

Espaguete com Salmão



Espaguete com Salmão

Aqui novamente o nosso amigo do coração conhecido de todos: o salmão! Amigo do coração pois é um alimento rico em ômega 3 que ajuda no controle do colesterol e promove uma faxina geral nas artérias, além de ser delicioso de todas as formas, inclusive cru como é consumido na culinária japonesa.

E junto com um espaguete “al dente”... huuuummm! Mata aquela fome rapidamente por ser muito fácil de fazer e nos dá aquela sensação de conforto e saúde.

Vamos lá...

Ingredientes:

- 250 g de espaguete
- 2 a 3 filés de salmão temperados com sal e pimenta a gosto

- 1/2 xícara de pimentão vermelho e amarelo cortados em tiras finas
- 3 dentes de alho
- 1/2 cebola picada
- sal a gosto
- 1 colher de sopa de alcaparras
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1/2 xícara de vinho branco seco
- Queijo parmesão ralado (opcional)
- Cebolinha para salpicar

Modo de Fazer:

1. Coloque uns 2 litros de água para ferver e adicione 1 colher de sopa de sal.
2. Coloque o espaguete para cozinhar por pouco tempo.
3. Enquanto isso, numa panela wok ou uma frigideira grande, adicione o azeite e refogue o alho e a cebola e adicione os pedaços de salmão.
4. Acrescente os pimentões, tempere com um pouco de sal e pimenta (lembrar que as alcaparras e a água do espaguete já tem sal) e deixe cozinhar um pouco.
5. Junte o vinho e deixe reduzir um pouco.
6. Depois adicione uma concha da água fervente do espaguete. Se precisar, coloque um pouco mais de água fervente para cozinhar o salmão.
7. Escorra o espaguete quando estiver “al dente” e coloque na panela do refogado.

8. Misture tudo, acrescente as alcaparras, salpique as cebolinhas picadas e sirva com um fio de azeite e queijo parmesão, se preferir.

9. Coloque 1 1/2 litro de água numa panela com 1 colher de sopa de sal e assim que ferver coloque o espaguete para esquentar.

Flan de Coco com Calda de Morango



Flan de Coco com Calda de Morango

Anna Jarvis sentia tanta falta de sua mãe que havia falecido, que resolveu criar um memorial para ela em 12 de maio de 1907 e iniciou nos EUA uma campanha para que o Dia das Mães fosse um feriado reconhecido. E foi assim instituído pelo Congresso

americano que todo segundo domingo de maio essa data seria celebrada e todos os edifícios públicos deveriam ser hasteados com bandeiras. Assim, o Dia das Mães foi celebrado pela primeira vez em 9 de maio de 1914. Com a crescente difusão e comercialização do Dia das Mães Anna Jarvis afastou-se do movimento, lamentou a criação e lutou para a abolição do feriado.

Aos filhos de qualquer idade vale lembrar que o melhor presente para sua mãe é a sua companhia e seu carinho, mas se quiser surpreendê-la com um docinho feito por você mesmo, aí vai a receita desse Flan delicioso que é super fácil de fazer. Com certeza ela ficará feliz da vida quando comer junto com você!

Ingredientes do flan:

- 1 lata de leite condensado
- 1 vidro pequeno de leite de coco
- 1 pacote de gelatina sem sabor
- 2 colheres de coco ralado (fresco ou seco)
- 1 lata de creme de leite

Modo de fazer:

1. Bata no liquidificador o leite condensado com o leite de coco e o coco ralado.
2. Adicione a gelatina diluída como pede na embalagem e por último o creme de leite.
3. Coloque numa forma com buraco no meio untada com um pouco de óleo e deixada no freezer por alguns minutos (facilita para desenformar), e leve à geladeira para endurecer.

Ingredientes da calda:

- 500 g de morangos inteiros e lavados
- 300 g de açúcar
- 1 1/2 xícara de água

Modo de fazer:

1. Leve tudo ao fogo numa panela funda, deixe ferver e reduzir bem o caldo.
2. Deixe esfriar e sirva gelado por cima do flan.

Delícia!

Focaccia Assada de Batatas



Focaccia Assada de Batatas

Focaccia é uma massa de origem italiana, achatada (com no máximo 2 cm de altura) e macia, em geral coberta com sal grosso, azeite e alecrim. Pode ser consumida tanto no desjejum, como aperitivo ou antepasto.

Mas a nossa focaccia de batatas não é tão achatada assim e fica muito macia, derretendo na boca. Faz o maior sucesso aqui em casa e é rápida e fácil de fazer. Dá para cobrir com o que desejar: cebolas, tomates, aliche, alcachofra etc... uma delícia! Para os apaixonados por massa e pão, fica aí a sugestão!

Ingredientes da massa:

- 45 g de fermento biológico
- 1 colher de sobremesa de açúcar
- 1 colher de sopa rasa de sal
- 1 xícara de chá de leite morno
- 1/2 xícara de chá de óleo
- 1 ovo inteiro
- 400 g de batatas cozidas e espremidas ainda quentes (+/- 3 batatas médias)
- 500 g de farinha de trigo aproximadamente

Modo de fazer:

1. Em uma tigela grande dissolva o fermento com o açúcar, junte o leite, o óleo, o ovo e o sal e adicione a farinha aos poucos alternando com as batatas espremidas.
2. Amasse com as mãos e adicione a farinha até quase desgrudar das mãos.
3. Fica uma massa meio mole mesmo.

4. Esparrame pela forma de alumínio deixe-a crescer.
5. Quando a massa estiver bem crescida, fure-a com os dedos e aplique a cobertura nestas cavidades.
6. Leve ao forno a 200° C por mais ou menos 30 minutos ou até dourar.

Ingredientes da Cobertura:

- 4 ou 5 tomates picados em cubinhos sem sementes
- 1 cebola grande picada
- 4 dentes de alho espremidos
- Orégano e sal a gosto
- Folhas de alecrim
- Flor de Sal (parece um sal grosso)
- Parmesão ralado a gosto
- Azeite a gosto

Modo de fazer:

1. Tempere os tomates com a cebolas picadas e os dentes de alho espremidos, sal, orégano e azeite.
 2. Deixe marinar um pouco e coloque por cima da focaccia já crescida.
 3. Salpique por cima dessa cobertura a flor de sal, folhas de alecrim, parmesão a gosto e muito azeite.
-

Iogurte com Doce de Mamão



Iogurte com Doce de Mamão

Viver em São Paulo é muito bom, especialmente para quem é paulistana como eu. É verdade que a cidade têm inúmeros problemas de infra estrutura para abrigar a quantidade de gente de todos os lugares do Brasil e do mundo. Mas a diversidade é que faz de São Paulo uma cidade única e plural ao mesmo tempo.

É o melhor lugar do mundo para se comer bem. Existem milhares de restaurantes maravilhosos com todo tipo de comida...é só escolher aquela que você está com vontade de experimentar, que achará um restaurante bárbaro. Mas também se quiser fazer você mesmo qualquer prato especial, os ingredientes estão por aqui em muitos supermercados, feiras e especialmente no Mercado de São Paulo no centro da cidade. E é lá no centro que se concentra um número grande de imigrantes Sírios Libaneses com lojas e restaurantes deliciosos que servem aquelas iguarias

que eu adoro...a comida árabe. Sempre que posso, vou passear na rua 25 de Março e não deixo de comer por lá as esfihas e kibes que tem aquele sabor especial. Mas existe um restaurante por lá que serve uma sobremesa simples, saudável e deliciosa: Iogurte com doce de mamão! Resolvi testar aqui em casa e fez o maior sucesso! Faça você também!

E para quem não mora em Sampa e vier nos visitar, as portas estarão sempre abertas com algo gostoso para comer!!

Ingredientes para o iogurte:

- 2 litros de leite de vaca integral ou semi desnatado (não pode ser o de caixa Tetra Pack)
- 1 copo de iogurte natural integral ou desnatado

Modo de fazer:

1. Ferva o leite e deixe esfriar até a temperatura em que você conseguir colocar os seus dedos (limpos) dentro da panela sem queimá-los. É bem quentinho mesmo.
2. Misture o iogurte, mexa delicadamente e coloque num recipiente com tampa.
3. Embrulhe esse recipiente com uma toalha grossa e deixe descansar dentro do forno previamente aquecido e desligado por mais ou menos 6 horas.
4. Depois de pronto, leve à geladeira.

Ingredientes do doce de mamão:

- 3 mamões papayas ou 1 mamão formosa pequeno picadinho
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de água
- 1 pedaço de canela em pau

Modo de fazer:

1. Colocar o açúcar, a água e a canela numa panela e levar ao fogo.
 2. Deixar ferver até começar a formar uma calda rala.
 3. Adicionar o mamão picadinho, deixando apurar um pouco, mas mantendo os pedacinhos.
 4. Deixar esfriar e levar à geladeira.
 5. Servir por cima do iogurte e salpicar canela em pó se desejar. Booommm!!
-

Frango com Cogumelo Paris



Frango com Cogumelo Paris

A receita de hoje é de um frango desfiado com cogumelos paris e gengibre. Os cogumelos comestíveis, apreciados em muitas dietas Europeias e Orientais, vêm crescendo de importância nos últimos anos, quanto à possibilidade de reciclar economicamente certos resíduos agrícolas e agro-industriais. Por outro lado, considerando o elevado conteúdo proteico dos cogumelos comestíveis, seu cultivo tem sido apontado como uma alternativa para incrementar a oferta de proteínas.

O “Champignon” é super nutritivo, pois é rico em proteínas(2.69%), cálcio, ferro, cobre, zinco, vitamina C, folato e dezoito aminoácidos. Comam sem moderação!!

Ingredientes:

- 200 g de cogumelos paris crus, limpos e fatiados
- 1/2 cebola picada ou em meias rodelas
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 xícara de peito de frango cozido e desfiado em pedaços grandes ou peito de frango cru cortado em cubos.
- 1 colher de sopa de gengibre picado
- sal e pimenta do reino a gosto
- 2 colheres de sopa de shoyu
- 1/2 xícara de cebolinha verde picada

Modo de Fazer:

1. Coloque o azeite numa frigideira grande e salteie a cebola e os cogumelos.
2. Adicione os pedaços de frango cozido e tempere com sal e

pimenta.

3. Acrescente o gengibre e o shoyu.

4. Deixe cozinhar um pouco e salpique a cebolinha por cima. Tá pronto!! 1 porção de uma xícara equivale a mais ou menos 230 calorias.

*Dica: Cozinhe o peito de frango com um tablete de caldo de galinha em água fervente na panela de pressão por 20 minutos. Retire e corte ou desfie em pedaços grandes. Se preferir usar pedaços de peito de frango cru, você deve temperá-los, colocá-los antes de tudo para refogar e cozinhar na frigideira. Somente depois vá adicionando os outros ingredientes.

Cuidado com o sal, pois o shoyu já é bem salgado.