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!

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.

Frango com Batatas Assadas!

Drumet de frango com batatas assadas!

Quem não gosta de um franguinho assado bem temperadinho e dourado igual àquele que a vovó fazia? Acompanhado de batatas cozidas ao forno junto com o tempero do próprio frango, é uma daquelas comidinhas que nos remetem aos deliciosos almoços de domingos em família.

Você pode fazer um tempero com algumas especiarias ao seu gosto e deixar pronto para usá-lo em outras ocasiões, ou comprar um daqueles temperos prontos próprios para temperar

aves. Vou deixar a receita aqui de uma misturinha que dá muito certo para essas coxinhas das asas do frango, que são menores que as coxas e mais rápidas de assar. Mas você pode usar qualquer parte do frango ou até ele inteiro.

Vamos lá…

Ingredientes:

1 1/2 kg de coxinhas de asas de frango (Drumet)

2 batatas grandes cortadas em tiras grossas

Ingredientes para temperar o frango:

1 cebola picada grosseiramente

4 dentes de alho

1 tomate picado grosseiramente

1/2 pimentão vermelho sem sementes em pedaços grandes

1 xícara de salsinha e cebolinha picada

1/2 xícara de folhas de manjericão

1 colher de sopa de orégano

1 colher de sobremesa de pimenta calabresa

1 colher de sopa de páprica doce

1 colher de sopa de mostarda

1 colher de sobremesa de sal

Pimenta do reino e noz moscada raladas à gosto

Modo de Fazer:

Bata todos esses ingredientes dos temperos no liquidificador e besunte as coxinhas de frango dentro de uma tigela funda.

Adicione 1/4 de xícara de azeite e 3/4 de xícara de vinho branco seco e 2 folhas de louro. Deixe o frango marinar durante 3 horas no mínimo ou de um dia para o outro. Depois desse tempo, coloque as coxinhas junto com a marinada numa assadeira e leve para assar a 200°C por aproximadamente 45 minutos. Retire o frango do forno e adicione as batatas cruas na assadeira cortadas em pedaços e temperadas com um pouco de sal, pimenta do reino, folhas de alecrim e tomilho. Volte ao forno por mais 40 minutos ou até o frango estar douradinho e as batatas cozidas.

Saurkraut ou Chucrute!

Saurkraut ou Chucrute!

Muita gente torce o nariz quando o assunto é “Repolho”, mas conta com a vantagem de ser um alimento barato e que pode ser utilizado de diversas formas, além de ser um vegetal importante do ponto de vista nutricional, pois é da mesma família do brócolis. O repolho-roxo ainda é rico em antocianinas, os mesmos pigmentos que fazem a fama da uva e do vinho. O branco, desbotadinho, não contém essas substâncias.

Existem algumas versões para essa receita que foi desenvolvida e testada pela vovó Ruth e eu ainda acrescentei uvas passas, vinagre de maçã e manteiga. Ficou uma delícia com aquele azedinho doce e é ótimo para acompanhar frango assado com purê de batatas…humm, deu água na boca?? Receita aprovada pelas alemãzinhas do intercâmbio!!!

Ingredientes:

1 repolho roxo ou branco picado

2 cebolas cortadas em meias rodelas

6 maçãs descascadas e cortadas em pedaços grandes´

1 xícara de uvas passas pretas sem caroço

sal e pimenta do reino moída

1 colher de sopa cheia de açúcar

1/4 xícara de vinagre de vinho branco

1/4 xícara de vinagre de maçã

1 colher de sopa de manteiga

Modo de fazer:

Refogar numa panela grande, o alho e as cebolas no azeite e adicionar o repolho picado. Ele soltará um pouco de líquido, mas se não for suficiente para deixá-lo macio, adicione um pouquinho de água (1/2 xícara) e deixe cozinhar por uns 5 minutos. Acrescente as maçãs em pedaços e misture bem. Coloque o sal e pimenta e os vinagres. Deixe pegar o gosto salgado e adicione mais sal se necessário. Coloque as uvas passas, o açúcar e a manteiga e mexa bem. Deixe reduzir o caldo mais um pouco e *prrronto*!!