



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.