

Caldo Verde



Mais uma sopinha deliciosa que aprendi com a minha vó portuguesa, pois é de lá que esse caldo tem origem. E a minha vó Zulmira não negava a raça, pois gostava muito de fazer sopas como eu até hoje gosto também. É prático, gostoso e nutritivo...e nesse friozinho não tem nada mais reconfortante!

Ela era vegetariana e não colocava linguiça no caldo verde e mesmo assim ficava uma delícia. Afinal era sopa de vó!

Eu não uso paio como na receita original portuguesa, pois não como carne de porco. Usei uma linguiça de carne bovina defumada que deu um gosto especial. Mas você poderá colocar o que lhe agrada como pedaços de tofu que substituem a carne para quem também é vegetariano como a minha vó que viveu até os noventa e três anos com saúde.

Ingredientes:

- 6 batatas inglesas descascadas
- 1 1/2 litro de água
- 3 dentes de alho espremidos
- 1/2 cebola picada
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 tablete de caldo de legumes
- 1/2 maço de couve picadinha
- 3 a 4 linguiças de carne bovina defumada cortada em rodelas

Modo de fazer:

1. Coloque as batatas descascadas dentro de uma panela de pressão com a água, e cozinhe por 5-10 minutos depois que começar o chiado da pressão da panela.
2. As batatas devem estar bem macias para serem passadas no espremedor ou amassadas dentro da própria água em que foram cozidas. Se for preciso, adicione mais água fervente para ficar um caldo e não um purê.
3. Em outra panela grande, adicione o azeite e refogue o alho com a cebola, o tablete de caldo de legumes e junte as linguiças em rodelas.
4. Deixe fritar um pouquinho e jogue o caldo das batatas aí dentro também.
5. Deixe ferver alguns minutos e acrescente sal se necessário.
6. No final da fervura, adicione a couve picada bem fininha e desligue o fogo.
7. Sirva bem quente num prato fundo ou cumbuca com um fio de azeite por cima acompanhada por um pãozinho.

Delícia!

Empadão de Frango



Empadão de Frango

Empadão de Frango ou de Palmito são receitas tradicionais e que toda avó faz para seus netinhos. E existem muitas maneiras de preparar...basicamente é uma massa podre que leva gordura vegetal hidrogenada. Mas não sou muito fã de muita gordura, então pensei em substituí-la por outro ingrediente mas que ainda assim a massa pudesse continuar crocante e macia, derretendo na boca. Mas qual?

Descobri na Web uma receita de massa de empadão que leva muçarela ralada...resolvi testar e não é que ficou uma delícia!! Fiz algumas adaptações nas quantidades e nos ingredientes

adicionando o iogurte. No final, deu essa maravilha de empadão de frango! Quase não consegui tirar a foto, pois o empadão acabou rapidinho.

Ingredientes da massa:

- 500 g de farinha de trigo
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- 2 gemas
- 200 g de manteiga sem sal
- 200 g de muçarela ralada
- 2 colheres de sopa de iogurte natural
- 1 colher de chá de sal

Modo de fazer:

Misture e amasse todos os ingredientes até formar uma massa uniforme. Cubra com um filme plástico e leve à geladeira enquanto prepara o recheio.

Ingredientes do Recheio:

- 1 peito grande de frango (ou 2 pequenos) desossado e cortado em pedaços
- 4 colheres de sopa de azeite
- 4 dentes de alho amassados
- 2 cebolas picadas
- 3 tomates picados sem pele e sem semente
- 1/2 xícara de salsinha e cebolinha picadas
- 1/2 xícara de azeitonas verdes sem caroço e picadas
- sal e pimenta a gosto
- 2 folhas de louro
- 1 colher de sobremesa de colorau (opcional)
- 1 copo de requeijão cremoso
- Água para cobrir

Modo de fazer:

1. Refogar a 1 cebola picada, 2 dentes alho com 2 colheres de azeite e adicionar os pedaços de frango temperando com sal, pimenta, colorau e 2 folhas de louro. Cubra com a água e deixe cozinhar bem o frango até sobrar +/- 1 xícara de caldo. Retire os pedaços de frango, desfie e reserve o caldo que sobrou.

2. Novamente, refogue o frango desfiado com o restante do azeite, da cebola picada e alho amassado, os tomates picadinhos, cheiro verde picado e o caldo que sobrou do cozimento do frango. Adicione as azeitonas e verifique o sal. Por fim, acrescente o requeijão cremoso e misture tudo muito bem. Desligue o fogo e deixe esfriar para rechear.

Dica: Se o 2º refogado ficar muito molhado, adicione 1 colher de sopa de farinha de trigo dissolvido em 1/2 copo de leite ao frango e misture bem até engrossar. Depois coloque o requeijão.

Montagem:

Abra um pouco mais que metade da massa e forre o fundo e as laterais de uma travessa. Adicione o recheio e cubra com o restante da massa aberta unindo as bordas. Pincele com as claras de ovos e leve ao forno à 180°C por 40 minutos. Sirva com uma salada verde!

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.

Frango com Cogumelo Paris



Frango com Cogumelo Paris

A receita de hoje é de um frango desfiado com cogumelos paris e gengibre. Os cogumelos comestíveis, apreciados em muitas dietas Europeias e Orientais, vêm crescendo de importância nos últimos anos, quanto à possibilidade de reciclar economicamente certos resíduos agrícolas e agro-industriais.

Por outro lado, considerando o elevado conteúdo proteico dos cogumelos comestíveis, seu cultivo tem sido apontado como uma alternativa para incrementar a oferta de proteínas.

O “Champignon” é super nutritivo, pois é rico em proteínas(2.69%), cálcio, ferro, cobre, zinco, vitamina C, folato e dezoito aminoácidos. Comam sem moderação!!

Ingredientes:

- 200 g de cogumelos paris crus, limpos e fatiados
- 1/2 cebola picada ou em meias rodela
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 xícara de peito de frango cozido e desfiado em pedaços grandes ou peito de frango cru cortado em cubos.
- 1 colher de sopa de gengibre picado
- sal e pimenta do reino a gosto
- 2 colheres de sopa de shoyu
- 1/2 xícara de cebolinha verde picada

Modo de Fazer:

1. Coloque o azeite numa frigideira grande e salteie a cebola e os cogumelos.
2. Adicione os pedaços de frango cozido e tempere com sal e pimenta.
3. Acrescente o gengibre e o shoyu.
4. Deixe cozinhar um pouco e salpique a cebolinha por cima. Tá pronto!! 1 porção de uma xícara equivale a mais ou menos 230 calorias.

*Dica: Cozinhe o peito de frango com um tablete de caldo de galinha em água fervente na panela de pressão por 20 minutos. Retire e corte ou desfie em pedaços grandes. Se preferir usar pedaços de peito de frango cru, você deve temperá-los, colocá-los antes de tudo para refogar e cozinhar na frigideira. Somente depois vá adicionando os outros ingredientes.

Cuidado com o sal, pois o shoyu já é bem salgado.

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!

