

# RECEITAS – ABRIL 2024

## Esparguete com Legumes Agridoce

### Ingredientes:

Alho francês

Curgete c/ casca

Pimento vermelho

Cenoura

Rebentos de soja

Esparguete

Molho de soja

Ketchup q.b.

Coza o esparguete em água e sal. Quando estiver pronto, retire-o, escorrendo bem, e reserve.

Lave bem e corte os legumes em tiras e rodelas finas.

Coloque um fio de azeite a aquecer no tacho, e deixe saltear todos os legumes até ficarem prontos.

Adicione o molho de soja e o ketchup.

Ajuste estes temperos a seu gosto.

Um pouco antes de terminar, junte o esparguete aos legumes, envolva bem e deixe ganhar os sabores durante em lume brando.

## Feijoada Australiana

### Ingredientes:

Pescada

Potas

Grão

Feijão branco

Polpa de tomate

Cebola

Dentes de alho

Vinho branco

Azeite

Mostarda q.b.

Coentros

Sal q.b.

Leve um tacho ao lume com o azeite, junte a cebola e os alhos e deixe refogar, mexendo de vez em quando, até que tudo fique macio.

Adicione depois a polpa de tomate, a pescada cortada em cubos, tempere com sal, o vinho branco, a mostarda e o ramo de coentros, mexa e deixe cozinhar, acrescentando um pouco de água quente se necessário.

Junte de seguida o feijão e o grão escorrido, adicione também as potas cozidas em pedaços, acrescente mais um pouco de água para que fique com molho e deixe ferver mais alguns minutos.

Retire do lume e sirva decorado a gosto.

## Filetes de pescada estufados c/ pimentos

### Ingredientes:

Pescada

Cotovelos

Pimento

Tomate

Cebola

Azeite

Sal

Temperar a pescada com sal.

Estufar a cebola, o alho, o pimento e o tomate costado aos cubos em azeite.

Acrescentar água e a pescada.

Temperar com sal e deixar estufar em lume brando. Acrescentar novamente água e a massa.

Rectifique os temperos e deixe cozinhar.

## Arroz con pollo

### Ingredientes:

Azeite  
Vinho branco  
Frango  
Sal  
Cominhos em pó  
Cebola picada  
Pimento vermelho  
Dentes de alho  
Polpa de tomate  
Açafrão  
Louro  
Orégãos  
Arroz  
Ervilhas

Num tacho, coloque o azeite e cozinhe os cubos de frango. Tempere com sal e uma pitada de cominho moído antes de retirar do tacho e reservar. Descasque e pique finamente a cebola.

No mesmo tacho, refogue a cebola e o pimento picado em lume baixo. Aproveite a gordura do frango e, se achar necessário, acrescente um pouco mais de azeite.

Quando a cebola estiver transparente, adicione o alho descascado e picado e cozinhe por alguns minutos. Mexa para combinar todos os sabores e ingredientes.

Volte a colocar o frango no tacho e regue com vinho e água. Acrescente a polpa de tomate, o açafrão moído, o louro, os orégãos secos e sal.

Em seguida, adicione o arroz e misture bem para que fique completamente submerso e deixe ferver. Cozinhe em lume forte. Em seguida, baixe o lume e deixe cozinhar.

Adicione as ervilhas e mexa para que fiquem integradas. Está pronto a servir.

## Frango com pimentos vermelhos

### Ingredientes:

Frango  
Azeite  
Cebola  
Dentes de alho  
Pimento vermelho assado  
Tomate em cubos  
Tomilho seco  
Louro  
Sal  
Salsa

Num tacho, aquecer o azeite, colocar os pedaços de frango, a cebola e o alho e deixar alourar por todos os lados.

Deixe cozinhar uns minutos e acrescente o tomate, o louro e o tomilho. Temperar com pouco sal.

Deixar ferver, tapar o tacho e deixar cozinhar em lume muito brando.

Adicionar então o pimento. Se necessário acrescentar um pouco de água.

Polvilhar com a salsa picada e servir de imediato.