



COOKBOOK

INSPIRAÇÕES

MEDITERRÂNEAS

Por *Thaís Rasia* e
Fernanda Bernaud



INSPIRAÇÃO

Fácil de se seguir, segura e nutricionalmente completa, a dieta Mediterrânea foi escolhida como a melhor dieta em 2021, o quarto ano consecutivo, por um grupo de especialistas nos Estados Unidos.

Com base na culinária dos povos de países banhados pelo mar Mediterrâneo, esse padrão de dieta caracteriza-se pelo alto consumo de frutas, vegetais, grãos, cereais, oleaginosas, azeite, peixe e frutos do mar, e pela baixa ingestão de carnes vermelhas e alimentos ultraprocessados. Por contemplar essa ampla variedade de alimentos, a dieta Mediterrânea além de nutritiva é extremamente saborosa.

Buscamos inspirações em diversos livros de receitas locais e compilamos aqui algumas das que mais gostamos. Adequamos alguns ingredientes para os que produzimos aqui no Brasil e também para os que consideramos mais interessantes. Espero que gostem do nosso novo cookbook, experimentem e compartilhem essas inspirações.



@fernandabernaud

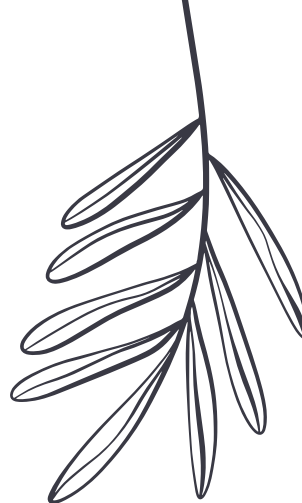


@thaisrasia

Criado pelas nutris
Fernanda Bernaud e **Thaís Rasia**.
Editado por **Giulia Bacim**
(estagiária de nutrição).

FRUTACOR 
nutrição personalizada
www.clinicafrutacor.com.br

SUMÁRIO



SUGESTÕES PARA CAFÉ DA MANHÃ OU LANCHES:

Pão achatado marroquino	4
Bolo de iogurte	5
Refresco de iogurte	6
Hummus - pasta de grão de bico	7

ENTRADINHAS E LANCHINHOS DELICIOSOS:

Falafel	8
Bolinhos de lentilhas com molho de iogurte	9
Grão-de-bico assado	10

INSPIRAÇÕES PARA SALADAS QUE PODEM SER REFEIÇÕES COMPLETAS:

Salada caprese	11
Salada de abobrinha com castanha de caju	12
Salada de feijão fradinho com bacalhau	13
Salada de feijão branco com tomate seco	14
Salada de rabanete com abacate, alface e molho de limão	15
Salada de lentilha com pimenta e coentro	16

OPÇÕES DE ALMOÇO OU JANTAR PLANT-BASED:

Pimentão recheado	17
Cuscuz de legumes	18

PRATOS COM OVOS, PEIXES E CARNES:

Omelete de ricota	19
Ovos ao pomodoro	20
Atum à moda siciliana	21
Sardinha assada com limão e orégano	22

DOCINHOS PARA DIAS ESPECIAIS:

Gelado de canela	23
Doces de tâmara	24

PÃO ACHATADO MARROQUINO

INGREDIENTES:

- 2 ½ copos (375g) de farinha integral
- 1 colher de chá de açúcar
- 1 saquinho de 7g de fermento seco
- ½ colher de chá de páprica doce
- ⅓ copo (50g) de farinha de milho
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 ovo, ligeiramente batido
- 2 col. de sopa com sementes de sésamo



RENDIMENTO: 16 UNIDADES

MODO DE PREPARO:

Aqueça o forno a 180°C. Unte ligeiramente um tabuleiro para fornos. Deite numa tigela ½ copo (75g) de farinha, açúcar, fermento, 1 colher de chá de sal e 1 ¼ copos (315ml) de água tépida e mexa até dissolver. Tape e deixe a tigela num lugar tépido durante 10 minutos ou até formarem bolhas à superfície. A mistura deve ficar espumosa e ligeiramente aumentada em volume. Se o fermento não criar espuma, significa que está inativo e então terá de começar do princípio.

Peneire a páprica, a farinha de milho e o resto da farinha sobre uma tigela. Acrescente o azeite e em seguida adicione e mexa a mistura de fermento. Mexa bem até obter uma massa firme e depois amasse até ficar sem grumos. Tape e deixe num lugar tépido e sem correntes de ar durante 20 minutos.

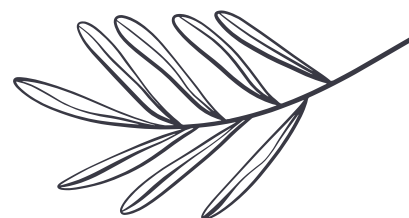
Divida a massa em 16 porções, estenda cada uma e molde-a em forma de bola; depois estenda-a novamente, de modo a obter uma rodela com 8cm de diâmetro. Coloque as rodela no tabuleiro para fornos, pincele com ovo e polvilhe com as sementes de sésamo. Tape e coloque de parte durante 10 minutos, ou até a massa inchar. Deixe cozer no forno durante 12 minutos, ou até o pão ficar dourado.

BOLO DE IOGURTE

RENDIMENTO: DE 8 A 10 PORÇÕES

INGREDIENTES:

- 180g de manteiga sem sal, amolecida
- 1 copo (250g) de açúcar demerara
- 5 ovos, clara e gema separadas
- 1 copo (250g) de iogurte grego natural
- 2 colheres de chá com casca de limão ralada
- ½ colher de chá com extrato de baunilha
- 2 ¼ copos (280g) de farinha de aveia
- ½ colher de bicarbonato de sódio
- 2 colheres de chá de fermento em pó



MODO DE PREPARO:

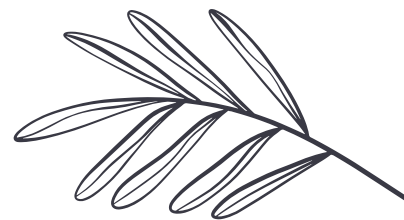
Aqueça o forno a 180°C e unte levemente uma forma de pão com 20x10cm.

Bata a manteiga e o açúcar com uma batedeira até ficar leve e cremoso. Acrescente as gemas dos ovos aos poucos, batendo bem depois de cada adição. Junte e mexa o iogurte, casca de limão e extrato de baunilha. Acrescente a farinha de aveia, o bicarbonato de sódio e o fermento em pó com uma colher de metal.

Bata as claras dos ovos em uma tigela até obter um líquido consistente e, devagar, junte à mistura.

Com uma colher, deite na forma e deixe cozer durante 50 minutos, ou até que o garfo saia limpo quando inserido no meio do bolo. Deixe esfriar na forma por 10 minutos e desenforme.





REFRESCO DE IOGURTE

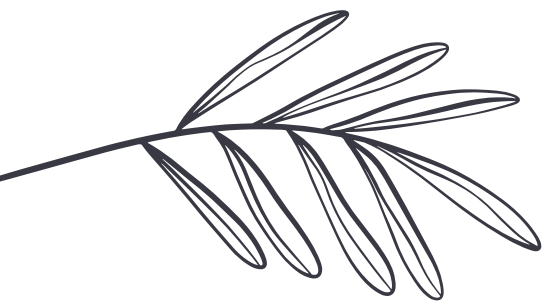
RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

INGREDIENTES:

- 2 copos (500g) de iogurte natural espesso
- 2 copos (500ml) de água gelada
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de hortelã seca esmigalhada, ou a gosto

MODO DE PREPARO:

Bata em uma tigela 2 copos (500g) de iogurte natural espesso até a sua textura ficar leve e em seguida acrescente 2 copos (500ml) de água gelada, batendo bem ao mesmo tempo até a textura da mistura ficar macia. Acrescente uma pitada de sal e 1 colher de sopa de hortelã seca esmigalhada, ou a gosto. Sirva frio, com gelo.



HUMMUS PASTA DE GRÃO DE BICO



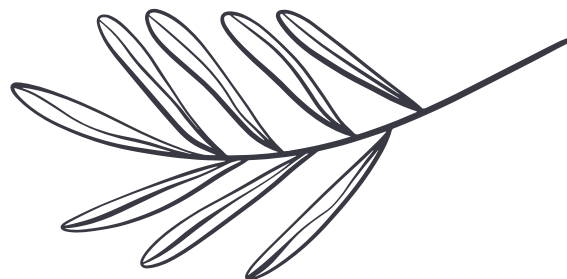
INGREDIENTES:

- 2 latinas (400g) de grão-de-bico
- $\frac{3}{4}$ de xícara de chá de água
- 1 xícara de chá de suco de limão
- 2-3 dentes de alho
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de azeite de oliva
- 8 colheres de sopa (150ml) de tahine
- Sal e pimenta caiena a gosto
- Pão árabe integral para acompanhar

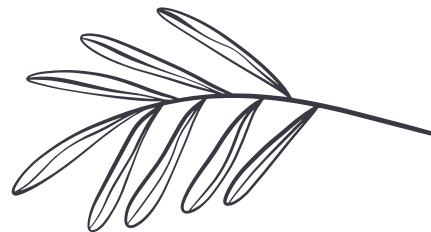
MODO DE PREPARO:

No processador ou liquidificador, bata o grão-de-bico, a água e o suco de limão, até obter uma massa homogênea.

Junte os demais ingredientes e bata.
Sirva com pão árabe integral ou palitinhos de cenoura/aipo/pepino.



FALAFEL



INGREDIENTES:

- 1 latinha (200g) de grão-de-bico
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho
- 2 colheres de sopa de salsinha
- 2 colheres de sopa de cominho
- Sal, cúrcuma e pimenta caiena a gosto
- ½ colher de chá de fermento de pão

MODO DE PREPARO:

No processador ou liquidificador, bata o grão-de-bico, a água, a cebola, alho, sal e as especiarias. Adicione o fermento e deixe descansar por 30 minutos.

Divida em porções iguais, enrolando no formato de uma bolinha.

Distribua em uma forma antiaderente e leve para o forno a 200°C por 10 minutos ou até dourar.

Sirva com pão árabe integral e hummus



BOLINHOS DE LENTILHA (COM MOLHO DE IOGURTE)

INGREDIENTES:

- $\frac{3}{4}$ xícara (140g) de lentilhas castanhas, passadas por água
- $\frac{1}{2}$ xícara (90g) de trigo para quibe
- $\frac{1}{3}$ xícara (80ml) de azeite
- 1 cebola, bem picada
- 2 dentes de alho, bem picados
- 3 colheres de chá de cominho moído
- 2 colheres de chá de coentros bem picados
- 3 colheres de sopa de hortelã fresca bem picada
- 4 ovos, ligeiramente batidos

MODO DE PREPARO:

Coloque as lentilhas em uma caçarola com 2 $\frac{1}{2}$ copos (625ml) de água. Ferva em fogo alto, depois reduza e deixe a cozinhar em fogo brando por 30 minutos ou até as lentilhas estarem tenras. Retire a caçarola do fogo e encha-a com água suficiente para cobrir as lentilhas. Deite o trigo para quibe, cubra e deixe em repouso durante 1h30min ou até que o trigo para quibe tenha expandido.

Para preparar o molho de iogurte corte o pepino ao meio (em comprimento), retire as sementes com uma colher de chá e deite-as fora. Rale o pepino e misture-o numa tigela com o iogurte e o alho.



RENDIMENTO: 35 PORÇÕES

Aqueça metade do azeite numa frigideira grande em fogo médio, acrescente a cebola e o alho e deixe fritar durante 5 minutos ou até ficar mole. Adicione o cominho e os coentros e misture. Acrescente a mistura de cebola, hortelã, ovos, farinha e sal marinho à mistura das lentilhas e mexa bem. A mistura deve ficar suficientemente consistente para conseguir deitar colheres cheias na frigideira. Se estiver muito aguada, acrescente farinha para engrossar.

Aqueça o azeite que resta em fogo médio na frigideira já lavada. Deite muitas colheres de sopa da mistura (as frituras devem ter cerca de 5 cm de diâmetro) e deixe fritar cada uma durante 3 minutos para cada lado ou até dourarem. Ensope as frituras em papel de cozinha amarrotado, tempere com sal e sirva com o molho de iogurte.

GRÃO-DE-BICO ASSADO

RENDIMENTO: 6 PORÇÕES



INGREDIENTES:

- 1 e $\frac{1}{4}$ copos (275g) de grão-de-bico seco
- Azeite de oliva
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de páprica
- $\frac{1}{4}$ colher de chá de pimenta-de-caiena

MODO DE PREPARO:

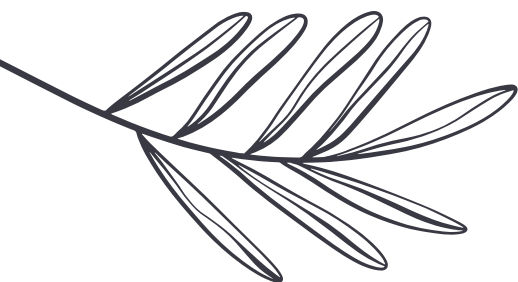
Deixe o grão-de-bico de molho de um dia para o outro em muita água fria.

Tire do molho e coloque o grão-de-bico para cozinhar com nova água, por 15 minutos após a panela pegar pressão.

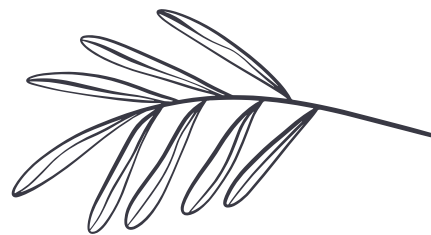
Enxágue bem o grão-de-bico e espere esfriar completamente.

Disponha o grão-de-bico em uma assadeira, regue com azeite de oliva e leve ao forno pré-aquecido a 220°C por 40 minutos. Durante este tempo, mexa-os com uma espátula para que fiquem assados uniformemente e verifique sua textura. Caso o grão-de-bico ainda esteja mole, deixe assar por mais alguns minutos, cuidando para que não queimem.

Enquanto quente, tempere com a páprica e a pimenta-de-caiena e deixe esfriar bem antes de servir.



SALADA (APRESE)



INGREDIENTES:

- 3 tomates grandes
- 250g de mussarela de búfala
- 12 folhas de manjeriço fresco
- ¼ copo (60ml) de azeite de oliva

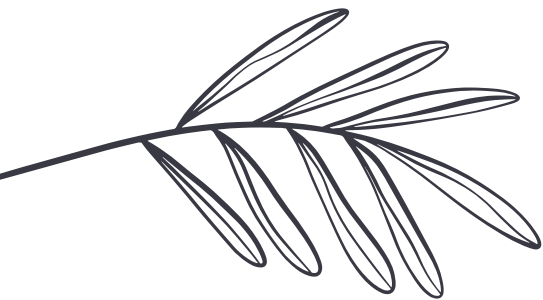
MODO DE PREPARO:

Corte o tomate em 12 fatias com 1 cm. Corte a mussarela em 24 fatias com a mesma espessura.

Disponha as fatias de tomate sobre um prato de servir, alternando-as com 2 fatias da mussarela e uma folha de manjeriço entre elas.

Tempere com um fio de azeite de oliva, sal e pimenta-do-reino à gosto.





SALADA DE ABOBRINHA COM CASTANHA DE CAJÚ

RENDIMENTO: ATÉ 2 PORÇÕES

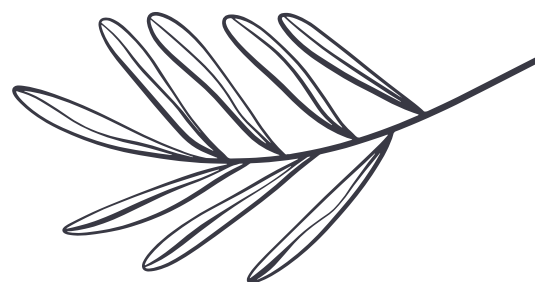
INGREDIENTES:

- 1 abobrinha italiana
- caldo de 1 limão
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- ¼ de xícara de chá de castanha-de-caju tostada e picada
- sal e pimenta-do-reino moída a gosto

MODO DE PREPARO:

Lave bem a abobrinha na água corrente. Com um cortador de legumes, faça tiras da abobrinha, no sentido do comprimento.

Transfira as tiras de abobrinha para uma tigela, tempere com o caldo de limão, o azeite, sal e pimenta a gosto. Misture e deixe a abobrinha curtir nos temperos por 10 minutos. As tiras vão ficar mais macias e saborosas. Polvilhe com as castanhas e sirva a seguir.



SALADA DE FEIJÃO FRADINHO COM BACALHAU

INGREDIENTES:

- 1 ½ xícara de chá de feijão-fradinho cozido (sem caldo)
- 250g de bacalhau desfiado e congelado
- 1 cebola
- 1 xícara de chá de tomate-cereja
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Caldo de 1 limão
- ¼ de xícara de chá de salsinha
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

Leve ao fogo alto uma panela média com água para ferver. Junte o bacalhau e deixe que ele descongele e cozinhe ao mesmo tempo por cerca de 10 minutos.

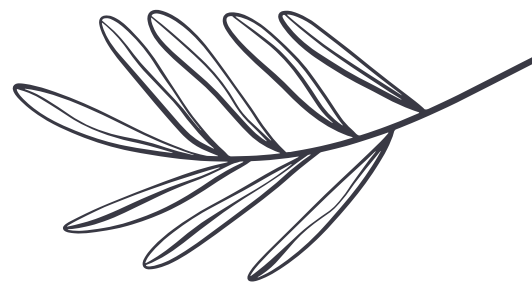
Corte a cebola em cubos médios. Corte os tomates ao meio. Pique a salsinha. Refogue a cebola numa frigideira até dourar.



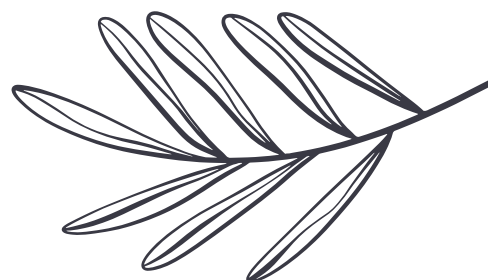
RENDIMENTO: DE 4 A 6 PORÇÕES

Escorra a água do bacalhau, transfira as lascas para a frigideira e misture com as cebolas douradas. Adicione o feijão fradinho e os tomates. Regue azeite, o caldo de limão, sal e pimenta. Misture.

Transfira para uma saladeira e finalize com salsinha picada. Leve na geladeira e sirva frio ou em temperatura ambiente.



SALADA DE FEIJÃO BRANCO (COM TOMATE SECO)



INGREDIENTES:

- 2 xícaras de chá de feijão branco pré-cozido
- ½ xícara de chá de tomate seco
- ½ xícara de chá de azeitonas pretas sem caroço
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- ¼ de xícara de chá de cebolinha verde picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Raspas de 1 limão

MODO DE PREPARO:

Numa peneira, sobre a pia, escorra bem o feijão branco. Se quiser, passe por água corrente.

Corte as azeitonas pretas em rodela e o tomate seco, em tirinhas.

Numa tigela, coloque o feijão, as azeitonas, o tomate seco, a cebolinha e as raspas de limão.

Tempere com sal e pimenta-do-reino e misture bem. Regue com azeite e sirva a seguir.



RENDIMENTO: ATÉ 2 PORÇÕES

SALADA DE RABANETE (COM ABACATE, ALFACE E MOLHO DE LIMÃO)

INGREDIENTES:

- 5 rabanetes
- 1 maço de alface americana
- 2 avocados ou 1 abacate médio
- Caldo de 1 limão
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



MODO DE PREPARO:

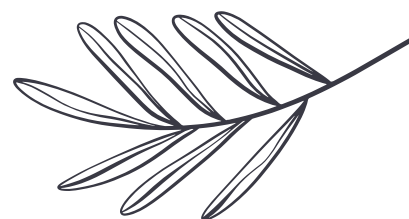
Higienize as folhas de alface e o rabanete.

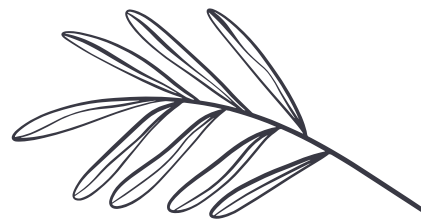
Seque, descarte os cabinhos do rabanete e corte ao meio, fatie cada metade em meias-luas finas. Corte os avocados ao meio no sentido do comprimento. Descarte o caroço, e corte cada metade em fatias no sentido do comprimento, sem chegar até o fim, formando um leque, como na foto.

Rasgue as folhas de alface e misture aos rabanetes.

Para servir, divida a mistura de alface e rabanete nos pratos, disponha os leques de avocado sobre as folhas, regue com caldo de limão e azeite, sal e pimenta.

RENDIMENTO: ATÉ 4 PORÇÕES





SALADA DE LENTILHA (COM PIMENTA E COENTRO)

RENDIMENTO: DE 4 A 6 PORÇÕES

INGREDIENTES:

- 1 xícara de chá de lentilha
- 1 pimentão amarelo pequeno
- 1 cebola roxa
- Caldo de ½ laranja
- ½ xícara de chá de água
- ⅓ de xícara de chá de vinagre de vinho tinto
- Azeite de oliva a gosto
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de coentro em pó
- Folhas de coentro picadas a gosto
- Sal e pimenta-do-reino moída a gosto

MODO DE PREPARO:

Numa panela média coloque as lentilhas, cubra com 1 litro de água e leve ao fogo médio. Quando ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos - as lentilhas devem estar cozidas mas ainda firmes.

Descasque e pique a cebola. Numa panela misture o vinagre com o açúcar e água. Leve ao fogo alto até ferver e o açúcar dissolver.



Regue esse caldo nas cebolas e deixe marinar na geladeira.

Corte o pimentão ao meio. Descarte as sementes e corte as metades em cubos pequenos. Refogue no azeite com sal por 3 minutos.

Assim que estiverem cozidas, escorra as lentilhas. Transfira os grãos para uma tigela grande e tempere com caldo de laranja, azeite, coentro em pó, sal e pimenta.

Escorra a água das cebolas e junte com a lentilha temperada. Misture o pimentão e leve para a geladeira. Na hora de servir, misture as folhas de coentro picadas e regue com mais azeite.

PIMENTÃO RE(HEADO

RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

INGREDIENTES:

- 175g de arroz integral de grão longo
- 1 ¼ copos (315ml) de caldo de galinha
- 6 pimentões médios vermelhos, amarelos ou cor de laranja
- 60g de pinhão
- ½ copo (80ml) de azeite
- 1 cebola grande, picada
- ½ copo (125g) de passata de tomate
- 60g de passas-de-corinto
- 2 ½ colheres de sopa de salsa fresca, com folhas lisas, picada
- 2 ½ colheres de sopa com folhas de hortelã fresca, picadas
- ½ colher de chá de canela moída

MODO DE PREPARO:

Coloque o arroz e o caldo em uma caçarola e leve a cozinhar em fogo médio. Reduza a temperatura para fogo médio-fraco, cubra muito bem e deixe cozinhar por 15 minutos, ou até ficar tenro. Retire do fogo e coloque de parte, ainda coberto.

Leve uma caçarola grande com água ao fogo. Corte as partes de cima de cada pimentão, guardando-as. Retire as sementes e a membrana dos pimentões e deite-as fora. Escalde os pimentões na água fervente (excluindo as tampas) durante 2 minutos, escorra-os e deixe-os virados para cima para que sequem em papel de cozinha.



Aqueça o forno a 180°C. Torre os pinhões em uma frigideira pequena em fogo fraco, até que exibam uma cor castanha-dourada, em seguida, retire a frigideira do fogo e coloque-a de parte. Aumente a temperatura e aqueça duas colheres de azeite em fogo médio. Acrescente a cebola e deixe cozinhar durante 10 minutos ou até ficar macia, mexendo ocasionalmente.

Adicione à frigideira a passata de tomate, passas-de-corinto, salsa, hortelã, canela, arroz cozinhado e os pimentões torrados. Mexa durante 2 minutos e em seguida tempere a gosto, com sal e pimenta.

Coloque os pimentões numa travessa própria para o forno, de forma que não fiquem apertados. Vá dividindo a mistura do arroz pelas cavidades dos pimentões. Reponha as tampas dos pimentões.

Deite 100ml de água para ferver no prato e salpique o resto do azeite sobre os pimentões. Deixe assar durante 40 minutos, ou até que fiquem tenros. Sirva morno ou frio.

CUZUZ DE LEGUMES

INGREDIENTES:

- 3 colheres de sopa de azeite
- 2 cebolas pequenas, cortadas em fatias finas
- 1 colher de chá de açafrão-da-índia
- ½ colher de chá de chilli em pó
- 2 colheres de chá de gengibre fresco, ralado
- 1 pau de canela
- 2 cenouras, cortadas em fatias grossas
- 1 ½ copos (375ml) de caldo de legumes
- 315g de abóbora, cortada em cubinhos
- 250g de couve-flor, cortada em raminhos
- 2 abobrinhas italianas pequenas cortadas em fatias grossas
- 425g de grão-de-bico em lata, escorrido
- 1 pitada de fios de açafrão
- 2 colheres de sopa de coentros frescos, picados
- 2 colheres de sopa de salsa fresca, com folhas lisas, picada
- 1 ¼ copos (230g) de cuscuz instantâneo
- 1 copo (250ml) de água a ferver
- 30g de manteiga

MODO DE PREPARO:

Aqueça 2 colheres de sopa de azeite em uma caçarola grande. Acrescente a cebola e deixe cozinhar em fogo médio durante 5 minutos, ou até ficar macia, mexendo de vez em quando. Acrescente o açafrão-da-índia, chili em pó e gengibre e deixe cozinhar por mais um minuto, mexendo ao mesmo tempo.



RENDIMENTO: DE 4 A 6 PORÇÕES

Adicione o pau de canela, cenoura e caldo à caçarola e mexa para combinar bem os ingredientes. Tape a caçarola e deixe levantar fervura. Reduza a temperatura e deixe cozinhar em fogo brando durante 5 minutos, ou até os legumes estarem quase tenros.

Acrescente a abóbora, couve-flor, a abobrinha italiana e deixe cozinhar em fogo brando por mais 10 minutos. Adicione e mexa o grão-de-bico, açafrão, coentros e salsa e deixe cozinhar em fogo brando, a caçarola destampada, durante 5 minutos. Retire o pau de canela.

Deite o cuscuz numa tigela e acrescente a água fervente. Tape, deixe repousar durante 5 minutos e em seguida acrescente o resto do azeite e a manteiga e amacie a superfície do cuscuz com um garfo. Disponha uma camada de cuscuz em cada prato de servir e coloque os legumes por cima.

NOTA: quase todos os legumes da época podem ser usados nesta receita. Pode utilizar batata, batata-doce cor de laranja, feijão-verde, cebolas baby ou pimentões verdes ou vermelhos.

OMELETE DE RICOTA

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES



INGREDIENTES:

- 200g de queijo ricota
- 50g de queijo parmesão
- 6 ovos
- ½ cebola branca
- 2 tomates maduros
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

Com uma colher de madeira, misture a ricota com o queijo parmesão em um recipiente. Tempere com sal e pimenta e deixe descansar por alguns minutos.

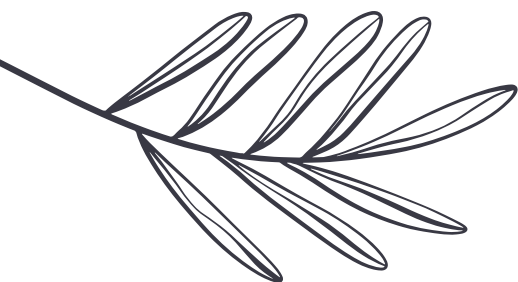
Refogue a cebola fatiada com os tomates picados em 2 colheres de óleo por 10 minutos.

Bata os ovos. Aqueça uma frigideira antiaderente com um fio de azeite para que o omelete desgrude facilmente e adicione uma concha dos ovos batidos.

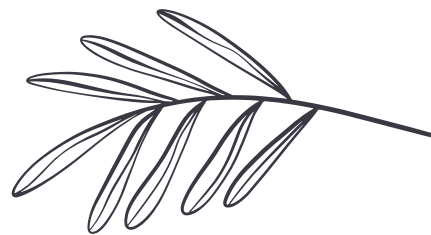
Cozinhe o omelete devagar, furando a superfície algumas vezes para retirar o calor, sem virar.

Faça mais 3 omeletes desta forma, preenchendo o centro com a mistura de ricota. Enrole cada omelete e coloque-os no molho de tomate.

Aqueça em fogo alto por alguns instantes e sirva os omeletes no molho.



OVOS AO POMODORO



INGREDIENTES:

- 4 ovos frescos
- 2 tomates bem maduros
- Manjerição
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

Por 10 minutos, cozinhe os tomates em 2 colheres de azeite em uma frigideira pequena. Tempere com sal e pimenta, quebre os ovos e misture, tomando cuidado para não quebrar as gemas.

Adicione mais uma pitada de sal e pimenta e mantenha no fogo até que as claras estejam firmes. Enfeite com ramos de manjeriço fresco e sirva bem quente.



RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

ATUM À MODA SICILIANA

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

INGREDIENTES:

- 4 filés de atum de 140g cada
- 2 bulbos de erva-doce cortados em rodelas grossas
- 2 cebolas roxas cortadas em rodelas
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva virgem
- Rúcula e pão torrado para acompanhar

Para a marinada:

- 125ml de azeite de oliva extra virgem
- 4 dentes de alho picados
- 4 pimentas vermelhas frescas sem semente e picadas
- Sumo e raspas finas de 2 limões
- 4 colheres de sopa de salsa picada
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

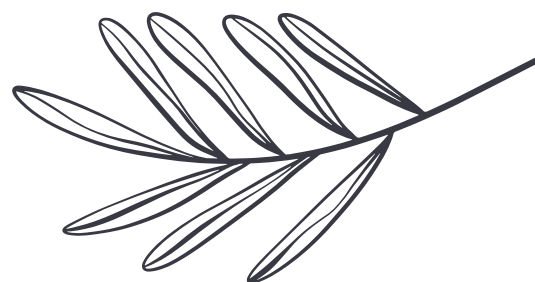
Prepare a marinada misturando todos os ingredientes em um recipiente. Disponha os pedaços de atum em um prato grande e raso e espalhe dos dois lados 4 colheres de sopa da marinada. Cubra-os e deixe-os assim por 30 minutos. Reserve o restante da marinada.



Foto: cubiro.com

Aqueça bem uma chapa de ferro com nervuras. Coloque a erva-doce e a cebola em uma tigela e regue com o azeite. Grelhe cerca de 5 minutos de cada lado, até começar a corar. Divida os legumes entre 4 pratos quentes e regue com a marinada reservada.

Virando uma vez, grelhe os filés de atum por 4 a 5 minutos, até que fiquem dourados por fora, cuidando para não secar por dentro. Transfira o peixe para os pratos e sirva imediatamente, acompanhado de salada de rúcula e pão integral crocante.



SARDINHA ASSADA (COM LIMÃO E ORÉGANO)



Foto: pt.petitchef.com

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

INGREDIENTES:

- 2 limões e raspas para decorar
- 12 sardinhas grandes frescas, escamadas e limpas
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- 4 colheres de sopa de orégano fresco picado
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

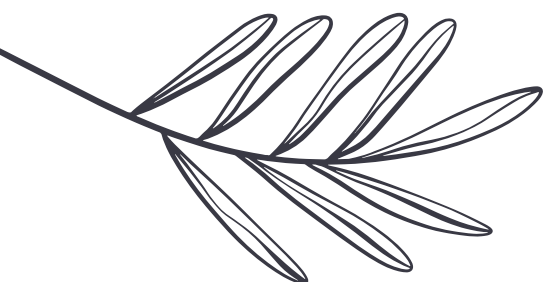
Corte um dos limões em rodelas. Rale a casca e esprema o outro limão.

Tire as cabeças das sardinhas e coloque-as em uma assadeira rasa grande o suficiente para caber em uma única camada.

Regue-as com o sumo do limão e o azeite e espalhe as rodelas de limão.

Polvilhe as raspas de limão e orégano por cima e adicione sal e pimenta.

Asse as sardinhas em forno pré-aquecido a 190°C por 20 a 30 minutos, até ficarem prontas. Sirva decorado com rodelas de limão.



GELADO DE CANELA

RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

INGREDIENTES:

- 1 litro de leite de vaca ou leite vegetal
- 2 pedaços de casca de limão
- 3 paus de canela
- 1 ½ copos (375g) de açúcar demerara
- 6 gemas de ovo
- 1 colher de chá de canela moída

MODO DE PREPARO:

Deite o leite, casca, paus de canela e metade do açúcar em uma caçarola e aqueça em fogo alto, um pouco abaixo do ponto de fervura. Deixe de parte durante 10 minutos.

Com uma varinha de arames combine bem as gemas, o açúcar restante e a canela moída dentro de uma tigela, até a mistura engrossar e apresentar um tom claro. Adicione o leite à mistura, num fio constante, batendo sempre.

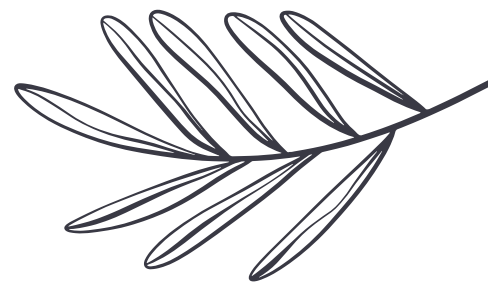
Leve a caçarola, deite no seu interior a mistura e mexa em fogo muito fraco durante 5-10 minutos, até ficar espessa. Para averiguar a espessura, passe o dedo pela mistura concentrada na parte de trás de uma colher de pau. Se ficar uma linha bem delineada, o creme está pronto.



Foto: Freepik

Deite-o sobre uma tigela através de um coador e deixe esfriar, até ficar em temperatura ambiente. Deite o creme em um recipiente de metal raso, com capacidade para 1,25 litros. Deixe no congelador por 2 horas, ou até ficar firme.

Quando o creme estiver parcialmente congelado nas bordas, bata bem e volte a colocar no congelador. Repita esta sequência mais duas vezes.



DO(ES) DE TÂMARA

RENDIMENTO: 6 A 8 PORÇÕES

INGREDIENTES:

- 1 ½ copos (150g) de nozes, partidas ao meio
- 2 colheres de sopa com sementes de sésamo
- 100g de ghee (manteiga indiana)
- 600g de tâmaras secas, descaroçadas, picadas de modo grosseiro

MODO DE PREPARO:

Aqueça o forno a 180°C e forre com papel vegetal um tabuleiro quadrado para fornos de 18 cm (apenas a base e dois lados opostos). Espalhe as nozes pela extensão do tabuleiro e leve ao forno durante 5 minutos, até ficarem ligeiramente tostadas. Pique-as de modo grosseiro. Leve as sementes de sésamo ao forno e retire quando ficarem douradas.

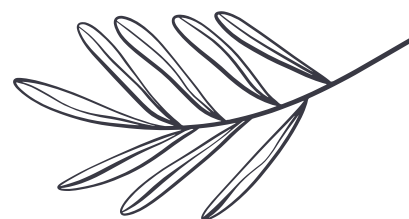
Derreta a ghee em uma caçarola grande de base espessa e cozinhe as tâmaras, tapadas, em fogo fraco durante cerca de 10 minutos, mexendo várias vezes, até amolecerem.



Com a parte de trás de uma colher mergulhada em água fria, espalhe metade das tâmaras pelo tabuleiro para fornos. Espalhe as nozes por cima e pressione-as sobre as tâmaras.

Espalhe o resto da mistura de tâmaras sobre as nozes. Alise a superfície com os dedos molhados e pressione-a com firmeza.

Polvilhe com sementes de sésamo e pressione-as ligeiramente sobre as tâmaras. Quando esfriar, corte toda a extensão em pequenos pedacinhos.





CLÍNICA FRUTACOR

Av. Cel Lucas de Oliveira 505, sala 310. Porto Alegre-RS
(51) 3209.0961 / 3907.8124 | contato@clinicafrutacor.com.br
www.clinicafrutacor.com.br