

RECEITAS MAIO 2025

Arroz con pollo – dia 7

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.

Chakalaka – dia 15

Azeite a gosto

Cebola picada

Alho picados

Pimentão vermelho em tiras finas

Pimentão amarelo em tiras finas

Pimentão verde em tiras finas

Cenoura ralada

Tomate pelado

Salsinha a gosto

Sal a gosto

Cominho a gosto

Feijão-manteiga cozido

Em uma panela coloque 1 fio de azeite.

Refogue a cebola, o alho e os pimentões.

Adicione a cenoura e o tomate pelado.

Em seguida, coloque o extracto de tomate e os temperos.

Por último, adicione o feijão.

Se achar necessário, acerte os temperos.

Deixe apurar.

Acompanhe com arroz branco.

Chili de 3 Feijões – dia 22

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.

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.