

Abobrinha refogada com cogumelos

*Dica de hoje nem é bem uma receita, mas uma sugestão de preparo que pode ser usada como acompanhamento ou incrementar pratos: **Abobrinha refogada** com cogumelos. Mais uma para nossa lista de preparos com legumes e vegetais.*



Abobrinha refogada com cogumelos frescos e salsa.

Sou daquelas que aproveita a situação – no caso, alimentos sobrando na geladeira – para criar novos pratos e evitar desperdício. Ocorre que isso é muito comum com vegetais aqui

em casa: como cozinho geralmente para duas pessoas, **abobrinha**, bandeja de cogumelos, pimentões, brócolis e berinjela, acabam sempre meio que “sobrando”, pois raramente uso por completo em um preparo.

E uma das combinações que mais me agrada (e preciso me controlar para não colocar em tudo!) é **Abobrinha refogada com cogumelos**. Você vai ver que o preparo não tem nada demais, por isso nem ousei chamar de receita, mas fica o registro como uma excelente sugestão para quem quer dar um sabor mais cremoso e amanteigado para um prato ácido.

E o preparo não poderia ser mais simples: corto os legumes em cubinhos, aqueço uma caçarola, coloco manteiga. Quando ela estiver começando a dourar (isso ajuda a deixar os alimentos com leve gosto de nozes!), adiciono os legumes picadinhos. Se tenho pressa, coloco para refogar em conjunto – eles tem um tempo de cozimento (muito rápido) bem similar. Ajusto o sal e sirvo com o que for o prato do dia. Se apreciar, pode adicionar salsinha picada.

Confira algumas sugestões de “uso” de **Abobrinha refogada com cogumelos**.

Complemento



Sopa de tomate.

Este refogado simples pode servir de complemento para pratos como sopas e carnes refogadas. No caso da **sopa de tomates**, por seu sabor untuoso, ajuda na redução da acidez.

Acompanhamento

Como já comentei aqui, sou muito fã de legumes e vegetais de cocção rápida, refogados, servidos como acompanhamento. Esta combinação de abobrinha + cogumelos refogados completa uma refeição que já tenha carne, arroz e salada, por exemplo.

Finalização



Abobrinha refogada, purê de aipim e carne assada

Dizem que se come também com os olhos e sou muito adepta de teoria de que precisa ter sempre um “verdinho” no prato. Neste, o refogado não só deixa o prato mais colorido, como também mais saboroso e nutritivo.

Petisco

Sou muito fã de antepastos em geral, para se comer com pães e torradinhas. Além do [Antepasto de Berinjela](#), gosto de preparar *Baba Ganoush* e *Tomate Concassé* levemente refogado.

Mas esta **Abobrinha refogada com cogumelos** em cubinhos bem pequenos é uma excelente opção vegetariana de petisco!

Como fazer Couve de Bruxelas

*Veja dicas de como preparar **Couve de Bruxelas**, essa delícia de verdura tradicional daqui!*



Couve de Bruxelas refogado

Não que tenha visto em restaurantes, mas é bem fácil (e barato) comprar **Couve de Bruxelas** aqui na Bélgica. Acredita-se

que esta variedade seja nativa da região de *Bruxelles*, e afirma-se que seu consumo difundiu-se após a Primeira Guerra Mundial.

Muito são usos e preparos possíveis para esta verdura que lembra pequenos repolhos, mas indico aqui os que já fiz e o que aprovei! Aqui também temos uma variedade roxa, que embora indiquem que tenha gosto de nozes, não consegui perceber muita diferença em comparação com o verde. Espero que apreciem com moderação!



Couve de Bruxelas Roxo.

Como fazer Couve de Bruxelas

- Refogado

Este foi o primeiro preparo que testei. Um pouco óbvio na minha cabeça de cozinheira que ama vegetais cozidos rapidamente na manteiga. Ocorre que é muito fácil errar o ponto preparando desta forma, pois de um segundo a outro, as pequenas **Couves de Bruxelas** podem perder a textura crocante, típica de um vegetal e tornarem-se pastosas. Sem contar que o sabor não fica lá estas coisas.

De qualquer forma, segue o modo de preparo de **Couve de Bruxelas Refogado**:

Lave os vegetais e remova as folhinhas mais judiadas ou estragadas. Corte todas ao meio. Aqueça manteiga em uma caçarola; quando estiver quente, coloque as couves. Mexa e tempere a seu gosto. Sal e pimenta já bastam para realçar o sabor. Mexa seguidamente, para que não queimem, no máximo dourem levemente. Tempo de cozimento: aproximadamente 12 min., mas é preciso ir testando.



Couve de Bruxelas refogado.

- **Cozido**

Eu não apreciei muito este modo de preparo- achei um tanto sem graça e por isso acabei demorando para preparar este alimento novamente.

Após lavar e eliminar as folhinhas mais feias dos pequenos couves, coloque para cozinhar em água com um pouco de sal. Para um cozimento mais uniforme, corte ao meio. Tempere a seu gosto antes de servir. Tempo de cozimento: aproximadamente 7 min., mas é preciso provar antes de finalizar o cozimento.

▪ Assado

Esta foi a forma de preparo que mais apreciei! Fica crocante e saboroso, é o que mais indico.

Lave e elimine as folhas mais feias. Descasque e pique alho (quantidade ao seu gosto). Tempere os couves com um pouquinho de sal, pimenta e azeite de oliva. Misture bem para que incorpore os temperos. Coloque em uma forma e leve ao forno pré-aquecido 180 graus. Deixe assar por cerca de 10min. antes de adicionar o alho. Depois leve ao forno novamente e em cerca de 15min. estará pronto. Prove para ver se está da forma que mais aprecia, antes de finalizar o cozimento no forno. Tempo total de cozimento: 25 min. mas é preciso provar antes de finalizar o cozimento.



Couve de Bruxelas assado: delicioso!

Aspargos Assados com Bacon

Os Aspargos Assados com Bacon são uma ótima sugestão de entrada para o menu de final da Ceia de Natal ou Ano Novo. Veja como é fácil fazer!



Pronto para ir ao forno!

Sem entrar em mérito de categoria, esta **tag receitas de legumes** conta com dicas de preparos com vegetais (receitas vegetarianas ou não) diferenciados, para quem busca inspiração na hora de cozinhar. Sabemos que não é fácil variar na comida do dia a dia, e por isso mesmo indico estas receitas de preparo fácil e prático.

Além desta sugestão bem saborosa de **Aspargos Assados com Bacon** que indico abaixo, teremos outros posts com receitas bem fáceis de fazer entre petiscos e entradinhas que são perfeitos para a **Ceia de Natal** ou Ano Novo. Me aguardem!

Aspargos Assados com Bacon

Ingredientes

- Maço de aspargos verdes frescos;
- Bacon em fatias finas;
- Sal, pimenta e azeite de oliva.

Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno em 180 graus. Lave e seque bem os aspargos. Remova a parte mais rígida da haste de cada aspargo e reserve (pode congelar para fazer esta sopa [aqui!](#)). Separe as fatias de bacon. Enrole uma fatia em cada grupo de 3 hastes.

Coloque os grupinhos de aspargos+bacon em uma forma. Tempere as pontas que ficaram para fora do bacon com uma pitada de pimenta, sal e um fio de azeite.

Leve ao forno para assar por 20 minutos, ou até que o bacon esteja levemente dourado. Não deixe tempo demais, pois começa a ressecar. Sirva como entrada ou acompanhamento.



Aspargos assados.



Acompanhamento para massa caseira.

Receita de Espinafre Refogado

Esta erva-daninha é rica em vitaminas e nutrientes e é uma excelente opção quem quer variar um pouco nos pratos do dia a dia.



A **Receita de Espinafre Refogado** é bem simples, mas fica como dica para quem quer variar um pouco nos sabores da comida do dia a dia. Nas fotos, uma sugestão de cardápio bem saboroso e fácil de fazer: purê rústico de batatas, com linguiça e espinafre.

Este modo de preparo, se seguido atentamente, deixa o espinafre muito saboroso. Ele pode fazer a vez de um legume nos pratos mais simples, assim como pode ser usado para recheios de quiches e tortas. Aqui tem a receita de [quiche clássico francês](#), que pode receber perfeitamente outros elementos como legumes e folhas. Veja abaixo **como preparar espinafre refogado!**

Porção de acompanhamento para duas pessoas.

Receita de Espinafre Refogado

Ingredientes

- 300g de espinafre fresco;
- Óleo ou azeite de oliva;
- 1 dente grande de alho;
- Sal e [flor de sal](#).

Modo de preparo

Lave o espinafre e escorra ou seque bem. Descarque e corte o alho bem miudinho. Aqueça o azeite em uma caçarola de fundo amplo ou *wok*, para que o espinafre tenha mais espaço para refogar. Quando estiver quente, coloque o alho para fritar.



Antes que o alho comece a dourar, comece a colocar o espinafre. Coloque um punhado por vez e vá mexendo lentamente. Aos poucos ele vai murchando e se a panela estiver bem quente (não no máximo, mas 80%), evita que ele libere a água e cozinhe ao invés de refogar.



Depois que todo o espinafre estiver na panela, mexa até que esteja completamente murcho. Coloque uma pitadinha de sal e depois de pronto, finalize com uma pitada de flor de sal.



Não use manteiga, pois ela, neste caso, ajuda a liberar mais água.

Receita de Abobrinha à Milanesa

Primeira receita fácil com legumes da nova série de posts, para quem quer preparar abobrinha de uma forma diferente.



A **Receita de Abobrinha à Milanese** não é das mais saudáveis, mas é muito saborosa e serve para comprovar o quanto este legume é versátil. Já apresentamos o mesmo em versões mais complexas, como esta [Receita de Lasanha de Abobrinha](#), mas a ideia é postar receitinhas fáceis, para quem tem o dia a dia corrido. Mesmo sendo fritura, acredito que vez ou outra não tem problema algum.

Para quem pensa que por morar na terra das **batatas fritas**, não tenho uma alimentação saudável, um aviso: nem sempre tem fritura aqui em casa, no máximo 1 vez por semana. E olha que tenho muitas coxinhas no congelador. Espero que apreciem, e desta vez sim, como moderação.

Porção de acompanhamento para 4 pessoas.

Receita de Abobrinha à Milanese

Ingredientes

- 1 abobrinha italiana;
- 2 ovos;
- Farinha de trigo;
- Sal e pimenta branca;
- Óleo para fritura.

Modo de preparo

Aqueça uma frigideira de fundo largo, com, com dois dedos de óleo para fritura. Corte a abobrinha em rodela de meio cm. Bata os ovos em uma travessa e tempere com sal e pimenta. Coloque uma xícara de farinha em outra travessa e quando o óleo estiver quente, passe as rodela de abobrinha no ovo, depois na farinha e coloque para fritar. Vire quando estiver dourado de um lado. Retire quando estiver dourado em ambos os lados e coloque em um papel absorvente. Sirva como acompanhamento ou petisco.



Dica: a abobrinha é um legume de cozimento rápido. Por isso quando estiver dourada retire do óleo quente. Ela fica macia por dentro e crocante por fora.

Aspargos frescos na manteiga

Dica fácil de preparo para quem quer incluir aspargos frescos na alimentação.



Planta da família dos lírios, os **aspargos** fazem parte de muitas receitas da França, Reino Unido e Alemanha, e são encontrados em maior abundância na primavera europeia. Nessa época, é possível comprar variedades como o roxo, o branco, o verde, o selvagem e algumas versões *baby*. Em Porto Alegre, encontrava em conserva (verde e branco) e **aspargos frescos** verde e roxo.

Sei que o preço é meio salgado no Brasil, mas vale o investimento nos casos em que se busca uma dieta menos calórica (para isso indico o preparo no vapor ou cozido) ou necessita de fontes do complexo B e minerais. Geralmente não preparo cozido, pois gosto do sabor que a manteiga adiciona aos **aspargos frescos**. Os brancos preparei poucas vezes e achei bem mais fibroso, por isso siga as recomendações abaixo para preparo do aspargo verde ou roxo.

Veja como fazer Aspargos Frescos Salteados na Manteiga



Ingredientes

- Maço de aspargos frescos;
- Manteiga;
- Flor de sal;
- Pimenta do reino;
- Frigideira antiaderente.

Modo de preparo

Lave e seque bem os aspargos. Corte ou quebre a parte perto da base, que é mais dura e fibrosa (cerca de 5cm, ou onde sentir que cede com facilidade). Guarde esta parte (geralmente descartada) em um pote ou saco plástico e congele para fazer sopa (será nossa próxima receita!).

Aqueça a frigideira e coloque uma colher bem cheia de

manteiga. Em temperatura média, pouco antes de começar a dourar a manteiga, adicione os aspargos. Use uma pinça para virar cada aspargo quando o mesmo estiver levemente dourado, para que cozinhem uniformemente. Este cozimento na manteiga demora entre 6 e 10 minutos, dependendo se forem mais grossos ou finos.

Durante o processo, coordene o fogo para que não fique quente o suficiente para queimar a manteiga mas dourar levemente os **aspargos frescos**, nem baixo demais para que liberem o fogo e cozinhem demais (ele precisa ficar levemente crocante!). Quando estiverem cozidos, retire a frigideira do fogo e tempere com pimenta e flor de sal. Abaixo, dicas de acompanhamento.



Dicas

- Na hora da compra, atente para a aparência: os **aspargos** devem ser firmes. Fique longe dos murchos. As pétalas da parte superior devem ser viçosas, firmes e de aparência opaca.
- Aspargos mais finos cozinham mais rápido que os mais grossos, mas costumam ter parte externa mais crocante. Os outros costumam ser mais carnudos, mas ambos são ótimos.
- Aspargos são um ótimo acompanhamento, mas podem ser estrelas em sopas, risotos e saladas.
- Uma combinação de preparo rápido e nutritivo: frango grelhado, cuscuz e **aspargos frescos sauté**.



- Por cozinhar rapidamente, este vegetal pode acompanhar com perfeição carnes grelhadas, como peixes e carne bovina. **Vieiras** são uma boa opção, para uma entrada mais leve e refinada, ideal para ocasiões especiais.



▪ *Aspargos salteados* ficam excelentes se servidos com molho de limão, manteiga e flor de sal. Fiz para acompanhar salmão grelhado e salada de rúcula!



Receita de Lasanha de Abobrinha

Deliciosa receita de Lasanha de Abobrinha! Lowcarb saborosa e fácil.



A “frida” Talise Tiecher, é minha amiga desde sempre. Minhas primeiras recordações de infância tem essa linda moça presente. Nem lembro porque começamos a nos chamar de Frida na época em que dividimos ap (sonho de criança ainda!) em Porto Alegre, mas ela é a minha Frida.

Por esta época confirmei que o gosto e talento para a boa mesa, vem de berço. Como comentei outro dia, tenho várias referências culinárias e a Talise e seus pais, Tere e Nico fazem parte desse grupo em quem me inspiro.

E hoje minha Frida nos brinda com uma de suas excelentes receitas (espero que seja a primeira, de muitas!) para figurar

neste blog. Apreciem sem moderação esta **Receita de Lasanha de Abobrinha!**

Receita de Lasanha de Abobrinha

Hoje eu vi aquela abobrinha solitária, abandonada na geladeira, me olhando, como quem diz “me use, antes que eu te deixe!”. Sou uma pessoa com várias manias na cozinha. Uma delas é sempre ter coisas pré-prontas, ou, como dizem, a “meia viagem”. Tipo: fico nervosa se não tenho frango desfiado no freezer. Me julguem.

Adoro uma sopinha, então, quando faço o caldo, já aproveito pra colocar um franguinho a mais, desfio e congelo em potinhos (2a mania, potinhos, a-do-ro), assim, na hora do aperto posso apelar por ele pra um sanduíche, uma pastinha, uma massa ou mesmo pra incrementar uma canjinha a jato – isso é assunto pra outra oportunidade.

O mesmo acontece com carne moída – ou guisado, ou o popular boi ralado, como preferir! Quando preparo um “lote”, refogo com cebola e alho e congelo o tanto a mais. E esse “tanto a mais” veio a calhar com a história da abobrinha de hoje. Ocorre que, com aquela abobrinha me implorando atenção, o guisadinho pré-preparado no freezer e um vidro de passata de tomate na geladeira, a luzinha das ideias gordas brilhou!

Na real, nem tão gordas. Pra quem tá na vibe **Dukan**, ou **Low Carb**, essa **receita** é uma joia! Olha o que fiz: Lavei a abobrinha, cortei e descartei as pontas e fatiei no sentido do comprimento, fatias de mais ou menos meio centímetro. Pincelei azeite de oliva dos dois lados, aqueci bem uma frigideira de fundo grosso e grelhei as fatias, temperando com sal e pimenta do reino.

Depois disso, foi só correr pro abraço. Aqueci a passata, acrescentei o guisado (direto do freezer pra panela), coloquei

uma pitadinha de açúcar pra corrigir a acidez, completei com salsinha picada e **voilà**, o molho estava pronto!

A montagem é a mais simples: intercalei camadas de molho com as fatias de abobrinha grelhada e finalizei com uma camadinha de queijo – inclusive uns pedacinhos de brie, que estavam “sobrando” na geladeira também. Não sou uma **cheese addicted**, logo, economizo no queijo, uso só pra dar um toquezinho, mas quem curte pode intercalar ele nas camadas. Faltou só uma pitada de orégano! Depois do forno, a delícia ficou assim. Pode ser servida com arroz e uma saladinha verde, mas eu comi só ela, e com vontade!





*Para fazer esta deliciosa receita **low carb** da **Talise**, você vai precisar de: uma abobrinha (da comprida, verdinha e grande); molho de tomate (em pedaços, pronto, feito em casa como preferir); temperos (use os que gosta mais!); carne moída; salsinha; queijo; azeite de oliva.*

Receita de Vagem com Cebola

Dica de preparo diferenciado de vagem. Adição de cebola para incrementar o sabor do prato para ser servido quente. Vegetariana e nutritiva!++

Receita Fácil de Guisado de Legumes



Guisado de abobrinha italiana.

Veja como é prático preparar Esta Receita Fácil de Guisado de Legumes! A **abobrinha** foi a escolhida do dia.

Este tipo de preparo pode ser feito com qualquer **legume** de cozimento rápido, como abobrinhas, couve-flor, brócolis, nabo, vagem, repolho, berinjela...Não recomendo para beterraba, cenoura ou batata, a menos que sejam pré-cozidos.

A ideia de um **guisado rápido e fácil** de preparar é manter o sabor e a aparência agradável de alimentos frescos e saudáveis. Também é aconselhado para quem deseja inserir este tipo de alimentos em uma dieta mais saudável.

Este tipo de guisadinho pode conter mais de um legume e é um acompanhamento excelente para **carnes grelhadas!**

Guisado de Abobrinha

Você vai precisar de:

- Uma abobrinha verde italiana de tamanho médio;
- 1 colher de azeite de oliva;

- 2 colheres rasas de manteiga;
- 1/2 caldo de legumes;
- 1/2 maço salsinha.

Para preparar, você vai apenas:

Lavar a abobrinha. Cortar em cubos pequenos ou médios. Aquecer a manteiga e o azeite em uma caçarola e adicionar a abobrinha. Mexer aos poucos, cuidar para não grudar.

Cortar a salsinha finamente. Adicionar o **caldo de legumes** esfarelado na panela. Se secar, adicionar um pouco de água. Após 5 minutos de cozimento, provar para verificar se está com textura de cozido, ou que mais lhe agrade.

Quando estiver pronto, adicione a **salsinha picada**, mexa e desligue o fogo. Lembre que muitos legumes podem ser consumidos crus, então quanto menor o tempo de cozimento deles, mais se aproveitam seus nutrientes!

Se optar por berinjela, lembre de após cortar, deixar alguns minutos descansando com pitadas de sal, para que libere seu amargor.

Como fazer Quiabo

*Veja como é fácil preparar **quiabo** sequinho, fresco e saboroso!*



Pode parecer estranho publicar **receita de quiabo** – tão fácil de preparar, mas a publico justamente pelo fato de que conheço várias pessoas que não gostavam de comer quiabo por acharem gosmento. Mas garanto, se preparado da forma indicada abaixo, ele ficará sequinho e com textura agradável!

Eu amo legumes e **quiabo** por seu sabor levemente azedinho é um dos meus preferidos. Se testar essa receita, por favor compartilhe aqui e me diga se deu tudo certo! Sirva como acompanhamento de carnes e legumes, ou use a sua criatividade!

Como fazer Quiabo



Ingredientes

- 400 gramas de quiabos frescos;
- Suco de meio limão;
- 2 colheres de azeite de oliva;
- Uma pitada de sal.

Modo de preparo

Lave e seque bem os **quiabos**. Corte fora a parte que unia o vegetal ao cabo e descarte. Corte o quiabo ao meio, no sentido do comprimento. Acrescente o suco de meio limão e misture levemente. Reserve enquanto o **azeite de oliva** aquece em panela antiaderente.

Quando o azeite estiver bem quente, mas antes que queime, coloque o quiabo, sem deixar que vá junto para a panela o líquido que tenha se separado do vegetal. Já na fritura, acrescente a pitada de sal e deixe fritar, mexendo poucas vezes, até que dourem. Se achar que o fogo está muito alto, diminua um pouco, mas não muito. Se o quiabo soltar liga (os daqui da Bélgica soltam muito pouco!), ela ficará grudada no fundo da panela.



Quiabo sequinho, servido como acompanhamento.

Saiba mais: de origem africana, é ingrediente em vários pratos típicos regionais brasileiros. O Caruru é um dos mais conhecidos, mas também é tradicional em pratos com camarão, carne e frango.

Receita de Lasanha de Berinjela

*Primeiramente: **berinGela** ou **berinJela**?*

Para o Português, ambas estão certas. Apenas que a primeira é usada pelo **português de Portugal** e a segunda, pelo **português do Brasil**. Ficaremos com a opção da casa então.

Dizem que a gente come primeiro com os olhos e a ideia para esta receita de **lasanha de berinjela vegetariana** simples veio a partir de uma foto do blog da queridíssima [Consuelo Blocker](#), que não falava sobre o modo de preparo, mas indicava ser uma delícia. Decidi então preparar do jeito que mais me apetecia.

Eis a foto:



Foto: by [Consuelo Blocker](#)

Vamos cozinhar? Segue meu modo de preparo da **Lasanha de Berinjela**. Já adianto que não sou uma boa fotógrafa, mas posso garantir que vocês vão gostar, pois é muito saborosa!

Receita de Lasanha de Berinjela



Pronta para ir ao forno gratinar.

Ingredientes

- 3 berinjelas tamanho médio;
- 3 tomates italianos pelados;
- 300 gramas de queijo *mozzarella di bufala*;
- manjericão a gosto;
- queijo parmesão ralado;
- manteiga;
- óleo de oliva;
- pimenta preta moída na hora;
- sal.

Modo de preparo

Corte as berinjelas em fatias de espessura média, coloque em um escorredor de massa e salpique sal (pouco!). Este truque básico serve para retirar o amargor do legume. Deixe reservado, enquanto descasca os tomates. Depois da casca, remova as sementes e corte a polpa em quatro partes cada tomate.

Frite a berinjela na manteiga levemente, até que estejam macias. Monte as camadas, intercalando fatias de berinjela, tomate, *muzzarella*, e **manjericão**. Salpique com pimenta do reino moída na hora. Não é necessário adicionar sal, pois o queijo e a berinjela já estão salgados. Finalize com queijo parmesão e leve ao forno médio por no máximo 20 minutos, ou até que ela esteja aquecida e o queijo levemente derretido. Finalizei com salsa de tomate com salsinha.



Apresentação não é das melhores, mas o sabor é incomparável!

Dica 1: uso duas técnicas básicas para remover a casca dos tomates. Uma delas é queimar a casquinha na boca do fogão. Cravo um garfo no miolinho e vou tostando, para depois remover com facilidade. A outra é escaldar os mesmos em água fervente

com sal, passando os mesmo posteriormente em água fria.

Dica 2: sempre que uso o tomate, descasco. Só em pratos frios é que não uso este processo. Uma opção válida para quem tem pressa é usar tomates pelados. Vendidos em lata, é cada vez mais frequente a presença de marcas italianas nas prateleiras brasileiras. E eles sempre são ótimos!