

# Pescada Praiana!



Estamos numa fase de contenção de calorias aqui em casa, por isso tenho evitado preparar carnes vermelhas e tenho feito bastante peixe que é um alimento saudável, leve e super saboroso quando preparado bem fresco.

Essa receita é típica de um restaurante do nordeste e que agora podemos saborear aqui em São Paulo também. Sempre peço esse peixe e divido com meu marido, pois a porção dá tranquilamente para dois. E depois de sobremesa, vem a [Cocada de Forno](#), que é a mesma que já publiquei aqui no Panela de Vó.

O molho tem como base a manga e o maracujá. Fica uma delícia e você pode salpicar castanhas de caju picadinhas ou pistache picado como eu fiz. Usei a Pescada Cambucu, mas você pode usar a Pescada branca ou amarela, ou até mesmo o seu peixe preferido.

Como guarnição, preparei um purê de batata inglesa com batata baroa (mandioquinha) e espinafre ao alho e óleo. Vamos à receita:

### **Ingredientes:**

600 gramas de filés de Pescada

Azeite

Sal e Pimenta a gosto

Lave e seque os filés com papel absorvente e tempere com o sal, pimenta e azeite. Deixe descansar numa travessa fechada dentro da geladeira enquanto você prepara as guarnições e o molho.

### **Purê de mandioquinha:**

Cozinhe na panela de pressão 2 batatas inglesas com 2 mandioquinhas pequenas ou 1 grande, todas inteiras e descascadas e cubra com água. Deixe cozinhar por 5 minutos depois de pegar a pressão e desligue. Abra com cuidado esperando a pressão acabar e passe as batatas e mandioquinhas pelo espremedor. Adicione 1/2 xícara de leite fervendo e 1 colher de sopa de manteiga. Coloque sal e pimenta, mexa bem e reserve num lugar aquecido.

### **Espinafre:**

Lave as folhas de 1 maço de espinafre, seque e refogue numa frigideira grande com azeite, 1 dente de alho picadinho, sal e pimenta a gosto. Deve ficar "al Dente". Reserve num lugar aquecido.

### **Peixe:**

Empanar os filés temperados numa mistura de 1 xícara de farinha de trigo e 1 xícara de fubá. Dê umas batidinhas no filé para tirar o excesso e frite numa frigideira grande com

óleo deixando uns 2 minutos de cada lado. Retire e coloque numa travessa com papel absorvente.

### **Molho de manga com maracujá:**

1 cebola picada

1 colher de sopa de azeite

2 mangas descascadas e picadas

2 maracujás (só a polpa)

3/4 de xícara de água

1/2 limão espremido

Sal e pimenta do reino à gosto

Bater a manga e o maracujá no liquidificador com a água. Passe essa polpa pela peneira e reserve.

Retirar o excesso de óleo da frigideira em que os peixes foram fritos e refogar a cebola nela com um pouco de azeite e adicionar a polpa. Temperar com sal, pimenta e adicione o suco do limão. Se desejar, acrescente as sementes de 1/2 maracujá e pedaços pequenos de manga. Deixe ferver um pouco e reserve.

### **Montagem:**

Colocar o molho numa travessa e por cima os peixes salpicados com castanha de caju ou pistache picadinhos. Servir junto com as guarnições.

---

# 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 diminuí 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 rodela

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 “corpicho”. 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 Mercado 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!!

---

## **Polenta com Ragu de Linguiça de Frango!**



A polenta é um alimento típico da culinária italiana e a sua base é a farinha de milho.

Aqui no Brasil ela foi introduzida muito fortemente com a chegada dos imigrantes italianos. Com a produção abundante do milho , o fubá era um alimento forte para os camponeses e de muito baixo custo, por isso a polenta foi apelidada de “comida de pobre”. Só que hoje em dia, mesmo ainda sendo um prato muito barato, está longe de ter essa conotação, pois ele é servido em vários restaurantes de maneiras diferentes por chefs renomados.

A receita de hoje é simples, deliciosa e nutritiva, do jeitinho que a Nona fazia, e você pode fazer o ragu com a linguiça de sua preferência. Força no braço e vamos lá preparar!!

### **Ingredientes:**

1/2 kg de fubá italiano (não é o mimoso)

2 1/4 litros de água

1 colher de sobremesa de sal

1 colher de sopa de manteiga

1/2 kg de linguiça de frango

1 colher de sopa de azeite

1 cebola

2 dentes de alho

1 cenoura

1/2 pimentão vermelho

1 talo pequeno de salsão

1/4 xícara de vinho branco

1 1/2 xícara de molho de tomate pelados picados

Sal e pimenta do reino a gosto

### **Modo de Fazer o Ragu:**

Tire a pele da linguiça e coloque a carne dentro de uma frigideira grande com azeite e refogue mexendo para soltar os grumos. Deixe grudar um pouco no fundo da panela para que a carne fique bem grelhada. Retire e reserve.

Na mesma frigideira sem lavar, adicione um pouco mais de azeite, a cebola, o alho, a cenoura, o pimentão e o salsão tudo picado. Adicione sal e pimenta a gosto. Refogue bem mexendo no fundo da panela para desprender o sabor da linguiça. Jogue o vinho branco, deixe cozinhar um pouco e acrescente a linguiça reservada, misturando bem. Coloque essa mistura aos poucos num processador de alimentos e bata até os ingredientes ficarem bem picadinhos e incorporados. Volte tudo para a panela e acrescente o molho de tomate. Misture tudo e deixe ferver por alguns minutos para dar sabor ao molho. Verifique o sal, lembrando que a linguiça já é salgada. Desligue o fogo e mantenha a panela tampada para conservar o ragu quente. E agora a polenta...

### **Modo de Fazer a Polenta:**

Coloque a água numa panela funda e leve ao fogo alto. Adicione o sal, e quando começar a formar pequenas bolhas (nunca espere a água ferver, assim a polenta não espirra), coloque a manteiga e jogue aos poucos o fubá mexendo sem parar com um batedor ou colher de pau para não empelotar. Deixe ferver por mais uns 5 minutos sem parar de mexer para a polenta ficar bem cozida. Deve ser uma polenta mole, pois à medida que vai esfriando ela endurece.

Coloque numa travessa, ponha o ragu por cima da polenta com bastante queijo parmesão ralado e bom apetite!

Dica\*: se você não tiver o processador de alimentos, é só picar bem todos os ingredientes.

