

Atum grelhado com cogumelos e legumes



Quem disse que dieta precisa ser chata? Essa semana antes do carnaval resolvi manerar um pouco... Mas nem por isso comi mal! Ontem no jantar preparamos um delicioso atum, com cogumelos paris salteados, servidos com cenouras e espinafre orgânicos !

É super simples! E ficou uma delícia!

Ingredientes:

- Atum fresco (2 postas altas);
- Cogumelos paris frescos;
- Cenouras;
- Espinafre;
- Manteiga
- Sal e Pimenta;
- 1 colher de Shoyo;
- Para Molho: Aceto Balsamico com mel (opcional).

Modo de preparo:

Cozinhe as cenourinhas e o espinafre no vapor com um pouco de sal.

Fatie os cogumelos e refogue com um pouco de manteiga e uma colher (chá) de molho de soja até ficarem macios.



Numa panela menor, coloque um pouco de aceto com mel e deixe reduzir um pouco.

Tempere o atum com sal e pimenta, e coloque numa frigideira com um fio de azeite. E grelhe dos dois lados deixando bem mal passado por dentro.



Faça uma cama com os cogumelos, coloquem a posta de atum por cima e os legumes ao lado. Por cima do atum coloque um pouco do molho.

E aí? Gostaram? Assim fica fácil fazer dieta, né?



TEMPO: 30 min

DIFICULDADE: fácil

CUSTO: \$\$

Rosbife com molho agridoce, aligot e rúcula



clique para ampliar

Olá, esse almocinho de sábado ficou perfeito. Tinha 5 pessoas e coloquei todo mundo pra trabalhar! Visitas com a mão na

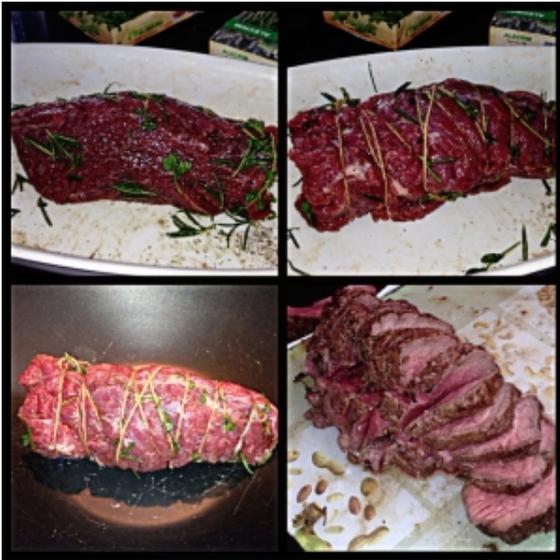
massa. Meu pai limpou a carne, cortou os temperos, minha mãe amassou a batata, uma amiga ralou os queijos e a outra colocou a mesa. Assim fica fácil, rápido e mais gostoso cozinhar. A receita foi um rosbife de alcatra, com molho agridoce (aceto balsâmico e mel) – o mesmo que eu usei na receita do Carré, acompanhado de aligot e rúcula. A receita do Aligot eu já postei, vou colocar hoje a do Rosbife.



[clique para ampliar](#)

Ingredientes:

- 1 kg de alcatra;
- 5 dentes de alho;
- ramos de alecrim e tomilho;
- 5 colheres (sopa) de aceto balsâmico;
- 3 colheres (sopa) de mel;
- sal e pimenta do reino a gosto;
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva;
- barbante para amarrar a carne.



[clique para ampliar](#)

Modo de fazer: Limpe a carne e coloque em um recipiente para temperar. Tempere com sal, pimenta, azeite, tomilho e alecrim. Amarre a carne com um barbante, eu li que a carne fica mais suculenta, mas não é obrigatório (eu amarrei de qualquer jeito, não sou boa de costura). Coloque em uma frigideira ainda fria e vá virando/grelhando aos poucos. Nem coloquei azeite, já tinha na carne. Quando a carne estiver dourada por fora, coloque os alhos amassados, ramos de tomilho e alecrim, o aceto e o mel e deixe reduzir por uns 5 minutos.



[clique para ampliar](#)

O ponto da carne ideal nesse caso é bem mal passado por dentro e dourado por fora. Até que deu certo! Tirei o barbante com tesoura e cortei a carne em fatias finas com uma faca elétrica (também não tenho jeito para cortar carne). A faca elétrica é

simples de manusear e deixa bem simétricas as fatias. Esse prato ficou muito muito bom, vale a pena



[clique para ampliar](#)

TEMPO: 1 hora

DIFICULDADE: média

CUSTO: \$\$

[Tartare de salmão](#)



[clique para ampliar](#)

Olá, vou fazer uma receita de tartare de salmão bem fácil, que eu peguei do livro *A Dieta do Chef*, de Roland Villard! Esse livro é muito bom... São receitas super elaboradas e mais leves, demonstrando que dá pra comer muito bem sem engordar. Já fiz algumas, vou postar também. Esse era um tartare de salmão com chutney de beringela. Eu dispensei a beringela e fiz só o tartare.

Ingredientes:

- 400g de salmão em cubos de 0.5 cm (parte mais difícil, a próxima vez eu peço pra cortarem no mercado);
- 1 colher (sopa) de suco de limão;
- 1 colher (chá) de gengibre ralado;
- 1 colher (sopa) de maionese (eu usei Hellman's, normal ainda, que vergonha!);
- 1/2 colher (sopa) de salsinha picada;
- 1/2 colher (sopa) de cebolinha picada;
- 1/2 colher (sopa) de manjericão picado;
- sal e pimenta do reino a gosto,
- redução de balsâmico (para decorar).



[clique para ampliar](#)

Modo de fazer:

Tempere o salmão já picado com sal e pimenta e em seguida coloque o suco de limão. Depois coloque todos os outros ingredientes, misturando bem.

Eu decorei com redução de aceto balsâmico (já comprei assim, não fiz) e caviar. Servi com as torradinhas de sempre.

TEMPO: 30 min

DIFICULDADE: média (só porque tem que cortar o peixe)

CUSTO: \$\$

Carré de Cordeiro com Couscous Marroquino



[Clique para ampliar](#)

Olá,

Essa receita é muito muito rápida, deliciosa e impressiona...
Vamos fazer para 4 pessoas.

Ingredientes:

- 1 kg de carré de cordeiro francês;
- 2 xic de couscous marroquino;



Clique para
ampliar

- 3 colheres de sopa de mel;
- 6 colheres de sopa de aceto balsâmico;
- Alho, tomilho, alecrim, cebolinha picada, sal e pimenta do reino moída na hora;
- 8 Aspargos;
- Manteiga;
- 1/2 Cebola.

Modo de fazer:

Tempere o carré com sal e pimenta, deixe-o grelhar em fogo alto, para ficar vermelhinho por dentro. Quando tiver dourado coloque 5 dentes de alho (só amassados, não corte pra não ficar só com gosto de alho), alguns raminhos de alecrim e tomilho. Depois coloque o aceto e o mel, a proporção é 2:1 (usei 6 colheres de sopa de aceto e 3 de mel). Mexa 2 minutos e tá pronto.

O couscous é muito fácil, usei 2 xícaras de couscous para 3 xícaras e meia de água fervendo. Coloque essa mistura em um recipiente com sal e mexa de vez em quando. Coloque uma colher de manteiga e um fio de azeite em uma panela com 1/2 cebola cortadinha, deixe 5 min em fogo baixo, coloque o couscous e

misture com cebolinhas pra dar um colorido.

Os aspargos é so deixar dourar na frigideira com um fio de oleo, sal e pimenta por 5 min.

TEMPO: 20 min.

DIFICULDADE: fácil.

CUSTO: \$\$