RECEITAS

ALIMENTOS DA ESTAÇÃO

OUTUBRO

PET Nutrição

OUTUBRO

RECEITAS
DA ESTAÇÃO
OUTUBRO

Frutas

- Abacaxi 4
- Acerola 6
- Banana nanica 8
- Banana prata 10
- Caju 11
- Coco verde 13
- Jabuticaba 14
- Laranja-lima 15
- Laranja-pêra 16
- Maçã 18
- Mamão 20
- Manga 21
- Nêspera 22
- Tangerina 24

Legumes

- Abóbora 27
- Abobrinha 29
- Alcachofra 31
- Aspargos 33
- Batata-doce 35
- Berinjela 37
- Beterraba 39
- Brócolis 40
- Cenoura 42
- Cogumelo 44
- Couve-flor 46
- Ervilha 47
- Inhame 49
- Pepino 50
- Pimentão 51
- Rabanete 52
- Tomate 54

Abacaxi

BISTECA com ABACAXI grelhado

Ingredientes:

- 4 bistecas de porco
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de sal
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado
- 4 rodelas de abacaxi
- 1 ½ colher (sopa) de azeite
- pimenta-do-reino moída a gosto

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, coloque as bistecas e junte o açúcar, o sal e o gengibre ralado. Esfregue bem os temperos dos dois lados de cada bisteca, cubra com água, tampe e deixe descansar por 20 minutos em temperatura ambiente - o soro vai deixar a carne de porco úmida.
2. Retire as bistecas da salmoura, lave sob água corrente para tirar o excesso de sal e seque bem com um papel-toalha ou pano de prato limpo.

3. Leve uma frigideira grande ao fogo médio, quando aquecer, regue com ½ colher (sopa) de azeite e coloque 2 bistecas. Tempere com pimenta a gosto e deixe dourar por cerca de 3 minutos de cada lado. Transfira para um prato, regue a frigideira com mais azeite e repita com as outras bistecas.
4. Abaixe o fogo e coloque as rodelas de abacaxi. Deixe dourar por cerca de 2 minutos de cada lado até ficarem bem marcadas. Sirva as bistecas com as rodelas de abacaxi grelhado.

Acerola

CLAFOUTIS DE ACEROLA

Ingredientes:

- 400 gramas de Acerola
- 100 gramas de Farinha de trigo integral
- 6 colheres (sopa) de açúcar cristal orgânico
- 3 ovos
- 3 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha
- 250 ml de leite desnatado

Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200°C.
2. Higienize as acerolas.
3. Leve o creme vegetal por 5 mais 5 segundos ao micro-ondas. Reserve.
4. Bata 2 claras em neve com uma pitada de sal, reserve as gemas.

5. Bata 1 ovo com as 2 gemas reservadas na batedeira por 1 minuto (ou com fouet, ou espátula), adicione o creme vegetal amolecido, o açúcar, o leite, a farinha e a essência de baunilha, depois junte delicadamente as claras em neve.
6. Unte com creme vegetal e polvilhe com açúcar uma forma de porcelana ou refratário, distribua as acerolas.
7. Coloque a massa na forma e leve ao forno, na parte superior por aproximadamente 30 minutos.
8. Sirva o Clafoutis de Acerolas morno.

Banana-nanica

PANQUECA DE BANANA

Ingredientes:

- 1 banana-nanica madura
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de açúcar
- ⅓ de xícara (chá) de leite
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de óleo (ou manteiga derretida)
- ½ colher (chá) de fermento em pó
- 1 pitada de canela em pó
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

1. Quebre o ovo numa tigela média. Junte o açúcar, a canela, o sal e mexa bem com o batedor de arame até começar a espumar. Adicione o leite e o óleo e misture bem.
2. Acrescente a farinha e misture novamente para incorporar e desmanchar os gruminhos. Deixe a massa descansar por 10 minutos – isso deixa a panqueca mais levinha.

3. Passado o tempo de descanso, misture o fermento em pó na massa. Descasque e corte a banana em fatias de 0,5 cm.
4. Leve uma frigideira antiaderente pequena ao fogo médio (nós usamos uma de 15 cm de diâmetro).
5. Quando aquecer, com um pedaço de papel-toalha, unte o fundo da frigideira com óleo (ou manteiga). Coloque 1 concha da massa no centro da frigideira – a massa da panqueca fica no formato redondo sozinha, não tente espalhar com uma espátula pois a panqueca pode ficar solada.
6. Disponha metade das rodelas de banana sobre a massa, uma ao lado da outra e deixe dourar por 2 minutos, até a as bordas começarem a firmar e o centro da massa inflar ao redor das bananas.
7. Com uma espátula, vire a panqueca e mantenha em fogo baixo por 2 minutos para dourar o outro lado por igual.
8. Transfira para um prato e repita com o restante da massa, untando a frigideira novamente. Sirva as panquecas ainda mornas com mel e iogurte cremoso.

Banana prata

MINGAU DE AVEIA E BANANA

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de flocos finos de aveia (também pode ser usado quinoa)
- 1 banana grande madura
- 3 colheres (sopa) de água
- ½ xícara de água (ou leite)
- 1 colher (sopa) de cacau em pó

Modo de preparo:

1. Coloque a aveia em flocos finos dentro de um recipiente com as 3 colheres de água, deixe hidratar por 10 minutos (isso vai fazer com que renda mais).
2. Depois coloque dentro de uma panela ½ xícara de água e a aveia já hidratada, em fogo baixo mexa somente até engrossar, demora de 3 a 4 minutos.
3. Desligue o fogo, coloque a banana amassada e misture bem.
4. Adicione o cacau e misture novamente.
5. Agora é só colocar em um potinho, decorar como preferir e pronto!

Caju

CARNE DE CAJU

Ingredientes:

- 500g de carne de caju (Equivale 6 unidades de caju grandes)
- 4 tomates
- 1 Pimentão verde, 1 pimentão amarelo e 1 vermelho
- 10g de Gengibre
- Curry
- Coentro picado
- Óleo de canola ou milho

Modo de preparo:

1. Tire a castanha e a pele dos cajus. Coloque-os num espremedor de batatas e esprema o máximo que conseguir. Desfie a carne. Coloque novamente no espremedor de batatas e tire o máximo de caldo que puder (opcional).
2. Pique o pimentão verde e a tomate em cubinhos pequenos, os pimentões vermelho e amarelo em cubos médios e reserve cada um separadamente.

3. Rale ou macere o gengibre e reserve.
4. Em uma panela aqueça o óleo (suficiente para refogar) e acrescente o gengibre e depois o pimentão verde, deixe fritar um pouco. Acrescente tempero curry a gosto, misture bem.
5. Coloque os tomates picadas e refogue até formar um molho.
6. Despeje a carne de caju, misturando bem, feche a panela para que ela absorva o tempero, deixe cozinhar por 5 minutos (não deixe o molho secar), por fim acrescente os pimentões (amarelo e vermelho), misturando-os e salpique coentro picado por cima.
7. Decore com coco fresco em lascas e sirva.

Coco-verde

LEITE DE COCO CASEIRO

Ingredientes:

- 1 xícara de polpa de coco bem picada ou ralada
- 2 xícaras de água filtrada

Modo de preparo:

1. Leve os ingredientes ao fogo até começar a ferver. Desligue e deixe esfriar por cerca de 10 minutos
2. Bata no liquidificador até que fique um suco bem homogêneo.
3. Coe com um voal ou pano de prato bem limpo para retirar o excesso da polpa e pronto.

DICA: Consuma em até 3 dias ou congele por até 30 dias. Use em receitas de bolos, tortas, vitaminas e até no café.

A polpa que sobra (fibra do coco) pode ser torrada no forno e usada para fazer farofa ou como farinha em bolos.

Jabuticaba

BOLO DE JABUTICABA

Ingredientes:

- 4 ovos
- 02 xícaras (chá) de jabuticabas (lavadas e retiradas os cabinhos)
- 02 xícaras (chá) de açúcar
- 3/4 xícara (chá) de óleo
- 02 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 maçãs
- 01 colher (sopa) de fermento

Modo de preparo:

1. No liquidificador, bata os ovos, as jabuticabas, o óleo e o açúcar.
2. Em uma tigela peneire a farinha, o fermento e acrescente o creme batido no liquidificador,mexa ate ficar bem misturado.
3. Coloque em uma forma redonda com furo central untada com manteiga e enfarinhada e leve ao forno pré-aquecido (180°C) por aproximadamente 40 minutos.

Laranja-lima

PUDIM DE LARANJA

Ingredientes:

- 1 1/2 xícara (chá) de suco de laranja natural
- 1 xícara (chá) de leite
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 xícara (chá) de açúcar

Modo de preparo:

1. Aqueça o forno em temperatura alta (200 °C).
2. No liquidificador, bata o suco de laranja, o leite, os ovos, o amido de milho e o açúcar até obter uma mistura homogênea
3. Despeje em uma forma de 20 cm de diâmetro com furo no meio, caramelada, e leve ao forno em banho-maria por aproximadamente 50 minutos.
4. Retire, espere esfriar, desenforme e leve à geladeira até a hora de servir.

Laranja-pêra

BISCOITO INTEGRAL DE LARANJA E ESPECIARIAS

Ingredientes:

- 100g de farinha de trigo
- 150g de farinha de trigo integral
- 1 colher (chá) de canela em pó
- ¼ colher (chá) de cravo em pó
- 1 pitada de sal
- 75g de açúcar mascavo peneirado
- raspas da casca de 1 laranja grande
- 150g de manteiga sem sal, temperatura ambiente
- ½ colher (chá) de extrato de baunilha
- 2 gemas grandes

Modo de preparo:

1. Em uma tigela coloque a farinha de trigo, a farinha integral, a canela, o cravo, o sal. Misture e reserve.
2. Na batedeira, coloque o açúcar mascavo e as raspas de laranja, com a ponta dos dedos esfregue os ingredientes para que o açúcar fique aromatizado. Adicione a manteiga e comece a bater até que fique cremosa.

3. Em seguida adicione a baunilha e acrescente uma gema por vez batendo a cada adição.
4. Agora, com a batedeira desligada, adicione os ingredientes secos, ligue a batedeira e bata o suficiente para formar uma massa. Não bata em excesso, pois não queremos desenvolver o glúten.
5. Divida a massa em duas partes, molde a massa em formato cilíndrico de aproximadamente 3,5 cm. Enrole em papel manteiga ou filme plástico e modele para que fique bem regular. Você pode usar uma régua para ajudar nesse processo.
7. Feche as pontas e leve para a geladeira por no mínimo 4 horas, os cilindros devem estar completamente firmes.
8. Preaqueça o forno a 180C, unte duas assadeiras grandes ou apenas forre as assadeiras com papel manteiga, desembrulhe um cilindro e, usando uma faca afiada, corte os biscoitos em rodelas de aproximadamente 6mm. Leve ao forno e asse por aproximadamente 15 minutos.
9. Deixe esfriar e repita o processo com o restante da massa.

Maçã

BOLO INTEGRAL DE AVEIA E FRUTAS

Ingredientes:

- 1 unidade média de Maçã Fuji ralada
- 2 colheres (chá) canela em pó
- 4 unidades de banana prata amassadas
- 1/2 xícara (chá) castanha do pará
- 1 colher de (sopa) de raspas da casca da laranja
- 2 xícaras (chá) aveia em flocos finos
- ¾ xícara (chá) de açúcar mascavo
- 3 ovos
- 1/2 xícara (chá) de óleo vegetal
- 1 colher (sopa) fermento químico em pó

Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 220°C.
2. Lave e rale a maçã com casca. Acrescente a canela e misture bem. Reserve.
3. Lave, descasque e amasse a banana. Acrescente à maçã ralada.
4. Pique as castanhas. Faça raspas na casca da laranja.

5. Em uma bacia, acrescente a aveia, o açúcar, os ovos, o óleo e as raspas de laranja. Adicione à mistura de frutas. Por fim, adicione as castanhas e o fermento em pó.
6. Coloque a massa em forma de buraco no meio untada e enfarinhada. Asse por aproximadamento 40 minutos a 200°C.
7. Sirva.

Mamão

FROZEN IOGURTE DE MAMÃO

Ingredientes:

- 650 g de mamão formosa
- 400 g de iogurte natural desnatado
- 3 colheres (sopa) de mel

Modo de preparo:

1. Coloque o iogurte no congelador, descasque e corte em cubos o mamão.
2. Coloque em um recipiente e leve ao congelador, se puder deixe o mamão no freezer de um dia para o outro.
3. No processador (ou liquidificador coloque o iogurte, o mel e adicione os cubos aos poucos até virar um creme.
4. Coloque em um refratário ou em taças individuais, cubra com filme plásticas e leve ao congelador por três horas.
5. Sirva bem gelado.

Manga

SORBET DE MANGA

Ingredientes:

- 2 mangas maduras
- caldo de ½ limão

Modo de preparo:

1. Descasque e corte as mangas em pedaços médios. transfira para uma assadeira e leve ao congelador – evite amontoar os pedaços, assim eles ficam soltos depois de congelados. deixe por pelo menos 4 horas até congelar (se preferir, congele na noite anterior ao preparo).
2. Retire a manga do congelador e deixe em temperatura ambiente por 10 minutos antes de bater – assim você não quebra o processador e o sorvete atinge o ponto mais rápido.
3. Coloque os pedaços de manga congelados no processador, junte o caldo de limão e comece a bater no modo pulsar para triturar os pedaços da fruta. Continue batendo até ficar bem cremoso com a consistência de sorvete, por cerca de 10 minutos.
4. Sirva.

Nêspera

GELEIA DE NÊSPERA COM GENGIBRE

Ingredientes:

- 800 g de nêsperas
- 180 g de açúcar
- 2 colheres (sopa) suco de limão
- 1 pedaço de gengibre (1 cm aprox)

Modo de preparo:

1. Descasque as nêsperas com uma faca, puxando a pele que se soltará facilmente sem desperdiçar a polpa. Descarte as cascas, mas guarde as sementes.
2. Corte as nêsperas em 4 a 6 pedaços, coloque em uma panela, adicione o açúcar e o suco de limão e leve ao fogo alto até começar a ferver.
3. Descasque o gengibre e rale um pouco sobre os ingredientes, mexa, tampe a panela e deixe cozinhando em fogo baixo mexendo ocasionalmente, se necessário acrescente um pouco de água durante o cozimento.

4. Deixe cozinhando até que as frutas estejam totalmente macias, desmanchando mesmo e com um tom levemente caramelizado. No meu caso ficou pranta em aproximadamente 40 minutos.
5. Coloque a geleia ainda quente em um vidro, tampe e deixe de cabeça para baixo até esfriar.

DICA: Sirva com pães no café da manhã, no lanche da tarde, mas experimente também essa geleia com carnes, ela acompanha perfeitamente uma tábua de frios e pastinhas para servir como entrada.

- Como utilizar as sementes?

Lave-os, coloque em uma vidro com vodka ou álcool de de cereais e guarde. Depois uns três meses você terá um delicioso extrato para usar nas suas receitas doces e também uma base para preparar um licor.

Tangerina

BOLO DE TANGERINA

Ingredientes:

- 375 g de tangerina com casca
- 6 ovos
- 225 g de açúcar
- 250 g de farinha de amêndoas
- 1 colher (chá) de fermento

Modo de preparo:

1. A única etapa um pouco demorada desse bolo é o cozimento das bergamotas, mas você pode fazer isso na véspera e deixá-las na geladeira. Você pode optar por cozinhar no fogão ou no microondas. As minhas foram cozidas de forma convencional.
2. **Na panela:** Coloque as bergamotas inteiras e com casca em uma panela, cubra com água e cozinhe até que elas estejam macias. Leva aproximadamente 1h 30. Descarte a água e deixe as frutas sobre uma peneira até que estejam completamente frias.

3. **No microondas:** Coloque as bergamotas em uma tigela que possa ir ao microondas, cubra com as frutas com água fervente e leve ao microondas por 10 minutos. Ao abrir tenha cuidado para tocar nas frutas e movimentar a tigela para evitar queimaduras. Elas devem estar macias, se precisar de mais tempo, faça aos poucos.
4. Prepare uma forma redonda de 20 cm, de preferência de fundo removível, unte com manteiga ou outra gordura.
5. Depois que as frutas estiverem completamente frias, corte ao meio e retire todas as sementes.Coloque as bergamotas com casca no processador e bata até obter uma pasta, mas que ainda tenha alguns pedaços pequenos.
6. Em uma tigela coloque os ovos e o açúcar, bata com um fouet, se preferir use a batedeira, até obter um creme espumoso e esbranquiçado.
7. Adicione o purê de bergamota aos ovos, use uma espátula para misturar bem e acrescente a farinha de amêndoas.
8. Depois que os ingredientes estiverem bem misturados, coloque o fermento, mexa com a espátula e transfira a massa para a forma preparada.

9. Leve para assar em forno preaquecido a 190C por 35 a 40 minutos.
10. Faça o teste do palito, ele deve sair limpo, sem massa. Deixe o bolo amornar e retire da forma.

DICA: Prepare uma calda para servir com o bolo, esprema 3 ou 4 bergamotas, coloque o suco em uma panela, adicione suco de meio limão, um pouco de água, coloque açúcar a gosto e ferva em fogo baixo por aproximadamente 5 minutos, até reduzir um pouco. Na hora de servir regue com essa calda.

Abóbora

CAMARÃO NA ABÓBORA MORANGA

Ingredientes:

- 1 abóbora moranga grande
- 8 dentes de alho picados
- 1 ½ cebola picada
- Pimenta do reino a gosto
- Sal a gosto
- 3 colheres de azeite de oliva + azeite para refogar
- 1kg de camarão fresco limpo
- 2 tomates picados
- ½ xícara de passata
- ¼ maço de coentro
- 2 pimentas dedo-de-moça picadas sem semente
- 1 lata de creme de leite
- 1 xícara de requeijão
- 100g de queijo muçarela ralado

Modo de preparo:

1. Abrir a abóbora, retirar as sementes. Reservar.
2. Amassar 5 dentes de alho, com ½ cebola, pimenta do reino, sal e azeite.
3. Esfregar essa pastinha no interior da abóbora, tampar e levar ao forno a 180 graus por 30 minutos.
4. Temperar os camarões com sal, pimenta do reino e suco de limão.
5. Em uma frigideira quente, com um fio de azeite, dourar os camarões, temperar com sal e pimenta e reservar.
6. Refogar o restante de cebola, alho e adicionar os tomates e deixar cozinhar por 10 minutos.
7. Juntar o coentro, a pimenta, o creme de leite, o requeijão, os camarões e corrigir o sal.
8. Dispor o camarão com o molho dentro da moranga e misturar com a moranga cozida de dentro.
9. Cobrir com queijo muçarela ralado.
10. Levar ao forno preaquecido por 20 minutos ou até gratinar.

Abobrinha

LASANHA DE ABOBRINHA

Ingredientes:

- 50 g de farinha de trigo
- 50 g de manteiga
- 1 L de leite
- sal a gosto
- pimenta do reino a gosto
- noz moscada a gosto
- 2 unidades médias de abobrinha
- azeite de oliva a gosto
- 200 g de peito de peru em fatias
- 300 g de muçarela em fatias
- 50 g de queijo parmesão ralado

Modo de preparo:

PARA O MOLHO

1. Coloque a manteiga em uma panela para derreter em fogo baixo.
2. Junte a farinha de trigo aos poucos e com o auxílio de uma colher, mexa em círculos.
3. Cozinhe por 1 ou 2 minutos, apenas o suficiente para romper os grãos de amido e evitar o gosto de cru.

4. Adicione o leite frio gradualmente, mexendo sempre para evitar a formação de grumos.
5. Deixe cozinhar em fogo baixo até engrossar, mexendo ocasionalmente.
6. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada e reserve

PARA A LASANHA

1. Lave as abobrinhas, seque e corte-as em fatias finas no sentido do comprimento.
2. Em uma frigideira untada com azeite de oliva, sele, aos poucos, a abobrinha por 2 minutos, ou até dourarem dos 2 lados, repondo o azeite quando necessário. Reserve.
3. Em um refratário retangular grande untado com azeite de oliva, faça camadas na seguinte ordem: molho bechamel, abobrinha, peito de peru (cortado em pedaços médios) e queijo, finalizando com o queijo muçarela.
4. Polvilhe a superfície com queijo parmesão. Leve ao forno médio (180° C), pré-aquecido, por 20 minutos, ou até gratinar.
5. Retire do forno e sirva em seguida.

Alcachofra

ALCACHOFRA RECHEADA

Ingredientes:

- 4 alcachofras grandes
- 3 colheres (sopa) de farelo de pão
- 5 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola pequena bem picada
- Salsinha picada a gosto
- 25g de queijo parmesão ralado
- 15g de manteiga
- Suco de 1 limão
- 1 dente de alho esmagado
- 1 talo de salsão picadinho
- 3 fatias de bacon picadas

Modo de preparo:

1. Aqueça o forno a 180° por 10 minutos.
2. Cozinhe as alcachofras em água com sal por 30 minutos.
3. Retire e ponha de cabeça para baixo para escorrer. Retire as folhas externas duras e as internas sobre o miolo.

4. Com uma colher de chá, raspe o centro da alcachofra para remover a camada fibrosa.
5. Aqueça a manteiga e 3 colheres do azeite numa frigideira. Junte alho, cebola, bacon e salsão e refogue.
6. Acrescente a salsinha e desligue o fogo.
7. Passe no processador, tempere com sal e pimenta.
8. Ponha as alcachofras numa forma refratária e recheie.
9. Misture o farelo de pão, o queijo, o suco de limão e o restante do azeite numa vasilha e despeje sobre o recheio de cada alcachofra.
10. Cubra com folha de alumínio e asse por 15 minutos.
11. Retire o alumínio, asse por mais 10 minutos, para dourar.
12. Sirva quente.

Aspargos

FRANGO COM ASPARGOS E QUINOA

Ingredientes:

- 1 cebolinha
- ½ xícara de quinoa
- 1 peito de frango, sem pele e sem osso
- raspas de meio limão siciliano
- alguns aspargos
- 1 xícara de água fria

Modo de preparo:

1. Enxágue a quinoa e deixe escorrer em uma peneira.
2. Fatie a parte branca da cebolinha em rodelas e a parte verde em diagonais.
3. Em uma panela pequena, aqueça alguns fios de azeite. adicione a parte branca da cebolinha e refogue alguns minutos, até começar a dourar. adicione a água, a quinoa, o frango e as raspas de limão e tempere com uma boa pitada de sal e um pouco de pimenta do reino. Espere ferver, abaixe o fogo, tampe a panela e cozinhe por 10 minutos.

4. Corte fora a parte dura dos aspargos e fatie-os em pedaços pequenos. adicione-os à panela (após os 10 minutos) e cozinhe por mais 5 minutos, ou até que toda a água tenha sido absorvida pela quinoa.
5. Retire o frango da panela e desfie-o com dois garfos. misture de volta e teste o sal. salpique com a cebolinha e sirva, quente ou morno.

Batata-doce

NHOQUE DE BATATA DOCE

Ingredientes:

- 2 kg de batata doce
- 1 ovo
- 1 colher de chá de sal
- 1 xícara de chá de farinha de trigo.

Modo de preparo:

1. Lave as batatas, descasque e leve para cozinhar em uma panela com água por 45 minutos ou até ficarem macias.
2. Espere esfriar e passe no espremedor como purê.
3. Adicione o ovo, sal e misture tudo.
4. Vá acrescentando a farinha e amassando com as mãos até começar a desgrudar.
5. Em uma superfície plana e enfarinhada coloque a massa e faça cordões e corte em cubos de 1 cm de comprimento.
6. Deixe descansar por 15 minutos para a massa não secar. Passado o tempo disponha o nhoque em uma panela grande com água fervente.

7. Quando subirem à superfície (17 minutos em média), escorra e disponha em uma travessa.
8. Sirva com o molho que desejar.

Berinjela

ANTEPASTO DE BERINJELA

Ingredientes:

- 3 berinjelas grandes cortadas em tirinhas
- 1 pimentão verde cortado em tirinhas
- 1 pimentão amarelo cortado em tirinhas
- 1 pimentão vermelho cortado em tirinhas
- 2 cebolas grandes cortada em tirinhas
- 250 ml de azeite
- 1 xícara de vinagre de vinho tinto
- orégano a gosto
- 1 vidro pequeno de azeitonas sem caroço
- sal a gosto

Modo de preparo:

1. Corte as berinjelas, os pimentões e as cebolas e arrume em camadas a berinjela, o pimentão e por cima a cebola, em placa de alumínio.
2. Coloque por cima o azeite, o vinagre, o sal, o orégano cubra com papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido bem quente (mais ou menos 150° graus) por 15 minutos.

3. Tire do forno, acrescente as azeitonas fatiadas dê uma ligeira misturada e leve novamente ao forno (continua com o papel alumínio) até que a berinjela seque e fique escura (mais ou menos 1 hora e meia).
4. Tire do forno, espere esfriar e leve à geladeira.
5. Se puder esperar que fique marinando 2 ou 3 dias na geladeira, fica bem mais gostoso.
6. Sirva com pão italiano, com carnes.

Beterraba

PASTA DE BETERRABA

Ingredientes:

- 1/2 beterraba grande picada e cozida
- 1/4 de uma ricota (que dá entre 100 e 150g mais ou menos)
- 2 colheres (sopa) de leite
- 1/2 colherinha de (café) de sal
- 1 colher (café) de azeite
- 1 colher (café) de suco de limão
- 1/2 colher (café) de alho triturado.

Modo de preparo:

1. Cozinhar a beterraba no vapor para manter os nutrientes e para não juntar tanta água.
2. Com a beterraba quase fria é só colocar tudo no liquidificador, processador ou bater com mixer.
3. Como a quantidade de água da beterraba pode variar, bem como existem ricotas mais secas e outras mais úmidas você pode acertar a consistência colocando um pouco mais de ricota ou de leite, conforme a necessidade.
4. Depois de ficar na geladeira ela ficará um pouco mais consistente.
5. Sirva com pães, torradas, etc.

Brócolis

SUFLÊ DE BRÓCOLIS

Ingredientes:

- 1 maço de brócolis limpos (flores e folhas)
- 3 colheres (sopa)de manteiga
- 1 cebola grande picada
- 3 dentes de alho picados
- 2 ovos separados
- 1/4 de xícara de leite1 colher (sopa) de amido de milho
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- uma pitada de noz-moscada
- 1 xícara de creme de leite
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado

Modo de preparo:

1. Em uma panela, cozinhe os brócolis em pouca água.
2. Retire do fogo, escorra e deixe esfriar.
3. Coloque em uma panela a manteiga, a cebola e o alho.
4. Leve ao fogo e deixe até dourar, mexendo de vez em quando.
5. Junte os brócolis e refogue.
6. A parte, junte as gemas, o leite e o amido de milho e misture bem.

7. Acrescente essa mistura aos brócolis.
8. Tempere a gosto com sal, pimenta-do-reino e noz-moscada.
9. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até que fique cremoso, mexendo sem parar.
10. Retire do fogo e acrescente o creme de leite e o queijo ralado.
11. Adicione as claras batidas em neve misturando delicadamente.
12. Despeje numa forma para suflê untada, leve ao forno moderado (180˚C) e deixe assar e sirva a seguir.

Cenoura

CENOURA SALTEADA COM MEL

Ingredientes:

- 4 cenouras médias
- 1 cebola picada
- 1 colher (chá) de mel
- 1 e 1/2 colher (chá) de shoyu
- 1 xícara de água
- Alecrim, salsinha, sal e azeite de oliva a gosto

Modo de preparo:

1. Descasque a cenoura e corte em rodelas finas.
2. Leve ao fogo uma frigideira e assim que estiver quente coloque um fio de azeite, a cebola, a cenoura e refogue por alguns minutos.
3. Quando a cebola estiver transparente coloque a água, uma pitada pequena de sal, tampe a panela e baixe o fogo.
4. Cozinhe até a cenoura ficar “al dente”, se necessário coloque um pouco mais de água mexendo de vez em quando.

5. Quando a cenoura estiver no ponto os líquidos devem ter secado, acrescente o mel, algumas folhinhas de alecrim e o shoyu.
6. Salteie as cenouras para que elas fiquem bem douradas e começando a caramelizar.
7. Desligue o fogo, experimente, ajuste o sal se necessário acrescente a salsinha e pronto.

Cogumelo

ESTROGONOFE DE COGUMELOS

Ingredientes:

- 1 cebola roxa cortada em cubos
- 2 dentes de alho espremidos
- 500 g de cogumelos variados (shiitake, shimeji, portobelo e champignons)
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de catchup
- 400 ml de caldo de legumes
- 1 colher (sopa) de amido de milho dissolvido em água fria
- 100 g de creme de leite
- ½ xícara (chá) de iogurte desnatado
- 3 colheres (sopa) de salsinha picada

Modo de preparo:

1. Em uma panela com o azeite, refogue a cebola e o alho até que a cebola comece a murchar.
2. Junte os cogumelos, o limão, e o catchup.
3. Cozinhe por 5 a 10 minutos. Adicione o caldo e cozinhe por mais 5 minutos

4. Junte a maisena e deixe ferver até engrossar ligeiramente.
5. Por último, adicione o creme de leite, tempere e junte a salsinha.

Couve-flor

PANQUECA DE COUVE-FLOR

Ingredientes:

- 1 ¼ de xícara (chá) de couve - flor cozida, cortada em miúdos
- ½ colher (sopa) de óleo de girassol
- 1 ovo1/2 xícara de água
- 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- ½ cebola picadinha
- ½ colher (chá) de fermento em pó
- Queijo ralado e cheiro verde (opcional)

Modo de preparo:

1. Bater todos os ingredientes em um liquidificador até ficar uma massa uniforme.
2. Colocar a massa numa frigideira antiaderente bem quente untada com pouco óleo.
3. Deixar dourar um lado de cada vez, retirar quando a panqueca estiver firme.
4. Recheie com o que quiser (frango desfiado, ovos mexidos, etc.)

Ervilha

HAMBÚRGUER DE ERVILHA

Ingredientes:

- 1 xícara de chá de ervilha seca
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 xícara de chá de cebola picada
- 1 e 1/2 xícara de chá de água
- 1/2 xícara de chá de salsinha picada
- 1 colher de sopa de orégano desidratado
- 1 pitada de cominho
- 1 colher de sopa de suco de limão
- Farinha de trigo integral

Modo de preparo:

1. Em uma vasilha, coloque a ervilha seca, cubra com o triplo de água e deixe de molho por 12 horas. Escorra, lave e reserve.
2. Em uma panela em fogo médio, coloque um fio de óleo e refogue o alho e a cebola até ficarem levemente dourados.
3. Acrescente a ervilha, tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 3 minutos.

4. Adicione a água ou caldo de legumes, misture, abaixe o fogo e deixe cozinhar com a tampa semi fechada. Deixe cozinhar até a ervilha estar bem macia, porém ainda com o formato dela, não desmanchando. Se necessário, acrescente mais água.
5. Desligue, corrija o sal, se necessário, e tempere com salsinha, orégano desidratado, limão e uma pitada de cominho. Misture bem e deixe esfriar.
6. Quando a mistura estiver morna, adicione farinha de trigo integral ou branca, aveia em flocos finos ou farinha de arroz aos poucos. Misture até obter uma massa modelável.
7. Modele hambúrgueres, coloque sobre papel manteiga e leve ao freezer por uma hora, para ficarem mais firmes na hora de fritar.
8. Espalhe um fio de óleo em uma frigideira antiaderente e frite os hambúrgueres em fogo médio até ficarem levemente dourados dos dois lados.
9. Para virar, espere ficarem bem douradinhos, para não desmancharem.
10. Sirva com o molho e está pronto!

Inhame

BROWNIE DE INHAME

Ingredientes:

- 2 ovos
- 2/3 xícara de inhame cozido.
- 1/2 xícara de castanha de caju, ou outra oleaginosa
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 4 colheres de sopa de cacau em pó
- 5 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 1 colher de chá de fermento em pó

Modo de preparo:

1. No liquidificador, bata os ovos, a manteiga e o inhame até ficar um creme homogêneo.
2. Adicione as castanhas/oleaginosas e bata novamente até que fique um creme bem lisinho.
3. Então, adicione o açúcar, o cacau em pó e por fim o fermento.
4. Despeje a massa na forma untada e polvilhada com cacau.
5. Coloque por cima a manteiga de amendoim, caso queira.
6. Asse em forno pré-aquecido a 200° por uns 15 min.

Pepino

SOPA FRIA DE PEPINO

Ingredientes:

- 2 pepinos
- 2 iogurtes naturais
- Folhas de hortelã a gosto
- Suco de meio limão
- 1 colher de sopa azeite
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

1. Retire a pele dos pepinos e corte-os em pedaços.
2. Coloque todos os ingredientes no liquidificador até adquirir a textura que deseja (com ou sem pedaços grandes).
3. Adicione os temperos.
4. Sirva de imediato ou leve à geladeira até ao momento de servir.

Pimentão

GELÉIA DE PIMENTÃO

Ingredientes:

- 1 pimentão amarelo
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão verde
- 1 xícara (chá) de vinagre de maçã
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

1. Higienize bem os pimentões.
2. Corte-os em pedacinhos pequenos, removendo os talos e as sementes.
3. Em uma panela grande, coloque os pimentões picados, o vinagre e o açúcar. Misture bem e leve para cozinhar em fogo baixo até que a geleia fique bem consistente.
4. De vez em quando, dê uma leve mexida na panela.
5. Quando estiver na consistência de sua preferência, transfira a geleia para um recipiente de vidro.
6. Leve para geladeira por 4 horas ou até que tenha gelado por completo.

Rabanete

PIZZA DE ARROZ COM RABANETE

Ingredientes:

PARA A MASSA

- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 xícara de leite2 ovos
- 3 xícaras de arroz cozido
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- Sal a gosto

PARA O RECHEIO

- 1/2 xícara de molho de tomate
- 2 xícaras de rabanete ralado
- 1/2 cebola média em rodelas
- 150 g de mussarela ralada
- 1 colher (sopa) de orégano
- Azeitona a gosto

Modo de preparo:

1. Bata no liquidificador o óleo, o leite e os ovos.
2. Acrescente o arroz, a farinha de trigo, o queijo ralado, o sal e por último o fermento em pó.
3. Em uma forma de pizza untada coloque a massa e leve ao forno pré-aquecido por 15 minutos.
4. Retire do forno, espalhe o molho de tomate, coloque o rabanete, a cebola, cubra com a mussarela, salpique orégano e leve novamente ao forno até derreter a mussarela.
5. Decore com as azeitonas e deixe descansar 5 minutos antes de servir.

Tomate

TORTA DE TOMATE COM MANJERICÃO

Ingredientes:

- 3 ovos
- ¾ de xícara (chá) de leite
- 200 g de requeijão
- 1 maço de manjericão
- sal e pimenta do reino a gosto
- tomate cereja

Modo de preparo:

1. Bater bem 3 ovos inteiros.
2. Adicionar 3/4 de xíc. de leite, 200g de requeijão, 1 maço de manjericão e temperar com sal e pimenta do reino.
3. Colocar a mistura em um refratário untado e ir jogando os tomates até que eles fiquem boiando
4. Colocar no forno em temperatura média, até que ele esteja dourado por fora e firme por dentro.