# Bombocado

Bombocado

Mais uma receita de vó! A vó Zulmira me deu essa receita quando eu estava montando o caderno de receitas para o meu casamento. Pois é, naquele tempo a gente escrevia as receitas num caderno bonitinho com as receitas especiais da mãe, tias e avós. Hoje tudo é mais prático com a internet, e acho muito bom… mas ir atrás das receitas, significava encontrar-se com as pessoas para obter informações precisas da maneira de fazer o quitute, falar da vida e manter um contato pessoal mais intenso. A cumplicidade que mantínhamos simplesmente por causa de um segredinho que fazia com que o prato tivesse um sabor especial, nos dava a segurança do carinho que as tias e avós sentiam por nós. E esse "Bombocado" me traz à lembrança o cuidado dela por mim e isso não tem preço!

É muito fácil de fazer e é super gostoso para comer acompanhado de um chá ou café no meio da tarde. E você? Tem

alguma receita que lembre a sua avó?

**Ingredientes:**

– 3 ovos inteiros

– 21/2 xícaras de açúcar

– 2 copos de leite

– 1 colher de sopa de margarina

– 5 colheres de farinha de trigo

– 100 g de queijo parmesão ralado

– 100 g de coco ralado (fresco ou seco)

– 1 colher de sopa de fermento em pó.

**Modo de Fazer:**

1. Bater os ovos no liquidificador com o açúcar até dobrar de volume.

2. Adicione os outros ingredientes, menos o coco que deverá ser adicionado por último para ser apenas misturado rapidamente pelo liquidificador.

3. Asse em forno médio por aproximadamente 40 minutos ou até estar dourado por cima.

---

# Caldo Verde

Mais uma sopinha deliciosa que aprendi com a minha vó portuguesa, pois é de lá que esse caldo tem origem. E a minha vó Zulmira não negava a raça, pois gostava muito de fazer sopas como eu até hoje gosto também. É prático, gostoso e nutritivo…e nesse friozinho não tem nada mais reconfortante!

Ela era vegetariana e não colocava linguiça no caldo verde e mesmo assim ficava uma delícia. Afinal era sopa de vó!

Eu não uso paio como na receita original portuguesa, pois não como carne de porco. Usei uma linguiça de carne bovina defumada que deu um gosto especial. Mas você poderá colocar o que lhe agradar como pedaços de tofu que substituem a carne para quem também é vegetariano como a minha vó que viveu até os noventa e três anos com saúde.

**Ingredientes:**

– 6 batatas inglesas descascadas

– 1 1/2 litro de água

– 3 dentes de alho espremidos

– 1/2 cebola picada

– 2 colheres de sopa de azeite

– 1 tablete de caldo de legumes

– 1/2 maço de couve picadinha

– 3 a 4 linguiças de carne bovina defumada cortada em rodelas

**Modo de fazer:**

1. Coloque as batatas descascadas dentro de uma panela de pressão com a água, e cozinhe por 5-10  minutos depois que começar o chiado da pressão da panela.

2. As batatas devem estar bem macias para serem passadas no espremedor ou amassadas dentro da própria água em que foram cozidas. Se for preciso, adicione mais água fervente para ficar um caldo e não um purê.

3. Em outra panela grande, adicione o azeite e refogue o alho com a cebola, o tablete de caldo de legumes e junte as linguiças em rodelas.

4. Deixe fritar um pouquinho e jogue o caldo das batatas aí dentro também.

5. Deixe ferver alguns minutos e acrescente sal se necessário.

6. No final da fervura, adicione a couve picada bem fininha e desligue o fogo.

7. Sirva bem quente num prato fundo ou cumbuca com um fio de azeite por cima acompanhada por um pãozinho.

Delícia!

# Bombom Aberto

Bombom Aberto

Sexta feira sempre é dia de deixar umas comidinhas preparadas para o final de semana. E como ninguém é de ferro, a sobremesa, que é sempre esperada por todos, vem num formato novo e super saborosa. Final de semana é assim mesmo, tempo para descanso e com muuitas gostosuras para acabar com as dietas de segunda a sexta.

Os bombons de chocolate com morango sempre são bem vindos. E como estamos na safra dessa frutinha adorável, linda, deliciosa e sensual, descobri um jeito fácil e gostoso de colocar as frutas em cena novamente. É um bombom aberto e pode ser feito também com uvas verdes sem sementes ou, se preferir a Itália, corte-a ao meio e retire os caroços. Vamos a ela!

**Ingredientes:**

– 1 caixa de morangos lavados

– Uvas itálias cortadas ao meio sem semente ou uvas verdes sem semente

– 1 lata de leite condensado

– 1/2 lata de leite

– 2 colheres de sopa de margarina

– 300 g de chocolate meio amargo

– 1/2 xícara de creme de leite fresco

**Modo de Fazer:**

1. Preparar um brigadeiro branco com o leite condensado, leite e margarina.

2. Levar ao fogo até desprender do fundo da panela. Deixar esfriar e reservar.

3. Coloque os morangos cortados ao meio ou as uvas no fundo de uma taça e jogue o brigadeiro por cima.

4. Depois derreta o chocolate em banho maria ou no microondas e adicione o creme de leite fervente.

5. Misture bem e coloque por cima do brigadeiro. Sirva geladinho!!

---

# Empadão de Frango

Empadão de Frango

Empadão de Frango ou de Palmito são receitas tradicionais e que toda avó faz para seus netinhos. E existem muitas maneiras de preparar…basicamente é uma massa podre que leva gordura vegetal hidrogenada. Mas não sou muito fã de muita gordura, então pensei em substituí-la por outro ingrediente mas que ainda assim a massa pudesse continuar crocante e macia, derretendo na boca. Mas qual?

Descobri na Web uma receita de massa de empadão que leva muçarela ralada…resolvi testar e não é que ficou uma delícia!! Fiz algumas adaptações nas quantidades e nos ingredientes adicionando o iogurte. No final, deu essa maravilha de empadão de frango! Quase não consegui tirar a foto, pois o empadão acabou rapidinho.

## Ingredientes da massa:

- 500 g de farinha de trigo
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- 2 gemas
- 200 g de manteiga sem sal
- 200 g de muçarela ralada
- 2 colheres de sopa de iogurte natural
- 1 colher de chá de sal

## Modo de fazer:

Misture e amasse todos os ingredientes até formar uma massa uniforme. Cubra com um filme plástico e leve à geladeira enquanto prepara o recheio.

## Ingredientes do Recheio:

- 1 peito grande de frango (ou 2 pequenos) desossado e cortado em pedaços
- 4 colheres de sopa de azeite
- 4 dentes de alho amassados
- 2 cebolas picadas
- 3 tomates picados sem pele e sem semente
- 1/2 xícara de salsinha e cebolinha picadas
- 1/2 xícara de azeitonas verdes sem caroço e picadas
- sal e pimenta a gosto
- 2 folhas de louro
- 1 colher de sobremesa de colorau (opcional)
- 1 copo de requeijão cremoso
- Água para cobrir

## Modo de fazer:

1. Refogar a 1 cebola picada,  2 dentes alho com 2 colheres de azeite e adicionar os pedaços de frango temperando com sal,

pimenta, colorau e 2 folhas de louro. Cubra com a água e deixe cozinhar bem o frango até sobrar +/- 1 xícara de caldo. Retire os pedaços de frango, desfie e reserve o caldo que sobrou.

2. Novamente, refogue o frango desfiado com o restante do azeite, da cebola picada e alho amassado, os tomates picadinhos, cheiro verde picado e o caldo que sobrou do cozimento do frango. Adicione as azeitonas e verifique o sal. Por fim, acrescente o requeijão cremoso e misture tudo muito bem. Desligue o fogo e deixe esfriar para rechear.

**Dica:** Se o 2° refogado ficar muito molhado, adicione 1 colher de sopa de farinha de trigo dissolvido em 1/2 copo de leite ao frango e misture bem até engrossar. Depois coloque o requeijão.

## Montagem:

Abra um pouco mais que metade da massa e forre o fundo e as laterais de uma travessa. Adicione o recheio e cubra com o restante da massa aberta unindo as bordas. Pincele com as claras de ovos e leve ao forno à 180°C por 40 minutos. Sirva com uma salada verde!

---

# Coquetel de Sagu e Frutas

PANELA DE VÓ

Coquetel de Sagu e Frutas

**Você sabia que existe uma planta chamada saguzeiro? É uma espécie de palmeira de onde se extrai o amido encontrado no interior do tronco dessa planta e é muito utilizado como alimento básico no Extremo Oriente.**

Os portugueses associaram o sagu à goma que os índios extraíam da mandioca, a qual chamam de tapioca. Estabeleceu-se que a fécula da mandioca granulada em formato de pequenas pérolas seria chamada "sagu" no português do Brasil. O sagu brasileiro é feito de fécula de mandioca, que por sua vez é um subproduto da moagem do tubérculo para a confecção de farinha.

E olha só que interessante:

-Nos Estados Unidos, o sagu brasileiro é chamado de "tapioca em pérola".

-Em 2008, o chef norte-americano Andrew D'Ambrosi venceu um campeonato de culinária em reality show com uma receita de Faux Caviar (Falso Caviar), usando sagu tingido com urucum e temperado com suco de laranja.

-Chefes brasileiros fazem o falso caviar cozinhando as pérolas de sagu de mandioca em molho de soja e caldo de peixe temperado com Hondashi.

Essa receita com suco de laranja é da vovó Ruth e fica ainda mais gostosa e nutritiva quando adicionamos as frutas picadas para ser consumido como um coquetel de frutas. Fica uma delícia refrescante!!

**Ingredientes:**

**1 xícara de sagu**

**2 xícaras de água**

**1 xícara de açúcar**

**Modo de preparo:**
**Levar ao fogo e deixar ferver até o sagu ficar transparente. Reservar**

Levar ao fogo numa panela, 1 colher de sopa de manteiga, 2 xícaras de açúcar e raspas de 1 laranja. Depois de derretido e um pouco caramelizado, acrescentar a essa mistura, 1 litro de suco de laranja fresco sem deixar ferver. Adicione o sagu cozido com o açúcar e água. Deixe esfriar e leve ao freezer por +/_ 2 horas. Num copo alto ou numa tigelinha de sobremesa, adicione frutas picadas (morango, kiwi, abacaxi, goiaba, banana etc) e adicione o sagu de laranja geladinho..super refrescante!