

NATURAL

by

CHAKALI

RECEITAS PARA RECHEAR O SEU DIA

COM OS MAIS VARIADOS AROMAS

OFICINA
DO LIVRO





SUN IS SHINING

- | | |
|----|--|
| 18 | Transilvânia |
| 20 | Antigripe |
| 22 | Queijo de cabra marinado em ervas |
| 26 | Panquecas com mirtilos e hortelã |
| 28 | <i>Muffins</i> com coentros e papoila |
| 30 | Trouxinhas de <i>chedar</i> com manjericão e tomate-cereja |
| 32 | Queijo fresco com mel e nozes |

BRUNCH

- 36 Sopa fria de erva-príncipe, coentros e chili
- 38 Sopa fresca de pepino e hortelã
- 40 Gaspacho com manjeriço e azeitonas
- 44 Sopa de ervilhas e alface
- 46 Salada de cogumelos e cebolinho
- 48 Ceviche de amêijoas, coentros e lima
- 52 *Falafel*
- 54 Salada aromática de vitela
- 56 *Carpaccio* de atum com maçã grelhada
- 60 Ostras com vinagreta de ervas e espinafres *baby*
- 62 *Crumble* de maçãs, avelãs e hortelã
- 64 *Cheesecake* de iogurte e lavanda

ALMOÇO

- 68 Sopa de grão, chili e coentros
- 70 Sopa exótica de borrego com cuscuz
- 72 Sopa de lentilhas e salsa
- 74 Grão salteado com cogumelos
- 78 Sopa de agrião e laranja
- 80 *Tiraditos* de polvo
- 82 Salada de cenoura e limão
- 86 Salada de batata e espinafres
- 88 Polvo salteado com ervas e alho-francês
- 90 *Confit* de polvo
- 92 *Panna cotta* de caranguejo
- 96 Espetadas de frango com cardamomo e coentros
- 98 Costeletas de borrego grelhadas com molho de hortelã e chili
- 100 Frango com mel e limão
- 102 Sufê de limas e hortelã

SUNSET BAR

- 106 Daiquiri de maracujá e ananás
- 108 Paraíso
- 110 Mexilhões em massa *filo* com molho de mostarda *dijón*
- 112 *Tapas* de queijo fresco com salmão fumado e ervas
- 116 Rolinhos de cogumelos, parmesão e cebola
- 118 *Chips* de batata-doce com sal de aipo e ervas aromáticas
- 120 Rolinhos de massa *brick* com carne desfiada
- 122 Vieiras grelhadas com chili e coco
- 126 Almofadas de salmão e batata-doce
- 128 Rolinhos de massa de arroz
- 130 Rolinhos vietnamitas

JANTAR

- 134 *Sex machine*
- 136 *Night swimming*
- 138 *Laksa*
- 142 Beringela *parmigiana*
- 144 Salada de quinoa
- 146 Salada de pato e manga
- 148 Filetes de dourada com molho de soja e cebolinho
- 152 Tiras de bacalhau com crocante de ervas e *dip* de sésamo
- 154 Salmão com baunilha e funcho
- 156 Salmão com crosta de sésamo sobre massa chinesa
- 160 Massa de cogumelos com peito de peru e nozes
- 162 Frango com crosta de ervas sobre cenouras *baby*
- 164 Rolinhos de peru recheados com pistácios
- 166 Tortilha de batata-doce e gengibre

Chakall utiliza produtos



é bom. e pronto.



SUN IS SHINING

Transilvânia

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

PREPARAÇÃO

2 tomates maduros
100 g de rabanetes cortados
em cubos pequenos
300 g de morangos
1 colher de sopa de mel
1 colher de chá de folhas
de tomilho-limão *Vitacress*
2 copos de água
Cubos de gelo q.b.

Corte o tomate em cubos pequenos e junte os rabanetes e os morangos. Com a ajuda de uma liquidificadora, triture até obter um creme homogêneo. Junte a água, o mel e os cubos de gelo. Triture de novo para ficar muito bem misturado. Deite esta mistura em copos e guarneça com as folhas do tomilho-limão.



Antigripe

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

PREPARAÇÃO

3 maçãs descascadas
e sem sementes
2 cenouras sem casca
2 cm de gengibre
1 laranja descascada
2 copos de água
Gelo picado q.b.

Com ajuda de uma máquina própria para sumos, triture as maçãs, as cenouras, a laranja e o gengibre. Misture muito bem e junte a água. Bata novamente e sirva fresco com gelo picado.



Muitas vezes, quando acordo em casa, na Lourinhã, apanho as ervas na horta e preparo este prato para o meu pequeno-almoço. Delicioso sobre uma cama de salada.

Queijo de cabra

marinado em ervas

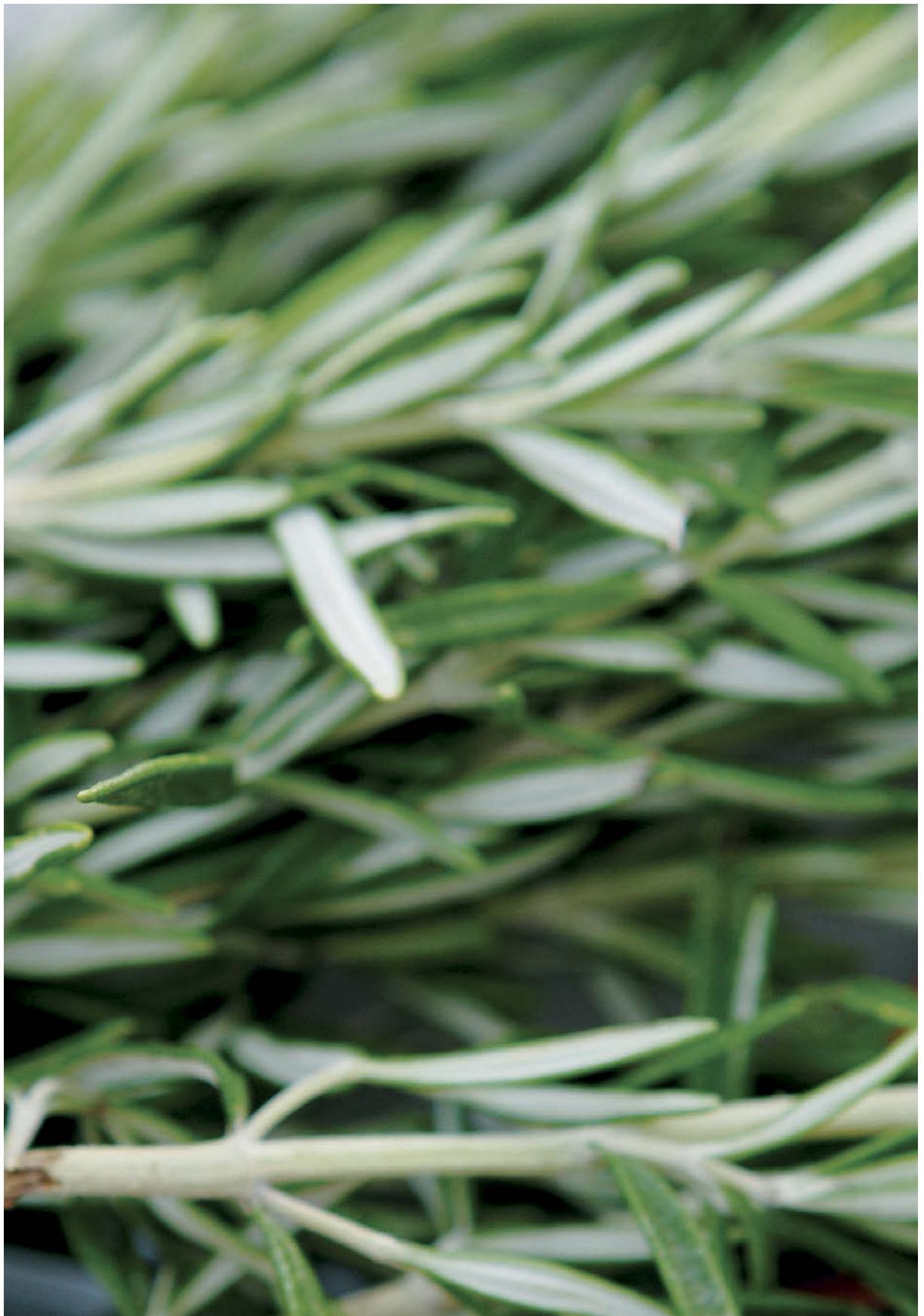
INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

PREPARAÇÃO

400 g de queijo de cabra
1 colher de chá de pimenta-
-preta moída na altura
2 colheres de sopa
de hortelã *Vitacress* picada
1 colher de sopa
de coentros *Vitacress*
picados
1 colher de sopa
de salsa *Vitacress* picada
1 colher de chá de folhas
de tomilho *Vitacress*
2 colheres de sopa
de manjeriço fresco
picado
4 colheres de sopa de azeite
1 colher de chá de flor de sal

Numa pequena tigela, faça uma marinada com pimenta-preta, hortelã, os coentros, a salsa, o tomilho e o manjeriço. Regue com o azeite e misture muito bem. Num recipiente de vidro apropriado, disponha fatias de queijo de cabra, regue cada uma com a marinada pronta e um pouco de flor de sal. Feche e acondicione no frigorífico durante dois dias. Retire umas horas antes de consumir. Pode ser servido sobre salada ou com pequenas tostas.







Panquecas

com mirtilos e hortelã

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

PREPARAÇÃO

1 ovo
1 colher de sopa de açúcar
2 colheres de sopa
de manteiga amolecida
300 ml de leite
250 g de farinha
1 colher de chá de sal
1 colher de chá de fermento
em pó
200 g de mirtilos
2 colheres de sopa de açúcar
2 colheres de sopa de folhas
de hortelã *Vitacress*

Numa tigela, bata o ovo com o açúcar. Adicione aos poucos o leite e uma colher de sopa de manteiga derretida. Peneire a farinha com o fermento e uma colher de chá de sal. Abra espaço no centro da farinha e vá vertendo a mistura do leite. Bata com uma vara ou uma colher até formar uma massa homogénea. Tape e leve ao frigorífico durante uma hora. Entretanto, numa panela, deite os mirtilos, o açúcar e as folhas de hortelã picadas. Deixe ferver durante 10 minutos. Numa frigideira, derreta outra colher de sopa de manteiga e junte uma pequena concha do preparado para cada panqueca. Deixe dourar e vire com cuidado, dourando o outro lado. Disponha as panquecas num prato e cubra com o molho de mirtilos e hortelã.



Muffins com coentros e papoila

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

300 g de farinha
1 colher de chá
de fermento
100 g de manteiga
1 colher de chá de sal
250 ml de leite
2 ovos
150 g de queijo parmesão
1 colher de sopa
de sementes de papoila
2 colheres de coentros
Vitacress picados

PREPARAÇÃO

Bata a manteiga até formar um creme macio. Junte os ovos um a um, batendo muito bem antes de adicionar o seguinte. Adicione o leite e bata novamente. Numa tigela, peneire a farinha e o fermento. Deite o preparado de manteiga sobre a farinha. Com a ajuda de uma colher, misture delicadamente. Junte o queijo ralado, o sal, os coentros e as sementes de papoila. Coloque a mistura em formas próprias forradas com papel vegetal. Leve ao forno pré-aquecido a 180° durante 15 minutos. Desenforme e deixe arrefecer.



Trouxinhas de *chedar* com manjerição e tomate-cereja

INGREDIENTES PARA 12 DOSES

1 embalagem de massa filo
200 g de queijo *chedar* ralado
2 colheres de sopa de folhas
de manjerição
100 g de tomate-cereja *Vitacress*
1 colher de chá de queijo
creme
100 g de manteiga derretida
Pimenta-preta moída na altura

PREPARAÇÃO

Numa tigela, misture o *chedar* ralado, as folhas de manjerição picadas e o tomate-cereja cortado em cubos. Adicione o queijo creme e misture muito bem. Condimente com pimenta-preta. Com esta massa, faça pequenas bolinhas e leve ao frigorífico no mínimo 30 minutos. Com um aro de corte ou com um copo, faça pequenos círculos com a massa filo. De seguida, pincele com a manteiga os círculos de massa e disponha uma bolinha no centro. Aperte a folha de modo a dar o efeito de uma trouxa. Repita até terminar a massa e o recheio. Leve ao forno pré-aquecido a 200° até dourarem. Sirva ainda quentes com algumas folhas de manjerição.