

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.

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.

Arrumadinho da Rosilda!



Rosilda Interaminense de Matos, o que falar dessa mulher forte, guerreira, mãe, avó e amiga super querida que nos deixou na saudade tão de repente?

Eu a conheci através do meu marido, na época de namoro, lá por “1900 e bolinhas”. Foi empatia mútua, pois gostei dela assim que trocamos as primeiras palavras, e acredito que a recíproca foi verdadeira. Ela com todo seu carinho e simpatia, com aquele sotaque paraibano delicioso de ouvir, contando que o Marcos era como um filho para ela e que a partir daquele momento eu seria incluída na sua família que eu tanto amo até hoje.

Frequentamos a sua casa sempre arrumada com esmero e capricho, além das comidas deliciosas que ela preparava e servia como anfitriã perfeita. Super festeira, amava receber os amigos no sítio em Ibiúna, ou em sua casa em SP. Me identifiquei e aprendi muito com ela a receber convidados em casa, mas aquele acolhimento e carinho únicos e especiais continuarão sendo só dela.

Tenho na minha mente vários pratos com memória afetiva preparados pela Rosilda, mas hoje vou publicar aqui a receita de um dos pratos deliciosos que ela fez para minha família quando os visitamos em João Pessoa, cidade na qual ela e o Silas seu marido, moraram por alguns anos: “Arrumadinho”, como o nome já diz, os ingredientes são dispostos de uma forma caprichada e separados uns dos outros. Mas no final o arrumadinho fica bagunçadinho mesmo, e continua sendo super gostoso como entrada, prato principal ou acompanhamento de uma refeição.

Obrigada Rose por me enviar a receita de sua mãe tão dedicada! Reunir as pessoas queridas em volta de uma mesa cheia de quitutes deliciosos é uma das maiores demonstrações de afeto...essa era a Rosilda!

Ingredientes:

250 g de feijão de corda verde ou seco

250 g de carne seca dianteiro

Farinha de mandioca crua branca ou amarela

Cebolas, tomates, coentro, azeite, vinagre, limão

1ª Etapa:

Colocar a carne seca de molho de um dia para o outro trocando a água 1 vez antes do cozimento. Levar para ferver numa panela com água por 15 minutos para retirar o excesso de sal. Escorrer e cortar em cubinhos retirando o excesso de gordura. Numa frigideira, fritar a carne regando com um pouco de azeite até dourar. Reserve.

2ª Etapa:

Colocar o feijão de corda de molho por no mínimo 2 horas. Cozinhar na panela de pressão com água durante 10 minutos após pegar a pressão. Deve ficar cozido, mas não desmanchando.

Escorrer e temperar com 1/2 xícara de cebolinhas picadas, coentro picado à gosto (pouco), sal e azeite. Misture e reserve.

3ªEtapa:

Para a farofa: Cortar 2 cebolas em rodela finas e refogar em uma panela com 2 colheres de sopa de azeite e 2 colheres de sopa de manteiga. Quando estiverem tenras e transparentes, adicione 1 colher de chá de sal e depois coloque aos poucos a farinha de mandioca mexendo sempre até o ponto de farofa (não muito seco). Reserve.

4ªEtapa:

Para o vinagrete: Numa tigela coloque 2 cebolas roxas picadinhas, 2 tomates sem caroço picados, folhas de coentro picadinhas, 1/4 pimentão vermelho ou amarelo picado, sal, pimenta do reino, 1 limão espremido, 1/4 xícara de vinagre de vinho branco, 1/2 xícara de azeite e 1/4 xícara de água filtrada. Misture e reserve.

Montagem: Numa travessa coloque em camadas o feijão reservado, a farofa reservada, a carne reservada e um pouco do vinagrete. O restante do vinagrete, coloque numa tigela pequena para servir a parte. Mas você pode colocar ele todo por cima da farofa se preferir.

Dica*: Se não gostar de coentro, use salsinha. A arrumação também pode ser em fileiras na travessa.

Pãozinho Brioche!



Mais uma receita de pão que eu adoro fazer. Esses pãezinhos “tipo” brioche são muito macios e derretem na boca. Essa receita é simples e fácil de fazer, pois os brioche franceses são mais elaborados no seu preparo. Mas garanto que o sabor é muito parecido e não vão durar muito tempo na sua casa, pois serão consumidos em alta velocidade.

Ingredientes:

3 xícaras de farinha de trigo

2 e 1/4 colher de chá de fermento químico seco

1 e 1/2 colher de chá de sal

1 e 1/2 colher de sopa de açúcar

1 e 1/2 colher de sopa de leite em pó

4 e 1/2 colher de chá de manteiga sem sal

1 xícara de água morna

1 ovo inteiro

Modo de Fazer:

Coloque a farinha de trigo numa tigela funda e faça um buraco no centro. Adicione o fermento, açúcar, leite em pó, sal, margarina e acrescente a água morna aos poucos. Depois adicione o ovo e sove a massa por uns 20 minutos numa bancada enfarinhada até soltar das mãos. Coloque de volta na tigela, feche com um filme plástico e deixe crescer até dobrar de volume (1 hora e 1/2 mais ou menos). Depois de crescido, amasse ligeiramente a massa e divida em 12 pedaços iguais. Faça bolinhas ou "rolls" como "croissant", coloque os pãezinhos numa forma distantes uns 5 cm umas das outras e deixe crescer novamente por mais ou menos 40 minutos. Bata ligeiramente um ovo e passe por cima das bolinhas com um pincel. Leve ao forno pré aquecido a 180°C por mais ou menos 20 minutos ou até estarem bem douradinhos.

Dica*: Eu coloquei as bolinhas de pão para crescer a segunda vez dentro de forminhas de empadinha. Assim todas ficaram do mesmo formato e tamanho.