

QUIBE DE TALOS DE BRÓCOLIS

Ingredientes:

250 g de trigo para quibe
50g de amendoim
100 g de talos de brócolis
1 cebola média
1 copo de hortelã
Sal a gosto
4 colheres (sopa) de shoyu
Azeite de oliva a gosto
Suco de 1 limão
Pimenta-do-reino
2 ovos

Modo de preparo:

Hidrate o trigo com o dobro de água por 1 hora. Corte os talos de brócolis em pequenos cubos e faça o branqueamento, corte a cebola em pequenos cubos e a hortelã, tempere os ingredientes com sal, shoyu, azeite, suco de limão e a pimenta-do-reino. Esprema com as mãos o trigo até retirar toda a água, acrescente o amendoim triturado e o restante dos ingredientes misturando bem. Modele bolinhos em formato de quibe em um tabuleiro untado com azeite. Asse em forno a 220 °C por aproximadamente 30 minutos.

QUICHE DE CASCA DE ABÓBORA

Ingredientes:

- Massa

1 e 2/3 xícara (chá) de farinha de trigo
1 gema de ovo
3 colheres (sopa) de margarina
3 colheres (sopa) de água
Sal a gosto

- Recheio

½ xícara (chá) de cebola
1 dente de alho
2 colheres (sopa) de óleo
2 xícaras (chá) de cascas de abóbora
½ xícara (chá) de água
Sal a gosto

- Creme de queijo

2 ovos
½ xícara (chá) de leite
2 colheres (sopa) de queijo parmesão

Modo de preparo:

- Massa: Misture todos os ingredientes deixando por último a água. Amasse até ficar homogênea, com um rolo abra a massa e forre o fundo

e as bordas de uma assadeira, fure-a com um garfo. Asse em forno pre aquecido até dourar.

- Recheio: Refogue a cebola picada em cubos pequenos e o alho no óleo, acrescente a casca de abóbora ralada e a água e deixe cozinhar. Acerte o sal, deixe esfriar e coloque-o sobre a massa.
- Creme de queijo: No liquidificador bater o ovo, o leite e o parmesão. Despeje sobre o recheio e leve para assar em forno pre-aquecido até dourar.

SUCO REFRESCANTE

Ingredientes:

1 Manga com casca sem semente
2 Inhames médios com casca
1 Abacaxi com casca
Sumo de duas laranjas
Açúcar a gosto

Modo de preparo:

Corte a manga, os inhames e o abacaxi em pequenas porções, coloque todos os ingredientes no liquidificador e acrescente água até obter a textura desejada. Coe e sirva bem gelado.

CASQUINHAS CRISTALIZADAS DE LARANJA E LIMÃO

Ingredientes:

3 laranjas
3 limões sicilianos
1 copo de açúcar cristal
1 copo de água
Açúcar para cristalizar

Modo de preparo:

Retire a casca das laranjas e dos limões evitando de cortar a parte branca. Ferva em uma panela água com as cascas por 5 mim. Jogue a água fora e repita o procedimento por mais três vezes, coe e reserve. Faça uma calda em fogo baixo com o açúcar e a água, logo mergulhe as cascas até ficarem recobertas pela calda, escorra e passe-as no açúcar cristal até absorverem toda a unidade e ficarem crocantes.