

# Fettuccine ao Limão Siciliano e Sálvia



Fettuccine ao Limão Siciliano e Sálvia!

Oi pessoal, depois de um tempo um tanto reclusa, estou de volta com as receitas simples, saudáveis e saborosas.

Hoje o fettuccine ou a sua massa de preferência fica uma delícia com esse molho super simples e rápido para aquelas horinhas que estamos com pouca vontade de ir ao fogão, mas com uma fome danada. É muito reconfortante e delicioso! Serve muito bem para os casais da família que agora precisam se virar sozinhos! Bom apetite meus lindos!!

## **Ingredientes:**

200 g de fettuccine

2 litros de água fervendo com 1 colher de sopa rasa de sal

1 colher de sopa de manteiga sem sal

2 colheres de sopa de azeite

1/2 de xícara de vinho branco seco

raspas de limão siciliano

1 limão siciliano espremido ou 50 ml

1/2 xícara de folhas de sálvia

sal e pimenta à gosto

50 g de queijo parmesão

#### **Modo de fazer:**

Coloque o fettuccine para cozinhar numa panela funda com dois litros de água fervendo e 1 colher rasa de sopa de sal. Enquanto a massa cozinha, coloque a manteiga e o azeite numa frigideira grande e assim que a manteiga derreter, adicione o vinho branco e o suco de limão siciliano. Deixe reduzir um pouco em fogo baixo e acrescente o sal, pimenta e as folhas de sálvia. Coloque uma concha da água do cozimento da massa no molho da frigideira e um pouco de queijo parmesão ralado. Escorra o fettuccine e misture a massa ao molho, polvilhe raspas de limão siciliano e mais queijo parmesão ralado. Sirva imediatamente.

---

# 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 “corpícho”.

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

$\frac{1}{2}$  xícara de coentro picado com os talos

200 ml de leite de coco

$\frac{1}{2}$  colher de chá de semente de coentro

$\frac{1}{2}$  colher de chá de semente de cominho

1 colher de chá de açafrão ou cúrcuma em pó

$\frac{1}{2}$  colher de chá de páprica picante em pó

$\frac{1}{2}$  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

$\frac{1}{4}$  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 agrada. 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

---

# Salada de Repolho – Coleslaw



Essa salada de repolho é do tipo que os americanos fazem para acompanhamento nos seus “Barbecues” (Churrascos). É prática e gostosa, e pode ser feita com antecedência, pois guardada na geladeira pode ser consumida até o dia seguinte.

O restaurante América serve no buffet de saladas e em alguns pratos com carne como acompanhamento. Aqui em casa somos fãs de carteirinha dessa delícia! Experimente!

## **Ingredientes:**

1 repolho pequeno finamente picado

1 cenoura ralada

$\frac{1}{2}$  xícara de uvas passas

3 colheres de sopa de açúcar

$\frac{1}{2}$  colher de chá de sal ou a gosto

Pimenta do reino a gosto

$\frac{2}{3}$  xícara de maionese

$\frac{1}{4}$  de xícara de leite

$\frac{1}{4}$  de xícara de iogurte natural

Suco de 1 limão espremido

$1 \frac{1}{2}$  colher de sopa de vinagre de vinho branco

### **Modo de Fazer:**

Misture o repolho picado com a cenoura ralada e as uvas passas numa travessa funda. Misture os outros ingredientes em outra tigela e jogue por cima do repolho com a cenoura e as uvas passas. Cubra e leve à geladeira por 2 horas antes de servir.

**Dica:** Se conseguir, use um processador para picar o repolho e a cenoura...é bem mais rápido do que picar na faca.

---

## **Sopa de Batata Doce!!**



Sopa de Batata doce com crispes de alho poró e lascas de amêndoas!

Você não se convenceu muito com a sopa de batata doce? Aposto que a sua reação foi a mesma que a minha quando ouvi falar dela a primeira vez...”vai ficar com gosto forte e doce”, mas depois de experimentar essa iguaria, tenho certeza que a sua ideia vai mudar. Ela é leve, super saudável e com os crispes de alho poró e lascas de amêndoas, fica maravilhosa!!

Serve como entrada num jantar mais formal, ou até como prato principal no dia a dia, ganhando energia, sabor e espantando o friozinho do inverno.

A batata doce está super famosa por seu alto valor energético com carboidratos saudáveis, é ótima para as pessoas que “malham” e, em pequenas quantidades, para quem está de dieta.

Além disso, outros benefícios da batata doce para a saúde são: **controle do diabetes** porque tem baixo índice glicêmico; ajuda no **emagrecimento** pois é rica em fibras e diminui o

apetite; **fortalece o sistema imunológico** porque tem boa quantidade de vitamina A.

Já sou fã de carteirinha dessa sopa...

### **Ingredientes:**

2 batatas doces médias a grandes

2 mandioquinhas grandes

1 cebola picada

4 dentes de alho picados

1/2 xícara de alho poró em rodelas

3 colheres de sopa de azeite

1 tablete de caldo de legumes

Sal e pimenta a gosto

Para finalizar, suco de 2 a 3 laranjas

### **Modo de Fazer:**

Lave bem as batatas doces, descasque e corte em pedaços grandes. Faça o mesmo com as mandioquinhas. Coloque todas as batatas na panela de pressão e cubra com água o suficiente para cozinhá-las. Cozinhe por aproximadamente 8 minutos após pegar a pressão, ou até estarem bem cozidas. Quando a panela de pressão estiver pronta para ser aberta, retire as batatas com uma escumadeira, conserve a água dentro da panela e esprema as batatas, com um espremedor de batatas, de volta nessa água.

Numa frigideira, adicione o azeite e refogue a cebola, alho e alho poró. Junte o caldo de legumes, um pouco de sal e pimenta do reino a gosto. Deixe apurar um pouco e jogue esses temperos dentro da panela com o creme de batatas e leve ao fogo para

apurar o gosto dos temperos, adicionando mais água fervente para que a sopa tenha uma consistência cremosa, nem muito grossa e nem muito líquida. Bata a sopa no liquidificador ou com um mix para dissolver os pedacinhos dos temperos, e volte ao fogo. Deixe ferver mais um pouco, verifique o sal e desligue. Adicione o suco de laranjas e sirva em seguida com crispes de alho poró e lascas de amêndoas.

**Para o Crispes de alho poró:** Lave 2 alhos porós e corte no sentido do comprimento em tiras bem finas. Depois corte as tiras deixando-as com mais ou menos 5 cm. Seque bem e frite em panela com bastante óleo pré aquecido (suficiente para mergulhar o alho poró). Assim que começar a dourar, retire com uma escumadeira e escorra em papel absorvente.

**Para as lascas de amêndoas:** Coloque as lascas de amêndoas cruas numa frigideira seca e quente. Deixe dourar virando de um lado e de outro.