

Salada de Repolho – Coleslaw



Essa salada de repolho é do tipo que os americanos fazem para acompanhamento nos seus “Barbecues” (Churrascos). É prática e gostosa, e pode ser feita com antecedência, pois guardada na geladeira pode ser consumida até o dia seguinte.

O restaurante América serve no buffet de saladas e em alguns pratos com carne como acompanhamento. Aqui em casa somos fãs de carteirinha dessa delícia! Experimente!

Ingredientes:

1 repolho pequeno finamente picado

1 cenoura ralada

$\frac{1}{2}$ xícara de uvas passas

3 colheres de sopa de açúcar

$\frac{1}{2}$ colher de chá de sal ou a gosto

Pimenta do reino a gosto

$\frac{2}{3}$ xícara de maionese

$\frac{1}{4}$ de xícara de leite

$\frac{1}{4}$ de xícara de iogurte natural

Suco de 1 limão espremido

$1 \frac{1}{2}$ colher de sopa de vinagre de vinho branco

Modo de Fazer:

Misture o repolho picado com a cenoura ralada e as uvas passas numa travessa funda. Misture os outros ingredientes em outra tigela e jogue por cima do repolho com a cenoura e as uvas passas. Cubra e leve à geladeira por 2 horas antes de servir.

Dica: Se conseguir, use um processador para picar o repolho e a cenoura...é bem mais rápido do que picar na faca.

Sopa de Batata Doce!!



Sopa de Batata doce com crispes de alho poró e lascas de amêndoas!

Você não se convenceu muito com a sopa de batata doce? Aposto que a sua reação foi a mesma que a minha quando ouvi falar dela a primeira vez...”vai ficar com gosto forte e doce”, mas depois de experimentar essa iguaria, tenho certeza que a sua ideia vai mudar. Ela é leve, super saudável e com os crispes de alho poró e lascas de amêndoas, fica maravilhosa!!

Serve como entrada num jantar mais formal, ou até como prato principal no dia a dia, ganhando energia, sabor e espantando o friozinho do inverno.

A batata doce está super famosa por seu alto valor energético com carboidratos saudáveis, é ótima para as pessoas que “malham” e, em pequenas quantidades, para quem está de dieta.

Além disso, outros benefícios da batata doce para a saúde são: **controle do diabetes** porque tem baixo índice glicêmico; ajuda no **emagrecimento** pois é rica em fibras e diminui o

apetite; **fortalece o sistema imunológico** porque tem boa quantidade de vitamina A.

Já sou fã de carteirinha dessa sopa...

Ingredientes:

2 batatas doces médias a grandes

2 mandioquinhas grandes

1 cebola picada

4 dentes de alho picados

1/2 xícara de alho poró em rodelas

3 colheres de sopa de azeite

1 tablete de caldo de legumes

Sal e pimenta a gosto

Para finalizar, suco de 2 a 3 laranjas

Modo de Fazer:

Lave bem as batatas doces, descasque e corte em pedaços grandes. Faça o mesmo com as mandioquinhas. Coloque todas as batatas na panela de pressão e cubra com água o suficiente para cozinhá-las. Cozinhe por aproximadamente 8 minutos após pegar a pressão, ou até estarem bem cozidas. Quando a panela de pressão estiver pronta para ser aberta, retire as batatas com uma escumadeira, conserve a água dentro da panela e esprema as batatas, com um espremedor de batatas, de volta nessa água.

Numa frigideira, adicione o azeite e refogue a cebola, alho e alho poró. Junte o caldo de legumes, um pouco de sal e pimenta do reino a gosto. Deixe apurar um pouco e jogue esses temperos dentro da panela com o creme de batatas e leve ao fogo para

apurar o gosto dos temperos, adicionando mais água fervente para que a sopa tenha uma consistência cremosa, nem muito grossa e nem muito líquida. Bata a sopa no liquidificador ou com um mix para dissolver os pedacinhos dos temperos, e volte ao fogo. Deixe ferver mais um pouco, verifique o sal e desligue. Adicione o suco de laranjas e sirva em seguida com crispes de alho poró e lascas de amêndoas.

Para o Crispes de alho poró: Lave 2 alhos porós e corte no sentido do comprimento em tiras bem finas. Depois corte as tiras deixando-as com mais ou menos 5 cm. Seque bem e frite em panela com bastante óleo pré aquecido (suficiente para mergulhar o alho poró). Assim que começar a dourar, retire com uma escumadeira e escorra em papel absorvente.

Para as lascas de amêndoas: Coloque as lascas de amêndoas cruas numa frigideira seca e quente. Deixe dourar virando de um lado e de outro.

Berinjela à Parmegiana!



Essa berinjela é muito gostosa e, mesmo àquelas pessoas que não são muito fãs de berinjela, quando experimentam feita desse jeito, acabam gostando. Era o que acontecia comigo quando criança...só gostava desse vegetal quando a vovó Ruth preparava com molho de tomate e bastante muçarela derretida. Depois acabei apreciando berinjela feita de qualquer maneira. Vale experimentar!!

Ingredientes:

2 berinjelas cortadas em rodela

1 lata de tomate pelado

2 tomates cortados em rodela

1 cebola grande cortada em meias rodela

Sal e pimenta à gosto

Orégano fresco ou seco à gosto

200 g de muçarela ralada

Modo de fazer:

Lave as berinjelas e corte-as em rodela. Besunte com sal e azeite e leve as rodela para grelhar rapidamente numa frigideira, virando de um lado e do outro. Reserve.

Refogue os tomates pelados picados numa panela com azeite, cebola, alho e sal. Deixe ferver até reduzir um pouco. Reserve.

Montagem: Coloque um pouco do molho de tomate no fundo de um refratário, depois uma camada de berinjela, uma camada de tomates em rodela, outra camada de cebola e orégano com um pouco mais de sal e pimenta. Jogue a muçarela por cima e se necessário monte outra sequencia de camadas terminando com o queijo. Leve para assar em forno a 200°C por 20 minutos ou até o queijo estar bem derretido e dourado.

Espaguete à Bolonhesa!!



Espaguete à Bolonhesa!

Quem é que na hora que bate aquela fome não fica com vontade de comer um prato bem cheio de espaguete à bolonhesa? E nem precisa ter um pé na descendência italiana, pois até hoje não conheci ninguém que não goste dessa gostosura com sabor de casa da *Nonna* e que acaba com qualquer mau humor. As crianças então...adoram!! Mesmo os vegetarianos dão um jeito comendo com carne vegetal, que “quaaase” não deixa a desejar.

A receita é rápida, prática e deliciosa...perfeita para o almoço de domingo e que vai muito bem à qualquer dia e hora! Que tal agora???

Ingredientes:

Molho:

500 g de patinho bem limpo e moído

2 colheres de sopa de azeite

2 dentes de alho

1 cebola pequena picada

1 cenoura pequena ralada

1/2 xícara de aipo ou alho poró picado

1/2 xícara de pimentão amarelo picado

2 latas de molho de tomates pelados

1 1/2 colher de chá de sal

1 folha de louro

Pimenta do reino à gosto

Queijo parmesão ralado à gosto

Massa:

*500 g de espaguete de sua preferência

5 litros de água fervente com 1 colher de sopa de sal

Modo de Fazer:

Para o molho, coloque numa panela de fundo grosso o azeite e refogue o alho, cebola, cenoura, alho poró ou aipo e o pimentão tudo bem picadinho. Adicione a carne moída, misture e cozinhe por aproximadamente 10 minutos ou até não estar mais crua. Coloque o sal e pimenta. Abra as latas de molho pelado, corte um pouco os tomates e jogue dentro da panela com a carne. Mexa de vez em quando e deixe ferver até engrossar um pouco. Ajuste o sal e pimenta à seu gosto.

Escalde o espaguete na panela com água fervendo com sal, escorra e coloque numa travessa. Jogue azeite por cima e mexa um pouco para soltar a massa. Depois adicione o molho e queijo parmesão ralado!

*Usei spaghetтини N° 3 da Barilla. Deixei “Al Dente”

Torta de Palmito sem Glúten e sem Lactose!



Torta de Palmito de Liquidificador Sem Glúten e Sem Lactose!

Comer alimentos sem glúten e sem lactose estão no topo da moda em dieta para emagrecimento. Mas será que emagrece mesmo?

Dizem que retirando o glúten da alimentação, o nível de inflamação do organismo é reduzido e conseqüentemente diminuem as doenças cardiovasculares, fazendo com que o metabolismo do corpo volte a funcionar normalmente, eliminando a retenção de líquidos e regulando o intestino. Mas não há comprovação científica para tais afirmações.

Na verdade o que ocorre, é que ficamos longe dos alimentos engordativos como as pizzas, massas, pães, bolos etc, pois todos levam glúten que está inserido praticamente na farinha de trigo.

Da mesma forma que o leite e derivados devem ser evitados por pessoas com intolerância à lactose, o glúten também deve ser retirado da dieta por pessoas que sofrem de doença Celíaca.

De qualquer forma, todos podemos ajustar nossa dieta de maneira mais saudável e mesmo sem nenhuma restrição alimentar, devemos deixar as guloseimas de lado por um tempo.

Essa receita é nutritiva, fácil de fazer e muito gostosa. Especialmente dedicada às pessoas com restrições alimentares ou para àquelas que gostam de experimentar novos hábitos saudáveis.

Ingredientes da massa:

1 xícara de farinha de arroz

1/2 xícara de polvilho azedo

1 colher de sopa de fermento em pó

1 xícara de chá de água

1 colher de chá de sal

1 colher de sopa de açúcar mascavo

1/2 xícara de chá de óleo

3 ovos

1 colher de sopa de sementes de linhaça

Ingredientes do recheio:

1 vidro de palmito

2 colheres de sopa de azeite

2 dentes de alho picados

1 cebola picada

1 tomate picado

1/2 xícara de azeitonas verdes picadas

1 colher de sopa de farinha de arroz

1/2 xícara de água morna

Salsinha picada

Sal e pimenta á gosto

Modo de Fazer:

Refogue o alho e a cebola no azeite, adicione o tomate picadinho e o palmito picado. Misture a farinha de arroz na água morna e coloque no refogado, misturando bem para engrossar um pouco. Acrescente as azeitonas picadinhas, salsinha e ajuste o sal e pimenta. Reserve.

Para a massa, bata tudo no liquidificador e coloque metade

dela num refratário untado com azeite e farinha de arroz, adicione o recheio e jogue o restante da massa por cima. Leve ao forno pré aquecido a 180°C por 35 minutos.

***Dica:** para dar mais sabor, você pode substituir a água morna pela água do vidro de palmito. Mas tome cuidado com a quantidade de sal.