

RECEITAS

ALIMENTOS
DA ESTAÇÃO

SETEMBRO





PET Nutrição

SETEMBRO



RECEITAS


DA ESTAÇÃO

SETEMBRO

Frutas

- Abacaxi 4
- Banana nanica 6
- Caju 7
- Jabuticaba 9
- Laranja-lima 10
- Laranja-pêra 12
- Maçã 13
- Mexericica 15
- Nespera 17
- Tamarindo 19
- Tangerina 21

Legumes

- Abóbora 22
 - Abobrinha 23
 - Alho poró 24
 - Almeirão 25
 - Brócolis 27
 - Cará 29
 - Cogumelo 30
 - Ervilha 31
 - Fava 32
 - Inhame 34
 - Pimentão 35
 - Rabanete 38
- 

Abacaxi

FRANGO salteado com ABACAXI

Ingredientes:

- 200 g de peito de frango em tiras
- 1/2 abacaxi bem maduro
- 1/2 pimentão vermelho
- 2 colheres (sopa) de molho de soja
- 1 pitada de gengibre em pó
- Azeite, sal e pimenta do reino a gosto
- 1 colher de fermento em pó

Modo de preparo:

1. Corte o abacaxi previamente descascado em cubos e fatie o pimentão em tiras finas ou quadrados (descarte a parte branca e as sementes do pimentão).
2. Em uma panela, aqueça um pouco de azeite e doure os pedaços de frango. Junte o abacaxi e o pimentão e deixe cozinhar por 5 minutos.
3. Adicione o molho de soja, o gengibre e a pimenta do reino.

4. Misture bem e refogue por mais 3 minutos.
5. Sirva em seguida acompanhado de arroz branco.

DICA: Para uma apresentação mais bonita, misture o arroz na panela do frango e sirva tudo dentro de um abacaxi.

Banana-nanica

DOCE CREMOSO DE BANANA COM CANELA

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 12 bananas-nanicas em rodela (cerca de 1 kg)
- 2 xícaras (chá) de água
- 2 paus de canela

Modo de preparo:

1. Na panela de pressão, derreta o açúcar em fogo médio, mexendo sempre, até caramelizar.
2. Acrescente a banana e a água, misture e deixe ferver até dissolver o caramelo.
3. Junte a canela, tampe e cozinhe em fogo baixo por 20 minutos, marcados após o início do apito. Espere a pressão sair naturalmente para abrir a panela.
4. Sirva em temperatura ambiente ou gelado

Caju

CEVICHE DE CAJU

Ingredientes:

- 2 cajus maduros médios (300 g)
- 1/4 de uma cebola roxa
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- Coentro ou salsinha a gosto
- 1/8 de colher de chá de pimenta-dedo-de-moça, sem sementes e picada
- Sal e pimenta do reino moída a gosto

Modo de preparo:

1. Descasque a cebola e corte em meias-luas finas. Transfira para um recipiente e cubra com água. Acrescente alguns cubos de gelo e reserve por cerca de 10 minutos.
2. Lave os cajus e corte em cubinhos, não precisa descascar. Transfira para um recipiente e tempere com sal, pimenta do reino, pimenta dedo de moça, sumo de limão e coentro ou salsinha

3. Escorra e descarte a água da cebola. Lave as fatias em água corrente.
4. Coloque todos os ingredientes em um recipiente e misture, cubra e leve à geladeira para marinar por cerca de 15 minutos.
5. Retire da geladeira e sirva ainda gelado.

Jabuticaba

SORVETE DE IOGURTE COM JABUTICABA

Ingredientes:

- 2 xícaras de iogurte natural
- 2 xícaras de suco concentrado de jabuticaba
- açúcar a gosto

Modo de preparo:

1. Para extrair o suco das jabuticabas, coloque 1 quilo de jabuticabas e uma panela e esprema com as mãos para soltar os caroços, cubra as jabuticabas com água e leve ao fogo por 30 minutos aproximadamente; deixe esfriar e coe a mistura.
2. No liquidificador, coloque o iogurte, o suco de jabuticaba, o açúcar e bata bem
3. Coloque a mistura dentro da cuba da sorveteira congelada e deixe bater por 20 a 30 minutos; se não tiver sorveteira, congelar a mistura e bater pequenas porções no processador ou liquidificador antes de servir.

Laranja-lima

TORTA DE LARANJA-LIMA

Ingredientes:

PARA A MASSA

- 250 g de farinha de trigo
- 25 g de açúcar de confeitiro¹
- 25 g de manteiga gelada em cubos
- 6 colheres de sopa de água fria

PARA O CREME

- Suco de 4 laranjas-lima
- Raspas de 3 laranjas-lima
- 175 g de açúcar refinado
- 3 ovos
- 2 gemas
- 175 g de manteiga
- 1 colher de sopa de amido de milho

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, junte a farinha, o açúcar e a manteiga esfregando com as mãos até virar uma farofa;

2. Junte as colheres de água e amasse até unir tudo muito bem, depois reserve na geladeira por 15 min;
3. Para o creme, faça um suco espremendo as 4 laranjas-lima e reserve;
4. Bata os 3 ovos com as 2 gemas e também reserve;
5. Em uma panela, leve ao fogo o suco, as raspas e o açúcar deixando quase ferver;
6. Acrescente os ovos batidos e mexa muito por 1 min, então desligue o fogo;
7. Passe esse creme na peneira e volte ao fogo adicionando o amido de milho diluído em 2 colheres de sopa de água;
8. Mexa até tudo incorporar, desligue o fogo e reserve;
9. Retire a massa da geladeira e coloque na forma de sua escolha, cobrindo todas as beiradas;
10. Coloque papel alumínio por cima da massa e leve ao forno médio por 15 min;
11. Retire do forno, jogue fora o papel alumínio, acrescente o creme e volte ao forno por mais 20 min;
12. Quando esfriar, peneire açúcar de confeiteiro por cima do creme e sirva.

Laranja-pêra

VITAMINA DE LARANJA E MANGA

Ingredientes:

- 2 unidades de laranja pêra
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 3 pedras de gelo
- 1 manga em pedaços

Modo de preparo:

1. Retire as cascas, as sementes e as partes brancas das laranjas.
2. Corte a manga e a laranja em cubos.
3. Junte aos outros ingredientes em um liquidificador e bata até ficar bem cremoso, sirva a seguir.

Maçã

BOLO de aveia com MAÇÃ

Ingredientes:

- 4 ovos
- 3 bananas maduras
- 1 xícara de chá do leite de sua preferência
- 2 xícaras de chá de aveia em flocos
- 1 colher de chá de canela em pó
- 2 maçãs
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Óleo de coco e farinha de aveia para untar

Modo de preparo:

1. Higienize as maçãs e corte-as em cubos pequenos. Retire a casca das bananas e pique-as grosseiramente.
2. No liquidificador, bata os ovos por 30 segundos. Em seguida, adicione as bananas e bata por mais 30 segundos. Coloque o leite e a aveia e bata por mais um minuto. Com o liquidificador já desligado, acrescente a maçã e a canela. Incorpore-as na massa com o auxílio de uma colher.

3. Por fim, acrescente o fermento e misture novamente.
4. Unte uma assadeira média com óleo de coco e farinha de aveia.
5. Despeje a massa do bolo. Leve a assadeira ao forno preaquecido a 180 graus por aproximadamente 30 minutos.
6. Sirva.

Mexerica

FRANGO assado ao
molho de MEXERICA

Ingredientes:

PARA O FRANGO

- 3 pedaços de frango (coxa e sobrecoxa)
- Suco de 1 limão
- 1 cebola pequena ralada
- 1/2 maço de salsinha
- Sal a gosto

PARA O MOLHO

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 copo de suco de mexerica

Modo de preparo:

FRANGO

1. Coloque o frango para marinar no limão, cebola, salsinha e sal. Arrume em uma assadeira untada, espalhe o marinado e cubra com papel alumínio.

2. Asse o frango em forno médio por cerca de 1 hora e 20 minutos. Se quiser dourar, retire o papel alumínio antes que esteja totalmente assado.
3. Depois de pronto, reserve, mantenha em local aquecido.

MOLHO

1. Bata no liquidificador o restante do marinado, no qual o frango foi assado, juntamente com o suco de mexerica, acerte o tempero com sal e reserve.
2. Em uma panela, derreta a manteiga e junte a farinha, despeje a mistura batida no liquidificador e mexa bem.
3. Coloque o molho sobre o frango, salpique a salsinha e sirva.

Nespera

BOLO DE NESPERA

Ingredientes:

- Manteiga para untar
- Farinha de trigo para polvilhar
- 4 ovos inteiros
- 3/4 de xícara (chá) de açúcar mascavo
- 1 2/3 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 4 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 2 colheres (sopa) de leite
- 25 nêspersas

Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno em temperatura média (180 °C), unte a assadeira com manteiga e polvilhe com farinha de trigo. Reserve.
2. Numa tigela, bata bem os ovos com o açúcar e vá acrescentando a farinha de trigo já peneirada junto com o fermento. Adicione a manteiga e o leite e bata até a mistura ficar homogênea.

3. Passe a massa para a assadeira preparada e alise a superfície com uma espátula.
4. Tire a pele das nêspersas, corte-as ao meio, elimine os caroços e vá enterrando as frutas na massa do bolo com a parte côncava para cima.
6. Polvilhe com o açúcar e leve ao forno preaquecido para assar.
7. Retire do forno, deixe esfriar e desenforme num prato de servir.

Tamarindo

PEIXE AO MOLHO DE TAMARINDO

Ingredientes:

- 2 vagens de tamarindo sem casca
- 800g de peixe de carne branca e firme, pode ser filé ou postas se preferir
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de chá de raspinhas de gengibre
- 2 tomates picados (sem sementes)
- 2 pimentas vermelhas picadas (sem sementes)
- 2 colheres de molho de peixe ou soja
- 1 xícara de leite de coco
- folhas de coentro, sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

1. Coloque o tamarindo numa tigela pequena e cubra com 1 xícara de água fervente. Deixe por 10 minutos.

2. Tempere o peixe com um pouco de sal e pimenta.
3. Refogue a cebola, em seguida o alho e as raspinhas de gengibre, por último acrescente o tomate, a pimenta vermelha e o molho de soja.
4. Abaixee o fogo e deixe cozinhando.
5. Para extrair a polpa do tamarindo, use uma peneira grossa ou esprema com as próprias mãos, retirando as sementes e as fibras.
6. Adicione a polpa e o leite de coco ao molho e então regule os sabores, adicionando açúcar ou sal.
7. Acrescente o peixe ao molho, tampe e deixe cozinhar por 10 minutos em fogo baixo.
8. Sirva com folhas de coentro frescas e arroz para acompanhar

Tangerina

CEVICHE de salmão com TANGERINA

Ingredientes:

- 300 g de filé de salmão cortado em tiras
- Suco de 1 tangerina
- 1 colher (sobremesa) de suco de limão
- 1 colher (chá) raspas de tangerina
- 1 colher de sopa de azeite extra virgem
- 1 colher (chá) pimenta dedo-de-moça sem semente fatiada
- Sal, cebolinha pimenta do reino e coentro a gosto

Modo de preparo:

1. Misture o salmão com o suco da tangerina e do limão;deixe marinar na geladeira coberto com filme plástico por 1 hora.
2. Retire o peixe da marinada (escorrendo o excesso de líquido) e misture delicadamente com as raspas, azeite e a dedo-de-moça.
3. Ajuste o sal e a pimenta do reino. Polvilhe com a cebolinha francesa e sirva.

Abóbora

QUIBE DE ABÓBORA

Ingredientes:

- 500 gramas de trigo de quibe
- 300 gramas de abóbora
- Hortelã, tomilho, sal e pimenta jamaicana a gosto.

Modo de preparo:

1. Cozinhe a abóbora até ficar macia e ainda quente amasse-a e faça um purê. Reserve.
2. Hidrate o trigo e misture com a hortelã, tomilho, sal e pimenta
3. Misture o purê com o trigo hidratado e coloque em uma fôrma retangular.
4. Leve ao forno para assar a 180 °C por 15 minutos.
5. Finalize a montagem com a rúcula baby sobre o quibe e sirva

Abobrinha

ABOBRINHA GRELHADA

Ingredientes:

- 4 abobrinhas
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Folhas de sua preferência
- Salsinha
- Limão siciliano

Modo de preparo:

1. Lave, seque e rale a abobrinha no sentido do comprimento
2. Coloque um bom fio de azeite na frigideira e quando ela estiver bem quente, ponha as fatias de abobrinha.
3. Quando elas estiverem bem grelhadas, vire-as de lado; não deixe uma sobre a outra,
4. Quando prontas, escorra o excesso de gordura colocando-as sobre papel toalha.
5. Antes de servir, coloque algumas gotas de limão e caso queira, acrescente um pouco de pimenta do reino.

Alho poró

RISOTO DE ALHO PORÓ

Ingredientes:

- 1 xícara de arroz integral
- 1 xícara de alho-poró picado
- 1 xícara de creme de castanha
- Óleo vegetal
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

1. Cozinhe o arroz até ficar macio
2. Quando o arroz estiver quase pronto em uma frigideira, ou numa outra panela, aqueça o óleo e doure o alho-poró picado em pedaços pequenos
3. Quando o alho estiver dourado acrescente o creme de castanha, o sal a gosto e a pimenta do reino em pó (opcional) e mexa tudo, deixe por 1 minuto no fogão para que o creme absorva o tempero;
4. Com o arroz pronto, escorra a água e acrescente o creme e o alho, mexa bem até a mistura ficar homogênea. Deixe no fogo por um tempo para que o arroz absorva o sabor e sirva.

Almeirão

CARNE assada com
ALMEIRÃO

Ingredientes:

PARA A MAMINHA

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 ramo de alecrim picado
- 2 dentes de alho picados
- Sal a gosto
- 1 peça de maminha (aproximadamente 1,5kg)
- 1/2 xícara (chá) de vinho tinto seco

PARA O ACOMPANHAMENTO

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 100g de bacon picado
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 cebola picada
- 1 maço de almeirão picado
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto

Modo de preparo:

MAMINHA

1. Faça uma pasta, misturando a manteiga, o alecrim, o alho e sal. Passe por toda a carne carne, besuntando-o.
2. Coloque em uma fôrma, regue com o vinho e cubra com papel-alumínio.
3. Leve ao forno médio, preaquecido, por 45 minutos.
4. Retire o papel e asse por mais 15 minutos ou até dourar.

ALMEIRÃO REFOGADO

1. Aqueça uma panela com a manteiga, em fogo médio, e frite o bacon até dourar.
2. Adicione o alho, a cebola, o almeirão, sal, pimenta, cheiro-verde e refogue por 5 minutos
3. Sirva os dois juntos.

Brócolis

PESTO DE BRÓCOLIS

Ingredientes:

- 1 maço de brócolis
- ½ xícara de queijo parmesão
- ½ xícara de folhas de manjericão
- 3 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de suco de limão espremido na hora
- Sal e pimenta-do-reino moída a gosto

Modo de preparo:

1. Coloque uma panela com água e sal para ferver. Separe os talos e os floretes do brócolis.
2. Apare a base dos talos e pique-os. Cozinhe os talos picados na água até que fiquem de cor verde viva, por cerca de 3 minutos.
3. Acrescente os floretes e cozinhe-os por mais 3 minutos.
4. Usando uma escumadeira, transfira todos os pedaços de brócolis para uma tigela cheia de água e gelo até esfriarem completamente, e depois seque-os com um pano de prato ou papel-toalha.

5. Coloque o brócolis cozido e os demais ingredientes em um processador ou liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea (ou um pouco mais granulada, se preferir).

6. Use imediatamente ou guarde por até um dia na geladeira.

Cará

SOPA DE CARÁ

Ingredientes:

- 400 g de cara sem casca
- 100 g de abobora
- 200 g de frango cozido e desfiado
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho amassados
- Ervas frescas, sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

1. Lave bem o cara e a abobora.
2. Cozinhe o frango e desfie.
3. Enquanto isso, cozinhe o cara junto com a abobora. Adicione os temperos, e metade da cebola.
4. Bata no liquidificador junto com um pouco da água do cozimento.
5. Refogue a cebola e o alho no azeite. Despeje o creme batido no liquidificador. Coloque o frango desfiado, misture tudo e acerte o sal.
6. Misture tudo em fogo médio por 5 minutos. Desligue o fogo, sirva.

Cogumelo

COGUMELO PARIS ASSADO

Ingredientes:

- 300g de cogumelos paris inteiros
- 2 dentes de alho picados
- 150g de manteiga
- 1 ramo de tomilho
- Sal e pimenta a gosto
- 4 fatias de pão

Modo de preparo:

1. Em uma assadeira, disponha os cogumelos paris. Tempere-os com sal e pimenta a gosto.
2. Enquanto isso, em uma frigideira, aqueça a manteiga. Acrescente o alho e deixe dourar levemente.
3. Regue os cogumelos com a manteiga e o alho douradinho. Adicione o tomilho.
4. Leve ao forno preaquecido a 180 graus por aproximadamente 20 minutos ou até que os cogumelos fiquem dourados. Reserve.
5. Corte as fatias de pão ao meio e leve-as para assar até ficarem douradas. Sirva os pãezinhos com os cogumelos e tomilhos por cima.

Ervilha

PURÊ DE ERVILHA

Ingredientes:

- 300 g de ervilha congelada
- 1 cebola picada fino
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- $\frac{1}{4}$ de xícara (chá) de água
- folhas de hortelã lavadas, sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

1. Leve uma frigideira grande com a manteiga ao fogo médio. Junte a cebola e refogue até murchar.
2. Acrescente as ervilhas congeladas, misture e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Refogue por cerca de 5 minutos.
3. Acrescente a água e deixe cozinhar por mais 2 minutos, até a ervilha ficar macia.
4. Transfira as ervilhas (com o líquido do cozimento) para o copo do mixer (ou liquidificador). Acrescente as folhas de hortelã e bata até formar um purê.
5. Transfira para uma tigela e sirva a seguir..

Fava

FAVA NA PANELA DE PRESSÃO

Ingredientes:

- ½ kg de Fava
- 1 colher de sopa de páprica doce
- 1 unidade de pimentão médio
- 3 dentes de alho
- 1 tomate grande
- 1 cebola pequena
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

1. Demolhar a fava cerca de 12 horas. Uma vez demolhadas, escorra as favas e enquanto isso, corte os legumes.
2. Coloque-os em uma panela de pressão com azeite quente com sal, sem tampar. Quando refogarem, retire-os da panela, transfira para uma taça e processe.
3. Esquente as verduras trituradas em fogo médio, misturando continuamente.

4. Adicione as favas e a páprica a gosto ao preparado, misturando bem. Cubra com água e tempere com um pouco mais de sal.
5. Tampe a panela e cozinhe em fogo médio-alto durante cerca de 15-20 minutos, contados a partir do momento em que a panela começa chiando.
6. Após esse tempo, retire o vapor da panela de pressão e descubra com cuidado. Deixe cozinhar com a panela descoberta até que a água evapore e as favas fiquem macios.
7. Quando as favas na panela de pressão estiverem macias, apague o fogo e deixe repousar um pouco.

Inhame

PURÊ DE INHAME

Ingredientes:

- 2 ou 3 inhames médios
- 1 colher de manteiga
- 1/2 xícara de leite
- 1 colher (sobremesa) sal

Modo de preparo:

1. Descasque e corte os inhames em pedacinhos e leve ao fogo para cozinhar em água e sal por cerca de 10 a 15 minutos ou até começar a desmanchar.
2. Escorra e amasse de preferência com um machucador.
3. Na mesma panela do cozimento, coloque o leite e a manteiga.
4. Dissolva o inhame até os ingredientes estarem bem misturados. Acerte o sal.
5. Leve ao fogo brando mexendo rapidamente até desprender do fundo da panela e sirva.

Pimentão

BRUSCHETTA de
tomate e PIMENTÃO

Ingredientes:

PARA A BRUSCHETTA

- 6 fatias de pão italiano
- 1 dente de alho cortado ao meio
- Parmesão para polvilhar

PARA O TOMATE

- 2 tomates italianos maduros
- 2 dentes de alho descascados cortados ao meio
- 1 ramo de manjericão
- Azeite de oliva
- Sal a gosto

PARA O PIMENTÃO

- 1 pimentão amarelo pequeno
- 1 pimentão vermelho pequeno
- 1 ramo de manjericão
- 2 dentes de alho descascados e amassados
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta do reino a gosto

BRUSCHETTAS

1. Esfregue o dente de alho em todas as fatias do pão. Leve ao forno a 200°C por 5 minutos.
2. Retire do forno, coloque os recheios (não esqueça de retirar o alho) e polvilhe o queijo.
3. Volte ao forno por mais 5 minutos e sirva.

TOMATES

1. Faça um corte em cada tomate e mergulhe-os por 30 segundos em água fervente.
2. Retire da água, coloque em água fria e retire a pele e as sementes e pique em cubos. Coloque os tomates em um escurador e polvilhe um pouco de sal. Deixe repousar por 30 minutos.
3. Tempere os tomates com o azeite, os alhos (retire antes de servir) e o manjericão.
4. Reserve até a hora de usar.

PIMENTÕES

1. Corte os pimentões ao meio e retire as sementes. Coloque em uma assadeira e leve ao forno em temperatura alta (240°) até começar a criar bolhas. Retire os pimentões do forno e coloque em um saco plástico, ou em um recipiente de vidro e cubra com papel filme. Deixe esfriar.

2. Retire a pele dos pimentões.
3. Corte-os em fatias finas, tempere com azeite, os alhos (retire antes de servir), sal, pimenta e manjericão.
4. Reserve até a hora de servir.

Rabanete

RABANETE ASSADO COM MOLHO DE MOSTARDA

Ingredientes:

- 1 maço de rabanete (cerca de 10 unidades)
- 1 colher (chá) de mostarda de Dijon
- Azeite de oliva, cebolinha fatiada, sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 240 °C (temperatura alta).
2. Com uma escovinha para legumes, lave bem a casca dos rabanetes sob água corrente. Seque, descarte os cabinhos e corte os rabanetes ao meio.
3. Unte uma assadeira grande com azeite, disponha as metades de rabanete com a parte cortada para baixo, regue com mais azeite e tempere com sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto.
4. Leve ao forno para assar por 15 minutos. Com uma espátula, vire os rabanetes e deixe assar por mais 5 minutos para dourar por igual.

5. Enquanto isso, misture a mostarda com $\frac{1}{2}$ colher (chá) de azeite.
6. Transfira os rabanetes assados para uma tigela e misture, ainda quente, com a mostarda.
7. Decore com a cebolinha picada e sirva a seguir.