

Bolo Pelado ou Naked Cake...muito prazer!



Naked Cake ou Bolo Pelado!

Naked Cake, Bolo Pelado, Bolo Aparente, Bolo Nú ou qualquer outra maneira de chamar, não importa, pois essa delícia acaba rapidinho quando chega à mesa. O fato dele não ter cobertura e o recheio ficar aparente, meio que “desmilinguindo”...Huuuummm...dá uma vontade louca de se lambuzar inteiro num super pedaço dessa gostosura doce misturada ao sabor azedinho das frutas vermelhas.

Esse bolo da foto, eu fiz para o aniversário de 22 anos da minha filha e como estávamos na praia com a família toda, cada pessoa comeu só um pedaço, mas tenho certeza que todos (inclusive eu) ficaram com vontade de “quero mais um”. Tá bom,

prometo que da próxima vez faço um bolo bem maior!

A massa é o famoso Pão de Ló que aprendemos a fazer com a nossa avó, mãe, tia etc. É muito fácil de fazer e pode ser guardado embrulhadinho num pano de prato de um dia para o outro que não resseca e continua macio.

Existem muitas variações do Naked Cake, embora pra mim, ainda o melhor é esse com recheio de doce de leite e frutas vermelhas. Fica parecendo um “Bem casado” gigante com frutas. Vale experimentar e fazer...super simples e rápido!

Ingredientes da massa de Pão de Ló:

8 ovos

250 g de farinha de trigo

250 g de açúcar

50 ml de água

1 colher de chá de essência de baunilha

15 g de emulsificante (opcional)

Modo de fazer:

Bata as claras em neve e adicione as gemas uma a uma até ficar bem cremoso. Acrescente o açúcar aos poucos, depois a farinha de trigo, essência de baunilha e o emulsificante. Bata um pouco mais até aumentar o volume. Divida em duas assadeiras redondas (20 cm de diâmetro) untadas com manteiga e farinha de trigo. Leve ao forno pré aquecido a 180° C por 35 minutos ou até o palito sair seco. Reserve.

Ingredientes do Recheio e Cobertura:

500 g de doce de leite

150 ml de creme de leite (pode ser o fresco ou de caixinha)

2 colheres de chá de canela em pó

Frutas vermelhas e variadas ao seu gosto

Modo de fazer:

Misture o doce de leite com o creme de leite e a canela até incorporar bem.

Montagem:

Retire as massas das fôrmas e remova a película do lado do bolo que ficará em contato com o recheio. O ideal é que estejam planos e se necessário, corte a saliência com uma faca de cortar pão. Regue um pouco de suco de laranja no miolo dos bolos (cuidado para não encharcar) e recheie com o doce de leite e as frutas vermelhas deixando-as mais aparente nas laterais. Feche com a outra parte do bolo, espalhe uma fina camada de doce de leite na cobertura e enfeite com as frutas ao seu gosto. Se não puder comer imediatamente, leve à geladeira para que ele fique mais firme. Se preferir, peneire açúcar de confeitiro por cima. Delícia!

Ceviche de Pescada Branca!



Ceviche de Pescada Branca!

Cebiche, ceviche, cerviche ou **seviche**, pode chamar como quiser esse prato de origem peruana baseado em peixe cru marinado em suco de limão. Pois é o limão que cozinha a carne do peixe e dá aquele gosto refrescante à esse prato que os peruanos tem o maior orgulho. Em Lima existem muitas cevicherias...pudera, é uma delícia e pode ser preparado de várias maneiras, mas o essencial é que o peixe deve ser preferencialmente branco e sem gordura e com uma carne firme, bem fresco e manuseado com muita higiene nas mãos. Deve ser cortado bem fininho, assim como os seus temperos.

Você pode fazer com robalo, mas acabei optando pela pescada por ter um sabor mais leve e sem espinhos quando cortados em filés. Ficou uma delícia e vale super a pena experimentar especialmente nesse calorão, pois é um prato super refrescante que poderá ser servido como entrada ou prato principal, você decide!

Ingredientes:

½ kg de filé de pescada branca

1 cebola roxa

1 pedaço de pimentão vermelho, amarelo e laranja

1 pimenta dedo de moça

1 a 2 limões espremidos

1 colher de sopa de vinagre de vinho branco

2 colheres de sopa de salsinha ou coentro picados

1 colher de sopa de hortelã picada

1 colher de chá de tomilho limão

2 colheres de sopa de azeite

Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de fazer:

Lavar e secar bem os filés de pescada que devem estar bem frescos. Cortar em tiras bem fininhas e colocar numa travessa de vidro. Acrescentar a cebola roxa e os pimentões cortados em rodela bem fininhas e adicionar o suco dos limões para marinar. Acrescentar o restante dos ingredientes e servir gelado acompanhado de um pãozinho branco.

Polenta com Shitake!



Polenta com Shitake!

Polenta é um alimento típico da culinária italiana e é feita a partir da farinha de milho. Portanto é um alimento nutritivo apesar de calórico, e foi considerado por muito tempo como “comida de pobre” por seu baixo custo, pois o milho sempre foi muito abundante. Mas hoje em dia, a polenta é usada para preparação de várias iguarias em restaurantes por renomados “chefs” de cozinha.

A polenta tradicional sempre foi feita da mesma forma: com bastante esforço e paciência, misturando a pasta de milho em caldeirões de cobre aquecidos sobre o fogo. A minha mãe sempre fez a polenta tradicional em que ela precisava ficar mexendo rapidamente e com força para não empelotar. Mas ainda bem que são outros tempos, pois comigo essa história não funciona...uso a polenta pré preparada ou instantânea. Existem no mercado várias marcas, desde a nacional até as importadas da Itália que são maravilhosas. E fica “quase” tão boa quanto a da vovó.

Eu adoooooro polenta e a minha preferida é aquela mais

“molinha”. Mas você pode preparar do seu jeito. É só adicionar mais ou menos água para dar o seu ponto favorito. Hoje ela virá acompanhada pelo shitake que também é um alimento nutritivo e delicioso. Combinam muito bem!

Serve como entrada super gostosa se servido em potes individuais. Super simples!



Polenta com shitake em pote individual!

Ingredientes:

1 xícara de polenta pré preparada

1 litro de água

sal a gosto

2 bandejas ou +/- 300 g de Shitake

1 cebola cortada em rodela

2 dentes de alho picados

2 colheres de sopa de azeite

2 colheres de sopa de saquê

1/2 xícara de shoyu

pimenta do reino a gosto

Muçarela ralada para polvilhar

Modo de fazer:

Coloque a água para ferver com um pouco de sal e enquanto espera a fervura, salteie o shitake numa frigideira grande com o azeite, alho, cebola. Adicione a pimenta e o saquê. Por último coloque o shoyu e deixe cozinhar um pouco. Reserve. Coloque aos poucos a farinha da polenta na água fervente e vá mexendo para não empelotar. Cozinhe por uns dois minutos ou até engrossar no seu ponto preferido. Coloque a polenta numa travessa grande ou individual, Adicione o shitake por cima e polvilhe com a muçarela ralada. Leve ao forno para gratinar por alguns minutos...Prego!

Bolo de Amêndoas sem Glúten e sem Lactose!



Bolo de Amêndoas sem Glúten e sem Lactose!

No final do ano eu havia comprado farinha de amêndoas lá na rua Mercúrio no centro de São Paulo onde dá pra comprar todo tipo de grãos e farinhas por preço de atacado, para fazer uma sobremesa para o Natal e acabei não usando, por isso resolvi investir num bolo que fosse parecido com àquele maravilhoso que os padres do Mosteiro São Bento preparam, mas que custa o “zóio da cara”.

Na onda dos alimentos sem glúten e sem lactose, descobri uma receita de bolo de amêndoas divino de bom. É uma receita espanhola da região de Santiago de Compostela, que têm como principais ingredientes as amêndoas e os ovos.

Se quiser, você pode moer as amêndoas descascadas e fazer sua própria farinha. É muito simples e o resultado é simplesmente divino!! Vamos lá..

Ingredientes:

1 3/4 de xícara de farinha de amêndoas

6 ovos separados claras das gemas

1 1/4 de xícara de açúcar

Raspas de 1 laranja

Raspas de 1 limão

4 gotas de essência de amêndoas ou de laranja

Açúcar de confeitiro para polvilhar

Modo de Fazer:

Bata na batedeira as gemas com o açúcar até formar um creme esbranquiçado. Adicione as raspas de laranja e limão e a essência de amêndoa. Junte a farinha de amêndoa e misture bem (fica bem durinho mesmo). Depois vá colocando as claras em neve aos poucos com cuidado. Coloque numa forma (20 cm de diâmetro) untada com margarina e farinha de rosca e leve ao forno pré aquecido a 180° C por mais ou menos 40 minutos. Desenforme depois de frio e polvilhe o açúcar de confeitiro por cima do bolo com uma peneira. Delícia para tomar com um chá quente ou gelado!

Salada de Quinoa com Legumes!



Salada de quinoa com legumes!

Lá vem ela novamente, a quinoa! Super saudável e prática, principalmente nesse verão, por ser um alimento leve e completo. Já publiquei aqui mesmo o [Tabule de Quinoa](#) e hoje fiz uma variação em forma de salada bem fresquinha, pois todos aqui em casa são fãs dessa iguaria nutritiva.

Adicionei alguns legumes assados no forno rapidamente para manter a crocância, algumas especiarias e prontinho...mais uma salada "light" para esse verão "hard"!

Ingredientes:

1 xícara de quinoa

2 xícaras de água

1 abobrinha picada

1/2 cenoura picada

1/2 pimentão amarelo picado

1/2 pimentão vermelho picado

1 mini moranga cortada em gomos

3 dentes de alho picadinhos ou espremidos

100 ml de azeite

Sal e pimenta do reino a gosto

Suco de 1 limão

1 colher de café de Cominho em pó (ou Zatar)

Cebolinha picada

Modo de fazer:

Cozinhe a quinoa com a água até secar (do mesmo jeito que se faz arroz) e reserve.

Coloque todos os legumes picados numa assadeira, tempere com metade do azeite (50 ml), alho, sal e pimenta e leve ao forno médio por 20 minutos. Retire do forno e misture à quinoa cozida. Adicione o cominho, suco do limão, o restante do azeite e verifique o sal. Salpique com cebolinha picadinha e sirva gelada.

Dica: Você pode usar os legumes e especiarias que quiser.