Polenta com Ragu de Linguiça de Frango!

A polenta é um alimento típico da culinária italiana e a sua base é a farinha de milho.

Aqui no Brasil ela foi introduzida muito fortemente com a chegada dos imigrantes italianos. Com a produção abundante do milho , o fubá era um alimento forte para os camponeses e de muito baixo custo, por isso a polenta foi apelidada de “comida de pobre”. Só que hoje em dia, mesmo ainda sendo um prato muito barato, está longe de ter essa conotação, pois ele é servido em vários restaurantes de maneiras diferentes por chefs renomados.

A receita de hoje é simples, deliciosa e nutritiva, do jeitinho que a Nona fazia, e você pode fazer o ragu com a linguiça de sua preferência. Força no braço e vamos lá preparar!!

Ingredientes:

1/2 kg de fubá italiano (não é o mimoso)

2 1/4 litros de água

1 colher de sobremesa de sal

1 colher de sopa de manteiga

1/2 kg de linguiça de frango

1 colher de sopa de azeite

1 cebola

2 dentes de alho

1 cenoura

1/2 pimentão vermelho

1 talo pequeno de salsão

1/4 xícara de vinho branco

1 1/2 xícara de molho de tomate pelados picados

Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de Fazer o Ragu:

Tire a pele da linguiça e coloque a carne dentro de uma frigideira grande com azeite e refogue mexendo para soltar os grumos. Deixe grudar um pouco no fundo da panela para que a carne fique bem grelhada. Retire e reserve.

Na mesma frigideira sem lavar, adicione um pouco mais de azeite, a cebola, o alho, a cenoura, o pimentão e o salsão tudo picado. Adicione sal e pimenta a gosto. Refogue bem mexendo no fundo da panela para desprender o sabor da linguiça. Jogue o vinho branco, deixe cozinhar um pouco e

acrescente a linguiça reservada, misturando bem. Coloque essa mistura aos poucos num processador de alimentos e bata até os ingredientes ficarem bem picadinhos e incorporados. Volte tudo para a panela e acrescente o molho de tomate. Misture tudo e deixe ferver por alguns minutos para dar sabor ao molho. Verifique o sal, lembrando que a linguiça já é salgada. Desligue o fogo e mantenha a panela tampada para conservar o ragu quente. E agora a polenta…

Modo de Fazer a Polenta:

Coloque a água numa panela funda e leve ao fogo alto. Adicione o sal, e quando começar a formar pequenas bolhas (nunca espere a água ferver, assim a polenta não espirra), coloque a manteiga e jogue aos poucos o fubá mexendo sem parar com um batedor ou colher de pau para não empelotar. Deixe ferver por mais uns 5 minutos sem parar de mexer para a polenta ficar bem cozida. Deve ser uma polenta mole, pois à medida que vai esfriando ela endurece.

Coloque numa travessa, ponha o ragu por cima da polenta com bastante queijo parmesão ralado e bom apetite!

Dica*: se você não tiver o processador de alimentos, é só picar bem todos os ingredientes.

Sopa Creme de Beterraba com Cenoura!

Para comemorar a entrada do outono, nada melhor do que uma sopa gostosa e nutritiva para essas noites um pouco mais frias.

Essa receita de sopa de beterraba, fica maravilhosa com esse molho de iogurte geladinho, que além do contraste de temperaturas quente e frio, a mistura é de um sabor leve e ao mesmo tempo substancioso, pois esses legumes combinados são ótimos para fornecer muita energia para o nosso organismo.

Além de tudo isso, é muito fácil de fazer e essa receita rende duas porções bem generosas!

Ingredientes:

Para o molho de iogurte:

1 copo de iogurte desnatado

Sal e pimenta do reino a gosto

1/2 limão espremido

1 colher de sopa de azeite

1 colher de sopa de hortelã picadinha

Modo de fazer:

Misture tudo e leve ao freezer para gelar enquanto prepara a sopa.

Ingredientes da sopa:

1 beterraba descascada e picada grosseiramente

1 cenoura descascada e picada grosseiramente

1/2 cebola

1 litro de água

1/2 colher de chá de sal

1 talo inteiro de salsão com as folhas

1 dente de alho picadinho

1/2 colher de chá de gengibre ralado

1 colher de sopa de azeite

Suco de 1/2 laranja pera

Modo de Fazer:

Coloque a beterraba, a cenoura, o salsão, a cebola e o sal numa panela de pressão e cubra com água (+- 1 litro) e leve ao fogo. Assim que a pressão pegar, conte 10 minutos e desligue. Abra a panela com cuidado e retire a folha de salsão. Deixe

esfriar um pouco. Numa frigideira pequena, refogue o alho e gengibre no azeite e coloque dentro da sopa que está esfriando. Bata tudo no liquidificador com o caldo da sopa morna e volte para a panela e deixe ferver mais 4 a 5 minutos. Coloque mais sal e pimenta do reino se necessário e por fim adicione o suco de 1/2 laranja. Desligue, coloque a sopa num prato fundo e no meio adicione 1 a 2 colheres de sopa do iogurte geladinho.

Torrada Nova Iorque! NY Toast!

Diferentemente do nosso café da manhã brasileiro, o “breakfest” americano é rico em alimentos substanciosos e é considerado a refeição mais importante do dia. Eles incluem

muitos alimentos proteicos e calóricos, que fornecem energia para enfrentar o dia com mais vigor. Deu uma vontade de fazer essa “Toast French” feita com pão integral no lugar do francês. Mas nada impede de você fazer como preferir e usar outros ingredientes para rechear a sua “super torrada”. Essa eu me inspirei com uma publicação de uma amiga da Pat que é “Chef” e faz umas comidinhas pra lá de deliciosas! Olha isso…

Ingredientes:

1 fatia de pão integral ou 12 grãos

1/2 abacate

1 colher de chá de Tahine

1 colher de sopa de suco de limão

1/2 xícara de ricota amassada e temperada ou queijo de cabra esfarelado

Tomates cerejas cortados ao meio

1 ovo poché (Egg Benedict)

Sal e pimenta a gosto

Modo de Fazer:

Amasse o abacate ligeiramente e adicione o Tahine, limão, azeite, sal e pimenta. Reserve.

Amasse a ricota e tempere com sal, pimenta e azeite. Reserve.

Coloque a fatia de pão na torradeira ou numa chapa no fogão. Assim que estiver torrada ao seu gosto, coloque o creme de abacate, a ricota temperada ou queijo de cabra esfarelado e os tomates.

Ovo poché:

Em uma panela ou frigideira funda, coloque 1/2 litro de água e

leve ao fogo alto. Quando as bolhas começarem a se desprender do fundo, abaixe o fogo. Cuidadosamente, quebre o ovo dentro de uma concha ou de uma xícara. Mexa a água com uma colher formando um rodamoinho e, sobre ele, despeje o ovo. Deixe cozinhar por quatro minutos ou até que comece a subir à superfície. Retire o ovo com a ajuda de uma escumadeira e coloque em cima da torrada com o abacate, a ricota e os tomates. Ele deve estar com as clara cozida e a gema mole. Adicione uma pitada de sal por cima do ovo e bom apetite!

Cocada de Forno!

Cocada de Forno!

O coco é um fruto de uma espécie de palmeira chamada coqueiro e que se desenvolve em lugares quentes, úmidos e com solo arenoso. A planta foi trazida ao Brasil pelos portugueses, provavelmente de Cabo Verde, que se desenvolveu muito bem ao longo da nossa costa tropical.

O coco é um alimento super saudável e versátil, pois tudo se aproveita nesse fruto maravilhoso…a água, a polpa, a casca, o óleo etc. É um alimento completo, rico em calorias, vitaminas e minerais. Um coco de tamanho médio contêm cerca de 400 gramas de carne e água, fornecendo quase todos os minerais essenciais que o corpo precisa diariamente…já pensou?

Eu adoro todo tipo de comida salgada ou doce que inclua o coco entre seus ingredientes. Aqui em casa quando compro o coco na feira já cortado em pedaços, preciso avisar que vou usar para fazer uma receita especial, senão quando vou ver…acabou!

Um dos meus doces favoritos é a cocada, que pode ser preparada de várias maneiras, e essa receita aprendi com a mãe de uma

amiga querida que mora em Fortaleza numa ocasião que estivemos lá visitando. É a cocada de forno, muuuiiiito fácil de fazer e fica pronta rapidinha. Descobri recentemente que em alguns restaurantes aqui de SP, essa cocada é uma sobremesa bem requisitada, mas já há muito tempo conhecida aqui de casa.

A parte mais difícil da preparação é ralar o coco, mas se você comprar ralado fresquinho na feira, acabou a dificuldade! Vamos lá?!?

Ingredientes:

1 coco ralado

1 lata de leite condensado

1 lata (medida) de açúcar

3 ovos

3 colheres de sopa de manteiga em temperatura ambiente

1 pitada de sal

raspas de 1 limão taiti

Modo de Fazer:

Numa tigela, bata os ovos à mão mesmo, adicione o leite condensado, o açúcar, o coco, a manteiga e o sal. Mexa tudo muito bem até os ingredientes estarem bem incorporados. Por último coloque as raspas de limão, misture, coloque numa forma e leve para assar em forno pré aquecido à 180°C por aproximadamente 35 minutos. Sirva morno ou frio com uma bola de sorvete de creme. Delícia!!

Bolinho de Risoto!

Bolinhho de Arroz Arbóreo!

O arroz arbóreo, que é usado para fazer risoto italiano, é a base para a preparação desse bolinho que é um clássico na cozinha da Sicília na Itália.

É chamado de “Arancini” e seu nome vem da forma e da cor dourada que lembra uma laranja ou “arancia” em italiano. Tradicionalmente ele é recheado com carne, queijo e ervilhas, mas nessa receita estou aproveitando a sobra de um risoto de bacalhau com brócolis que preparei para um jantar entre amigos queridos. Mas como sou meio exagerada na quantidade, acabou sobrando muito e a Verinha, amiga de longa data, me deu a dica para fazer os tais bolinhos no dia seguinte.

Não ficaram tão amarelinhos como os bolinhos sicilianos, mas você pode cozinhar o risoto com mais açafrão para dar a cor alaranjada. Ainda assim ficaram uma delícia e a idéia aqui é aproveitar a sobra de uma maneira gostosa.

Vamos começar pela preparação do risoto…

Ingredientes:

2 xícaras de arroz arbóreo ou carnaroli

1 cebola picada

3 colheres de sopa de azeite

½ xícara de vinho branco seco

1/2 colher de sobremesa de sal

1 ½ litro de caldo de legumes fervendo

1 colher de sopa de açafrão em pó (opcional)

1 xícara de chá de floretes pequenos de brócolis ninja cozidos “al dente”

400 g de bacalhau dessalgado em lascas

50 g de queijo parmesão ralado

1 colher de sopa de manteiga

Modo de Fazer a base do risoto:

Numa panela funda ou tipo “Wok”, refogue a cebola no azeite e adicione o arroz. Coloque o sal, o vinho branco e o açafrão (opcional). Mexa bem, e vá acrescentando o caldo de legumes aos poucos sem parar de mexer o arroz. Quando estiver “al dente”, adicione o parmesão e a manteiga para dar mais cremosidade ao arroz. Se necessário, acrescente mais caldo até

dar o ponto no arroz que deve ser “al dente” um pouco mais. Essa é a base e você pode combinar os ingredientes que quiser nessa base ou apenas deixar assim para fazer os bolinhos com recheios variados.

Nessa receita adicionei o bacalhau em lascas e o brócolis picadinho e usei a sobra para fazer os bolinhos no dia seguinte.

Ingredientes para os bolinhos:

1 xícara de risoto pronto e gelado

1 xícara de muçarela cortada em cubos de mais ou menos 1,5 cm

2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

Raspas de 1 limão siciliano ou taiti

1 ovo batido com uma pitada de sal

1 colher de sopa de leite

½ xícara de chá de farinha de rosca

Modo de fazer :

Coloque as raspas de limão e o parmesão no risoto pronto e misture. Reserve.

Bata o ovo com uma pitada de sal e o leite numa tigela. Em outra tigela coloque a farinha de rosca. Reserve.

Molhe um pouco as mãos e faça bolinhas com a massa do risoto compactando bem. Com o dedo faça um buraco no bolinho e adicione o cubo de muçarela. Enrole e aperte novamente para fechar. Faça todos os bolinhos e passe cada um pelo ovo e depois pela farinha de rosca cobrindo toda a superfície.

Para fritar:

Coloque 2 xícaras de chá de óleo de milho ou soja numa

panelinha funda em fogo alto. Jogue um palito de fósforo dentro do óleo quente e assim que ele acender, a temperatura para fritar está no ponto. Abaixe o fogo e coloque os bolinhos com cuidado com uma escumadeira e deixe fritar por mais ou menos 3 minutos. Retire com a escumadeira e coloque numa travessa forrada com papel toalha. Sirva quentinho.