

Cuscuz Primavera!



Cuscuz Marroquino!

O Cuscuz foi trazido por imigrantes marroquinos para a Palestina, onde foi modificado para o que é chamado maftoul, sendo considerado como um tipo especial de cuscuz. É uma sêmola de cereais, principalmente o trigo. Aqui no Brasil, o cuscuz é feito de farinha ou polvilho, de milho, arroz ou mandioca.

O cuscuz marroquino, pode ser encontrado em bons supermercados na sessão de alimentos importados ou em lojas especializadas em produtos árabes. É uma delícia e muito fácil de preparar. Pode ser substituído pelo arroz ou massa e é muito versátil.

Nessa receita, ele é um prato único, pois tem todos os ingredientes para uma refeição balanceada. Você pode usar o frango defumado, ou pedaços de frango assado e bem temperado.

Dá para usar algum tipo peixe, como salmão ou carne se preferir no lugar do frango.

Viva a Primavera!!

Ingredientes:

250 g de cuscuz marroquino

250 ml de água fervente

1/2 colher de sobremesa de sal

Modo de fazer:

Colocar o cuscuz numa travessa e adicionar a água e o sal. Deixar de molho até absorver toda a água. Reservar.

Para o refogado:

2 colheres de sopa de azeite

1 cebola picada

1/2 xícara de pimentão vermelho picado

1/2 xícara de pimentão amarelo picado

1 cenoura ralada

1/2 xícara de vagem cozida e picada

1/2 xícara de uvas passas branca e preta

1/2 xícara de azeitonas picadas (preta ou verde)

Sal e pimenta do reino à gosto

Modo de fazer:

Refogar no azeite a cebola e adicionar os outros ingredientes na ordem acima. Adicionar o cuscuz reservado, misturar tudo e desligar o fogo.

Coloque num prato e adicione as lascas de frango defumado por cima e um fio de azeite. Servir quente ou frio.

Espaguete com Frango!



Cabelo de anjo com frango desfiado!

Segunda-feira é dia de arroz com feijão ou dia de acabar com as sobras do final de semana. E foi o que aconteceu hoje aqui

em casa. Como almocei sozinha, juntei uns “restinhos” daqui e dali, e fiz um prato delicioso para meu almoço solitário :(.

Aprendi a fazer milagres com a geladeira meio vazia com a vovó Ruth. Ela sempre deixava a comida gostosa juntando os ingredientes que tinha à mão. Precisa parar, olhar o que tem disponível e conhecer um pouquinho de combinações de temperos. Alguma coisa vai sair e é tentando que aprendemos sempre!

Ingredientes:

2 coxas com sobrecoxas de frango já assado e desossado

1 colher de sopa de azeite

1 cebola cortada em rodela

1/2 pimentão amarelo ou vermelho cortado em tiras

5 azeitonas verdes ou pretas picadas

1 colher de chá de cominho em pó

1/2 tablete de caldo de galinha

2 xícaras de água fervente

1 pitada de açafrão (opcional)

1 colher de manteiga

200 g de espaguete tipo cabelo de anjo

Salsinha e queijo parmesão ralado para salpicar

Modo de Fazer:

Colocar o azeite numa frigideira grande e refogar a cebola e o pimentão. Adicionar o frango assado e desfiado, junte o cominho e misture tudo. Dissolver o caldo de galinha e o açafrão na água fervente e juntar ao refogado de frango. Deixar reduzir o caldo um pouco e por último colocar as

azeitonas picadas.

Escalde o espaguete em 2 litros de água fervente, escorra, coloque no prato e junte a manteiga misturando bem. Ponha o frango já refogado por cima e salpique salsinha e queijo parmesão ralado à gosto...fácil assim!!

***Dica:** Se não tiver a sobra de frango já assado, cozinhe as coxas e sobrecoxas em uma panela com 1,5 l de água e 1 tablete de caldo de galinha por aproximadamente 40 minutos, até o frango estar bem cozido e macio para desossar, desfiar e seguir as instruções acima. Use esse caldo para juntar ao refogado.

Escondidinho de Legumes!



Escondidinho de legumes!

Tenho muita admiração por uma amiga querida, a Vera Pagotto, que é super preocupada com uma alimentação saudável para sua família. Fez até uma nova faculdade, de Nutrição, para aprender mais, e virou “expert” no assunto. Ela me enviou essa receita e outras que fazem parte de um projeto chamado “Perder para Ganhar”, elaborado por um grupo de nutricionistas do ambulatório de nutrição da FMU. O grupo tem como objetivo motivar e despertar a vontade de mudar o comportamento alimentar e estilo de vida, perdendo hábitos pouco saudáveis (e conseqüentemente alguns quilinhos indesejados) e ganhando muito mais saúde.

Vamos conhecer o “escondidinho de legumes”?...super nutritivo e uma delícia, além de ser muito simples de preparar. Obrigada Vera!



Ingredientes:

Massa:

- 3 ovos (inteiros)
- 1 pote de iogurte natural desnatado
- 1 cebola média picada
- 5 fatias média de ricota
- 3 colheres de sopa de aveia em flocos
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de café de pimenta do reino

Recheio:

- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 dente de alho amassado
- 2 tomates sem casca e sem semente picado
- 1 abobrinha grande picada (reserve 4 fatias finas para decorar)
- 1 talo de alho poró picado
- 2 talos de palmito picado
- 1 colher de chá de sal

Cobertura:

- 8 fatias de muçarela light

Modo de fazer:

Massa:

Coloque no liquidificador os ovos inteiros, o iogurte, a cebola e bata bem.

Acrescente a ricota picada, a aveia, o sal, a pimenta e bata mais um pouco. Reserve.

Recheio:

Aqueça uma frigideira, refogue o alho no azeite, acrescente o tomate picado e deixe derreter um pouco;

Junte a abobrinha, o palmito, o alho poró e deixe apurar;

Desligue o fogo. Reserve.

Montagem:

Unte um refratário médio e distribua o recheio no fundo;

Cubra com a massa reservada;

Finalize com a mussarela e decore com rodela finas de abobrinha;

Leve ao forno médio 180°C, pré-aquecido, por 35 a 40 minutos ou até que fique corado.

Porção de 93g (fatia)**Valor energético****93 kcal****Carboidratos****6,4g****Proteínas****5,7g****Gorduras totais****4,8g****Gorduras trans****0 g****Gorduras saturadas****1,4g****Fibras****1,17g****Sódio****478mg****Rendimento: 14 porções****(93g cada)**

Sopa de Pedra!! Ou de Legumes?



Sopa de Legumes!

Vó, além de fazer coisas gostosas pra gente, também sabe contar estórias como ninguém e essa eu ouvia quando criança. Toda vez que tomo sopa de legumes, lembro da tal Sopa de Pedra, que me ensinou que devemos colaborar uns com os outros e comer todo tipo de verduras e legumes!! Senta que lá vem estória...e depois a receita!

A Sopa de Pedra

Uma vez, Pedro Malazartes, mineiro sanfoneiro, caipira famoso pela sua esperteza, foi chamado para resolver um caso

interessante: as crianças de um pé de serra, lugar muito bonito e cheio de hortas e pomares bem cuidados, não queriam comer legumes e verduras de jeito nenhum.

Seus pais resolveram pedir para Pedro Malazartes inventar um jeito de elas comerem.

E Pedro, com seu jeito manso de Jeca, lá se foi. Reuniu a criançada e pitando seu cigarro de palha, perguntou:

– E aí, meninada! Vamos tomar uma sopa?

As crianças viraram a cara, de má vontade, mas perguntaram de que era a sopa.

– Sopa de Pedra! Minha maravilhosa Sopa de Pedra. Vem gente do mundo inteiro provar...

As crianças ficaram com os olhinhos brilhando de curiosidade. E Pedro continuou:

– Mas para tomar a Sopa de Pedra, prá ela ter maior sabor, vocês têm que ajudar a fazer.

Vamos dividir a turma de vocês em três grupos.

O primeiro vai buscar a água do rio e colocar aqui, no meu tacho.

Mas tem que ser a água limpinha, lá mesmo da nascente.

O segundo grupo vai catar as pedras no rio, mas só podem ser redondas.

Oval, triangular ou quadrada não servem.

E o terceiro grupo vai pegar legume e verdura da horta...

Lá se foram as crianças, cantando pelo caminho ao executar as suas tarefas:

Minha sopa de pedra

tem melhor sabor...

Boto legume da horta,

só pra dar cor...

Verdura fresquinha,

um bocadinho só...

Boto água do rio,

prá ficar melhor.

*E assim, Pedro foi comandando aquela difícil tarefa...
Quando uma criança trazia uma pedra que não era redonda,
redondinha mesmo, Pedro mandava voltar.
E nisso, o tempo ia passando.
As crianças com uma fome!...
Iam e voltavam várias vezes da nascente para encher as
cumbuquinhas de água limpa e jogar no tacho de Pedro.
E os legumes cozinhando, misturando as cores...
E Pedro mexendo e cantando...*

*E as pedras fazendo barulho no fundo.
E o cheirinho estava danado de bom...
Não é que a Sopa de Pedra cheirava bem?
Quando ficou pronta, as crianças tomaram sofregamente a sopa e
adoraram!
Um menino, mais esperto, que até parecia filho do Pedro
Malazartes, perguntou:
– Pedro, e as pedras?
– Uai, menino!
As pedras são pesadas.
Ficam no fundo, só para dar gostinho...*

Ingredientes:

2 batatas, 1 cenoura, 1 mandioquinha, 1 chuchu, 1 abobrinha,
1/2 alho poró, 1 cebola, 2 tomates, um punhado de vagem etc...

1 cebola picada

2 dentes de alho picados

2 tomates picados

1 talo de salsaão

300 g de coxão mole ou patinho ou alcatra cortada em pedaços

1 lata de feijão branco em conserva

1 xícara de macarrão para sopa (borboletinha, letrinhas etc.)

1/2 colher de sobremesa de sal

pimenta e Sazon

1 folha de louro

2 colheres de sopa de azeite

Queijo parmesão ralado

Modo de Fazer:

Coloque o azeite dentro de uma panela de pressão e refogue a carne picada. Quando estiver quase seca, coloque o sal e acrescente as cebolas, o alho e o tomate picados. Depois de um minuto, acrescente todos os legumes picados, mais o talo do salsão e o louro.

Cubra com água, tampe a panela de pressão e deixe cozinhar até a pressão pegar e desligue o fogo. Abra a panela somente depois que toda a pressão acabar, adicione o macarrão e mexa um pouco para não grudar. Depois o feijão branco em conserva junto com a água, 1 pacotinho de Sazón e mais sal se necessário. Desligue quando o macarrão estiver al dente (não muito cozido). Coloque num prato fundo, salpique com parmesão ralado e um fio de azeite. Com um pãozinho francês quentinho...tudo de bom!!

A pedra limpinha, é opcional!!

Salada segunda-feira!



Salada, abacate, Light, segunda-feira

Segunda-feira é o dia da salada, pois ela sempre é lembrada aos finais de semana quando exageramos na comilança. Pois bem, hoje ela servirá de prato principal, afinal essa salada é bem completa, com a proteína da ricota e nozes, e os nutrientes do abacate e sementes de gergelim. Vale fazer um prato bem caprichado e completar com umas torradinhas integrais. Pronto...o seu almoço está completo e super "light", como prometido para essa segunda!

Ingredientes:

Folhas de alface e rúcula lavadas e picadas grosseiramente

1/4 de abacate cortado em cubos

1 tomate picado

2 colheres de sopa de ricota amassada e temperada com sal, limão e azeite

2 colheres de sopa de nozes picadas

sementes de gergelim preto

Palitos ou torradas integrais

Molho:

1/2 limão espremido

1 colher de sopa de vinagre balsâmico

sal e pimenta a gosto

1/2 colher de chá de mostarda

1/2 colher de chá de mel

2 colheres de sopa de azeite

Modo de fazer:

Monte a salada num prato começando pelas folhas e demais ingredientes. Reserve.

Depois misture todos os ingredientes do molho numa molheira e regue por cima da salada.

Bom apetite!