

# Shiitake com Alho Poró!



O shiitake é nutritivo, rico em proteínas e aminoácidos essenciais. Ajuda no controle da pressão arterial, redução no nível do colesterol e fortalece o sistema imunológico. E aliado a todos esses benefícios, ele é uma delícia e super prático, podendo ser preparado de diversas maneiras.

Essa receita é uma variação do popular “shiitake com shoyu”, pois adicionei alho poró e cream cheese. Ficou muito bom, serve como uma refeição completa e combina muito bem com o arroz japonês (aquele empapadinho). Rápido, leve e saboroso!

## **Ingredientes:**

200 g ou 1 bandeja de Cogumelo Shiitake

2 xícaras de alho poró cortados em rodela

1 cebola picada

2 dentes de alho picados

2 colheres de sopa de azeite

Sal e pimenta do reino a gosto

3 colheres de sopa de Shoyu

2 colheres de sopa de saquê

2 colheres de sopa de cream cheese

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

Lavar e secar o shiitake e dividir em pedaços menores. Numa frigideira grande, refogue a cebola e alho picados no azeite e adicione o shiitake, sal, pimenta e deixe cozinhar por 1 minuto. Em seguida, coloque o alho poró, o saquê e o shoyu. Cozinhe por mais 1 ou 2 minutos, até o saquê reduzir um pouco. Adicione o cream cheese e misture rapidamente. Sirva com arroz japonês!

---

## **Polenta com Shitake!**



## Polenta com Shitake!

Polenta é um alimento típico da culinária italiana e é feita a partir da farinha de milho. Portanto é um alimento nutritivo apesar de calórico, e foi considerado por muito tempo como “comida de pobre” por seu baixo custo, pois o milho sempre foi muito abundante. Mas hoje em dia, a polenta é usada para preparação de várias iguarias em restaurantes por renomados “chefs” de cozinha.

A polenta tradicional sempre foi feita da mesma forma: com bastante esforço e paciência, misturando a pasta de milho em caldeirões de cobre aquecidos sobre o fogo. A minha mãe sempre fez a polenta tradicional em que ela precisava ficar mexendo rapidamente e com força para não empelotar. Mas ainda bem que são outros tempos, pois comigo essa história não funciona...uso a polenta pré preparada ou instantânea. Existem no mercado várias marcas, desde a nacional até as importadas da Itália que são maravilhosas. E fica “quase” tão boa quanto a da vovó.

Eu adoooooro polenta e a minha preferida é aquela mais

“molinha”. Mas você pode preparar do seu jeito. É só adicionar mais ou menos água para dar o seu ponto favorito. Hoje ela virá acompanhada pelo shitake que também é um alimento nutritivo e delicioso. Combinam muito bem!

Serve como entrada super gostosa se servido em potes individuais. Super simples!



Polenta com shitake em pote individual!

### **Ingredientes:**

1 xícara de polenta pré preparada

1 litro de água

sal a gosto

2 bandejas ou +/- 300 g de Shitake

1 cebola cortada em rodela

2 dentes de alho picados

2 colheres de sopa de azeite

2 colheres de sopa de saquê

1/2 xícara de shoyu

pimenta do reino a gosto

Muçarela ralada para polvilhar

### **Modo de fazer:**

Coloque a água para ferver com um pouco de sal e enquanto espera a fervura, salteie o shitake numa frigideira grande com o azeite, alho, cebola. Adicione a pimenta e o saquê. Por último coloque o shoyu e deixe cozinhar um pouco. Reserve. Coloque aos poucos a farinha da polenta na água fervente e vá mexendo para não empelotar. Cozinhe por uns dois minutos ou até engrossar no seu ponto preferido. Coloque a polenta numa travessa grande ou individual, Adicione o shitake por cima e polvilhe com a muçarela ralada. Leve ao forno para gratinar por alguns minutos...Prego!

---

## **Salada de Quinoa com Legumes!**



Salada de quinoa com legumes!

Lá vem ela novamente, a quinoa! Super saudável e prática, principalmente nesse verão, por ser um alimento leve e completo. Já publiquei aqui mesmo o [Tabule de Quinoa](#) e hoje fiz uma variação em forma de salada bem fresquinha, pois todos aqui em casa são fãs dessa iguaria nutritiva.

Adicionei alguns legumes assados no forno rapidamente para manter a crocância, algumas especiarias e prontinho...mais uma salada "light" para esse verão "hard"!

**Ingredientes:**

1 xícara de quinoa

2 xícaras de água

1 abobrinha picada

1/2 cenoura picada

1/2 pimentão amarelo picado

1/2 pimentão vermelho picado

1 mini moranga cortada em gomos

3 dentes de alho picadinhos ou espremidos

100 ml de azeite

Sal e pimenta do reino a gosto

Suco de 1 limão

1 colher de café de Cominho em pó (ou Zatar)

Cebolinha picada

**Modo de fazer:**

Cozinhe a quinoa com a água até secar (do mesmo jeito que se faz arroz) e reserve.

Coloque todos os legumes picados numa assadeira, tempere com metade do azeite (50 ml), alho, sal e pimenta e leve ao forno médio por 20 minutos. Retire do forno e misture à quinoa cozida. Adicione o cominho, suco do limão, o restante do azeite e verifique o sal. Salpique com cebolinha picadinha e sirva gelada.

**Dica:** Você pode usar os legumes e especiarias que quiser.

---

# Salada Grega Especial!!



## Salada Grega Especial!

A salada grega contém ingredientes característicos deste país e é feita com tomate, pepino, cebola roxa, azeitonas pretas (gregas) e o famoso queijo de cabra (feta). Mas o mais importante ingrediente desse prato é o azeite que deve ser de boa qualidade assim como os azeites da Grécia...huuumm!

Como a minha salada é “quase grega”, utilizei no lugar do queijo de cabra, o queijo branco e azeitonas verdes, que era o que estava disponível na minha geladeira...rs!

Para dar um toque especial, fiz cestinhas de pão sírio torrado para acondicionar a salada. Ficou um charme e super gostoso com o molho especial de “Zatar”. Mas quem quiser, pode fazer torradinhas e jogar por cima ...vale experimentar e inventar!





### **Ingredientes:**

3 tomates picados

2 pepinos japoneses cortados em meias rodelas ou cubos

1 cebola roxa cortada em meias rodelas

1/2 xícara de queijo branco cortado em cubinhos (ou queijo de cabra)

1/2 xícara de azeitonas verdes ou pretas picadas

4 pães sírios médios

### **Molho:**

Misture num potinho, 1/2 limão espremido, 1 colher de sopa de vinagre branco, sal a gosto, muito azeite, 1 colher de chá de Zatar e 2 colheres de sopa de água.

### **Modo de Fazer:**

Misture todos os ingredientes da salada numa travessa. Reserve. Separe as folhas do pão sírio e molde entre dois potes (maior e menor) para ficar firme. Leve ao forno e deixe torrar um pouco. Retire e coloque em cima de um prato raso. Ponha uma quantidade suficiente de salada dentro da forma do pão e regue com bastante molho. Sirva com uma salada de agrião e alface se preferir.

---

# Salada de Macarrão de Arroz (Bifum)!



Salada de Bifum!

Certamente você já ouviu falar sobre alimentos sem glúten e sem lactose, não é? Há algum tempo atrás era bem mais difícil o diagnóstico de pessoas portadoras da chamada “doença celíaca” (também conhecida como “enteropatia glúten induzida”). Nada mais é do que uma doença auto imune que afeta o intestino

delgado de adultos e crianças geneticamente predispostos causada pela ingestão de alimentos que contém glúten. A doença causa atrofia das vilosidades da mucosa do intestino delgado, causando prejuízo na absorção dos nutrientes, vitaminas, sais minerais e água. Sintomas como diarreia, fadiga e dificuldade de desenvolvimento em crianças entre outros, estão associados a essa doença. Portanto o único tratamento é a não ingestão de glúten, que está muito presente na farinha de trigo, cevada e centeio, por toda a vida. (WKP)

Ainda bem que existem muitos alimentos no mercado que não contém glúten e muitas receitas saborosas e nutritivas para as pessoas que não podem ingerir essa substância.

O macarrão de arroz é ótimo, pois além de nutritivo, é gostoso e muito fácil de preparar.

Aqui em casa todo mundo adora essa salada de Bifum, graças à minha cunhada Andréa e meu irmão Fabio que é vegetariano há muuuitos anos, pois foram eles que me ensinaram a fazer. Obrigada brother's!! Nesse verão estamos abusando dessa delícia!

### **Ingredientes:**

1 pacote de macarrão de arroz tipo Bifum

4 litros de água fervendo

1 cebola picada

2 cenouras raladas

2 pepinos japoneses picadinhos

2 colheres de sopa de gengibre picadinho

2 colheres de sopa de gergelim branco

2 colheres de sopa de gergelim preto

1/2 xícara de vinagre de arroz

1/4 xícara de saquê (opcional)

2 colheres de chá de óleo de gergelim

Suco de 1 limão

2 colheres de sopa de azeite

sal a gosto

**Modo de fazer:**

Coloque nessa ordem: as cenouras raladas, os pepinos picados e as cebolas picadinhas, numa peneira grande ou escorredor de macarrão e adicione mais ou menos 1/2 colher de sobremesa de sal por cima e deixe escorrer a água que se formará nesses alimentos por causa do sal por mais ou menos 30 minutos. Reserve.

Numa panela com a água fervendo, coloque 1/2 colher de sobremesa de sal e adicione o macarrão de arroz por 1 minuto. Se deixar muito tempo, ele pode se dissolver. Escorra e passe por água corrente para interromper o cozimento. Coloque numa travessa e junte as cenouras, pepinos e cebola marinados e bem escorridos. Depois coloque o gengibre picadinho, o vinagre, o saquê, suco do limão, óleo de gergelim, azeite e os gergelins preto e branco. Se quiser, adicione mais sal, mas cuidado pois tanto o macarrão quanto os legumes já estão salgados. Misture tudo e enfeite com cebolinha picada. Sirva gelado!