

Salada fria de outono

Ingredientes:

Folhas de alface (crespa, lisa)

2 punhados de sementes de girassol

Lascas de manga

200g de feijão fradinho

1 punhado de rúcula

1 cenoura

azeite

sal

vinagre balsâmico

alho em pó

Preparo:

- Lavar as alfaces e a rúcula.
- Secar e colocar num recipiente para fazer a mistura para a salada.
- Juntar as sementes de girassol e as lascas da manga.
- Ralar grosseiramente a cenoura e envolver tudo.

Gratinado de abóbora e frango

Ingredientes:

3 xícaras de chá de abóbora japonesa cozida no vapor

2 colheres de sopa de margarina

1 xícara de chá de leite desnatado

4 colheres de sopa de cheiro verde picado

1 colher de chá de manjeriço fresco picado

Para o Recheio:

2 colheres de sopa de azeite ou óleo de girassol

1 cebola média picada

2 dentes de alho picados

1/2 xícara de chá de molho de tomate

3 xícaras de chá de frango cozido ou assado, desfiado

1 xícara de chá de cream cheese

Sal

Noz-moscada ralada a gosto

Preparo:

- Amasse a abóbora com um garfo
- Coloque-a numa tigela e acrescente o sal, a noz-moscada, a margarina, o leite desnatado, metade do cheiro verde e o manjeriço e reserve
- Para fazer o recheio, aqueça o azeite ou o óleo numa panela e doure a cebola e o alho
- Junte o molho de tomate e o frango e refogue, mexendo por cinco minutos
- Adicione o cheiro verde restante e retire do fogo

- Num refratário, acomode metade da abóbora, o frango refogado, espalhe o cream cheese e cubra com a abóbora restante.
- Leve ao forno, pré aquecido, em temperatura alta.

Talharim integral de cogumelos e salmão

Ingredientes:

250 gr de talharim integral fresco

Fio de azeite

1 colher de sopa de manteiga sem sal

150g de cogumelos frescos cortados ao meio

200g de salmão defumado cortado em tiras

Orégano

Sal à gosto

Pimenta à gosto

Preparo:

- Cozinhe o talharim de forma convencional com 1 fio de azeite em uma panela
- Sal e pimenta à gosto
- Escorrer a massa até retirar o excesso de água
- Adicione após os cogumelos e o salmão defumado em tirar
- Se quiser, adicione orégano

Lasanha de berinjela e abobrinha

Ingredientes:

- 1 Berinjela grande cortada em lâminas finas
- 2 abobrinhas pequenas cortadas em lâminas finas
- 4 Tomates maduros cortados em lâminas finas
- ¼ de cebola ralada finamente
- 1 Dente de alho

Tempero de ervas moídas: cominho, erva-doce, pimenta do reino, anis-estrelado, canela e pimenta da Jamaica (peça na feira pra moer tudo junto e guarde em casa para temperar carnes, aves e peixes)

Queijo parmesão para gratinar (salpicar, não exagerar)

Sal e azeite de oliva

Preparo:

- Faça pequenos talhos no dente de alho (ou esmague-o pressionando a lâmina de uma faca sobre ele) e esfregue em toda a forma, para dar o cheiro, e descarte-o
- Em seguida, unte a forma com o azeite e disponha uma camada de berinjela, uma de abobrinha e outra de tomate
- Jogue um fio de azeite por cima e repita as camadas de berinjela, abobrinha e tomate.
- Despeje mais um fio de azeite, tempere com sal a gosto, as ervas moídas e polvilhe com o parmesão
- Cubra com papel alumínio e leve ao forno quente por cerca de 40 minutos, na grade mais distante do fogo

- Depois tire o papel alumínio e deixe secar por cerca de 15 minutos, ou até gratinar o parmesão.

Sopa de outono

Ingredientes:

10 croutons

150 g de abóbora

3 cenouras

1 cebola

1 alho

200 g de carne em cubos

6 folhas de couve

Fio de azeite

1 ramo de coentros

Sal á gosto

Pimenta à gosto

Preparo:

- Corte a abóbora, as cenouras, a cebola e o alho em pedaços.
- Coloque os legumes numa panela e junte-lhes água até cobrir completamente. Regue com um fio de azeite e tempere com sal e pimenta.
- Deixe cozinhar durante cerca de 20 minutos.

- Coloque a carne em cubos numa frigideira anti-aderente, cozinhe. Reserve.
- Quando os legumes estiverem cozidos, triture e faça um purê. Leve novamente ao fogo e deixe ferver. Adicione a couve cortada em tiras finas. Coloque os temperos e deixe cozinhar durante 7 minutos.
- No final junte coentros picados e os crountons.

Sopa creme

Ingredientes

1 abóbora limpa cortada ao meio

1 alho descascado

3 cenouras médias descascadas e cortadas em rodelas com 1 cm de espessura

1 batata média descascada e cortada em quartos

1 haste de alecrim fresco

Fio de azeite virgem extra com baixa acidez (costumo usar de reserva, com 0,4 de acidez ou menos)

1 cebola média picada

1 talo de alho cortado às rodelas finas

1,5 a 2 l de água a ferver (conforme quiserem a sopa mais grossa ou mais líquida)

sal e pimenta à gosto

Folhas de manjeriço

1 dente de alho

Preparo:

- Ligar o forno à temperatura de 200°C e untar uma assadeira com manteiga (para facilitar a limpeza)
- Colocar as metades da abóbora na assadeira, juntamente com as cenouras às rodela, a batata e o alho
- Colocar ao centro a haste de alecrim e temperar com sal e pimenta
- Salpicar com o azeite e levar ao forno durante cerca de 25 a 30 minutos, ou até os legumes estarem amolecidos (quando for fácil espetar com a ponta de uma faca, é sinal de que estão prontos)
- Refogar numa panela com 1 fio de azeite a cebola e o alho-francês, até ficarem translúcidos
- Retirar a assadeira do forno, remover a haste de alecrim e acrescentar os legumes à panela (retirar a polpa da abóbora com o auxílio de uma colher de sopa)
- Deixar suar um pouco e regar com a água a ferver
- Quando levantar fervura, deixar cozinhar durante 20 minutos
- Retirar a panela do fogo
- Colocar as folhas de manjeriço, o alho e os pinhões numa trituradora e triturar bem; acrescentar o azeite, temperar com sal e pimenta e triturar mais um pouco, até todos os ingredientes estarem bem envolvidos
- Servir o creme em tigelas ou pratos de sopa, guarnecidos com folhas de manjeriço

Empadão de frango com legumes

Ingredientes:

300g de frango

300g de arroz integral

½ xícara de ervilhas

½ xícara de cenoura em cubos

2 colheres de sopa de queijo cottage

2 colheres de sopa de pimentão

1 cebola

2 dentes de Alho.

Sal

Azeite

Pimenta

Preparo:

- Leve para cozinhar numa panela com água temperada com sal e frango.
- Quando estiverem cozidas retire a carne e desfie e reserve a água.
- Num tacho coloque a cebola e os alhos picados com um fio de azeite e deixe dourar.
- Junte a água do cozimento das carnes e se necessário um pouco mais de água. Tempere com sal e pimenta.
- Adicione o pimentão doce e as ervilhas e deixe cozinhar até o arroz ficar cozido e solto.
- Numa assadeira coloque um pouco de arroz, recheie com o frango desfiado e queijo e cubra com o restante arroz.
- Leve ao forno a 180°C até dourar.

Espetadas de frango e legumes

Ingredientes:

2 peitos de frango

1 tomate

1 abobrinha

sal e pimenta preta

sumo de 1 limão

Preparo:

- Comece por cortar o frango em cubos. Tempere a carne com sal e pimenta e regue com o sumo de meio limão. Misture e deixe tomar gosto uns minutos.

- Corte o tomate e abobrinha em rodela grossas e tempere-o de sal. Coloque a abobrinha para cozinhar. Após isso, monte as espetadas alternando frango, abobrinha e tomate. Regue as espetadas com um fio de azeite e leve-as a grelhar.

- Sirva com salada de folhas.

Penne integral com mussarela de búfala e rúcula

Ingredientes:

1 embalagem de 200g de mussarela de búfala

250g de penne integral (pode ser outra massa)

1/2 couve coração cortada em tiras

2 mãos cheias de folhas de espinafres

1 pimento vermelho cortado em cubos

1 cebola

2 dentes de alhos

1 fio de azeite

sal a gosto

Preparo:

- Cozinhe a massa com água e sal, escorra e reserve.
- Junte um fio de azeite, a cebola em meias luas e os legumes, exceto as folhas de rúcula, deixar cozinhar .
- Depois que começar a borbulhar, juntar à massa reservada.

Sopa de tomate

Ingredientes:

2 tomates maduros

1 c. sopa de polpa de tomate

1 cebola

4 batatas médias

1 pitada de sal

1 fio de azeite

1 molho de coentros frescos

Preparo:

- Lave os legumes. Corte a cebola em rodela. Lave o tomate e tire a pele, tirando também as sementes.

- Coloque um fio de azeite numa panela. Junte a cebola e deixe cozinhar uns 2 minutos em fogo médio. Junte o tomate e a batata descascada e cortada finamente e por fim 1,5 a 2 litros de água. Tempere de sal , junte a polpa de tomate e deixe os legumes cozinharem.

- Quando os legumes da sopa estiverem cozidos triture a sopa em puré (se necessário acrescente mais água). Coloque os temperos e desligue o fogo.

- Em cada tigela coloque a sopa e um molho de coentros frescos finamente cortados. Sirva de imediato.

Quiche integral de cogumelos e espinafre

Ingredientes:

Massa

1 xicara de farinha de trigo integral (250 ml)

1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio

1 colher de chá de açúcar

50 g de manteiga sem sal fria

1/2 colher de chá de sal

1 pitada de pimenta preta

1 pitada de noz moscada

3 colheres de sopa de leite

Recheio

300 g de cogumelos brancos frescos

250 g de espinafres

3 colheres de sopa de azeite

1 cebola pequena picada

100 g de queijo mussarela ralado

2 ovos

150 ml de leite desnatado

sal e pimenta

Preparo:

- Numa tigela misture a farinha integral, o bicarbonato de sódio, o sal, o açúcar e a pimenta. Coloque em uma tigela e junte a manteiga. Misture de 1 a 2 minutos. Adicione o leite. Mexa até misturar bem todos os ingredientes.

- Transfira a massa para a bancada e amasse levemente, fazendo uma bola. Coloque-a em película aderente e leve a geladeira durante 20 minutos.

- Prepare o recheio.

- Coloque o azeite e a cebola picada numa tigela e leve a fogo médio. Quando a cebola ficar translúcida, junte os cogumelos laminados e mexa de vez em quando até o líquido dos cogumelos evaporar e começarem a ficar mais escuros. Misture os espinafres. Tempere com sal e pimenta preta. Cozinhe, mexendo de vez em quando, por 2 minutos.
- Retire do fogo e reserve.
- Tire a massa da geladeira e estique-a. Coloque-a na forma, que deve ser untada previamente.
- Polvilhe a massa com metade do queijo ralado e espalhe o preparado dos cogumelos e espinafres por cima. Cubra com o restante queijo. Numa tigela pequena bata os ovos com o leite e despeje sobre o recheio.
- Leve ao forno pré-aquecido a 190°C durante 35 a 40 minutos ou até dourar a gosto.
- Retire do forno e deixe arrefecer durante 10 minutos antes de cortar.
- Sirva quente ou a temperatura ambiente acompanhada de uma salada bem elaborada.