

# Fraldinha Acebolada



Fraldinha Acebolada

Fraldinha é um tipo de corte de carne bovina. Está localizada entre a parte traseira e a costela do animal e é muito saborosa. Fica ótima para churrascos e assados, e essa foi a maneira que preparei essa receita para vocês. Muito fácil de fazer para o dia a dia junto com feijão e arroz e uma farofinha...tudo de bom!!! Vamos a ela?

## **Ingredientes:**

- 1 peça de aproximadamente 500 g de fraldinha
- sal e pimenta a gosto
- azeite
- folhas de alecrim
- 2 cebolas em rodela

– 1/2 xícara de vinagre de vinho tinto ou vinho tinto

**Modo de fazer:**

1. Tempere a carne com o sal, pimenta, folhas de alecrim e besunte com azeite.
  2. Cubra com o papel alumínio e leve para assar por aproximadamente 40 minutos em forno a 200° C.
  3. Depois desse tempo, retire o papel alumínio e deixe por mais 5 a 10 minutos para dourar.
  4. Retire do forno e se sobrar algum caldo no fundo da fôrma, coe e coloque numa frigideira.
  5. Cubra com o papel alumínio e deixe esfriar um pouco.
  6. Na frigideira onde está o caldo, refogue as cebolas em rodela até ficarem macias.
  7. Quando o caldo estiver secando, adicione o vinagre ou vinho tinto e deixe reduzir um pouco mais até as cebolas ficarem douradas.
  8. Se precisar, adicione um pouco de azeite para o dourado ficar mais bonito.
  9. Fatie a carne e jogue as cebolas por cima. Fica uma delícia!!!
-

# Caldo Verde



Mais uma sopinha deliciosa que aprendi com a minha vó portuguesa, pois é de lá que esse caldo tem origem. E a minha vó Zulmira não negava a raça, pois gostava muito de fazer sopas como eu até hoje gosto também. É prático, gostoso e nutritivo...e nesse friozinho não tem nada mais reconfortante!

Ela era vegetariana e não colocava linguiça no caldo verde e mesmo assim ficava uma delícia. Afinal era sopa de vó!

Eu não uso paio como na receita original portuguesa, pois não como carne de porco. Usei uma linguiça de carne bovina defumada que deu um gosto especial. Mas você poderá colocar o que lhe agrada como pedaços de tofu que substituem a carne para quem também é vegetariano como a minha vó que viveu até os noventa e três anos com saúde.

**Ingredientes:**

- 6 batatas inglesas descascadas
- 1 1/2 litro de água
- 3 dentes de alho espremidos
- 1/2 cebola picada
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 tablete de caldo de legumes
- 1/2 maço de couve picadinha
- 3 a 4 linguiças de carne bovina defumada cortada em rodelas

**Modo de fazer:**

1. Coloque as batatas descascadas dentro de uma panela de pressão com a água, e cozinhe por 5-10 minutos depois que começar o chiado da pressão da panela.
2. As batatas devem estar bem macias para serem passadas no espremedor ou amassadas dentro da própria água em que foram cozidas. Se for preciso, adicione mais água fervente para ficar um caldo e não um purê.
3. Em outra panela grande, adicione o azeite e refogue o alho com a cebola, o tablete de caldo de legumes e junte as linguiças em rodelas.
4. Deixe fritar um pouquinho e jogue o caldo das batatas aí dentro também.
5. Deixe ferver alguns minutos e acrescente sal se necessário.
6. No final da fervura, adicione a couve picada bem fininha e desligue o fogo.
7. Sirva bem quente num prato fundo ou cumbuca com um fio de azeite por cima acompanhada por um pãozinho.

Delícia!

---

## Bombom Aberto



Bombom Aberto

Sexta feira sempre é dia de deixar umas comidinhas preparadas para o final de semana. E como ninguém é de ferro, a sobremesa, que é sempre esperada por todos, vem num formato novo e super saborosa. Final de semana é assim mesmo, tempo para descanso e com muuitas gostosuras para acabar com as dietas de segunda a sexta.

Os bombons de chocolate com morango sempre são bem vindos. E como estamos na safra dessa frutinha adorável, linda, deliciosa e sensual, descobri um jeito fácil e gostoso de colocar as frutas em cena novamente. É um bombom aberto e pode

ser feito também com uvas verdes sem sementes ou, se preferir a Itália, corte-a ao meio e retire os caroços. Vamos a ela!

### **Ingredientes:**

- 1 caixa de morangos lavados
- Uvas itálias cortadas ao meio sem semente ou uvas verdes sem semente
- 1 lata de leite condensado
- 1/2 lata de leite
- 2 colheres de sopa de margarina
- 300 g de chocolate meio amargo
- 1/2 xícara de creme de leite fresco

### **Modo de Fazer:**

1. Preparar um brigadeiro branco com o leite condensado, leite e margarina.
2. Levar ao fogo até desprender do fundo da panela. Deixar esfriar e reservar.
3. Coloque os morangos cortados ao meio ou as uvas no fundo de uma taça e jogue o brigadeiro por cima.
4. Depois derreta o chocolate em banho maria ou no microondas e adicione o creme de leite fervente.
5. Misture bem e coloque por cima do brigadeiro. Sirva geladinho!!