

Sopa Cremosa de Grão de Bico!



Sopa Cremosa de Grão de Bico!

Aprendi a gostar de sopa com a minha vó Zulmira, pois como boa filha de portugueses, ela sabia fazer caldos como ninguém. Até bem velhinha, deixava a sopa prontinha pra quando chegássemos em casa após um dia cheio...tem coisa melhor?

Sopa sempre é um alimento nutritivo, reconfortante e delicioso. No inverno é uma delícia bem quentinho e no verão as sopas frias são refrescantes e ainda podemos usar os ingrediente disponíveis em casa, sem complicação. E foi o que fiz hoje...grão de bico, legumes, uma sobra de carne moída e...ora pois! Ficou uma delícia!

Ingredientes:

2 colheres de sopa de azeite

1 cebola picada

1 dente de alho picado

2 folhas de louro

1/2 colher rasa de sobremesa de sal

1 tomate sem pele picado

1 talo de salsa com as folhas

1 cenoura picada

2 batatas picadas

1 abobrinha picada

2 mandioquinhas picadas

1 xícara de grão de bico escolhido e lavado

*Sobras de carne refogada (opcional)

Salsinha picada

Fatias de pão (português ou francês ou ciabata)

Queijo parmesão ralado

Modo de fazer:

Refogue na panela de pressão, a cebola e o alho no azeite e acrescente os tomates, os legumes e o grão de bico. Cubra com água e adicione o louro, o salsa e sal. Feche a panela e deixe cozinhar por 20 minutos após a pressão. Após desligar a panela, espere acabar toda a pressão para abrir e retire o talo de salsa, as folhas de louro e bata com o mix ou liquidificador aos poucos até dissolver todos os ingredientes. Volte para a panela e coloque mais ou menos *1 xícara de carne moída já refogada ou *frango cozido desfiado ou *linguiça de frango frita em azeite. Verifique o sal e no final, adicione umas 2 colheres de sopa de salsa bem picadinha e desligue. Coloque no fundo do prato uma fatia de pão, depois a sopa,

queijo parmesão e um fio de azeite. Prontinho!

Torta Suflê de Abobrinha



Torta Suflê de Abobrinha

Tem gente que torce o nariz para a abobrinha, especialmente as crianças. Não sei exatamente o porquê...talvez por ser um alimento saudável e os papais sempre insistirem para que seus filhos comam, com razão. Se bem preparada, com certeza a criançada vai gostar pois é um legume delicioso, barato e versátil podendo ser preparado de várias maneiras. Essa receita você pode preparar rapidinho para receber uma visita em casa ou quando estiver com vontade.

A massa é fininha, macia e combina muito bem com o suflê de abobrinhas no recheio. E ainda, se quiser, faça as abobrinhas fritinhas para acompanhar a torta...huumm é bom demais!!

Ingredientes:

Massa da torta:

- 5 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 $\frac{1}{2}$ colheres de sopa de manteiga sem sal
- $\frac{1}{2}$ colher de sopa de queijo parmesão ralado
- $\frac{1}{4}$ de colher de chá de sal
- $\frac{1}{4}$ colher de café de fermento em pó
- 2 colheres de sopa de leite
- 1 gema

Modo de fazer:

1. Misture todos os ingredientes até ficarem homogêneos.
2. Deixe a massa repousando na geladeira por meia hora.
3. Use-a para forrar uma fôrma redonda com 20 cm de diâmetro, ou quadrada com 20 cm de lado.
4. Reserve.

Recheio da torta:

- 2 gemas de ovos
- 2/3 de copo americano de leite integral
- $\frac{1}{2}$ colher de sopa de amido de milho
- 2 claras de ovo

Modo de fazer:

1. Misture tudo, exceto as claras, em uma panela e leve ao fogo até engrossar.
2. Reserve.
3. Bata as claras em ponto de neve.
4. Reserve.

Cobertura da torta:

- $\frac{1}{2}$ cebola picada
- $\frac{1}{2}$ tomate em cubos
- 2 abobrinhas em cubos
- 1 colher de azeitona verde picada
- 1 colher de sopa de parmesão ralado
- 1 colher de sopa de farinha de rosca
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite para refogar

Modo de fazer:

1. Refogue a cebola no azeite e adicione as abobrinhas.
2. Tempere com sal e pimenta e cozinhe até que a abobrinha seque.
3. Adicione os tomates e azeitonas.
4. Misture com a clara em neve e o creme reservados.
5. Cubra com essa mistura a fôrma previamente forrada com a massa e polvilhe com uma mistura de farinha de rosca e parmesão.

6. Coloque a torta para assar por 25 minutos a 180° C.

7. Espere esfriar.

Crocante:

– 1 abobrinha em fatias

– ½ litro de óleo

– Sal a gosto

Modo de fazer:

1. Frite a abobrinha em óleo não muito quente, pois elas soltam muita água e precisam ser fritas por cerca de 10 minutos para ficarem crocantes.

2. Escorra em papel toalha e tempere com o sal.

3. Jogue por cima da torta já assada e sirva.

Carne Louca Desfiada



Carne Louca Desfiada

A vovó Ruth sempre fazia um panelão dessa carne nas festinhas dos nossos aniversários. Recheava os pãezinhos franceses e servia aos convidados pequenos e grandes que comiam muitos desses sanduíche. O caldinho da carne se infiltra no miolo do pão que fica bem molhadinho e delicioso. É tudo de bom!

Não sei exatamente por que a carne desfiada é chamada de carne louca...Deve ser por causa do aspecto todo misturado e bagunçado dela, mas o que eu sei é que é uma delícia e pode ser deixada na geladeira para ser saboreada a qualquer momento com pão, arroz, macarrão e saladas. Super prática e rende muito! Experimente, quem sabe você descobre a resposta.

Ingredientes:

- 1 kg de capa de filé ou peito bovino
- 1 kg de cebolas em rodela
- 1 lata de tomate pelado

- 1/2 xícara de vinagre de vinho tinto ou vinho tinto
- Óleo de soja ou milho
- 2 colheres de sopa rasas de tempero pronto "Alho e Sal"
- 2 folhas de louro
- 1/2 xícara de salsinha picada
- 1 pimenta dedo de moça picada sem semente
- *1 "bouquet garni"
- Água suficiente para cobrir a carne

Modo de Fazer:

- 1; Coloque numa panela de pressão o óleo e doure a carne até ficar moreninha.
2. Adicione o alho e sal, as folhas de louro, o bouquet garni.
3. Coloque o vinagre deixando fritar um pouco mais, cubra com água e tampe a panela.
4. Deixe cozinhar por +/- 20 minutos na pressão.
5. Desligue, abra a panela depois da pressão acabada, jogue fora o bouquet garni, coloque a carne numa tábua e retire o excesso de gordura.
6. Depois desfie grosseiramente e coloque novamente na panela junto com o caldo que sobrou nela.
7. Adicione as cebolas em rodelas, e os tomates pelados amassados.
8. Deixe ferver em fogo lento por aproximadamente 10 minutos ou até reduzir um pouco o caldo e verifique o sal.
9. Se quiser, adicione azeitonas verdes picadinhas e salsinha

picada no final do cozimento. Prontinho!!

***Bouquet Garni:** é um raminho amarrado com um barbante com as seguintes ervas: tomilho, alecrim, orégano, salsa, louro e sálvia. Coloque junto com a carne na hora do cozimento para dar sabor e retire depois.

Kibe Assado Especial



Kibe Assado Especial

A culinária árabe é maravilhosa, com pratos simples e sofisticados, com sabor delicioso e exótico de especiarias e é uma das minhas comidas preferidas! Vai muito além das esfihas e kibes. Mas aqui hoje, é esse mesmo que está aí...o "Kibe"! Garantia de sucesso em qualquer mesa de qualquer cultura!

A receita desse kibe assado veio de uma prima querida que também adora cozinhar e faz umas comidinhas deliciosas. A Kaety, sempre andou fazendo coisas gostosas para a família e ultimamente faz um curso de gastronomia para aperfeiçoar o seu talento. E para nossa sorte, ela me enviou essa receita de um amigo Libanês que ensina como fazer um “Real Kebbeb”!

Ingredientes:

- 1 kg de carne moída quase sem gordura (patinho ou coxão mole)
- $\frac{1}{2}$ kg de *triguilho
- 750 g de água fervente
- 1 cebola grande picada
- 10 folhas de hortelã
- Sal, pimenta
- 2 colheres de chá de canela em pó
- Azeite
- $\frac{1}{4}$ de xícara de Pinholes ou Snoubar

Modo de fazer:

1. Deixar o triguilho de molho em água quente por 30 minutos ou até que esteja totalmente hidratado e frio.
2. Refogar $\frac{1}{2}$ kg de carne no azeite com $\frac{1}{2}$ cebola, $\frac{1}{2}$ colher de sobremesa de sal, um pouco de pimenta do reino e 1 colher de chá de canela.
3. Reservar.
4. Bater no liquidificador ou no mixer, a outra metade da cebola com 1 colher rasa de sobremesa de sal, pimenta, 1 colher de chá de canela em pó e as folhas de hortelã.

5. Misturar esse tempero ao restante da carne moída (1/2 kg) e ao trigoilho escorrido e espremido até ficar tudo bem agregado.

6. Unte uma forma com azeite e espalhe metade da massa crua uniformemente.

7. Em seguida, coloque a carne refogada e esparrame os pinholes ou snoubar por cima.

8. Coloque a outra metade da massa crua por cima e espalhe com uma colher fechando por igual.

9. Faça riscos com uma faca para decorar, coloque um pouco de azeite por cima e feche com papel alumínio.

10. Leve ao forno a 250°C por 30 minutos.

11. Depois retire o papel alumínio e deixe assar por mais 20 minutos.

12. Servir com coalhada fresca ou seca.

Dica: Se desejar, pode-se adicionar aos temperos da carne, 1 colher de chá de pimenta síria e/ou 1 colher de chá de Zatar (tempero sírio).

Os pinholes poderão ser substituídos por castanhas do Pará ou nozes moídas.

File de Pescada Light



Filé de Pescada Light

A costa brasileira é enorme e temos um “marzão” a nossa disposição, mas ainda assim o consumo de peixe é muito baixo se comparado com outros países que nem tem tanta água. Lá no nordeste do Brasil, o peixe é o rei da culinária e é servido de muitas maneiras...moquecas, assados etc. Acho que é por isso que quando vamos à praia, adoramos comer peixe, pois é um alimento leve e saudável para ser degustado em dias quentes. Atende as nossas necessidades calóricas sem exageros e dá até pra repetir.

Essa receita é muito simples e deliciosa...proveitem!

Ingredientes:

- 6 filés de pescada branca
- 3 batatas
- 1 cebola
- 2 ou 3 tomates

- folhas de manjericão
- 1/2 limão
- sal
- Lemon Pepper (opcional)
- 1/2 xícara de vinho branco

Modo de fazer:

1. Tempere os filés com um pouco de sal, azeite e lemon pepper ou pimenta do reino.
2. Reserve e leve à geladeira para pegar gosto.
3. Enquanto isso, descasque as batatas e corte em rodela de mais ou menos 5 mm.
4. Arrume-as numa travessa e salpique um pouco de sal, pimenta e azeite e leve ao forno para assar por 20 minutos.
5. Retire-as do forno ainda não totalmente cozidas, pois elas voltarão para lá com o restante dos ingredientes.
6. Corte a cebola e os tomates em rodela e tempere com um pouco de sal, 1/2 limão espremido e azeite.
7. Coloque os filés de peixe por cima das batatas pré cozidas e a cebola e tomates temperados.
8. Adicione o vinho branco, salpique folhas de manjericão e leve ao forno a 200°C por 20 minutos.