Torta de Ricota com Tomatinhos!

“Quiche” vem da palavra “kuchen” que em alemão quer dizer “torta”. Você pode chamá-la do jeito que quiser essa “Kuchen Torta Quiche de Ricota com Tomatinhos Cerejas”, pois é deliciosa com qualquer nome que você escolher.

Além do recheio delicioso e super light, a massa é super macia…sempre faço as “quiches” com essa receita que nunca dá errado. Não coloquei nadinha de creme de leite, pois substituí por iogurte natural. Dessa forma diminui um pouco as calorias que uma torta deliciosa contém sem perder nadinha de sabor.

Pode ser feita numa forma grande de 20 cm de diâmetro com 7 cm de altura, ou em forminhas individuais próprias para quiche.

Essa receita vai especialmente para meus filhos, nora e genro que estão pilotando o fogão de suas casinhas. Podem me chamar que vou aí comer…

Ingredientes da massa:

2 xícaras de farinha de trigo

140 gramas de manteiga sem sal gelada

2 colheres de sopa de queijo ralado

1 colher de café de fermento em pó

1 colher de chá de sal

Fazer uma farofa com as mãos com estes ingredientes. Acrescentar:

1 colher de sopa de iogurte natural

1 ovo inteiro

Mexer até desgrudar das mãos. Embrulhar em plástico filme e levar à geladeira enquanto prepara o recheio.

Recheio de Cebolas:

2 cebolas cortadas em rodelas

2 colheres de sopa de azeite

Refogar a cebola no azeite até ficarem douradas. Reservar.

Recheio de Ricota:

2 xícaras de chá de ricota fresca amassada

1/2 xícara de chá de parmesão ralado

200 ml de iogurte natural (pode ser o desnatado também)

3 ovos

1/2 xícara de cebolinha ou manjericão picados

Sal, pimenta, noz moscada à gosto

2 colheres de azeite

Tomatinhos cerejas

Temperar a ricota amassada com sal, pimenta, noz moscada, parmesão, cebolinha, manjericão e azeite. Bater à mão os ovos com o iogurte e adicionar na ricota amassada e temperada, mexendo bem até tudo estar incorporado. A ricota ainda fica com uns grumos, sem problema. Reservar.

Montagem da torta:

Abrir a massa com um rolo e forrar o fundo e lateral de uma forma com 20 a 25 cm de diâmetro por 7 cm de altura, ou duas formas básicas de quiche (daquela baixinha) de 20 cm de diâmetro. Depois de forrada, esparrame mostarda de Dijon no fundo e lateral da massa (opcional), coloque e espalhe as cebolas refogadas, o recheio de ricota e rale queijo parmesão por cima. Corte os tomates cerejas ao meio e coloque por cima do recheio. Leve ao forno pré aquecido a 180° C por aproximadamente 1 hora.

Sopa de Batata Doce Roxa com

Gengibre!

Nesse frio danado desses dias aqui em SP, nada melhor do que tomar uma sopa quentinha e nutritiva para dar energia para o "corpitcho". E achei aqui mesmo no Panela de Vó a "Sopa de Batata Doce" que é uma delícia. Resolvi fazer a mesma sopa com uns toques diferentes da primeira receita.

Por acaso, achei na feira a batata doce roxa por dentro e por fora. O feirante me disse que só existe essa batata de cor linda nessa época do ano e comprei para experimentar. O gosto é o mesmo da batata doce branca ou amarela por dentro, mas a cor é maravilhosa com aquele roxo único. Se você não encontrar essa inteira roxa, vale com qualquer outro tipo de batata doce. Vamos à receita:

Ingredientes:

2 colheres de sopa de azeite

1/2 cebola picada

2 dentes de alho picados

1 tomate sem pele picado

1 colher de sopa cheia de gengibre ralado + 1 colher de chá de gengibre picadinho

4 batatas doces roxas (elas são pequenas) ou 2 batatas doces brancas ou amarelas grandes picadas

1 cenoura pequena picada

1/2 abobrinha pequena picada

sal e pimenta a gosto

suco de 1/2 limão

1 talo de coentro inteiro

Modo de Fazer:

Colocar o azeite dentro de uma panela de pressão e refogar a cebola, alho, 1 colher de sopa de gengibre e o tomate picado. Acrescentar os legumes picados, temperar com sal e pimenta e colocar +/- 1 1/4 litro de água ou a quantidade suficiente para cobrir os legumes. Fechar a panela e assim que a pressão pegar, contar 5 minutos. Abrir com cuidado e verificar se estão todos os legumes bem cozidos. Esperar esfriar um pouco e bater no liquidificador ou com um Mix. Voltar para a panela destampada, adicionar 1 colher de chá de gengibre picadinho, o talo de coentro e o suco de limão. Deixar ferver até engrossar um pouco e pegar o gosto dos temperos. Desligar o fogo, retirar o talo de coentro e servir em seguida com um fio de azeite.

***Dica**: Coloque mais ou menos a quantidade de gengibre de acordo com o seu paladar.

Pizza Crocante Aromatizada!

Ao contrário do conhecimento popular, apesar de tipicamente italiana, os babilônios, hebreus e egípcios já misturavam o trigo e amido e a água para assar em fornos rústicos há mais de 5000 anos. A massa era chamada de “pão de abraão”, muito parecida com os pães árabes atuais, e recebia o nome de *piscea*.

Os fenícios, três séculos antes de Cristo, costumavam acrescentar coberturas de carne e cebola ao pão; os turcos muçulmanos adotavam esse costume durante a Idade Média e por causa das Cruzadas essa prática chegou à Itália pelo porto de Nápoles, sendo em seguida incrementada dando origem à pizza

que conhecemos hoje.

Pizza feita em casa sempre é uma delícia de fazer e de comer. Essa massa é aromatizada com manjericão fresco picadinho e “Lemon Pepper”, que é um tempero de limão seco em pó com pimenta, encontrado em bons supermercados na seção de temperos ou no Mercadão de São Paulo. A massa fica super crocante e deliciosa. Fiz o teste aqui em casa e todos adoraram a massa fininha e crocante, mas se preferir, fica ótima também em massa grossa. Viva Pizza!!

Ingredientes:

1 xícara de água morna

1 pacote de 10 g de fermento biológico seco instantâneo

1 colher de sopa de açúcar

3 colheres de sopa de azeite

1 colher de chá de sal

1 colher de chá de Lemon Pepper

2 1/2 xícaras de farinha de trigo

1 colher de sopa de manjericão fresco picadinho

Modo de fazer:

Colocar numa tigela os ingredientes secos e misturá-los. Depois adicione o azeite, a água morna e amasse com as mãos adicionando farinha de trigo até a massa desgrudar das mãos. Sovar por mais alguns minutos e deixar descansar na travessa coberta com um pano limpo para crescer e dobrar de volume, aproximadamente 45 minutos. Depois de crescida, amassar um pouco e dividir a massa em 6 partes iguais para pizza brotinho, ou em 3 partes para pizzas grandes.

Abrir os discos da pizza com um rolo, sempre com ajuda de mais

farinha de trigo. Colocar na forma, fazer furos com um garfo e levar ao forno pré aquecido a 260° C por 4 a 5 minutos. Depois de todos os discos de pizza estarem pré assados, é só rechear ao seu gosto. Pode ser com molho de tomates ou tomates picados ou em rodelas temperados com sal, azeite e orégano, alho poró cortados em rodelas e muçarela ralada. Leve novamente ao forno quente por mais 4 ou 5 minutos para derreter e gratinar o queijo e terminar de assar a massa que ficará mais crocante! Maravilha!!

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.

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*!!