

Salada de Quinoa com Legumes!



Salada de quinoa com legumes!

Lá vem ela novamente, a quinoa! Super saudável e prática, principalmente nesse verão, por ser um alimento leve e completo. Já publiquei aqui mesmo o [Tabule de Quinoa](#) e hoje fiz uma variação em forma de salada bem fresquinha, pois todos aqui em casa são fãs dessa iguaria nutritiva.

Adicionei alguns legumes assados no forno rapidamente para manter a crocância, algumas especiarias e prontinho...mais uma salada "light" para esse verão "hard"!

Ingredientes:

1 xícara de quinoa

2 xícaras de água

1 abobrinha picada

1/2 cenoura picada

1/2 pimentão amarelo picado

1/2 pimentão vermelho picado

1 mini moranga cortada em gomos

3 dentes de alho picadinhos ou espremidos

100 ml de azeite

Sal e pimenta do reino a gosto

Suco de 1 limão

1 colher de café de Cominho em pó (ou Zatar)

Cebolinha picada

Modo de fazer:

Cozinhe a quinoa com a água até secar (do mesmo jeito que se faz arroz) e reserve.

Coloque todos os legumes picados numa assadeira, tempere com metade do azeite (50 ml), alho, sal e pimenta e leve ao forno médio por 20 minutos. Retire do forno e misture à quinoa cozida. Adicione o cominho, suco do limão, o restante do azeite e verifique o sal. Salpique com cebolinha picadinha e sirva gelada.

Dica: Você pode usar os legumes e especiarias que quiser.

Lagarto ao Vinho!



Lagarto ao vinho!

Aqui vai mais uma receita que todas as avós conhecem e fazem de maneiras variadas. Estou repassando para os filhos e netos que se interessam pela comida gostosa que sempre comemos lá na casa deles. Primeiro algumas instruções:

O **Lagarto** é um tipo de corte da carne bovina, para que nenhum gringo pense que comemos o animal lagarto de verdade...rs!!



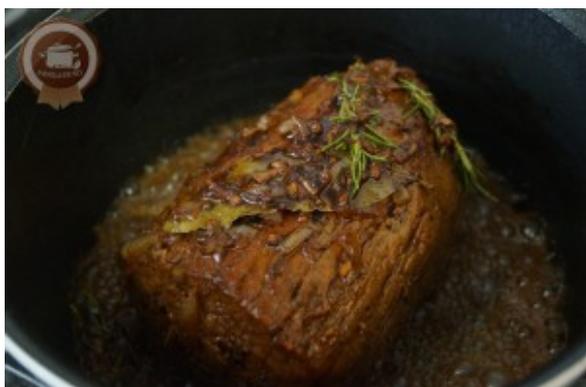
Nessa figura, você poderá visualizar de onde vem os cortes da carne do boi. O lagarto fica perto da picanha. É considerada carne de primeira por estar na traseira do boi, e mesmo assim é conhecida como uma carne dura. Mas ela é muito saborosa e,

se preparada da maneira correta, fica macia e firme ao mesmo tempo podendo ser consumida fria ou quente e com o molho que desejar. Lá no sul do Brasil leva o nome de “Tatu” e na Bahia é conhecida como “Paulista”.

Sempre procure um bom açougue para comprar as carnes que devem ser bem vermelhas e cortadas na hora. Se comprar congelada, verifique a data de validade, retire um dia antes do freezer e deixe descongelar na geladeira. São cuidados essenciais para se aproveitarem os nutrientes que a carne vermelha contém. Comer carne vermelha uma vez por semana já é suficiente para a reposição de proteína e ferro que o organismo necessita para a fabricação dos glóbulos vermelhos. Para os outros dias, podemos consumir carnes mais magras como as aves e peixes, além dos feijões, verduras e legumes verde escuros, como espinafre, couve, brócolis etc...Lembra do Popeye comendo espinafre?

Essa é uma receita básica que todo mundo gosta aqui em casa, pois o lagarto feito com vinagre e/ou vinho tinto, fica com um gostinho especial de comidinha caseira.

Bem, chega de papo e vamos à receita:



Preparo da carne

Ingredientes:

1 kg de lagarto cortado em peça limpo com pouca gordura

1 colher de sobremesa de tempero alho e sal

Sal e Pimenta do reino a gosto

1 ramo de alecrim

1 folha de louro

Azeite para besuntar

1/2 xícara de vinagre de vinho tinto

1/2 xícara de vinho tinto seco

1 cebola grande cortada em rodela finas

1 colher de óleo de soja ou milho

Modo de fazer:

Tempere a carne com todos os ingredientes, menos o óleo, as cebolas e o vinho tinto. Deixe marinando de um dia para o outro, pois o vinagre ajuda a deixar a carne mais tenra. Depois desse tempo, coloque o óleo numa panela de pressão e leve ao fogo. Ponha a carne sem o caldo do tempero, e vá fritando virando os lados. Adicione aos poucos o caldo e um pouco de água para não queimar, até dourar completamente. Verifique o sal (sempre tome cuidado para não salgar), adicione 2 xícaras de água e tampe a panela deixando cozinhar por mais ou menos 20 minutos após a pressão pegar. Retire da panela e deixe esfriar. Enquanto isso, coe o molho numa peneira, volte para a panela e coloque o vinho tinto e as cebolas para reduzir. Corte a carne em fatias finas e jogue o molho acebolado por cima. Você pode consumir esse prato quente ou frio com arroz, macarrão ou pão.

Salada Grega Especial!!



Salada Grega Especial!

A salada grega contém ingredientes característicos deste país e é feita com tomate, pepino, cebola roxa, azeitonas pretas (gregas) e o famoso queijo de cabra (feta). Mas o mais importante ingrediente desse prato é o azeite que deve ser de boa qualidade assim como os azeites da Grécia...huuumm!

Como a minha salada é “quase grega”, utilizei no lugar do queijo de cabra, o queijo branco e azeitonas verdes, que era o que estava disponível na minha geladeira...rs!

Para dar um toque especial, fiz cestinhas de pão sírio torrado para acondicionar a salada. Ficou um charme e super gostoso com o molho especial de “Zatar”. Mas quem quiser, pode fazer

torradinhas e jogar por cima ...vale experimentar e inventar!



Ingredientes:

3 tomates picados

2 pepinos japoneses cortados em meias rodelas ou cubos

1 cebola roxa cortada em meias rodelas

1/2 xícara de queijo branco cortado em cubinhos (ou queijo de cabra)

1/2 xícara de azeitonas verdes ou pretas picadas

4 pães sírios médios

Molho:

Misture num potinho, 1/2 limão espremido, 1 colher de sopa de vinagre branco, sal a gosto, muito azeite, 1 colher de chá de Zatar e 2 colheres de sopa de água.

Modo de Fazer:

Misture todos os ingredientes da salada numa travessa. Reserve. Separe as folhas do pão sírio e molde entre dois potes (maior e menor) para ficar firme. Leve ao forno e deixe torrar um pouco. Retire e coloque em cima de um prato raso. Ponha uma quantidade suficiente de salada dentro da forma do pão e regue com bastante molho. Sirva com uma salada de agrião e alface se preferir.

Salada de Macarrão de Arroz (Bifum)!



Salada de Bifum!

Certamente você já ouviu falar sobre alimentos sem glúten e sem lactose, não é? Há algum tempo atrás era bem mais difícil o diagnóstico de pessoas portadoras da chamada “doença celíaca”

(também conhecida como “enteropatia glúten induzida”). Nada mais é do que uma doença auto imune que afeta o intestino delgado de adultos e crianças geneticamente predispostos causada pela ingestão de alimentos que contém glúten. A doença causa atrofia das vilosidades da mucosa do intestino delgado, causando prejuízo na absorção dos nutrientes, vitaminas, sais minerais e água. Sintomas como diarreia, fadiga e dificuldade de desenvolvimento em crianças entre outros, estão associados a essa doença. Portanto o único tratamento é a não ingestão de glúten, que está muito presente na farinha de trigo, cevada e centeio, por toda a vida. (WKP)

Ainda bem que existem muitos alimentos no mercado que não contém glúten e muitas receitas saborosas e nutritivas para as pessoas que não podem ingerir essa substância.

O macarrão de arroz é ótimo, pois além de nutritivo, é gostoso e muito fácil de preparar.

Aqui em casa todo mundo adora essa salada de Bifum, graças à minha cunhada Andréa e meu irmão Fabio que é vegetariano há muuuitos anos, pois foram eles que me ensinaram a fazer. Obrigada brother's!! Nesse verão estamos abusando dessa delícia!

Ingredientes:

1 pacote de macarrão de arroz tipo Bifum

4 litros de água fervendo

1 cebola picada

2 cenouras raladas

2 pepinos japoneses picadinhos

2 colheres de sopa de gengibre picadinho

2 colheres de sopa de gergelim branco

2 colheres de sopa de gergelim preto

1/2 xícara de vinagre de arroz

1/4 xícara de saquê (opcional)

2 colheres de chá de óleo de gergelim

Suco de 1 limão

2 colheres de sopa de azeite

sal a gosto

Modo de fazer:

Coloque nessa ordem: as cenouras raladas, os pepinos picados e as cebolas picadinhas, numa peneira grande ou escorredor de macarrão e adicione mais ou menos 1/2 colher de sobremesa de sal por cima e deixe escorrer a água que se formará nesses alimentos por causa do sal por mais ou menos 30 minutos. Reserve.

Numa panela com a água fervendo, coloque 1/2 colher de sobremesa de sal e adicione o macarrão de arroz por 1 minuto. Se deixar muito tempo, ele pode se dissolver. Escorra e passe por água corrente para interromper o cozimento. Coloque numa travessa e junte as cenouras, pepinos e cebola marinados e bem escorridos. Depois coloque o gengibre picadinho, o vinagre, o saquê, suco do limão, óleo de gergelim, azeite e os gergelins preto e branco. Se quiser, adicione mais sal, mas cuidado pois tanto o macarrão quanto os legumes já estão salgados. Misture tudo e enfeite com cebolinha picada. Sirva gelado!

Torta Alemã



Torta de liquidificador

A torta de liquidificador é a mais fácil de todas as tortas e talvez seja a primeira que aprendemos a fazer com nossas avós, tias e mãe. Existem muitas variações de recheios e é gostosa e fácil de fazer...é só bater tudo no liquidificador, rechear e levar ao forno. Muito bom para quem não quer perder tempo na cozinha ou para um lanche rápido!

Essa é recheada com escarola e cogumelos paris, mas você pode colocar espinafre, alho poró, milho etc...Fica a seu critério e o que tem disponível na geladeira! Certeza de sucesso!

Ingredientes da Massa:

1 copo (tipo requeijão) de leite

1/2 copo (tipo requeijão) de água

1/2 copo (tipo requeijão) de óleo

3 ovos inteiros

1 tablete de caldo de galinha ou de legumes

50 g de queijo parmesão ralado

2 xícaras de chá de farinha de trigo (aproximadamente)

1 colher de sopa de fermento em pó

Ingredientes do Recheio:

1 maço de espinafre ou repolho ou escarola picados

1 cebola picada

2 dentes de alho picados

2 colheres de sopa de azeite

100 g de cogumelo paris limpo e fatiado

1 copo de requeijão

sal a gosto

Cobertura:

1 colher de sopa de queijo parmesão ralado

1 colher de sopa de farinha de rosca

Modo de fazer:

Recheio:

Refogue a verdura no azeite, alho e cebola. Retire da panela e reserve deixando esfriar um pouco. Em seguida, salteie os cogumelos na mesma panela com um pouco mais de azeite e alho. Reserve.

Massa:

Bata todos os ingredientes no liquidificador acrescentando a farinha de trigo aos poucos.

Montagem:

Despeje metade da massa numa assadeira untada com margarina e farinha de trigo e espalhe o recheio. Adicione o requeijão e cubra com o restante da massa. Polvilhe com a mistura de parmesão com a farinha de rosca e leva ao forno por aproximadamente 35 minutos a 180°C..