

Receita simples de Suflê de Chocolate

*Uma receita de **sufê de chocolate** que leva menos ingredientes do que os tradicionais (e bem por isso é bem mais fácil de fazer).*



Eu demorei muito para postar a minha receita de **Suflê de Chocolate** pelo fato de que ela não é a tradicional e fiquei com medo de ser criticada. Confesso. Mas o *Google photos* vem me lembrando dele de forma insistente e por isso resolvi

deixar o tradicionalismo de lado.

Digo isso porque se você pesquisar por aí, todos levaram farinha, alguns manteiga (na massa e não apenas para untar os ramekin's)...e no meu só tem chocolate, ovos e açúcar basicamente. Os motivos? Eu gosto de simplificar as coisas e se é de suflê de chocolate que estamos falando, não gosto de inventar moda (não vi nenhuma receita por aí que não tenha extras como pimenta, laranja, frutas, café...).

E como estou em plena dieta keto, achei por bem compartilhar uma receita de doce de forma que possa ser facilmente adaptada ao seu paladar. Sobre as possíveis adaptações que você pode fazer, favor leia a descrição da receita. Sobre a minha receita, sabe aquela teoria de que o "suflê é um mousse que foi assado"? Pois é assim que se formou o meu **Suflê de Chocolate** (easy recipe!)

Receita de Suflê de Chocolate

Ingredientes

- 1 ovo por ramekin (tamanho médio) ou porções que você deseja servir;
- 100 g de chocolate em barra (ou gotas), meio amargo para cada ramekin que deseja preparar;
- 50 g de açúcar (para cada ovo que usar);
- 50 g de manteiga;
- Manteiga e açúcar cristal para untar (e formar a camadinha crocante);
- 1 colher de Amaretto (opcional).



Modo de preparo

Comece untando os ramekin's com manteiga e açúcar. Pré-aqueça o forno em 190 graus. Derreta o chocolate com a manteiga em

banho maria. Se escolher usar chocolate branco (ou um chocolate com muita gordura), não adicione a manteiga e siga a receita normalmente. Quando o chocolate estiver derretido, retire do banho maria e reserve. Em um bowl, bata as gemas com o açúcar, até formar uma gemada bem aerada e firme.







Em um outro bowl, bata as claras em neve até que estejam bem firmes. Quando chocolate estiver em temperatura ambiente, adicione as gemas batidas com açúcar (se optar por colocar o

amaretto, misture na gema batida). Misture suavemente. Depois adicione 1/3 das claras em neve na mistura de chocolate e gemas. Misture bem. Depois adicione o restante das claras e misture de forma muito delicada, formando uma mistura aerada. Coloque nos ramekin's em quantidades mais ou menos iguais e leve ao forno para assar. Quando tiver crescido acima do ramekin (cerca de 15 min.) está assado.

Lembre que o interior deve ficar bem suculento e macio. Sirva imediatamente.





P.S.: a receita tradicional tem inúmeras variações e são de

*acordo com o gosto do cozinheiro. Geralmente levam mais ingredientes e o principal deles é farinha ou amido de milho e leite, para formar um creme (tipo patissier). Eu não sou muito fã, mas se preferir, só buscar por receita de “**sufê de chocolate**” no search do [Google](#) que encontrará muitas opções.*

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.+++

Moqueca de Camarão, receita simples

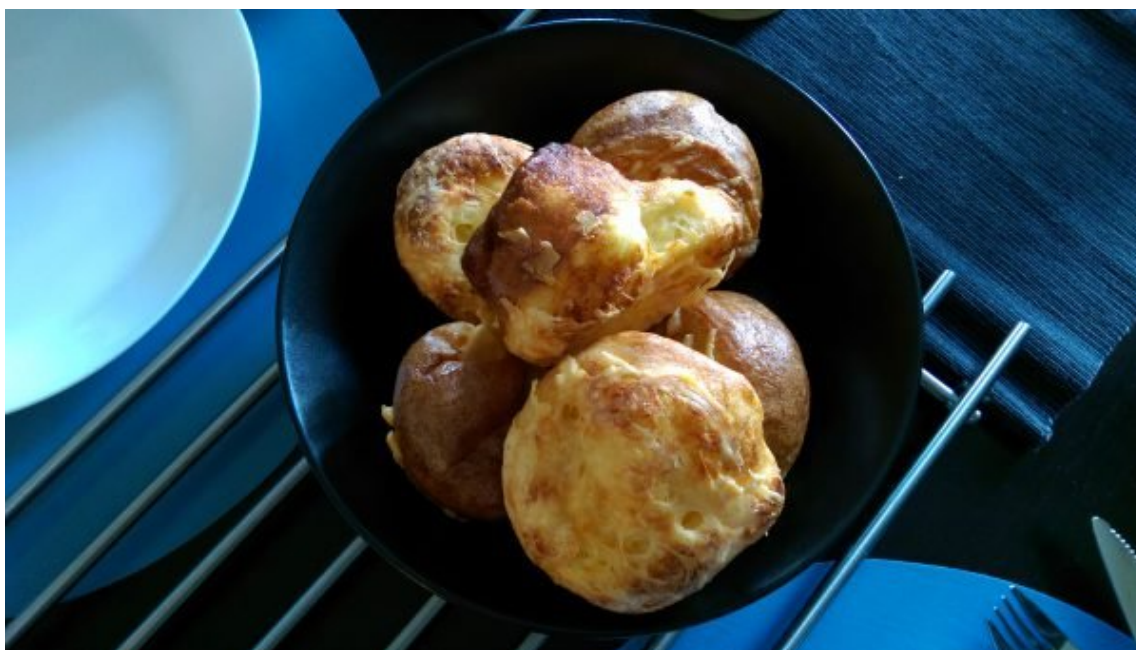
Não sou grande conhecedora de comida típica brasileira, mas compartilho aqui esta receita simples de Moqueca de Camarão para quem quiser se aventurar! Vem +

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!



Receita de Risoto de Frango

Mais uma receita de frango, para testar já!

Diferente da **galinhada** – que leva pedaços grandinhos de frango, muitas vezes com osso – esta **Receita de Risoto de Frango** é simples, porém um pouco mais trabalhosa e diferente do *risotto* tradicional. Veja como fazer esta porção que serve 4 pessoas.



Ingredientes

- 3 sobrecoxas ou 1 peito de frango;
- 1 xícara de arroz para risoto (arbório ou carnaroli);
- 2 tomates médios;
- 1 cebola pequena;
- 125 ml de vinho branco;
- Salsa, cebolinha, alho;
- Manteiga e azeite de oliva;
- Sal e pimenta;
- Queijo parmesão ralado;
- Salada verde para acompanhar.



Modo de preparo

Remova gorduras e pele do frango. Refogue com um pouco de sal, pimenta e azeite, até que esteja bem dourado. Retire da panela, desfie e reserve. Corte a cebola em cubinhos; descasque e esmague 1 dente de alho; pele o tomate, remova as sementes e corte em cubos.

Aqueça a água. Coloque a cebola e o alho para refogar na mesma panela onde o frango foi dourado, com uma colher de manteiga. Quando estiver transparente, adicione em sequência, sempre mexendo um pouco antes de adicionar o próximo ingrediente: arroz, tomate e frango.

Quando estiver bem incorporado, adicione o vinho. Mexa sempre e com delicadeza, até que evapore boa parte do líquido. Adicione água quente, uma concha de sopa por vez, mexendo sempre. Ajuste sal e pimenta após a primeira concha de água.

Se quiser deixar um pouco mais aromático e intenso, acrescente algumas folhinhas de sálvia ou alecrim. Uma folha de louro também é uma boa opção, mas precisa ser retirada antes de servir. Um toque de cominho também pode ser adicionado.

Quando o arroz estiver no ponto, desligue. Lembre que o risoto deve ser cremoso. Atente para que o caldo não evapore por completamente. Depois de desligar, adicione uma colher de

manteiga, para deixar mais cremoso. Só então adicione salsa e cebolinha picados. Sirva com salada verde e queijo parmesão ralado.



Dica extra: sabe a carcaça daquele frango assado de domingo? Ela é ótima para esta **receita de risoto de frango!** Basta desfiar o que sobrou da carne, remover as gorduras e peles e preparar o caldo (que pode ser usado ao invés de água) com o qual você pode cozinhar o risoto. Experimente!