

CLARA DE SOUSA

A MINHA COZINHA

——— BEST OF ———



MEXILHÃO DUAS MOSTARDAS

Esta foi a única receita que me foi passada pelo meu pai que nunca soube cozinhar porque sempre teve uma ótima cozinheira em casa. Mas estes mexilhões ficam de facto deliciosos.

2 kg de mexilhão
100 ml de azeite
1 cebola picada
3 dentes de alho, picados
200 ml de vinho branco
1 limão (sumo e raspa)
1 caldo de carne
2 colheres de sobremesa de mostarda com grão
3 colheres de sobremesa de mostarda Dijon
200 ml de natas
1 colher de sopa bem cheia de farinha
Sal e pimenta q.b.
Coentros, picados



Limpe as cascas do mexilhão, retire-lhe as barbas e ponha-o em água fria e um pouco de sal durante 2 a 3 horas para largar impurezas.

Num tacho largo, faça um refogado com azeite, cebola e alho até querer alourar. Junte-lhe o vinho, o sumo e a raspa do limão, o caldo de carne, sal e pimenta, e deixe ferver tapado, em lume brando, durante 5 minutos.

Junte os mexilhões, tape o tacho, e deixe cozinhar por mais 5 minutos, sacudindo de vez em quando até os mexilhões abrirem.

Retire o tacho do lume, deixe arrefecer um pouco e, com a ajuda de uma escumadeira, retire os mexilhões para uma travessa. Separe as cascas, deixando apenas a que tem o mexilhão.

Numa tacinha, desfaça a farinha com um pouco do caldo da cozedura, mexendo bem para não fazer grumos. Junte esta mistura ao caldo onde cozeu o mexilhão e leve de novo ao lume, mexendo até o molho engrossar um pouco. No final triture com a varinha mágica.

Retire do lume. Junte as natas e as duas mostardas.

Encha a base de uma travessa de ir à mesa com mexilhões com o molusco virado para cima. Regue com o molho e salpique com coentros. Faça assim, camada a camada, até terminar.

FILETES NO PAPELOTE



SEM GLÚTEN



SEM LACTOSE



SEM OVO

É uma das receitas que faço mais vezes, por ser rápida e muito saborosa. Prefiro o filete de peixe-gato (panga), o de solha e o de espada, por serem muito macios, mas pode fazer com o peixe de que mais gostar.

Escolha a cama e deite o filete nela.

Filetes de peixe, sem espinhas

Camarões crus, descascados

LEGUMES CORTADOS:

Cebola em meias-luas, alho picado, alho-francês em rodelas, cenoura em tiras, feijão-verde em tiras, curgete em tiras, pimento em tiras, etc.

ESPECIARIAS:

Pimenta preta, açafrão, pimentão doce, tomilho, orégãos, etc.

TEMPERO:

Sal, limão

Azeite

Papel vegetal

Prepare os legumes e ligue o forno a 180 °C.

Corte uma folha de papel vegetal com o dobro do comprimento do filete.

Verta um fio de azeite sobre o papel. No meio, faça uma cama de legumes. Tempere com sal e pimenta.

Coloque o filete sobre os legumes, regue-o com um fio de azeite, tempere com sal, pimenta e sumo de limão. Polvilhe com açafrão ou pimentão doce para dar cor. Coloque 3 camarões crus sobre o filete e umas tiras de pimento. Polvilhe com mais um pouco de açafrão ou pimentão doce.

Feche bem o papel para reter todo o vapor, torcendo as extremidades. Ficará como um «rebuçado».

Coloque no tabuleiro e leve a meio do forno durante 20 minutos.

Nota

- Nos últimos anos surgiram receios em relação à segurança e higiene alimentar do peixe-gato (panga; pangasius). Tanto a ASAE como a DECO fizeram testes e ambas concluíram que o consumidor pode estar tranquilo com os filetes ultracongelados que estão à venda no mercado.

No entanto, é um peixe nutricionalmente pobre, quando comparado com o pescado tradicionalmente consumido em Portugal. Por isso, os consumidores são aconselhados a integrarem na sua alimentação outros peixes com mais nutrientes, ricos, por exemplo, em ómega 3, para assegurar uma alimentação saudável.



LOMBINHO DE PORCO COM CASTANHAS

Receita muito simples e saborosa, rápida de preparar.

Um clássico – Porco com castanhas – para assinalar o Dia de São Martinho. Usei lombinho, por ser mais tenro, e castanha congelada, para facilitar o processo. Ficou perfeita!

De véspera:

- 1 lombinho de porco (500/600 g)
- 6 dentes de alho laminados
- 1 folha de louro partida
- 2 a 3 colheres de chá de colorau
- sal grosso q.b.
- pimenta preta q.b.
- 1 colher de sopa de banha (ou outra gordura)
- 1/2 pimento vermelho (ou de outra cor)
- 300 g de castanhas congeladas (ou castanha natural, mal cozida, pesada depois de descascada)
- 150 ml de vinho branco
- coentros ou salsa (para finalizar)

No dia:

- Corte a carne em cubos, de tamanho semelhante às castanhas.
- Tempere com o alho, o louro, o colorau, o sal e a pimenta.
- Coloque também as castanhas a descongelar, no frigorífico, se usar das congeladas.
- Coloque a banha a derreter numa frigideira/tacho antiaderente, em lume forte.
- Junte a carne, para selar rapidamente, virando-a várias vezes.
- Quando a carne estiver esbranquiçada junte o pimento cortado em quadrados.
- Envolve bem e junte as castanhas e o vinho branco.
- Mantenha sempre o lume forte e deixe cozinhar, sem tampa e sem mexer, durante aproximadamente 5 minutos, até o líquido evaporar.
- Depois de o líquido desaparecer, e sempre com o lume forte, vá mexendo com uma colher de pau, até que a carne e as castanhas fiquem douradas, sem queimar.
- Retire do lume, polvilhe com coentros picados ou salsa picada e sirva de imediato.
- Acompanhe com legumes salteados.

Nota

A castanha é, neste prato, um substituto da batata.

para 4



A MINHA COZINHA

Paulo Benfica «A minha cozinha» – Clara de Sousa... Estava delicioso! Obrigado pela receita!

Maria Sousa JÁ EXPERIMENTEI, É RÁPIDO E É MUITO BOM

Gisela Cruz Delícia, foi o meu jantar hoje

Cláudia Pereira Experimentado e aprovado (y)

Felismina Nóbrega Fiz para o almoço e ficou delicioso.

Paula Cardoso Obrigada «A minha cozinha» – Clara de Sousa pela receitinha, aprovadíssima! 🍴

Xana Bértolo Clara, fiz com cachaço de porco e ficou delicioso! Obrigado pela receita.

PÃO S.O.S.

300 ml de leite
100 ml de água
1 saqueta de fermento seco (4,6 g)
1 colher de chá de açúcar
250 g de farinha T65 sem fermento
250 g de farinha integral
1 colher de chá de sal fino
Manteiga e farinha extra, para a untar



SEM OVO

SOCORRO!

PRECISO DE PÃO!

A padaria fechou. Estou sem tempo, nem paciência.

*Esta receita é a solução.
É um pão rápido que não precisa de ser amassado e só tem de levedar uma vez.*

Misture o leite e a água e aqueça ligeiramente até ficar com uma temperatura tépida — se estiver quente, mata o fermento e o pão não cresce.

Junte o fermento e o açúcar. Mexa e deixe descansar por 10 minutos, aproximadamente, até espumar.

Numa taça, misture as farinhas e o sal.

Junte a mistura de leite e mexa bem, com colher de pau, até todo o líquido ser absorvido pela farinha.

Unte e enfarinhe uma forma média de bolo inglês. Verta a massa.

Alise e tape com um pano para crescer — pode, para acelerar o processo, aquecer ligeiramente o forno (não mais de 40 °C), desligá-lo e colocar a forma com a massa, tapada, no interior.

Quando a massa tiver crescido até chegar à altura das paredes da forma (praticamente o dobro) leve ao forno pré-aquecido a 180 °C, durante 30 a 35 minutos.

Depois de cozido, retire do forno, desenforme e deixe arrefecer sobre uma grade.



Notas

- Em vez de uma mistura de farinhas pode usar apenas farinha branca T65 ou apenas integral.
- Se tiver intolerância à lactose, pode substituir o leite por igual quantidade de água (no total o líquido é 400 ml),
- Este pão pode ser congelado facilmente, inteiro ou já cortado em fatias.
- A forma recomendada é a média, de bolo inglês, com 11 cm de largura, 26 de comprimento e 7 de altura.



MOUSSE DE MORANGO E IOGURTE



SEM GLÚTEN



SEM OVO

O calor pede sabores frescos e a fruta é rainha nas sobremesas de Verão. Esta mousse é densa e refrescante, agrada a todas as idades, com uma polpa feita de morango e iogurte, coberta com molho de morango para uma maior intensidade de sabor e um belo efeito visual. Serve-se bem fria, decorada com uma folhinha de hortelã. Servida em copinhos de vidro vai impressionar pela sua beleza.

MOUSSE:

3 potes (3 x 125 g) de iogurte natural
450 g de morangos (limpos)
6 colheres de sopa de açúcar em pó
1 carteira de gelatina neutra em pó (10 g)

MOLHO DE MORANGO:

200 g de morangos
3 colheres de sopa de açúcar em pó

Triture muito bem os morangos (lavados e sem pé) – use um liquidificador ou a varinha mágica.

Junte o açúcar em pó e o iogurte e triture mais um pouco para ligar. Neste passo, prove e junte mais um pouco de açúcar, se necessário.

Dissolva a gelatina em 4 colheres de sopa de água morna. Junte em fio ao preparado anterior com a máquina em funcionamento. Se usar folhas, demolhe-as primeiro em água fria. Quando amolecerem, esprema-as com as mãos e dissolva-as na água morna.

Distribua a mousse pelas tacinhas e leve ao frigorífico até solidificar.

Mais perto da hora de servir, faça o molho, triturando os restantes morangos com o açúcar em pó. Guarde no frio, se não for para servir de imediato.

Na hora de servir, distribua o molho pelas tacinhas, cobrindo toda a superfície da mousse.

Decore com uma folhinha de hortelã e sirva a mousse de imediato, bem fria.

Notas

Pode usar iogurte grego ou queijo *quark* para uma mousse mais cremosa. Se optar por iogurte açucarado, reduza a quantidade de açúcar.

Pode substituir o açúcar por um adoçante da sua preferência.

Em alternativa à gelatina neutra em pó, pode usar seis folhas de gelatina hidratadas ou 4 g de ágar-ágar.

A MINHA COZINHA

Ana Paula Willi Leitner Que linda... e já experimentei Clara 🍓 maravilhosa com queijo quark.

Conceição Cardoso Como tinha framboesas utilizei-as e completei o peso com meia dúzia de morangos. Ficou muito bom. Adorei.

Isabel Domingues Fácil de confeccionar, saborosa e muito fresca. Adorei. Parabéns Clara.

Maria Joao Costeira Obrigada pela sua partilha, ficou excelente ... 🍓

Cecília Domingos Rápido de fazer e foi aprovado por todos! Obrigada por mais esta receita.

