

# 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.

---

# Arroz com Lentilhas!



Arroz com lentilhas!

Toda vez que tentava fazer esse prato, nunca dava certo, pois eu cozinhava demais a lentilha e ficava tudo empapado. Daí recorri novamente à vovó Ruth e ela me ensinou tudo direitinho...ficou uma delícia! Vou ensinar o truque para vocês...

**Mjadra** (ou Mujaddara), mais conhecido aqui no Brasil como arroz com lentilha! Para quem não conhece muito da comida árabe, as lentilhas cozidas são muito populares no Oriente Médio e constituem a base de muitos pratos de lá. O Mjadra é um prato que vem da Líbia, que pode ser servido sozinho ou acompanhado. Esse prato costuma vir decorado de cebolas carameladas e regado com um bom azeite de oliva.

**Ingredientes:**

1 1/2 xícara de lentilhas  
3 xícaras de água  
1 xícara de arroz branco  
1 cebola picada  
2 dentes de alho picado  
2 colheres de sopa de azeite  
1 colher de sobremesa rasa de sal

**Para as cebolas carameladas:**

6 cebolas cortadas em rodela  
1/2 xícara de azeite  
1 colher de sopa de manteiga  
1 colher de chá de açúcar  
1 cubo de caldo de galinha  
sal a gosto se necessário

**Modo de fazer:**

Escolha e lave separadamente o arroz e a lentilha. Coloque a lentilha numa panela (não é de pressão) e cubra com água. Deixe ferver por aproximadamente 5 minutos ou até os grãos estarem “al dente” (meio durinhos). Desligue o fogo e escorra a lentilha numa vasilha com uma peneira, separando e guardando a água também. Reserve.

Prepare o arroz como de costume, fritando 1 cebola picadinha e 2 dentes de alho picados em 2 colheres de sopa de azeite. Adicione o arroz lavado, o sal e deixe fritar um pouco.

Acrescente as lentilhas e a água dela até cobrir. Se necessário, coloque um pouco mais de água fervente durante o cozimento, lembrando que tudo deve ficar cozido e soltinho.

Enquanto isso, coloque numa frigideira grande, o azeite, a manteiga e quando esquentar, adicione o cubo de caldo de galinha, o açúcar e as cebolas em rodela. Vá fritando até reduzir bem (+/- 15 a 20 minutos) e deixe dourar. Verifique o sal e adicione um pouco, se necessário.

Quando o arroz com a lentilha secarem e estiverem cozidos e soltos, apague o fogo e coloque numa travessa jogando as cebolas carameladas por cima. Regue com azeite e sirva a seguir.

---

## **Fraldinha na Cerveja Preta!!**



Fraldinha na cerveja Preta!

Mais uma receita de vó deliciosa da minha amiga, Regina Abbud!!

Estivemos juntas com um grupo de casais amigos no final de semana e claro que não poderia deixar passar essa oportunidade de aprender mais algumas receitas deliciosas com essa amiga super alegre e divertida!

Acabei de fazer a fraldinha com cerveja preta na panela de pressão, super simples e deliciosa! Tenho certeza que vocês vão adorar, pois ela desmancha na boca!! Ficou muuuiiito bom! Valeu Regina!!

### **Ingredientes:**

1 peça de fraldinha de +/- 700 g

1 lata de molho de tomate temperado (tipo pomarola)

1 lata (medida) de água

1 pacote de sopa ou creme de cebola

1 lata de cerveja preta

### Modo de fazer:

Coloque um pouco de azeite na panela de pressão e frite a carne rapidamente até dourar. Adicione todos os outros ingredientes, tampe a panela e deixe cozinhar por 35 minutos após pegar a pressão. Delícia!!!

---

## Hot Dog de Halloween!



Pão com Recheio de Salsicha!!

Que tal fazer esse pão recheado com salsicha em formato de Múmia para a criançada da família no Halloween? Mas não se

assuste muito porque é muito fácil de fazer e as crianças poderão ajudar. Diversão garantida!!

### **Ingredientes:**

Salsichas de frango, peru ou vegetariana

### **Massa:**

1 ovo

1/2 xícara de açúcar

1/2 xícara de óleo

2 xícaras de leite morno

30 g de fermento biológico

1 colher de chá de sal

+/\_ 1/2 kg de farinha de trigo

### **Modo de fazer:**

**Massa:** Bata com um batedor, o ovo, açúcar, o óleo, o leite, o fermento e o sal numa travessa. Vá adicionando a farinha aos poucos até desgrudar das mãos. Deixar crescer por 30 minutos ou até dobrar o volume. Amasse novamente e abra a massa com um rolo numa espessura não muito grossa. Corte em tirinhas e embrulhe as salsichas fazendo o formato da múmia, deixando um espaço para colar os olhos.

**Para os olhos:** Corte rodelinhas de queijo branco e um pedacinho de azeitona preta.

---



# Ratatouille!



## Ratatouille!

Ratatouille é uma receita francesa que já foi até nome de um filme onde um ratinho simpático era chef de cozinha! E esse prato, nada mais é do que vegetais bem fresquinhos grelhados, assados ou salteados e bem temperados com muito azeite e ervas.

Muito versátil e fica uma delícia como prato principal, acompanhamento de qualquer tipo de carne ou até rechear massa de quiche ou um pãozinho francês...é rápido, nutritivo e delicioso...vale experimentar!

### **Ingredientes:**

1 berinjela cortada em meias rodela

1 abobrinha cortada em rodela

1/2 pimentão amarelo e 1/2 vermelho cortado em quadrados

1 xícara de vagem torta cortadas ao meio

1 talo de alho poró cortado em rodelas

1 cebola cortada em gomos

1 xícara de tomates cerejas cortados ao meio

Folhas de alecrim, tomilho e manjericão

Sal e pimenta a gosto

Azeite a gosto

### **Modo de Fazer:**

Primeiro coloque a berinjela cortada numa assadeira untada com azeite e leve ao forno quente por aproximadamente 15 minutos. Enquanto isso, corte os outros legumes. Quando a berinjela estiver pré assada, adicione os legumes restantes, adicione o sal, a pimenta, o alecrim e o tomilho. Regue bastante azeite e leve ao forno por mais 30 minutos ou até eles estarem grelhados. Retire do forno e coloque algumas folhas de manjericão e azeitonas pretas se desejar. Pode ser consumido quente ou frio. Simples assim!!