

GI BELARMINO

receitas

de uma panela só

Para facilitar seu
dia-a-dia

YAKISOBA

Ingredientes

- 300 g de espaguete ou macarrão específico para yakisoba
- 1 cebola grande cortada em pedaços médios
- 3 dentes de alho espremido
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1/2 pé pequeno de brócolis
- 1/2 pé pequeno de couve-flor
- 10 colheres (sopa) de molho shoyu de coco
- 400 g de carne, frango ou camarão cortados em tiras
- 1 cenoura cortada em rodela super finas
- 3 xícaras (chá) de acelga picada
- 250 ml de água
- 1 colher (sopa) de amido de milho, dissolvido em 50 ml de água



Modo de preparo

1. Ferva 2 litros de água, acrescente o macarrão e cozinhe pelo tempo especificado na embalagem. Escorra e reserve
2. Em uma panela média, doure o azeite, alho e cebola
3. Inclua a carne e mexa até estar bem cozida
4. Inclua o shoyu e o amido de milho diluído e misture
5. Acrescente o brócolis, cenoura e coube flor e deixe cozinhar
6. Inclua a acelga e os 250 ml de água, refogue bem e acrescente o macarrão
7. Verifique se há necessidade de acertar o sal

GI
BELARMINO

BAIÃO DE DOIS

Ingredientes

- 500 g de carne-seca pré-cozida
- 1 xícara (chá) de feijão-fradinho cozido
- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 200 g de queijo de coalho cortado em
- 70 g de bacon em cubos
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho triturados
- 2 colheres (sopa) de azeite (ou manteiga de garrafa)
- 3 talos de cebolinha fatiada
- folhas de coentro a gosto
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de preparo

1. Corte o queijo de coalho em cubos de 1 cm.
2. Leve ao fogo médio uma panela grande, de preferência antiaderente. Quando aquecer, acrescente 1 colher (sopa) de azeite e junte os cubinhos de queijo. Deixe por cerca de 2 minutos, até descolar do fundo, e mexa com a espátula para dourar por igual. Transfira para uma tigela e reserve.
3. Mantenha a panela em fogo médio e adicione o restante do azeite. Acrescente a cebola e refogue até murchar. Junte os cubos de bacon e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, até começar a dourar. Adicione o alho e mexa por mais 1 minuto.
4. Adicione a carne-seca desfiada e mexa por cerca de 2 minutos para aquecer. Acrescente $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de água e misture bem - isso vai deixar o baião de dois mais molhadinho. Desligue o fogo, junte o feijão-fradinho e misture bem.
5. Acrescente o arroz. Misture bem, prove e acerte o sal e a pimenta. Junte os cubinhos de queijo dourados e a cebolinha. Misture e finalize com folhas de coentro.



MACARRÃO COZIDO NO MOLHO

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de penne (ou outra massa curta)
- 1 ½ xícara (chá) de água
- ½ cebola
- 1 dente de alho
- 1 colher (sopa) de extrato de tomate
- ½ colher (sopa) de azeite
- 1 xícara (chá) de tomate-cereja
- 5 azeitonas pretas sem caroço
- 2 ramos de manjeriçã fresco
- ½ colher (chá) de sal
- pimenta-do-reino em grãos moída na hora a gosto
- queijo parmesão ralado, a gosto

Modo de preparo

1. Faça o pré-preparo: descasque e pique fino a cebola e o alho; lave e corte os tomates-cereja ao meio; corte as azeitonas em quatro partes no sentido do comprimento.
2. Leve uma panela pequena ao fogo baixo. Regue com o azeite, junte a cebola, o sal e refogue por 3 minutos, mexendo bem, até dourar. Adicione o alho e refogue por mais 1 minuto.
3. Junte o extrato de tomate e misture bem. Em seguida, regue com a água e mexa bem, raspando o fundo da panela.
4. Coloque o macarrão, os tomates, as azeitonas e as folhas de manjeriçã. Tempere com a pimenta-do-reino a gosto. Misture e, quando começar a ferver, deixe cozinhar por 5 minutos.
5. Após os 5 minutos iniciais, tampe a panela e deixe cozinhar por mais 10 minutos. Sirva a seguir com parmesão ralado e, se quiser, mais folhas de manjeriçã.

