



# CEIA DE NATAL:

7 receitas práticas e deliciosas para curtir o natal sem tumulto

Gi Belarmino

# Índice



## ENTRADAS 03

Salada colorida com nozes e parmesão 04

## PRATOS PRINCIPAIS 05

Salmão assado com legumes 06

Chester recheado com farofa 07

## ACOMPANHAMENTOS 09

Arroz com hortelã e amêndoas 10

Batata rústica 11

## SOBREMESAS 12

Brigadeirão de micro-ondas 13

Chocotone trufado com sorvete 14

# ENTRADAS

Servir entradinhas antes do jantar é sempre uma boa pedida!

Veja algumas dicas de entradinhas que agradam adultos e crianças:

- Espetinho de tomate cereja com ovo de codorna
- Palitinhos de mussarela
- Chips de batata doce
- Tábua de queijos



# Salada colorida com nozes e parmesão

## INGREDIENTES

- ½ maço de rúcula
- ½ unidade de raddichio
- ½ maço de alface americana
- 1 xícara (chá) de nozes picadas (100 g)
- ½ xícara (chá) de damasco seco em tirinhas (70 g)
- 1 xícara de tomates cereja cortados ao meio
- 1 xícara (chá) de parmesão em lascas

→ **DICA:** você pode o pacote de salada já higienizado que, geralmente, já vem com essas 3 folhas!

Para o molho:

- 1 limão espremido
- ½ xícara de chá de azeite
- Sal

→ **DICA:** compre o parmesão em pedaço e tire as lascas com descascador de legumes!

## PREPARO

1. Primeiro prepare o molho: em um pote de vidro (que tenha tampa) coloque todos os ingredientes do molho, tampe e chacoalhe bem para misturar (se preferir utilize uma tigela e misture os ingredientes com um garfo ou mixer);
2. Em uma tigela grande, rasgue as folhas;
3. Acrescente os demais ingredientes e misture delicadamente;
4. Sirva com o molho à parte, assim não corre o risco de murchar!

# PRATOS PRINCIPAIS

# Salmão assado com legumes

## INGREDIENTES

- 600g Salmão em filé ou tranche
- Azeite extravirgem a gosto
- Suco e raspas de ½ limão taiti
- Sal e pimenta do reino à gosto
- 1 Brócolis ninja pequeno cortado
- 1 Cenoura em palitos
- ½ xícara de tomate cereja

## PREPARO

1. Unte a assadeira com azeite;
2. Tempere a carne do filé de salmão com azeite, sal, pimenta do reino à gosto e as raspas do limão;
3. Vire o salmão e tempere a pele do filé de salmão com azeite, sal e pimenta do reino à gosto - esprema algumas gotas de limão Taiti por cima da pele;
4. Pré aqueça o forno a 180 graus por 5 minutos;
5. Coloque o salmão na assadeira com a pele virada para baixo para que ela fique crocante;
6. Em uma tigela misture o brócolis, a cenoura e o tomate, tempere com um pouco de azeite, sal e pimenta e distribua na assadeira ao lado do peixe.
7. Cubra com papel alumínio e leve ao forno por 20 a 25 minutos (fique de olho porque se passar muito o peixe fica seco);

 esse prato pode ser congelado depois de pronto!

# Chester recheado

## INGREDIENTES

- 500g de farinha de mandioca torrada
- 250 g de bacon em cubos
- 200 g de linguiça sem pele
- 5 dentes de alho amassados
- 1 cebola picada
- Salsinha picada a gosto
- Sal e pimenta do reino à gosto
- 1 chester temperado e descongelado

*esse mesmo, que vem  
na cesta de natal!*

## PREPARO

1. Em uma panela fria, coloque o bacon picado e leve ao fogo até fritar.
2. Aos poucos, vá adicionando a linguiça e deixe fritar.
3. Retire o excesso de gordura que soltou do bacon e da linguiça;
4. Acrescente a cebola, deixe dourar, e, então, junte o alho picado, misturando bem.
5. Inclua a farinha, misture bem e deixe dourar.
6. Acrescente o sal e a pimenta (vá provando porque o bacon e a linguiça já deixam a farofa salgada).
7. Por último, incorpore a salsinha e desligue o fogo.
8. Reserve a farofa

# Chester recheado

---

## MONTAGEM

1. Pré-aqueça o forno a 200°C
2. Retire o saquinho com os miúdos de dentro do chester.
3. Recheie o chester com a farofa enchendo toda a cavidade do peito do chester
4. Coloque em uma assadeira e cubra com papel alumínio
5. Leve para assar no forno pré-aquecido por uma hora ou mais, conforme o tempo indicado para o peso na embalagem;
6. Retire o papel alumínio e volte para o forno até que o termômetro pule e o chester esteja dourado.

# ACOMPANHAMENTOS



# Arroz com hortelã e amêndoas

---

## INGREDIENTES

- 3 xícaras de arroz cozido
- ½ xícara de amêndoa laminada
- ½ xícara de folhas de hortelã picadas

## PREPARO

Misture todos os ingredientes e sirva! A combinação crocante e refrescante da amêndoa e do hortelã são o complemento perfeito para carnes e peixes!

*Pois é, tão fácil que sobrou espaço na folha! Então vamos de dicas:*

- \* Depois de pronto você pode misturar várias coisas diferentes no arroz, que super tiram a cara de "comida do dia-a-dia"*
- \* Por exemplo: raspas de limão, cebola caramelizada, castanha de caju ou qualquer outra nut, cebolinha, cenoura ralada...*
- \* Se você ou seu filho não curtirem muito a combinação de hortelã com amêndoas, tenta outras!*

# Batata rústica

---

## INGREDIENTES

- 3 batatas
- 3 ramos de alecrim fresco ou 1 colher de sopa de alecrim desidratado
- 3 colheres (sopa) de azeite
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

## PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 200°C
2. Em uma tábua, corte as batatas em canoas (corte ao meio e depois corte cada metade ao meio novamente, no sentido do comprimento)
3. Coloque em uma tigela, tempere com azeite, sal, pimenta e alecrim;
4. Distribua em uma assadeira e leve ao forno até que estejam douradas por fora e macias por dentro.

# SOBREMESAS



# Brigadeirão de micro-ondas

## INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 1 xícara de chá de chocolate em pó
- 1 colher de sopa de margarina
- 3 ovos inteiros
- Margarina para untar

## PREPARO

*o refratário precisa ser de plástico, silicone ou vidro, e ter buraco no meio*

1. Unte um refratário com margarina;
2. Bata os ingredientes no liquidificador e despeje no refratário untado
3. Leve ao micro-ondas por 6 a 7 minutos na potência alta
4. Desenforme depois que esfriar e decore com chocolate granulado

 *esse prato pode ser congelado. Para descongelar, basta tirar do freezer 1 hora antes de servir!*

# Chocotone trufado com sorvete

## INGREDIENTES

- 1 chocotone
- 250g de chocolate meio amargo
- 250g de chocolate ao leite
- 1 caixinha de creme de leite
- 1 pote de sorvete

## PREPARO

*coloque de 1 em 1 minuto e vá mexendo. Se deixar muito tempo de uma vez, o chocolate queima*

1. Retire o chocotone da embalagem e faça um buraco no meio e reserve;
2. Em um refratário de vidro, coloque os chocolates picados e leve ao micro-ondas até derreter;
3. Depois de derretido, acrescente o creme de leite e misture bem;
4. Acrescente os pedaços de chocotone que você tirou do buraco que fez e misture;
5. Recheie o panetone com essa mistura de ganache e leve para a geladeira por 1 hora.
6. Sirva com sorvete!