

Como fazer Aspargos Brancos

Mais uma receita de aspargos para a conta: veja como fazer estes deliciosos Aspargos Brancos Grelhados, com molho de limão, azeite e mais!++

Receita de Filé de Porco com Aspargos

Receita simples para quem gosta de variar no cardápio: Filé de Porco com Aspargos. Com poucos ingredientes e destaque para uso da conserva.+

Receita de Aspargos à Moda Flamenga

Mais uma receita de aspargos para a conta deste blog, desta vez um prato tradicional belga. Serve como entrada ou prato principal. Vem ver!++

Receita de Spaghetti com Aspargos e Bacon

Já pensou na combinação de aspargos e bacon como molho de spaghetti? Confira aqui esta dica de preparo fácil e saboroso para variar na massa!+

Posts mais acessados de 2018

Retrospectiva com **posts mais acessados** do ano! E tem conteúdo bem antigo!



Campeão absoluto, desde 2015!

É até meio estranho identificar que os **posts mais acessados** de 2018 sejam, em sua grande maioria, posts de anos anteriores. Indica que estou indo pelo lado errado (postando mais sobre viagem do que receitas)? Talvez. Mas esperam que entendam o

quão difícil é equilibrar “o que eu quero escrever” com “o que querem ler”.

Todavia, este é o meu trabalho (mesmo antes de encarar como tal). Sem promessas, mas espero sinceramente, colocar este blog em dia no próximo ano. Para quem me lê, sigo deixando total liberdade para cobrar, questionar, pedir. Este com a lista de **posts mais acessados** de 2018 é para quem como eu, cultiva com prazer a curiosidade.

Posts mais acessados de 2018

1 – [Aspargos frescos na Manteiga](#) – desde 2015, um hit absoluto de acesso a este blog.

2 – [Como fazer dobradinha simples](#) – outro sucesso de 2015 que você deve testar.

3 – [9 Pontos Turísticos de Porto Alegre](#) – minha POA querida merece ser visitada. Pode começar por aqui!

4 – [Onde comprar Mapa Mundi Raspadinha](#) – by the way, já comprou o seu? Aqui tem desconto para leitor do blog!

5 – [Como preparar peito de pato](#) – mais um dos posts mais acessados que é de 2015 e não sei se meu conteúdo não tem mais agrado ou se foi porque parei de postar apenas o que é mais buscado no Google.

6 – [Cortes de carne: saiba quais são os melhores para churrasco](#) – post de 2014, mas não julgo. Continua sendo muito útil!

7 – [Corte de carne ideal para cada receita](#) – outro dos posts mais acessados que é extremamente útil, mas que não foi publicado em 2018.

8 – [Como fazer couve de Bruxelas](#) – receitinha de 2016 arrasando entre os leitores.

9 – [Cliffs of Moher na Irlanda](#) – um dos posts de viagem com melhor desempenho!

10 – [Chocolate Ruby: como é e onde comprar na Bélgica](#) – o único de 2018 que entrou na lista dos 10 posts mais acessados do ano!

Sopa de Aspargos

Nova receita de Sopa de Aspargos, opção vegetariana para quando se busca uma refeição confortável.



Esta não é a primeira receita de **Sopa de Aspargos** que compartilho aqui, mas é diferente da receita anterior (que você confere [aqui](#)). O volume de buscas por este tipo de receita, aliado ao fato de que estou trabalhando para esvaziar meu congelador me levaram a preparar esta nova, que é vegetariana.

Diferente da grande maioria das receitas de sopa com esse vegetal que você encontra na web, esta não leva creme de leite

– ou seja, não é cremosa. Mas, vai por mim: muito deliciosa, e menos calórica do que qualquer outra receita de **Sopa de Aspargos** que você vai encontrar por aí. Espero que apreciem sem moderação!

Receita de Sopa de Aspargos



Ingredientes

- 500 g de aspargos frescos (verde);
- 4 batatas médias;
- 1/2 cebola;
- 1 dente de alho;
- Azeite, sal e pimenta branca;
- 2 colheres de farinha de amêndoas;
- 125 g de baby aspargos verdes (opcional);
- Salsa picada para finalizar;
- Pão para acompanhar.

Modo de preparo

Lave os aspargos em água corrente. Corte a pontinha mais dura da parte de baixo dos aspargos e descarte. Corte a parte mais macia da ponta das pétalas dos aspargos e reserve para refogar na manteiga. O que sobra do talo dos aspargos vai ser a base da sopa. Se você tiver talos sobrando no congelador (como na

dica [desta outra receita de sopa](#)), use-os também.

Corte a cebola grosseiramente e coloque para refogar em uma panela grande com um pouco de azeite. Descasque o dente de alho, remova e descarte o miolo, corte em pedaços e coloque para refogar junto com a cebola. Lave bem as batatas, corte em 8 partes e coloque para refogar com a cebola e o alho.



Adicione os talos dos aspargos ao refogado e coloque 1 litro de água. Cozinhe até que os **aspargos** e as batatas estejam macios (cerca de 15 min.). Passe os vegetais e o caldo em um processador e depois passe tudo em uma peneira fina. A pasta fibrosa deve ser descartada e o caldo restante será a sopa.

Leve ao fogo para temperar. Em uma frigideira a parte, prepare um **roux**, aquecendo duas colheres de azeite e as duas colheres de farinha de amêndoas. Refogue por 2 minutos e misture ao caldo da sopa. Ajuste sal e pimenta a seu gosto.



Em uma outra frigideira, refogue as pontas dos aspargos (e os aspargos baby, se desejar) no azeite, até que estejam levemente dourados. Quando estiverem prontos, sirva juntamente com o caldo de aspargos, pão fresco e salsinha picada.



Para mais receitas com aspargos frescos, clique aqui.

Aspargos Assados e Chuleta de Ovelha

Dica de almoço fácil para domingo de Páscoa.



Eu amo **aspargos** pela facilidade e rapidez com que podem ser preparados. Esta receita nada mais é do que uma dica para quem procura por uma receita diferente para preparar no almoço de domingo de Páscoa, sem precisar de muito trabalho ou esforço.

Espero que apreciem! Medidas para duas pessoas.

Aspargos Assados e Chuleta de Ovelha



Ingredientes

- 6 chuletas de ovelha (comprei pequenas, mas a quantidade depende de sua fome e do tamanho das que encontrar);
- 1 maço de **aspargos frescos**;
- 3 ramos de alecrim;
- Dentes de alho com casca (quantidade ao seu gosto);
- Azeite;
- Sal grosso, pimenta moída na hora;
- Salada, arroz, purê de batatas ou cuscuz para acompanhar.

Modo de preparo

Tempere as chuletas com sal grosso, pimenta e um dos ramos de alecrim picados e reserve. Lave os aspargos, seque bem com um papel toalha e quebre o talo, separando a parte mais rígida para usar em outros preparos (veja mais infos neste post [aqui](#)).

Pré-aqueça o forno em 180 graus (ou um pouco acima da média). Aqueça uma frigideira com um fio de azeite. Quando estiver bem quente, coloque as chuletinhas de ovelha para selar por 3 min. de cada lado (dependendo da espessura, pode ser um pouco mais) juntamente com os dentes de alho. Não se preocupe em completar

o cozimento, pois ele será finalizado no forno.

Coloque os aspargos em uma forma com papel manteiga. Coloque um pouco de azeite e sal grosso sobre eles. Coloque as chuletas de ovelha seladas, os dois ramos de alecrim restantes e os dentes de alho na mesma bandeja e leve ao forno quente por 10 min. (ou até que o ponto esteja de seu agrado. O correto é rosê, mas se preferir, pode deixar mais 3 ou 5 min., dependendo do seu forno. Sirva com algum dos acompanhamentos sugeridos na lista de ingredientes.



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.

Receitas de Legumes, Vegetais e Fungos

*Legumes são alimentos saudáveis que devem fazer parte da nossa alimentação diária, além de um dos principais atrativos de uma **dieta vegetariana**. Confira posts com dicas de preparo rápido e fácil na série **Receitas de Legumes**.*

Sou muito fã de legumes. Vejo eles como essenciais na nossa alimentação diária e preciso me controlar para não exagerar na compra dos mesmos quando vou ao supermercado. Por isso darei início a esta série de **receitas fáceis** com **legumes**, para aqueles dias que estamos um pouco sem ideia e queremos complementar aquele prato com arroz, feijão e bife.

Para quem está em busca de praticidade na hora de cozinhar, um motivo extra: sou fã dos **legumes** de cozimento rápido. Sabe aqueles que não precisam de mais de uns minutinhos para estarem prontos? Pois são destes mesmos que estou falando. Lembrando que quanto menos cozidos forem os **legumes**, maior a dose de “saúde” e bons nutrientes que ele pode nos proporcionar.

Espero que apreciem sem moderação! Abaixo, algumas das receitas que entram nesta lista de **receitas de legumes** que são fáceis de fazer:

- **Abobrinha à milanesa**



Post no blog, veja [aqui!](#)

▪ **Abobrinha refogada com cogumelos**



Receita [aqui](#), com dicas de uso!

▪ **Aspargos assados com bacon**



Receita no blog, vem ver [aqui!](#)

▪ **Berinjela assada para Babaganoush**



Receita está [aqui](#) no blog!

▪ **Batata doce refogada**



Receita já no blog! Confira [aqui](#).

▪ **Berinjela na manteiga**



▪ **Flor de abobrinha à milanesa**



▪ *Shimeji salteado na manteiga*



Receita já no [blog!](#)

- *Vagem na manteiga*



Para ver: outras receitas de legumes, vegetais e afins.

- [Lasanha de berinjela](#) (vegetariana);
- [Palitos de berinjela e abobrinha](#) empanados e assados;
- [Espinafre refogado](#);
- [Como fazer Alcachofra cozida](#);
- [Antepasto de Berinjela](#);
- [Como fazer Quiabo](#);
- [Receita fácil de guisado de legumes](#);
- [Receita de Vagem com Cebola roxa](#);
- [Como fazer Aspargos Frescos na Manteiga](#);
- [Como fazer Couve de Bruxelas](#).

Receita de Sopa de Aspargos

Esta versão de Sopa de Aspargos pode ser feita com o talo que sobra de outros preparos e que, geralmente, é jogada fora. Veja como é simples fazer!



No [post anterior](#) dei a dica: não descarte os talos mais rígidos dos **aspargos**, guarde para usos futuro. Bem ou mal, este talo que normalmente é jogado fora é alimento, e apesar de ser mais rígido, é rico em sabor. Costumo congelar estas sobras e quando consigo reunir umas 400g de talo, uso no preparo de sopas e caldos. São uma excelente base para enriquecer seus pratos!

Geralmente, a **Sopa de Aspargos** leva algum tipo de derivado de leite. Leva apenas manteiga, que costumo usar para deixar sopas e molhos mais encorpados (geralmente, 1 colher rasa basta). Esta que passo as dicas agora é mais leve e é perfeita para quem quer sentir melhor o sabor de cada um dos seus elementos. E de preparo tão simples que você vai se encantar! Veja a seguir.

Receita de Sopa de Aspargos



Ingredientes

- 400 gramas de talo de aspargos;
- 1 batata média;
- 3 sobrecoxas de frango;
- Salsa;
- Manteiga;
- Farinha de rosca;
- Caldo de frango ou de legumes;
- Sal e pimenta branca.

Modo de preparo

Lave bem a batata e corte em cubos grandes. Não é necessário descascar. Leve ao fogo para cozinhar com água e os talos de aspargos, com uma pitada de sal. Quando ambos estiverem macios (cerca de 20 min.), desligue e reserve.

Remova pele, gorduras e ossos das sobrecoxas. Corte em tiras grossas ou cubos e tempere com uma pitada de sal e pimenta branca. Em uma panela antiaderente, aqueça um pouco de manteiga e quando estiver começando a dourar, adicione o frango. Refogue mexendo poucas vezes, até que esteja completamente cozido e levemente dourado. Reserve.

Em um processador ou liquidificador, triture os **talos de aspargos** e as batatas com casca (ela guarda sempre muito sabor e nutrientes!) e o caldo do próprio cozimento. Isso irá formar

uma espécie de purê um pouco líquido, que deve ser peneirado. Com isso, você obterá um creme aveludado de aparência uniforme, sem as fibras da casca da batata e dos talos de aspargos.

Leve este creme aveludado que conseguiu ao fogo e adicione 500ml de caldo de galinha ou de legumes. Adicione o frango já dourado, mais uma colher de manteiga, ajuste sal e pimenta branca e deixe aprimorar os sabores. Quando estiver na consistência de sua preferência, está pronta para servir.



Para finalizar: Corte a salsinha e reserve, para que seja sevida sobre a sopa já no prato. Coloque uma colher de manteiga em uma panela e quando ela estiver quente, adicione duas colheres de farinha de rosca. Deixe a mistura “fritar” por 2 minutos e desligue. Este detalhe vai adicionar uma textura mais crocante ao prato, fazendo o papel dos *croutons*. Mas se preferir, neste post aqui tem dica sobre [Como Fazer Croutons](#), aproveitando mais um elemento que geralmente vai para o lixo: pão amanhecido/velho.

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*

opaça.

- *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!

