

Como fazer Boxy Pancakes, a panqueca de batata irlandesa

Como fazer Boxy Pancakes, a panqueca de batata irlandesa. Esta receita já salvou muita gente da fome e aqui segue o preparo fácil.

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.+++

Abobrinha empanada low carb

Receita de abobrinha empanada low carb vem após vários testes e fica como excelente dica saudável para petisco ou acompanhamento. Receita vegetariana, vem!!

Tomates confitados no forno

Receita de tomates confitados, que podem ser usados de formas variadas.



Já postei aqui a receita de [como fazer tomate confit](#), mas gostei tanto dessa segunda opção (mais econômica!) de **Tomates Cofitados no Forno** que preciso voltar ao assunto. Eu sou muito fã de tomate, sempre tenho mais do que preciso em casa, e quando eles estão maduros, passo a dar a eles outros tratamentos.

Sou muito fã do molho de tomate fresco, faço para qualquer preparo que preciso, o máximo que compro é tomate pelado em lata para alguma emergência. Mas o que gostei nesta versão de **tomates confitados no forno** é que preserva muito de sua estrutura – e é até um pouco mais versátil. Bem preservado,

vira um petisco saboroso!

Vem ver como fazer, é fácil, só precisa de tempo de forno! Não indico a quantidade de temperos pois para mim, isso depende muito do seu gosto pessoal!

Tomates confitados no forno



Ingredientes

- 10 tomates (eu usei um cereja bem grande que encontro por aqui);

- Tomilho, alecrim e orégano;
- Pimenta rosa, sal em flocos (eu usei o defumado da Maldon, mas pode usar flor de sal ou qualquer outro que seja um pouco mais grosso);
- Açúcar mascavo;
- Azeite;
- Papel manteiga.

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno em 120 graus. Lave os tomates e corte ao meio (se usar tomates normais, não tem problema, apenas corte em quatro partes ao invés de duas). Em um pilão ou moedor, misture e triture a pimenta rosa, o sal e o orégano. Lave o tomilho e o alecrim e seque bem antes de usar para temperar os tomates.



Em uma forma de bordas baixas, coloque o papel manteiga e distribua os tomates. Tempere com a mistura de sal, pimenta e orégano, uma pitada de açúcar mascavo em cada tomate e finalize com azeite, tomilho e alecrim.



Asse nessa temperatura baixa por duas horas. Quando estiver pronto, armazene em um vidro com um pouco mais de azeite. Use para preparar um molho bem rústico, para finalizar outros preparos com tomate ou até mesmo, sirva como aperitivo para comer com pão ou torradinhas.





Receita inspirada em uma publicada no blog em espanhol [Directo ao Paladar](#).

Como fazer lentilha: receita simples

Dica de preparo de lentilha, rápido, fácil e saudável!



A **lentilha** é um carboidrato complexo e bem por isso não se encaixa na nossa lista de receitas *low carb*. Tem digestão lenta e constante, sem picos de insulina e a fraqueza/preguiça habituais da redução de glicemia. No entanto, ela oferece uma fonte de energia sem picos e constante por umas boas horas, o que colabora com o emagrecimento.

Outro ponto importante a ser destacado é que, embora rica em proteínas, a **lentilha** não é uma fonte de proteínas completa. Por isso é importante combiná-la com uma fonte de proteína animal, além de legumes e verduras para se obter uma refeição nutritiva.

Por achar ser uma alternativa interessante para quem gosta de comer feijão, mas não sabe como preparar, deixo aqui as minhas dicas. Não é nada muito complexo, mas fica registrado para quem não sabe como preparar.

Como fazer lentilha

Ingredientes

- 1 xícara de lentilha;
- 750 ml de água fria;
- 1 cebola média;
- 2 dentes pequenos de alho;
- Tomilho ou manjerona à gosto;
- 2 folhas de louro;
- Azeite;
- Sal, pimenta e cominho;
- 1/2 colher de sopa de farinha (usei de quinoa, mas pode usar de trigo ou arroz).

Modo de preparo

Deixe a **lentilha** de molho por pelo menos 8 horas. Isso ajuda com que as proteínas, minerais e vitaminas dos grãos sejam mais facilmente absorvidos pelo organismo.



Quando for cozinhar, descarte a água em que a **lentilha** ficou de molho. leve ao fogo médio para cozinhar com água fria, as duas folhas de louro e um fio de azeite. Enquanto cozinha, prepare o tempero: corte a cebola em cubinhos, descasque e corte o alho, lave e separe as folhinhas do tomilho ou manjerona.



Aqueça uma frigideira, coloque duas ou três colheres de azeite e refogue a cebola até que esteja translúcida. Adicione o alho e o tomilho e refogue por mais dois minutos. Adicione a meia colher de farinha, reduza o fogo para o mínimo e coloque um pouco de sal, pimenta e cominho, misture bem e desligue.



Lentilha pronta!

Quando a **lentilha** estiver cozida (aproximadamente 20 min.), remova as folhas de louro, descarte e adicione o tempero com a cebola e alho. Misture bem, prove e ajuste sal e pimenta.

Cozinhe por mais 6 min. e está pronta para ser servida!



Almoço modesto para aproveitar a lentilha recém feita!

Dicas

- Se você não está de dieta, adicionar um pouco de bacon durante o cozimento vai deixar a lentilha com um gostinho especial!
- Para fazer uma **sopa de lentilha**, você pode adicionar legumes já durante o cozimento da lentilha: batata, cenoura e mandioquinha podem cozinhar já picados pequenos desde o começo do cozimento. Brócolis e outros legumes de cozimento rápido pode ser adicionados ao final.

Em tempo

Com mais uma frente fria invadindo o sul do Brasil esta

semana, [fica aqui a minha lista](#) com receitas de sopa que aquecem e alimentam!

Receita Tradicional de Molho Pesto

Veja como fazer a receita antiga e tradicional de Molho Pesto.



Na próxima vez que for fazer Massa ao Pesto, teste esta receita original!

Minha metade de origem italiana (minhas duas avós eram de famílias de imigrantes italianos no RS) exerce grande influência sobre minhas preferências alimentares e sobre a forma como busco respeitar os alimentos. Qualidade, origem e principalmente, as receitas originais são quase uma obsessão que carrego comigo e não pretendo mudar.

Quando busco por uma receita que pretendo testar, costumo pesquisar muito, para não cair em erros. Para minha surpresa,

ao buscar pela receita original de **Molho Pesto Genovês**, me deparei com muita informação precisa sobre a receita de molho pesto, ingredientes originais e até origem dos mesmos.

De forma alguma desejo aqui desmerecer receitas diferentes (como esta da minha sogra, que já postei [aqui](#) e é sensacional), apenas compartilho o preparo tradicional para quem quer aprender **como fazer molho pesto**, da forma como foi criado originalmente. O que importa é que esta é uma receita simples e barata, mas que fica incrível se usados ingredientes de qualidade (como parmesão ralado na hora, por ex.).

Assista ao vídeo (bem antigo!) do preparo que relato abaixo, apenas lembro que a receita que indico está em quantidades menores. Ideal para molho de *spaghetti* ou *linguine* para duas pessoas (350g de massa seca, se a refeição conta apenas com este prato. D contrário use 100g por pessoa).

Receita Tradicional de Molho Pesto

Ingredientes e utensílios

- 1 punhado generoso de folhas de manjericão;
- 40g de pinoli;
- 30g de noz pecã (se não encontrar pinoli, use somente nozes);
- sal marinho grosso (pitada, para ajudar a macerar os demais ingredientes);
- azeite extra virgem (ao seu gosto);
- 60g de queijo parmesão ralado na hora;
- 40g de queijo pecorino sardo ralado na hora);
- 1 dente de alho;
- Pimenta preta moída na hora (adição minha, opcional);
- Pilão de mármore, socador de madeira e ralador fino para queijos.

Modo de preparo

O processo é simples e rápido, só precisa de um pouco de

dedicação. Dá tempo de fazer em quanto a massa cozinha (se for de sêmola de grano duro, mínimo de 8 min.), desde que já tenha os ingredientes separados e ralados.



Ingredientes para o moho pesto.

Primeiro passo é colocar uma pitada de sal marinho grosso no pilão. Mais do que temperar, ele tem a função de auxiliar na trituração dos demais ingredientes. Por isso, não exagere! Comece moendo o alho com a pitada de sal grosso (se quiser que o mesmo não seja tão forte no hálito, já que não é cozido, remova o miolinho).



No pilão: nozes, pinoli e alho.

Coloque então o pinoli e as nozes – reserve algumas para salpicar na finalização do prato – e use o socador para bater,

macerar (*Pesto* vem de *pestare*, que significa “bater” em italiano).

Quando estiver bem esmagadinho, coloque o manjericão e vá adicionando aos poucos, enquanto bate, o azeite (na quantidade que desejar, mas não exagere!). Finalize misturando o queijo já ralado. Se desejar, coloque uma pitada de pimenta preta moída na hora. Também reserve um pouquinho de queijo para finalizar na apresentação.



Molho pronto!

Coloque o *pesto* em uma panela grande o suficiente para incorporar a massa, e aqueça no fogo mínimo (apenas deixar morno, não deve ferver nem fritar!). Escorra a massa, mas reserve uma parcela da água do cozimento, caso queira deixar o molho mais cremoso.

Coloque a massa *al dente* no **molho pesto** e misture bem. Se achar necessário (para incorporar melhor e deixar mais líquido), coloque uma ou duas colheres de água do cozimento da massa na panela onde está finalizando. Sirva em seguida e finalize com uma pitada de queijo, pinoli e folhinhas de manjericão.



Pronto para servir!

*Assista ao vídeo com a receita antiga e tradicional de **Molho Pesto**.*

Versão rápida e fácil de Espaguete Cacio e Pepe

*Sem querer ofender aos mais tradicionalistas, esta minha versão de **Espaguete Cacio e Pepe** com algumas coisinhas mais é rápida e fácil de fazer. Ideal para os dias de muita fome, pouco tempo e geladeira quase vazia.*



Nada como a pressa e geladeira sem muitas opções para despertar nossa criatividade na cozinha! Seguindo a premissa que de é sempre bom ter ingredientes reserva em casa, conforme esse [post aqui](#), dia desses acabei elaborando uma delícia que sinto na obrigação de compartilhar: **Espaguete Cacio e Pepe**, mas com alguns ingredientes extras (minha versão). Você pode pensar que não há nada demais em uma **receita de massa** que leva molho feito apenas com queijo e pimenta, mas acreditem, é preciso conhecer algumas técnicas e este prato bem tradicional da **culinária italiana** não tem preparo tão simples assim.

Esta versão tem preparo facilitado e um toque pessoal, por isso nem sei se posso chamar o mesmo de *Cacio e Pepe* – o faço apenas por beber da mesma fonte. Prometo que quando passar para os clássicos da culinária italiana, estudo, testo e posto aqui com todas as *manhas*.

Por hora segue minha modesta **receitinha**, que leva ingredientes que você certamente tem em sua geladeira e despensa. Ideal para aqueles dias em que há fome, mas falta tempo ou fartura de elementos. Espero que gostem!



Receita fácil de Espaguete Cacio e Pepe

Ingredientes

- 300 g de espaguete;
- 100 g de manteiga;
- pimenta preta moída na hora;
- 100 g de queijo pecorino ralado na hora;
- salsinha;
- farinha de rosca;
- flor de sal.

Modo de preparo

Aqueça água para cozinhar o espaguete. Enquanto isso, rale o queijo, moa a pimenta na quantidade de sua referência (pimenta preta moída na hora é muito mais aromática e saborosa do que picante) e pique o equivalente a duas colheres de sopa de salsinha.

Coloque a massa para cozinhar e enquanto isso, prepare o “molho”, derretendo a manteiga lentamente. Antes que a mesma doure, adicione a pimenta, uma pitada de sal e 3 colheres de sopa rasas de farinha de rosca.

Quando a massa estiver cozida, escorra e coloque na frigideira onde foi preparada a mistura com pimenta, manteiga, sal e

farinha de rosca. Misture bem. Adicione a salsinha picada e um pouco de queijo. No prato, ajuste os temperos e mais queijo, conforme sua preferência.

Macarrão com Manteiga e Sálvia

*Na próxima vez que você **comprar sálvia**, guarde um pouco para fazer esta massa super prática e saborosa!*



Talharim caseiro com molho de Manteiga e Sálvia.

Eu adoro receitas com sálvia e esta não poderia faltar na minha lista de **receitas de macarrão**! Costumo usar mais para temperar frango e peixe, mas este **Macarrão com Manteiga e Sálvia** me conquistou. A primeira vez que provei esta combinação foi em um excelente restaurante em Caxias do Sul/RS, o *Per Mangiare*. Claro que lá a coisa foi bem diferente.

No **restaurante** (super recomendo!) o **macarrão** é cozido, é colocado dentro de um *grana padano* gigante. Só depois de adquirir o sabor do queijo é que ele vai para a travessa, acompanhando de um molho à base de **manteiga e sálvia**. Simplesmente divino!



*Massa com sálvia preparada no Grana Padano, restaurante **Per Mangiare** em Caxias do Sul, RS.*

Em casa, preparo da forma que indico abaixo, sem esconder nenhum segredinho. O mais interessante é que esta é uma receita muito rápida de preparar, e este molho pode ser feito enquanto cozinha a massa! Mas, vamos ao que interessa? Quantidade para duas pessoas.

Receita de Macarrão com Manteiga e Sálvia

Ingredientes



Ingredientes para a massa.

- 300 g de spaghetti ou linguine;
- 1 maço pequeno de sálvia;
- 75 g de manteiga com sal;
- Flor de sal
- 50 g de queijo parmesão ralado.

Modo de preparo

Coloque a água para ferver. Quando estiver fervendo, coloque a massa escolhida para cozinhar. Lave a sálvia, seque e elimine os talos das folhas maiores. Corte as folhas maiores em tiras e preserve as folhas menores. Derreta a manteiga em fogo médio em uma frigideira grande o suficiente para colocar a massa depois de cozida. Quando começar a dourar, desligue e coloque a sálvia.

A sálvia vai espumar um pouco e é importante que o fogo esteja desligado, para que ela não passe do ponto. Se dourar demais, a sálvia fica amarga. Quando parar de espumar, adicione flor de sal a gosto.

Quando o macarrão estiver *al dente*, escorra e coloque na

frigideira onde está o molho. Ligue o fogo médio enquanto mistura o molho com o macarrão. Sirva imediatamente e finalize no prato com queijo parmesão ralado.



Macarrão caseiro com Molho de Manteiga e Sálvia, acompanhado de [Aspargos Assados com Bacon](#).