

# Espaguete à Bolonhesa!!



Espaguete à Bolonhesa!

Quem é que na hora que bate aquela fome não fica com vontade de comer um prato bem cheio de espaguete à bolonhesa? E nem precisa ter um pé na descendência italiana, pois até hoje não conheci ninguém que não goste dessa gostosura com sabor de casa da *Nonna* e que acaba com qualquer mau humor. As crianças então...adoram!! Mesmo os vegetarianos dão um jeito comendo com carne vegetal, que “quaaase” não deixa a desejar.

A receita é rápida, prática e deliciosa...perfeita para o almoço de domingo e que vai muito bem à qualquer dia e hora! Que tal agora???

**Ingredientes:**

**Molho:**

500 g de patinho bem limpo e moído

2 colheres de sopa de azeite

2 dentes de alho

1 cebola pequena picada

1 cenoura pequena ralada

1/2 xícara de aipo ou alho poró picado

1/2 xícara de pimentão amarelo picado

2 latas de molho de tomates pelados

1 1/2 colher de chá de sal

1 folha de louro

Pimenta do reino à gosto

Queijo parmesão ralado à gosto

### **Massa:**

\*500 g de espaguete de sua preferência

5 litros de água fervente com 1 colher de sopa de sal

### **Modo de Fazer:**

Para o molho, coloque numa panela de fundo grosso o azeite e refogue o alho, cebola, cenoura, alho poró ou aipo e o pimentão tudo bem picadinho. Adicione a carne moída, misture e cozinhe por aproximadamente 10 minutos ou até não estar mais crua. Coloque o sal e pimenta. Abra as latas de molho pelado, corte um pouco os tomates e jogue dentro da panela com a carne. Mexa de vez em quando e deixe ferver até engrossar um pouco. Ajuste o sal e pimenta à seu gosto.

Escalde o espaguete na panela com água fervendo com sal,

escorra e coloque numa travessa. Jogue azeite por cima e mexa um pouco para soltar a massa. Depois adicione o molho e queijo parmesão ralado!

\*Usei spaghetтини N° 3 da Barilla. Deixei “Al Dente”

---

## **Torta de Palmito sem Glúten e sem Lactose!**



Torta de Palmito de Liquidificador Sem Glúten e Sem Lactose!

Comer alimentos sem glúten e sem lactose estão no topo da moda em dieta para emagrecimento. Mas será que emagrece mesmo?

Dizem que retirando o glúten da alimentação, o nível de inflamação do organismo é reduzido e conseqüentemente diminuem as doenças cardiovasculares, fazendo com que o metabolismo do corpo volte a funcionar normalmente, eliminando a retenção de líquidos e regulando o intestino. Mas não há comprovação científica para tais afirmações.

Na verdade o que ocorre, é que ficamos longe dos alimentos engordativos como as pizzas, massas, pães, bolos etc, pois

todos levam glúten que está inserido praticamente na farinha de trigo.

Da mesma forma que o leite e derivados devem ser evitados por pessoas com intolerância à lactose, o glúten também deve ser retirado da dieta por pessoas que sofrem de doença Celíaca.

De qualquer forma, todos podemos ajustar nossa dieta de maneira mais saudável e mesmo sem nenhuma restrição alimentar, devemos deixar as guloseimas de lado por um tempo.

Essa receita é nutritiva, fácil de fazer e muito gostosa. Especialmente dedicada às pessoas com restrições alimentares ou para àquelas que gostam de experimentar novos hábitos saudáveis.

#### **Ingredientes da massa:**

1 xícara de farinha de arroz

1/2 xícara de polvilho azedo

1 colher de sopa de fermento em pó

1 xícara de chá de água

1 colher de chá de sal

1 colher de sopa de açúcar mascavo

1/2 xícara de chá de óleo

3 ovos

1 colher de sopa de sementes de linhaça

#### **Ingredientes do recheio:**

1 vidro de palmito

2 colheres de sopa de azeite

2 dentes de alho picados

1 cebola picada

1 tomate picado

1/2 xícara de azeitonas verdes picadas

1 colher de sopa de farinha de arroz

1/2 xícara de água morna

Salsinha picada

Sal e pimenta á gosto

#### **Modo de Fazer:**

Refogue o alho e a cebola no azeite, adicione o tomate picadinho e o palmito picado. Misture a farinha de arroz na água morna e coloque no refogado, misturando bem para engrossar um pouco. Acrescente as azeitonas picadinhas, salsinha e ajuste o sal e pimenta. Reserve.

Para a massa, bata tudo no liquidificador e coloque metade dela num refratário untado com azeite e farinha de arroz, adicione o recheio e jogue o restante da massa por cima. Leve ao forno pré aquecido a 180°C por 35 minutos.

**\*Dica:** para dar mais sabor, você pode substituir a água morna pela água do vidro de palmito. Mas tome cuidado com a quantidade de sal.

---

# Bacalhau de Forno!!



Bacalhau de Forno!

*Os costumes pascais variam bastante entre os cristãos do mundo inteiro e incluem cultos matinais aos domingos e a troca de ovos de Páscoa, que eram, originalmente, um símbolo do túmulo vazio. Muitos outros costumes passaram a ser associados à Páscoa e são observados por cristãos e não-cristãos, como a caça aos ovos e o coelho da Páscoa que foi trazido para as Américas pelos imigrantes alemães, pois simboliza o nascimento e a nova vida. WP*

Por que comer só peixe? A Sexta-feira Santa continua sendo o dia da Paixão e Morte de Cristo – quando Ele foi torturado e carregou a Cruz em que foi crucificado. Por isso, ainda seus fiéis se abstêm da carne de sangue quente (mamíferos e aves) em sinal de respeito à sua morte. O peixe é um animal de sangue frio, por isso o hábito de comer peixe nesse dia, especialmente o bacalhau que é uma herança dos portugueses.

A Páscoa para o mundo cristão é muito importante, pois significa a ressurreição de Jesus após 3 dias de sua morte na cruz, demonstrando o cumprimento da vinda de Deus aqui na terra para nos livrar das culpas e nos dar a salvação eterna.

Que história incrível e maravilhosa, não é? Acreditar nela, nos faz eternos e transforma nosso coração de pedra em coração de carne...pois quem mais poderia vir a esse mundo, fazer tanto bem, ser morto e ressuscitar para nos salvar? Pela fé, eu acredito e é muito bom!!

Então, vamos ao bacalhau??

### **Ingredientes:**

- 600g de filés de bacalhau salgado seco
- 500g de batatas
- 1 couve tronchuda
- 5 cebolas inteiras
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 pimentão vermelho em tiras finas
- 50 g de azeitonas pretas portuguesas
- 200 g de cogumelos paris
- 1 dente de alho picado



-sal e azeite a gosto

### **Modo de Preparo:**

Deixe o bacalhau de molho por 24 horas, trocando a água várias vezes e mantendo-o sob refrigeração, em vasilha tampada. Retire e corte em filézinhos. Reserve.

Descasque as batatas e corte em fatias. Cozinhe rapidamente em água fervente com uma colher de chá de sal, deixando-as “al Dente”. Escorra e reserve.

Coloque a couve tronchuda numa panela com água fervente junto com as cebolas inteiras por aproximadamente 2 a 3 minutos. Retire e jogue água gelada por cima da couve para interromper o cozimento. Reserve.

Refogue rapidamente numa frigideira o alho picadinho com 2 colheres de sopa de azeite e adicione os cogumelos em fatias e o pimentão em tiras. Adicione sal e pimenta a gosto. Reserve.

### **Montagem:**

Coloque as batatas em um refratário e distribua o bacalhau por cima, as cebolas, a couve e o refogado de pimentão com cogumelos. Jogue azeitonas pretas por cima e regue com muito azeite (+/- 1 1/2 xícara). Leve ao forno quente por aproximadamente 15 minutos.

---

# Bolo Bem-Casado!



Bolo Bem Casado!

Dizem que o bem-casado é servido no final das festas de casamento para trazer sorte e prosperidade aos noivos recém casados. Simbolizando assim a união e o compromisso mútuo entre os pares. WKP

Podemos encontrar esse bolinho em várias versões e ocasiões, desde aniversários, batizados e nascimento e com o formato de bolo grande ou com outros recheios sem o tradicional doce de leite. É tão gostoso e fácil de fazer, que não pode faltar nas ocasiões especiais.

O Bolo bem-casado é um dos preferidos de minha filha e foi o pedido dela para ser o bolo de seu último aniversário. A receita daqui é a tradicional com um tipo mousse de doce de leite, em formato de bolo pelado e enfeitado com bolachas

champanhe para dar um acabamento super bonito. Mas você pode usar a sua criatividade e dar um toque pessoal!

### **Ingredientes:**

#### **Massa:**

8 ovos

8 colheres (sopa) de açúcar

7 colheres (sopa) de farinha de trigo

1 colher (sopa) de fermento em pó

#### **Recheio e cobertura:**

2 latas de leite condensado

1/2 lata de creme de leite sem soro

#### **Calda:**

3 xícaras (chá) de açúcar

1 xícara (chá) de água

#### **Guarnição:**

Bolachas Champanhe cortadas de um lado na altura do bolo

#### **Modo de Fazer:**

##### **Pão de ló:**

Bata as claras em neve. Reserve.

Bata as gemas com o açúcar até ficar um creme bem claro.

Com a batedeira ligada adicione a farinha de trigo. Acrescente as claras em neve e misture delicadamente. Por fim coloque o fermento e incorpore à massa devagar.

Divida a massa em duas formas redondas, de 20 cm de diâmetro aproximadamente, untada e enfarinhada.

Leve para assar em forno pré-aquecido à 180°C por aproximadamente 30 minutos ou até o bolo assar. O bolo estará assado quando você enfiar um palito no meio dele e o palito sair limpo.

### **Recheio e cobertura:**

Coloque o creme de leite para gelar para que o soro separe do creme.

Coloque as 2 latas de leite condensado numa panela de pressão cobrindo com uns 4 dedos de água acima da lata. Feche a panela e leve ao fogo alto. Assim que pegar pressão, abaixe o fogo e conte 20 minutos. Desligue o fogo e deixe a panela esfriar. Retire as latas e deixe esfriar na geladeira.

Misture o leite condensado com o creme de leite sem soro. Deixe na geladeira até o momento de rechear para ficar bem firme.

### **Calda:**

Numa panela coloque o açúcar e a água e leve ao fogo até virar uma calda.

### **Montagem:**

Depois de frios, cortar os dois bolos ao meio, molhar as massas com a calda e colocar o recheio em todas as camadas.

Cobrir com a última metade, molhar novamente com a calda. Deixar uma xícara do recheio para grudar as bolachas na lateral do bolo, arrematar com uma fita e peneirar açúcar de confeiteiro por cima do bolo na hora de servir.

---

## Almôndegas !



Almôndegas de carne!

Liège é uma cidade da Bélgica muito linda e antiga. Lá eles falam francês e é difícil encontrar quem fale inglês como nas

idades maiores da Europa. Passamos alguns dias nessa cidade charmosa por conta de um congresso médico onde o Marcos (meu marido) participou. Conhecemos o prato típico deles que são os “Boulettes de Viande” em francês, ou as famosas almôndegas ou meatballs em inglês. Existem várias receitas, desde a italiana, americana e a belga que tem um sabor e textura característicos e tivemos o privilégio de experimentar.

Conseguí essa receita através de uma pesquisa na internet e cheguei a esse bolinho de carne maravilhoso, delicioso, hummm...vocês vão adorar!!

Troquei os pinholes por castanha do Pará moída e o pão integral, por pão francês. Tudo ficou na medida certa sem gosto de só pão ou só carne.



Lá na Bélgica as batatas fritas são as melhores que já comi na vida e eles comem num cone de papel e jogam maionese por cima das batatas...nada light, mas muito bom!! E lá, essa carne vem acompanhada das tais batatas com ou sem maionese. Nessa receita adicionei um pãozinho francês para acompanhar, pois como deu para perceber, terei que perder uns quilinhos extras depois de tanta delícia gastronômica. E sabe o que tem lá de mais gostoso ainda?? Os CHOCOLATES BELGAS...mas essa é outra história...!!

### **Ingredientes:**

1 pãozinho francês

1 kg de carne moída (patinho ou coxão mole sem gordura)

3 dentes de alho amassados

1/4 xícara de salsinha picada

1/4 de xícara de queijo parmesão ralado

1/4 de xícara de uvas passas (dá aquele sabor agridoce)

1/4 de xícara de castanha do pará picadinha

1 1/2 colher de chá de sal

pimenta do reino moída a gosto

4 ovos inteiros batidos

1/2 xícara de farinha de rosca

### **Modo de fazer:**

Coloque o pão francês de molho na água por um ou dois minutos, esprema com as mãos e esmigalhe por cima da carne moída dentro de uma travessa. Adicione o restante dos ingredientes na ordem acima e amasse tudo com as mãos até ficar bem incorporado. Faça as bolinhas que devem ter um tamanho médio a grande, pois são maiores do que as almôndegas. Coloque-as dentro de uma forma untada com azeite e leve ao forno pré aquecido a 230° C por 25 a 30 minutos. Faça um molho de tomate bem caprichado e jogue por cima das bolas de carne, salpique parmesão e volte ao forno para gratinar. É boomm!!

**Dica:** Depois de assada, espere esfriar bem e congele em porções naquelas formas de alumínio descartáveis próprias para congelar alimentos.

Se quiser, pode ser feito com carne de peito de frango moído.