

# Bolo Salgado!



## Bolo Salgado

Haja imaginação, criatividade e disposição para encarar esse período de quarentena quando o assunto é cozinhar para a família toda. Especialmente àquelas onde as crianças e adolescentes são os protagonistas da fome e vontade de comer o tempo todo. Daí o negócio é tentar fazer todos participarem da preparação de alimentos simples, rápidos e saudáveis pois o mais importante nesse período é mantermos a saúde física e mental para encarar essa passagem da vida de uma forma mais leve e significativa para todos.

Essa receita é simples e parecida com a torta de liquidificador, mas leva alguns outros ingredientes além de alguns truques para a massa ficar bem mais fofinha e aerada como a textura de um bolo. O recheio você pode brincar como quiser ou com aquilo que está disponível na despensa e geladeira, desde que seja o mais nutritivo possível. E vou explicar a maneira correta de colocar esse recheio na massa na receita que segue abaixo. E vamos ficando em casa pois tudo vai passar logo!

## **Bolo Salgado**

3 ovos grandes ou 4 pequenos

2 colheres de sopa de requeijão

1 copinho (170g) de iogurte natural integral

1/3 de xícara de leite integral

2 colheres de sopa de parmesão ralado

1 colher de chá de sal

1 e 1/2 xícara de farinha de trigo

1/2 xícara de óleo de milho

3 colheres de sopa de cheiro verde picadinho

1 colher de sopa de fermento em pó

**Recheio:**

2 colheres de sopa de azeite

1 cenoura ralada

1/2 abobrinha em cubinhos

1/2 cebola roxa picada

1/2 xícara de azeitonas verdes picadas

1/4 xícara de azeitonas pretas picadas

1 e 1/2 xícara de queijo meia cura em cubinhos

Sal e pimenta do reino a gosto

**Modo de fazer o recheio:** Refogue a cebola com a cenoura e abobrinha rapidamente numa panela com o azeite. Assim que estiver tudo “al dente”, retire do fogo, espere esfriar um pouco e adicione os outros ingredientes. Misture tudo e reserve. Sempre tomando cuidado com o sal, pois as azeitonas já são salgadas.

**\*Dicas de recheios:** legumes e peito de Perú, Legumes e Atum em lata, legumes e carne moída ou frango desfiado etc...

**Modo de fazer a massa:** No liquidificador, bata os ovos por um minuto e adicione o requeijão, iogurte, leite e o parmesão. Reserve. Numa tigela, coloque a farinha de trigo com o sal e o fermento. Adicione a mistura líquida nessa mistura seca e vá mexendo bem com um fouê (batedor) até ficar bem incorporado. Por fim, acrescente o óleo e o cheiro verde picadinho e misture bem.

Coloque metade dessa massa numa travessa refratária untada com manteiga e farinha de trigo. Depois espalhe metade do recheio por cima dessa massa. A outra metade do recheio deve ser misturado com a outra metade da massa e colocado por cima como ultima camada. Salpique mais parmesão ralado e leve ao forno pré aquecido a 180°C por +/- 35 minutos ou até estar douradinho e o palito sair seco.

---

# Boło de Maçã Tia Janet!



Sabe aquela pessoa que todos tem prazer em ficar junto dela, que está sempre de bom humor, é imprescindível para alegrar qualquer festa, pois tem uma risada gostosa para tudo, e que

encara as dificuldades da vida com coragem e força de dar inveja aos que convivem com ela? E ainda por cima sabe cozinhar como uma Nonna italiana legítima para muitos sobrinhos netos, aos quais ela ama como se fossem seus próprios? Essa é a tia Janet Gianni, que está sempre disposta a ajudar e receber a família toda lá no sítio onde mora junto com o meu tio Gildinho. E sempre que vamos lá, sempre tem comida, alegria e carinho em abundância como numa casa de Nonna! Mas não pense que ela faz só comida complicada de preparar. Ela é prática e está sempre atualizada com as “modernidades”, como usar o smartphone e fazer ligações pelo facetime, além de receitas fáceis, gostosas e rápidas como esse bolo de maçã super delicioso e o mais fácil do mundo de fazer. Fica pronto num vapt vupt e dá para comer naquelas horas que bate a vontade de um docinho gostoso. Num dia frio, com um chá quentinho ou no verão com uma bola de sorvete fica maravilhoso. Obrigada tia querida por estar sempre presente nas nossas vidas!

### **Ingredientes:**

5 maçãs picadas grosseiramente

1 xícara de açúcar refinado

1 xícara de açúcar mascavo

1 xícara de nozes picadas

1/2 xícara de uvas passas

2 ovos batidos

1/2 xícara de óleo vegetal

2 colheres de chá de essência de baunilha

2 xícaras de farinha de trigo

2 colheres de chá de canela em pó



2 colheres de chá de bicarbonato

1 pitada de sal

**Modo de Fazer:**

Coloque as maçãs picadas numa tigela e adicione os outros ingredientes na ordem acima e misture bem até a farinha ficar incorporada à massa. Coloque numa forma untada e leve ao forno pré aquecido à 180°C por mais ou menos 45 minutos.

---

## **Bolinho de Risoto!**



## Bolininho de Arroz Arbóreo!

O arroz arbóreo, que é usado para fazer risoto italiano, é a base para a preparação desse bolinho que é um clássico na cozinha da Sicília na Itália.

É chamado de “Arancini” e seu nome vem da forma e da cor dourada que lembra uma laranja ou “arancia” em italiano. Tradicionalmente ele é recheado com carne, queijo e ervilhas, mas nessa receita estou aproveitando a sobra de um risoto de bacalhau com brócolis que preparei para um jantar entre amigos queridos. Mas como sou meio exagerada na quantidade, acabou sobrando muito e a Verinha, amiga de longa data, me deu a dica para fazer os tais bolinhos no dia seguinte.

Não ficaram tão amarelinhos como os bolinhos sicilianos, mas você pode cozinhar o risoto com mais açafrão para dar a cor alaranjada. Ainda assim ficaram uma delícia e a idéia aqui é aproveitar a sobra de uma maneira gostosa.

Vamos começar pela preparação do risoto...

### **Ingredientes:**

2 xícaras de arroz arbóreo ou carnaroli

1 cebola picada

3 colheres de sopa de azeite

$\frac{1}{2}$  xícara de vinho branco seco

$\frac{1}{2}$  colher de sobremesa de sal

1  $\frac{1}{2}$  litro de caldo de legumes fervendo

1 colher de sopa de açafrão em pó (opcional)

1 xícara de chá de floretes pequenos de brócolis ninja



cozidos “al dente”

400 g de bacalhau dessalgado em lascas

50 g de queijo parmesão ralado

1 colher de sopa de manteiga

### **Modo de Fazer a base do risoto:**

Numa panela funda ou tipo “Wok”, refogue a cebola no azeite e adicione o arroz. Coloque o sal, o vinho branco e o açafrão (opcional). Mexa bem, e vá acrescentando o caldo de legumes aos poucos sem parar de mexer o arroz. Quando estiver “al dente”, adicione o parmesão e a manteiga para dar mais cremosidade ao arroz. Se necessário, acrescente mais caldo até dar o ponto no arroz que deve ser “al dente” um pouco mais.

Essa é a base e você pode combinar os ingredientes que quiser nessa base ou apenas deixar assim para fazer os bolinhos com recheios variados.

Nessa receita adicionei o bacalhau em lascas e o brócolis picadinho e usei a sobra para fazer os bolinhos no dia seguinte.

### **Ingredientes para os bolinhos:**

1 xícara de risoto pronto e gelado

1 xícara de muçarela cortada em cubos de mais ou menos 1,5 cm

2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

Raspas de 1 limão siciliano ou taiti

1 ovo batido com uma pitada de sal

1 colher de sopa de leite

$\frac{1}{2}$  xícara de chá de farinha de rosca

### **Modo de fazer :**

Coloque as raspas de limão e o parmesão no risoto pronto e misture. Reserve.

Bata o ovo com uma pitada de sal e o leite numa tigela. Em outra tigela coloque a farinha de rosca. Reserve.

Molhe um pouco as mãos e faça bolinhas com a massa do risoto compactando bem. Com o dedo faça um buraco no bolinho e adicione o cubo de muçarela. Enrole e aperte novamente para fechar. Faça todos os bolinhos e passe cada um pelo ovo e depois pela farinha de rosca cobrindo toda a superfície.

#### **Para fritar:**

Coloque 2 xícaras de chá de óleo de milho ou soja numa panelinha funda em fogo alto. Jogue um palito de fósforo dentro do óleo quente e assim que ele acender, a temperatura para fritar está no ponto. Abaixar o fogo e coloque os bolinhos com cuidado com uma escumadeira e deixe fritar por mais ou menos 3 minutos. Retire com a escumadeira e coloque numa travessa forrada com papel toalha. Sirva quentinho.

---

## **Frango com Batatas Assadas!**



Drumet de frango com batatas assadas!

Quem não gosta de um franguinho assado bem temperadinho e dourado igual àquele que a vovó fazia? Acompanhado de batatas cozidas ao forno junto com o tempero do próprio frango, é uma daquelas comidinhas que nos remetem aos deliciosos almoços de domingos em família.

Você pode fazer um tempero com algumas especiarias ao seu gosto e deixar pronto para usá-lo em outras ocasiões, ou comprar um daqueles temperos prontos próprios para temperar aves. Vou deixar a receita aqui de uma misturinha que dá muito certo para essas coxinhas das asas do frango, que são menores que as coxas e mais rápidas de assar. Mas você pode usar qualquer parte do frango ou até ele inteiro.

Vamos lá...

### **Ingredientes:**

1 1/2 kg de coxinhas de asas de frango (Drumet)

2 batatas grandes cortadas em tiras grossas

**Ingredientes para temperar o frango:**

1 cebola picada grosseiramente

4 dentes de alho

1 tomate picado grosseiramente

1/2 pimentão vermelho sem sementes em pedaços grandes

1 xícara de salsinha e cebolinha picada

1/2 xícara de folhas de manjericão

1 colher de sopa de orégano

1 colher de sobremesa de pimenta calabresa

1 colher de sopa de páprica doce

1 colher de sopa de mostarda

1 colher de sobremesa de sal

Pimenta do reino e noz moscada raladas à gosto

**Modo de Fazer:**

Bata todos esses ingredientes dos temperos no liquidificador e besunte as coxinhas de frango dentro de uma tigela funda. Adicione 1/4 de xícara de azeite e 3/4 de xícara de vinho branco seco e 2 folhas de louro. Deixe o frango marinar durante 3 horas no mínimo ou de um dia para o outro. Depois desse tempo, coloque as coxinhas junto com a marinada numa assadeira e leve para assar a 200°C por aproximadamente 45 minutos. Retire o frango do forno e adicione as batatas cruas na assadeira cortadas em pedaços e temperadas com um pouco de sal, pimenta do reino, folhas de alecrim e tomilho. Volte ao forno por mais 40 minutos ou até o frango estar douradinho e as batatas cozidas.

---

# **Torta de Palmito sem Glúten e sem Lactose!**



Torta de Palmito de Liquidificador Sem Glúten e Sem Lactose!

Comer alimentos sem glúten e sem lactose estão no topo da moda em dieta para emagrecimento. Mas será que emagrece mesmo?

Dizem que retirando o glúten da alimentação, o nível de inflamação do organismo é reduzido e conseqüentemente diminuem as doenças cardiovasculares, fazendo com que o metabolismo do corpo volte a funcionar normalmente, eliminando a retenção de líquidos e regulando o intestino. Mas não há comprovação científica para tais afirmações.

Na verdade o que ocorre, é que ficamos longe dos alimentos engordativos como as pizzas, massas, pães, bolos etc, pois



todos levam glúten que está inserido praticamente na farinha de trigo.

Da mesma forma que o leite e derivados devem ser evitados por pessoas com intolerância à lactose, o glúten também deve ser retirado da dieta por pessoas que sofrem de doença Celíaca.

De qualquer forma, todos podemos ajustar nossa dieta de maneira mais saudável e mesmo sem nenhuma restrição alimentar, devemos deixar as guloseimas de lado por um tempo.

Essa receita é nutritiva, fácil de fazer e muito gostosa. Especialmente dedicada às pessoas com restrições alimentares ou para àquelas que gostam de experimentar novos hábitos saudáveis.

#### **Ingredientes da massa:**

1 xícara de farinha de arroz

1/2 xícara de polvilho azedo

1 colher de sopa de fermento em pó

1 xícara de chá de água

1 colher de chá de sal

1 colher de sopa de açúcar mascavo

1/2 xícara de chá de óleo

3 ovos

1 colher de sopa de sementes de linhaça

#### **Ingredientes do recheio:**

1 vidro de palmito

2 colheres de sopa de azeite

2 dentes de alho picados

1 cebola picada

1 tomate picado

1/2 xícara de azeitonas verdes picadas

1 colher de sopa de farinha de arroz

1/2 xícara de água morna

Salsinha picada

Sal e pimenta á gosto

#### **Modo de Fazer:**

Refogue o alho e a cebola no azeite, adicione o tomate picadinho e o palmito picado. Misture a farinha de arroz na água morna e coloque no refogado, misturando bem para engrossar um pouco. Acrescente as azeitonas picadinhas, salsinha e ajuste o sal e pimenta. Reserve.

Para a massa, bata tudo no liquidificador e coloque metade dela num refratário untado com azeite e farinha de arroz, adicione o recheio e jogue o restante da massa por cima. Leve ao forno pré aquecido a 180°C por 35 minutos.

**\*Dica:** para dar mais sabor, você pode substituir a água morna pela água do vidro de palmito. Mas tome cuidado com a quantidade de sal.