



Comidas Festivas





Arroz Natalino





INGREDIENTES:

1/2 cebola roxa picada em cubinhos
1/2 colher de chá de cominho em pó
1/2 colher de chá de canela em pó
1/4 colher de chá de cúrcuma em pó
1 xícara de arroz 7 grãos ou integral ou parboilizado
3 xícaras de água
2 folhas de louro
Suco de 1/2 laranja
Raspas de laranja
8 damascos picadinhos
1/4 de xícara de avelã picadinha
1/4 de xícara de uvas passas
Salsinha picada a gosto.

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, adicione a cebola com os temperos (cominho, canela e cúrcuma). Refogue até que a cebola fique translúcida.
2. Acrescente o arroz e refogue um pouco.
3. Adicione a água, o louro e o suco de limão. Quando a água ferver, abaixe o fogo e tampe parcialmente.
4. Quando o arroz estiver cozido, cerca de 35 minutos depois, retire as folhas de louro e adicione as raspas de limão, o damasco, avelã, a uva passa e a salsinha.
5. Misture tudo e sirva!

Receita do Blog marinamorais.com





Salpicão de Grão de Bico





INGREDIENTES:

1 xícara de grão de bico
½ cebola média
4 a 5 folhas de repolho roxo
2 cenouras pequenas
1 maçã
suco de ½ limão
½ xícara uva passa branca
½ xícara de amêndoas
5 colheres de sopa de maionese de abacate ou cream cheese
sal e azeite de oliva a gosto
alho poró e farelo de aveia opcional

Para a maionese:

½ abacate grande
1 dente de alho
Suco de meio limão
Sal
½ pimenta dedo de moça
3 colheres de sopa de óleo vegetal

MODO DE PREPARO DA MAIONESE:

1. Leve o abacate ao liquidificador junto com o dente de alho, suco de limão, sal e pimenta dedo de moça. Bata até virar uma pasta.
2. Adicione o óleo vegetal em um fio até que fique mais firme. Acerte o sal.





MODO DE PREPARO DO SALPICÃO:

1. Deixe o grão de bico de molho em água com algumas gotas de limão por cerca de 8 a 12h. Escorra, descarte a água e transfira o grão de bico para uma panela de pressão. Cubra com água fervente, tampe e deixe cozinhar na pressão, em fogo baixo, durante 5 minutos a contar a partir de quando a panela começar a chiar.
2. Pique a cebola e deixe de molho em água fervente para reduzir a acidez.
3. Pique o repolho previamente higienizado, rale as cenouras e transfira para uma tigela.
4. Pique a maçã em cubos, acrescente o suco de meio limão para que não escureça e misture junto aos outros alimentos. Acrescente o grão de bico cozido e sem a água do cozimento. Adicione a cebola, a uva-passa, as amêndoas e a maionese de abacate.
5. Misture tudo, coloque sal a gosto e acrescente o azeite de oliva.
6. Corte o alho-poró em tiras bem finas, acrescente o farelo de aveia e refogue em uma frigideira com um fio de azeite de oliva até ficarem crocantes.
7. Misture tudo e está pronto!
8. Armazenamento: Geladeira por até 2 dias

Receita do perfil @cozinhabachoficial





Torta de Chocolate





INGREDIENTES:

Massa:

- 200g de ameixa seca sem caroço
- 1 e 1/2 xícara de chá de aveia em flocos
- 1/4 xícara de chá de óleo de coco ou manteiga sem sal
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 xícara de chá de nozes (ou amêndoas ou castanhas).

Recheio:

- 200g de chocolate 70% cacau
- 1/2 xícara de chá de leite de coco
- 2 colheres de sopa de xilitol ou o açúcar de sua preferência
- 2 colheres de sopa de óleo de coco.

MODO DE PREPARO:

1. Massa: Processar tudo no processador até formar uma farofa úmida. Abrir a massa em uma forma de fundo removível (forma de 18 a 22 cm), untada com óleo de coco. Com um garfo fazer alguns furos no fundo da massa. Assar em forno pré-aquecido a 180°C por 12 minutos.
2. Recheio: Derreter tudo em banho maria até formar um creme liso
3. Montagem: Espere o recheio esfriar e espalhe sobre a massa. Leve à geladeira por pelo menos duas horas e, quando estiver mais firme, decore com 100g de amêndoas em lascas torradas.
4. Rendimento: 12 porções.

Receita adaptada do perfil @isabelkrempele.nutri





Panetone Caseiro





INGREDIENTES:

- 1 ovo
 - 1 colher sopa manteiga
 - 1/3 xícara chá óleo
 - 1/3 xícara chá água morna
 - 7 g de fermento biológico seco
 - 1 xícara chá cenoura picada (+ ou - 2 cenouras pequenas)
 - 1 colher de café rasa de sal
 - 2 colheres sopa rasas de açúcar demerara
 - 1 xícara de farinha de trigo (+ ou - 250 gramas)
- Você pode cobrir os panetones com chocolate 70% e amêndoas ou castanhas (opcional).

MODO DE PREPARO:

1. Pegue um pouco da água morna em uma xícara, adicione uma colher de açúcar, acrescente o fermento e misture bem. Depois, reserve;
2. No liquidificador, bata bem os ingredientes, exceto a farinha e o fermento, até ficar uma massa lisa;
3. Em uma tigela, derrame a mistura, adicione o fermento e, aos poucos, vá adicionando a farinha;
4. Misture uma colher de farinha nas frutas secas, adicione na massa, misturando bem;
5. Em potinhos ou forminhas untadas, adicione a massa. É importante deixar um espaço para a massa crescer;
6. Deixe crescer por 30-40 min;
7. Asse em forno pré-aquecido em 180°, por + ou - 25 min, esse tempo pode variar de forno para forno. Os panetones devem ficar dourados.



Receita do perfil @tati_bortoluzzi





Panelinhas de Caponata





INGREDIENTES:

- 3 berinjelas grandes
- 1 pimentão amarelo grande
- 1 pimentão verde grande
- 1 pimentão vermelho grande
- 2 cebolas
- 1/2 xícara de chá de azeite de oliva
- 1 colher de chá de pimenta caiena
- 1 colher de chá de sal
- 3 dentes de alho
- 1/3 xícara de alecrim
- 1 colher de sopa de azeitonas pretas

MODO DE PREPARO:

1. Aqueça previamente o forno em temperatura alta 250°C por cerca de 15 minutos enquanto corta os ingredientes.
2. Adicione metade do azeite em uma forma junto com 3 dentes de alho e os ramos de alecrim.
3. Leve ao forno por 10 minutos.
4. Retire do forno a forma com o azeite quente, tirando o alho e adicionando o restante dos ingredientes. Mexa bem para espalhar os temperos.
5. Leve ao forno por cerca de 50 minutos, mexendo na metade do tempo. Ao retirar, acrescente as azeitonas.

Receita do perfil @temperovegan





Farofa com castanhas de caju e linhaça





INGREDIENTES:

- 1 xícara de castanha de caju
- 1/2 xícara de linhaça
- 1 xícara de aveia em flocos
- 1 xícara de farinha de mandioca
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho
- azeite de oliva
- 1 colher de sobremesa de manteiga
- 1/2 xícara uvas passas brancas
- 1 pitada de sal
- salsinha para enfeitar

MODO DE PREPARO:

1. Triture no liquidificador a castanha de caju hidratada e a linhaça.
2. Transfira para um recipiente e adicione a aveia em flocos e farinha de mandioca, depois reserve.
3. Em uma panela com um fio de azeite de oliva, refogue a cebola e o alho e, por último, acrescente a manteiga.
4. Adicione as misturas de farinha e as uvas passas. Mexa até a farinha ficar dourada, acrescente uma pitada de sal e finalize com salsinha.

Receita do perfil @cozinhabachoficial





Salada de Batata Vegana





INGREDIENTES:

500g de batatas médias ou pequenas
1 maço de coentro fresco

Para a maionese:

½ abacate grande

1 dente de alho

Suco de meio limão

Sal

½ pimenta dedo de moça

3 colheres de sopa de óleo vegetal

MODO DE PREPARO:


1. Lave bem as batatas e cozinhe com a casca em água salgada até ficarem macias. Retire do fogo e deixe esfriar, depois corte-as ao meio.
2. Se utilizar batatas pequenas, corte em cubos grandes. Retire as folhas do maço de coentro e reserve.
3. Adicione a maionese, misture bem e adicione o coentro por cima. Sirva a salada gelada ou em temperatura ambiente.

MODO DE PREPARO PARA MAIONESE:

1. Leve o abacate ao liquidificador junto com o dente de alho, suco de limão, sal e pimenta dedo de moça.
2. Bata até virar uma pasta. Adicione o óleo vegetal em um fio até que fique mais firme. Acerte o sal.

Receita do blog [Gastronomismo](http://Gastronomismo.com) | Isadora Becker (isadoring.com)





Lombo de porco com vinagrete de manga





INGREDIENTES:

Para o lombo de porco:

Suco de 3 limões

2 colheres de sopa de azeite

½ cabeça de alho

Sal e pimenta do reino moída na hora a gosto

Corte de lombo de porco de aproximadamente 2kg

Para vinagrete de manga:

1 cebola roxa média

Suco de 1 limão

2 mangas médias (preferir o tipo palmer, pois não tem tanto fiapo)

2 tomates médios

¼ de xíc. de salsa fresca picada

1 colher de sopa de azeite

sal a gosto





MODO DE PREPARO LOMBO DE PORCO:

1. Comece processando o suco de limão com o azeite, o alho, o sal e a pimenta do reino moída na hora a gosto até formar uma pasta.
2. Faça alguns furos na carne, passe a pasta que se formou com os temperos e deixe na geladeira de um dia para o outro para pegar bem o sabor.
3. Para assar, leve ao forno em temperatura alta e pré-aquecido durante 1h com o tabuleiro coberto com papel alumínio. Depois desse tempo, retire o papel e deixe ficar bem dourado, virando a carne para não ficar branca por baixo. É importante que você vá adicionando água quente ao tabuleiro caso ele vá secando e que abra o forno de vez em quando para regar a carne.
4. Se você quiser tirar a dúvida do ponto da sua carne e não tiver um termômetro culinário, você pode fazer um corte bem no meio da carne, assim você já vê como está o seu assado.

MODO DE PREPARO VINAGRETE DE MANGA:

1. Comece cortando a cebola roxa em cubos bem pequenos e misture ao limão. Deixe marinando por alguns minutinhos. Enquanto isso corte as mangas e o tomate também em cubos pequenos. Misture tudo e adicione no final a salsa fresca, o azeite e sal a gosto.
2. Deixe para adicionar o vinagrete à carne somente na hora de servir. O vinagrete pode ser servido em temperatura ambiente ou levemente gelado!
3. Sirva: 6 porções

Receita do Blog Na Minha Panela (<https://naminhapanela.com>)



Manjar de Coco Diet





INGREDIENTES:

Para o manjar:

1 litro de leite desnatado

1 vidro de leite de coco

100 gramas de coco seco sem açúcar

6 colheres de sopa de amido de milho

3 colheres de sopa de adoçante culinário

Para a calda:

200 gramas de ameixas pretas

100 ml de água

2 colheres de sopa de adoçante culinário

MODO DE PREPARO:

Coloque o leite, o adoçante culinário, o leite de coco e o coco ralado em uma panela e misture. Leve ao fogo e junte o amido de milho dissolvido em um pouco de leite e misture bem. Mexa sempre até engrossar, aguarde mais um minuto e despeje em uma forma untada com óleo ou simplesmente molhada. Deixe esfriar e leve à geladeira por 2 horas.

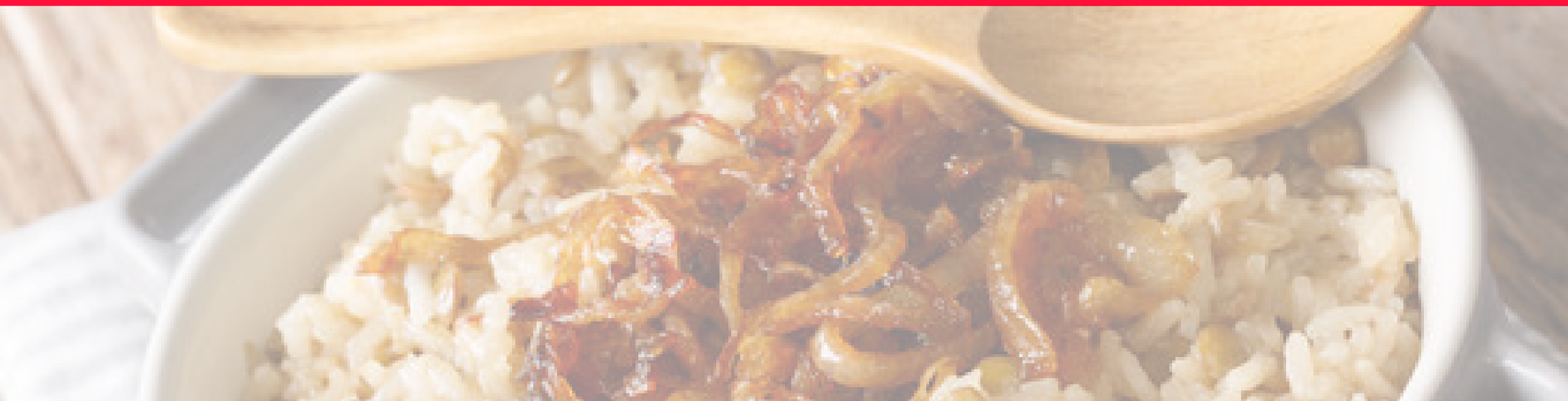
Para a Calda: Coloque todos os ingredientes em uma panela e deixe cozinhar bem até que a calda reduza. Deixe esfriar e sirva junto com o manjar.

Receita do Blog Band Receitas <https://receitas.band.uol.com.br/>



Arroz de Ano Novo (Mjadra)





INGREDIENTES:

Lentilha

$\frac{3}{4}$ xícara de lentilha

1 folha de louro

Água

Sal

Cebola

2 cebolas grandes

2 colheres de sopa de farinha de trigo

Óleo para fritar

Finalização

$\frac{3}{4}$ xícara de arroz

2 colheres de sopa de azeite

$\frac{1}{2}$ colher de chá de açúcar mascavo

$\frac{1}{4}$ colher de chá de açafrão em pó (cúrcuma)

$\frac{1}{4}$ colher de chá de pimenta da Jamaica

$\frac{1}{4}$ colher de chá de cominho em pó

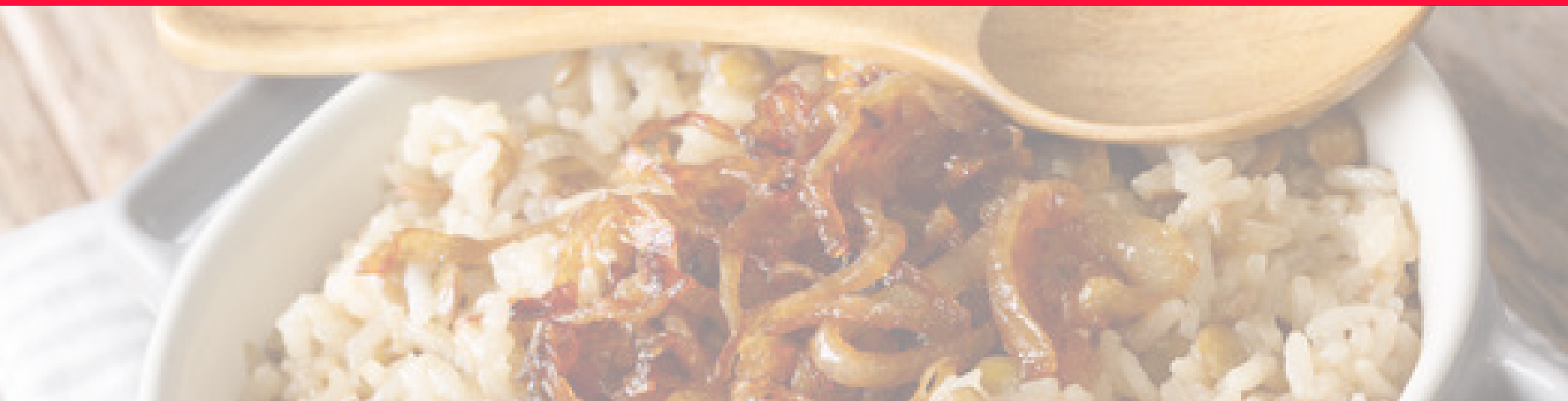
$\frac{1}{4}$ colher de chá de coentro em pó

$\frac{1}{4}$ colher chá de canela em pó

$1\frac{3}{4}$ xícara de água quente

Sal





MODO DE PREPARO:

Lentilha: Em uma panela coloque a lentilha, o louro e o sal. Adicione água generosamente, e, quando ferver, cozinhe por aproximadamente 12 minutos. A lentilha vai ficar levemente cozida, mas ainda al dente. Escorra e reserve.

Cebola: Corte as cebolas em fatias finas, tempere com sal e polvilhe a farinha, para envolver bem. Coloque óleo em uma panela e leve ao fogo, até que esteja quente, teste colocando uma cebola, ela deve chiar intensamente.

Coloque $\frac{1}{3}$ das cebolas e frite-as, mexendo ocasionalmente para que elas fritem uniformemente, essa etapa leva aproximadamente 5 minutos.

Assim que elas estiverem douradas, retire-as com uma escumadeira e coloque-as sobre uma camada de papel toalha. Repita o processo com as outras duas porções e reserve.

Finalização: Em uma panela coloque o arroz, o azeite, a lentilha, o açúcar, todas as especiarias e o sal.

Refogue ligeiramente, adicione a água quente, coloque a tampa, baixe o fogo e cozinhe por aproximadamente 15 minutos. Nesse tempo o líquido já vai ter secado.

Desligue o fogo, coloque um pano de prato sobre a tampa da panela e deixe descansar por 10 minutos.

Abra a panela do arroz, adicione metade das cebolas fritas e misture delicadamente.

Transfira o arroz para uma travessa e coloque o restante das cebolas no centro.

Receita Blog Mel e Pimenta (<https://melepimenta.com/>)

