

# Pãozinho de Batata Doce Roxa Vegano!



Temos a formação e informação de que devemos comer o mais saudável possível e não comer proteína animal em excesso, não somente pela nossa saúde, mas também pelos animais que são seres vivos, criaturas de Deus e pela preservação do meio ambiente cuja agropecuária insiste em dizer que se não houver produção de carne animal, não teremos o que comer...mentira, claro! Em nome disso, deitam e rolam degradando o meio ambiente. Mas essa tendência está decrescendo e a onda dos alimentos veganos crescendo muito. Aqui em casa estamos tentando diminuir o consumo de carnes, especialmente a vermelha. Também não queremos ser totalmente radicais quanto ao consumo de proteína animal, mas essa consciência pela vida e pelo meio ambiente, tem tomado forma e toda vez que preparo

um bife, fico pensando no animal abatido, o quanto de água foi consumido pra isso e a quantidade de CO2 emitido. Então, o que nos resta é tentar achar algumas receitas que sejam gostosas e nutritivas sem procedência animal e aumentar o consumo desses alimentos tão abundantes na natureza. Não é fácil para a maioria dos seres humanos que foram criados com o gostinho de um bom churrasco. Vou continuar publicando todo tipo de receitas aqui no Panela de Vó, mas tentarei aumentar as vegetarianas, pois eu mesma, a minha filha e muita gente têm procurado receitinhas veganas gostosas. Esse pãozinho de batata doce é uma delas. Tem a textura de pão de queijo e a coloração roxa dá aquele toque super especial! Experimente, é super simples e delicioso!

### **Ingredientes:**

2 xícaras de chá de batata doce roxa (mais ou menos 4 batatas médias ou 3 grandes)

1  $\frac{1}{4}$  xícara de chá de polvilho doce

$\frac{3}{4}$  xícara de polvilho azedo

3 colheres de sopa de azeite

2 colheres de sopa de chia

$\frac{1}{2}$  colher de sopa de sal

$\frac{1}{2}$  xícara de chá de água

Ervas picadinhas (manjericão, sálvia, tomilho, alecrim) ou apenas uma delas

### **Modo de Fazer:**

Lave bem as batatas doces e embrulhe cada uma com papel alumínio e leve ao forno a 180°C por mais ou menos 1 hora. Para saber se está bem cozida e macia, espete uma faquinha. Deixe esfriar um pouco e retire a polpa amassando bem com um

garfo ou num processador de alimentos.

Coloque todos os ingredientes numa tigela e sove até formar uma massa bem homogênea. Faça bolinhas do tamanho que desejar e coloque numa assadeira. Leve ao forno a 200°C por 25 a 30 minutos. Comer quentinho...

**Dica:** Se desejar congelar coloque as bolinhas ainda não assadas numa assadeira, leve ao freezer e quando endurecer separe em porções dentro de saquinhos próprios para congelamento. Depois é só colocar no forno pré-aquecido quando quiser congeladas mesmo.

Você pode substituir a batata doce roxa por batata doce comum ou por mandioquinha.

---

## Peixe com Crosta Mix!



Escolhi a pescada branca para essa receita, pois ela é um peixe magro e com alto teor de proteínas. Além de ter um sabor suave, poucas espinhas e de fácil digestão.

Mas você pode escolher qualquer filé de peixe para preparar esse prato simples e rápido. Na verdade, usei ingredientes que estavam disponíveis aqui em casa e me inspirei em outras receitas de peixe com crosta. No final, deu tudo certo e ficou uma delícia!

Sempre penso no meu filho quando preparo peixe, pois ele não gosta de nenhum tipo de pescado e não suporta nem o cheiro da preparação. Tentei de tudo quando ele era criança para aprender a gostar. Mas não teve jeito e ainda hoje se recusa até a experimentar...será que forcei muito a barra? Ainda assim, é inevitável eu deixar de pensar que talvez ele venha a gostar do peixe preparado dessa forma ou outra. Enfim, ele gosta mesmo é de ver os peixinhos vivos no fundo do mar quando vai mergulhar com a sua esposa querida. Quem sabe um dia, os seus filhinhos gostarão dessa carne tão macia, nutritiva e gostosa!

Prometo que não vou insistir...kkkk! Certo, Filipe??

### **Ingredientes:**

2 filés grandes de Pescada Branca

$\frac{1}{2}$  maço de salsinha

1 xícara de mix de castanhas moídas (pará, amêndoas, caju etc.)

2 dentes de alho pequenos ou 1 grande

1 limão

$\frac{1}{2}$  xícara de Azeite

Sal e pimenta do reino à gosto

### **Modo de Fazer:**

Tempere os filés de pescada com sal, pimenta do reino e azeite. Deixe descansando por 10 minutos enquanto prepara a crosta.

Bata num processador de alimentos a salsinha lavada e picada grosseiramente, o mix de castanhas moídas, o alho, o suco de 1 limão e sal. Vá adicionando a  $\frac{1}{2}$  xícara de azeite enquanto está processando até estar tudo incorporado e meio pastoso. Coloque essa pasta por cima dos filés de peixe e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 15 minutos e depois aumente o forno para 230°C por mais 10 minutos para dourar a crosta.

**Dica:** Você pode usar um só tipo de castanha também.

---

# Bolo de Framboesa!



Estou começando uma série de comidinhas para as festas de final de ano e nada melhor do que fazer um bolo de framboesas que é muito fácil e rápido de preparar. É uma ótima opção para quem comemora o “Dia de Ação de Graças” ou “Thanksgiving”, quando as famílias se encontram para agradecer as bênçãos desse ano que está findando. Talvez essa seja a festa mais importante para os norte americanos e nada melhor do que servir esse bolo simples para ser tomado com um chá ou café no final da refeição. Além de gostoso, ele é lindo com os pontos vermelhos da framboesas no meio da massa do bolo. Ele também é crocante por conta da casquinha que se forma na cobertura e das sementes das framboesas que dão um gosto azedinho no bolo.



Não é mais tão difícil de encontrar as framboesas frescas ou congeladas num bom supermercado, ambas dão super certo. Você pode substituir por outra fruta como morango, blueberry, cerejas sem caroço, etc. Para dar o clima de Natal, é interessante que a frutinha seja vermelha, mas a escolha é sua. Vamos à receita...

Ingredientes:

3 ovos

2 xícaras de açúcar

125 g de manteiga em temperatura ambiente

1 colher de chá de essência de baunilha

2 xícaras de farinha de trigo

1 e 1/2 xícara de framboesas frescas ou congeladas

Aqueça o forno `180°C e unte uma forma com 20 cm de diâmetro.

Bata na batedeira os ovos com o açúcar por mais ou menos 5 a 7 minutos (é importante bater bem, pois não vai fermento no

bolo). Adicione a manteiga e a baunilha e bata mais uns 2 minutos. Acrescente a farinha de trigo misturando delicadamente e as framboesas até ficar tudo bem incorporado. Coloque na forma e leve para assar por 50 minutos a 1 hora, ou até o palito sair seco. Desenforme depois de frio.

---

## Suflê de Ricota com Cenoura!



Como muitas receitas gostosas, o suflê foi fruto de um erro cometido pelo célebre cozinheiro francês Marie-Antoine Carême (1783-1833). Ele queria assar um merengue num forno de convexão, novo na época e percebeu que as claras cresceram muito e ficaram bem aeradas e infladas. Daí nasceu o Suflê que em francês quer dizer inflado, cheio de ar.

Existem várias maneiras de preparar essa delícia, que pode ser



doce ou salgada. O truque é aquecer o forno a 250°C para suflês salgados e 180°C para doces.

Essa receita é bem light, mas você pode fazer com misturas de queijos, outros legumes, cogumelos etc. Fácil e rápido e quanto mais você pratica, melhor ele fica.

### **Ingredientes:**

1 cenoura pequena ralada fina

1 xícara de ricota amassada

3 ovos

3/4 xícara de leite

1/2 colher de sopa de maisena

Sal e pimenta do reino a gosto

50 gramas de parmesão ralado

### **Modo de fazer:**

Unte 6 ramekins ou uma travessa pequena com óleo e farinha de rosca. Reserve.

Misture a ricota amassada com a cenoura ralada e tempere com sal, pimenta e noz moscada a gosto. Reserve.

Separe as gemas das claras e bata as claras em neve com uma pitada de sal. Reserve.

Numa panela, misture o leite com a maisena e as gemas passadas pela peneira. Leve ao fogo mexendo sempre até engrossar. Desligue e deixe esfriar um pouco. Depois de frio, acrescente a mistura reservada de ricota com cenoura e adicione as claras em neve nesse creme aos poucos, misturando devagar, de baixo para cima para ficar aerado. Acrescente o queijo ralado cuidadosamente, coloque nos ramekins ou na forma untada e leve

ao forno pré-aquecido a 250°C por 20 minutos mais ou menos.

O suflê deve ficar mais firme por fora e cozido por dentro.

Dica: as gemas devem ser peneiradas sem serem amassadas com colher, somente deixando-as escorrerem dando umas batidinhas na peneira. Dessa forma, a película não passa pela peneira e o suflê não ficará com gosto forte de ovo.

---

## Pescada Praiana!



Estamos numa fase de contenção de calorias aqui em casa, por isso tenho evitado preparar carnes vermelhas e tenho feito bastante peixe que é um alimento saudável, leve e super saboroso quando preparado bem fresco.

Essa receita é típica de um restaurante do nordeste e que agora podemos saborear aqui em São Paulo também. Sempre peço esse peixe e divido com meu marido, pois a porção dá tranquilamente para dois. E depois de sobremesa, vem a [Cocada de Forno](#), que é a mesma que já publiquei aqui no Panela de Vó.

O molho tem como base a manga e o maracujá. Fica uma delícia e você pode salpicar castanhas de caju picadinhas ou pistache picado como eu fiz. Usei a Pescada Cambucu, mas você pode usar a Pescada branca ou amarela, ou até mesmo o seu peixe preferido.

Como guarnição, preparei um purê de batata inglesa com batata baroa (mandioquinha) e espinafre ao alho e óleo. Vamos à receita:

### **Ingredientes:**

600 gramas de filés de Pescada

Azeite

Sal e Pimenta a gosto

Lave e seque os filés com papel absorvente e tempere com o sal, pimenta e azeite. Deixe descansar numa travessa fechada dentro da geladeira enquanto você prepara as guarnições e o molho.

### **Purê de mandioquinha:**

Cozinhe na panela de pressão 2 batatas inglesas com 2 mandioquinhas pequenas ou 1 grande, todas inteiras e descascadas e cubra com água. Deixe cozinhar por 5 minutos depois de pegar a pressão e desligue. Abra com cuidado esperando a pressão acabar e passe as batatas e mandioquinhas pelo espremedor. Adicione 1/2 xícara de leite fervendo e 1 colher de sopa de manteiga. Coloque sal e pimenta, mexa bem e reserve num lugar aquecido.

### **Espinafre:**

Lave as folhas de 1 maço de espinafre, seque e refogue numa frigideira grande com azeite, 1 dente de alho picadinho, sal e pimenta a gosto. Deve ficar "al Dente". Reserve num lugar aquecido.

### **Peixe:**

Empanar os filés temperados numa mistura de 1 xícara de farinha de trigo e 1 xícara de fubá. Dê umas batidinhas no filé para tirar o excesso e frite numa frigideira grande com óleo deixando uns 2 minutos de cada lado. Retire e coloque numa travessa com papel absorvente.

### **Molho de manga com maracujá:**

1 cebola picada

1 colher de sopa de azeite

2 mangas descascadas e picadas

2 maracujás (só a polpa)

3/4 de xícara de água

1/2 limão espremido

Sal e pimenta do reino à gosto

Bater a manga e o maracujá no liquidificador com a água. Passe essa polpa pela peneira e reserve.

Retirar o excesso de óleo da frigideira em que os peixes foram fritos e refogar a cebola nela com um pouco de azeite e adicionar a polpa. Temperar com sal, pimenta e adicione o suco do limão. Se desejar, acrescente as sementes de 1/2 maracujá e pedaços pequenos de manga. Deixe ferver um pouco e reserve.

### **Montagem:**

Colocar o molho numa travessa e por cima os peixes salpicados com castanha de caju ou pistache picadinhos. Servir junto com as guarnições.