

RECEITAS FEVEREIRO 2025

Picadinho cubano – dia 4

Carne picada
Azeite de oliva
Cebola picada
Dentes de alho picados
Cominhos
Vinho branco
Azeitonas verdes
Passas
Polpa de tomate
Sal q.b.

Num tacho, coloque o azeite, o vinho branco, a cebola picada, os dentes de alho, a carne picada e um pouco de cominhos.

Acrescente as batatas e deixe cozinhar. Acrescente as passas e a polpa de tomate quando as batatas estiverem quase cozidas (macia por fora mas firme por dentro).

Adicione as azeitonas.

Deixe cozinhar mais um pouco e está pronto.

Paloco ao ajoarriero – dia 12

Paloco desfiado
Batata
Tomate
Pimentos
Cebola
Dentes de alho
Azeite
Salsa
Sal

Num tacho, coloque azeite e os alhos descascados e deixar alourar. Junte o paloco e deixe refogar.

Descasque as batatas e corte-as em fatias finas. Descasque e pique as cebolas.

Num tacho coloque azeite, as cebolas e deixe refogar. Junte as batatas e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando.

Escalde os tomates por alguns minutos em água fervendo, descasque-os e triture-os. Quando as batatas estiverem quase cozinhadas, junte o tomate triturado e os pimentos cortados em tiras e deixe cozinhar.

Adicione o preparado anterior ao paloco, junte a salsa e misture bem. Deixe ferver em lume baixo até que esteja pronto.

Pescada à marroquina – dia 21

Cebola fatiada finamente
Polpa de tomate
Limão (cortado finamente)
Cominhos moídos
Pimentão-doce
Coentros moídos
Erva-doce moída

Pré-aqueça o forno.

Numa taça, misture os cominhos, o pimentão-doce, os coentros, a erva-doce e o sal.

Num tabuleiro, coloque uma camada de cebola, depois polpa de tomate e por fim fatias de limão.

Coloque os filetes por cima, tempere com a mistura de especiarias e regue com azeite. Leve ao forno até que o peixe comece a lascar.

Acompanhe com arroz de cenoura.

Arroz biryani com vegetais – dia 27

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 alguns minutos.

Salpique com coentros.