Salada de Macarrão de Arroz (Bifum)!

Salada de Bifum!

Certamente você já ouviu falar sobre alimentos sem glúten e sem lactse, não é? Há algum tempo atrás era bem mais difícil o diagnóstico de pessoas portadoras da chamada “doença celíaca” (também conhecida como “enteropatia glúten induzida”). Nada mais é do que uma doença auto imune que afeta o intestino delgado de adultos e crianças geneticamente predispostos causada pela ingestão de alimentos que contém glúten. A doença causa atrofia das vilosidades da mucosa do intestino delgado, causando prejuízo na absorção dos nutrientes, vitaminas, sais minerais e água. Sintomas como diarreia, fadiga e dificuldade de desenvolvimento em crianças entre outros, estão associados a essa doença. Portanto o único tratamento é a não ingestão de glúten, que está muito presente na farinha de trigo, cevada e

centeio, por toda a vida. (WKP)

Ainda bem que existem muitos alimentos no mercado que não contém glúten e muitas receitas saborosas e nutritivas para as pessoas que não podem ingerir essa substância.

O macarrão de arroz é ótimo, pois além de nutritivo, é gostoso e muito fácil de preparar.

Aqui em casa todo mundo adora essa salada de Bifum, graças à minha cunhada Andréa e meu irmão Fabio que é vegetariano há muuuitos anos, pois foram eles que me ensinaram a fazer. Obrigada brother’s!! Nesse verão estamos abusando dessa delícia!

Ingredientes:

1 pacote de macarrão de arroz tipo Bifum

4 litros de água fervendo

1 cebola picada

2 cenouras raladas

2 pepinos japoneses picadinhos

2 colheres de sopa de gengibre picadinho

2 colheres de sopa de gergelim branco

2 colheres de sopa de gergelim preto

1/2 xícara de vinagre de arroz

1/4 xícara de saquê (opcional)

2 colheres de chá de óleo de gergelim

Suco de 1 limão

2 colheres de sopa de azeite

sal a gosto

Modo de fazer:

Coloque nessa ordem: as cenouras raladas, os pepinos picados e as cebolas picadinhas, numa peneira grande ou escorredor de macarrão e adicione mais ou menos 1/2 colher de sobremesa de sal por cima e deixe escorrer a água que se formará nesses alimentos por causa do sal por mais ou menos 30 minutos. Reserve.

Numa panela com a água fervendo, coloque 1/2 colher de sobremesa de sal e adicione o macarrão de arroz por 1 minuto. Se deixar muito tempo, ele pode se dissolver. Escorra e passe por água corrente para interromper o cozimento. Coloque numa travessa e junte as cenouras, pepinos e cebola marinados e bem escorridos. Depois coloque o gengibre picadinho, o vinagre, o saquê, suco do limão, óleo de gergelim, azeite e os gergelins preto e branco. Se quiser, adicione mais sal, mas cuidado pois tanto o macarrão quanto os legumes já estão salgados. Misture tudo e enfeite com cebolinha picada. Sirva gelado!

Gelatina Colorida

Gelatina colorida em listras!

Que tal “Gelatina Colorida” para a sobremesa do final de semana? Todo mundo adora e fiz de um jeito diferente do tradicional cortadinho em cubos. Coloquei numa forma para pudim ou com buraco no meio, fazendo as camadas deixando 10 minutos no congelador para as camadas transparentes e 15 minutos para as camadas leitosas. Ficou linda e gostosa!

Demora um pouco mais de tempo, mas compensa no visual e capricho nunca é demais!

Ingredientes:

Gelatinas de vários sabores

1 lata de creme de leite

1 lata de leite condensado

1 lata (medida) de leite

Modo de Fazer:

Faça as gelatinas como explicado na embalagem, mas com 150 a 200 ml de água quente e fria, pois precisa ficar mais firme. Faça as camadas começando com a cor de sua preferência e deixe no congelador por 10 minutos ou até que esteja duro, mas sem congelar.

Misture o creme de leite com o leite condensado e o leite e divida um pouco para cada cor. Coloque por cima da camada já firme e leve ao freezer por 15 minutos. Vá alternando as camadas respeitando o tempo de cada uma até encher a fôrma. No

final, leve para a geladeira, pois no congelador a gelatina congela e fica dura. Depois desenforme com cuidado e sirva. As fatias ficam super coloridas em listras…Experimente para comprovar ou use sua imaginação e invente outros desenhos para essa gostosura!

Torta Alemã

Torta de liquidificador

A torta de liquidificador é a mais fácil de todas as tortas e talvez seja a primeira que aprendemos a fazer com nossas avós, tias e mãe. Existem muitas variações de recheios e é gostosa e

fácil de fazer…é só bater tudo no liquidificador, rechear e levar ao forno. Muito bom para quem não quer perder tempo na cozinha ou para um lanche rápido!

Essa é recheada com escarola e cogumelos paris, mas você pode colocar espinafre, alho poró, milho etc…Fica a seu critério e o que tem disponível na geladeira! Certeza de sucesso!

Ingredientes da Massa:

1 copo (tipo requeijão) de leite

1/2 copo (tipo requeijão) de água

1/2 copo (tipo requeijão) de óleo

3 ovos inteiros

1 tablete de caldo de galinha ou de legumes

50 g de queijo parmesão ralado

2 xícaras de chá de farinha de trigo (aproximadamente)

1 colher de sopa de fermento em pó

Ingredientes do Recheio:

1 maço de espinafre ou repolho ou escarola picados

1 cebola picada

2 dentes de alho picados

2 colheres de sopa de azeite

100 g de cogumelo paris limpo e fatiado

1 copo de requeijão

sal a gosto

Cobertura:

1 colher de sopa de queijo parmesão ralado

1 colher de sopa de farinha de rosca

Modo de fazer:

Recheio:

Refogue a verdura no azeite, alho e cebola. Retire da panela e reserve deixando esfriar um pouco. Em seguida, salteie os cogumelos na mesma panela com um pouco mais de azeite e alho. Reserve.

Massa:

Bata todos os ingredientes no liquidificador acrescentando a farinha de trigo aos poucos.

Montagem:

Despeje metade da massa numa assadeira untada com margarina e farinha de trigo e espalhe o recheio. Adicione o requeijão e cubra com o restante da massa. Polvilhe com a mistura de parmesão com a farinha de rosca e leva ao forno por aproximadamente 35 minutos a 180°C..

Granita de Abacaxi com Melissa!

Granita de Abacaxi com Melissa!

O suco de abacaxi com hortelã já é velho conhecido de todos, mas que tal um sabor mais suave usando a erva cidreira chamada de “melissa”?

Erva cidreira (*Melissa officinalis*), é uma planta da família da menta, da hortelã e do boldo. Tem sabor e aroma frutado de limão e as folhas são maiores e mais claras que as da hortelã com a borda picotada.

Floresce no final do verão e as flores são pequenas, brancas ou rosas e atraem especialmente as abelhas, como se indica já no nome do seu gênero botânico (*Melissa* provém do grego e significa “abelha”).

Ela é confundida com a popularmente chamada erva cidreira de folha, que possui flores lilases e amareladas em logos galhos quebradiços, mas que não possui as mesmas propriedades medicinais que a melissa que é um super calmante. Dizem que ela ajuda na depressão e dá um sono gostoso.

Fiz na minha floreira, uma hortinha de ervas e incluí a melissa nela. Fica uma delícia em sucos de frutas e misturada em saladas, pois as suas folhas são macias e com gosto e aroma de limão.

Com todo esse calorão, resolvi fazer uma granita de abacaxi com a melissa…ficou muito refrescante e com um toque diferente da tradicional hortelã.

Essa delícia geladinha vai especialmente para todas as minhas amigas “abelhinhas” que levam o nome de “Melissa”!

Ingredientes:

3 colheres de sopa de açúcar

4 xícaras de abacaxi picado

2 colheres de sopa de melissa lavada e picada

1/2 xícara de água

1/2 xícara de suco de limão

Modo de Fazer:

Coloque o açúcar com a água numa panela e leve ao fogo médio até que o açúcar se dissolva. Junte a melissa picada e cozinhe até formar uma calda rala. Deixe amornar.

Bata o abacaxi no liquidificador com a calda e o suco de limão (se ficar muito espesso, adicione um pouco mais de água). Coloque a misture numa fôrma de bolo inglês de alumínio e leve ao congelador por 1 a 2 horas, ou até ficar quase completamente congelado. Raspe a granita com um garfo para soltar. Congele novamente por mais 1 hora, raspe novamente e volte ao congelador. Para servir, raspe outra vez e coloque em taças ou copos, enfeite com uma folhinha de melissa e sirva imediatamente.

Bolo de Natal!

Estou super empolgada para a preparação do Natal deste ano e resolvi procurar no meu caderno de receitas antigas, aquele bolo de Natal que aprendi a fazer com uma amiga vizinha de porta do nosso primeiro apartamento…e isso já foi há muuito tempo! Éramos casais recém casados e aprendi com a Sílvia várias receitas, pois ela já era uma cozinheira jovem de mão cheia. E eu…mal sabia fazer um arroz. Além da vizinha para me socorrer, telefonava todos os dias para a minha mãe para perguntar como fazia determinado prato…rs! Mas nada como a perseverança e a paciência para aprender e tomar gosto pelo fogão.

Infelizmente perdi o contato dessa amiga querida, mas imagino que ela continua sendo uma super mãe e quem sabe uma super avó!

Por alguns natais, fiz esse bolo natalino e presenteava aos amigos, pois ele é muito gostoso e super simples de preparar. É só fazer um embrulho bem legal…com certeza seus amigos vão

adorar.

FELIZ NATAL!

Para presentear!

Ingredientes:

1/2 kg de farinha de trigo

1/2 kg de açúcar

6 ovos

300 ml de leite

125 g de manteiga sem sal

50 g de uvas passas ou frutas cristalizadas

250 g de nozes picadas

1 colher de sopa de bicarbonato de sódio

1 colher de chá de noz moscada ralada

raspas de 1 limão

2 colheres de chá de canela em pó

1/2 xícara de vinho tinto (opcional)

1/2 cálice de cachaça

Modo de fazer:

Bata na batedeira, o açúcar com a manteiga e adicione os ovos, o leite e a farinha aos poucos. Acrescente a canela, a noz moscada e o bicarbonato. Junte o vinho e a cachaça e bata por aproximadamente 20 minutos ou até que a massa esteja soltando bolhas. Por fim adicione as nozes e as passas delicadamente. Coloque em 2 fôrmas para bolo inglês e leve para assar a 180°C por 45 a 50 minutos ou até o palito sair seco.