

# 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.

---

# Tiramisu!



Essa é uma típica sobremesa italiana muito apreciada no mundo todo, pois é feita à base de Mascarpone que é um queijo cremoso muito comum na Itália. Por aqui, nós importamos de lá, por isso o preço é um pouco salgado, mas cada centavo vale a pena para apreciar esse doce cremoso, não muito doce e com toques de café. Perfeito para ocasiões especiais como o Natal que está chegando!

## **Ingredientes:**

1 pacote de bolacha champanhe

1 xícara de café forte frio

2 colheres de sopa de Brandy ou Cointreau (opcional)

3/4 xícara de açúcar (divididos em 1/2 xícara e 1/4 xícara)

3 gemas peneiradas

3 claras

400 g de queijo Mascarpone

1 colher de chá de essência de baunilha

### **Modo de fazer:**

Prepare o café, deixe esfriar e misture o Cointreau ou Brandy se desejar. Reserve.

Para o banho maria, coloque uma panela com um pouco de água no fundo e leve para ferver. Abaixar o fogo, e em uma tigela de inox ou vidro junte as gemas peneiradas com 1/2 xícara de açúcar e a baunilha. Misture bem e bata sem parar com uma batedeira portátil por um ou dois minutos com a tigela dentro da panela com a água, sem deixar a água tocar no fundo dela (é um banho maria rápido, pois não pode cozinhar as gemas). Retire a tigela do banho maria e continue batendo até esse creme ficar esbranquiçado e dobrar de volume. Adicione o Mascarpone e bata rapidamente até incorporar bem. Cubra com filme plástico e leve à geladeira enquanto prepara as claras em neve (merengue).

Numa outra tigela de inox ou vidro, coloque as claras com 1/4 xícara de açúcar e leve ao banho maria na panela com água, batendo bem com um fouet. Com a ponta dos dedos, verifique se o açúcar já está bem dissolvido nas claras, de maneira que você não sinta mais a granulação. Deve estar liso. Todo esse procedimento deve ser feito sem parar de bater e rapidamente. Retire do banho maria e continue batendo com uma batedeira até esse merengue estar em ponto de bico. Misture delicadamente ao creme de mascarpone até estar bem incorporado. Reserve.

Molhe as bolachas champanhe no café frio somente do lado açucarado e coloque-as no fundo de uma travessa não muito

grande (+/- 18X25) com o lado seco para baixo. Adicione +/- 1/3 do creme reservado por cima, faça mais uma camada de bolachas molhadas no café e finalize com o creme restante. Cubra e leve à geladeira por no mínimo 4 horas. Polvilhe chocolate em pó 50% cacau, com uma peneira e raspas de chocolate por cima somente na hora de servir.

**Dica:** Essa técnica de pasteurização das gemas e das claras batidas rapidamente em banho maria, serve para o doce não ficar com cheiro e nem gosto de ovos crus.

---

## **Boło de Maçã Tia Janet!**





Sabe aquela pessoa que todos tem prazer em ficar junto dela, que está sempre de bom humor, é imprescindível para alegrar qualquer festa, pois tem uma risada gostosa para tudo, e que encara as dificuldades da vida com coragem e força de dar inveja aos que convivem com ela? E ainda por cima sabe cozinhar como uma Nonna italiana legítima para muitos sobrinhos netos, aos quais ela ama como se fossem seus próprios? Essa é a tia Janet Gianni, que está sempre disposta a ajudar e receber a família toda lá no sítio onde mora junto



com o meu tio Gildinho. E sempre que vamos lá, sempre tem comida, alegria e carinho em abundância como numa casa de Nonna! Mas não pense que ela faz só comida complicada de preparar. Ela é prática e está sempre atualizada com as “modernidades”, como usar o smartphone e fazer ligações pelo facetime, além de receitas fáceis, gostosas e rápidas como esse bolo de maçã super delicioso e o mais fácil do mundo de fazer. Fica pronto num vapt vupt e dá para comer naquelas horas que bate a vontade de um docinho gostoso. Num dia frio, com um chá quentinho ou no verão com uma bola de sorvete fica maravilhoso. Obrigada tia querida por estar sempre presente nas nossas vidas!

### **Ingredientes:**

5 maçãs picadas grosseiramente

1 xícara de açúcar refinado

1 xícara de açúcar mascavo

1 xícara de nozes picadas

1/2 xícara de uvas passas

2 ovos batidos

1/2 xícara de óleo vegetal

2 colheres de chá de essência de baunilha

2 xícaras de farinha de trigo

2 colheres de chá de canela em pó

2 colheres de chá de bicarbonato

1 pitada de sal

### **Modo de Fazer:**

Coloque as maçãs picadas numa tigela e adicione os outros

ingredientes na ordem acima e misture bem até a farinha ficar incorporada à massa. Coloque numa forma untada e leve ao forno pré aquecido à 180°C por mais ou menos 45 minutos.

---

## 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.

---

# Salada Mix!



Com o frio indo embora, podemos trocar a sopa quentinha por saladas refrescantes e nutritivas para ser saboreada em uma refeição leve e saudável.

Nada melhor do que um MIX de ingredientes que transforme a salada em um único prato com todos os valores nutricionais (proteína, vitaminas e carboidrato) necessários para uma boa refeição.

Confira essa receitinha simples e deliciosa, sempre lembrando que você pode inventar a mistura da sua maneira desde que haja equilíbrio entre os sabores e valores nutricionais.

**Ingredientes:** a quantidade fica a seu critério...

- Folhas verdes da sua preferência
- Muçarela de búfala
- Salmão defumado
- Abacate ou avocado em meias luas
- Croutons de pão francês ou integral
- Nozes ou qualquer castanha picadas grosseiramente

Junte todos os ingredientes numa travessa bem bonita e jogue o molho por cima.

**Molho de Tahine:**

Misture numa molheira, suco de 1 limão, 1 colher de chá de Tahine em pasta com um pouco do óleo, 1/2 dente de alho amassado e picado, sal e pimenta, podendo ser qualquer uma (do reino, síria, calabresa, sumak, etc) à gosto. Emulsione tudo muito bem e acrescente 1 ou 2 colheres de sopa de água e azeite à gosto e misture tudo com um garfo ou mini fouê.