

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.

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!

