

Poke – estilo havaiano



clique para ampliar

Essa receita foi feita por um amigo que morou no Haváí, um prato simples, delicioso e muito típico. Eu adorei e copiei...



clique para ampliar

Ingredientes:

- 400g salmão ou atum
- 1/4 xícara de cebola
- 1/4 xícara de cebolinha
- 2 pimentas dedo-de-moça
- 2 colheres de sopa de shoyu
- 1 colher de sopa de óleo de gergelim
- 1 xícara de arroz de sushi

Modo de fazer: Cortes em pequenos pedaços todos os ingredientes e misture com os molhos e reserve na geladeira enquanto cozinha o arroz. Sirva em um bowl o arroz quente e a mistura do peixe gelada... Delicioso, vai muito bem com um vinho branco 😊

TEMPO: 30 min

DIFICULDADE: fácil

CUSTO: \$\$

[Le Bilboquet – Restaurante SP](#)



clique para ampliar

Oi, esse final de semana fui pra São Paulo e fui em alguns restaurantes que vale a pena compartilhar. O que eu mais gostei dessa vez foi o Le Bilboquet, esse restaurante que já é famoso há tempo em NY agora ta fazendo sucesso por aqui também. A comida é francesa/contemporânea e o ambiente bem descontraído com música agradável. Ótima opção pra um almoço de domingo. Fica no Jardins na rua Vitória Fasano.



clique para ampliar

De entrada pedi esse tartar de atum, delicioso!



clique para ampliar

Minha amiga pediu essa salada. Eu experimentei e tava deliciosa também.



clique para ampliar

Eu pedi esse *steak tartar* que tinham me recomendado e realmente valeu a pena! Divino!



clique para ampliar

Esse é o filet com molho Bernaise e batatas fritas... muito bom também.



clique para ampliar

Esse é o marisco! Não gosto muito, mas minha amiga que pediu adorou!



clique para ampliar

De sobremesa pedimos brigadeiro quente com bolacha e morangos e crepe de doce de leite com sorvete. Eu sou fã de brigadeiro, então pedi a primeira.

AMBIENTE: descontraído

ATENDIMENTO: muito bom

CUSTO: \$\$\$

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: \$\$