



# RECEITAS OUTUBRO

## Pescada tandoori (dia 4)

### Ingredientes:

Pescada  
Limão para decorar  
Iogurte natural  
Cebola ralada  
Cominhos moídos  
Pimentão-doce  
Sal a gosto

Polvilhe os filetes com sal.

Prepare a marinada: misture o iogurte, o sumo de limão, a cebola ralada, os cominhos, o pimentão-doce e o sal numa tigela.

Num tabuleiro, coloque metade da marinada. Coloque os filetes e cubra com a restante marinada. Deixe apurar.

Pré-aqueça o forno.

Retire os filetes da marinada, coloque em tabuleiros e leve ao forno. Vá regando com a marinada sempre que necessário. O peixe deve ficar dourado.

Acompanhe c/ arroz de cenoura.

## Arroz biryani com vegetais (dia 10)

### Ingredientes:

Pau de canela  
Erva-doce em grão  
Louro  
Azeite  
Cebola  
Açafrão  
Cominhos em pó  
Mistura chinesa congelada  
Sal  
Sultanas douradas  
Arroz basmati  
Coentros frescos

Num tacho, leve ao lume o pau de canela, a erva-doce e a folha de louro. Quando começar a libertar aroma, junte o azeite e a cebola descascada e picada.

Polvilhe com o açafrão e os cominhos, mexa e adicione a mistura de vegetais. Tempere com o sal, junte as sultanas e cozinhe sobre lume médio a forte, mexendo frequentemente.

Adicione o arroz cozido, misture muito bem e deixe aquecer durante 2 a 3 minutos.

Salpique com coentros.

# Paella de Frango (dia 15)

## Ingredientes

Arroz  
Água q.b.  
Peito de frango (cubos)  
Pimento vermelho picado  
Cenoura em palitinhos  
Polpa de tomate  
Ervilhas  
Açafrão  
Colorau  
Azeite  
Limão  
Sal

Tempere os cubos de frango com limão e sal.  
Num tacho, coloque azeite e os cubos de peito de frango e deixe cozinhar.  
Assim que o frango ficar dourado, junte a polpa de tomate e a cenoura cortada em palitos e misture.  
Junte o açafrão e o colorau e misture bem, adicione o arroz e misture mais um pouco.  
Adicione a água e deixe cozinhar até que tenha secado quase por completo. Junte o pimento vermelho e as ervilhas congeladas, misture bem, experimente e corrija o sal.  
Deixe terminar o cozimento em lume baixo.

# Chili de 3 Feijões (dia 24)

Feijão preto  
Feijão manteiga  
Feijão vermelho  
Cebola  
Dentes de alho  
Aipo  
Batata-doce  
Pimento  
Polpa de tomate  
Louro  
Paprica  
Cominhos  
Sal  
Azeite  
Coentros frescos

Começar por preparar todos os vegetais. Picar as cebolas, os alhos e os talos de aipo. Cortar a batata-doce em cubos. Picar os pimentos, retirando as sementes.  
Num tacho aquecer um fio de azeite e refogar a cebola com o alho e o louro. Acrescentar a paprica e os cominhos, envolver e deixar cozinhar até começarem a libertar os seus aromas.  
Juntar o aipo, o pimento e a batata-doce e cozinhar por uns minutos. Acrescentar os feijões, o tomate e água. Temperar com sal e deixar levantar fervura. Deixe cozinhar.  
Servir com arroz e umas folhas de coentros.

# Frango à Oriental (dia 29)

## Ingredientes:

- Peito de frango
- Azeite
- Pimento vermelho, em tiras
- Pimento verde, em tiras
- Cebola cortada em quartos
- Cogumelos laminados

## **Molho:**

- Açúcar – ¾ chávena
- Vinagre de sidra – ½ chávena
- Molho de soja – 2 colh. Sopa
- Alho em pó – 1 colh. Chá
- Ketchup – ¼ chávena
- Amido de milho – 1 colh. sopa
- Água fria – 1 colh. sopa

Passes os pedaços de frango pelo amido. Reserve.

**Molho:** numa panela coloque o açúcar, o vinagre, o molho de soja, o alho em pó, o sal e o ketchup. Mexa e deixe ferver. Numa outra tigela, misture o amido de milho com a colher de sopa de água fria e mexa para dissolver. Adicione ao molho e mexa até engrossar, reduzindo o lume. Retire.

Envolva agora os pedaços de frango com este molho (reserve algum para servir à parte, no final).

Num tacho coloque azeite e o frango. Refogue em lume médio. Adicione os cogumelos, o pimento verde e o pimento vermelho e a cebola.

Deixe cozinhar em lume médio, até que o frango esteja dourado e cozinhado.

Sirva quente com o arroz basmati e regue com mais um pouco de molho, se assim o desejar.