menu da prosperidade

7 receitas para começar ano com o pé direito.



CHEF

UGO

césar

caroá.com.br

SANTA CLARA
caroá COMUNICAÇÃO E MARKETING
QUY SORWETTO
JR TELECOM Você em ultravelocidade
Mercadinho ECONÔMICO Pra você e sua família!
PLAZA BARBEARIA
HOLOS ODONTOLOGIA
Elementar FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO
VERITAS UNINASSAU
Indira Sá você mais saudável
CORRIDA DO VINHO
CAMISETECA Personalizadas, Esportivas e Corporativas
TERRA VIVA REFERÊNCIA EM CULTIVO PROTEGIDO

SALADA TROPICAL COM ROMÃ

- Alface crespa
- Alface lisa
- Rúcula
- Agrião
- Endívia
- 1 romã
- 100g azeitonas verdes.
- 100g repolho roxo em tiras
- 1 cenoura ralada em tiras
- 100g parmesão em lascas
- 150g peito de peru fatiado
- 12 ovos de codorna
- 1 pepino fatiado
- 1 manga fatiada
- 100g tomate seco
- 1 vidro palmito

MODO DE PREPARO

Lave bem as folhagens e cubra o fundo de uma travessa, corte o palmito e o peito de peru em rodelas; Adicione os ingredientes sobre as folhas, deixe o repolho e a cenoura para o final. Sirva com molho de iogurte batido com ervas finas e azeite a gosto.



LENTILHA

- 1 e 1/2 xícaras de lentilha
- 2 xícaras de água
- 1 cubo de caldo de carne
- 30g de linguiça calabresa
- 3 dentes de alho picado
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 cebola picada
- Salsinha picada e sal a gosto

MODO DE PREPARO

Deixe a lentilha de molho de um dia para o outro.Escorra a lentilha e Reserve. Pique a linguiça em cubinhos ou fatias, como preferir. Em uma panela de pressão, coloque a lentilha, a água, o caldo de carne e a linguiça picadinha. Coloque no fogo e espere começar a apitar. Depois disso, deixe cozinhar por aproximadamente 15 minutos em fogo baixo. Assim que estiver cozido, tempere a lentilha com



CEVICHE

- 4 filés pequenos de peixe branco. Sugestão do chef: tilápia.
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 fatia de abacaxi picado
- 1 colher de coentro picado
- Suco de 3 limões
- Meia colher de chá de sal
- 1 cebola roxa cortada em tiras fininhas.

MODO DE PREPARO

Corte o peixe em cubos, coloque o peixe em uma tigela de vidro e acrescente o sucos dos 3 limões. Tampe a tigela e coloque na geladeira por 1 hora para marinar. Retire o peixe da geladeira e escorra o excesso do caldo de limão. Misture os temperos com o peixe e deixe descansar por mais 30 minutos, para pegar o gosto.



LOMBO DE PORCO COM MAÇÃ CARAMELIZADA

- 1/2 colher de chá de endro
- 5 bagas de zimbro
- 8 grãos (3g) de pimenta-do-reino branca.
- 1kg de lombo de porco.
- 1 xícara de vinho branco seco
- 1 colher de sopa de alho picado.
- 1/2 colher de chá de sal.
- 1 colher de chá de mostarda em grãos.
- 3 cebolas cortadas ao meio.
- 600ml de água.

Maçã Caramelizada

- 4 maçãs, descascada, cortadas em 4 e deixadas de molho em 3 1/3 colheres de sopa de suco de limão.
- 3 colheres de sopa de manteiga sem sal
- 4 colheres de sopa de açúcar cristal.

MODO DE PREPARO - CARNE

Amasse o dill, o zimbro, a pimenta e a mostarda, junte o alho e o sal e misture bem até formar uma pasta. Esfregue toda a carne com essa mistura de temperos e deixe repousar por 30 minutos. Pré-aqueça o forno a 240°C. Coloque a cebola numa assadeira e arrume a carne de porco sobre ela. Regue a assadeira com a água, cubra com papel-alumínio e leve ao forno para assar por 2 horas.

Retire o papel-alumínio, asse por mais 30 minutos, ou até dourar, retire a carne e reserve. Elimine toda a gordura da assadeira, deixando apenas a cebola, os resíduos do cozido e o caldo. Leve a assadeira ao fogo alto, junte o vinho branco e mexa bem com uma colher de pau, esmagando a cebola e raspando o fundo da assadeira. Depois coe o molho, transfira para uma panela, ferva bem e reserve.

MODO DE PREPARO - MAÇÃ

Escorra a maçã da água com limão e coloque numa frigideira grande com a manteiga. Polvilhe o açúcar e cozinhe até dourar de ambos os lados. Retire a maçã da frigideira e mantenha quente. Sirva a carne fatiada com o molho e a maçã caramelizada.



FAROFA DE DAMASCO

- 1 dente de alho picado
- 50ml de suco de laranja
- 1/2 xícara de chá de nozes picadas
- 1 cebola picada
- 3 colheres de sopa de manteiga a gosto.
- 1 xícara de bacon em cubos
- 1 xícara de damasco picado
- Cheiro verde picado a gosto
- 3 colheres de sopa de uvas passas
- Sal a gosto
- 1 e ½ xícara de farinha de mandioca crua

MODO DE PREPARO

Refogue o bacon na manteiga e junte a cebola, o alho, na seqüência os damascos, as passas e as nozes, regue com o suco de laranja e ferva por 2 minutos. Polvilhe o cheiro verde picado e junte a farinha. Por fim, acerte no sal a gosto.



ARROZ COM FRUTAS SECAS

- 1 dente de alho amassado.
- 1/2 tablete de caldo de galinha.
- 1/4 unidade de cebola ralada.
- 2 colheres de sopa de damasco seco picado.
- 1 xícara de arroz.
- 2 colheres de sopa de nozes picadas.
- 2 colheres de sopa de uva passa.
- 2 colheres de sopa de castanha-de-caju picadas.
- 1 colher de sopa de azeite extra virgem.
- 1 colher de sopa de salsinha picada.

MODO DE PREPARO

Em uma panela média, aqueça o azeite e refogue o arroz por 1 minuto. Junte os damascos e as uvas passas e refogue por mais 1 minuto. Dissolva os cubos de caldo de galinha, alho, cebola e salsinha em 2 xícaras de água fervente e acrescente ao arroz. Tampe parcialmente a panela e cozinhe, em fogo baixo, por 20 minutos, ou até secar. Junte as castanhas, misture e sirva em seguida.



DELÍCIA DE UVA

- 1 lata de leite condensado.
- 2 latas de leite líquido.
- 2 latas de creme de leite.
- 2 colheres de amido de milho.
- 3 gemas
- 2 cachos de uva
- 400g de chocolate ao leite.

MODO DE PREPARO

Em uma panela coloque o leite condensado, o leite líquido, as gemas peneiradas e o amido de milho. Leve ao fogo brando até engrossar. Desligue o fogo e deixe o creme esfriar. Depois que o creme estiver frio acrescente 1 lata de creme de leite e coloque em uma travessa. Afunde as uvas itália no creme e reserve. Enquanto isso, derreta o chocolate em banho-maria. Retire do fogo e acrescente a outra lata de creme de leite sem soro. Coloque o creme de chocolate em cima das uvas itália. Leve

