

Salada de atum com sorbet de limão



clique para ampliar

Essa salada ficou deliciosa... Ai vão os ingredientes e o modo de fazer:

- Rúcula: só temperei com aceto balsâmico, azeite e uma pitada de sal;
- Atum selado: coloque uma peça de atum inteira na frigideira quente, deixando 10 segundos em cada lado pra ficar bem cru por dentro;
- Lascas de amêndoas: coloque em uma frigideira quente com um fio de azeite até dourar;
- Mussarela de búfala: em bolas pequenas;
- Sorbet de limão com manjericão (comprei pronto da Amoratto);
- Molho Teriyaki

2 colheres (sopa) de açúcar

1 colher (chá) de gengibre ralado

2 colheres (chá) de vinagre branco

2 colheres (chá) de saquê
10 colheres (sopa) de shoyu

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo baixo até ferver, reduzir e engrossar.

TEMPO: 15 min

DIFICULDADE: média

CUSTO: \$\$\$

[Filet mignon com talharim ao molho pesto](#)



[clique para ampliar](#)

Olá, essa receita na verdade foi tudo meio pronto... coloquei esse pesto de manjeriçãõ trufado, que comprei em uma loja de importados e fiz um filet temperado com sal e pimenta apenas na manteiga.



[clique para ampliar](#)

Mas a receita do pesto de manjericão está aí:

Ingredientes:

- 100 gramas de manjericão ;
- 5 colheres (sopa) de azeite de oliva;
- 1 dente de alho;
- 1 colher (sopa) de pinole (pode ser castanha do caju ou pará);
- sal a gosto.



[clique para ampliar](#)

Modo de fazer: Bata tudo no liquidificador, acertando o azeite e o sal a gosto.

TEMPO: 15 min

DIFICULDADE: fácil

CUSTO: \$\$

Polvo ao molho campanha

Olá, hoje vamos fazer uma entradinha ótima! Polvo a vinagrete ou ao molho campanha, que nada mais é que um molho de azeite aromatizado com manjeriçã e tomates. Vamos fazer para 06 pessoas.



[Clique para ampliar](#)

Ingredientes:

- 1 polvo médio (usei congelado);
- 1 cebola;
- 4 folhas de louro;

- folhas manjericão;
- 200 ml de azeite;
- 1 tomate sem casca e sem semente picado;

Modo de fazer: Coloque o polvo ainda congelado (se for fresco melhor) em água fervente com uma cebola e as folhas de louro por 40 minutos.



[Clique para ampliar](#)

Deixe esfriar e corte em pedaços.

Em uma panela coloque o azeite com as folhas de manjericão picadas e os pedacinhos de tomate sem deixar ferver (em fogo baixo) por 10 minutos, misturando os ingredientes. Acerte o sal e a pimenta do reino moída na hora. Misture o polvo e sirva com pães quentinhos para acompanhar! Fica delicioso!



Clique para ampliar



Clique para ampliar

TEMPO: 1 hora e meia

DIFICULDADE: média

CUSTO: \$\$

Bruschetta Caprese



Hoje vamos fazer uma receita simples e gostosa. É uma ótima opção de entrada, ou para um lanche leve!

Ingredientes:

- 1 pão italiano
- 2 tomates cortadinhos sem semente
- azeite
- sal e pimenta do reino a gosto
- manjericão
- 1 *mozzarella* de búfala (tipo bola).



* O segredo desta receita é uma boa *mozzarella*! Usamos desta marca pois é muito macia e saborosa!

Modo de fazer:

Corte os pão em fatias (largura de um dedo), e regue com azeite e coloque para dourar na frigideira. Pegue os tomates picados, e tempere com sal, pimenta, manjericão e azeite. Quando os pães estiverem aquecidos, monte a bruschetta com uma fatia da *mozzarella*, uma colher de tomate picado e enfeite com uma folhinha de manjericão!

Rápido, fácil e delicioso!

TEMPO: 10 min

DIFICULDADE: fácil

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: \$\$

[Bruschettas](#)



clique para ampliar

Vamos fazer entradinhas que dependendo da quantidade e variedade nem precisa de prato principal. Hoje vamos fazer com três sabores: o clássico com tomate, cogumelos com parmesão e a que mais faz sucesso – cebola caramelizada com gorgonzola. Vamos fazer umas 4 bruschettas de cada sabor.

A primeira dica é comprar um pão italiano de boa qualidade. Uma vez comprei um qualquer no supermercado e não ficou bom. A segunda é molhar o pão com um azeitinho de oliva antes de cobrir com o recheio.

Bruschetta de tomate

Ingredientes:

- 2 tomates grandes cortados em cubinhos sem pele e semente;
- folhinhas de manjericão;
- 1 dente de alho;
- sal e pimenta do reino moída na hora;
- azeite de oliva;
- parmesão ralado.

Modo de fazer: depois de pincelar o azeite no pão, passe o alho por cima do azeite só para dar gosto. Misture os cubinhos de tomate com azeite de oliva, manjericão, sal e pimenta.

Cubra o pão e coloque o queijo ralado por cima.

Bruschetta de cogumelos

Ingredientes:

- 100 gramas de cogumelos picados (pode ser shimeji, shitake ou paris);
- cebolinha picadinha;
- azeite de oliva;
- sal e pimenta do reino moída na hora;
- parmesão ralado.

Modo de fazer: Numa frigideira quente coloque o azeite e em seguida o cogumelo, deixe refogando até murchar. Coloque sal e pimenta. Cubra o pão e em seguida coloque o queijo ralado.

Bruschetta de cebola caramelizada com gorgonzola

Ingredientes.

- 2 cebolas picadas;
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo;
- shoyu a gosto (usei 1 colher de sopa);
- azeite de oliva;
- queijo gorgonzola.

Modo de fazer: Coloque a cebola na frigideira em fogo médio com um fio de azeite para dourar. Mexa até que as cebolas fiquem levemente douradas. Diminua o fogo e acrescente o shoyu sobre a cebola. Mexa mais um pouco e adicione o açúcar mascavo. Continue mexendo até o açúcar dissolver no shoyu e tampe a frigideira. Deixe refogando por uns 15 a 20 minutos e misture tudo a cada 5 minutos (sempre em fogo bem baixo).

Destampe a panela depois de 15 a 20 minutos, as cebolas devem estar desta forma (ainda existe bastante líquido). Deixe o molho reduzindo por mais uns 20 a 30 minutos, mas tome cuidado e mexa de tempos em tempos para não queimar o fundo da panela. Assim que não houver mais líquido e as cebolas tiverem absorvido quase todo o shoyu e o açúcar, desligue.

Coloque a cebola e em seguida o gorgonzola picadinho.

Deixe o forno pré-aquecido em 180 graus e deixe as bruschettas até que o queijo derreta. De 10 a 20 minutos.

Obs: essa receita de cebola caramelizada é bem mais complexa do que a que eu falei no post [hamburguer](#), mas é a minha preferida. Demora mais mas vale a pena.

TEMPO: 1 hora

DIFICULDADE: fácil

CUSTO: \$

Hortinha



Clique para ampliar

Olá, para quem gosta de cozinhar, sempre é bom ter temperos fresquinhos em casa, né!!

Já que eu não tenho uma casa enorme com jardim... Na verdade, não tenho nem sacada no apartamento 😞 O negócio foi fazer uma hortinha no parapeito da janela da área de serviço... Não é que deu certo? 😊

Coloquei cebolinha, salsinha, manjericão, mini-manjericão, manjericão roxo, tomilho e alecrim! O lugar era pequeno, não dava pra fazer milagre 😊

Molho umas 3 x por semana! É muito legal vê-las crescer e, melhor, colocar nas receitas e decorar os pratos!

Fica a dica !!!