

COOKBOOK

Cozinha que Faz Bem

Seu Caderno de Receitas
Funcionais para ser
passado de geração para
geração.

por Fran Caleffi

COZINHA QUE FAZ BEM

Por Nutri Fran Caleffi!

AVE NATALINA

Marinada

Ramos de alecrim
Folhas de manjeriço
Cebolinha
Sálvia
Louro
1c chá de açúcar mascavo - opcional
Noz moscada ralada
Sal
Pimenta do reino
250ml de vinho branco
250ml de água mineral/filtrada

Manteiga de Ervas

100g de manteiga ghee
15ml de azeite oliva
6 folhas sálvia
Pitada de sal
Pimenta do reino a gosto

Para fazer o molho da marinada, em um bowl, juntar todos os ingredientes e misturar bem. Em uma assadeira colocar a Ave Natalina e regar a ave com a marinada. Cobrir com papel filme e levar para geladeira por 24h para pegar bem o tempero.

Para a manteiga temperada de ervas em um bowl misturar a manteiga ghee, o azeite de oliva, as folhas de sálvia rasgando-as, sal e pimenta do reino. Misturar bem.

Retirar a ave Natalina da geladeira após as 24h, retirar o papel filme e os temperos. Regar bem a ave com o caldo da marinada. Rechear a ave com ½ cebola para mantê-la úmida. Amarrar os pés com um barbante. Prender as assas ao peito com um palito de dente. E cobrir a ave com a manteiga de ervas.

Levar para assar em forno pré-aquecido por em torno de 2 horas a 200° graus.

Sugestão de molho para acompanhar a ave: Molho de Damasco (próxima receita).

Correção da receita: Melhor não cobrir a ave com papel manteiga, pois ele gruda na pele. Então nesse caso, para melhor textura da ave e manter a pele douradinha, melhor usar papel alumínio, ou então não cobrir com nada. Como mencionei na descrição da aula, o vídeo é antigo e só publiquei no curso pois foi pedido das alunas, as receitas são TOP mas tem alguns detalhes para melhorar, como nesse caso o detalhe do papel manteiga que não é a melhor opção.

MOLHO DE DAMASCO

200g de damasco

150ml de água

100ml de vinho branco

Pitada de sal

Para preparar o Molho de Damasco, em uma panela colocar a água, o damasco e pitada de sal. Deixar cozinhar até amolecer o damasco. Acrescentar o vinho branco e deixar ferver por mais 3 minutos (o álcool evapora).

Processar o damasco e o caldo da panela para obter um creme de damasco.

Servir como molho para acompanhar a Ave Natalina.

Correção da receita: Não precisa usar açúcar mascavo nessa preparação, ela já fica doce o suficiente apenas com damasco. Como mencionei na descrição da aula, o vídeo é antigo e está com essa adição de açúcar desnecessário.

BATATAS AO TOQUE DE SÁLVIA

500g de batatas pequenas
Sal a gosto
Pimenta do reino a gosto
Azeite de oliva

Manteiga de Sálvia

50g de manteiga ghee
15ml de azeite oliva
10 a 15 folhas de sálvia
Pitada de sal
Pimenta do reino a gosto

Para preparar as Batatas, primeiro, levá-las para assar em uma assadeira untada com um pouco de azeite de oliva. Furar com um garfo todas as batatas. Temperar com sal e azeite de oliva. Cobrir com papel manteiga e levar ao forno pré-aquecido para assar as batatas por 40min a 180º graus, virando as batatas na metade do tempo.

Para a manteiga temperada de ervas em um bowl misturar a manteiga ghee, o azeite de oliva, as folhas de sálvia rasgando-as, sal e pimenta do reino. Misturar bem.

Para finalizar as batatas, em uma frigideira junte as batatas já assadas com a manteiga de sálvia. Mexer bem e deixar frigar por alguns minutos para as batatas aquecerem ao sabor da manteiga e sálvia.

Servir como acompanhamento da Ave Natalina.

Correção da receita: Seguir as quantidades descritas no CookBook que estão corrigidas, no vídeo usei muita manteiga para finalizar as batatas não precisa tanto. Como mencionei na descrição da aula, o vídeo é antigo.

A woman with dark hair tied back, wearing a bright pink long-sleeved shirt, is looking down at a bowl she is holding. The background is a warm, out-of-focus indoor setting. Overlaid on the image is the text 'Cozinha que Faz Bem por Nutri Fran Caleffi' in a dark green, elegant script font.

Cozinha que Faz Bem por Nutri Fran Caleffi

Insta: @nutrifrancaleffi

Youtube: Fran Caleffi

Blog: francielecaleffi.com.br/blog

Whats: 47.99667-1792

E-mail: contato@francielecaleffi.com.br