

# Bolo Salgado!



## Bolo Salgado

Haja imaginação, criatividade e disposição para encarar esse período de quarentena quando o assunto é cozinhar para a família toda. Especialmente àquelas onde as crianças e adolescentes são os protagonistas da fome e vontade de comer o tempo todo. Daí o negócio é tentar fazer todos participarem da preparação de alimentos simples, rápidos e saudáveis pois o mais importante nesse período é mantermos a saúde física e mental para encarar essa passagem da vida de uma forma mais leve e significativa para todos.

Essa receita é simples e parecida com a torta de liquidificador, mas leva alguns outros ingredientes além de alguns truques para a massa ficar bem mais fofinha e aerada como a textura de um bolo. O recheio você pode brincar como quiser ou com aquilo que está disponível na despensa e geladeira, desde que seja o mais nutritivo possível. E vou explicar a maneira correta de colocar esse recheio na massa na receita que segue abaixo. E vamos ficando em casa pois tudo vai passar logo!

## **Bolo Salgado**

3 ovos grandes ou 4 pequenos

2 colheres de sopa de requeijão

1 copinho (170g) de iogurte natural integral

1/3 de xícara de leite integral

2 colheres de sopa de parmesão ralado

1 colher de chá de sal

1 e 1/2 xícara de farinha de trigo

1/2 xícara de óleo de milho

3 colheres de sopa de cheiro verde picadinho

1 colher de sopa de fermento em pó

**Recheio:**

2 colheres de sopa de azeite

1 cenoura ralada

1/2 abobrinha em cubinhos

1/2 cebola roxa picada

1/2 xícara de azeitonas verdes picadas

1/4 xícara de azeitonas pretas picadas

1 e 1/2 xícara de queijo meia cura em cubinhos

Sal e pimenta do reino a gosto

**Modo de fazer o recheio:** Refogue a cebola com a cenoura e abobrinha rapidamente numa panela com o azeite. Assim que estiver tudo “al dente”, retire do fogo, espere esfriar um pouco e adicione os outros ingredientes. Misture tudo e reserve. Sempre tomando cuidado com o sal, pois as azeitonas já são salgadas.

**\*Dicas de recheios:** legumes e peito de Perú, Legumes e Atum em lata, legumes e carne moída ou frango desfiado etc...

**Modo de fazer a massa:** No liquidificador, bata os ovos por um minuto e adicione o requeijão, iogurte, leite e o parmesão. Reserve. Numa tigela, coloque a farinha de trigo com o sal e o fermento. Adicione a mistura líquida nessa mistura seca e vá mexendo bem com um fouê (batedor) até ficar bem incorporado. Por fim, acrescente o óleo e o cheiro verde picadinho e misture bem.

Coloque metade dessa massa numa travessa refratária untada com manteiga e farinha de trigo. Depois espalhe metade do recheio por cima dessa massa. A outra metade do recheio deve ser misturado com a outra metade da massa e colocado por cima como ultima camada. Salpique mais parmesão ralado e leve ao forno pré aquecido a 180°C por +/- 35 minutos ou até estar douradinho e o palito sair seco.

---

# Ceviche Vegano!



Para quem está entrando na onda vegana ou para quem já está navegando há muito tempo nesse tipo de alimentação super saudável, onde não é permitido nenhum alimento de origem animal, segue essa receita que lembra muito um “Ceviche”, mas que ao invés da proteína do peixe, aparece a proteína vegetal dos cogumelos. Aqui nessa receita usei o cogumelo shimeji, mas você pode usar o shitake ou até uma mistura deles que fica uma delícia também. Rapidinho e delicioso!

## **Ingredientes:**

1 xícara de Pepino Japonês picadinho

1/2 xícara de cebola roxa picadinha

1/2 xícara de alho poró picadinho

1 colher de sobremesa de gengibre picado

1 colher de sobremesa de raiz de cúrcuma picada (opcional)

1 pimenta pequena dedo de moça picada sem semente

Salsinha e cebolinha picadas

200 g de cogumelo shimeji

### **Modo de Fazer:**

Misturar todos os ingredientes picados numa travessa, menos os cogumelos. Reserve.

Limpar sem lavar os cogumelos e debulhar os seus galhos. Colocar para grelhar numa frigideira bem quente sem nenhuma tipo de óleo. Deixar dourar, e assim que esfriar um pouco, adicionar aos outros ingredientes picados numa travessa, misturar e temperar com o molho.

### **Molho:**

1 limão espremido

1 colher de sobremesa de Tahine com um pouco do óleo

1 colher de sopa de água filtrada

sal e pimenta do reino à gosto

azeite à gosto

Misturar tudo muito bem, colocar um pouco no ceviche e servir o restante numa molheira à parte.

---

# Pãozinho Brioche!



Mais uma receita de pão que eu adoro fazer. Esses pãezinhos “tipo” brioche são muito macios e derretem na boca. Essa receita é simples e fácil de fazer, pois os brioche franceses são mais elaborados no seu preparo. Mas garanto que o sabor é muito parecido e não vão durar muito tempo na sua casa, pois serão consumidos em alta velocidade.

## **Ingredientes:**

3 xícaras de farinha de trigo

2 e 1/4 colher de chá de fermento químico seco

1 e 1/2 colher de chá de sal

1 e 1/2 colher de sopa de açúcar

1 e 1/2 colher de sopa de leite em pó

4 e 1/2 colher de chá de manteiga sem sal

1 xícara de água morna

1 ovo inteiro

### **Modo de Fazer:**

Coloque a farinha de trigo numa tigela funda e faça um buraco no centro. Adicione o fermento, açúcar, leite em pó, sal, margarina e acrescente a água morna aos poucos. Depois adicione o ovo e sove a massa por uns 20 minutos numa bancada enfarinhada até soltar das mãos. Coloque de volta na tigela, feche com um filme plástico e deixe crescer até dobrar de volume (1 hora e 1/2 mais ou menos). Depois de crescido, amasse ligeiramente a massa e divida em 12 pedaços iguais. Faça bolinhas ou "rolls" como "croissant", coloque os pãezinhos numa forma distantes uns 5 cm umas das outras e deixe crescer novamente por mais ou menos 40 minutos. Bata ligeiramente um ovo e passe por cima das bolinhas com um pincel. Leve ao forno pré aquecido a 180°C por mais ou menos 20 minutos ou até estarem bem douradinhos.

Dica\*: Eu coloquei as bolinhas de pão para crescer a segunda vez dentro de forminhas de empadinha. Assim todas ficaram do mesmo formato e tamanho.

---



# 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 (manjeriçã, 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.

---

## 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.