Bolinho de Abóbora e Carne Seca!

Imagine-se sentado numa espreguiçadeira à beira de uma praia verde azulada e cristalina num dia lindo de sol com calor e brisa do mar batendo em no seu rosto trazendo aquela sensação de paz e conforto…isso para mim são férias quase perfeitas! Perfeita mesmo fica quando você chama um "garçon" super simpático e solícito e pede pra ele trazer uns petiscos gostosos com água de coco bem geladinha. E lá vem ele com os bolinhos fritos de abóbora e carne de sol, super bem empanadinhos, quentinhos e sequinhos do excesso da fritura! E com uma porção generosa, daquelas de deixar a gente bem satisfeita até o horário do jantar, afinal ninguém é de ferro, e férias boas são do tipo em que comer bem faz toda a diferença para um prazeroso e merecido descanso.

E essa receita é uma delícia! Você pode fazer em casa para

receber os amigos para assistir um filme na TV ou, no caso do marido, futebol na TV. Ou pra matar a saudade de dias de férias à beira da praia…

Ingredientes:

1,5 kg de abóbora moranga descascada e cortada em pedaços

300 g de carne seca dessalgada, cozida e desfiada

1 cebola picada

2 colheres de sopa de manteiga (ou manteiga de garrafa)

1 dente de alho

Farinha de trigo (+/- 1 xícara ou quanto baste)

Azeite

Sal a gosto

300 g de catupiry

Farinha de rosca ou Panko para empanar

Modo de Fazer:

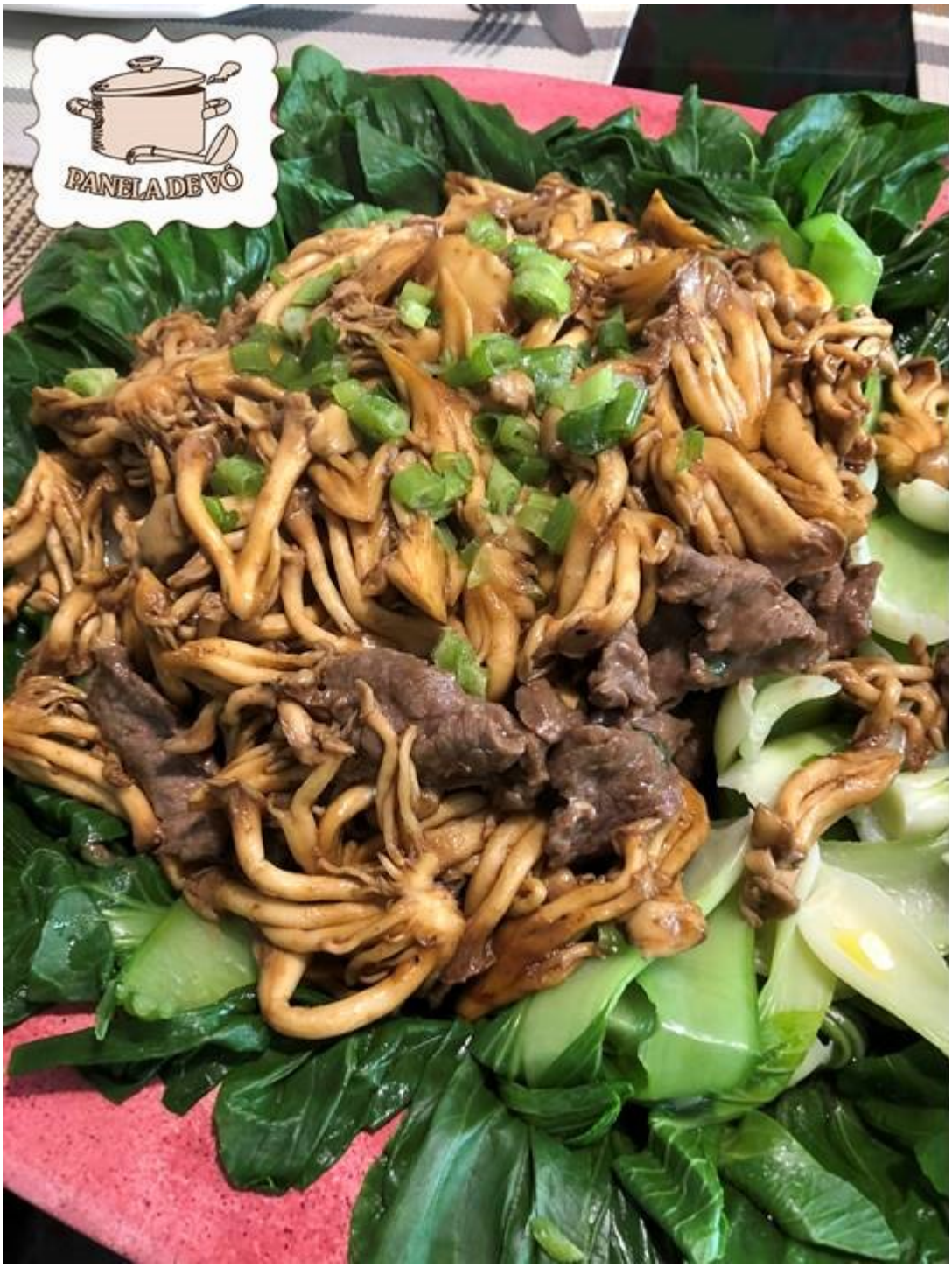
Dessalgue a carne seca deixando-a de molho por mais ou menos 2 horas e cozinhe na panela de pressão por 50 minutos. Deixe esfriar e desfie retirando o excesso de gordura. Reserve.

Numa panela refogue no azeite, o alho e adicione os pedaços de abóbora. Adicione sal a gosto (não muito, pois a carne seca já é meio salgadinha) e cubra com água deixando cozinhar até amolecerem. Depois passe por um processador até virar um creme homogêneo. Volte para a panela e vá adicionando a farinha de trigo aos poucos sem parar de mexer. Acrescente a manteiga, mais um pouco de azeite e mexa até massa soltar do fundo da panela (parece massa de coxinha). Deixe essa massa descansar numa assadeira por umas 2 horas. Enquanto isso, refogue a

cebola com 1 colher de sopa de manteiga e a carne seca. Se achar necessário, adicione sal. Reserve.

Quando a massa estiver fria, faça bolinhas na mão untada com manteiga, amasse formando um disco e recheie com a carne seca e um pouco de catupiry. Feche o croquete e passe na farinha de rosca ou no Panko (que é um tipo de farinha de rosca japonês). Daí é só fritar em óleo bem quente ou numa fritadeira elétrica que não usa óleo. Sirva com um molho de pimenta daqueles dos bons!

Picadinho Oriental!



Passear no bairro da Liberdade em SP é sempre uma inspiração para quem gosta de cozinhar e sair do trivial. Lá a gente encontra produtos naturais e industrializados de todo tipo que os orientais gostam e a gente também. Isso sem falar nos inúmeros restaurantes japoneses, coreanos, chineses, tailandeses etc. E a feirinha então? Com todas as barracas de todo tipo de comida. Fico imaginando em qual lugar do mundo tem tantas opções orientais ao mesmo tempo. Acho que só mesmo em cada país de origem…

Enfim, adoro ir até lá e conferir as novidades e os produtos dos quais já sou fã. Ontem comprei 1 kg de cogumelo shitake super fresquinho e não sabia muito bem o que fazer com tanto cogumelo. Daí meu filho disse que viria almoçar conosco e logo lembrei de algumas receitas que um amigo de família chinesa me passou há muitos anos atrás. Quando eu preparava em casa, todos adoravam, especialmente o Filipe. Hoje fiz um 'Mix" das receitas para adicionar o shitake e ficou muuuiiiito bom. Obrigada Família Shin Shien Lin!!

Ingredientes para a Carne com Cebolinhas:

1 kg de filé-mignon em peça ou em escalopes

4 colheres de sopa de óleo de soja

1/2 xícara de molho de soja (Shoyu)

Sal a gosto

1 pitada de açúcar

3 colheres de sobremesa de maisena

1 clara de ovo levemente batida

5 cebolinhas

Ingredientes para o Shitake:

500 g de cogumelo shitake fresco sem os talos grossos e limpo dos resíduos sem lavar em água. Use um papel toalha para limpar.

1 colher de sopa de manteiga

1/4 xícara de saquê Mirin liquoroso

1 colher de sopa de vinagre de arroz

sal e pimenta do reino à gosto

1/2 xícara de shoyu

Para acompanhar:

1 maço de Acelga chinesa, também conhecida como verdura colher.

Modo de fazer em 3 etapas:

1- Comece pela verdura: lave bem em água corrente soltando as folhas e coloque-as em água fervente com 1 colher de chá de sal numa panela por 2 a 3 minutos. Escorra e jogue água fria para cortar o cozimento e manter as folhas verdes. Coloque em uma travessa formando um círculo deixando espaço para colocar a carne com cogumelos no centro. ou da maneira que preferir. Reserve.

2- Preparo da Carne: Corte a carne em lâminas finas obedecendo a direção transversal das fibras e com tamanhos parecidos. Coloque numa tigela e tempere com sal, açúcar, shoyu, maisena e a clara levemente batida. Misture o tempero de forma a incorporar a clara à carne e deixe pegar gosto. Corte as cebolinhas em rodelas grossas e reserve. Ligar o fogo e usar uma panela funda ou tipo “Wok”, esquentar bem e colocar o óleo de soja. Quando o óleo estiver bem quente, adicione as lâminas do filé e revire com uma escumadeira para que a carne possa entrar em contato com o óleo quente de forma homogênea. Se o fogo for de alta intensidade, bastam uns 3 minutos de cozimento. Acrescente no final as cebolinhas e desligue em seguida. Coloque a carne na travessa das verduras e abafe com papel alumínio até o final do preparo dos cogumelos.

3- Preparo dos Cogumelos: Use a mesma panela sem lavar que foi preparada a carne, e adicione 1 colher de sopa de manteiga e 1 colher de sopa de óleo de soja. Assim que a manteiga derreter, coloque os talinhos de shitakes, mexa um pouco e deixe cozinhar por uns 2 minutos. Adicione o saquê e o vinagre mexendo bem o fundo da panela para soltar os queimadinhos da carne e adicionar sabor aos cogumelos. Coloque um pouquinho de

sal e pimenta do reino e o shoyu (tome cuidado com a quantidade de sal, pois o shoyu é muito salgado). Deixe reduzir um pouco, retire do fogo e jogue por cima da carne na travessa com as verduras. Salpique cebolinha picada por cima e sirva de preferência com arroz branco oriental (aquele que faz sushi), ou arroz normal.

Pãozinho de Batata Doce Roxa Vegano!

Temos a formação e informação de que devemos comer o mais saudável possível e não comer proteína animal em excesso, não somente pela nossa saúde, mas também pelos animais que são seres vivos, criaturas de Deus e pela preservação do meio ambiente cuja agropecuária insiste em dizer que se não houver produção de carne animal, não teremos o que comer…mentira, claro! Em nome disso, deitam e rolam degradando o meio ambiente. Mas essa tendência está decrescendo e a onda dos alimentos veganos crescendo muito. Aqui em casa estamos tentando diminuir o consumo de carnes, especialmente a vermelha. Também não queremos ser totalmente radicais quanto ao consumo de proteína animal, mas essa consciência pela vida e pelo meio ambiente, tem tomado forma e toda vez que preparo um bife, fico pensando no animal abatido, o quanto de água foi consumido pra isso e a quantidade de CO2 emitido. Então, o que nos resta é tentar achar algumas receitas que sejam gostosas e nutritivas sem procedência animal e aumentar o consumo desses

alimentos tão abundantes na natureza. Não é fácil para a maioria dos seres humanos que foram criados com o gostinho de um bom churrasco. Vou continuar publicando todo tipo de receitas aqui no Panela de Vó, mas tentarei aumentar as vegetarianas, pois eu mesma, a minha filha e muita gente têm procurado receitinhas veganas gostosas. Esse pãozinho de batata doce é uma delas. Tem a textura de pão de queijo e a coloração roxa dá aquele toque super especial! Experimente, é super simples e delicioso!

Ingredientes:

2 xícaras de chá de batata doce roxa (mais ou menos 4 batatas médias ou 3 grandes)

1 ¼ xícara de chá de polvilho doce

¾ xícara de polvilho azedo

3 colheres de sopa de azeite

2 colheres de sopa de chia

½ colher de sopa de sal

½ xícara de chá de água

Ervas picadinhas (manjericão, sálvia, tomilho, alecrim) ou apenas uma delas

Modo de Fazer:

Lave bem as batatas doces e embrulhe cada uma com papel alumínio e leve ao forno a 180°C por mais ou menos 1 hora. Para saber se está bem cozida e macia, espete uma faquinha. Deixe esfriar um pouco e retire a polpa amassando bem com um garfo ou num processador de alimentos.

Coloque todos os ingredientes numa tigela e sove até formar uma massa bem homogênea. Faça bolinhas do tamanho que desejar e coloque numa assadeira. Leve ao forno a 200°C por 25 a 30

minutos. Comer quentinho…

Dica: Se desejar congelar coloque as bolinhas ainda não assadas numa assadeira, leve ao freezer e quando endurecer separe em porções dentro de saquinhos próprios para congelamento. Depois é só colocar no forno pré-aquecido quando quiser congeladas mesmo.

Você pode substituir a batata doce roxa por batata doce comum ou por mandioquinha.

Peixe com Crosta Mix!

Escolhi a pescada branca para essa receita, pois ela é um peixe magro e com alto teor de proteínas. Além de ter um sabor suave, poucas espinhas e de fácil digestão.

Mas você pode escolher qualquer filé de peixe para preparar esse prato simples e rápido. Na verdade, usei ingredientes que estavam disponíveis aqui em casa e me inspirei em outras receitas de peixe com crosta. No final, deu tudo certo e ficou uma delícia!

Sempre penso no meu filho quando preparo peixe, pois ele não gosta de nenhum tipo de pescado e não suporta nem o cheiro da preparação. Tentei de tudo quando ele era criança para aprender a gostar. Mas não teve jeito e ainda hoje se recusa até a experimentar…será que forcei muito a barra? Ainda assim, é inevitável eu deixar de pensar que talvez ele venha a gostar do peixe preparado dessa forma ou outra. Enfim, ele gosta mesmo é de ver os peixinhos vivos no fundo do mar quando vai mergulhar com a sua esposa querida. Quem sabe um dia, os seus filhinhos gostarão dessa carne tão macia, nutritiva e gostosa! Prometo que não vou insistir…kkkk! Certo, Filipe??

Ingredientes:

2 filés grandes de Pescada Branca

½ maço de salsinha

1 xícara de mix de castanhas moídas (pará, amêndoas, caju etc.)

2 dentes de alho pequenos ou 1 grande

1 limão

½ xícara de Azeite

Sal e pimenta do reino à gosto

Modo de Fazer:

Tempere os filés de pescada com sal, pimenta do reino e azeite. Deixe descansando por 10 minutos enquanto prepara a crosta.

Bata num processador de alimentos a salsinha lavada e picada grosseiramente, o mix de castanhas moídas, o alho, o suco de 1 limão e sal. Vá adicionando a ½ xícara de azeite enquanto está processando até estar tudo incorporado e meio pastoso. Coloque essa pasta por cima dos filés de peixe e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 15 minutos e depois aumente o forno para 230°C por mais 10 minutos para dourar a crosta.

Dica: Você pode usar um só tipo de castanha também.

Suflê de Ricota com Cenoura!

Como muitas receitas gostosas, o suflê foi fruto de um erro cometido pelo célebre cozinheiro francês Marie-Antoine Carême

(1783-1833). Ele queria assar um merengue num forno de convexão, novo na época e percebeu que as claras cresceram muito e ficaram bem aeradas e infladas. Daí nasceu o Suflê que em francês quer dizer inflado, cheio de ar.

Existem várias maneiras de preparar essa delícia, que pode ser doce ou salgada. O truque é aquecer o forno a 250°C para suflês salgados e 180°C para doces.

Essa receita é bem light, mas você pode fazer com misturas de queijos, outros legumes, cogumelos etc. Fácil e rápido e quanto mais você pratica, melhor ele fica.

Ingredientes:

1 cenoura pequena ralada fina

1 xícara de ricota amassada

3 ovos

3/4 xícara de leite

1/2 colher de sopa de maisena

Sal e pimenta do reino a gosto

50 gramas de parmesão ralado

Modo de fazer:

Unte 6 ramekins ou uma travessa pequena com óleo e farinha de rosca. Reserve.

Misture a ricota amassada com a cenoura ralada e tempere com sal, pimenta e noz moscada a gosto. Reserve.

Separe as gemas das claras e bata as claras em neve com uma pitada de sal. Reserve.

Numa panela, misture o leite com a maisena e as gemas passadas pela peneira. Leve ao fogo mexendo sempre até engrossar.

Desligue e deixe esfriar um pouco. Depois de frio, acrescente a mistura reservada de ricota com cenoura e adicione as claras em neve nesse creme aos poucos, misturando devagar, de baixo para cima para ficar aerado. Acrescente o queijo ralado cuidadosamente, coloque nos ramekins ou na forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 250°C por 20 minutos mais ou menos.

O suflê deve ficar mais firme por fora e cozido por dentro.

Dica: as gemas devem ser peneiradas sem serem amassadas com colher, somente deixando-as escorrerem dando umas batidinhas na peneira. Dessa forma, a película não passa pela peneira e o suflê não ficará com gosto forte de ovo.