

# 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.

---

## 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.
-

# 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.
-

# 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.