

# Filé de Pescada Light



Filé de Pescada Light

A costa brasileira é enorme e temos um “marzão” a nossa disposição, mas ainda assim o consumo de peixe é muito baixo se comparado com outros países que nem tem tanta água. Lá no nordeste do Brasil, o peixe é o rei da culinária e é servido de muitas maneiras...moquecas, assados etc. Acho que é por isso que quando vamos à praia, adoramos comer peixe, pois é um alimento leve e saudável para ser degustado em dias quentes. Atende as nossas necessidades calóricas sem exageros e dá até pra repetir.

Essa receita é muito simples e deliciosa...proveitem!

## **Ingredientes:**

- 6 filés de pescada branca
- 3 batatas

- 1 cebola
- 2 ou 3 tomates
- folhas de manjericão
- 1/2 limão
- sal
- Lemon Pepper (opcional)
- 1/2 xícara de vinho branco

**Modo de fazer:**

1. Tempere os filés com um pouco de sal, azeite e lemon pepper ou pimenta do reino.
2. Reserve e leve à geladeira para pegar gosto.
3. Enquanto isso, descasque as batatas e corte em rodela de mais ou menos 5 mm.
4. Arrume-as numa travessa e salpique um pouco de sal, pimenta e azeite e leve ao forno para assar por 20 minutos.
5. Retire-as do forno ainda não totalmente cozidas, pois elas voltarão para lá com o restante dos ingredientes.
6. Corte a cebola e os tomates em rodela e tempere com um pouco de sal, 1/2 limão espremido e azeite.
7. Coloque os filés de peixe por cima das batatas pré cozidas e a cebola e tomates temperados.
8. Adicione o vinho branco, salpique folhas de manjericão e leve ao forno a 200°C por 20 minutos.

---

# Mousse de Maracujá



Mousse de Maracujá

Todo mundo sabe que o maracujá é um fruto que acalma até os mais nervosinhos! Isso acontece devido a uma substância chamada passiflorina, que atua como calmante. Além disso, é rica em fósforo, cálcio, vitamina A, vitaminas do complexo B, fibras, muita vitamina C e boa quantidade de sais minerais, como ferro, sódio, cálcio e fósforo. Ajuda no controle do colesterol, regula o funcionamento intestinal, aumenta a sensação de saciedade e equilibra o índice glicêmico da refeição refletindo em um menor depósito da gordura abdominal.

A flor de maracujá é linda, mas não dura muito tempo e se colhida, ela se fecha na hora. Dizem que o papa Paulo V ajoelhou-se reverentemente diante da flor do maracujá, que

representaria uma “revelação divina”. Ela recordaria a paixão de Cristo, pois é semelhante aos cravos que Cristo foi pregado à cruz...cinco pétalas, rodeadas de coroa roxa, simbolizavam as cinco chagas e a coroa de espinhos.

A comparação deu origem até ao nome científico da flor, que pertence à família das Passifloráceas, “Passio” de paixão e “Flore” de flor, assim: Flor da Paixão. Legal, né?

Vamos usar esse “Fruto da Paixão” para fazer um Mousse de Maracujá super simples e saboroso! À ele então...

### **Ingredientes:**

- 1 lata de leite condensado
- A mesma medida da lata de suco de maracujá fresco
- 1 pacote de gelatina em pós sem sabor branca
- 1/2 xícara de água fervente
- 3 claras em neve

### **Modo de fazer:**

1. Bater no liquidificador o leite condensado com o suco de maracujá.
2. À parte, dissolver a gelatina com a água fervente e adicionar no liquidificador.
3. Por último, misturar as claras em neve e colocar em taças individuais ou numa travessa.
4. Levar ao congelador por mais ou menos 1/2 hora e depois coloque na geladeira.

**Dica:** Você pode usar as metades das cascas do maracujá para servirem de taças. Na hora de servir, arrume-as dentro de uma travessa com gelo que dará um visual super transado!

---

# Salada Istambul



Salada Istambul

A importância da romã é milenar, aparece nos textos bíblicos, está associada às paixões e à fecundidade. Os gregos a consideravam como símbolo do amor e da fecundidade. A árvore da romã foi consagrada à deusa Afrodite, pois se acreditava em seus poderes afrodisíacos. Para os judeus, a romã é um símbolo religioso com profundo significado no ritual do ano novo quando sempre acreditam que o ano que chega sempre será melhor do que aquele que vai embora.

A Espanha e a Turquia são os principais produtores e exportadores de romãs para o mercado comum europeu. Em

Istambul o suco de romã é habitual e se encontra em quase todos os restaurantes e quiosques de rua...delicioso e lindo com aquela cor intensa. É de encher os olhos e o paladar.

O Brasil produz romã em pequena escala e encontramos mais as importadas dos EUA que são enormes e mais doces. Estudos mostraram que a romã pode ajudar a reduzir a pressão arterial e ser utilizada na prevenção de alguns problemas cardiovasculares.

As suas sementes parecem pequenos rubis e ficam lindas em qualquer prato com um sabor exótico como na nossa salada deliciosa com o molho tipo César acrescido de sementes de romã. Experimente!

### **Ingredientes:**

- Folhas de alface americana
- Folhas de rúcula
- Folhas de agrião
- Sementes de romã
- Pedacos de peito de frango

### **Molho:**

- 1 dente de alho amassado
- 2 filés de anchova em conserva
- 1 pitada de sal
- 1 gema de ovo
- 1 colher de chá de mostarda
- 1 colher de chá de molho inglês
- 1/2 limão espremido

- 1/2 xícara de azeite
- 2 colheres de sopa de água
- 2 colheres de sopa de sementes de romã

**Modo de Fazer:**

1. Colocar o ovo em água fervendo por apenas 1 minuto e reserve.
2. Amassar o alho com a anchova, o sal, colocar no liquidificador e bater com a gema do ovo reservado, a mostarda, o molho inglês e o suco de limão.
3. Adicione o azeite em fio até dar o ponto de maionese.
4. Acrescente a água e as sementes de romã.
5. Verifique o sal e jogue por cima da salada arrumada num prato ou travessa.
6. Por último coloque pedaços pequenos de pão e se quiser ponha queijo parmesão por cima. Huumm!!

---

## **Amendoim Açucarado (Pralinéé)**



Amendoim Açucarado (Pralineé)

Toda vez que vamos na casa da vovó Jacira, tem um docinho nos esperando. E esse amendoim doce ou pralineé, como alguns chamam, é irresistível e enquanto não acaba, a gente não consegue parar de comer. Obrigada vovó Jacira por adoçar a nossa vida!

### **Ingredientes:**

- 1 copo de açúcar
- 1 copo de amendoim
- 1 1/2 copo de água
- 3 colheres de sopa de chocolate em pó.

### **Modo de fazer:**

1. Levar todos os ingredientes ao fogo numa panela funda, mexendo sempre com uma colher de madeira para não grudar no fundo da panela.



2. Quando o açúcar estiver secando, mexer vigorosamente para ele aderir bem ao amendoim.

Dica: Quanto mais o amendoim estiver cozido, mais o açúcar ficará impregnado no amendoim, portanto se necessário acrescente um pouco mais de água.

---

## Bruschetta



Bruschetta

A bruschetta (lê-se brusqueta), é uma entradinha simples que os italianos e nós adoramos. Consiste de uma fatia de pão italiano torrãozinho, pois o nome vem da palavra “bruscato” que quer dizer torrãozinho ou tostado no forno ou na grelha, com gostinho de alho e o que você preferir para colocar por cima.

A origem dela está na antiguidade, onde os trabalhadores rurais não conseguiam comprar pão fresquinho na padaria, então untavam o pão velho com azeite. Depois começaram a torrar e incrementar o pão com recheios variados.

Felizmente esse não é nosso caso, pois o pão italiano é super acessível, mas agradecemos aos comilões da antiguidade por mais essa delícia simples e gostosa. A nossa receita é a mais tradicional da Itália e você encontra em todos os restaurantes por lá. Nem preciso dizer que é meu tira gosto favorito!

### **Ingredientes:**

- Fatias de pão italiano amanhecido
- 2 tomates picados
- sal
- azeite
- 2 dentes de alho
- orégano
- folhas de manjericão
- queijo parmesão ralado

### **Modo de fazer:**

1. Descascar e cortar os dentes de alho ao meio e esfregar nas fatias de pão.
2. Descarte o alho e leve o pão para torrar ou tostar ligeiramente no forno ou na grelha.
3. Retire e coloque uma porção de tomates picados e temperados com sal, azeite, orégano.
4. Salpique com folhas de manjericão e queijo parmesão ralado...simples assim!

Dica: Deixe os tomates marinando um pouquinho nos temperos e jogue o caldinho por cima dos pães! HUMMM!