

# Pão de Beterraba



Pão de Beterraba

Assim que o pão de beterraba ficou pronto e coloquei a foto dele aqui para vocês, meu marido chegou em casa, olhou a foto e disse: É pão com perfume?...o cheiro de pão ainda estava pela casa exalando aquela sensação de aconchego. Fazer pão é super gostoso e gratificante, desde o início das misturas da farinha com fermento, amassar a massa até dar o ponto, esperar crescer, assar, sentir o perfume delicioso por toda parte e depois comer ainda quentinho com manteiga...hummm, é bom demais!! E hoje a receita é de um pão com uma sensação extra: a visual, pois ele fica rosado por causa da farinha de beterraba que é nutritiva e dá um sabor especial.

Você poderá encontrar a farinha de beterraba em lojas de produtos naturais. Aproveite e coloque também alguns grãos como linhaça, amaranto e aveia em pó para adicionar sabor e saúde ao seu pão. Vamos lá?

## **Ingredientes:**

- 1 pacote de fermento biológico seco
- 2 1/4 de xícara de farinha de trigo branca
- 3/4 de xícara de farinha integral
- 1 1/2 colher de chá de sal
- 1 1/2 colher de sopa de açúcar
- 1 1/2 colher de sopa de leite em pó (integral ou semi desnatado)
- 2 colheres de extrato em pó de beterraba
- 2 colheres de mix de sementes em pó (linhaça, aveia, gergelim etc) (opcional)
- 4 1/2 colheres de chá de manteiga ou margarina
- 1 1/4 de xícara de água filtrada e morna

## **Modo de fazer:**

1. Coloque numa vasilha o fermento com o restante dos ingredientes secos e misture.
  2. Adicione a manteiga e a água aos poucos, e amasse.
  3. Coloque sobre a bancada e sove adicionando farinha de trigo aos poucos e se necessário, até a massa desgrudar das mãos.
  4. Coloque de volta na vasilha e deixe crescer até dobrar o volume.
  5. Depois de crescido, amasse novamente e rapidamente e coloque numa forma para pão untada com azeite ou óleo de milho.
  6. Deixe crescer mais uma vez até dobrar o volume e leve ao forno a 180°C por 35 a 40 minutos.
-

# Panquecas de Palmito



Panquecas de Palmito

O palmito é o miolo de determinadas espécies de palmeiras e quando ele é extraído, a pobre árvore morre. "A extração de palmito na natureza tem colocado em risco as espécies das quais é obtido, sobretudo a espécie *Euterpe edulis*, a espécie mais procurada. Os palmitos de pupunha e açaí têm sido aplicados como alternativas para diminuir a ameaça de extinção do Daiuto Palmiteiro tradicional." (Wikipedia)

Por isso a importância de ao consumirmos esse alimento dos deuses, verificarmos a procedência e se o seu cultivo está sendo aplicado. Pois o palmito é simplesmente delicioso e versátil. Com os pratos frios ou quentes, ele sempre é bem vindo na mesa dos brasileiros e de muitos estrangeiros que já provaram e aprovaram essa iguaria tropical.

Existem muitas receitas de massa de panqueca por aí, mas a receita da massa dessa panqueca é da vovó Ruth que é muito

simples e fácil. Ela sempre ela faz quase tudo “a olho”, mas me explicou direitinho e consegui colocar as medidas para facilitar aos menos experientes na cozinha. E ficou uma delícia, igualzinha a dela!

### **Ingredientes da massa:**

- 1/2 litro de leite
- 2 ovos
- 3/4 de xícara de farinha de trigo
- 1/2 colher de sobremesa de sal

### **Ingredientes do recheio:**

- 1 vidro de palmitos picados
- 1 cebola picada
- 1/2 xícara de azeitonas verdes picadas
- 2 tomates sem sementes picados
- 1/2 xícara de cheiro verde picado
- 1 colher de sobremesa de orégano
- 100 g de cream cheese ou requeijão
- 1 colher de sopa de farinha de trigo dissolvida em 1/2 copo da água do palmito
- azeite
- sal e pimenta do reino a gosto

### **Modo de Fazer:**

1. Bater todos os ingredientes da massa no liquidificador e moldar as panquecas numa panela tipo “panquequeira” ou numa frigideira pequena.

2. Tente fazê-las bem fininhas e se precisar, vá soltando a borda com uma espátula até conseguir soltá-la totalmente do fundo da panela e vire do outro lado. No início a gente perde algumas, mas rapidamente pegamos o jeito.

3. Reserve os discos de panquecas.

4. Para o recheio, refogar no azeite a cebola, os tomates, o palmito e as azeitonas.

5. Adicionar o cheiro verde, sal, pimenta e a farinha dissolvida na água do palmito.

6. Por último coloque o cream cheese ou requeijão.

7. Misture bem, desligue o fogo e deixe esfriar um pouco.

8. Depois recheie as massas de panquecas e faça a dobra que desejar. Pode ser enrolada, ou só ao meio ou dobrada em quatro.

9. Coloque aquele molho de tomates picadinhos por cima com queijo parmesão ralado e leve ao forno para gratinar. De qualquer jeito fica uma delícia!

---

## **Salaminho de Chocolate**



Salaminho de Chocolate

A Páscoa é comemorada entre os cristãos para lembrar a ressurreição de Jesus Cristo. Quando a Páscoa cristã começou a ser celebrada, a cultura pagã de festejo da Primavera foi integrada na Semana Santa. Os cristãos passaram a ver no ovo um símbolo da ressurreição de Cristo, pois ele representa fertilidade e nascimento da vida.

Sempre comemos muitos ovinhos, ovos e ovões de chocolate nessa data, então resolvi fazer uma sobremesa diferente e super fácil, de chocolate também, lógico. As crianças pequenas e grandes vão adorar e elas poderão fazer sozinhas, pois não é preciso ir ao fogo nem nada. Só misturar tudo numa travessa e moldar em forma de salame.

Feliz Páscoa a todos juntinho de seus queridos!!

**Ingredientes:**

- 1 pacote de biscoito Maisena
- 1 lata de leite condensado

- 4 colheres de sopa de chocolate em pó (do padre)
- 1/2 xícara de amêndoas em lascas ou inteiras (opcional)
- 1/2 xícara de granulado preto e branco (opcional)

**Modo de fazer:**

1. Coloque o leite condensado dentro de uma tigela e adicione o chocolate em pó, metade dos biscoitos triturado e moído, a outra metade em pedaços pequenos, as amêndoas e o granulado.
2. Misture delicadamente até estar tudo incorporado.
3. Abra um pedaço de filme plástico e coloque a massa no meio, apertando e enrolando para dar o formato de um salame.
4. Enrole as pontas como se fosse embrulhar balas e leve ao congelador por no mínimo 6 horas.
5. Retire do congelador na hora de servir, peneire o açúcar por cima e corte em fatias.

Rende mais ou menos 20 porções.

---

## **Pãozinho Delícia da Bahia**



Pãozinho Delícia da Bahia

Hoje a minha homenagem fica por conta da saudade do meu avô baiano Otávio (Vô Tavinho). Ele era uma figura...super carinhoso e brincalhão. Morou quase a vida toda aqui em São Paulo e aceitava numa boa, “quase sempre”, as brincadeiras e piadinhas sobre baianos que os netos contavam. Além disso, adorava cozinhar e fazia quitutes deliciosos que deixavam todos com água na boca. Avô legal assim, ninguém esquece!

Comi pela primeira vez esse pãozinho aqui em São Paulo mesmo através de uma amiga baiana que traz de lá essa delícia para alegria de todos os amigos paulistas. E o nome já diz...”Pão Delícia”.. que é o que ele é, delicioso e impossível comer um só!

Já existem alguns lugares aqui em São Paulo vendendo essa maravilha “arretada de boa”, mas em Salvador é possível encontrar em todo o canto. É comidinha obrigatória lá em todas as festinhas, mais ou menos como o pão de queijo pra gente aqui.



E não é difícil de fazer não, pois ele foi descoberto por causa do ponto da massa que ficou bem molinha e meio grudenta...acho que a farinha de trigo havia acabado e a cozinheira resolveu fazer o pão assim mesmo! E quanto mais branquinho, mais macio ele fica por dentro e pode ser recheado com doce ou salgado.

Se puder, visite a Bahia e coma esse pãozinho e todas as outras iguarias deliciosas daquela terrinha. Além disso a cidade é muito bonita e com um povo hospitaleiro cheio de histórias para contar. Enquanto você estiver por aqui, faça você mesmo e coma até não aguentar!!

### **Ingredientes da Massa:**

- 4 colheres de sopa de açúcar
- 250 ml de leite morno
- 2 ovos
- 1/2 xícara de óleo
- 1 colher de café de sal
- 35 g de fermento biológico ou 1 sachê
- 450 g a 500 g de farinha de trigo

### **Modo de fazer:**

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador, menos a farinha de trigo.
2. Colocar esse líquido em uma tigela e ir adicionando aos poucos a farinha mexendo vigorosamente com uma colher de pau. Não é preciso sovar com as mãos, pois a massa deve ficar meio grudenta e leve. Quanto mais farinha, mais pesada a massa fica, portanto cuidado.
3. Levante um pouco de massa com a colher e se ela estiver

quebrando ao meio, já está no ponto certo.

4. Deixe a massa crescer por mais ou menos 1 hora dentro da tigela tampada com filme plástico.

5. Depois de crescida, faça bolinhas com um boleador de sorvete e coloque dentro de uma forma untada com margarina e farinha de trigo.

6. Deixe crescer por mais 1 hora e leve ao forno pré aquecido a 180° por mais ou menos 10 minutos.

7. Insira um palito em um pãozinho, e se sair seco, ele está pronto. Deve ficar bem branquinho por baixo e por cima.

8. Deixar esfriar para colocar o recheio e cobertura.

### **Ingredientes do Recheio:**

- 1 xícara de leite
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 gema de ovo
- 1/2 colher de sobremesa rasa de sal
- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- 1/2 xícara de creme de leite

### **Modo de fazer:**

Colocar numa panela o leite, a farinha de trigo, a gema passada pela peneira, o sal e a manteiga. Levar ao fogo mexendo sempre para não empelotar e depois que engrossar, desligue o fogo e adicione 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado e 1/2 xícara de chá de creme de leite. Misture tudo, deixe esfriar e recheie os pãezinhos também frios.

**Ingredientes Cobertura:**

- 100 g de queijo parmesão ralado
- 50 g de manteiga ou margarina derretida ou cremosa.

**Modo de fazer:**

1. Depois dos pãezinhos recheados, passar a manteiga por cima dele com um pincel e mergulhar no queijo ralado.
2. Colocar os pãezinhos num recipiente bem fechado e levar à geladeira.
3. Come-se frio!

---

## **Pastel de Forno ou Empanada**



Pastel de Forno ou Empanadas

As *empanadas* ou *empanadillas* são um prato tradicional da Espanha, da Argentina, do Chile, do Peru, do Paraguai e da Colômbia. Consistem em pastéis de carne, tipicamente assados, mas que também podem ser fritos e, que são, em geral, bastante picantes, temperados com pimenta de caiena ou malagueta. Os recheios variam mas os mais comuns são de carne de boi, de frango ou ainda de milho (humita) e de queijo com cebola.

O recheio da nossa empanada é de carne bovina moída com um pouco de molho de tomate para não encharcar e de palmito numa versão mais light e vegetariana. Mas você poderá fazer com o recheio que tiver em mãos, pois a massa é super versátil e fácil de fazer. Capriche na quantidade do recheio e tempere com ou sem pimenta...a escolha é sua!

### **Ingredientes:**

#### **Massa:**

– 1/2 kg de farinha de trigo

- 2 colheres de sopa de farelo de trigo (opcional)
- 100 g de manteiga
- 1 colher de sobremesa de sal
- 180 ml de água morna

### **Modo de fazer a massa:**

1. Coloque a farinha de trigo, o farelo e o sal numa travessa funda junto com a manteiga picada.
2. Amasse com as pontas dos dedos formando uma farofa.
3. Acrescente a água aos poucos e vá amassando até desgrudar das mãos.
4. Se for necessário, adicione um pouco de farinha de trigo para desgrudar.
5. Amasse mais um pouco até dar o ponto e deixe descansar por 1/2 hora.

### **Recheio de carne:**

- 300 g de carne moída
- 1 colher de sopa de óleo
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1/2 xícara de molho de tomate temperado
- 1/2 xícara salsinha picada
- 1/2 xícara de azeitonas verdes picadas
- 2 ovos cozidos picados
- sal se necessário

– Tabasco vermelho a gosto (opcional)

### **Modo de fazer o recheio:**

1. Refogar a carne com a cebola e o alho com óleo
2. Adicionar os outros ingredientes, menos os ovos cozidos. Estes só devem ser colocados depois da carne estar fria.

### **Recheio de palmito:**

- 1 vidro de palmito picado
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 2 tomates picados sem pele e sem semente
- 1/2 xícara de salsinha picada
- 1/2 xícara de azeitonas verdes picadas
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 1/2 xícara da água do vidro de palmito
- Sal se necessário

### **Modo de fazer o recheio:**

1. Refogar os palmitos picadinhos com o azeite, cebola e alho.
2. Adicione os tomates, a salsinha e azeitonas.
3. Misture à parte, a farinha de trigo com a água do palmito e jogue dentro da panela do recheio por mais alguns minutos mexendo sempre até engrossar um pouco.
4. Verifique o sal e adicione pimenta de Tabasco Verde se quiser.

**Modo de fazer:**

1. Abra a massa com o rolo e recorte com o cortador redondo.
2. Abra cada círculo novamente com o rolo até ela ficar maior e mais fina.
3. Adicione o recheio de sua preferência e feche como um pastel.
4. Leve ao forno a 200° C por aproximadamente 30 minutos.