Sopa de abóbora com gengibre!

Bem, depois de algum tempo fora do ar, estou de volta com algumas receitas práticas e deliciosas como essa sopa de abóbora, pois com esse friozinho e chuva, nada melhor do que um caldo quentinho para aquecer e alimentar o “corpitcho”.

Como sempre conto, aprendi a gostar de sopa com minha avó portuguesa que sempre preparava uma mais gostosa que a outra. É um dos pratos que nos remete à infância onde recebemos os cuidados daqueles que nos amam. Portanto a sopa sempre é bem vinda em casa, especialmente no inverno para ser tomada bem quente com um pãozinho para acompanhar.

Muito simples, rápida e deliciosa essa sopa creme de abóbora! Confira a receita abaixo:

Ingredientes:

1kg de abóbora descascada e picada (compre já cortada para não

machucar os dedos com a faca)

1 cebola picada

2 dentes de alho picados

2 folhas de louro

2 colheres de sopa de azeite

1 pedaço de +/- 5 cm de gengibre picadinho

Sal e pimenta do reino a gosto

1 e 1/2 litro de água

Modo de fazer:

Numa panela funda, coloque o azeite e refogue a cebola, o alho e o gengibre. Adicione os pedaços de abóbora e vá mexendo para agregar os temperos. Adicione o sal, a pimenta e as folhas de louro e vá mexendo até os pedaços de abóbora começarem a soltar o seu líquido. Adicione a água e deixe cozinhar por 40 minutos ou até a abóbora cozinhar totalmente. Desligue o fogo e deixe a sopa amornar para bater no liquidificador ou no Mix diretamente na panela. Não esqueça de retirar as folhas de louro antes de liquidificar.

Leve novamente para a panela e deixe ferver mais um pouco para engrossar o caldo. Corrija o sal e pimenta se necessário.

Sirva num prato fundo e coloque umas 2 colheres de iogurte natural, um fio de azeite e cebolinha picada. Sirva com pãozinho francês ou integral. Bom apetite!!

Curry Vegetariano

O Curry é um conjunto de especiarias criado pelos indianos para dar sabor aos seus cozidos. É uma mistura tão especial e saborosa que se tornou um êxito mundial.

A palavra Curry foi definida pelos ingleses pela derivação da palavra Karil que significa molho no idioma sul indiano. Perplexos com tamanha variedade de especiarias dessa região, os comerciantes britânicos do século 17, se encantaram com os sabores da Índia e há quem diga que o Curry é atualmente mais inglês do que indiano.

Hoje vamos fazer uma receita de Curry Vegetariano, mas você pode juntar estas especiarias a frango, peixes e muito mais, dependendo de seu gosto.

Ingredientes:

250 g de grão de bico cozido ou 1 lata de grão de bico em conserva sem a água

1 xícara da água do grão de bico cozido

1 xícara de água

2 colheres de sopa de azeite

1 cebola picada

2 dentes de alho picados

1 tomate picado sem pele e sem semente

½ xícara de coentro picado com os talos

200 ml de leite de coco

½ colher de chá de semente de coentro

½ colher de chá de semente de cominho

1 colher de chá de açafrão ou cúrcuma em pó

½ colher de chá de páprica picante em pó

½ colher de gengibre em pó ou fresco picado

1 colher de sopa de sal

1 couve flor pequena (Só os floretes)

1 batata doce média

¼ de abóbora japonesa pequena

Modo de Fazer:

Deixe o grão de bico de molho por 2 horas e depois cozinhe em panela de pressão coberto com água por aproximadamente 20

minutos depois de a pressão pegar. Deve ficar cozido al dente. Reserve com a água.

Triture as sementes de coentro e cominho num pilão e refogue numa panela funda com o azeite. Adicione a cebola e os talos de coentro picadinhos e deixe dourar um pouco, sempre raspando o fundo da panela. Coloque o açafrão, a páprica, o gengibre e o sal. Depois acrescente o alho picado e o tomate e deixe refogar e dourar mais um pouco até quase formar uma pasta. Coloque 1 xícara da água do grão de bico cozido ou somente 1 xícara de água (no caso de usar o grão de bico em conserva) e o leite de coco. Deixe ferver e adicione os floretes de couve flor, a abóbora picadinha e a batata doce picadinha também. Deixe cozinhar por uns 10 minutos, adicione o grão de bico e deixe cozinhar por mais 10 minutos ou até os legumes estarem cozidos e o caldo mais grosso. Salpique coentro picado e sirva quente com pão Pitta, coalhada seca ou iogurte e arroz branco.

Dica: Você pode substituir as especiarias da maneira que mais lhe agradar. Algumas idéias:

-Sementes de pimenta branca, sementes de erva doce, páprica picante, cúrcuma

-Pimenta calabresa, sementes de mostarda, gengibre em pó, cúrcuma

-Pimenta vermelha, sementes de coentro, gengibre fresco picado, cúrcuma

---

Macarrão Rústico!

Sabe aqueles dias que você não está com muita vontade de ficar muito tempo na cozinha, mas está com uma fome de coisa gostosa? Pois esse macarrão é feito rapidinho, com poucos ingredientes e vale por uma refeição completa. Além disso ele rende que é uma beleza e todos aqui de casa comem com disposição.

Chamei de macarrão rústico, pois ele é finalizado numa frigideira grande ou numa panela tipo “wok” e vai à mesa assim mesmo, sem muito tititi…

Afinal, macarrão pode ser “rústico” ou “refinado”, pois para quem gosta de massa, de qualquer jeito ele é bom!!

Ingredientes:

500 g de espaguete ou massa de sua preferência

5 litros de água

1 colher de sopa de sal

3 colheres de sopa de azeite

1/2 cebola picada

2 dentes de alho picados

1 berinjela cortada com a casca em palitos grandes

500 g de linguiça de frango cortadas em rodelas pequenas ou grandes

2 latas de molho de tomates pelados

Sal e pimenta à gosto

1 xícara de folhas de manjericão

Queijo parmesão ralado

Modo de Fazer:

Coloque a água numa panela grande com 1 colher de sopa de sal. Assim que ferver, adicione o espaguete e deixe cozinhar até ficar “al dente”, seguindo as instruções do pacote.

Enquanto a água vai esquentando para cozinhar o macarrão, junte o azeite em uma frigideira quente grande ou “Wok”, e frite a linguiça até dourar. Posicione as linguiças douradas no canto da panela e coloque a berinjela cortada, cebola e alho picados nesse espaço vazio. Mexa sempre o fundo da panela para soltar o sabor da linguiça. Junte tudo e adicione um pouco de sal e pimenta do reino. Acrescente as duas latas de molho de tomates pelados grosseiramente picados e um pouco da água do macarrão que está sendo cozido. Deixe cozinhar por uns 3 minutos. Coloque a massa escorrida dentro da frigideira com as linguiças e berinjela. Misture tudo, desligue o fogo e coloque as folhas de manjericão. Salpique queijo parmesão e

sirva imediatamente.

Dica: O macarrão é escaldado em panela própria ao mesmo tempo em que o molho é preparado na frigideira ou “Wok”. Portanto, não descuide nem de um e nem do outro.

Cuidado ao adicionar sal em excesso no molho, pois a água em que o macarrão está sendo escaldado, já contém sal.

Muffin de Banana sem glúten e sem lactose!

Mais uma receita de um bolinho gostoso e bem light! Esse muffin de banana é saudável e gostoso de comer. A massa fica muito macia e leve. É ótimo para quem está de dieta do glúten

e do leite e tem vontade de comer um docinho de vez em quando. Acompanhado de um café ou chá, é uma delícia a qualquer hora!

Ingredientes:

1 xícara de farinha de amêndoa

1/2 xícara de farinha de arroz

1/2 xícara de farinha de aveia

1 colher de sopa de farinha de linhaça

1 colher de sobremesa de fermento em pó

1 colher de sopa de óleo

1/2 a 3\4 de xícara de água

1/2 xícara de açúcar mascavo

1 pitada de canela

1 pitada de sal

4 bananas amassadas com um pouco de canela

Modo de Fazer:

Misture todos os ingredientes secos. Adicione o óleo, as bananas amassadas e a água aos poucos. Misture tudo com uma colher até dar o ponto de massa de bolo mais firme. Coloque em forminhas para muffin ou cupcakes e leve ao forno para assar a 180°C por aproximadamente 35 minutos ou até o palito sair seco.

Pãozinho da Vovó!

Pãozinho da Vovó

Gente, fala sério…fazer pão em casa é uma das sensações mais gostosas, desde o início quando começamos a misturar os ingredientes, a sovar a massa, sentir o perfume do pão assando pela casa e depois comer assim que sai do forno quentinho com manteiga derretendo em seu miolo. E como diz o Ale (namorado da minha filha), não tem nada mais gostoso para se comer naquela hora que bate a fome, do que um pão quentinho com manteiga…verdade pura!

E acho que peguei o gosto de fazer pão com a vovó Ruth que faz um mais gostoso que o outro. Toda vez que vamos na casa dela, tem sempre um pão fresquinho acompanhado de patês deliciosos.

Dificilmente sobra algum, mas se acontece, ela sempre embrulha e dá pra gente levar pra nossa casa…coisa de vó!

Essa receita é muito boa e deliciosa, além de ser muuuuiiiiito fácil de fazer. Não tem como errar, pois é só colocar uma pitada de carinho e boa vontade que com certeza fará o maior sucesso. E é bom seguir a receita direitinho também…olha ela aí:

Ingredientes:

350 ml de água morna

2 colheres de sopa de açúcar

1 pacotinho de 10g de fermento biológico seco instantâneo

2 colheres de sopa de óleo

1 colher de chá de sal

500 g de farinha de trigo

Modo de Fazer:

Numa tigela, misture a água morna com o açúcar e o fermento. Adicione o óleo, o sal e coloque aos poucos a farinha de trigo mexendo com uma colher. Quando começar a ficar difícil de mexer com a colher, está na hora de colocar a mão na massa. Para isso, enfarinhe a bancada e jogue a massa nela para ser sovada, sempre adicionando mais farinha até desgrudar das mãos. Sovar por mais ou menos 8 minutos. Colocar de volta na tigela, tampar com um pano de prato e deixar a massa crescer por 1 hora. Depois de crescida, retirar a massa e amassar como um rolo. Corte em 16 pedaços iguais, fazer as bolinhas de pão que devem ser colocadas em forma untada com óleo, separadas umas das outras para poderem crescer por mais 40 minutos. Depois é só levar ao forno pré aquecido a 200°C por mais ou menos 30 minutos ou até os pãezinhos estarem dourados.

Dicas:

-A água morna não pode ser muito quente. Deve ser “morna para fria” e não “morna para quente”.

-A massa não deve ser sovada novamente depois da primeira crescida, somente amassada em formato de rolo para ser cortada em 16 pedaços.