Gastronomia

ANGELONI

ANO 4 | Nº18 | MAR/ABR 2015

A cozinha saudável de BELA GIL

VEGETAIS
CORES E SABORES

RECEITAS DA TERRA
Redescubra os legumes, verduras e frutas em receitas surpreendentes, saborosas e sofisticadas

Tudo pra você viver bem

Linha de Bebidas
à Base de Soja

Yoki Mais Vita

Curta o Verão
com mais sabor

EDITORIAL

“Viva o vegetal!”

A revista **Gastronomia - Angeloni** que você tem em mãos está cheia de novidades. A primeira delas é que a cada edição iremos nos debruçar sobre um tema: carnes, massas, doces... os principais ingredientes gastronômicos serão contemplados ao longo do ano. Esta é dedicada aos vegetais. O vasto mundo dos legumes, verduras, raízes, grãos e frutas é explorado em receitas sofisticadas, que proporcionam verdadeiras surpresas ao paladar.

Da capa até a última página, tudo foi pensado para tornar sua experiência mais intuitiva e prazerosa. O novo projeto gráfico traz dicas de preparo, mais imagens e truques de experts. Assim você vai poder conferir em detalhes –e executar com perfeição– os pratos de que mais gosta.

Para deixar o conteúdo ainda mais especial para você, a partir de agora teremos a contribuição de Bela Gil como colunista fixa em nossa revista. Apresentadora e chef de cozinha natural, ela trará receitas exclusivas e supersaudáveis. Para você cuidar da saúde sem perder o sabor. Confira!

Esperamos que você aproveite mais esta edição.
Boa leitura!

Equipe Angeloni

Panela, UTILPLAST/ talher, REGATTA CASA/ tábua, TOK & STOK

Na próxima edição: o melhor das massas

‹Ou›

ou.com.br

Potes Click Tritan com vedação térmica e hermética.
Resistência e durabilidade, do freezer ao micro-ondas.

yoi®

yoi.com.br

Jogos americanos em papel trançado de alta qualidade.
Sofisticação e requinte na sua mesa.

COLABORARAM NESTA EDIÇÃO

JANAINA RESENDE

Formada em publicidade, deixou tudo para se dedicar à produção culinária, uma grande paixão. Atua com diversas marcas e também com revistas especializadas. Foi ela quem produziu as receitas que apresentamos nesta edição.

CAMILE COMANDINI

Produtora de objetos há mais de 20 anos, colabora com as principais revistas do segmento, como Casa & Comida, Prazeres da Mesa e Casa Vogue. Traz para o trabalho sua paixão pelo "receber em casa". Aqui fez um mergulho no mundo das cores para dar mais vida às receitas.

ROGÉRIO VOLTAN

Especializado em gastronomia e turismo, o fotógrafo colabora com as principais revistas do país. Também já atuou em veículos internacionais como Le Figaro (França) e El País (Espanha), entre outros. Nesta edição, trouxe seu olhar apurado para os vegetais.

ANGELONI

PRESIDENTE José Augusto Fretta

DIRETORA DE MARKETING Sabrina Angeloni

GERENTE DE MARKETING Marcelo Leão

SUPERVISORA DE MARKETING
Larissa Walendowsky Spricigo

doxa CONTEÚDO+DESIGN

Tel. (11) 3088-1957

JORNALISTA RESPONSÁVEL
Jéssika Torrezan (MTB 41.394/SP)

EDITORA-EXECUTIVA Cleide Floresta

DIREÇÃO DE ARTE Renata Drimel

CONSULTORIA Marcelo Katsuki

COLABORADORES
Rogério Voltan (fotografia), Camile Comandini (produção) e Simone Dias (assistente de produção), Marcelo Katsuki (texto) e Janaina Resende (produção culinária).

Impressão: Gráfica e Editora Posigraf S.A.
Tiragem: 50.000 exemplares

NOSSAS LOJAS

SANTA CATARINA

ARARANGUÁ – Av. Getulio Vargas, 1259 Bairro Urussanguinha, CEP 88900-000 tel. (48) 3521-4300, Fax (48) 3521-4300.
BALNEÁRIO CAMBORIÚ – 4ª Avenida, 880, Centro, Balneário Camboriú, CEP 88330-110 tel. (47) 3263-5600, Fax (47) 3263-5600. Av. do Estado, 2440, Bairro das Nações CEP 88338-063, tel. (47) 3263-4300, Fax (47) 3263-4300.
BALNEÁRIO RINCÃO – Av. Florianópolis, 235, Praia do Rincão, CEP 88820-000, tel. (48) 3468-1014, Fax (48) 3468-1014.
BIGUAÇU – R. Cel. Teixeira Oliveira, 128 CEP 88160-000 tel. (48) 3279-8500, Fax (48) 3279-8500.
BLUMENAU – Humberto de Campos, 77, Bairro da Velha, CEP 89036-050 tel. (47) 3221-9200, Fax (47) 3221-9200. Sete de Setembro, 100, Garcia, CEP 89010-200, tel. (47) 3331-7400, Fax (47) 3331-7400.
CRICIÚMA – Felipe Schmidt, 26, Centro, CEP 88801-240, tel. (48) 3444-3400, Fax (48) 3444-3400. Av. do Centenário, 2699, Centro, CEP 88804-000, tel. (48) 3444-3500, Fax (48) 3444-3500.
FLORIANÓPOLIS – Rod. SC 403, 6375, Ingleses, CEP 88058-001, tel. (48) 3331-7100, Fax (48) 3331-7100. Esteves Júnior, 307, Centro, CEP 88015-530, tel. (48) 3216-6250, Fax (48) 3216-6250. Av. Gov. Ivo Silveira, 2445, Capoeiras, CEP 88085-001, tel. (048) 3271-7500, Fax (048) 3271-7557. Av. Irineu Bornhausen, 5288, Agronômica, CEP 88025-202, tel. (48) 3215-6100, Fax (48) 3215-6100. Av. Mar. Max Schramm, 3450, Jardim Atlântico, CEP 88095-000, tel. (48) 3271-6700, Fax (48) 3271-6700. Nirberto Haase, 75, Santa Mônica, CEP 88035-215, tel. (48) 3215-6200, Fax (48) 3215-6200.
ITAJAÍ – Brusque, 358, Centro, CEP 88303-000, tel. (47) 3398-5200, Fax (47) 3398-5200.
JARAGUÁ DO SUL – Barão do Rio Branco, 732, Centro, CEP 89251-400, tel. (47) 3274-3700, Fax (47) 3274-3700. Bernardo Grubba, 247, Centro, CEP 89251-090 tel. (47) 3275-7900, Fax (47) 3275-7900.
JOINVILLE – Ministro Calógeras, 1639, Anita Garibaldi, CEP 89202-005, tel. (47) 3451-4400, Fax (47) 3451-4400. Dr. João Colin, 2500, América,CEP 89204-002, tel. (47) 3451-2400, Fax (47) 3451-2400.
LAGES – Frei Rogério, 587, Centro, CEP 88502-161, tel. (49) 3251-9400, Fax (49) 3251-9400.
LAGUNA – 13 de Maio, 12, Centro, CEP 88790-000, tel. (48) 3647-7300, Fax (48) 3647-7300.
TUBARÃO – Av. Expedicionário José Pedro Coelho, 1120, Centro, CEP 88704-201, tel. (48) 3631-1800, Fax (48) 3631-1800.

PARANÁ

CURITIBA – Al. Dr. Carlos de Carvalho, 2050, Batel, CEP 80730-201, tel. (41) 3270-8200, Fax (41) 3270-8216. Av. República Argentina, 900, Vila Izabel, CEP 80620-010 tel. (41) 3312-2300, Fax (41) 3312-2300.
LONDRINA – Av. Américo Deolindo Garla, 224, Bairro Pacaembu, CEP 86079-225, tel. (43) 3575-2400, Fax (43) 3575-2400.
MARINGÁ – Av. Adv. Horácio Raccanello Filho, 5120, Zona 07, Novo Centro, CEP 87020-035, tel. (44) 3301-3600, Fax (44) 3301-3600.

Confira a versão para tablets da Revista Gastronomia
O aplicativo pode ser baixado gratuitamente nas plataformas iOS e Android

ÍNDICE

Aperitivo 10

Encontre no Angeloni 13

Grelhados e Assados

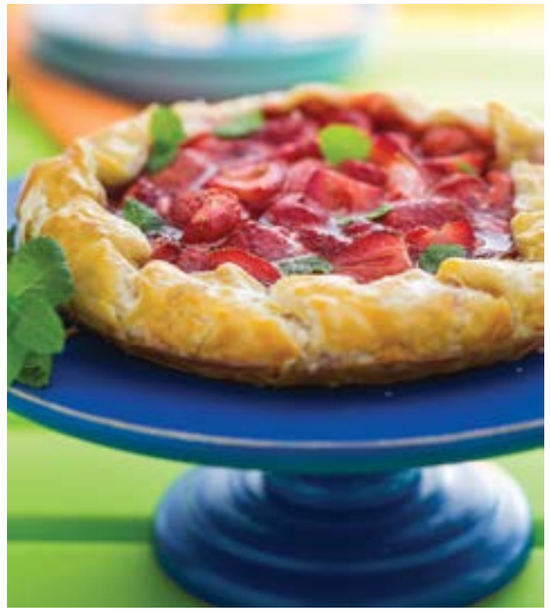
Pimentão recheado 16
Cogumelo portobello recheado 20
Lasanha de berinjela 24
Torta de lentilha 26
Torta de morango na grelha 28

Purês e Cremes

Antepastos 30
Cheesecake de banana 32
Gaspacho branco 34
Purê de couve-flor e purê de batata 36

Fritos

Galette de batata 38
Nectarina frita com mascarpone de baunilha 40



Cozidos e Branqueados

Brócolis, vagem e ervilha com pimenta 42
Espaguete de abobrinha 44
Aspargo com salmão defumado 48
Charuto de couve 50

Refogados e Ensopados

Caldo de legumes com gengibre 52
Bobó de legumes na minimoranga 54
Chili de lentilha 58

Bela Gil 60

APOSTE EM NOVOS SABORES

Frutas exóticas são ótimas opções para sair da rotina. Você encontra todas elas em nossas lojas

ROMÃ

Rica em antioxidantes e muito consumida em chás, é perfeita tanto em receitas doces, como pudins e mousses, quanto em salgadas, como saladas ou molhos

PHYSALIS

Muito usada em chás e infusões, essa frutinha fortalece o sistema imunológico. De sabor doce e levemente ácido, também fica ótima em molhos de carnes e saladas

MIRTILO BERRY

Também conhecido como blueberry, tem propriedades antioxidantes e é usado em receitas como geleias e tortas

MANGOSTIN

De casca dura e polpa doce e macia, o mangostin deixa qualquer sobremesa mais sofisticada. O ácido hidroxicítrico em sua composição reduz o desejo por doces

CAJU

Com alta concentração de vitamina C, o caju é rico em betacaroteno e licopeno, que ajuda a prevenir o câncer. Ainda é rico em fibras

ATEMOIA

A polpa da fruta é rica em potássio, ideal para quem pratica atividades físicas. Com fibras e minerais, a casca pode ser usada para fazer geleias e compotas

FRUTA-DO-CONDE

Também conhecida como pinha ou fruta-pinha, ela é rica em fósforo, cálcio e vitaminas A, C e do complexo B. As folhas podem ser usadas para fazer chá

Fruteiras, IDEIA ÚNICA/ bowl, CAMICADO

★ **DISPONÍVEL NO ANGELONI: WWW.ANGELONI.COM.BR**

ENCONTRE NO ANGELONI

Os melhores produtos para facilitar seu dia a dia e levar mais sabor e conforto para a sua cozinha

100% água de coco

A água de coco **Nosso Coco** é produzida com frutas cultivadas sem nenhum tipo de agrotóxico, adubos químicos nem fertilizantes sintéticos ou transgênicos. A plantação, que fica em Paripaba, no Ceará, utiliza apenas adubo natural. O resultado é uma bebida saborosa e confiável, com todas as propriedades nutritivas da água de coco, que, além de hidratante, tem minerais essenciais para o bom funcionamento do organismo. Disponível em embalagens de 200 ml, 330 ml e 1 litro.

Charme e praticidade

Ter um **porta-bolos** entre os acessórios da sua cozinha não é apenas detalhe. Além de ser uma ótima alternativa para servir doces e tortas, sua base mais elevada garante uma apresentação que incrementa qualquer receita. Além disso, esse modelo vem com uma cúpula, ou cobre bolo, que protege contra poeira e insetos e o torna ideal para guardar também outros tipos de alimentos, como doces e biscoitos. É a união do charme com a praticidade.

Cerveja gelada sempre!

A **cervejeira Consul** é ideal para deixar sua bebida na temperatura certa, sem congelar nem esquentar. São cinco níveis de temperatura, que chega a até -4°C, controlados por um display digital. A cervejeira tem capacidade para até 75 latinhas, mas as prateleiras ajustáveis permitem armazenar todos os tipos de recipientes –até garrafas de 1 litro. Com design moderno e compacto e tecnologia frost free, está disponível nas cores vermelha, amarela e titanium.

Studio R. Schmitz/StockFood/Latinstock

TODO SABOR DOS VEGETAIS

Frutas, legumes, verduras. Explore esse mundo de sabores

“Uma culinária saudável, saborosa e fácil de fazer”

Legumes, verduras, frutas, grãos integrais. Por ficarem geralmente relegados a segundo plano à mesa, é comum enxergarmos os vegetais sempre como coadjuvantes. Mas a seleção de receitas pensadas especialmente para esta edição prova o contrário e traz os vegetais para o centro da mesa de uma forma deliciosa. Como entradas, acompanhamentos, pratos principais ou sobremesas –e uma variedade enorme de ingredientes–, as receitas são mostradas sempre com muitas dicas de preparo e substituições para que você possa experimentar outros sabores. Os pratos também são divididos de acordo com o seu método de preparo: cozidos, assados, grelhados, em purê ou caldos.

Texturas, cores e aromas vão sendo descobertos a cada nova receita, algumas clássicas e outras que passam longe do lugar-comum. É o caso do espaguete de abobrinha, da torta de lentilha com batata-doce, do cheescake de banana que não vai ao forno ou ainda o bobó de legumes, o caldo de raízes e as nectarinas fritas. Desperte seus sentidos!

PERFUMES, CORES E SABORES
A clássica receita de pimentão recheado ganha intensidade com o sabor marcante do aliche

PIMENTÕES RECHEADOS COM TOMILHO, ALHO E ALICHE

CLÁSSICO REVISITADO

Pimentão assado é versátil e pode receber recheios de carne ou do inusitado aliche

Pimentões recheados
(porção para 6 pessoas)

Para os pimentões
6 pimentões vermelhos

Para o recheio
500 g de tomates
½ xícara de folhas de tomilho fresco
10 azeitonas verdes sem semente picadas
3 dentes de alho picados
Sal e pimenta-do-reino a gosto
15 filés de aliche
100 ml de azeite
Folhas de manjericão para decorar

Preparando os pimentões
Preaqueça o forno em fogo baixo. Corte os pimentões ao meio, de forma que eles fiquem em pé. Retire as semente e as partes brancas e coloque-os em uma assadeira, com a parte vazia virada para cima.

Preparando o recheio
Corte os tomates em pedaços bem pequenos. Em uma travessa, coloque os tomates e junte o tomilho, as azeitonas e o alho –deixe um pouco de tomilho para colocar por cima. Tempere com sal e pimenta-do-reino e misture bem. Pegue os pimentões que foram assados e recheie com essa mistura. Em cada uma das metades dos pimentões, coloque um filé de aliche –se preferir, pode picar o filé. Regue os pimentões recheados com azeite e leve novamente para assar por cerca de 30 minutos. Tire do forno, jogue o tomilho e as folhas de manjericão e sirva.

Kirdthers, Jo/StockFood/Latinstock

Vá com carne!
Para uma versão mais tradicional, basta substituir o aliche por carne moída, mantendo os mesmos ingredientes da receita. Só lembre de adicionar um pouco de molho de tomate para que a carne não fique ressecada. Você também pode polvilhar um pouco de queijo parmesão para conseguir um efeito gratinado. Guarde um pouco das folhas de manjericão para decorar o prato depois de pronto.

Receita de avó
Pimentões recheados lembram a cozinha das avós, com seus pratos tradicionais e apresentações generosas. É daquelas receitas que gostamos de repetir mesmo depois de frias, pois estão sempre apetitosas. Tanto que ele pode ser servido quente, assim que sai do forno, acompanhado por um arroz soltinho, ou como entradinha fria, ladeada por pães rústicos, azeites e queijos. Aproveite a versatilidade dos pimentões recheados e faça uma porção generosa.

Uma escolha deliciosamente saudável.

Jasmine
Coma bem, viva bem.

Começar bem o dia é uma questão de saúde. E nada melhor para isso do que escolher entre a variedade de sabores de Grain Flakes Jasmine. Elaborada com matérias-primas integrais especialmente selecionadas e produzidas com a tradição de mais de 20 anos.

/jasminealimentos
blog.jasminealimentos.com
@JasmineAlim
www.jasminealimentos.com

Leve o melhor para a sua vida. Leve Jasmine.

COGUMELO PORTOBELLO RECHEADO

SANDUÍCHE SURPREENDENTE
Feito a partir de um mix de cogumelos, vegetais e bacon, o recheio tem sabores marcantes

Portobello recheado
(porção para 6 pessoas)

Para o cogumelo
12 cogumelos portobello (ou outro tipo grande) limpos e cortados
50 ml de azeite extravirgem

Para o recheio
50 g de manteiga
1 echalota grande (cebola branca) picada
2 dentes de alho picados
8 fatias de bacon em pedaços pequenos
300 g de shitake picado
1 maço de tomilho
Sal e pimenta-do-reino moída na hora
2 colheres (sopa) de salsa picada
1 limão-siciliano para temperar

Preparando o cogumelo
Corte os talos dos cogumelos e reserve para usar no recheio. Em seguida, retire a parte interna escura do portobello com uma colher. Reserve esses cogumelos ocos para serem recheados.

Preparando o recheio
Pique as pontas dos talos em pedaços e reserve. Derreta a manteiga em uma frigideira e, em seguida, acrescente as cebolas e o alho, junte o bacon e refogue em fogo médio, mexendo sempre, até o bacon ficar dourado. Acrescente os talos e os shitakes picados à frigideira e refogue por mais 5 minutos. Pegue as folhas de metade do maço de tomilho, leve à panela e misture ao refogado. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto. Acrescente a salsa e esprema um pouco de limão. Desligue o fogo e reserve.

Versatilidade
O cogumelo é um alimento rico em aminoácidos e proteínas, sendo muito consumido em dietas vegetarianas. Mas ele também é um ingrediente bastante saboroso e versátil. Apesar do sabor característico, cada variedade tem sutilezas únicas. Por isso, não se espante se encontrar mais de um deles na mesma receita. Como é o caso desta, que mistura portobello e shitake.

A montagem
Preaqueça o forno a 160 °C. Disponha as tampas do portobello para rechear, com a cavidade para cima, em uma assadeira. Recheie com os cogumelos refogados e cubra com as tampas reservadas. Você obterá algo parecido com hambúrgueres de cogumelo. Regue com azeite, espalhe os ramos de tomilho restantes e tempere com sal e pimenta-do-reino. Leve ao forno até dourar. Sirva morno.

DICAS

Versátil

Essa receita de cogumelos recheados também é muito versátil e você pode trocar o cogumelo portobello pelo shitake ou pelo paris. Para acompanhar essa delícia, uma salada de folhas verdes é uma combinação perfeita!

Queijos nobres

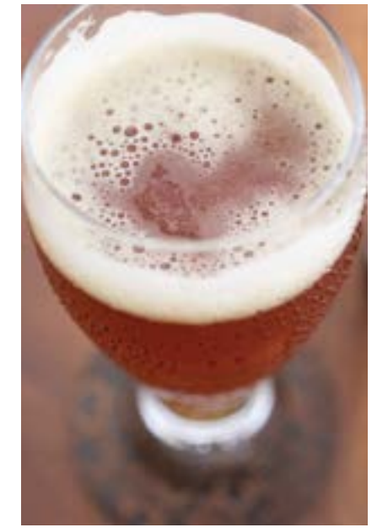
Uma opção para quem não come bacon é trocá-lo por algum queijo azul, como o roquefort ou o gorgonzola. Para utilizá-los, basta esfarelá-los grosseiramente e misturar ao recheio. Esses queijos têm sabores pungentes, com acidez pronunciada, mas trazem um dulçor que combina perfeitamente com o restante do recheio.

Mais recheio

Para deixar o cogumelo com mais espaço para o recheio, remova o cabo e a parte interna do "chapéu". Com o cogumelo ainda cru, remova o cabo com as mãos e, com uma colher, raspe o fundo.

"O cogumelo portobello pode ser substituído por cogumelos paris ou shitake"

PREPARO: 45 MIN



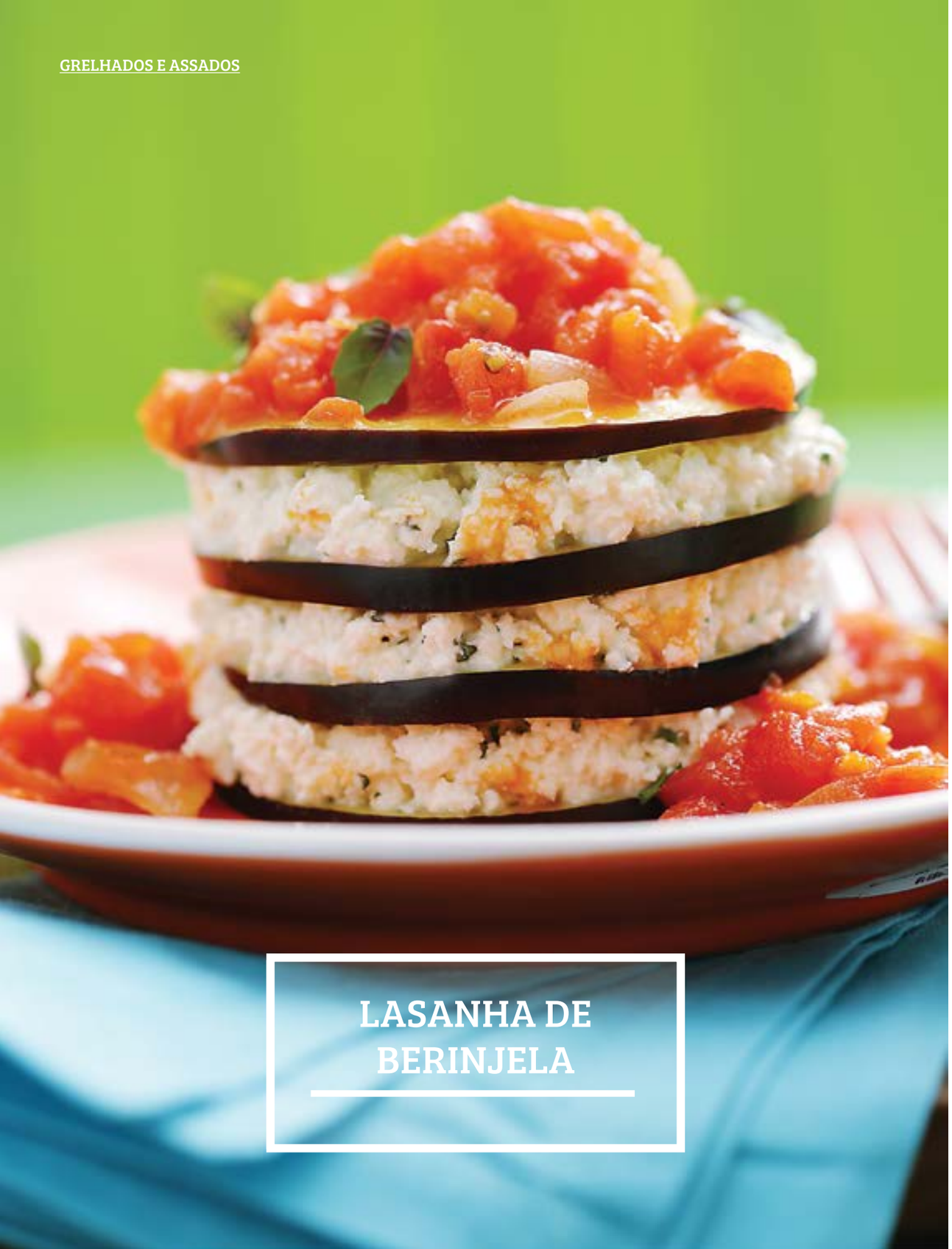
Hoff, Dana/StockFood/Latinstock

"Essa receita harmoniza com uma cerveja IPA, mais encorpada"

Para receber

Essa surpreendente receita, de sabores fortes e complementares, é perfeita para uma reunião entre amigos. Apesar de sofisticada, é fácil de fazer e certamente vai surpreender seus amigos com essa apresentação em formato de "hambúrguer". E que tal servir essa delícia em uma degustação de cervejas especiais, como uma cerveja IPA, India Pale Ale, um tipo mais encorpado da bebida? Ela combina muito bem com o sabor dos cogumelos, do bacon e da manteiga. O copo com a base mais fina é o ideal para servir esta cerveja. A receita e o motivo você já tem, agora é só marcar e convidar os amigos!

Prato, IDEIA ÚNICA/ guardanapo, ROUPA DE MESA, moedor de pimenta, M. DRAGONETTI/ faca, TOK & STOK



LASANHA DE BERINJELA

SOFISTICAÇÃO NO SERVIR
Uma nova maneira de montar a tradicional lasanha de berinjela traz inovação ao prato

Lasanha de berinjela
(porção para 2 pessoas)

Para a lasanha
2 berinjelas grandes cortadas em rodelas
Sal e pimenta-do-reino a gosto
1 caldo de legumes dissolvido conforme a embalagem

Para o creme de ricota
250 g de ricota peneirada
4 colheres (sopa) de leite desnatado
Manjericão fresco picado, sal e pimenta a gosto

Para o molho de tomate
4 tomates maduros grandes e picados
1 cebola ralada e 2 dentes de alho espremidos
3 colheres (sopa) de manjericão fresco picado
2 colheres (sobremesa) de sal

Preparando as berinjelas
Espalhe as fatias de berinjela em uma assadeira, temperando os dois lados com sal. Deixe descansar por 30 minutos. Lave as fatias e seque-as com papel toalha. Passe-as pelo caldo de legumes dissolvido. Leve-as ao forno a 180 °C por 20 minutos ou até dourarem, virando-as na metade do tempo.

Preparando o creme de ricota
Em uma tigela, misture a ricota e o leite até obter um creme. Acrescente o manjericão fresco e tempere com o sal e a pimenta.

Preparando o molho
Leve todos os ingredientes ao fogo e cozinhe até o tomate ficar macio. Bata no liquidificador e passe na peneira. Leve novamente ao fogo e deixe apurar.

Montagem
Alterne camadas de berinjela e creme de ricota em um refratário. Finalize com a berinjela. Acrescente o molho de tomate por cima. Tampe o refratário com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido até esquentar.

Prato, SPICY/ guardanapo, ROUPA DE MESA

Light e saborosa
Assim podemos descrever essa receita de lasanha de berinjela que não leva massa nem carne em sua receita. Sua apresentação, com discos de berinjela empilhados e intercalados com creme de ricota e molho de tomate para cobrir, é uma tentação aos olhos e ao paladar. Suave, o sabor do queijo se completa com o tomate e o legume. Se você não abre mão da carne, basta substituir a ricota por uma carne no preparo da receita, que pode ser vitela picada ou mesmo carne moída.

Pode ser de abobrinha!
É possível criar uma variação dessa receita substituindo a berinjela pela abobrinha italiana. Escolha os maiores legumes para conseguir discos com o tamanho ideal e siga os mesmos procedimentos de preparo da berinjela. A abobrinha tem poucas calorias e é uma fonte natural de vitaminas e antioxidantes.

TORTA DE LENTILHA COM ACELGA E BATATA-DOCE

SUPERALIMENTOS
Lentilha e batata-doce estão no time dos alimentos que ajudam a manter a saúde

Torta de lentilha
(porção para 6 pessoas)

Para a massa podre
4 xícaras (chá) de farinha de trigo
6 colheres (sopa) de margarina
1 colher (sobremesa) de sal
2 gemas
1 colher (sobremesa) de fermento em pó
1 caixinha de creme de leite
Manteiga para untar
Farinha de trigo para polvilhar

Para o recheio
300 g de acelga
300 g de lentilha
Sal e pimenta-do-reino a gosto
300 g de batata-doce cortada em cubos de 2 cm
1 cebola roxa picada
2 dentes de alho picados
75 ml de azeite
6 colheres (sopa) de coalhada seca
3 colheres (sopa) de salsa picada
100 g de migalhas de pão francês

Preparando a massa
Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.

Preparando o recheio
Cozinhe a acelga em água fervente por 5 minutos, escorra e reserve. Cozinhe a lentilha com água e escorra. Tempere a lentilha com sal e pimenta. Reserve. Em outra panela, cozinhe a batata-doce por 25 minutos ou até ficar macia. Escorra e reserve. Doure a cebola e o alho no azeite, acrescente a acelga e deixe por 10 minutos. Misture a acelga, as lentilhas e a batata-doce com 2 colheres de coalhada. Corrija o tempero e adicione metade da salsa.

Teubner Foodfoto/StockFood/Latinstock

O azeite faz a diferença!
Durante o cozimento da torta, é preciso retirá-la do forno e regar com azeite. É isso que a deixará macia por dentro e crocante por fora. Você também pode tornar essa torta ainda mais funcional se optar pela farinha integral, que tem mais fibras e nutrientes. Substitua 2/3 da farinha branca pela integral.

Montando a torta
Unte e enfarinhe o anel de uma forma removível alta de 26 cm de diâmetro. Coloque-o sobre uma assadeira forrada com papel-manteiga. Abra a massa em uma superfície levemente enfarinhada e use para forrar o anel. Deixe descansar na geladeira por 30 minutos. Forre a massa gelada com papel-manteiga, coloque grãos de feijão cru por cima e deixe assar por 15 minutos. Descarte o papel e os feijões e deixe a massa esfriar. Espalhe o recheio sobre a massa. Polvilhe as migalhas de pão e o resto da salsa sobre a torta, regue com o azeite restante e retorne ao forno por 20 minutos, para dourar o topo e aquecer o centro.

TORTA DE MORANGO GRELHADA

SURPRESA DOCE
Fácil e rápida, essa deliciosa torta de massa folhada pode ser grelhada até na churrasqueira

Torta de morango
(porção para 6 pessoas)

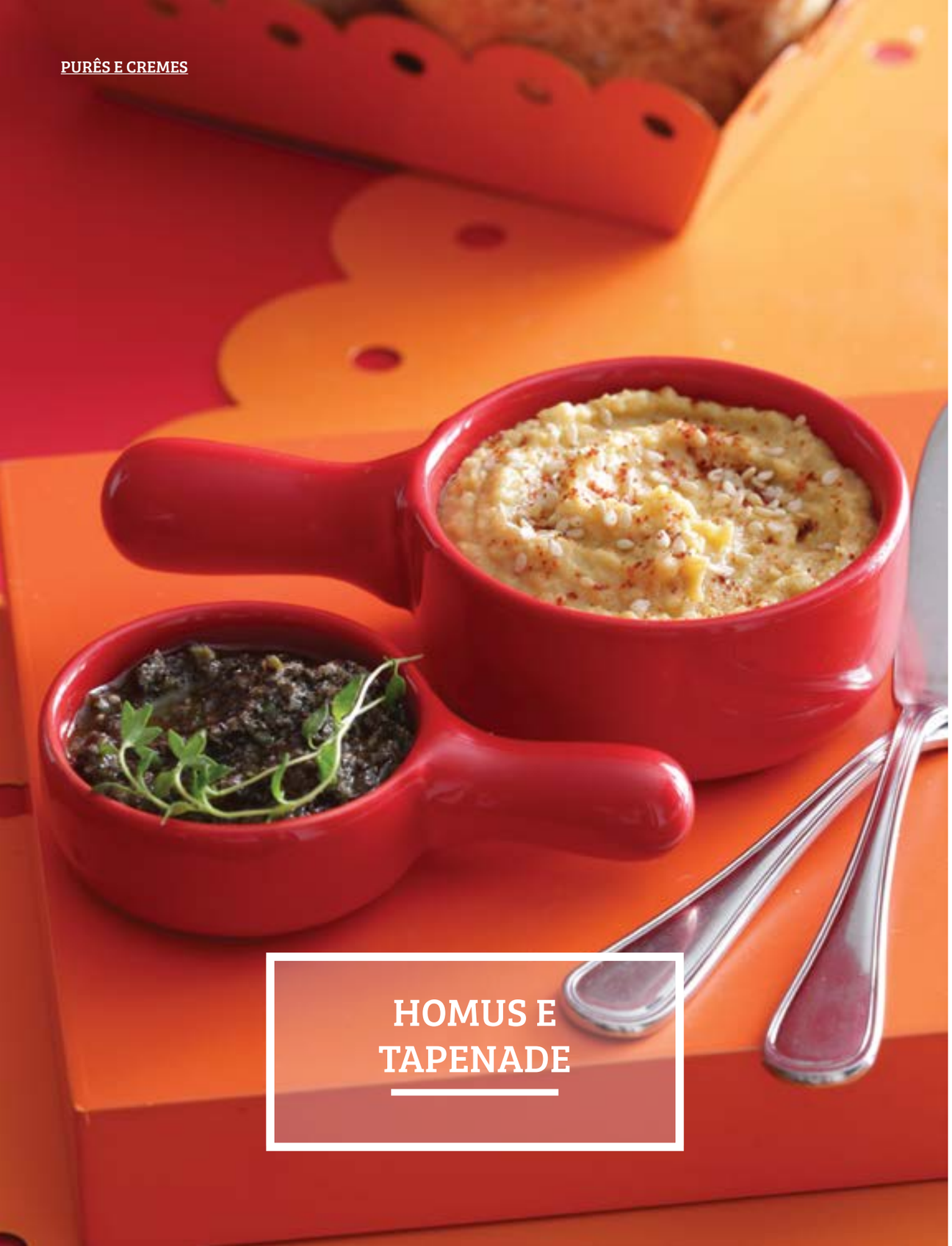
Ingredientes
500 g de morangos
¼ de xícara (chá) de açúcar
1 colher (sopa) de amido de milho
1 rolo de massa folhada
¼ de xícara (chá) de geleia de morango

Modo de preparo
Aqueça a grelha em fogo médio e mantenha a temperatura em torno de 200 °C. Em um recipiente, misture os morangos, o amido e o açúcar. Reserve. Em uma forma redonda, coloque a massa e espalhe a geleia sobre ela. Por cima, coloque a mistura de morangos. Com cuidado, dobre a massa sobre o recheio. Leve ao forno na função grill e deixe cozinhar por 20 a 25 minutos, ou até que a borda fique dourada, e o recheio, borbulhante. Tire do grill e deixe esfriar por cerca de 10 minutos antes de servir.

Porta-bolo, IDEIA ÚNICA/ prato sobremesa, CAMICADO

Ao ar livre
Que tal inovar preparando uma receita de torta na churrasqueira? As crianças certamente vão se entusiasmar com a novidade, já que ela pode ser preparada ao ar livre. O ideal é utilizar a churrasqueira com tampa, mas, caso não a possua, você pode cobri-la com uma assadeira redonda invertida para concentrar calor. O segredo da aparência desta torta é deixar a massa um pouco maior que a forma e depois dobrá-la suavemente em cima do recheio. Pincele as bordas com gema para obter crostas douradas e perfumadas.

Varie o recheio
Para alegrar e colorir o encontro, faça tortas com diversos recheios. Você pode utilizar outras frutas como banana, maçã, uva, pera ou mesmo chocolate. Preparar discos menores de massa para fazer tortinhas individuais também é uma forma prática e divertida de preparar a sobremesa de acordo com o gosto de cada convidado.



HOMUS E TAPENADE

COMEÇO IDEAL
Pastinhas, como o homus e a tapenade, são antepastos práticos que iniciam muito bem uma refeição

HOMUS
(porção para 2 pessoas)

Ingredientes
250 g de grão-de-bico
1 dente de alho
½ colher (café) de sal grosso
1 colher (chá) de óleo de canola
100 g de tahine
100 ml de azeite de oliva
Suco de 2 limões-sicilianos
2 pitadas de páprica doce
1 colher (café) de gergelim tostado

Preparo
Cozinhe o grão-de-bico e escorra. Em seguida, amasse até obter um purê. No processador, triture o alho com o sal grosso e misture com o purê. Junte o óleo de canola, o tahine e metade do azeite e misture bem. Adicione o suco de limão e corrija o sal. Coloque o homus em um recipiente e regue com o resto do azeite. Polvilhe a páprica e o gergelim por cima.

Tapenade
(porção para 2 pessoas)

Ingredientes
175 g de azeitonas pretas sem caroço
75 g de alcaparras
1 dente de alho
½ cebola finamente picada
2 colheres de salsinha picada
100 ml de azeite de oliva
Alcaparras para decorar

Preparo
Pique as azeitonas e amasse-as com as alcaparras, o alho, a cebola e a salsinha. Acrescente o azeite e mexa bem. Se preferir, use o processador. Na hora de servir, decore com alcaparras.

Oriente e Ocidente
Apesar de terem origens em diferentes partes do mundo –o homus é do Oriente Médio, a tapenade, do Sul da França–, esses dois antepastos combinam perfeitamente entre si. A suavidade do grão-de-bico contrasta com o sabor único das azeitonas. Os pães que acompanham a dupla podem ter diferentes origens: o tradicional pão sírio é servido ao lado de minipães franceses e italianos. Além do sabor variado, a cesta com diferentes pães dá um charme a mais à mesa.

Sabor e valor nutricional
Além de muito saborosos, esses antepastos ainda possuem ingredientes poderosos. Presente na tapenade, a azeitona preta possui um óleo rico em ácidos graxos insaturados, excelente para aumentar o bom colesterol. Isso sem falar das inúmeras vitaminas presente nas azeitonas. O grão-de-bico não fica atrás: traz vários benefícios para o sistema digestivo e para o coração e ainda ajuda a estabilizar o açúcar no sangue.

CHEESECAKE DE BANANA

NADA DE FORNO!

Cheesecake de banana tem preparo simples –não vai nem ao forno! Sabor marcante faz desta uma sobremesa sofisticada

Cheesecake de banana

(porção para 4 pessoas)

Para a farofa

4 colheres (sopa) de manteiga sem sal

1 xícara (chá) de bolacha de aveia e mel esfarelada

Para o creme

240 g de cream cheese

3 bananas maduras amassadas

2 colheres (sopa) de leite de coco

2 colheres (sopa) de leite condensado

2 colheres (sopa) de extrato de baunilha

1 banana fatiada

Chantili para servir

Para a farofa

Em uma tigela ou processador, misture a manteiga e a bolacha esfarelada. Reserve.

Para o creme

Em uma batedeira, misture o cream cheese com a banana até formar um creme homogêneo. Com a batedeira em baixa velocidade, acrescente o leite de coco e o leite condensado. Adicione o extrato de baunilha e bata até que ele se misture completamente. Reserve.

Montagem

Pegue quatro recipientes pequenos (podem ser copos) para montar o cheesecake. Coloque a mistura de bolacha no fundo do recipiente e pressione-ne suavemente com o fundo de uma colher. Coloque o creme em cima da bolacha esfarelada e deixe na geladeira por, no mínimo, 4 horas. Na hora de servir, adicione o chantili e decore com as fatias de banana.

Reavell, William/StockFood/Latinstock

Prática e sofisticada

Essa sobremesa é perfeita para quem não tem muita intimidade com o fogão, mas gosta de surpreender. Apesar de não ir ao forno, o cream cheese com a banana e o leite de coco dão um sabor complexo à sobremesa, que combina perfeitamente com a bolacha de aveia e mel. A textura também se complementa: o creme suave e a crocância da base deixam a experiência mais interessante.

Chantili: crie sua receita!

Fazer o chantili em casa, além de rápido e fácil, é mais saudável, já que não tem os aditivos químicos ou conservantes das versões industrializadas. Não tem segredo: é só bater o creme de leite fresco na batedeira até ele adquirir a consistência de creme. Você pode acrescentar algumas gotas de extrato de baunilha ou raspas de limão ou de laranja, de acordo com sua receita. Para decorar, tenha à mão um bico de pitanga, que vai dar um acabamento perfeito a sua receita.

GASPACHO BRANCO

TRADIÇÃO REINVENTADA
O gaspacho, receita espanhola tradicionalmente feita com tomates, ganha novos sabores

Gaspacho branco
(porção para 4 pessoas)

Ingredientes

150 g de amêndoa crua
400 g de feijão-branco cozido
500 ml de água
Suco e raspas de 1 limão-siciliano
1 punhado de hortelã
2 pepinos pequenos descascados e picados
225 ml de suco de maçã
1 colher (chá) de azeite
1 colher (chá) de vinagre branco
1 punhado de gelo

Preparo

Bata as amêndoas, os feijões e a água no liquidificador. Adicione os demais ingredientes, exceto o gelo. Na hora de servir, bata o gelo com um fio de azeite e raspas de limão-siciliano, pimenta e hortelã.

Bem acompanhado

Embora as sopas mais clássicas sejam quentes, os gaspachos espanhóis são servidos frios. A tradição na Andaluzia manda acompanhar o prato com batatas assadas, mas você também pode servi-lo com fatias de jamón, o presunto espanhol. Disponha os acompanhamentos –hortelã, cubinhos de pepino, pimentas em tirinhas– em tigelinhas separadas. Assim, cada um pode montar o gaspacho com seus ingredientes favoritos. Cuidado com a pimenta: tanto nos ingredientes quanto nos acompanhamentos, lembre-se de retirar as sementes.

Canecas, UTILPLAST/ madeira, IDEIA ÚNICA/ guardanapos, ROUPA DE MESA

Bem-estar diário

Costa d'Oro

www.oliocostadoro.com

Costa D'Oro entende bem as tendências modernas no consumo de alimentos, oferecendo produtos inovadores, mais saudáveis e nutritivos

Costa d'Oro spa Via Crispino Merini 1 SPOLETO - Italy

PURÊ DE BATATA E DE COUVE-FLOR

PURÊS ESPECIAIS
Aprenda um purê de batatas incrementado ou inove com a versão de couve-flor

Purê de batata
(porção para 4 pessoas)

Ingredientes:

500 g de batatas
2 colheres (sopa) de manteiga
½ cebola triturada
1 xícara (chá) de creme de leite fresco
1 pitada de noz-moscada
Sal a gosto

Preparo

Descasque e cozinhe as batatas na panela de pressão por 15 minutos e reserve até esfriar. Passe por um processador ou pelo amassador de batatas. Em uma panela, aqueça a manteiga e refogue a cebola. Adicione a batata amassada e refogue por mais alguns minutos. Coloque o creme de leite, a noz-moscada e o sal. Sirva a seguir.

Purê de couve-flor
(porção para 8 pessoas)

Ingredientes

2 couves-flores
4 colheres (sopa) de manteiga
1 xícara (chá) de leite
150 ml de requeijão
Sal a gosto
4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
4 colheres (sopa) de cebolinha picada

Preparo

Corte a couve-flor em pedaços grandes. Em uma panela, coloque água quente suficiente para cobrir a couve-flor e cozinhe até que ela fique macia. Escorra a água. No liquidificador, bata a couve-flor, a manteiga e o leite até obter um purê cremoso. Transfira a mistura para uma panela, acrescente o requeijão, o sal e mexa. Salpique com o parmesão e a cebolinha. Sriva quente.

Jogo americano, UTILPLAST/ guardanapo, ROUPA DE MESA

Pequenos segredos

O segredo do purê é a manteiga, por isso não se acanhe em colocar boas colheradas durante o preparo. A manteiga dá brilho, cremosidade e potencializa o gosto, pois funciona como um condutor de sabor. O queijo também tem participação especial, pois confere sabor e elasticidade, como acontece no aligot, o famoso purê de batatas com queijo. Para um resultado mais rústico, esprema a couve-flor no espremedor de batatas em vez de batê-las no liquidificador.

Para acompanhar!

Os purês são ótimos acompanhamentos: o de couve-flor vai bem com pescados e com rosbife; o de batata combina com quase tudo: das carnes de caça aos pescados. E, assim como o de batata, o purê de couve-flor vai muito bem nos famosos escondidinhos. É só escolher o recheio –carnes, legumes, peixes– e experimentar!

GALETTE DE BATATAS

BATATA IRRESISTÍVEL
Aprenda um jeito delicioso de preparar essa galette

GALETTE (porção para 4 pessoas)

Ingredientes

6 batatas inglesas grandes
150 ml de azeite
1 xícara (chá) de alecrim
150 g de manteiga
Sal e pimenta-do-reino moída na hora
Sálvia para decorar

Preparo

Rale as batatas. Escorra bem com o auxílio de uma peneira, apertando para retirar bem a água. Coloque metade do azeite em uma frigideira e leve ao fogo médio. Assim que tiver ralado metade da batata, misture com metade do alecrim e passe pelo amassador de batatas. Coloque essa mistura na frigideira. Assim que começar a fritar, vá colocando a manteiga na frigideira pelas laterais. Cozinhe por 10 minutos ou até dourar a parte de baixo. Vire a galette para poder dourar do outro lado. Deixe cozinhar do outro lado por mais 10 minutos, ou até ficar bem dourada e crocante. Repita o procedimento com a outra metade da batata.

Prato, REGATTA CASA

Experimente!

Você também pode adicionar outros ingredientes à galette, deixando-a ainda mais saborosa e colorida. Cenoura, mandioquinha ou batata-doce são algumas raízes que vão muito bem neste prato. Misture no máximo dois desses ingredientes rapidamente com a batata inglesa e repita o processo utilizado na receita original. O resultado será um mix de texturas e aromas deliciosamente envoltos pela manteiga.

DICA DO PADEIRO

BAGUETE GRANDE SAVEUR

Saboreie no BRASIL o grande sucesso da FRANÇA!

A **Baguete Grande Saveur**, premiada por três anos consecutivos pelos consumidores franceses, é exclusiva por sua excepcional qualidade e sabor único! O sucesso deste pão deve-se a uma sutil combinação de diferentes farinhas (trigo, centeio, aveia, cevada e malte) e sementes selecionadas (girassol, gergelim e linhaça) proporcionando uma textura macia e crocante.

PÃO SCHWARZBROT

Com sua fórmula e consistência oriundas da Alemanha, o **Pão Schwarzbrot** é ideal para um estilo de vida mais consciente. Muito nutritivo, contém fibras e grãos (trigo, linhaça, girassol, ervilha, centeio, gergelim e cevada) além de uma coloração diferenciada à base de maltes naturais. Sua crosta original de um pão típico alemão o mantem fresco e úmido por mais tempo!

PÃO AZEITONA COM TOMATE SECO

Uma receita de sabor muito especial e aroma encantador. O pão **Angeloni Azeitona com Tomate Seco** conta com ingredientes napolitanos (tomate seco, pimentão, azeitona, cebola) e especiarias finas. Ideal para degustar com azeites, queijos e vinhos.

Estes produtos você encontra nas padarias Angeloni!

IREKS

NECTARINAS COM MASCARPONE

AGUCE O PALADAR
A mistura entre a nectarina e o mascarpone agrada aos convidados mais exigentes

Nectarinas fritas
(porção para 4 pessoas)

Para a fruta
3 colheres (sopa) de manteiga sem sal
4 xícaras (chá) de nectarinas fatiadas
¼ de xícara (chá) de açúcar mascavo
¼ de xícara (chá) de licor amaretto

Para o creme
230 g de queijo mascarpone
120 g de iogurte de baunilha
1 colher (chá) de extrato de baunilha

Preparando a fruta
Em uma panela, derreta a manteiga. À parte, misture as nectarinas fatiadas e o açúcar. Coloque a mistura na panela e deixe cozinhar em fogo médio por 10 a 12 minutos, mexendo de vez em quando. Adicione o amaretto e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando.

Preparando o creme
Misture o mascarpone com o iogurte com um mixer. Adicione o extrato de baunilha e misture bem.

Montagem
Em um recipiente, coloque as nectarinas ainda mornas e, por cima, o creme de mascarpone. Você também pode fazer várias camadas e finalizar com o mascarpone.

Mascarpone caseiro
Se preferir, faça uma versão caseira do mascarpone com uma lata de creme de leite e o suco de um limão. Misture os dois com uma espátula até talhar. Despeje em uma peneira coberta por um pano fino apoiada em uma tigela, para separar o soro. Leve à geladeira por 24 horas protegido por um filme e utilize o queijo no dia seguinte.

Taças, SPICY/ pratos, TOK & STOK

BRÓCOLIS, VAGEM E ERVILHA COM PIMENTA E CURRY

VERDES VIBRANTES
Por meio da técnica chamada de branqueamento, os legumes chegam à mesa ainda mais tentadores

Legumes com pimenta e curry
(porção para 6 pessoas)

Ingredientes
400 g de brócolis picado
200 g de vagem picada
200 g de ervilha fresca
Sal a gosto
3 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 cebola média cortada em fatias finas
2 ½ colheres (sopa) de sementes de mostarda preta
Folhas de curry frescas ou desidratadas
3 pimentas vermelhas sem semente e fatiadas finamente
Raspas de 1 limão
1 colher (sopa) de suco de limão
10 g de coentro
50 g de coco ralado

Preparo
Em uma panela, ferva água com sal. Adicione o brócolis e a vagem e deixe por 4 minutos, ou até que cozinhem mas ainda estejam crocantes. Com uma escumadeira, tire os vegetais da água fervente e coloque embaixo da água gelada. Escoe, seque com um papel toalha e reserve. Coloque as ervilhas frescas em água fervente por cerca de 2 minutos. Retire com uma peneira e coloque embaixo da água fria. Escoe, seque e reserve com os outros vegetais. Salpique com um pouco de sal, mexa e reserve. Em uma frigideira, aqueça o azeite em fogo médio. Adicione a cebola e deixe dourar. Coloque as sementes de mostarda e, quando começarem a estalar, adicione o curry, a pimenta e as raspas de limão. Deixe por cerca de 2 minutos e adicione o brócolis, a soja e a vagem. Refogue e reserve por cerca de 10 minutos, ou até esfriar um pouco. Antes de servir, adicione o suco de limão, o coentro e o coco. Sirva a seguir.

Panela, M. DRAGONETTI

Sabores marcantes
Esta é uma salada perfeita para abrir uma refeição com estilo. Rica em contrastes de texturas e com sabor marcante, ela imprime um toque asiático com o uso de ingredientes como o coentro, o coco e o curry. Suas cores vivas são resultado da técnica de branqueamento, o tratamento térmico que consiste na imersão do alimento em água quente (ou no vapor) e no imediato resfriamento em outro recipiente com água fria, para interromper o cozimento. Essa técnica deixa os alimentos tenros e ajuda na conservação, por isso é ideal para frutas e hortaliças.

Use feijão-branco
A ervilha utilizada na receita pode ser substituída por semente de soja, feijão-branco ou outro grão de sua preferência. Para valorizar ainda mais a apresentação dessa salada, você pode servi-la em cuias feitas com a casca do coco, conferindo um toque étnico ao prato.

DELÍCIA LIGHT
O espaguete de abobrinha é uma ótima alternativa à massa tradicional e combina perfeitamente com um molho rústico de tomates

ESPAGUETE DE ABOBRINHA

Prato, SPICY

MASSA DE LEGUMES

Ótima opção para substituir o macarrão, o segredo do espaguete de abobrinha está no modo de fatiar

Espaguete de abobrinha

(porção para 2 pessoas)

Para a "massa"

2 abobrinhas
1 dente de alho
Sal a gosto
Azeite a gosto

Para o molho

6 colheres (sopa) de azeite
4 dentes de alho
1 cebola picada
2 tomates maduros picados sem pele e sem semente
½ xícara de água
1 colher (sopa) de salsa bem picada
Sal e pimenta-do-reino a gosto
1 pitada de noz-moscada
½ xícara de folhas de manjericão fresco

Preparando a "massa"

Corte a abobrinha no sentido do comprimento, com a casca e retire as sementes. Em seguida, fatie pedaços de abobrinhas, para que sejam criadas tiras, como as de um espaguete. Em uma panela a vapor, aqueça a água e sobre a peneira acomode o macarrão de abobrinha para o cozimento. Esse cozimento é rápido, cerca de 5 minutos. Se preferir mais "al dente", tire um pouco antes. Retire e tempere com alho e sal.

Preparando o molho

Em uma panela, aqueça o azeite, a cebola e o alho. Refogue um pouco e acrescente os tomates. Deixe no fogo até que os tomates fiquem bem molinhos. Adicione a água e o restante dos temperos, acerte o sal e deixe apurar. Sirva por cima da "massa" de abobrinhas.

Leve e versátil

Essa é uma receita bastante versátil. Você pode substituir o molho de tomate por um pesto de manjericão, que vai muito bem com a abobrinha, ou ainda por um molho à bolonhesa, caso queira incluir carne na receita. A abobrinha também pode ser substituída por vagem-manteiga, que é achatada e permite seu corte em fios, e também por fettuccine de palmito pupunha, encontrado já fatiado nos supermercados.

Parece, mas não é

Para preparar os fios de abobrinha, você deve cortá-la no sentido longitudinal, com a faca ou utilizando um mandoline, fatiador de legumes, com a lâmina para batata palha. E, caso você não tenha uma panela de cozimento a vapor, é possível improvisar uma posicionando um escorredor de macarrão sobre a panela com água quente. Cubra com uma tampa para potencializar a ação do vapor.

Benecol®

CHEGOU MAIS SAÚDE PARA VOCÊ.
CHEGOU SHEFA BENECOL®.

Os fitoesteróis auxiliam na redução da absorção de colesterol. Seu consumo deve estar associado a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis.

A recomendação de consumo é de 1 a 3 porções (200 ml cada) diárias da bebida Shefa produzida com Benecol®.
Cada porção de 200 ml da bebida Shefa produzida com Benecol® contém 1 grama de fitoestanóis.
Os fitoesteróis não fornecem benefícios adicionais quando consumidos acima de 3 gramas por dia.
Aviso: esse produto não é adequado para crianças abaixo de 5 anos, gestantes e lactentes. Pessoas com níveis elevados de colesterol devem procurar orientação médica.

ASPARGO COM SALMÃO

PERFEITA HARMONIA
O amargor dos aspargos e a suavidade do salmão defumado se equilibram nesta receita prática e saborosa

Aspargo com salmão
(porção para 4 pessoas)

Para os aspargos
10 aspargos
200 g de salmão defumado
5 cebolinhas-francesas
Sal a gosto

Para o molho
½ colher (chá) de pimenta-do-reino em grãos
1 colher (sopa) de vinagre de maçã
200 g de manteiga
2 gemas
2 colheres (sopa) de água
Suco de limão a gosto
Sal a gosto
Molho de pimenta a gosto

Preparando os aspargos
Em uma panela com água, cozinhe os aspargos por 5 minutos, ou até que fiquem cozidos, mas crocantes. Retire da água fervente e passe na água gelada. Adicione um pouco de sal, mexa e reserve. Corte fatias grossas do salmão e enrole em volta do aspargo. Corte as cebolinhas-francesas no comprimento e use cada metade para amarrar o salmão em volta do aspargo.

Preparando o molho
Moa os grãos de pimenta e coloque em uma panela com o vinagre. Leve a fogo médio até ferver. Assim que ferver, desligue o fogo. Peneire o vinagre, jogue fora as sementes e reserve. Em uma panela, derreta a manteiga e reserve. Adicione as gemas e a água ao vinagre e bata com um fouet até obter uma mistura espumante. Coloque essa mistura em banho-maria e continue batendo com o fouet e adicione a manteiga. Continue batendo até encorpar. Assim que o molho estiver espesso, retire do banho-maria e tempere com o suco de limão, o sal e o molho de pimenta. Sirva os aspargos com o molho à parte. Despeje-o por cima na hora de servir.

Madeira, IDEIA ÚNICA

elefante.cc

NATURAL COMO GOSTAR DE UMA BOA COMIDA.

EXPERIMENTE KOOK, UMA LINHA COMPLETA DE PIMENTAS, SAIS NATURAIS E SAIS NATURAIS SABORIZADOS. A TAMPA É MOEDORA E VOCÊ AINDA PODE REPOR COM OS NOSSOS SACHÊS REFIL. TUDO PENSADO ESPECIALMENTE PARA VOCÊ.

WWW.KOOK.COM.BR | KOOKTEMPEROSDOMUNDO

KOOK temperos do mundo

CHARUTOS DE COUVE COM CARNE MOÍDA

SAUDÁVEL E SABOROSA
Cozida no vapor, a couve-manteiga conserva mais propriedades nutricionais que no cozimento tradicional

Charutos de couve
(porção para 5 pessoas)

Para a couve
10 folhas de couve-manteiga

Para o recheio
2 colheres (sopa) de azeite
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
600 g de carne moída
3 colheres (sopa) de salsa picada
2 colheres (sopa) de hortelã picada
Pimenta síria a gosto
Sal a gosto
2 tomates sem pele e sem semente picados

Preparando a couve
Coloque uma panela com água para ferver. Lave as folhas da couve, retire uma lasca do talo e passe rapidamente pela água fervente. Reserve.

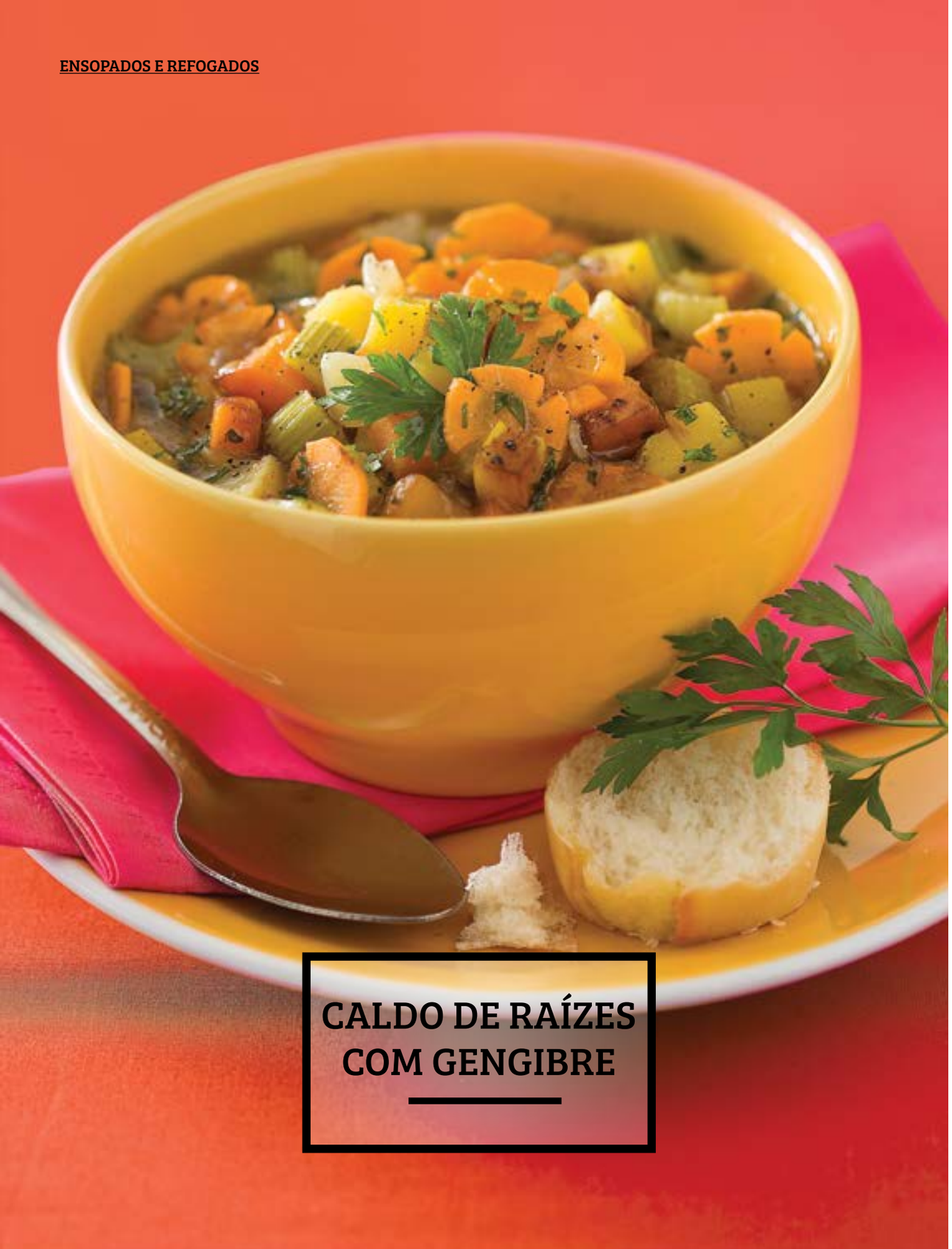
Preparando o recheio
Em uma panela, coloque o azeite e deixe esquentar. Adicione a cebola e o alho e espere dourar. Acrescente a carne e os demais temperos e deixe cozinhar até perder o tom rosado. Em seguida, coloque o tomate e mexa.

Montagem
Abra as folhas de couve reservadas em uma superfície lisa. Sobre cada folha, coloque duas colheres (sopa) do recheio. Para fazer os charutos, comece dobrando a parte inferior. Em seguida dobre as laterais, uma de cada vez. Vire para cima a parte inferior e pressione. Enrole até formar charutinhos. Cozinhe no vapor por 15 minutos e sirva.

Hammond, Francis/StockFood/Latinstock

Folhas versáteis
Além da folha de couve-manteiga, essa receita aceita outros tipos de folha em seu preparo: folhas de uva, mais tradicionais, são uma ótima opção. Você também pode fazer os charutinhos com folhas de acelga, repolho e até de alface lisa se preferir. A textura final do prato se mantém, mas o sabor vai mudando e você nunca cai na mesmice!

Couve poderosa
As propriedades da couve-manteiga são superconhecidas pelos adeptos da boa saúde. Ela tem substâncias anti-inflamatórias e cicatrizantes, é desintoxicante e fortalece o sistema imunológico. A boa notícia é que o cozimento no vapor mantém a forma e a composição nutricional dos alimentos. No caso da couve, o vapor preserva mais de 80% de suas vitaminas, contra 40% do cozimento em água. Além de saudável, a receita ainda fica nutritiva!



CALDO DE RAÍZES COM GENGIBRE

GOSTO DE ACONCHEGO
Um caldo de legumes é sempre uma opção para aquecer corpo e alma

Caldo de raízes
(porção para 4 pessoas)

Ingredientes
100 ml de azeite
250 g de cebola cortada em cubos grandes
250 g de aipo cortado em pedaços grandes
1 dente de alho cortado ao meio
2 folhas de louro
1 pedaço de gengibre cortado em fatias finas
250 g de beterraba cortada em cubos
250 g de cenoura cortada em cubos
250 g de batata cortada em cubos
250 g de mandioquinha cortada em cubos
1,5 litro de caldo de legumes
Sal e pimenta-do-reino moída na hora
50 g de salsa

Preparo
Aqueça o azeite em uma panela grande de fundo grosso, acrescente a cebola, o aipo e refogue em fogo médio por 5 minutos, mexendo de vez em quando. Acrescente o alho e as folhas de louro, refogue por mais 5 minutos e então adicione os talos de salsa e o gengibre. Junte todas as raízes e mexa bem. Continue mexendo por mais 5 minutos. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Despeje o caldo e deixe ferver. Retire a espuma branca que subir à superfície. Abaixe o fogo, tampe a panela pela metade e cozinhe por 40 minutos. Pique as folhas de salsa grosseiramente e adicione ao caldo. Ajuste a pimenta a gosto.

Prato, SPICY/ guardanapo, ROUPA DE MESA/ talher, BENEDIXT

Comfort food
Um caldinho feito em casa é sempre um prato reconfortante, um gesto de carinho. E, para deixá-lo com um gostinho ainda mais caseiro, faça o seu próprio caldo de legumes. Ferva 2 litros de água com 2 cenouras, 2 talos de salsão e 1 cebola grande, todos cortados grosseiramente. Junte 3 cravos-da-índia, 3 grãos de pimenta-do-reino e 1 folha de louro e deixe ferver em fogo baixo por 30 minutos. Coe com uma peneira fina e conserve na geladeira por até três dias.

Para incrementar
Você pode deixar esta receita mais encorpada adicionando macarrão durante o cozimento. Para o caldo, o fidellini é o mais indicado por seu formato delicado e deve ser adicionado apenas nos últimos 5 minutos do preparo. Outra dica saborosa é adicionar um ovo ao caldo e mexer vigorosamente, formando pequenas tiras. Cebolinha finamente picada dá um bonito acabamento ao prato.

BOBÓ DE LEGUMES NA MINIMORANGA

DELICADEZA E TÉCNICA
O bobó na minimoranga garante lindas apresentações a uma receita rica em sabores e truques de preparo

Bobó de legumes
(porção para 4 pessoas)

Para o bobó
4 minimorangas
200 g de shimeji desfiado
1 banana-da-terra assada, descascada e fatiada em rodelas
1 xícara (chá) de leite de coco
1 cebola média picada
2 dentes de alho
2 colheres (sopa) de alho-poró
1 folha de alga hijiki hidratada com água
1 pimentão vermelho em cubos pequenos
2 colheres (sopa) de azeite de dendê
4 colheres (sopa) de purê de mandioca cozida
Sal, pimenta dedo-de-moça, coentro, salsinha e cebolinha-francesa a gosto

Preparando as minimorangas
Coloque uma panela grande de água para ferver. Pegue as minimorangas e, com uma faca de legumes, corte a parte que tem um cabinho, raspe as sementes e cozinhe as minimorangas por 10 minutos em água fervente. Retire do fogo e dê um choque térmico com água fria. Reserve.

Preparando o bobó
Em uma panela, coloque o azeite de dendê, a cebola, o alho e o alho-poró. Refogue bem. Acrescente o shimeji desfiado, as algas marinhas e o leite de coco, e deixe apurar por alguns minutos. Misture o purê de mandioca, mexa até ficar homogêneo, acrescente as bananas e tempere a gosto. Recheie as minimorangas com o bobó de cogumelos e sirva em seguida.

Receita da chef Priscilla Herrera, do restaurante Banana Verde

Servir com charme
Essa é uma receita que encanta a todos pela delicadeza da minimoranga, que confere um aspecto lúdico ao prato. Além disso, é mais fácil calcular a quantidade de ingredientes, já que uma ou duas por pessoa são suficientes. Mas uma moranga grande também garante os mesmos resultados. Só fique atento ao tempo de cozimento, já que ela demora um pouco mais para amolecer.

Aposte na praticidade
Uma forma de ganhar tempo no preparo é levar as morangas ao micro-ondas em vez do forno tradicional. Forre um prato com papel toalha e coloque as morangas em cima dele. O papel absorve a umidade e evita que elas fiquem murchas. Cerca de 5 minutos são suficientes para o cozimento. Se preferir cozinhar no vapor, basta colocar o alimento na panela com a ponta aberta para baixo.

DICAS

Tirando a tampa

Fique atento na hora de fazer o corte para a retirada da tampa da moranga. Posicione a faca na posição vertical, ligeiramente inclinada, e vá cortando ao redor do cabinho da moranga com cuidado. Assim, a tampa sairá em formato de rolha.

Algas dão mais sabor

Muito utilizada na culinária japonesa, a folha de alga é um ingrediente pouco usual em pratos quentes. Mas, nesse bobó, o sabor delicado e a textura conferem um sabor único, além de ter propriedades naturais ótimas para a saúde. A tesoura é ideal para cortar as fatias da alga marinha, já que a faca pode rasgá-la facilmente.

Chips de banana acompanha

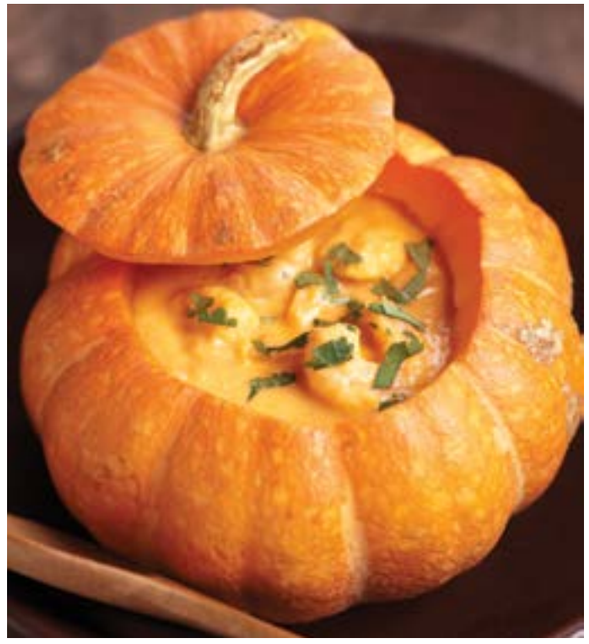
O chips de banana verde é perfeito para acompanhar o bobó e tem preparo fácil. Corte uma banana verde em fatias longitudinais, frite em óleo quente e deixe escorrer em papel toalha. Você ainda pode incrementar o prato com um purê de batatas ou de cará.

Nele Braas/StockFood/Latinstock

PREPARO: 30 MIN

> **Um vinho branco do tipo Sauvignon Blanc é perfeito para acompanhar o prato**

> **Você pode acrescentar camarões médios à receita, é só adicioná-los ao refogado**



Laurange/StockFood/Latinstock

Harmonização

O bobó de legumes vai bem com um vinho branco como um Sauvigon Blanc, que traz frescor e uma certa adstringência, e também com um espumante brut, que ajuda a limpar a gordura do leite de coco. Dependendo da intensidade do dendê, um rosé pode servir muito bem, pois tem mais estrutura para acompanhar o prato.

CHILI DE LENTILHA

PARA SURPREENDER

A versão vegetariana do chili mexicano é uma ótima pedida para receber os amigos

Chili de lentilha
(porção para 4 pessoas)

Ingredientes

2 colheres (sopa) de óleo
1 cebola picada
1 pimentão vermelho picado
5 dentes de alho amassados
4 colheres (chá) de chili em pó
450 g de lentilhas
400 g de tomates pelados
1 folha de louro
1 litro de caldo de vegetais
Sal e pimenta-do-reino a gosto
½ xícara (chá) de coentro picado

Preparo

Em uma panela, aqueça o óleo em fogo médio. Coloque a cebola e o pimentão e deixe até os vegetais amolecerem. Junte o alho e o chili em pó e deixe cozinhar por 1 minuto. Acrescente a lentilha, o tomate, o louro e o caldo. Coloque sal e pimenta. Abaixe o fogo, tampe parcialmente a panela e deixe cozinhar por 30 minutos, ou até que a lentilha esteja macia. Tire do fogo e descarte a folha de louro. Retire 3 xícaras de chá do chili pronto e bata no processador ou liquidificador até obter a consistência de purê. Devolva à panela e misture. Corrija o sal e a pimenta e salpique o coentro.

Aposte na pimenta

Chili com carne é sempre uma ótima opção de snack. Servido em tigelinhas cercadas por tortillas crocantes de milho ou recheando tacos, a receita agrada em cheio. Mas você poderá surpreender com essa versão vegetariana que leva lentilha no lugar da carne, principalmente se apostar em uma opção mais picante.

Bowl, SPICY/ guardanapo, ROUPA DE MESA

oitocentoseoito
IMAGENS ILUSTRATIVAS

PANQUECA DE LEGUMES COM MASSA DE OVO

por Bela Gil

POR

BELA GIL

Panqueca com legumes
(porção para 10 pessoas)

Para o recheio

2 dentes de alho picados
1 cebola grande cortada em tiras finas
3 colheres (sopa) de azeite
2 cenouras médias cortadas em tiras finas
200 g de vagem cortadas em tiras finas
200 g de ervilha torta cortadas em tiras finas
Sal marinho a gosto
1 colher (sopa) de água

Para a massa

5 ovos
1 pitada de sal marinho
1 colher (chá) de orégano
1 pitada de pimenta-do-reino
Azeite

Preparando o recheio

Refogue o alho e a cebola com o azeite até dourar. Acrescente os vegetais e o sal. Adicione a água, tampe a panela e deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo.

Preparando a massa

Em uma tigela, misture os ovos, o sal, o orégano e a pimenta. Pincele uma frigideira com um pouco de azeite e adicione uma concha da massa de ovos. Gire a frigideira até formar um disco bem fino. Com a ajuda de uma espátula, vire a panqueca e deixe dourar por cerca de 30 segundos. Retire a massa do fogo e coloque em um prato. Repita o procedimento até terminar a massa de ovos. Enrole as panquecas com três colheres de recheio e sirva.

Divulgação

Bela Gil é apresentadora e chef de cozinha natural. A partir de agora estará com o Angeloni na revista Gastronomia, e a cada edição trará novas receitas e histórias para dividir com vocês

Trocas saudáveis

Panqueca é um prato que me remete à infância. Panqueca de carne moída com azeitona e panqueca de frango desfiado com molho de tomate eram especialidades da minha avó e enchiam a nossa barriga de alegria e a alma de amor. Estudando o poder dos alimentos para a manutenção da saúde, reinventei os pratos para juntar sabor, saúde e muitas pitadas de amor e afeto. Foi o que aconteceu com as panquecas. A massa era de farinha de trigo refinada, leite e ovos. Retirei a farinha e o leite, que me incomodavam, e deixei a massa só de ovos. Não imaginava que ficaria tão bom! A massa fina, saborosa e supermacia deixou a receita com um ar mais leve e pop.
Coincidiu com a onda das receitas sem glúten e sem lactose que estão fazendo sucesso por aí... Então, melhor impossível! Quer dizer, o recheio de vegetais a deixa mais nutritiva, adicionando fibras, antioxidantes, vitaminas e minerais, e fechando a receita com chave de ouro! Espero que vocês gostem e na próxima edição volto com novas receitas nutritivas e muito saborosas.

BUNGE

LEW'LARA\TBWA

nova Delícia Canola

EQUILÍBRIO PERFEITO ENTRE SABOR E BEM-ESTAR

Todo mundo tem um **#momentodelicia**.
Qual é o seu?

Um #momentodelicia é algo que você gosta de fazer,
que te faz feliz. Pode ser no trabalho, com a família ou,
simplesmente, saboreando um pão quentinho
com a nova Delícia Canola.
Ela é feita à base de óleo de canola,
tem sabor amanteigado, menos calorias* e ômega 3,
que ajuda a reduzir o risco de doenças cardiovasculares**.
Todo mundo tem um #momentodelicia. Qual é o seu?

A vida é uma delícia.

delicia.com.br
facebook.com/DeliciaBunge

*34% menos calorias, quando comparada a uma margarina convencional.
**Quando associado a hábitos de vida saudáveis.

"I have the simplest tastes,
I am always satisfied with the best."

Oscar Wilde 1854 - 1900

Tiptree. The preserve of good taste.

Tiptree

WILKIN & SONS LIMITED TIPTREE COLCHESTER ESSEX CO5 0RF WWW.TIPTREE.COM