

Receita de Lobster Roll tradicional de Boston, EUA

Mais uma receita de viagem, dessa vez algo simples mas com ingrediente nobre: cachorro quente de lagosta, mais conhecido como Lobster Roll.++

Receita de Pajeon, Panqueca Coreana de Cebolinha

Dica de livro e uma receita que amo: aprenda como fazer Pajeon, a Panqueca Coreana de Cebolinha, e que no meu caso também leva camarão. Vem!

Receita de Açorda de Camarão

A Açorda é um prato que remete a idade média da culinária portuguesa, e pode servir de acompanhamento ou prato único, como esta de camarão. ++

Receita de Massa com Lagosta

Mais uma receita de massa para o blog – no caso, de molho de lagosta para quem ama uma bela pasta. Receita simples, para uma refeição luxuosa.

Bouillabaisse, ensopado de peixe tradicional de Marselha

O Bouillabaisse é o ensopado de peixe tradicional de Marselha na França, e mais um dos clássicos da culinária francesa testados pelo blog.+++

Como fazer Tempura de Camarão

Receita de Tempura de Camarão crocante, para quem assim como eu ama frutos do mar! E com dica de molho para acompanhar eles ou gyoza. Vem!+++

Macarrão com Frutos do Mar

Receita de molho simples e saboroso para macarrão, especialmente para quem ama frutos do mar! Vem conferir esta

sugestão ideal para o verão.+

Cooking with Beer: Paella com cerveja Wit Clémentine

Quinta receita da serie Cooking with Beer é uma paella de frutos do mar com cerveja Wit Clémentine. Combinação deliciosa, recomendo muito!+++

Receita de Lula à Moda Antiga

Uma autêntica Receita de Viagem, vindo direto da Itália, baseada em um prato que provei na Costa Amalfitana. Receita de Lula à Moda Antiga!

Moqueca de Camarão, receita simples

Não sou grande conhecedora de comida típica brasileira, mas compartilho aqui esta receita simples de Moqueca de Camarão para quem quiser se aventurar! Vem +

Receita de Polvo Grelhado com Batata Anna

Receita de Polvo Grelhado com Batata Anna – dica de preparo com opção de preparo tradicional francês como acompanhamento e algumas outras dicas. Vem ver!+++

Sopa de Peixe a la Rouille

Receita de Sopa de Peixe a la Rouille, mais um clássico francês testado pelo blog! Tradicional de Marseille, vem ver como fazer essa delícia!

Receita de Crepe de Trigo Sarraceno

Receita de Crepe de Trigo Sarraceno (galette), a versão salgada da famosa receita clássica francesa – e que também está disponível no blog!+++

Tartar de Salmão com Guacamole

Mais uma receita low carb, o tartar de salmão é um clássico da cozinha fria.



Nessa temporada de **receitas low carb**, não poderia faltar este **Tartar de Salmão**. Não vou nem entrar no mérito de o quanto eu amo a cozinha fria e principalmente preparos crus, mas ocorre que é assim que eu prefiro salmão. Cozido, só no maçarico, coisa de sushi geralmente brasileiro (desculpem, chefs).

Então, seguindo com a proposta de postar 21 receitas com pouca ou zero calorias, escolhi este **Tartar de Salmão** para ser a terceira. Espero que apreciem, medidas para duas pessoas (que não comem muito, como a duplinha aqui). É uma delícia! Receita inspirada nesta [aqui](#).

Tartar de Salmão com Guacamole



Ingredientes

- 350 g de salmão (sem pele, sem espinhas);
- 1 abacate pequeno;
- 1 tomate;
- Pimentão vermelho (em quantidade de sua preferência);
- Cebola roxa (pouco, do contrário fica muito forte!);
- Molho de pimenta vermelha e molho *Tabasco Jalapeño*;
- Azeite;
- Limão;
- Sal e vinagre branco;
- Cebolinha, 6 rabanetes pequenos e brotos (ou rúcula).

Modo de preparo

Comece preparando a guacamole. Lave o tomate, corte ao meio, remova as sementes e corte em cubinhos. Separe a quantidade de pimentão que deseja colocar em seu **guacamole**, corte em cubinhos (brunoise) e reserve. Eu coloquei um pouco de cebolinha, mas é opcional. Se você gosta, pode colocar cebola (como no [tradicional](#)), mas eu, particularmente, não gosto.

Em seguida, abra o abacate, remova a semente, faça cortes quadriculados no abacate (com ele ainda na casca) e faça os cubinhos com uma colher. Misture com o tomate, o pimentão, a cebolinha e adicione azeite de oliva a seu gosto. Finalize com sal, pimenta *Tabasco Jalapeño* e suco de limão (tudo em quantidade ao seu gosto). Misture bem e reserve.

Logo após, lave e corte os rabanetes em fatias finas. Tempere com sal, vinagre e azeite (a seu gosto) e reserve. Corte a cebola roxa em fatias finas (só um pouco, para não dominar o sabor), lave várias vezes em água fria, escorra e reserve. Corte o salmão em cubos pequenos, tempere com azeite de oliva, sal e um pouco de molho de pimenta, adicione a cebola roxa e prepare para montar.

Por fim, a montagem do prato: coloque primeiro a guacamole, depois o salmão, finalize com uma camada de rabanete fatiados e brotos. Se preferir, sirva acompanhado de pão, mas como é uma **receita low carb**, desconsidere!



Dica: eu não coloco a quantidade de temperos, azeite e limão, pois tudo depende do seu gosto pessoal (já que está preparando em casa). O segredo é provar e aprovar!

— — —

Outras receitas low carb, [acesse aqui!](#)

Poke bowl, o que é e como fazer

*Aprenda a fazer **Poke bowl**, o prato tradicional havaiano.*



O que é Poke

O **Poke bowl** é um prato havaiano à base de peixe ou frutos do mar, tradicional do Havaí. O parente distante do *temaki* e do *sushi* (pois leva muitas vezes os mesmos ingredientes) tem uma base de grãos (geralmente arroz), peixe fresco em cubos, molho de soja e alguns legumes. Variações do prato podem levar salada, quinoa, frutos do mar ou até mesmo ser vegetariano.



O prato surgiu no Havaí nos anos 1960, quando pescadores preparavam um prato rústico com peixe cru temperado e cortado em cubos graúdos, servido em uma tigela com arroz japonês. A natureza leve, fresca e saudável do **Poke** rapidamente o fez popular no Brasil, quando alguns restaurantes levaram a “novidade” para o país.

— — —

Como fazer Poke Bowl

Para montar seu **Poke Bowl**, é preciso escolher uma base, uma proteína, os legumes, um molho e as coberturas para finalizar (que dão um toque especial ao prato). Para fazer o seu prato, é preciso cozinhar a base, temperar a proteína escolhida (e cozinhar, se assim preferir), cortar os legumes (normalmente servidos crus) e montar, finalizando de forma harmônica com os ingredientes de sua preferência.

Abaixo segue uma lista (que pode ser impressa!) para montar o seu **Poke**, com os ingredientes básicos e mais tradicionais

usados no preparo do prato. Algumas receitas incluem frutas, nozes e castanhas. Faça de acordo com a sua preferência!

Monte seu Poke

Escolha uma base

- Arroz branco para sushi
- Arroz integral
- Salada verde
- Quinoa



Escolha os vegetais

- Pepino
- Rabanete
- Cebola roxa
- Abacate
- Repolho roxo
- Edamame
- Cogumelo shimeji



Escolha a proteína

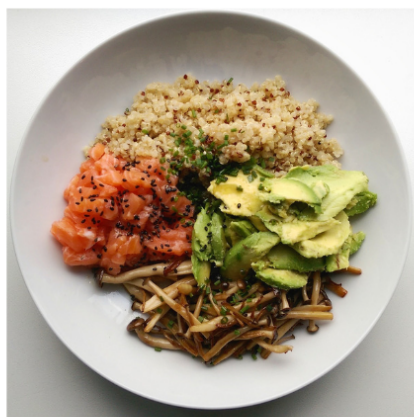
- Salmão
- Atum
- Peixe branco
- Polvo
- Camarão
- Vieiras
- Lula



Escolha um molho (shoyu, teriyaki...)

Finalize com:

- Gergelim
- Cebolinha
- Coentro
- Gengibre
- Ovas de peixe
- Algas
- Brotos



Para dica de preparo do shimeji e da quinoa, confira os posts abaixo:

<http://www.receitadeviagem.com.br/shimeji/>

<http://www.receitadeviagem.com.br/quinoa/>

-- --

Receita de Poke de Salmão com Quinoa

Abaixo, segue dica de preparo do meu **Poke bowl** favorito, com Salmão e Quinoa e sua variação com arroz de sushi e pepino. Vem ver!

Ingredientes

Os ingredientes que você vai precisar estão na foto abaixo!



Modo de preparo

Cozinhe a quinoa conforme as dicas deste post aqui. Limpe os cogumelos shimeji e prepare conforme as dicas deste post aqui. Corte o salmão em cubos e tempere com um pouco de azeite e shoyu misturados. Corte o abacate em fatias, a cebolinha e monte conforme a foto. Finalize com gergelim e mais molho shoyu.



Abaixo, dica de preparo com arroz ao invés de quinoa e adição de pepino.





— — —

Gosta deste tipo de post com um pouco de história + receita? Deixe sua opinião no box de comentários.

Algumas outras receitas para inspirar na hora de preparar seu Poke, acesse [este link aqui!](#)

Camarão na Moranga

Camarão na Moranga preparado e servido de forma fácil e mesmo assim saborosa – só aqui você encontra!



Fazer **Camarão na Moranga** não é muito fácil ou rápido. Exige um certo tempo e dedicação para limpar bem os camarões, cozinhar ou assar a abóbora, preparar o molho, levar de volta ao forno...é uma delícia, quase todo mundo ama, mas precisa ter tanto trabalho?

Claro que não! Por isso trago a alternativa de preparo de **Camarão na Moranga** servido como entrada ou no prato, que é bem mais um “camarão com moranga”, mas que não perde em nada para o outro em termos de sabor. Para mim, a grande diferença é que dessa forma não existe desperdício da moranga (no meu caso, uso sempre *abóbora cabotiá*, que é super difícil de encontrar aqui na Bélgica).

Mas vamos à receita? Espero que apreciem e se fizerem em casa, contem aqui como ficou! Medidas para 4 entradas, servidas em *ramekins* de 10cm.

Camarão na Moranga (para servir como entrada ou diretamente no prato)



Ingredientes

- 450 g de camarão rosa cru de tamanho médio (costumo comprar sem cabeça);
- 400 g de abóbora cabotiá (ou use a moranga de sua preferência);
- 4 tomates sem pele e sem semente (aprenda a remover a pele de forma fácil neste post aqui);
- 1 cebola média;
- 3 colheres de queijo catupiry;
- 120 ml de leite de coco;
- 1 pimenta dedo de moça;
- 1 dente de alho;
- Sal e azeite;
- Folhas de coentro para finalizar.

Modo de preparo

Limpe bem a casca da moranga e remova as sementes da parte interna (usei apenas metade de uma abóbora). Aqueça o forno em 200 graus (entre temperatura média e forte). Tempere com sal e pimenta branca e leve ao forno para assar (com a casca), envolvido em papel alumínio. Demora entre 25 e 35 min. vai depender muito da moranga, do forno...Quando terminar este tempo, confira com um garfo se já está cozida.

Enquanto isso, prepare o molho. Corte a cebola em cubinhos (o menor que puder), descasque o alho e descarte o miolo, pique e esmague bem. Corte os tomates sem pele e sem semente. Corte a pimenta dedo de moça e descarte as sementes. Aqueça uma frigideira grande e coloque um fio de azeite. Refogue a cebola e adicione o alho. Quando o alho estiver cozido (mas não dourado), coloque os tomates. Cozinhe bem até formar um molho e finalize adicionando a pimenta picada, o leite de coco e o queijo catupiry. Misture bem e reserve.

Limpe bem os camarões (removendo cabeça, casca e intestinos). Aqueça uma frigideira grande e quando estiver quente, coloque azeite. Coloque os camarões (um por vez!) para fritar e evite mexer. Vire após 2 minutos, ou assim que estiverem cozidos ou levemente dourados. Não se preocupe caso eles estiverem levemente crus por dentro, pois o cozimento vai ser finalizado no forno. Misture os camarões no molho e reserve alguns para finalizar na hora de montar.



Moranga pode ser assada também envolta em papel manteiga – fica até mais gostoso, mas demora mais!



Se quiser adicionar pimentão, também fica bem gostoso!



Quando a moranga estiver cozida, tire do forno mas o mantenha ligado. Corte a moranga em cubinhos ou forme colheradas, para distribuir nos *ramekins*. Distribua o molho entre os potinhos, finalize com um ou dois camarões que estavam fora do molho e leve novamente ao forno por mais 5 min. (máximo), para aquecer (e caso seja necessário, terminar o cozimento dos camarões). Finalize com coentro fresco, adicionado apenas na hora de servir.



Diretamente no prato, acompanhado de arroz e salada verde.

Receita de Moules Marinières

Receita de Moules Marinières, mais um clássico francês testado pelo blog! Para aproveitar que o período de curtir a praia está só começando!+

Como preparar vieiras gratinadas

Dica de como preparar Vieiras Gratinadas, mais uma receita clássica da culinária francesa! Post com link para todas receitas já testadas!++++

Receita de Curry Tailandês Vermelho

Não sei se cheguei a comentar aqui, mas a proximidade com vários supermercados asiáticos aqui Bruxelas me deixou um tanto emocionada! São tantos ingredientes diferentes, tantas opções de marcas...Aproveitei a desculpa da Sexta-feira Santa para comprar um belo peixe fresco e preparei o mesmo de duas maneiras: uma mais italiana e outra que segue abaixo. Espero que apreciem!

Receita de Curry Tailandês Vermelho



Ingredientes

- 300 gramas de filé de peixe branco fresco (eu usei bacalhau, mas recomendo testar com Tilápia/Saint Peter);
- 1 pimentão vermelho (se tiver em conserva sem sementes e casca, melhor!);
- 2 tomates;
- 2 colheres de sopa de molho de ostras;
- 2 colheres de chá de pasta de curry vermelho;
- 100 ml de leite de coco;

- 1 colher de chá de açúcar mascavo;
- sal;
- coentro;
- 4 colheres de azeite;
- 1 xícara de arroz jasmim.



Modo de preparo

Corte o peixe em cubos grandes e tempere com as duas colheres de molho de ostras. Deixe marinando na geladeira enquanto prepara os demais elementos, coberto por um plástico filme.

Aqueça água para cozinhar o arroz. Descasque os tomates (na boca do fogão ou escaldando com água fervente + sal + água gelada) e corte em cubos. Corte o pimentão em cubos. Corte finamente uma colher de coentro (se não gostar de coentro, use manjeriço!).

Aqueça duas colheres de azeite e coloque a **pasta de curry** para refogar (se não encontrar a pasta, veja abaixo como preparar a sua *pasta de curry thai*). Adicione o tomate e refogue. Adicione os pimentões e refogue por mais uns 4 minutos.

Adicione o leite de coco e misture bem. Ajuste os temperos, adicionando o açúcar mascavo e mais pimenta (caso queira).

Adicione os cubos de peixe com cuidado, sem mexer muito, para que mantenham-se inteiros. Quando estiverem cozidos (aproximadamente 4 minutos), está pronto o curry. Sirva em um *bowl* junto o arroz.



Preparando o arroz jasmim

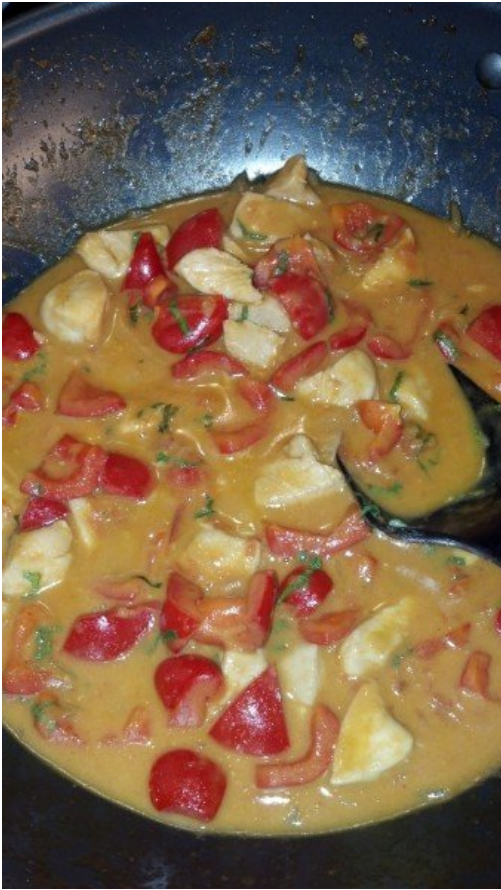
Refogue o arroz brevemente com azeite e uma pitada de sal. Adicione água quente (2 x 3/4 de xícara). Atente que o arroz jasmim precisa de um pouco menos de água que o arroz usado tradicionalmente no Brasil. Se este arroz cozinhar demais, perde muito de seu sabor e aroma natural.

Meu truque para deixar ele soltinho: assim que estiver *al dente*, desligue a panela e deixe que ele finalize o cozimento sozinho. Adicione um pano seco e limpo entre a panela e a tampa. Antes de servir, adicione o coentro fresco picado.

Dica 1: sei que não é tão fácil assim achar *pasta de curry* pronta, mas é possível preparar a mesma. Segue [link](#) com dica de preparo de **Pasta de Caril Básico Tailandês**. Se fizerem, me contem como ficou?!



Dica 2: eu preparei este mesmo **curry** com frango, mas você pode fazer com a carne que desejar. Apenas atente que peixe e frutos do mar tem cocção rápida (minutos!) e podem ser cozidos rapidamente direto no molho. Já se optar por franco, porco, ovelha ou gado, adicione a carne para refogar antes mesmo do tomate. Quando estiver passado, adicione os demais ingredientes (tomates, pimentões e leite de coco). É o casa da foto abaixo, onde preparei com frango.



Dica 3: este é um prato que aceita com facilidade uma versão vegetariana, onde a carne por ser substituída com facilidade por legumes de sua preferência. Aliás, mesmo se não for vegetariano, pode adicionar legumes de sua preferência.

Receita de Mexilhões na Cerveja Gueuze



Esta é uma das receitas que faz este **blog** merecer seu nome, pois ao invés de procurar a indicação de preparo, reproduzi algo que comi quando estava viajando. Como já disse, não consigo dissociar “viagem” de “gastronomia”.

Provei estes saborosos **Mexilhões na Cerveja Gueuze** na França em 2013, em um bar chamado [Academie de la Bière](#) (*falarei do bar em outro post!*). Até então eu não era muito fã de mexilhões, mas o prato nos conquistou. No fim, fomos atrás de cervejas boas e voltei com mais uma receita na memória. Vamos ao preparo?

Receita de Mexilhões na Cerveja Gueuze



Ingredientes

- 1 kg de moules frescos;
- 3 chalotas pequenas (se não encontrar, use cebola roxa!);
- 330 ml de cerveja gueuze (procure em lojas especializadas em cerveja);
- 1 tomate grande;
- 1/2 xícara de salsinha picada;
- 1/2 xícara de cebolinha picada;
- 100 gramas de manteiga;
- Sal e pimenta preta à gosto;
- Pão baguete ou batatas fritas para acompanhar.

Como preparar



Limpe bem os mexilhões, removendo areia e algas que ficam presos nas conchas. Reserve. Corte as chalotas e reserve. Pique finamente a cebolinha e a salsa e separe. Descasque e remova as sementes do tomate. Corte em cubos pequenos.

Em uma panela grande, aqueça a manteiga e doure as chalotas. Adicione os moules e mexa. Adicione a cerveja e mexa bem. Por fim, adicione os temperos: cebolinha, salsa, tomate e pimenta preta. Misture bem, prove o caldo e veja se precisa adicionar mais. Vá mexendo e quando os mexilhões estiverem abertos, está pronto!

Dicas:

- se o moule não abrir, mesmo após alguns minutos cozinhando e tendo a maioria abertos, descarte pois está estragado;
- se não encontrar a **cerveja**, remova o tomate da receita e adicione vinho branco seco. Esta é uma versão simples dos **Moules a lá Marinières!**

Sobre a cerveja do tipo gueuze: este estilo belga é típica do sul da região de Flandres (norte da Bélgica). Ela é uma espécie de blend de cervejas lambic: é resultado a partir da mistura de uma lambic nova (com aproximadamente 1 ano) e uma antiga (com dois ou 3 anos. Após a mistura, este blend passa por uma segunda fase de fermentação, já na garrafa. Além de

aroma frutado, a principal característica dessa cerveja é o sabor azedo.

Confesso que na nossa primeira aventura em terras belgas não gostei muito do estilo. Mas esta que comprei para preparar o prato, da marca Carrefour mesmo, era excelente! Deve ser por isso que raramente encontro na prateleira, ela sai em um tapa!

Origem: Moules et Frites – ou Mexilhões com Batatas Fritas – é considerado o prato nacional da Bélgica, mas também é muito popular em parte da França. A receita mais tradicional de preparo dos mexilhões nos vizinhos dos belgas é a de Moules Marinieres, que leva cebolinha, salsa e vinho branco seco.