Salada Istambul

Salada Istambul

A importância da romã é milenar, aparece nos textos bíblicos, está associada às paixões e à fecundidade. Os gregos a consideravam como símbolo do amor e da fecundidade. A árvore da romã foi consagrada à deusa Afrodite, pois se acreditava em seus poderes afrodisíacos. Para os judeus, a romã é um símbolo religioso com profundo significado no ritual do ano novo quando sempre acreditam que o ano que chega sempre será melhor do que aquele que vai embora.

A Espanha e a Turquia são os principais produtores e exportadores de romãs para o mercado comum europeu. Em Istambul o suco de romã é habitual e se encontra em quase todos os restaurantes e quiosques de rua…delicioso e lindo com aquela cor intensa. É de encher os olhos e o paladar.

O Brasil produz romã em pequena escala e encontramos mais as importadas dos EUA que são enormes e mais doces. Estudos

mostraram que a romã pode ajudar a reduzir a pressão arterial e ser utilizada na prevenção de alguns problemas cardiovasculares.

As suas sementes parecem pequenos rubis e ficam lindas em qualquer prato com um sabor exótico como na nossa salada deliciosa com o molho tipo César acrescido de sementes de romã. Experimente!

Ingredientes:

– Folhas de alface americana

– Folhas de rúcula

– Folhas de agrião

– Sementes de romã

– Pedaços de peito de frango

Molho:

– 1 dente de alho amassado

– 2 filés de anchova em conserva

– 1 pitada de sal

– 1 gema de ovo

– 1 colher de chá de mostarda

– 1 colher de chá de molho inglês

– 1/2 limão espremido

– 1/2 xícara de azeite

– 2 colheres de sopa de água

– 2 colheres de sopa de sementes de romã

Modo de Fazer:

1. Colocar o ovo em água fervendo por apenas 1 minuto e reserve.

2. Amassar o alho com a anchova, o sal, colocar no liquidificador e bater com a gema do ovo reservado, a mostarda, o molho inglês e o suco de limão.

3. Adicione o azeite em fio até dar o ponto de maionese.

4. Acrescente a água e as sementes de romã.

5. Verifique o sal e jogue por cima da salada arrumada num prato ou travessa.

6. Por último coloque pedaços pequenos de pão e se quiser ponha queijo parmesão por cima. Huumm!!

Bruschetta

Bruschetta

A bruschetta (lê-se brusqueta), é uma entradinha simples que os italianos e nós adoramos. Consiste de uma fatia de pão italiano torradinho, pois o nome vem da palavra “bruscato” que quer dizer torrado ou tostado no forno ou na grelha, com gostinho de alho e o que você preferir para colocar por cima.

A origem dela está na antiguidade, onde os trabalhadores rurais não conseguiam comprar pão fresquinho na padaria, então untavam o pão velho com azeite. Depois começaram a torrar e incrementar o pão com recheios variados.

Felizmente esse não é nosso caso, pois o pão italiano é super acessível, mas agradecemos aos comilões da antiguidade por mais essa delícia simples e gostosa. A nossa receita é a mais tradicional da Itália e você encontra em todos os restaurante por lá. Nem preciso dizer que é meu tira gosto favorito!

Ingredientes:

– Fatias de pão italiano amanhecido

– 2 tomates picados

– sal

– azeite

– 2 dentes de alho

– orégano

– folhas de manjericão

– queijo parmesão ralado

Modo de fazer:

1. Descascar e cortar os dentes de alho ao meio e esfregar nas fatias de pão.

2. Descarte o alho e leve o pão para torrar ou tostar ligeiramente no forno ou na grelha.

3. Retire e coloque uma porção de tomates picados e temperados com sal, azeite, orégano.

4. Salpique com folhas de manjericão e queijo parmesão ralado…simples assim!

Dica: Deixe os tomates marinando um pouquinho nos temperos e jogue o caldinho por cima dos pães! HUMMM!

Feijão Chili

Feijão Chili

A comida mexicana é deliciosa e apimentada. Quando os conquistadores espanhóis chegaram à antiga Cidade do México (Tenochtitlán), descobriram que o povo azteca tinha uma dieta específica: comia pratos baseados em milho como a tortilla mexicana, com algumas ervas, mas geralmente com feijão. De acordo com algumas pesquisas, a mistura de feijões com milho origina um composto de aminoácidos que é bom para a dieta. Mais tarde, os conquistadores adicionaram arroz, carne de vaca e vinho, entre outros produtos. Muita da culinária mexicana atual tem origem em várias misturas de tradições, ingredientes e criatividade. A parte indígena disto e de muitas outros pratos tradicionais é o chili, ou seja as pimentas e pimentões.

E a receita de hoje é super fácil de fazer, além de barata e nutritiva. E a quantidade de pimenta, fica a seu critério. Experimente esse vulcão de sensações…você vai adorar!!

Ingredientes:

– 1/2 kg de feijão carioca

– 1/2 kg de carne moída magra (patinho ou coxão mole)

– 1/2 pimentão vermelho picado sem semente

– 1 cebola picada

– 4 dentes de alho

– 2 Folhas de louro

– 2 colheres de sopa de óleo de soja ou de milho

– 1/2 xícara de salsinha e cebolinha picadas

– 1 colher de chá de orégano

– *1 colher de chá de cominho em pó

– *1 colher de chá de colorau

– *1 pimenta dedo de moça picada sem semente

– sal a gosto

– Mussarela ou queijo prato ralado

– 3 tomates picados e temperados com orégano, sal, pimenta e azeite

– 1 pacote de “Doritos”

***Dica:** Esses temperos poderão ser substituídos por 2 colheres de sopa de tempero pronto para “Tacos” da “Casa Fiesta” ou de outra marca.

Modo de fazer:

Primeira etapa:

1. Coloque o feijão na panela de pressão, cubra com água, adicione 1 dente de alho inteiro sem casca, 1 folha de louro e

cozinhe por aproximadamente 20 minutos.

2. Depois de cozido, refogue o feijão em outra panela com 1 colher de óleo, 1/2 cebola picada e 1 dente de alho picado e um pouco de sal.

3. Amasse um pouco o feijão para engrossar o caldo.

4. Reserve.

Segunda etapa:

1. Refogar a carne moída numa panela grande com o restante do óleo, cebola e alho.

2. Adicione o pimentão vermelho, o cheiro verde, a folha de louro, orégano, cominho, pimenta dedo de moça, colorau e sal a gosto. Ou se preferir, adicione no lugar de todos os temperos, o tempero próprio para “Tacos” que você encontra em bons supermercados na sessão de importados. É uma delícia e muito fácil de preparar.

Terceira etapa:

1. Misture o feijão reservado à panela da carne moída e deixe ferver um pouco para pegar gosto.

2. Verifique o sal e pimenta a seu gosto. Lembrando que esse é um prato mexicano e deve ser apimentadinho!

Montagem do prato:

1. Coloque o feijão com a carne no fundo do prato, depois o queijo muçarela ralado, os tomates e finalmente o “Doritos” por cima.

2. Se quiser, coloque alface picada e arroz também entre as camadas…fica por conta da sua fome o tamanho da montanha do seu prato…rs!!! Delícia!

Torta de Peras e Gorgonzola

Torta de Peras e Gorgonzola

Sempre me veio à cabeça como é que as pessoas viviam no tempo em que não existia a geladeira e como os alimentos eram conservados. Com certeza muita coisa estragava rapidamente e por causa disso algumas invenções culinárias foram criadas e a "massa podre" foi uma delas.

Descobri que os alimentos eram conservados *in natura*, em sal para não estragar rápido.

Um dia alguém preparou a receita de uma massa em grande quantidade, usou só uma parte e deixou o resto, sabendo que ia estragar. Mas isso não aconteceu e quando foi usada no dia seguinte, perguntaram que massa era aquela. Daí o cozinheiro disse que havia usado a massa que deveria estar podre, mas

não estava!
O nome pegou e hoje a massa podre leva ovos para fazer a liga dos ingredientes e deve ser trabalhada rapidamente para manter a textura.

As aparências enganam. De podre, a massa só tem o nome, pois o sabor…derrete na boca, é uma delícia e pode ser usada para tortas e empadas.

A receita de hoje é dessa massa podre maravilhosa com um recheio pra lá de gostoso! Aproveitem!

Ingredientes:

Massa podre:

– 500 g de farinha de trigo

– 200 g de manteiga gelada

– 2 colheres de sopa de maisena

– 2 gemas

– 2 colheres de chá de sal

– Água gelada o suficiente

Modo de fazer a massa:

1. Colocar a farinha de trigo numa travessa junto com a manteiga, a maisena e o sal, misturar com as pontas dos dedos até formar uma farofa.

2. Adicionar as gemas e um pouquinho de água gelada.

3. Amassar até dar o ponto adicionando mais água, se necessário.

4. Forrar o fundo e as laterais de uma forma para torta (daquelas com fundo removível).

5. Fazer furos na massa com um garfo e levar ao forno para pré assar por mais ou menos 10 minutos em forno médio.

5. Reserve.

Recheio:

– 100 g de queijo gorgonzola esfarelados

– 200 g de Cream Cheese

– 3 ovos

– 1 colher de sobremesa de mostarda

– pimenta do reino a gosto

Cobertura:

– 3 peras descascadas fatiadas ou cortadas ao meio sem casca e sem semente

Modo de fazer:

1. Misturar todos os ingredientes do recheio, colocar na massa pré assada e cobrir com as peras em fatias ou cortadas ao meio.

2. Levar para assar por mais ou menos 25 minutos a 180° C ou até dourar.

3. Servir com uma saladinha verde…humm!!

Fraldinha Acebolada

Fraldinha Acebolada

Fraldinha é um tipo de corte de carne bovina. Está localizada entre a parte traseira e a costela do animal e é muito saborosa. Fica ótima para churrascos e assados, e essa foi a maneira que preparei essa receita para vocês. Muito fácil de fazer para o dia a dia junto com feijão e arroz e uma farofinha…tudo de bom!!! Vamos a ela?

Ingredientes:

– 1 peça de aproximadamente 500 g de fraldinha

– sal e pimenta a gosto

– azeite

– folhas de alecrim

– 2 cebolas em rodelas

– 1/2 xícara de vinagre de vinho tinto ou vinho tinto

Modo de fazer:

1. Tempere a carne com o sal, pimenta, folhas de alecrim e besunte com azeite.

2. Cubra com o papel alumínio e leve para assar por aproximadamente 40 minutos em forno a 200° C.

3. Depois desse tempo, retire o papel alumínio e deixe por mais 5 a 10 minutos para dourar.

4. Retire do forno e se sobrar algum caldo no fundo da fôrma, coe e coloque numa frigideira.

5. Cubra com o papel alumínio e deixe esfriar um pouco.

6. Na frigideira onde está o caldo, refogue as cebolas em rodelas até ficarem macias.

7. Quando o caldo estiver secando, adicione o vinagre ou vinho tinto e deixe reduzir um pouco mais até as cebolas ficarem douradas.

8. Se precisar, adicione um pouco de azeite para o dourado ficar mais bonito.

9. Fatie a carne e jogue as cebolas por cima. Fica uma delícia!!!