

Berinjela à Parmegiana!



Essa berinjela é muito gostosa e, mesmo àquelas pessoas que não são muito fãs de berinjela, quando experimentam feita desse jeito, acabam gostando. Era o que acontecia comigo quando criança...só gostava desse vegetal quando a vovó Ruth preparava com molho de tomate e bastante muçarela derretida. Depois acabei apreciando berinjela feita de qualquer maneira. Vale experimentar!!

Ingredientes:

2 berinjelas cortadas em rodela

1 lata de tomate pelado

2 tomates cortados em rodela

1 cebola grande cortada em meias rodela

Sal e pimenta à gosto

Orégano fresco ou seco à gosto

200 g de muçarela ralada

Modo de fazer:

Lave as berinjelas e corte-as em rodela. Besunte com sal e azeite e leve as rodela para grelhar rapidamente numa frigideira, virando de um lado e do outro. Reserve.

Refogue os tomates pelados picados numa panela com azeite, cebola, alho e sal. Deixe ferver até reduzir um pouco. Reserve.

Montagem: Coloque um pouco do molho de tomate no fundo de um refratário, depois uma camada de berinjela, uma camada de tomates em rodela, outra camada de cebola e orégano com um pouco mais de sal e pimenta. Jogue a muçarela por cima e se necessário monte outra sequencia de camadas terminando com o queijo. Leve para assar em forno a 200°C por 20 minutos ou até o queijo estar bem derretido e dourado.

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.

Salada de Beterraba Assada!!



Salada de Beterrabas Assadas!

De sabor adocicado, a beterraba é uma raiz que possui alta contração de carboidratos e alto valor nutricional. E ainda tem uma cor maravilhosa que é resultado de uma substância chamada betalaína, que é um antioxidante natural e previne o envelhecimento celular e reduz alguns tipos de câncer. A raiz é rica em vitamina A, B e C, essenciais para um bom funcionamento do nosso organismo.

Além de ser uma raiz poderosa em valores nutricionais, a beterraba é uma delícia, e pode ser consumida crua ou cozida de várias maneiras.

E aqui segue a receita de uma salada de beterraba assada no forno. Fica uma delícia, pois os sabores e nutrientes não se perdem como quando cozidas em água...é outro sabor e mais saúde!

Ingredientes:

4 beterrabas médias

Papel alumínio

1 cebola roxa cortada em meias rodelas

Folhas de tomilho limão

2 colheres de sopa de vinagre balsâmico

3 colheres de sopa de Azeite

Sal e pimenta do reino à gosto

Modo de Fazer:

Lavar bem as beterrabas conservando a casca e embrulhe-as uma ao lado da outra no papel alumínio com o lado brilhante para dentro e feche bem, formando um saco. Coloque numa fôrma e leve para assar no forno a 200°C por aproximadamente 1 hora ou até elas estarem amolecidas. Retire do forno e espere esfriar para descascar e cortar em cubos, colocando-as numa travessa. Tempere com a cebola roxa, o tomilho limão, o vinagre balsâmico, azeite, o sal e pimenta. Simples assim!!

Arroz com Lentilhas!



Arroz com lentilhas!

Toda vez que tentava fazer esse prato, nunca dava certo, pois eu cozinhava demais a lentilha e ficava tudo empapado. Daí recorri novamente à vovó Ruth e ela me ensinou tudo direitinho...ficou uma delícia! Vou ensinar o truque para vocês...

Mjadra (ou Mujaddara), mais conhecido aqui no Brasil como arroz com lentilha! Para quem não conhece muito da comida árabe, as lentilhas cozidas são muito populares no Oriente Médio e constituem a base de muitos pratos de lá. O Mjadra é um prato que vem da Líbia, que pode ser servido sozinho ou acompanhado. Esse prato costuma vir decorado de cebolas carameladas e regado com um bom azeite de oliva.

Ingredientes:

1 1/2 xícara de lentilhas
3 xícaras de água
1 xícara de arroz branco
1 cebola picada
2 dentes de alho picado
2 colheres de sopa de azeite
1 colher de sobremesa rasa de sal

Para as cebolas carameladas:

6 cebolas cortadas em rodelas
1/2 xícara de azeite
1 colher de sopa de manteiga
1 colher de chá de açúcar
1 cubo de caldo de galinha
sal a gosto se necessário

Modo de fazer:

Escolha e lave separadamente o arroz e a lentilha. Coloque a lentilha numa panela (não é de pressão) e cubra com água. Deixe ferver por aproximadamente 5 minutos ou até os grãos estarem “al dente” (meio durinhos). Desligue o fogo e escorra a lentilha numa vasilha com uma peneira, separando e guardando a água também. Reserve.

Prepare o arroz como de costume, fritando 1 cebola picadinha e 2 dentes de alho picados em 2 colheres de sopa de azeite. Adicione o arroz lavado, o sal e deixe fritar um pouco.

Acrescente as lentilhas e a água dela até cobrir. Se necessário, coloque um pouco mais de água fervente durante o cozimento, lembrando que tudo deve ficar cozido e soltinho.

Enquanto isso, coloque numa frigideira grande, o azeite, a manteiga e quando esquentar, adicione o cubo de caldo de galinha, o açúcar e as cebolas em rodela. Vá fritando até reduzir bem (+/- 15 a 20 minutos) e deixe dourar. Verifique o sal e adicione um pouco, se necessário.

Quando o arroz com a lentilha secarem e estiverem cozidos e soltos, apague o fogo e coloque numa travessa jogando as cebolas carameladas por cima. Regue com azeite e sirva a seguir.

Ratatouille!



Ratatouille!

Ratatouille é uma receita francesa que já foi até nome de um filme onde um ratinho simpático era chef de cozinha! E esse prato, nada mais é do que vegetais bem fresquinhos grelhados, assados ou salteados e bem temperados com muito azeite e ervas.

Muito versátil e fica uma delícia como prato principal, acompanhamento de qualquer tipo de carne ou até rechear massa de quiche ou um pãozinho francês...é rápido, nutritivo e delicioso...vale experimentar!

Ingredientes:

1 berinjela cortada em meias rodela

1 abobrinha cortada em rodela

1/2 pimentão amarelo e 1/2 vermelho cortado em quadrados

1 xícara de vagem torta cortadas ao meio

1 talo de alho poró cortado em rodela

1 cebola cortada em gomos

1 xícara de tomates cerejas cortados ao meio

Folhas de alecrim, tomilho e manjericão

Sal e pimenta a gosto

Azeite a gosto

Modo de Fazer:

Primeiro coloque a berinjela cortada numa assadeira untada com azeite e leve ao forno quente por aproximadamente 15 minutos. Enquanto isso, corte os outros legumes. Quando a berinjela estiver pré assada, adicione os legumes restantes, adicione o sal, a pimenta, o alecrim e o tomilho. Regue bastante azeite e leve ao forno por mais 30 minutos ou até eles estarem grelhados. Retire do forno e coloque algumas folhas de manjericão e azeitonas pretas se desejar. Pode ser consumido quente ou frio. Simples assim!!