

Ingredientes Semanais Necessários:

Acelga - 4 folha(s)
Alho - 3 dente(s)
Azeite de dendê - 2 colher(es) de sopa
Brócolis - 1 maço(s)
Camarão - 1 kg
Carne - 400 g
Cebola - 4 unidade(s)
Cenoura - 1 unidade(s)
Champignon - 100 g
Cheiro verde - 1 maço(s)
Couve flor - 1 maço(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 colher(es)
Miojo - 1 pacote(s)
Molho de tomate - 2 lata(s)
Molho para yakisoba - 250 ml
Molho shoyu - 6 colher(es) de sopa
Ovo - 2 unidade(s)
Pimenta do reino - 1 a gosto
Pimentão verde - 2 unidade(s)
Sal - 2 a gosto

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:

Lave os camarões e tempere com sal, alho, pimenta e limão, deixe marinar.

Pegue uma panela com água e cozinhe a mandioca em pedacinhos, com louro e a cebola em rodelas.

Quando estiver mole, acrescente um vidro de leite de coco.

Deixe esfriar um pouco e bata no liquidificador.

Esquente o azeite de oliva, junte a cebola ralada e deixe dourar.

Acrescente os camarões e frite.

Adicione as 2 latas de pomarola, o cheiro-verde, o pimentão e deixe cozinhar por alguns minutos.

Junte na mesma panela, a mandioca batida no liquidificador, outro vidro de leite de coco e o azeite de dendê.

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:

Prepare o miojo como de costume, mas não coloque o tempero, quando ver que já esta cozido escorra a água e reserve o Miojo.

Em uma panela coloque a manteiga e deixe derreter

Coloque o Miojo escorrido na panela e depois quebre os ovos por cima

Mexa ate que os ovos encorporem no Miojo

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:

Cozinhe o macarrão em água salgada e reserve.

Em uma panela grande, coloque o óleo e refogue a cebola.

Acrescente a carne, o brócolis, a couve-flor, a cenoura, a acelga, o champignon e tempere com shoyu.

Despeje o molho para yakisoba e deixe cozinhar até os legumes ficarem cozidos.

Adicione o macarrão, misture bem e sirva logo a seguir.

