. Reserve. Separe as folhas do pão sírio e molde entre dois potes (maior e menor) para ficar firme. Leve ao forno e deixe torrar um pouco. Retire e coloque em cima de um prato raso. Ponha uma quantidade suficiente de salada dentro da forma do pão e regue com bastante molho. Sirva com uma salada de agrião e alface se preferir.

---

# Frozen Iogurte de Frutas Vermelhas!



Toda criança e adulto adoram sorvete, especialmente no verão quando dá aquele calorão...não existe nada mais refrescante. O problema são as calorias difíceis de eliminar de um sorvete bem cremoso e docinho.

Sempre lembro do meu sogro, que é um avô que adora fazer piadinha de tudo para os filhos, netos e bisnetos. Ele sempre

diz algo assim sobre sorvetes: *“Como o sorvete pode ter caloria se ele é gelado?”*...rsrs!! Valeu Sr. Reinaldo!!

Enfim, para deixar a culpa de lado, existem opções mais lights como o Frozen Iogurte. Nada melhor do que fazer essa gostosura gelada em casa para saborear à vontade.

Ganhei uma máquina portátil de fazer sorvete, daquelas que se coloca o pote no congelador antes de preparar. Fica uma delícia e é muito prático. Mas essa receita também dá para fazer sem a máquina. É só bater as frutas congeladas no liquidificador que já dá uma consistência cremosa. Ah, você pode variar as frutas também...

### **Ingredientes:**

$\frac{1}{2}$  xícara de morangos picados e congelados

$\frac{1}{2}$  xícara de framboesas congeladas

600 g de iogurte natural

3 colheres de sopa de leite em pó

2 colheres de sopa de açúcar

### **Modo de Fazer:**

Bata tudo no liquidificador, coloque num pote e leve para congelar por +/-1 hora (não pode congelar totalmente). Retire e bata novamente no liquidificador e deixe mais 30 minutos no congelador. Sirva enquanto ele está cremoso.

Se houver sobra, congele novamente e na hora de servir, retire e coloque na geladeira por 10 a 15 minutos antes de servir.

Usei iogurte desnatado e adoçante culinário no lugar do açúcar para deixar tudo mais light. Com a máquina, tudo fica pronto em 20 minutos!

---

# Salada de Macarrão de Arroz (Bifum)!



Salada de Bifum!

Certamente você já ouviu falar sobre alimentos sem glúten e sem lactose, não é? Há algum tempo atrás era bem mais difícil o diagnóstico de pessoas portadoras da chamada “doença celíaca” (também conhecida como “enteropatia glúten induzida”). Nada mais é do que uma doença auto imune que afeta o intestino delgado de adultos e crianças geneticamente predispostos causada pela ingestão de alimentos que contém glúten. A doença causa atrofia das vilosidades da mucosa do intestino delgado, causando prejuízo na absorção dos nutrientes, vitaminas, sais minerais e água. Sintomas como diarreia, fadiga e dificuldade de desenvolvimento em crianças entre outros, estão associados



a essa doença. Portanto o único tratamento é a não ingestão de glúten, que está muito presente na farinha de trigo, cevada e centeio, por toda a vida. (WKP)

Ainda bem que existem muitos alimentos no mercado que não contém glúten e muitas receitas saborosas e nutritivas para as pessoas que não podem ingerir essa substância.

O macarrão de arroz é ótimo, pois além de nutritivo, é gostoso e muito fácil de preparar.

Aqui em casa todo mundo adora essa salada de Bifum, graças à minha cunhada Andréa e meu irmão Fabio que é vegetariano há muuuitos anos, pois foram eles que me ensinaram a fazer. Obrigada brother's!! Nesse verão estamos abusando dessa delícia!

### **Ingredientes:**

1 pacote de macarrão de arroz tipo Bifum

4 litros de água fervendo

1 cebola picada

2 cenouras raladas

2 pepinos japoneses picadinhos

2 colheres de sopa de gengibre picadinho

2 colheres de sopa de gergelim branco

2 colheres de sopa de gergelim preto

1/2 xícara de vinagre de arroz

1/4 xícara de saquê (opcional)

2 colheres de chá de óleo de gergelim

Suco de 1 limão

2 colheres de sopa de azeite

sal a gosto

**Modo de fazer:**

Coloque nessa ordem: as cenouras raladas, os pepinos picados e as cebolas picadinhas, numa peneira grande ou escorredor de macarrão e adicione mais ou menos 1/2 colher de sobremesa de sal por cima e deixe escorrer a água que se formará nesses alimentos por causa do sal por mais ou menos 30 minutos. Reserve.

Numa panela com a água fervendo, coloque 1/2 colher de sobremesa de sal e adicione o macarrão de arroz por 1 minuto. Se deixar muito tempo, ele pode se dissolver. Escorra e passe por água corrente para interromper o cozimento. Coloque numa travessa e junte as cenouras, pepinos e cebola marinados e bem escorridos. Depois coloque o gengibre picadinho, o vinagre, o saquê, suco do limão, óleo de gergelim, azeite e os gergelins preto e branco. Se quiser, adicione mais sal, mas cuidado pois tanto o macarrão quanto os legumes já estão salgados. Misture tudo e enfeite com cebolinha picada. Sirva gelado!

---

## **Gelatina Colorida**



Gelatina colorida em listras!

Que tal “Gelatina Colorida” para a sobremesa do final de semana? Todo mundo adora e fiz de um jeito diferente do tradicional cortadinho em cubos. Coloquei numa forma para pudim ou com buraco no meio, fazendo as camadas deixando 10 minutos no congelador para as camadas transparentes e 15 minutos para as camadas leitosas. Ficou linda e gostosa!

Demora um pouco mais de tempo, mas compensa no visual e capricho nunca é demais!



### **Ingredientes:**

Gelatinas de vários sabores

1 lata de creme de leite

1 lata de leite condensado

1 lata (medida) de leite

### **Modo de Fazer:**

Faça as gelatinas como explicado na embalagem, mas com 150 a 200 ml de água quente e fria, pois precisa ficar mais firme. Faça as camadas começando com a cor de sua preferência e deixe no congelador por 10 minutos ou até que esteja duro, mas sem congelar.

Misture o creme de leite com o leite condensado e o leite e divida um pouco para cada cor. Coloque por cima da camada já firme e leve ao freezer por 15 minutos. Vá alternando as camadas respeitando o tempo de cada uma até encher a fôrma. No

final, leve para a geladeira, pois no congelador a gelatina congela e fica dura. Depois desenforme com cuidado e sirva. As fatias ficam super coloridas em listras...Experimente para comprovar ou use sua imaginação e invente outros desenhos para essa gostosura!