

Bacalhau de Forno!!



Bacalhau de Forno!

Os costumes pascais variam bastante entre os cristãos do mundo inteiro e incluem cultos matinais aos domingos e a troca de ovos de Páscoa, que eram, originalmente, um símbolo do túmulo vazio. Muitos outros costumes passaram a ser associados à Páscoa e são observados por cristãos e não-cristãos, como a caça aos ovos e o coelho da Páscoa que foi trazido para as Américas pelos imigrantes alemães, pois simboliza o nascimento e a nova vida. WP

Por que comer só peixe? A Sexta-feira Santa continua sendo o dia da Paixão e Morte de Cristo – quando Ele foi torturado e carregou a Cruz em que foi crucificado. Por isso, ainda seus

fiéis se abstêm da carne de sangue quente (mamíferos e aves) em sinal de respeito à sua morte. O peixe é um animal de sangue frio, por isso o hábito de comer peixe nesse dia, especialmente o bacalhau que é uma herança dos portugueses.

A Páscoa para o mundo cristão é muito importante, pois significa a ressurreição de Jesus após 3 dias de sua morte na cruz, demonstrando o cumprimento da vinda de Deus aqui na terra para nos livrar das culpas e nos dar a salvação eterna.

Que história incrível e maravilhosa, não é? Acreditar nela, nos faz eternos e transforma nosso coração de pedra em coração de carne...pois quem mais poderia vir a esse mundo, fazer tanto bem, ser morto e ressuscitar para nos salvar? Pela fé, eu acredito e é muito bom!!

Então, vamos ao bacalhau??

Ingredientes:

- 600g de filés de bacalhau salgado seco
- 500g de batatas
- 1 couve tronchuda
- 5 cebolas inteiras
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 pimentão vermelho em tiras finas
- 50 g de azeitonas pretas portuguesas
- 200 g de cogumelos paris
- 1 dente de alho picado
- sal e azeite a gosto

Modo de Preparo:

Deixe o bacalhau de molho por 24 horas, trocando a água várias vezes e mantendo-o sob refrigeração, em vasilha tampada. Retire e corte em filézinhas. Reserve.

Descasque as batatas e corte em fatias. Cozinhe rapidamente em água fervente com uma colher de chá de sal, deixando-as “al Dente”. Escorra e reserve.

Coloque a couve tronchuda numa panela com água fervente junto com as cebolas inteiras por aproximadamente 2 a 3 minutos. Retire e jogue água gelada por cima da couve para interromper o cozimento. Reserve.

Refogue rapidamente numa frigideira o alho picadinho com 2 colheres de sopa de azeite e adicione os cogumelos em fatias e o pimentão em tiras. Adicione sal e pimenta a gosto. Reserve.

Montagem:

Coloque as batatas em um refratário e distribua o bacalhau por cima, as cebolas, a couve e o refogado de pimentão com cogumelos. Jogue azeitonas pretas por cima e regue com muito azeite (+/- 1 1/2 xícara). Leve ao forno quente por aproximadamente 15 minutos.

Almôndegas !



Almôndegas de carne!

Liège é uma cidade da Bélgica muito linda e antiga. Lá eles falam francês e é difícil encontrar quem fale inglês como nas cidades maiores da Europa. Passamos alguns dias nessa cidade charmosa por conta de um congresso médico onde o Marcos (meu marido) participou. Conhecemos o prato típico deles que são os “Boulettes de Viande” em francês, ou as famosas almôndegas ou meatballs em inglês. Existem várias receitas, desde a italiana, americana e a belga que tem um sabor e textura característicos e tivemos o privilégio de experimentar.

Consegui essa receita através de uma pesquisa na internet e cheguei a esse bolinho de carne maravilhoso, delicioso, hummm...vocês vão adorar!!

Troquei os pinholes por castanha do Pará moída e o pão integral, por pão francês. Tudo ficou na medida certa sem gosto de só pão ou só carne.



Lá na Bélgica as batatas fritas são as melhores que já comi na vida e eles comem num cone de papel e jogam maionese por cima das batatas...nada light, mas muito bom!! E lá, essa carne vem acompanhada das tais batatas com ou sem maionese. Nessa receita adicionei um pãozinho francês para acompanhar, pois como deu para perceber, terei que perder uns quilinhos extras depois de tanta delícia gastronômica. E sabe o que tem lá de mais gostoso ainda?? Os CHOCOLATES BELGAS...mas essa é outra história...!!

Ingredientes:

1 pãozinho francês

1 kg de carne moída (patinho ou coxão mole sem gordura)

3 dentes de alho amassados

1/4 xícara de salsinha picada

1/4 de xícara de queijo parmesão ralado

1/4 de xícara de uvas passas (dá aquele sabor agridoce)

1/4 de xícara de castanha do Pará picadinha

1 1/2 colher de chá de sal

pimenta do reino moída a gosto

4 ovos inteiros batidos

1/2 xícara de farinha de rosca

Modo de fazer:

Coloque o pão francês de molho na água por um ou dois minutos, esprema com as mãos e esmigalhe por cima da carne moída dentro de uma travessa. Adicione o restante dos ingredientes na ordem acima e amasse tudo com as mãos até ficar bem incorporado. Faça as bolinhas que devem ter um tamanho médio a grande, pois são maiores do que as almôndegas. Coloque-as dentro de uma forma untada com azeite e leve ao forno pré aquecido a 230° C por 25 a 30 minutos. Faça um molho de tomate bem caprichado e jogue por cima das bolas de carne, salpique parmesão e volte ao forno para gratinar. É boommm!!

Dica: Depois de assada, espere esfriar bem e congele em porções naquelas formas de alumínio descartáveis próprias para congelar alimentos.

Se quiser, pode ser feito com carne de peito de frango moído.

Salpicão de Natal!



Salpicão de Frango Natalino!!

Passei aqui para deixar uma última receitinha antes do Natal. Que tal um salpicão de frango natalino para acompanhar o peru, chester, etc...

Esse salpicão é uma receita antiga da nossa família. Todo ano ele está presente à mesa e aprendi a fazer com a vovó Ruth!

Chame sua família para ajudar...todos poderão picar alguns ingredientes que darão um sabor prá lá de especial. Aproveitem o espírito natalino de confraternização com todos reunidos à mesa tanto na preparação como na hora de comer. A alegria começa quando estamos juntos em qualquer situação!

FELIZ NATAL!! HO...HO...HO!

Ingredientes:

2 peitos de frango inteiros com osso

2 cubos de caldo de galinha
1 xícara de erva doce picada
1 xícara de salsaõ picado
8 batatas cozidas picadas
2 cebolas picadas
4 maçãs picadas sem casca
1 xícara de uvas passas brancas e pretas
1 xícara de nozes picadas
1/2 xícara de azeitonas verdes picadas
1 vidro de palmito picado
1/2 xícara de vinagre de maçã
1/2 xícara de azeite
Tempero pronto "Fondor"
1 maço de salsaõ picada
1 lata de creme de leite sem soro
maionese o quanto baste

Modo de Fazer:

Cozinhar os peitos de frango na panela de pressão com água e os cubos de caldo de galinha por aproximadamente 35 minutos. Retirar da panela, desfiar o peito e reservar 1 xícara do caldo. Reserve.

Cozinhar as batatas picadas na pressão com água e um pouco de sal, escorrer e colocar numa travessa grande. Junte todos os outros ingredientes picados, o frango desfiado com um pouco do caldo. Tempere com sal, fondor, vinagre e azeite. Por fim

coloque o creme de leite e a maionese até tudo ficar incorporado e cremoso. Sirva gelado!

Salada de Beterraba Assada!!



Salada de Beterrabas Assadas!

De sabor adocicado, a beterraba é uma raiz que possui alta contração de carboidratos e alto valor nutricional. E ainda tem uma cor maravilhosa que é resultado de uma substância

chamada betalaína, que é um antioxidante natural e previne o envelhecimento celular e reduz alguns tipos de câncer. A raiz é rica em vitamina A, B e C, essenciais para um bom funcionamento do nosso organismo.

Além de ser uma raiz poderosa em valores nutricionais, a beterraba é uma delícia, e pode ser consumida crua ou cozida de várias maneiras.

E aqui segue a receita de uma salada de beterraba assada no forno. Fica uma delícia, pois os sabores e nutrientes não se perdem como quando cozidas em água...é outro sabor e mais saúde!

Ingredientes:

4 beterrabas médias

Papel alumínio

1 cebola roxa cortada em meias rodelas

Folhas de tomilho limão

2 colheres de sopa de vinagre balsâmico

3 colheres de sopa de Azeite

Sal e pimenta do reino à gosto

Modo de Fazer:

Lavar bem as beterrabas conservando a casca e embrulhe-as uma ao lado da outra no papel alumínio com o lado brilhante para dentro e feche bem, formando um saco. Coloque numa fôrma e leve para assar no forno a 200°C por aproximadamente 1 hora ou até elas estarem amolecidas. Retire do forno e espere esfriar para descascar e cortar em cubos, colocando-as numa travessa. Tempere com a cebola roxa, o tomilho limão, o vinagre balsâmico, azeite, o sal e pimenta. Simples assim!!

Macarrão com Ovo!



Macarrão com Ovo!

Também conhecido como Espaguete à Carbonara, é uma receita tradicional italiana. Acredita-se que tenha sido uma receita apreciada pelos preparadores de carvão vegetal dos montes apeninos, na região italiana da Úmbria. Outras teorias apontam, por outro lado, que o nome se deve apenas à cor escura da pimenta preta recém móida, que é usada na sua

preparação. WP

É super prático para matar a fome naquela hora que a geladeira anda meio vazia. E foi isso que fiz...usei os ingredientes disponíveis aqui em casa e não coloquei bacon ou panceta, que está na receita original, mas adicionei bacon vegetal, que só imita o sabor, pois é mais saudável. Quanto à pimenta, o uso pode ser opcional sendo que a pimenta do reino preta ou a calabresa ficam ótimas.

Ficou muiito bom e foi vapt vupt!!

Ingredientes:

250 g de espaguete

2 ovos

1/2 xícara de creme de leite fresco

1/2 xícara de queijo parmesão ralado

1 cebola picada

2 dentes de alho picados

3 colheres de sopa de azeite

1 colher de sopa de Bacon Vegetal

sal a gosto

Modo de Fazer:

Coloque as cebolas e o alho junto com o azeite e frite numa frigideira. Quando estiverem transparentes, adicione o bacon vegetal e um pouco de sal. Reserve.

Na tigela que será servido, bata com um garfo os ovos junto com o creme de leite fresco e o parmesão. Reserve.

Prepare a massa conforme as instruções, com água fervente e

sal, deixando-a “al dente”. Escorra e coloque rapidamente na travessa com os ovos, o creme de leite e o parmesão. Por último acrescente as cebolas e alho refogados com o bacon e misture tudo bem. Jogue mais parmesão por cima. O calor da massa cozinhará os ovos, mas se preferir, você pode levar ao forno para gratinar o queijo por +/- 10 minutos.