

Receitas da Semana

Bobó de Camarão

Ingredientes:

- > Camarão - 1 kg
- > Sal - a gosto
- > Alho - 3 dente(s)
- > Limão - 1 unidade(s)
- > Pimenta do reino - a gosto
- > Mandioca - 1 kg
- > Cebola - 3 unidade(s)
- > Louro - 1 folha(s)
- > Leite de coco - 2 vidro(s)
- > Cheiro verde - 1 maço(s)
- > Molho de tomate - 2 lata(s)
- > Pimentão verde - 2 unidade(s)
- > Azeite de dendê - 2 colher(es) de sopa

Modo de Preparo:

1. Lave os camarões e tempere com sal, alho, pimenta e limão, deixe marinar.
2. Pegue uma panela com água e cozinhe a mandioca em pedacinhos, com louro e a cebola em rodela.
3. Quando estiver mole, acrescente um vidro de leite de coco.
4. Deixe esfriar um pouco e bata no liquidificador.
5. Esquente o azeite de oliva, junte a cebola ralada e deixe dourar.
6. Acrescente os camarões e frite.
7. Adicione as 2 latas de pomarola, o cheiro-verde, o pimentão e deixe cozinhar por alguns minutos.
8. Junte na mesma panela, a mandioca batida no liquidificador, outro vidro de leite de coco e o azeite de dendê.
9. Deixe levantar fervura e está pronto.

Miojo ao Ovo

Ingredientes:

- > Miojo - 1 pacote(s)
- > Ovo - 2 unidade(s)
- > Manteiga - 1 colher(es)
- > Sal - a gosto

Modo de Preparo:

1. Prepare o miojo como de costume, mas não coloque o tempero, quando ver que já está cozido escorra a água e reserve o Miojo.
2. Em uma panela coloque a manteiga e deixe derreter
3. Coloque o Miojo escorrido na panela e depois quebre os ovos por cima
4. Mexa ate que os ovos encorporem no Miojo

5. Quando estiverem cozidos acrescente o sal.

Yakisoba

Ingredientes:

- > Macarrão para yakisoba - 300 g
- > Cebola - 1 unidade(s)
- > Brócolis - 1 maço(s)
- > Couve flor - 1 maço(s)
- > Molho para yakisoba - 250 ml
- > Molho shoyu - 6 colher(es) de sopa
- > Carne - 400 g
- > Champignon - 100 g
- > Cenoura - 1 unidade(s)
- > Acelga - 4 folha(s)

Modo de Preparo:

1. Cozinhe o macarrão em água salgada e reserve.
2. Em uma panela grande, coloque o óleo e refogue a cebola.
3. Acrescente a carne, o brócolis, a couve-flor, a cenoura, a acelga, o champignon e tempere com shoyu.
4. Despeje o molho para yakisoba e deixe cozinhar até os legumes ficarem cozidos.
5. Adicione o macarrão, misture bem e sirva logo a seguir.

Frango Assado

Ingredientes:

- > Frango - 1 unidade(s)
- > Sal - a gosto
- > Manteiga - a gosto
- > Cebola - 1 unidade(s)

Modo de Preparo:

1. Pegue o frango, retire os miúdos.
2. Lave-o por dentro e por fora com água e limão, escorra.
3. Secar com um guardanapo de pano dentro e fora, em seguida passar sal por dentro e por fora, fazer o mesmo com a margarina ou manteiga.
4. Colocar em uma assadeira, adicionar a cebola inteira e os galhos de alecrim e manjerição no interior do frango. Seque com um cubinho de margarina.
5. Levar para assar em forno médio até começar a dourar mais ou menos 40 minutos, aumentar o forno para o máximo para dourar e ficar crocante.

Filé de Peixe

Ingredientes:

- > Filé de linguado - 800 g
- > Tempero SAZON nordeste - 2 sachê(s)
- > Suco de limão - 2 colher(es) de sopa
- > Sal - 2 colher(es) de chá
- > Manteiga - 1 xícara(s)

Modo de Preparo:

1. Tempere os filés com o Tempero SAZÓN®, o suco de limão e o sal e deixe tomar gosto por 10 minutos.
2. Em uma frigideira média, coloque metade da manteiga e leve ao fogo baixo para derreter. Frite os filés, aos poucos, por 2 minutos de cada lado ou até dourar a superfície, repondo a manteiga quando necessário.
3. Retire do fogo e sirva em seguida.

Bife Acebolado

Ingredientes:

- > Carne - 200 g
- > Cebola - 2 unidade(s)
- > Azeite - a gosto
- > Sal - a gosto
- > Vinagre - 1 copo(s)
- > Tempero SAZON vermelho - 2 sachê(s)

Modo de Preparo:

1. Coloque a carne em uma vasilha.
2. Tempere a carne com um sachê de sazón vermelho com uma colher (sopa) de azeite e misture.
3. Reserve.
4. Pique a cebola em rodellas e coloque em uma vasilha.
5. Acrescente o vinagre na cebola e o outro sachê de sazón vermelho e misture.
6. Depois pegue a carne já temperada e frite, cada lado da carne tem que ficar fritando por um minuto e meio.
7. Depois de ter fritado a carne com a gordura que restou da carne, coloque a cebola onde você fritou a carne, e deixe a cebola fritar por dois minutos.

Omelete

Ingredientes:

- > Sal - 1 pitada(s)
- > Ovo - 2 unidade(s)
- > Presunto - 1 fatia(s)
- > Queijo - 2 fatia(s)
- > Tempero verde - a gosto

-> Caldo de galinha - a gosto

Modo de Preparo:

1. Bata os 2 ovos, pode ser na batedeira ou não.
2. Após ter batido bem, coloque-o na frigideira já untada com óleo, acrescente o sal, o presunto picado em quadradinhos e as duas fatias de queijo (não precisa picar o queijo).
3. Coloque os temperos a gosto, espere ficar firme, e vire o omelete.
4. Mexa até que os ovos encorporem no Miojo
5. Está pronto um omelete delicioso, bom apetite!

Carne de Panela com Batata

Ingredientes:

- > Carne - 1000 g
- > Óleo de milho - 2 colher(es) de sopa
- > Cebola granulada - 2 colher(es) de sopa
- > Caldo natural - 2 cubo(s)
- > Colorau - a gosto
- > Cheiro verde - a gosto
- > Batata - 5 unidade(s)

Modo de Preparo:

1. Em uma panela de pressão coloque o óleo e a cebola, deixe até que ela fique bem moreninha.
2. Junte a carne cortada em cubos médios, deixe dourar por 15 minutos.
3. Junte os 2 cubos de caldo natural e o colorau a gosto.
4. Coloque a água até que cubra a carne, não ultrapasse a carne.
5. Coloque na pressão por 25 minutos.
6. Retire do fogo, tire a pressão e junte as batatas e o cheiro-verde.
7. Coloque na pressão novamente, conte 5 minutos após a panela de pressão começar a apitar e desligue o fogo.

Ingredientes Necessários

- Acelga - 4 folha(s)
- Alho - 3 dente(s)
- Azeite - 1 a gosto
- Azeite de dendê - 2 colher(es) de sopa
- Batata - 5 unidade(s)
- Brócolis - 1 maço(s)
- Caldo de galinha - 1 a gosto
- Caldo natural - 2 cubo(s)
- Camarão - 1 kg
- Carne - 1600 g

Cebola - 7 unidade(s)
Cebola granulada - 2 colher(es) de sopa
Cenoura - 1 unidade(s)
Champignon - 100 g
Cheiro verde - 1 a gosto, 1 maço(s)
Colorau - 1 a gosto
Couve flor - 1 maço(s)
Filé de linguado - 800 g
Frango - 1 unidade(s)
Leite de coco - 2 vidro(s)
Limão - 1 unidade(s)
Louro - 1 folha(s)
Macarrão para yakisoba - 300 g
Mandioca - 1 kg
Manteiga - 1 a gosto, 1 colher(es), 1 xícara(s)
Miojo - 1 pacote(s)
Molho de tomate - 2 lata(s)
Molho para yakisoba - 250 ml
Molho shoyu - 6 colher(es) de sopa
Ovo - 4 unidade(s)
Pimenta do reino - 1 a gosto
Pimentão verde - 2 unidade(s)
Presunto - 1 fatia(s)
Queijo - 2 fatia(s)
Sal - 4 a gosto, 2 colher(es) de chá, 1 pitada(s)
Suco de limão - 2 colher(es) de sopa
Tempero SAZON nordeste - 2 sachê(s)
Tempero SAZON vermelho - 2 sachê(s)
Tempero verde - 1 a gosto
Vinagre - 1 copo(s)
Óleo de milho - 2 colher(es) de sopa