

Salada Caprese



Salada Caprese

Não é certo se a salada ao estilo de Capri tem sua origem nessa linda ilha italiana, mas ela ficou famosa quando foi servida lá mesmo ao Rei Farouk do Egito nos anos 50 e ele gostava de comer como recheio do sanduíche!

Existem muitas maneiras de apresentação dos ingredientes que são os tomates com mussarela de búfala e manjericão. Os tomates podem ser fatiados, picados ou inteiros como no caso dos “babys tomatinhos”, assim como a mussarela. Fica a seu critério e gosto. O fato é que essa salada é deliciosa e sempre acaba num minuto, não importa a quantidade que você faz, pois a combinação dos ingredientes é maravilhosa!

Ingredientes:

2 caixinhas de tomates cerejas lavados e cortados ao meio

200 g de mussarela de búfala pingo de leite cortadas ao meio
folhas de manjericão a gosto
azeitonas pretas a gosto (opcional)

Tempero:

sal e muito azeite extra virgem
pimenta do reino moída (opcional)

Modo de fazer:

Arrume tudo dentro de uma travessa bem bonita, tempere e delicie-se. Pegue um pedaço de pão italiano para raspar o caldinho do tempero no final...hummm!

Guacamole



Guacamole

Guacamole é um acompanhamento das deliciosas comidas mexicanas e muito fácil de fazer. Com pimenta ou sem pimenta, a escolha é sua! Buen provecho!

Ingredientes:

- 1 abacate ou 2 avocados (são abacates pequenos e mais firmes)
- 1 cebola picada
- 1 tomate picado
- 1/2 limão espremido
- 1/2 xícara de cheiro verde ou coentro picadinho
- 1 pimenta dedo de moça picada sem as sementes (opcional)
- sal e pimenta do reino a gosto
- 2 colheres de sopa de azeite

Modo de fazer:

1. Picar o abacate e temperar com todos os ingredientes.
2. Colocar numa travessa e servir com Doritos.

Humm!!

Lasanha da Nonna



Lasanha da Nonna

Essa lasanha foi minha mãe que me ensinou e ela aprendeu com a sua sogra, que era minha vó italiana, D. Núncia, que era mãe do meu pai e de mais outros 9 filhos. Deu para entender?...rs!

Sabia cozinhar de verdade todas aquelas iguarias da culinária italiana e repassou muitas das receitas e o gosto de cozinhar,

para as noras e filhas que até hoje cozinham divinamente.

O meu molho de tomates é uma adaptação mais moderna, menos trabalhosa e que fica gostoso também, pois uso tomates pelados em lata, além dos tomates frescos.

E lasanha boa é aquela que tem muito molho e muuito queijo, para ser devorada quentinha saindo do forno. Tudo proporcional...massa, queijo e molhos que podem ser variados ao gosto do freguês.

A receita básica para mim é a mais gostosa, pois tem sabor de infância das ocasiões especiais em que a lasanha era esperada com água na boca.

Confira e delicie-se!

Ingredientes para o molho de tomates:

- 2 latas de molho de “tomates pelados” sem tempero
- 2 tomates maduros e firmes
- 3 dentes de alho amassados
- 1 cebola picada
- 1 cenoura cortada ao meio
- 1 talo de salsão
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá rasa de sal
- pimenta do reino
- 1 galho de manjericão
- 1 folha de louro

Modo de fazer:

1. Bata uma lata de molho no liquidificador, junto com os 2 tomates e 1 dente de alho.
2. Reserve.
3. Amasse com um garfo os tomates da outra lata e reserve. (Lave com um pouco de água filtrada os restinhos de molho que sobram dentro das latas e adicione no liquidificador junto com os tomates).
4. Numa panela, coloque o azeite, alho, cebola e as cenouras (servem para tirar a acidez dos tomates e deixar o molho mais nutritivo), e refogue até as cebolas estarem transparentes.
5. Adicione os tomates batidos e amassados, o salsão, o sal, louro, pimenta e assim que começar a ferver, abaixe o fogo com a panela tampada e deixe lá por 15 a 20 minutos, até engrossar e pegar gosto.
6. Quando o molho estiver quase pronto, verifique o sal e coloque mais um pouco se necessário, juntamente com o galho de manjeriço lavado.
7. Deixe ferver mais uns 2 minutinhos, desligue o fogo e retire os pedaços de cenouras, salsão e manjeriço.

Ingredientes para o molho branco:

- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa rasa de farinha de trigo
- 3 xícaras de leite
- 1 xícara de creme de leite (opcional)
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 pitada de noz moscada ralada

Modo de fazer:

1. Coloque a manteiga numa panela e leve ao fogo.
2. Adicione a farinha de trigo e incorpore bem.
3. Adicione o leite aos poucos sem parar de mexer para não empelotar.
4. Acrescente o sal e noz moscada e deixe ferver um pouco para terminar de engrossar sem parar de mexer.
5. Desligue e adicione o creme de leite. Adicione mais sal, se necessário.

Para a lasanha:

- 1 1/2 pacote de lasanha pré cozida (daquelas que vão direto ao forno)
- 1/2 kg de muçarela ralada

Montagem:

1. Coloque num refratário a primeira camada de molho de tomates, depois a massa, molho e queijo.
2. Na segunda camada, coloque a massa, molho branco e queijo e vá fazendo outras camadas até terminarem os ingredientes, finalizando com molho de tomates, muçarela e parmesão ralado.
3. Leve ao forno por mais ou menos 25 minutos para ficar gratinado e com o queijo bem derretido.

Prontinho!

Sopa Cremosa de Grão de Bico!



Sopa Cremosa de Grão de Bico!

Aprendi a gostar de sopa com a minha vó Zulmira, pois como boa filha de portugueses, ela sabia fazer caldos como ninguém. Até bem velhinha, deixava a sopa prontinha pra quando chegássemos em casa após um dia cheio...tem coisa melhor?

Sopa sempre é um alimento nutritivo, reconfortante e delicioso. No inverno é uma delícia bem quentinho e no verão as sopas frias são refrescantes e ainda podemos usar os ingrediente disponíveis em casa, sem complicação. E foi o que fiz hoje...grão de bico, legumes, uma sobra de carne moída e...ora pois! Ficou uma delícia!

Ingredientes:

2 colheres de sopa de azeite

1 cebola picada

1 dente de alho picado

2 folhas de louro

1/2 colher rasa de sobremesa de sal

1 tomate sem pele picado

1 talo de salsão com as folhas

1 cenoura picada

2 batatas picadas

1 abobrinha picada

2 mandioquinhas picadas

1 xícara de grão de bico escolhido e lavado

*Sobras de carne refogada (opcional)

Salsinha picada

Fatias de pão (português ou francês ou ciabata)

Queijo parmesão ralado

Modo de fazer:

Refogue na panela de pressão, a cebola e o alho no azeite e acrescente os tomates, os legumes e o grão de bico. Cubra com água e adicione o louro, o salsão e sal. Feche a panela e deixe cozinhar por 20 minutos após a pressão. Após desligar a panela, espere acabar toda a pressão para abrir e retire o talo de salsão, as folhas de louro e bata com o mix ou liquidificador aos poucos até dissolver todos os ingredientes. Volte para a panela e coloque mais ou menos *1 xícara de carne moída já refogada ou *frango cozido desfiado ou *linguiça de frango frita em azeite. Verifique o sal e no final, adicione umas 2 colheres de sopa de salsinha bem picadinha e desligue. Coloque no fundo do prato uma fatia de pão, depois a sopa,

queijo parmesão e um fio de azeite. Prontinho!

Rosca de Leite Condensado



Rosca de Leite Condensado

Fazer pão é uma experiência deliciosa que evoca sentimentos de fartura, pois o pão é o alimento de todos os seres humanos. Usado como sinônimo de vida e trabalho, alimento do corpo e da alma, o pão faz parte da cultura de muitos povos e tem um significado importante em várias religiões. Foi produzido pela primeira vez há 6000 anos...já pensou?

O pão fermentado, semelhante ao que comemos hoje, já era consumido pelos egípcios por volta de 4000 anos a.C. No Antigo

Egito, o pão pagava salários e os camponeses ganhavam três pães e dois cântaros de [c](#)erveja por dia de trabalho.

O sistema de fabricação dos egípcios era muito simples – pedras moíam o trigo que, adicionado à água, formava uma massa mole – e foram mostradas em pinturas encontradas sobre túmulos de reis que viveram por volta de 2500 a.C.

Existem muuuiiitas maneiras de fazer e essa receita é de um pão doce muito simples e gostoso. Tente essa experiência!

Ingredientes Rosca:

- +/- 700 g de farinha de trigo
- 1 lata de leite condensado
- 100 ml de óleo
- 1/2 xícara de leite integral
- 160 ml de água morna
- 30 g de fermento biológico
- 3 ovos
- 1 colher de café de sal
- 3 colheres de sopa de açúcar

Cobertura:

- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de leite integral
- coco ralado seco para salpicar

Modo de fazer:

1. Bata os ovos no liquidificador junto com o leite condensado, o óleo, a água morna, o leite, o açúcar e o sal.
2. Dissolva o fermento em um pouco de água e adicione à mistura no liquidificador.
3. Coloque esse caldo numa bacia grande e vá adicionando a farinha de trigo misturando até desgrudar das mãos (talvez você use mais que 700 g de farinha de trigo).
4. Sove bem numa superfície polvilhada com farinha por 5 a 10 minutos e retorne a massa para a bacia, cubra com um pano de prato limpo e deixe crescer até dobrar de volume (veja dica).
5. Depois de crescida, tire a massa da bacia e coloque novamente numa superfície polvilhada com farinha, amasse um pouco e divida a massa em 3 porções.
6. Depois divida cada uma das porções em 3 partes menores.
7. Faça 3 tranças e acomode cada uma delas numa fôrma com furo untada com manteiga.
8. Deixe a massa descansar e crescer novamente.
9. Asse as roscas em forno preaquecido a 180° C até que fiquem com a superfície levemente dourada. Se não comportar todas as fôrmas no seu forno, cubra as que não couberem até a hora de assar.
10. Para a cobertura, aqueça um pouco o leite, adicione a manteiga e o açúcar até formar uma pasta.
11. Retire as roscas do forno e besunte a cobertura sobre elas.
12. Volte ao forno por mais 5 minutos para finalizar o cozimento.
13. Retire do forno e polvilhe o coco ralado.

Dica1: Para saber quanto tempo esperar no primeiro crescimento, retire uma pequena porção da massa, faça uma bolinha e coloque num copo d'água. Quando a bolinha subir à superfície, a massa está suficientemente crescida.

Dica2: Em uma das roscas, você pode colocar raspas de chocolate por cima no momento de levar ao forno para assar e besunte com a cobertura no final como explicado acima.