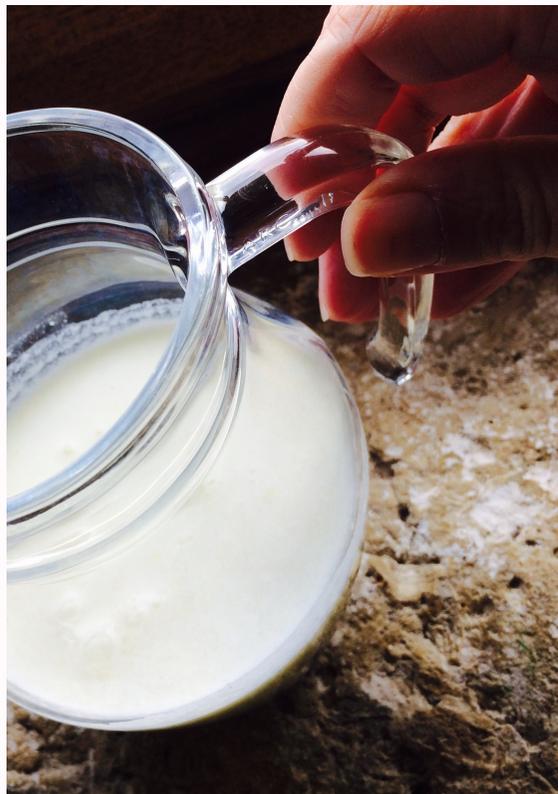


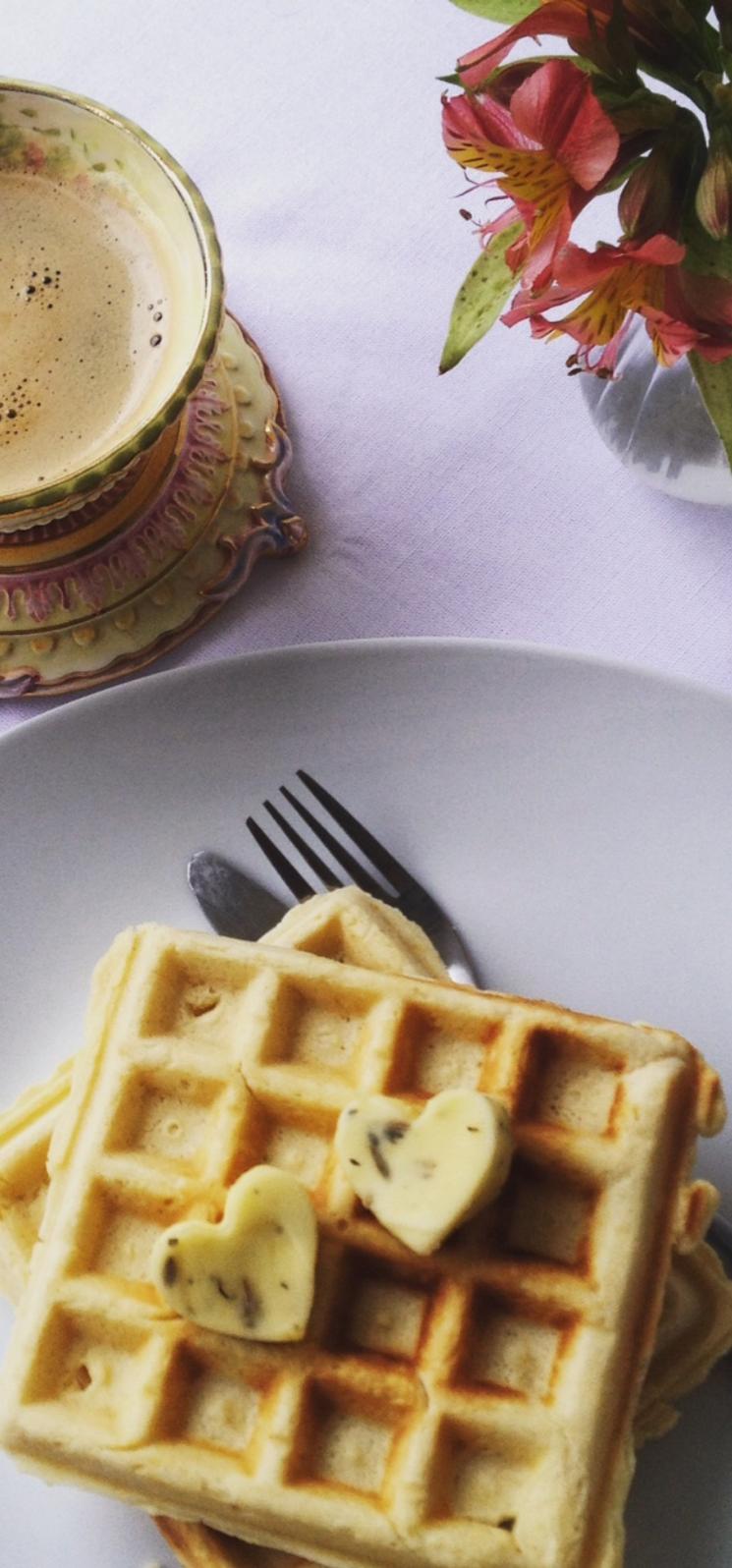
Comida com Afeto

T O P 1 0 R E C E I T A S D O B L O G



C O N T E Ú D O

WAFFLES	1
BOLO VEGANO DE BANANA E CHOCOLATE	2
PÃO DE LEITE	3
MOUSSE DE CHOCOLATE	4
MOLHO PESTO	5
PUDIM DE TAPIOCA	6
PÃO SEM SOVA	7
PANQUECA DE BANANA	8
FALAFEL	9
COMO FAZER RICOTA	10



OS WAFFLES MAIS FOFOS DO MUNDO

Uma das coisas que mais gosto de comer no mundo: Waffles!
A receita é fácil e deliciosa mas tem alguns segredinhos: apenas dicas importantes, nada complicado - siga a receita à risca e o resultado final serão waffles macios, saborosos e muito fofinhos! Esta receita de waffles é a que uso há anos e inclusive preparo outras variações com esta base - e também panquecas!

INGREDIENTES

1 xícara de leite (pode ser vegetal)
1 colher de sopa de vinagre de maçã
1 colher de chá de essência de baunilha
25 gramas de manteiga sem sal
2 ovos caipira
1 1/2 xícara de farinha de trigo
2 colheres de chá de fermento em pó
1 colher de chá de bicarbonato de sódio
2 colheres de sopa de açúcar
1 pitada de sal

PREPARO

1. Em um bowl coloque o leite e o vinagre e deixe por 5 minutos - a mistura ficará mais espessa;
2. Derreta a manteiga e aguarde esfriar. Enquanto isso, separe os ovos, bata as claras em ponto de neve e reserve;
3. Junte a baunilha, as gemas e a manteiga derretida à mistura de leite e vinagre e misture bem com um fouet;
4. Peneire a farinha, o fermento, o bicarbonato, o açúcar e o sal na mistura anterior e mexa com um fouet: não precisa misturar muito. Quanto menos bater, mais fofo fica a massa. O ato de peneirar a farinha também é importante aqui nesta receita, pois assim agregamos ainda mais ar à massa;
5. Junte agora as claras em neve e envolva delicadamente. Deixe a massa descansar em temperatura por 10 a 15 minutos;
6. Cozinhe-os na máquina para waffles até dourarem. Rende 8 waffles.



BOLO VEGANO DE CHOCOLATE E BANANA

INGREDIENTES

1 colher de sopa de linhaça triturada (basta colocar as sementes em um mini processador)
3 colheres de sopa de água
1 xícara de farinha de trigo ou qualquer outra que preferir
1/2 xícara de cacau em pó sem açúcar
1 colher de sopa de fermento em pó
1 pitada de sal
3 bananas bem maduras
1/3 de xícara de óleo (costumo usar óleo de coco)
3/4 de xícara de açúcar mascavo
1 colher de sopa de extrato de baunilha
3/4 de xícara de chocolate amargo picado (fique atento ao rótulo, se contém leite não é vegano - mas as boas marcas de chocolate amargo não tem leite na fórmula)
1 colher de café de mix de especiarias em pó

PREPARO

1. Em um recipiente misture a linhaça triturada e água e deixe descansar 10 minutos;
2. Enquanto isso, em uma tigela grande misture a farinha, cacau, fermento e o sal e reserve;
3. Em outra tigela coloque as bananas e esmague-as bem com um garfo, depois acrescente o óleo, açúcar e a baunilha e misture tudo muito bem;
4. Junte as 3 preparações e também as especiarias e mexa somente até agregar todos os ingredientes, sem bater muito;
5. Coloque em uma forma (usei uma forma quadrada de 25x25 cm) untada ou forrada com papel manteiga, coloque o chocolate picado na superfície do bolo [não misture-o à massa] e leve para assar em forno preaquecido a 180° por 15 a 20 minutos.

DICA:

Espalhe algumas nozes na superfície do bolo antes de levar ao forno, fica delicioso!



PÃO DE LEITE

INGREDIENTES

240ml (1 xícara) de leite integral morno
5 gramas (1 colher de sopa) de fermento biológico seco
50 gramas (1/4 de xícara) de açúcar
4 gramas (1 colher de chá) de sal
30 gramas (1 colher de sopa cheia) de manteiga sem sal em temperatura ambiente
1 ovo caipira grande
420 gramas (em torno de 3 xícaras) de farinha de trigo

PREPARO

1. Coloque todos os ingredientes em um bowl grande e vá misturando com uma colher de pau - ou use a planetário ou máquina de pão;
 2. Transfira a massa para uma superfície limpa e enfarinhada e sove a massa por 20 minutos;
 3. Coloque a massa em um bowl untado com óleo, cubra com um pano limpo e deixe crescer por 90 minutos;
 4. Passado o tempo de crescimento, dê uns socos na superfície da massa com as costas das suas mãos, somente para retirar o ar de dentro, modele a massa, transfira para uma assadeira enfarinhada ou forrada com papel para assar e deixe a massa crescer novamente, agora por 30 a 45 minutos;
 5. Pincele a massa (em uma tigelinha bata levemente 1 ovo com 1 colher de sopa de leite) e leve ao forno preaquecido a 180° por 20 a 25 minutos.
- Se desejar, pincele o pão com uma mistura de manteiga+maple assim que retirar do forno, para ficar com aspecto de pão de padaria!



MOUSSE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

200 gramas de chocolate amargo
4 ovos caipiras grandes
1 colher de sopa de cachaça (pode substituir por Tequila, Whisky ou Conhaque)
1 colher de sopa de açúcar

PREPARO

1. Separe as claras das gemas;
2. Passe as gemas pela peneira, coloque em um bowl, adicione a cachaça e bata com um fouet até ficar levemente esbranquiçada. Reserve;
3. Pique o chocolate e derreta em banho maria. Espere esfriar até atingir temperatura ambiente e misture-o às gemas. Reserve;
4. Agora vamos preparar as claras em neve: comece a bater as claras na batedeira, quando começarem a espumar acrescente metade do açúcar e continue batendo. Aumente a velocidade da batedeira, e quando as claras começarem a firmar acrescente a outra metade do açúcar e bata até o ponto de neve. Juro que é muito rápido e fácil, acredite!!
5. Junte 1/3 das claras em neve à mistura de chocolate e gemas e mexa bem, até misturar tudo. Acrescente agora o restante das claras e mexa delicadamente com uma espátula, com movimentos de baixo para cima, até agregar bem. Leve à geladeira por 3 horas.



MOLHO PESTO

INGREDIENTES

3 xícaras de folhas de manjericão
(lavadas e bem secas)
2 cubos de gelo
1/4 de xícara de nozes ou pinoli
1/2 dente de alho
1/2 xícara de azeite
1 colher de sopa de suco de limão
1 pitada de sal grosso
1 pitada de pimenta do reino
1/4 de xícara de queijo parmesão
ralado

PREPARO

1. Coloque todos os ingredientes no processador e bata bem, até que o molho atinja uma consistência bem pastosa. Teste o sal, caso necessário acrescente mais e bata novamente;
2. Se ficarem alguns pedaços de gelo, basta retirá-los com uma colher;
3. Guarde em um pote de vidro com tampa por até 20 dias na geladeira.

DICAS:

Eu uso as folhas sempre orgânicas, isso faz com que o molho dure mais tempo, acredite! E o suco do limão também dá mais uma forcinha pra isso.

Os cubos de gelo servem para conservar melhor a cor das folhas [para que não escureçam].

Podemos utilizar qualquer castanha, eu já testei com praticamente todas e fica delicioso - nozes, amêndoas, castanha do pará, castanha de cajú...

PUDIM DE TAPIOCA

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de sagu de tapioca
- 1/2 litro de leite integral
- 1/2 garrafa de leite de coco
- 50 gramas de coco ralado úmido
- 1 lata de leite moça (sei que o certo é leite condensado, mas gosto deste termo)
- 3 ovos de galinha feliz

PREPARO

1. Prepare o caramelo: em uma panela coloque 2 xícaras de açúcar e espere derreter (fogo médio). Coloque agora meia xícara de água morna e mexa até misturar bem. Coloque na forma para pudim e reserve;
2. Leve ao fogo o leite e a tapioca em fogo baixo, sempre mexendo, até formar um mingau (as "bolinhas" de tapioca precisam amolecer nesta etapa). Coloque em um bowl e espere esfriar;
3. No liquidificador bata os ovos e o leite de coco. Reserve;
4. Acrescente o leite moça e o coco ralado ao mingau já frio, mexa bem e por último acrescente os ingredientes que você bateu no liquidificador. Mexa bem para misturar todos os ingredientes;
5. Coloque na forma caramelizada, cubra com papel alumínio e asse por 50 minutos em forno pré-aquecido, a 240°, em banho-maria;
6. Quando esfriar coloque o pudim na geladeira. Está pronto. Agora divirta-se! Viu como é fácil ser mais feliz?



PÃO SEM SOVA

INGREDIENTES

360 gramas (2 1/2 xícaras de chá)
de farinha de trigo comum
290 ml de água levemente morna
8 gramas (1 colher de chá cheia) de
sal
3 gramas (1 colher de chá) de
fermento biológico seco ou 70
gramas de levain refrescado

PREPARO

- 1.** Coloque todos os ingredientes em um bowl (primeiro a água e o fermento, mexa um pouquinho para diluir) e misture com uma colher de pau - misture somente o suficiente para agregar os ingredientes;
- 2.** Cubra com um filme plástico e deixe descansar no forno apagado por 18 horas - se quiser deixe menos tempo, mas no mínimo 8 horas, ok?
- 3.** Transfira a massa, que estará mole e pegajosa, para uma forma de sua preferência (gosto de forrar com papel manteiga, é mais prático) ou utilize uma panela de cerâmica para assar o pão, a crosta fica muito mais crocante (dica: use a tampa nos primeiros 20 minutos de forno);
- 4.** Borrife água fria na superfície do pão (um segredinho para a casca ficar com uma coloração mais caramelada e também mais crocante) e leve ao forno por 40-45 minutos a 220° - o pão precisa estar bem dourado por fora (não tenha medo de queimar). Prepare-se para um dos melhores pães que você já comeu...



PANQUECAS DE BANANA

INGREDIENTES

1 banana grande bem madura

1 ovo

1/3 de xícara de farinha de aveia

PREPARO

1. Amasse bem a banana com um garfo, acrescente o ovo e misture muito bem, coloque a farinha de aveia e misture - a massa é mole mesmo;
2. Em uma frigideira antiaderente, coloque um pouquinho de manteiga, coloque a massa da panqueca (o equivalente a 2 colheres de sopa, forme 3 panquecas) e leve ao fogo médio até grelhar, quando isso acontecer vire (com cuidado) e deixe grelhar do outro lado.

RENDIMENTO: 3 panquecas (1 porção)

DICA:

Se servida com banana fatiada entre as panquecas, nozes e uma caldinha de mel fica melhor ainda.



FALAFEL

INGREDIENTES

1 xícara de grão de bico cru
4 dentes de alho espremidos ou bem picados
1/2 cebola cortada em pedaços médios
1 1/2 colher (sopa) de farinha de grão de bico (qualquer farinha serve)
1/2 colher (sopa) de cominho em pó
1 colher (chá) de sal
Pimenta cayenna à gosto (é forte, cuidado)
Salsa e Coentro à gosto (coloço bastante!)

PREPARO

1. Lave o grão de bico em água corrente. Disponha em uma tigela grande, cubra com água fria e deixe de molho por 12 a 24 horas (faça durante à noite),
2. No dia seguinte, escorra os grãos, enxágue rapidamente em água corrente e escorra. Reserve;
3. Descasque a cebola e corte em pedaços grandes. Descasque também os dentes de alho e passe-os pelo espremedor - ou corte com uma faca;
4. Coloque o grão de bico, a cebola, o alho e os demais ingredientes no processador e vá pulsando até obter uma espécie de massa - ainda terá alguns pedacinhos de grão, é isso mesmo o que queremos;
5. Molde os bolinhos do tamanho e da forma que achar melhor;
6. Eu prefiro assar os falafels - acho que ficam ótimos - então coloço em uma assadeira forrada com papel manteiga e levo ao forno preaquecido a 190 graus por 30 minutos, ficam perfeitos! Se preferir frite os falafels em óleo quente.

RENDIMENTO: 10 A 12 BOLINHOS



COMO FAZER RICOTA

INGREDIENTES

3 litros de leite fresco integral
(leite de caixinha não fica bom)

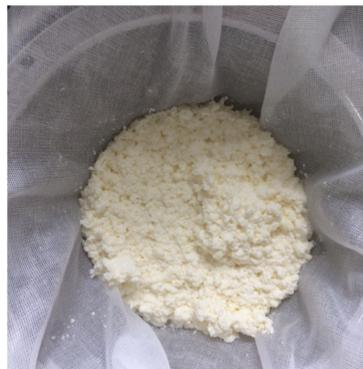
1/2 xícara de vinagre de vinho
branco

-

PREPARO

1. Coloque o leite em uma panela grande e leve ao fogo. Quando você perceber que o leite vai levantar fervura [isso significa que o leite está com a temperatura de 88 graus - se você tiver um termômetro, use-o!] desligue o fogo e coloque o vinagre - mexa suavemente, o leite irá começar a talhar;
2. Deixe a ricota descansar na panela por 1 hora;
3. Despeje em uma peneira forrada com um tecido fino limpo [musseline é o ideal, mas se não tiver use um pano de cozinha] e deixe escorrer todo o líquido;
4. Esprema até sair todo o líquido. Compacte em uma forma [vale até mesmo um tupperware] e coloque a ricota na geladeira.

RENDIMENTO: em torno de 250grmas de ricota



OBRIGADA 

Espero que você tenha gostado e que se anime a cozinhar cada dia mais!
Continue comigo nessa jornada incrível que é cozinhar com afeto.

Acesse mais receitas no meu blog

comidacomafeto.com

