

# Receita de Pão de Queijo de Liquidificador

Mais uma das receitas que posto para facilitar minha consulta (e a sua vida, caso goste de receitas fáceis): Pão de Queijo de Liquidificador. Misturar e assar!+

---

# Receita fácil de Pão Ciabatta

Quem não gosta de pão fresco e quentinho? Essa receita de Pão Ciabatta é perfeita para quem gosta de preparos fáceis e sem complicação. Vem conferir como fazer!

---

# Receita de Molho Barbecue

É muito mais fácil comprar pronto, mas caso queira fazer o seu, segue uma receita fácil e básica de molho barbecue, para hamburguer e mais!+

---

# Como fazer almôndegas –

# receita simples

Um preparo que amo fazer no dia a dia é destas almôndegas. A receita simples leva poucos ingredientes e pode ser servida com ou sem molho.+++

---

## Molho de Alho fácil

Uma dica para quem ama Molho de Alho, aqui ensino um de preparo muito fácil e que pode ser usado em diversos tipos de preparos. Vem conferir!

---

## Receita fácil: Saltimbocca de Frango

Dica para variar nos sabores do frango nosso de cada dia com receita de Saltimbocca! O preparo é simples mas exige cuidado no ponto da carne.

---

## 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 Torta Ganache de Chocolate

Receita fácil com chocolate de Torta Ganache! Com pouco açúcar e que pode ser facilmente transformada em uma receita sem glúten. Vem conferir!

---

# Receita de Crepioca – quarentena sem desperdício

Receita de Crepioca com várias dicas de recheios. Para uma refeição rápida e fácil, sem desperdício de ingredientes neste período de isolamento social. Vem!

---

# Receita fácil de tortilla de mandioca

*Mais uma receita fácil para quem quer comida saudável sem precisar de muito esforço.*



Eu amo todo tipo de **receita fácil** e de preparo rápido, principalmente as que desenvolvo a partir de ingredientes que já tenho na geladeira. E vamos combinar que ter mandioca já cozida em casa é uma mão na roda, pois completa refeições de forma incrível.

Duvidou? Então segura essa dica de acompanhamento bem nutritivo, e que leva poucos ingredientes. Vale lembrar que a *tortilla espanhola* tradicional leva ovos e batata, mas vai por mim, essa também é bem gostosa (e leve!). Se preferir, pode substituir o [espinafre](#) por couve. Confere aí esta dica de

acompanhamento para carnes e bom apetite!

# Receita fácil de tortilla de mandioca

## *Ingredientes*

- 200 g de mandioca cozida;
- 200 g de espinafre;
- 1 cebola pequena;
- Azeite extra virgem;
- 1 dente de alho;
- Sal e pimenta branca a gosto.

## *Modo de preparo*

Descasque e corte a cebola em fatias finas. Coloque para refogar em uma frigideira de tamanho médio, com um pouco de azeite. Quando estiver translúcida, adicione o alho picado ou macerado (sem o miolo) e refogue por mais dois minutos.

Enquanto isso corte grosseiramente o espinafre já limpo e adicione ao refogado de cebola e alho. Mantenha o fogo baixo enquanto corta a mandioca em pedaços pequenos (se for bem macia e preferir esmagar, não tem problema). Adicione por fim a mandioca, tempere com sal e pimenta branca ao seu gosto e misture bem com uma espátula.



Modele para ficar no formato de uma *tortilla*, e espere dourar levemente embaixo antes de virar com a ajuda de um prato. Note que ela pode quebrar facilmente ao virar (pois não adicionamos ovo!), mas é só modelar novamente. Os pedaços dourados no centro são uma delícia e eu costumo quebrar de propósito para ter mais “douradinhos”.





---  
Para uma receita mais tradicional, indico [essa do site Panelinha](#).

---

## Brócolis alho e óleo

Receita fácil de brócolis alho e óleo! Para quem quer apostar na variedade não híbrida, a de talos mais resistentes e que requer mais tempo de cozimento.+++

---

# Popovers, receita fácil

*Popovers, dica de hoje para um acompanhamento diferenciado (pelo menos para nós brasileiros) para o almoço de domingo!*



Os **Popovers** são a versão americana do *Yorkshire Pudding* – mas ainda não descobri a grande diferença. Só sei que apreciei muito mais a versão dos EUA e morri de amores pelos tais pãezinhos quando provei no restaurante *BLT Prime* de Washington, do chef *David Burke* (que os serve como couvert). Mais uma **Receita de Viagem** que provei e compartilho aqui.

Quando decidi testar, vi várias receitas diferentes de **popovers** e acabei optando por uma bem simples, e que você pode decorar o preparo para repetir sempre que precisar de uma receita fácil. Eu usei uma forma tipo de *cupcake* que comprei aqui (similar a [esta](#)) e as medidas abaixo renderam exatamente 6 *popovers* pans. Espero que apreciem e se testarem, contem aqui ou no meu [Instagram](#) como ficou!

## Receita fácil de Popovers

### ***Ingredientes***



- 1 ovo;
- 1/2 xícara de farinha de trigo;
- 1/2 xícara de azeite;
- 1/2 xícara de leite;
- 50 g de queijo ralado grosso (eu usei *emmental*);
- Sal.

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

Aqueça o forno em temperatura média (188 graus). Coloque a forma para aquecer enquanto prepara a massa. Bata bem o ovo, até formar bolhas, e adicione uma pitada de sal (a quantidade depende muito do quão salgado é o queijo que você usar). Misture o leite e bata novamente (usei um [\*fouet\*](#), mas se for fazer uma quantidade maior, pode usar um liquidificador).



Adicione a farinha e misture bem, até que tenha uma massa bem uniforme. Retire a forma do forno e adicione em cada uma das forminhas uma colher de chá de azeite. Leve ao forno por mais 5 minutos. Retire do forno e preencha cada forminha em até 3 quartos com a massa. Finalize com uma colher de queijo ralado e leve ao forno para assar.





Asse por 25 minutos. Se tiver como controlar a temperatura do forno na parte superior, deixe para ligar ou aumentar a mesma nos últimos 5 ou 10 minutos em que estiver assando, para garantir que cresçam e não queimem. Sirva como acompanhamento para carnes assadas. Para mais **popovers**, apenas multiplique a receita!



---

## Peito de Peru com Espinafre

*Receita fácil, para quem quer adicionar mais espinafre na alimentação.*



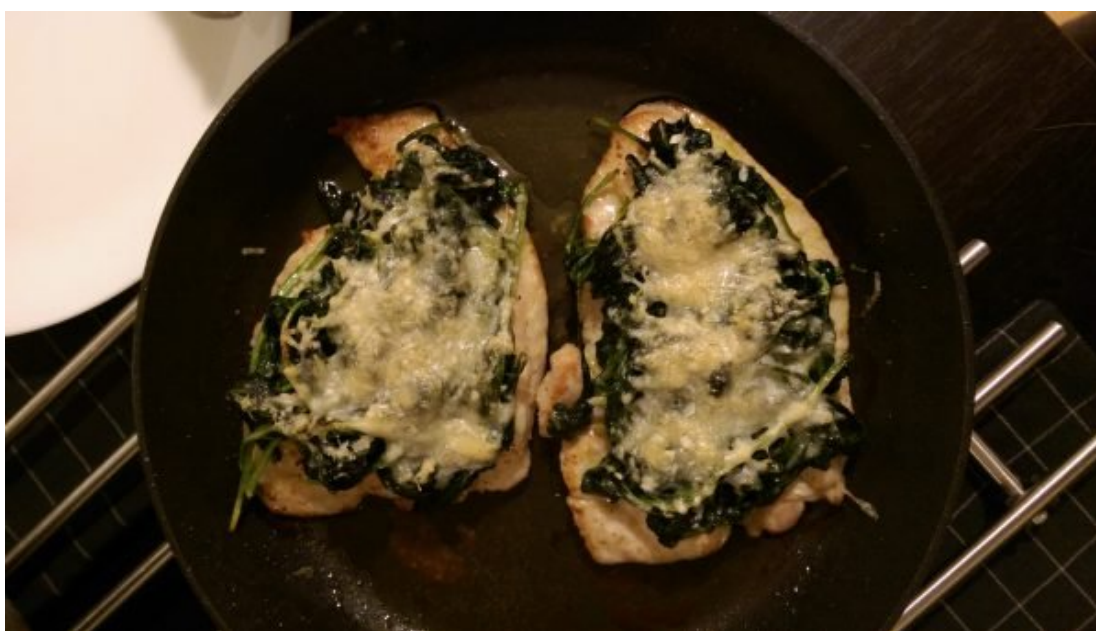
Não sei vocês, mas eu acho uma maravilha poder encontrar com facilidade ingredientes que não conseguia no Brasil, e um

deles é carne de peru fora do período de Natal. Mais precisamente, peito de peru, ou qualquer outro corte, assim como encontramos de frango.

Pode ser que nesse meio tempo em que estou morando aqui na Bélgica (quase 3 anos!), as coisas tenham mudado e esteja falando bobagem. Mas se for, essa receita vai ser mais uma opção no seu *roll* de comidas saudáveis (ou pelo menos, 90%).

Pois, comprei aqui bifés de peito de peru que tinha decidido rechear com espinafre. Vi uma receita deliciosa do [Gastronomismo](#) (*thanks Isadora Becker por sempre me salvar nos momentos onde falta inspiração para cozinhar!*) de **frango recheado com espinafre** e resolvi trabalhar com essa ideia. Como o tempo para cozinhar era pouco, saiu este **Peito de Peru com Espinafre** que compartilho agora. Espero que gostem!

### **Receita de Peito de Peru com Espinafre**



### ***Ingredientes***

- 4 bifés de peito de peru;
- 400 g de espinafre fresco;
- 1 dente de alho;
- 100 g de queijo parmesão ralado;
- Azeite, sal e pimenta branca;

- Para acompanhar, arroz branco e salada verde.

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

Tempere os bifes com sal e pimenta e reserve. Aqueça o forno em 200 graus. Lave e seque com papel toalha o espinafre. Separe as folhas do caule e reserve. Descasque o alho, descarte o miolinho e pique bem. Se tiver um triturador, melhor. Aqueça uma frigideira grande. Coloque duas colheres de azeite e espere aquecer. Quando estiver medianamente quente, coloque o alho, mexa por um ou dois minutos e coloque o espinafre para refogar, mexendo sempre. Tempere com uma pitadinha de sal. Quando estiver macio, desligue o fogo e reserve.

Em uma frigideira ou panela que possa ir ao forno, em fogo médio, aqueça uma colher de azeite. Coloque os bifes de peito de peru para grelhar. Quando estiver levemente dourado, vire e desligue a panela/frigideira. Divida o espinafre em quatro porções e espalhe cada uma delas sobre cada um dos bifes. Cubra cada um deles com um pouco de queijo parmesão ralado, e leve ao forno.





Os bifês vão finalizar o cozimento no forno e o queijo vai dar o toque gratinado que tanto queria da receita que me inspirou este prato! São cerca de 10 min no forno (mas depende do seu forno e da espessura dos seus bifês!). Mesmo que fique um pouco mais, vai continuar suculento, por conta do espinafre que cobre o peito de peru de forma generosa e bem saborosa. Sirva com arroz e salada verde!

### ***Diquinhas***

- Não exagere no sal do tempero do peito de peru e do espinafre, pois o queijo geralmente é bem salgado e a proposta aqui é uma receita saudável (ok, tem queijo, mas isso é comida de verdade!);
- Se quiser tentar o mesmo “processo” com outros legumes, fique à vontade! Só me conta aqui como fez e como ficou. Eu estou pensando em usar pimentão na próxima;
- Nem preciso falar que pode usar peito de frango ou qualquer outra carne, né? Apenas atente para os diferentes tempos de cozimento e que aves e carne de porco mal passadas, não rolam.

Se você quer ver a receita que me inspirou a fazer esta, segue o vídeo do ***Gastronomismo***:

---

# Picanha no Forno

*Aqui está a receita! Esta **Picanha no Forno** dica especial do blog para quem quer fazer churrasco no forno.*



*Picanha assada no forno, receita com dicas da Chef Paola Carosella.*

Aqui em **Bruxelas** nós não temos churrasqueira, mas é possível encontrar [cortes de carne](#) brasileiros e com bom preço. Por isso, vez ou outra nos dedicamos a preparar um assado como esta **Picanha no Forno**, cuja receita fácilima repasso abaixo. Fica suculenta e saborosa.

Segui as dicas de preparo da **Chef Paola Carosella**, em entrevista a revista Paladar, sobre Dourados, Tostados e Queimados. Fica incrível e recomendo muito!

## Receita de Picanha no Forno

### **Ingredientes**

- Picanha de até 1,2kg;

- Batata bolinha;
- Alho;
- Cebola;
- Tomilho ou alecrim;
- Pimenta preta moída na hora;
- Azeite de oliva.

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

Seque o sangue da picanha com um papel toalha. Salpique pimenta moída em ambos os lados da carne. Cubra com sal grosso, mas sem exageros (duas colheres de sopa bem cheias são mais que suficiente).

Coloque a picanha em uma forma com grelha, deixando a gordura na parte de cima. *Jamais remova a gordura da picanha antes de assar, pois é ela quem garante que a carne fique macia.*

Lave as batatas (na quantidade que desejar), separe alguns dentes de alho, descasque a cebola e se for grande, corte em partes medianas. Eu usei duas cebolas roxas, 6 batatinhas e quatro dentes de alho. Com a lateral de uma faca de cortar, esmague levemente o alho. Coloque todos em uma vasilha, salpique sal, tomilho e um fio de zeite. Misture bem e coloque na grelha ao lado da carne.

Leve ao forno pré-aquecido (8 minutos) a 160 graus. Asse por no máximo 30 min. (calcule de 15 a 18 min. por quilo de carne). Retire do forno e aumente a temperatura ao máximo. Espero mais 5 min. e coloque a carne de volta no forno, por mais 10 min, para que doure. Se desejar que a carne passe um pouco mais, deixe por 15min. – sempre cuidando para não tostar demais por fora. Lembre que o tempo pode variar um pouco, de acordo com o seu forno (fornos tem geralmente grande variação de temperatura e distribuição de calor).

Após retirar do forno, remova o sal e sirva em um tabuleiro, acompanhado dos legumes que foram assados juntos.



Temperando a picanha.



Picanha pronta para ir ao forno!



Picanha no forno com batatas.



Picanha perfeita, mal passada e suculenta!

---

## Como fazer Batata Doce refogada

*Veja modo de preparo diferenciado do ingrediente que vem conquistando muitos adeptos.*



Confira minha receita de batata doce refogada!

A **Batata Doce** tem ganhado cada vez mais espaço na dieta de quem faz exercícios pesados para entrar em forma, por ser uma excelente fonte de energia e carboidratos saudáveis. Eu sempre fui fã desta que incluo na categoria de legumes (é, na realidade, uma hortaliça de raízes, mas quem se importa?!), mas prefiro o modo de preparo que indico abaixo.

Esta **receita de batata doce** refogada pode entrar no cardápio semanas, e se você for como eu, que não está de dieta, conte com as informações adicionais. Independente disso, insisto que inclua na sua lista de **receitas simples** e práticas para o dia a dia. Porção para duas pessoas.

## **Como fazer Batata Doce refogada**

### ***Ingredientes***

- 1 batata doce média;
- Sal, noz moscada, açúcar e pimenta branca;
- 1 óleo de coco.

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

Descasque a batata e corte em cubinhos de aproximadamente 2cm – mas não maior que isso. Aqueça uma panela antiaderente e coloque um fio de óleo. Quando estiver quente (use fogo médio para não queimar), adicione as batatas e misture bem.

Tempere com sal, pimenta branca e noz moscada a seu gosto, além de uma pitada de açúcar, para que ela possa caramelizar um pouco por fora. Refogue mexendo vez ou outra e se sentir que ela demora a estar cozida, tampe colocando um pouco de água.

Assim que estiver levemente cozida, destampe e não mexa. Deixe que doure levemente antes de mexer novamente. Quando estiver cozida e levemente dourada por fora, está pronta para servir.

### ***Para quem não está de dieta***

- Costumo adicionar mais açúcar e manteiga, para deixar bem caramelada. As batatas doces daqui, apesar da cor linda laranja das fotos, não chegam a este ponto com tanta facilidade quanto as que consumia no Brasil. Por isso se você testar esta minha receitinha simples...compartilha aqui comigo?!



*Abre o apetite ver um prato colorido como este, não é mesmo?!*



---

# Poolish: como deixar sua baguete ainda mais saborosa

*Veja como fazer **Poolish**, o fermento tradicional da **baguete francesa**!*



Quando estiver no ponto para ser usado, seu poolish terá essas pequenas bolhas vistas na foto.

Há uns dias postei aqui uma receita de [como fazer uma legítima baguete francesa](#) em casa. Agora é hora de incrementá-la um pouco!

Na receita anterior, usamos somente o **fermento tradicional** para fazer o nosso pão. Já ficava bem gostoso, mas podemos deixá-lo ainda melhor se usarmos uma técnica de fermentação conhecida como **Poolish**. Apesar do nome esquisito, é bem fácil!

Para fazer o **Poolish**, basta separar metade da quantidade de farinha da receita e misturar com o peso equivalente em água e 0.6% dessa quantidade de farinha em fermento fresco ou 0.2% em fermento seco.

No caso da nossa **receita de baguete**, isso significa 315g de farinha, 315g de água e 1,89g de fermento fresco ou 0,63g de fermento seco. Feita a mistura, cubra com um filme plástico e deixe descansar em temperatura ambiente por algo entre 12 e 16 horas (ou retarde a fermentação colocando na geladeira por até três dias).



Quando estiver no ponto, seu poolish terá essas pequenas bolhas que podem ser vistas na foto.

Passado o tempo de espera, simplesmente misture o **Poolish** com os ingredientes restantes (ou seja, 315g de farinha, 65g de água, 12g de sal e 6.11g de fermento fresco ou 3.37g de fermento seco) e continue como na receita original. Seu pão ficará uma delícia!

#### **Dicas:**

- Se possível, use uma balança de cozinha para garantir que o peso da água será o mesmo do da farinha. Mas não se desespere caso não tiver uma balança, basta colocar aproximadamente as mesmas quantidades, já que um litro de água costuma pesar cerca de 1kg;
- A quantidade de fermento que vai no poolish é realmente ínfima, sendo difícil medi-la mesmo com as balanças mais tecnológicas. O jeito, então, é ir no “olhômetro” mesmo! Só note que essa quantidade de fermento não chega a preencher nem metade de uma colher de café.

---

## **Quem quer pão? Receita de Baguete!**

*Receita de baguete original francesa, prática e simples para fazer em casa!*



### *Baguete francesa.*

De todas as comidas que me acompanharam durante minhas perambulações pelo mundo, uma das que mais sinto falta quando estou no Brasil é a **baguete francesa**. É verdade que está a cada vez mais fácil de encontrar pães de qualidade (e até mesmo a própria **baguete**) em terras tupiniquins, mas ainda não é algo que se encontra em qualquer supermercado ou padaria.

Além disso, apesar de ser algo básico na Europa, um bom **pão** no Brasil ainda é praticamente artigo de luxo, custando bem mais do que o simples pão francês (ou “cacetinho”, no meu gauchês nativo).

Por causa disso, há um tempo me inspirei a pesquisar sobre

como é feita a verdadeira baguete francesa, para ver se conseguia a reproduzir em casa. Para a minha surpresa, a receita básica é bastante simples.

Para fazer duas baguetes, você irá precisar dos seguintes ingredientes:

## **Receita de Baguete**

### ***Ingredientes***

- 630g de farinha;
- 12g de sal;
- 8g de fermento biológico fresco ou 4g de fermento biológico seco;
- 380g de água em temperatura ambiente ou aquecida até no máximo 30 graus (note que a água é medida em gramas mesmo – se possível utilize uma balança de cozinha).

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

Comece colocando a água e o fermento em uma vasilha. Misture bem. Coloque, então, o sal e a farinha. Misture à mão (literalmente ou com auxílio de uma colher de pau) ou com um misturador/batedeira no modo mais lento.

Quando a massa estiver bem homogênea, é hora de sová-la para desenvolver o glúten. A tradição manda fazer isso à mão, mas, caso sua batedeira/misturador possua essa funcionalidade, pode ser uma alternativa menos trabalhosa. Caso for sovar à mão, lembre-se de colocar um pouco de farinha nas suas mãos e na superfície de trabalho para evitar que a massa grude. Para verificar se a massa está bem sovada, estique um pouco uma ponta de forma a fazer uma “vela” (como de barco) e veja se há alguma resistência quando for empurrada. Se houver, ela está no ponto certo.

Uma vez sovada a massa, a colocamos de volta na vasilha e a cobrimos com um pano úmido. A deixamos repousar na temperatura

ambiente por 40-45 minutos ou até que dobre de volume.

Após o repouso, colocamos a massa em na superfície de trabalho e cortamos na quantidade de pães desejada. Uma baguete tradicional tem cerca de 300 gramas, então para duas baguetes dividimos a massa em duas metades.

Agora precisamos trabalhar as metades de massa para dar a elas a forma definitiva. Para isso, pegamos uma das metades e batemos nela até deixá-la como um retângulo chato, retirando todo o gás de dentro. Com o lado de maior comprimento do retângulo paralelo a nós, dobramos a massa sobre si da mesma forma como se dobra um lençol ao meio e voltamos a bater nela para achatá-la. Esse processo se repete algumas poucas vezes e, com isso, a massa vai se alongando, assumindo o formato de uma baguete. Finalmente, para deixá-la do tamanho desejado, a rolamos na superfície. Assim que terminarmos uma metade, fazemos o mesmo com a outra.

Uma vez na forma de baguete, deixamos os dois pães descansarem em temperatura ambiente por uns 20-25 minutos. Note que eles vão inchar um pouco.



*Baguetes descansando na forma.*

Enquanto os pães descansam, enchemos um recipiente com água e o colocamos no forno a 250 graus. Esse passo é importantíssimo, pois a umidade é essencial para garantir aquela crosta crocante típica das baguetes.

Passado o tempo de descanso, é hora de fazermos alguns cortes nos pães para permitir que se desenvolvam de forma adequada. São esses cortes que fazem aquelas “cicatrices” que vemos nos pães que compramos na padaria ou supermercado. Para fazê-los, usamos uma faca, lâmina ou tesoura, fazemos cortes diagonais longas no sentido do comprimento do pão. Os cortes não precisam ser muito mais espessos do que uma linha (eles se abrem quando o pão assa). Atenção ao cortar com a tesoura,

pois podem ficar algumas pontas. Se isso ocorrer, empurre-as para dentro um pouco.

Quase hora de colocar os pães no forno! Se você tiver um borrifador, borrife um pouco de água nas baguetes. Se não, não tem problema. Finalmente, então, abra o forno, jogue dentro o equivalente a meio copo de água, para criar vapor, e rapidamente coloque os pães para assar.

Em algo entre 20-30 minutos o seu pão estará pronto, bem dourado e crocante por fora e leve e macio por dentro.



**Baguetes** prontas – douradas e crocantes! Note as “cicatrices” ao longo do comprimento do pão. Elas são resultado dos cortes feitos logo antes dos pães irem ao

forno.



*Baguete cortada ao meio*

— — —

### ***Outra receita de baguete***

No blog ***Meu Pão Caseiro*** tem uma outra receita bem interessante de **baguete**. Nele a Amanda explica em detalhes como fazer este pão que é muito apreciado pelos franceses! Você pode conferir neste link aqui:

<http://meupaocaseiro.com.br/blog/como-fazer-pao-estilo-baguete-desafio-rita-lobo/>

---

# Receita de Galinhada

*Segue a minha receita de galinhada, mais uma para a lista de receitas fáceis e baratas com carne de frango.*



A **galinhada** é aquele tipo de comida bem de reunião familiar brasileira: feita em uma panela só, dá substância e deixa todo mundo alegre. É simples e reconfortante! Minha **Receita de Galinhada** é daquelas que tem um caldo encorpado, para comer acompanhado de **salada de alface** e pão francês.

Ideal para os dias de casa cheia, onde é necessário ter mais tempo para conversar do que cozinhando. Espero que gostem e apreciem! Medidas para servir quatro pessoas.

## Receita de Galinhada

### ***Ingredientes***

- 700g de coxa e sobrecoxa de frango;
- 1 cebola grande;
- 2 dentes de alho;
- 1 1/2 xícaras de arroz;
- Azeite, sal e pimenta;
- Salsinha;

- 1 colher de sopa rasa de açúcar;
- Salada de alface e pão francês fresco para acompanhar.

### **Modo de preparo**

Faça pequenos cortes nos pedaços de frango, no sentido contrário das fibras (um por peça). Isso garante que a carne absorva mais os sabores do tempero. Remova a gordura extra da carne. Salpique sal e pimenta e reserve.

Em uma panela grande (uma *wook* ou panela de ferro, como preferir), aqueça um pouco de óleo (não precisa ser muito, pois o frango geralmente libera bastante gordura). Adicione o açúcar e deixe queimar. Quando estiver marrom escuro, baixe o fogo e adicione o frango. Este caramelo, vai encher a **galinhada** de cor e sabor.

Enquanto o frango doura, corte a cebola em cubinhos, descasque o alho e remova seu miolinho. Quando o frango estiver dourado, coloque a cebola. Quando a cebola estiver transparente, adicione o alho. Refogue tudo por uns 3 minutos e adicione o arroz. Misture bem e adicione 3 xícaras de água quente se quiser deixar a galinhada caldosa como um risoto. Se preferir com o arroz soltinho e seco, coloque água aos poucos, tampe a panela, mexa vez ou outra e vá adicionando água até estar quase cozida. Quando faltar muito pouco para chegar no ponto, desligue e mantenha tampado com um pano limpo entre a panela e a tampa. Isso vai garantir que o arroz fique soltinho mas não empapado.

Para finalizar, adicione salsinha picada e sirva com salada verde e pão francês.



*Galinhada sequinha, com arroz soltinho!*



*Galinhada succulenta, tipo risotto.*

---

## **Receita de Ragu de Linguiça**

*Passei a fazer esta **Receita de Ragu de Linguiça** a partir de um episódio do programa do Jamie Oliver que passa (ou passava? me atualizem, please!) no GNT. Não é uma **receita de frango**, mas se encaixa perfeitamente nos quesitos “receita fácil” e “receita barata”.*



Minhas raízes italianas e polonesas se manifestam muito nas minhas preferências gastronômicas: gosto muito de pratos com batata, embutidos, massas e molhos. Isso se comprova se analisarem que uma das primeiras comidinhas que figurou por aqui é uma [receita com linguiça e batata!](#)

Já testei esta receita várias vezes e abaixo, indico algumas variações de ingredientes. O importante é que este **ragu** pode ser feito com ingredientes simples e variando de acordo com o que você tem em casa. Pode ser consumido com polenta, massa, aipim cozido e até arroz branco.

### **Receita de Ragù de Linguiça**



### ***Ingredientes***

- 4 linguças toscanas frescas;
- 1 cenoura;
- 1 talo de alho poró;
- 1 dente de alho;
- salsa, cebolinha e tomilho;
- manteiga e azeite;
- sal e pimenta preta;
- queijo parmesão para finalizar o prato (massa, polenta...).

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

Desmanche as linguças em pequenas partes. Descarte o envoltório da **línguica**. Lave e descasque a cenoura. Rale a cenoura na parte mais fina do ralador. Limpe bem o alho poró e corte 1/3 dele em tiras fininhas. Descasque o dente de alho e esmague bem.

Aqueça uma caçarola com um pouco de azeite e um pouco de manteiga (bem pouco, pois a carne tem bastante gordura). Coloque o alho para fritar e adicione a carne da linguça. Quando esta começar a dourar, adicione o alho poró e a

cenoura. Com fogo baixo, refogue tudo até que estejam bem incorporados todos os ingredientes.

Ajuste sal e pimenta. Adicione um pouco de água, para que o molho se forme e para que os sumos dos ingredientes que ficaram no fundo da panela, se soltem. Se ficar líquido demais, adicione uma colher de manteiga e deixe ferver até reduzir. Ajuste temperos e adicione um pouco de tomilho. Deve formar um molho bem espesso, com pedaços de carne. Adicione salsa e cebolinha picada quando o molho estiver pronto e o fogo desligado.

### ***Dicas e considerações***

– a receita original leva salsão. Como não gosto, quando uso, é a mínima coisa. Mas em geral, uso alho poró e até um pouco de cebola picadinha;

– costumo fazer com os ingredientes que tenho em casa. Já fiz com linguiça e fígado de galinha – tá aí um ótimo uso para os miúdos que vem com a galinha!, além de carne moída e bacon;



– a receita se aproxima um pouco do tradicional *Ragu à Bolonhese* – que leva miúdos, entre outros ingredientes e tem preparo mais complexo e demorado (vão por mim, o verdadeiro não é só um molhinho vermelho com carne bovina moída). A ideia aqui é justamente ao contrário: uma **receita** com ingredientes simples e de preparo fácil;

– pimenta dedo de moça, orégano, manjerona e tomilho são boas opções para incrementar o tempero do ragu;



– reparem que não adicionei tomate – não que não goste deles, pelo contrário, amo!, mas aqui a ideia é mudar um pouco a rotina de sabores. É estranho dizer isso, mas também não sabia ser possível fazer um molho tão bom usando a cenoura para incorporar o caldo;

– mas já fiz com tomate e fica muito bom também! Confira na foto abaixo:



---

*E aí, testou? Compartilhe com o blog através do [Instagram](#) ou do [Facebook](#)!*

---

# Refogado de Frango com Abobrinha

*Esta receita é tão simples e fácil que estava em dúvidas se postava ou não...mas vai que você está em uma fase meio sem ideias (acontece comigo direto!) para fazer comida e quer dar um sabor diferente para o frango?!*



Então por isso, segue a dica para uma composição diferente e simples: **Refogado de Frango com Abobrinha**. Porção para duas pessoas.

## ***Ingredientes***

- 1 abobrinha italiana pequena;
- 3 sobrecoxas de frango;
- Sálvia;
- Sal e pimenta;
- Azeite de oliva e manteiga.

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

Remova pele e osso das sobrecoxas. Corte em tiras grossas. Tempere com sálvia, sal e pimenta e reserve. Corte a abobrinha em tiras grossas e reserve. Aqueça um pouquinho de azeite e manteiga em uma caçarola ou frigideira. Coloque o frango para refogar. Quando começar a dourar, adicione a abobrinha. Mexa algumas vezes e refogue até que a mesma esteja cozida.



Sirva quente, acompanhado de arroz ou cuscuz e salada de tomates italianos.

---

*Receita fácil, saudável e com sabores da Itália, este **Refogado de Frango com Abobrinha** é ideal para ser testado naqueles dias de muita pressa e pouca inspiração para cozinhar.*



Pergunta: o que você faz quando está com pressa e sem inspiração para cozinhar? Compartilhe seus truques e táticas com o blog!