

Arroz com Feijão ou Vice-Versa



Arroz com Feijão ou Vice-Versa

Super Feliz...o Panela de Vó está de volta novinho em folha e com quase todas as receitas que foram publicadas no anterior. Vou atualizar algumas com novas imagens, a começar pelo prato mais querido do Brasil: o arroz com feijão ou vice-versa!

Todos aprendemos a fazer essa delícia nutritiva do dia a dia com a nossa mãe ou avó e todo mundo tem sempre um segredinho para deixar o feijão com aquele gostinho da casa da gente, não é? Aprendi com minha mãe e dei um toque meu para agradar aos filhos e marido. Mas aquele feijão da panela da vovó, não tem igual... Delícia!

Conte o seu segredo também!

Arroz

Ingredientes:

- 1 xícara de arroz branco
- 2 xícaras de água
- 2 colheres de sopa de óleo de milho
- 1 dente de alho picado
- 1/2 cebola picada
- 1/2 colher de sobremesa rasa de sal
- 1 colher de sopa de salsinha picada

Modo de fazer:

Lavar o arroz até a água ficar clara. Reservar.

Frite numa panela pequena com o óleo, a cebola e o alho picados e acrescente o arroz. Mexa bem, coloque o sal e adicione a água. Deixar ferver e quando começar a secar a água, abaixe o fogo e tampe a panela. Acrescente a salsinha quando o arroz estiver quase seco sempre tomando cuidado para não deixar pegar no fundo da panela. Desligue o fogo e solte os grãos com um garfo. É só comer com aquele feijão gostoso!

Nosso querido feijão de todo dia!!!

Ingredientes:

- 1/2 kg de feijão carioca
- 2 a 3 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 2 colheres de sopa de óleo de milho
- 1 colher de sopa de pimentão vermelho ou verde picado

1/2 colher de sobremesa rasa de sal

2 folhas de louro



Modo de fazer:

Escolha o feijão retirando os grãos estragados, lave bem e deixe de molho por +/- 1 hora. Coloque dentro da panela de pressão cobrindo com água uns 2 ou 3 dedos acima e acrescente a cebola picada, as folhas de louro e o pimentão picadinho. Feche a panela e leve ao fogo alto. Quando a panela começar a chiar, deixe mais 20 minutos em fogo médio. Abrir a panela somente depois que acabar toda a pressão.

Em outra panela, acrescente o óleo, o alho e frite por um minuto. Acrescente o feijão com o caldo, coloque o sal e deixe ferver por mais 10 minutos em fogo baixo. Amasse um pouco do feijão no caldo para engrossar e tá pronto!

Salada Caprese



Salada Caprese

Não é certo se a salada ao estilo de Capri tem sua origem nessa linda ilha italiana, mas ela ficou famosa quando foi servida lá mesmo ao Rei Farouk do Egito nos anos 50 e ele gostava de comer como recheio do sanduíche!

Existem muitas maneiras de apresentação dos ingredientes que são os tomates com mussarela de búfala e manjericão. Os tomates podem ser fatiados, picados ou inteiros como no caso dos “babys tomatinhos”, assim como a mussarela. Fica a seu critério e gosto. O fato é que essa salada é deliciosa e sempre acaba num minuto, não importa a quantidade que você faz, pois a combinação dos ingredientes é maravilhosa!

Ingredientes:

2 caixinhas de tomates cerejas lavados e cortados ao meio

200 g de mussarela de búfala pingo de leite cortadas ao meio

folhas de manjericão a gosto

azeitonas pretas a gosto (opcional)

Tempero:

sal e muito azeite extra virgem

pimenta do reino moída (opcional)

Modo de fazer:

Arrume tudo dentro de uma travessa bem bonita, tempere e delicie-se. Pegue um pedaço de pão italiano para raspar o caldinho do tempero no final...hummm!

Salada Verde Com Pera



Salada Verde com Pêra

Em homenagem a minha filha Patrícia, vou publicar essa

saladinha especial, pois ela adora todo o tipo de saladas. Ela sempre foi uma garotinha muito sociável e gostava que as amiguinhas fossem lá em casa. Sempre que alguma delas recusava o convite, ela logo se convidava para ir na casa da amiga sem nenhum constrangimento. O importante para ela, era estar junto para brincarem e se divertirem. Algumas mães adoravam levar a Pat, pois na hora da refeição, ela comia um prato cheio de saladas de todo tipo com o maior gosto e servia de exemplo para as suas filhas que nem sempre eram muito fãs dos vegetais e legumes. Mas ela nunca foi arrogante por gostar mais que as amigas...ela simplesmente gostava e ainda gosta muuuito! Hoje em dia é seu prato favorito para o jantar e tem a vantagem de ser leve, nutritivo e manter o corpo sempre esbelto.

Por isso estou sempre à procura de inovações além da salada de alface e tomates e essa receita é super simples e uma delícia!

Pat, essa é prá você que está longe de casa...e logo virá mais!

Ingredientes:

1 maço de Rúcula (pode ser a normal ou a Baby)

1/2 maço de alface lisa

3 folhas de Radicchio (ou qualquer folha roxa)

1 pera descascada e cortada em lâminas finas

Lascas de queijo parmesão

1/2 xícara de nozes picadas grosseiramente (pode ser a pecã)

Molho:

1/2 limão espremido

1 colher de sobremesa de vinagre balsâmico

3 colheres de sopa de azeite

1 colher de chá de sal

1 colher de chá de mostarda

1 colher de chá de mel

3 colheres de sopa de água

Modo de fazer:

Lave bem todas as folhas e deixe de molho numa travessa grande coberta com água e 1/2 xícara de vinagre tinto por 5 minutos. Enxague rapidamente e seque com um pano de prato limpo ou no secador manual de verduras. Rasgue grosseiramente as folhas e coloque numa travessa misturando para que fiquem coloridas. Acrescente as fatias de pera, as lascas de parmesão e as nozes. Tá pronto...é só colocar o molho bem misturadinho! Buen provecho!

Guacamole



Guacamole

Guacamole é um acompanhamento das deliciosas comidas mexicanas e muito fácil de fazer. Com pimenta ou sem pimenta, a escolha é sua! Buen provecho!

Ingredientes:

- 1 abacate ou 2 avocados (são abacates pequenos e mais firmes)
- 1 cebola picada
- 1 tomate picado
- 1/2 limão espremido
- 1/2 xícara de cheiro verde ou coentro picadinho
- 1 pimenta dedo de moça picada sem as sementes (opcional)
- sal e pimenta do reino a gosto
- 2 colheres de sopa de azeite

Modo de fazer:

1. Picar o abacate e temperar com todos os ingredientes.
2. Colocar numa travessa e servir com Doritos.

Humm!!