

# Risotto de Abóbora e Presunto Cru

Mais uma receita de risotto aqui, com uma combinação deliciosa e nutritiva. Vem ver como fazer este que leva abóbora, presunto cru e sálvia.+

---

# Salada Morna de Feijão Fradinho

Sugestão de receita nutritiva: veja como fazer esta salada morna de Feijão Fradinho (que permite diversas variações). Combinação brasileira!+

---

# Receita de Sopa de Abóbora Cabotiá

Uma receita de sopa bem nutritiva para aquecer no inverno. Dica de Sopa de Abóbora Cabotiá, bem incrementada para uma refeição completa. Vem!

---

# Receita de Pão de Abóbora para cachorro-quente

Uma receita de Pão de Abóbora para preparar cachorro-quente – ou para quem gosta de um pãozinho quentinho e fofo com sabor extra. Vem ver!+++

---

## Fatias de Abóbora Cabotiá Assada

*Fatias de abóbora cabotiá assada, acompanhamento delicioso e nutritivo.*



Como estamos em correrias de mudança, achei por bem compartilhar esta receita de **Fatias de Abóbora Cabotiá Assada**, fácil e super nutritiva. A queridinha dos nutricionistas é bem popular no Brasil, mas aqui na Bélgica só encontro em mercados de produtos asiáticos (fica a dica para quem mora fora do BR e

procura por alimentos que estamos acostumados a consumir) ou no mercado de produtos do Mediterrâneo (este é onde encontro a maior variedade de frutas verduras e legumes).

Mas esta forma de preparo da **abóbora cabotiá assada** em fatias que indico é simples e prática, ideal para ser servida como acompanhamento e para consumir com saladas. Espero que apreciem sem moderação! Se você gosta desse tipo de receita fácil e simples, poste nos comentários o que mais gostaria de ver por aqui!

### **Fatias de Abóbora Cabotiá Assada**



### ***Ingredientes***

- 400 g de abóbora cabotiá (geralmente uso 1/4 de uma abóbora);
- Azeite;
- Sal e pimenta;
- Alecrim ou tomilho;
- Papel manteiga (tenho usado para a maioria dos preparos assados!).

### ***Modo de preparo***

Lave e corte a abóbora em fatias de 4 a 6 cm de largura (ou da

forma que for mais fácil para você). Quanto mais fina a fatia, mais rápido é para assar e ficar pronta para servir.

Enquanto isso, aqueça o forno em 180 graus (temperatura média alta). Remova as sementes e descarte. Coloque as fatias em um *bowl* para temperar. Adicione azeite, sal e pimenta à gosto e misture bem. Se você gosta daquele perfume intenso e quer ela um pouquinho mais caramelada, adicione uma pitada de canela, noz moscada e açúcar.

Em seguida, em uma forma rasa, sobre o papel manteiga, distribua as fatias de **abóbora cabotiá**. Salpique folhas de alecrim ou tomilho e leve ao forno até que a polpa esteja macia e levemente dourada. O tempo varia de acordo com o seu forno e a espessura das fatias. Ideal para servir como acompanhamento para carnes vermelhas ou salada.





---

## Salada com Cabotiá assada

*Cabotiá na salada? Confira receita deliciosa e saudável de salada com a abóbora mais popular do BR.*



Eu realmente amo como **Cabotiá** – a abóbora de casca dura e

sabor adocicado – conquistou adeptos no Brasil. Essa variedade de leguminosa foi levada do Camboja para a Ásia pelos portugueses durante o período das navegações e chegou ao Brasil junto com os imigrantes japoneses, que a consideram afrodisíaca e usam dela para fazer tempura.

Eu aprecio todo tipo de preparo de ou com **cabotiá** e vou compartilhar aqui algumas receitinhas e dicas. Espero que apreciem e se tiverem ideias ou receitas para sugerir, fiquem a vontade para me informar através de comentários e e-mail. Medidas para salada para duas pessoas.



— — —

## **Salada com Cabotiá assada**

### ***Ingredientes***

- 1/4 de abóbora **cabotiá**;
- 1 xícara de quinoa cozida (modo de preparo [aqui](#))
- 300 g de peito de frango;
- 200 g de rúcula;
- 150 g de cogumelos frescos;
- Noz pecã;
- Sálvia e alecrim;
- Azeite, sal, pimenta e noz moscada.

### ***Modo de preparo***

Pré-aqueça o forno para assar a abóbora **cabotiá** em 220 graus (ou temperatura alta, mas não no máximo). Remova a semente e tempere com alecrim, sal, pimenta, azeite e uma pitada de noz moscada. Leve ao forno para assar embrulhada em papel manteiga. O papel deixa a abóbora mais saborosa que papel alumínio. Com abóbora congelada também funciona.

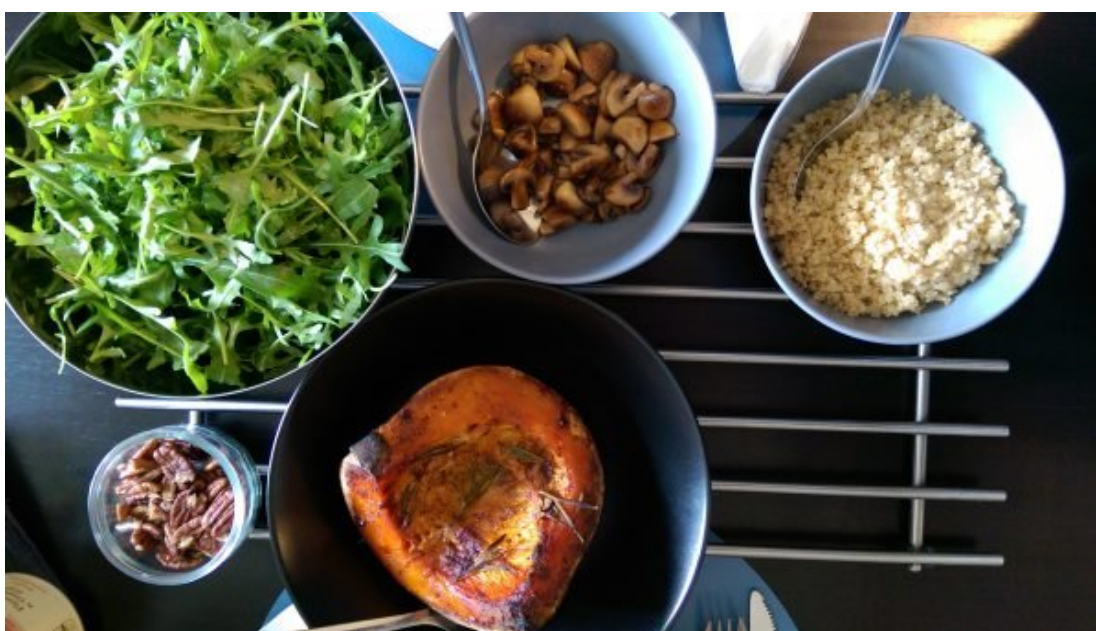


Corte o peito de frango em tiras e tempere com sal, pimenta, azeite e sálvia. Deixe marinando por alguns minutos enquanto prepara os outros ingredientes. Lave e escorra bem as folhas de rúcula. Aqueça levemente a quinoa, se ela já estiver cozida. Se não, siga as dicas de preparo [deste post](#).

Limpe com um pano úmido os cogumelos e corte cada um em quatro

partes. Aqueça uma frigideira, coloque um fio de azeite e refogue os cogumelos até dourar. Tempere com sal e pimenta.

Quando a abóbora estiver assada (aproximadamente 25 min., confira com um garfo se está macia), desligue e retire do forno. Aqueça uma frigideira e doure as tiras de peito de frango. Com os ingredientes todos prontos, monte a salada no prato, na seguinte ordem: rúcula, algumas colheres de quinoa, frango, algumas colheradas de **cabotiá assada**, alguns cogumelos e finalize com nozes, sal, azeite e aceto balsâmico.





---

## Receita de Tortéi de Abóbora

*Receita tradicional da região da Lombardia na Itália, o Tortéi foi levado pelos imigrantes para o Rio Grande do Sul e até hoje é replicado com sucesso.*



Fazer **Tortéi de Abóbora** não é fácil. O prato tradicional italiano (que em seu país de origem se chama *tortelli di zucca*) de massa recheada com polpa de abóbora (na Itália, usa-se a moranga da casca laranja; no Brasil, a abóbora japonesa, de casca verde e dura, também conhecida como cabotiá) exige certo esforço e tempo.

Confesso que nas primeiras vezes que preparei **tortéi**, usei massa de pastel. Mas o tempo e a prática são os melhores professores de quem aprecia cozinhar (e comer bem!) e mudei o processo (que não é nenhum bixo de sete cabeças). Por isso segue minha receita, além da grata lembrança de um dos pratos mais característicos da culinária da imigração italiana no Rio Grande do Sul.

**Receita de Tortéi de Abóbora**

## ***Ingredientes***

- Para a massa: 2 ovos de tamanho médio, 1 1/2 xícara de farinha de trigo, fio de azeite e pitada de sal.
- Para o recheio: 400 g de abóbora cabotiá, pitada de canela, noz moscada, sal, pimenta, 1 colher de sopa rasa de açúcar.
- Para o molho: 100 g de manteiga sem sal, flor de sal, sálvia (a seu gosto) e queijo parmesão ralado na hora. Este é o molho recomendado. Mas até começar a servir com este molho, costumava preparar molho de frango desfiado com tomate e cebola, como podem ver em algumas das fotos.

## ***Modo de Preparo***

### **▪ Para a massa**

O preparo para a massa segue o mesmo deste post [aqui](#), de macarrão caseiro. O que muda é que ao invés de cortar fino, para fazer macarrão, você vai manter as “faixas” de macarrão caseiros inteiras, e preparar a montagem do **tortéi** da mesma forma que faz com o pastel, se não tiver uma **forma de ravioli** e afins. Se estiver interessado em uma, abaixo indico alguns lugares onde pode comprar online. Enquanto a massa descansa, antes de abrir, prepare o recheio.



## ▪ Para o recheio

Asse a abóbora no forno (envolta em papel laminado) até que a polpa esteja macia. Costumo usar 225 de temperatura, mas vai depender do seu forno, então é bom sempre ir observando. Depois de assado, retire a polpa da casca e esmague com um garfo. Adicione os temperos a seu gosto e reserve. Quando estiver frio, estará pronto para rechear a massa.



*Mais sabor com farinha de amêndoas, mostarda e queijo parmesão ralado.*



*Abóbora assada para tortéi.*

### ▪ Para o molho

Costumava preparar como molho para **tortéi** o clássico de frango desfiado e tomate. Mas recentemente aprendi que para massas recheadas, o ideal é que se use molhos de ervas, azeite e manteiga, sem ingredientes muito fortes. A receita do molho de manteiga e sálvia (que combina muito com o **tortéi!**), cujo preparo é fácil você vê [aqui](#) neste post.

### ▪ Para montar e finalizar

Depois de rechear e fechar os **tortéis**, cozinhe em água salgada por cerca de 3 a 5 minutos (depende muito da espessura da massa). Eu costumo provar a partir do terceiro minuto, para ver se a massa está cozida. Depois de cozidos, pode colocar direto no molho e servir, ou levar ao forno para aquecer. Ao servir, polvilhe um pouco de queijo ralado na hora e *buon appetito!*







#### ▪ **Dicas extras**

Se a polpa ficar muito aguada, esprema a mesma em um pano limpo.

Se gosta dela mais firme, indico adicionar farinha de amêndoas ou nozes, pois deixam com um sabor extra.

Há quem indique colocar cebola e alho no recheio – você pode colocar se desejar. Eu nunca coloquei porque temo mascarar o sabor da abóbora, que é bem suave e delicado.

Se a abóbora não for das mais saborosas, vá adicionando temperos. Eu já coloquei mostarda, queijo parmesão ralado...

***Onde comprar forma de ravioli, tortelli e outras massas recheadas***

- [Loja Santo Antônio](#) – R\$ 8,29
- [Extra](#) – várias opções e preços
- [Posthaus](#) – R\$ 9,99