

Pratos
principais



Shirataki de Konhaku com camarões à chinesa

■ CRUZEIRO PL

■ CONSOLIDAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ ESTABILIZAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ Para duas pessoas

■ Tempo de preparo

10 minutos

■ Tempo de cozimento

20 minutos

■ Ingredientes

> 2 dentes de alho picados

> ¼ de cebola picada

> 500 gramas de camarões sem casca

> 6 cogumelos não reidratados (ou, ainda melhor, shitas frescos)

> 200 gramas de broto de feijão

> 2 colheres de sopa de molho nuoc-mam

> 4 colheres de sopa de molho shoyu

> Um pequeno pedaço de gengibre picado

> Sal, pimenta-do-reino

> 200 gramas de shirataki de konhaku

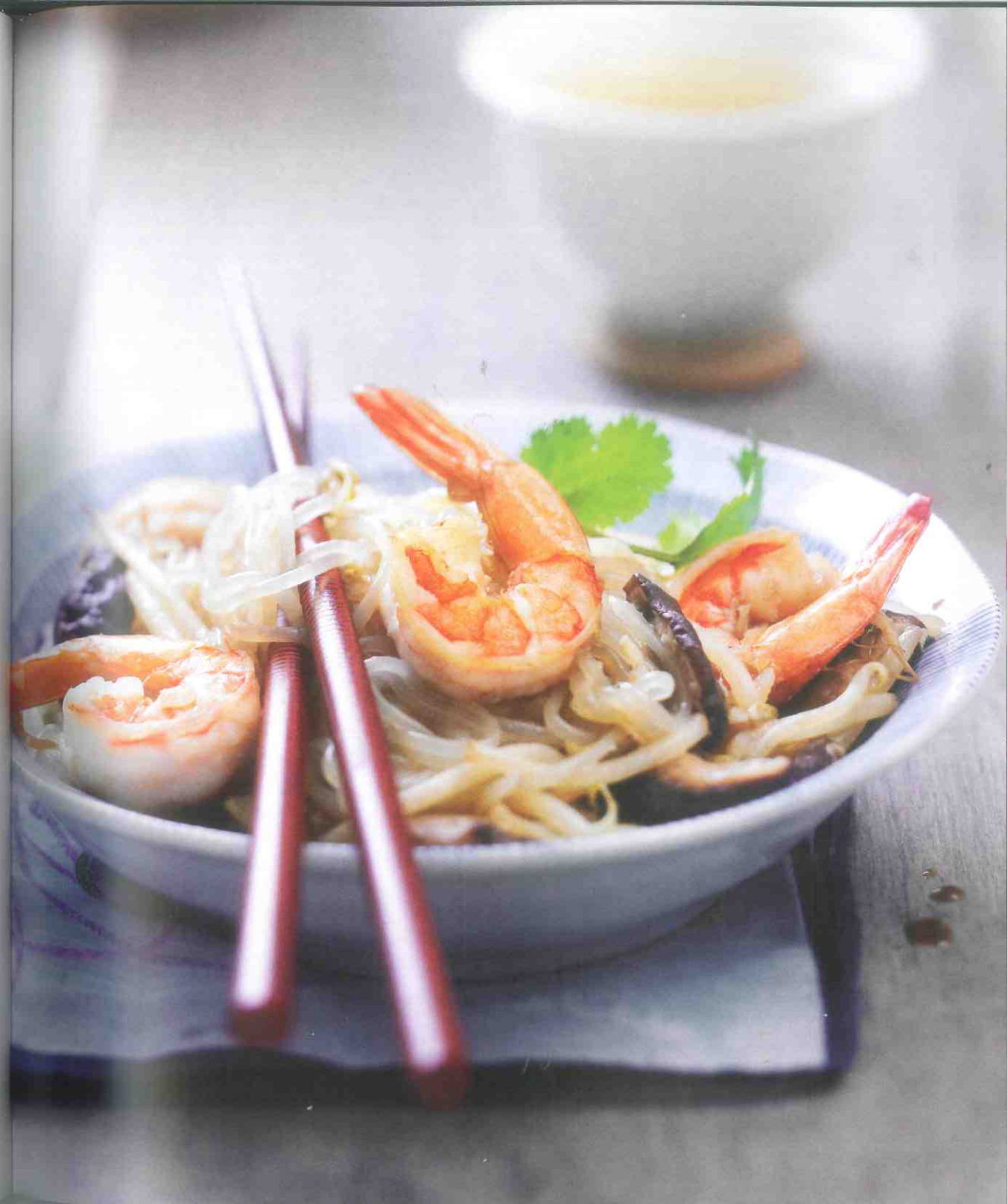
> Um pouco de coentro

Em uma frigideira antiaderente, refogue o alho e a cebola a fogo alto, adicionando 3 ou 4 colheres de sopa de água. Em seguida, abaixe o fogo.

Adicione os camarões sem casca, os cogumelos, os brotos de feijão, os molhos nuoc-mam e shoyu, o gengibre picado, o sal, a pimenta-do-reino e misture regularmente durante cerca de 15 minutos. Durante este tempo, prepare os shirataki de konhaku. Lave-os bastante antes de colocá-los em uma panela de água fervente. Deixe cozinhar durante 2 ou 3 minutos. Escorra a água e passe por alguns segundos na água fria, para lavá-los mais uma vez.

Adicione os shirataki de konhaku na frigideira, sobre o preparo dos camarões e dos cogumelos, adicionando o coentro.

Misture tudo e deixe esquentar no fogo durante mais 3 minutos.





Shirataki de Konhaku à bolonhesa

■ CRUZEIRO PL

■ CONSOLIDAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ ESTABILIZAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ Para duas pessoas

■ Tempo de preparo
10 minutos

■ Tempo de cozimento
1 hora, no mínimo

■ Ingredientes

- > 400 gramas de shirataki de konhaku
- Para o molho
- > 1 cebola picada em pedaços pequenos
- > 1 dente de alho picado
- > 1 cenoura cortada em pedaços pequenos
- > 1 talo de aipo picado
- > 1 colher de café de tomilho
- > 1 colher de café de orégano
- > 1 colher de café de folhas de louro
- > Sal, pimenta-do-reino
- > 300 gramas de carne magra moída
- > 1 pote de molho de tomate e coentro Dukan (ou dois grandes tomates descascados e cortados em grandes pedaços)
- > 1 copo de caldo de carne sem gordura

Em uma grande panela, refogue o alho e a cebola em fogo brando, com um pouco de água.

Depois de 1 minuto, adicione os pedaços de cenoura, de aipo, o tomilho, o orégano, as folhas de louro, o sal e a pimenta-do-reino. Deixe cozinhar durante cerca de 10 minutos.

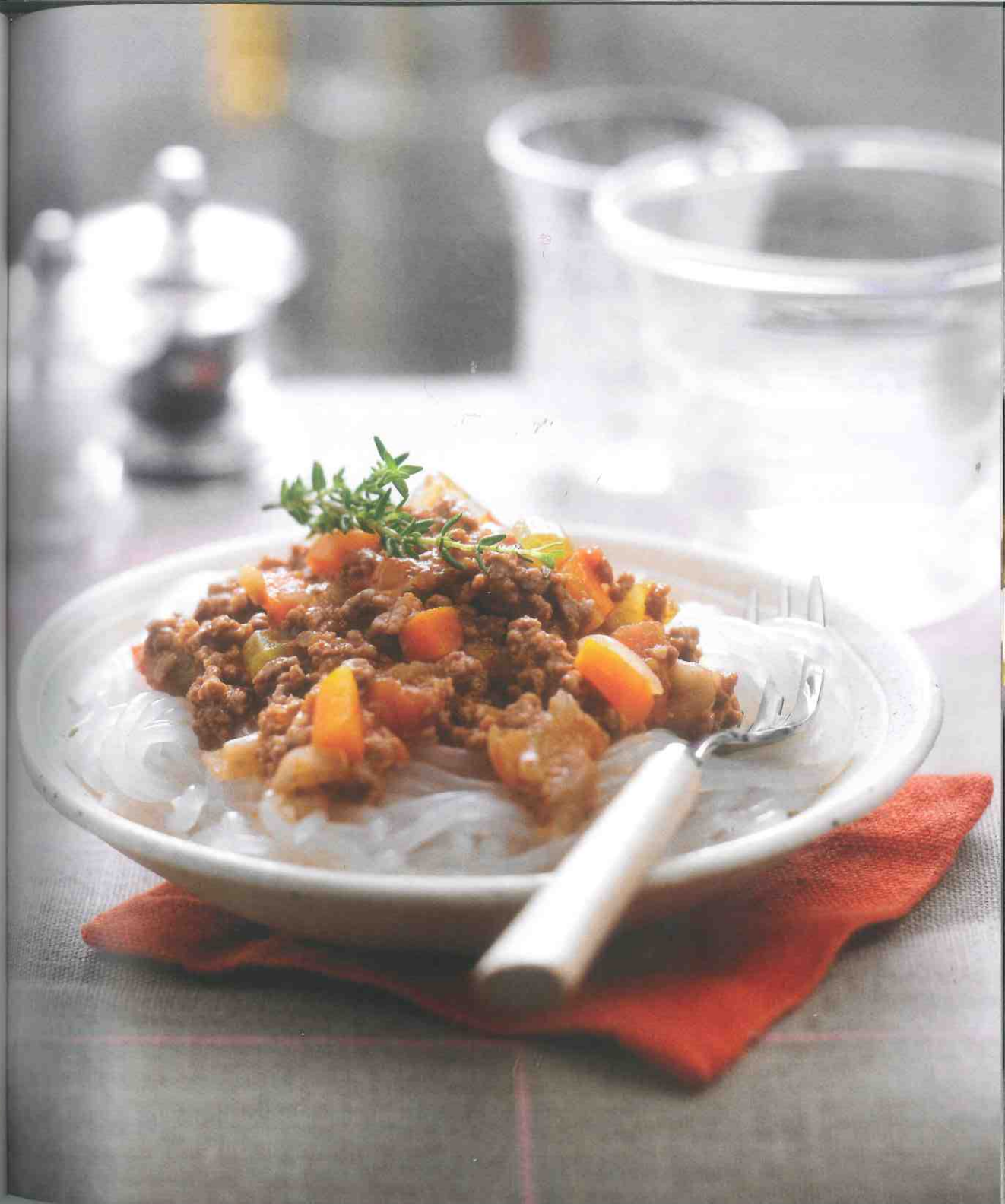
Adicione a carne moída, distribuindo-a, para que fique bem cozida. Em seguida, adicione o molho de tomate e coentro (ou os tomates descascados e cortados em pedaços), assim como o copo de caldo de carne.

Aumente o fogo, adicione sal e água novamente, para aperfeiçoar o cozimento. Deixe cozinhar por, no mínimo, 1 hora.

Ao fim do cozimento do molho, prepare os shirataki de konhaku. Lave-os bastante antes de colocar em uma panela com água fervente. Deixe cozinhar por 2 ou 3 minutos.

Escorra a água e passe os shirataki na água fria durante alguns segundos, para lavá-los novamente.

Adicione os shirataki de konhaku na panela do molho à bolonhesa e sirva quente.





Salada japonesa de pepino e omelete de shirataki de konhaku

RECEITA VEGETARIANA

■ Para duas pessoas

■ Tempo de preparo

15 minutos

■ Tempo de cozimento

8 minutos

■ Ingredientes

> 200 gramas de shirataki de konhaku

> ½ pepino

> 2 ovos

> 1 colher de café de coentro fresco

Para o molho

> 4 colheres de sopa de vinagre de arroz

> 3 colheres de sopa de molho shoyu

> 1 colher de sopa de stevia

> 2 colheres de sopa de gergelim (condimento com uso limitado)

■ CRUZEIRO PL

■ CONSOLIDAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ ESTABILIZAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

Lave os shirataki de konhaku antes de colocá-los em uma panela com água fervente. Deixe cozinhar por 2 ou 3 minutos.

Escorra a água e passe os shirataki na água fria durante alguns segundos, para lavá-los novamente.

Corte o pepino em rodela bem finas.

Quebre os ovos em uma frigideira antiaderente e faça uma omelete bem fina. Quando esfriar, corte a omelete em fatias finas.

Em um prato fundo, misture o vinagre de arroz, o molho shoyu e a stevia, depois adicione o gergelim. Deixe os shirataki marinarem no prato durante alguns minutos.

Antes de servir, adicione as rodela de pepino e as fatias da omelete sobre os shirataki de konhaku já marinados.

Adicione folhas de coentro para perfumar e decorar.





Sukiyaki, fondue japonês

■ CRUZEIRO PL

■ CONSOLIDAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ ESTABILIZAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ **Para seis pessoas**

■ **Tempo de preparo**

15 minutos

■ **Tempo de cozimento**

À mesa, em função dos convidados

■ **Ingredientes**

> 400 gramas de carne bovina cortada em fatias finas (contrafilé ou lombo, de preferência)

> 200 a 400 gramas de shirataki de konhaku lavados, cozidos e escorridos

> 4 alhos-porós cortados em pequenos pedaços

> 1 couve chinesa cortada em quatro

> 6 cogumelos shitakis lavados, com a parte de cima cortada em cruz

> 6 pequenas cebolas frescas cortadas ao meio, ainda com o talo, cortadas em fatias

> 1 bloco de tofu cortado em cubos

> 6 ovos

Para o molho light

> ½ copo de kombu-dashi (sopa de algas)

> ½ copo de molho shoyu

> 1 copo de água

> 2 colheres de sopa de stevia

Coloque a carne na geladeira ou no freezer por 20 minutos, para facilitar o corte em fatias finas como papel, com a ajuda de uma faca de cozinha bem afiada.

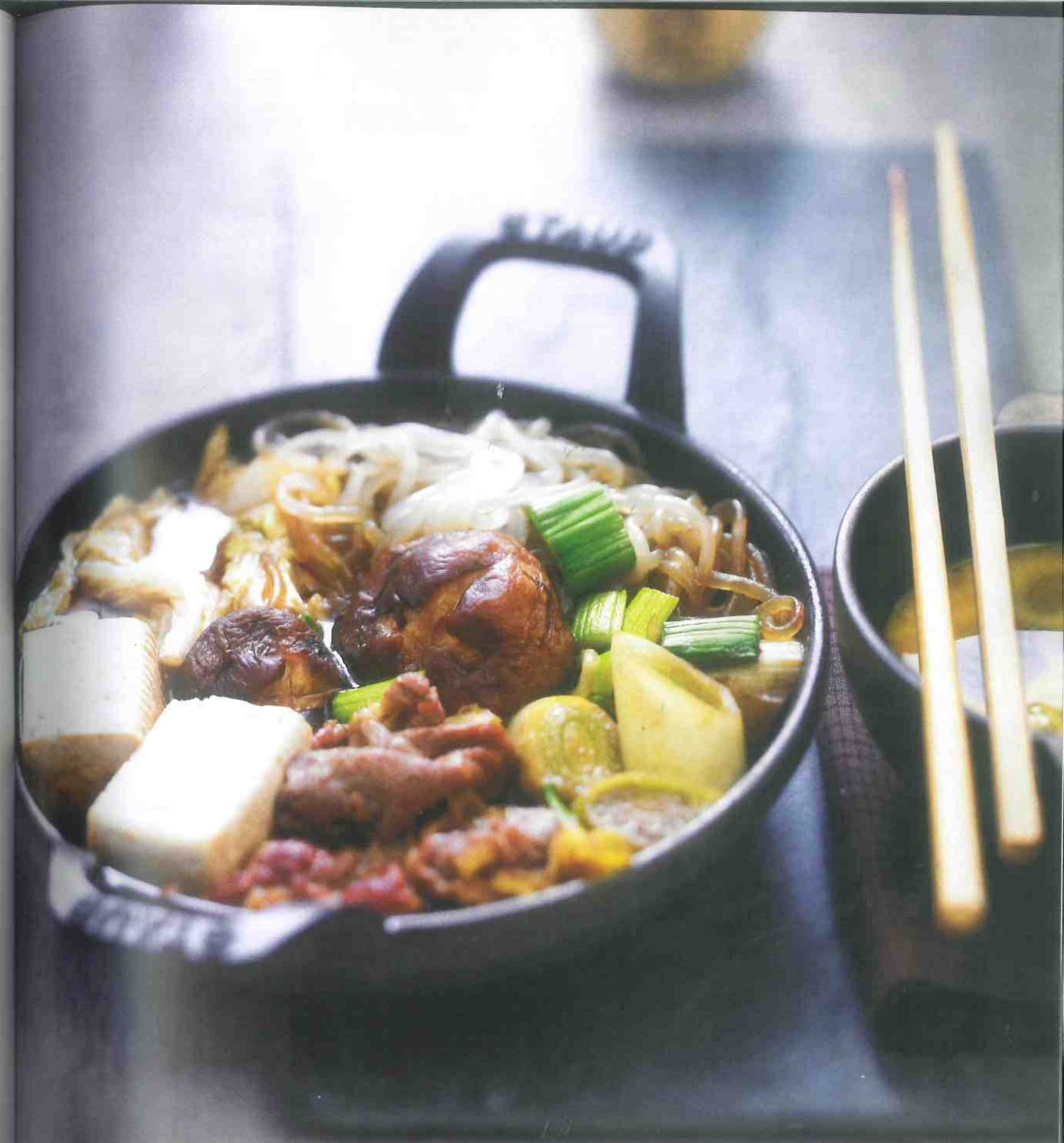
Prepare os shirataki de konhaku. Lave-os bastante antes de colocar em uma panela com água fervente. Deixe cozinhar por 2 ou 3 minutos. Escorra a água e passe os shirataki na água fria durante alguns segundos, para lavá-los novamente. Reserve.

Disponha os legumes e o tofu em um grande prato: alhos-porós cortados em rodelas, couve chinesa sem as folhas que a envolvem e cortada em quatro, cogumelos shitaki cortados na parte de cima, cebolas em fatias, tofu em cubos de um centímetro.

Bata os ovos em recipientes individuais (um por convidado). Prepare o molho sukiyaki light: misture ½ copo de kombu-dashi com o molho shoyu, um copo de água e a stevia. Ferva e reserve.

No meio da mesa, esquente a panela de *fondue* e adicione outro ½ copo de kombu-dashi com a água.

Quando estiver fervendo, adicione as porções de carne e de legumes. Em seguida, adicione os shirataki e o tofu, que levam menos tempo para cozinhar. Sobreponha os ingredientes sem misturá-los, para cobrir com o molho sukiyaki light. Misture com os pauzinhos. O *fondue* começa: os convidados se servem na panela e mergulham os pedaços de carne e legumes no ovo antes de degustar. Adicione mais caldo no *fondue*, se faltar na panela.





Shirataki de konhaku com tofu cremoso e legumes

RECEITA VEGETARIANA

■ Para duas pessoas

■ Tempo de preparo

10 minutos

■ Tempo de cozimento

20 minutos

■ Ingredientes

> 400 gramas de shirataki de konhaku

> 2 cebolas com talo

> 2 cenouras cortadas à juliana

> 4 cogumelos

> 2 dentes de alho picados

> 200 gramas de broto de feijão

> 4 colheres de sopa de molho shoyu

> 1 pequeno pedaço de gengibre picado

> 200 gramas de tofu cremoso

> Sal, pimenta-do-reino

> Folhas de coentro fresco

■ CRUZEIRO PL

■ CONSOLIDAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ ESTABILIZAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

Prepare os shirataki de konhaku.

Lave-os bem antes de colocar em uma panela com água fervente. Deixe cozinhar por 2 ou 3 minutos.

Escorra a água e passe os shirataki na água fria durante alguns segundos, para lavá-los novamente.

Lave e corte as cebolas, separando a cabeça do talo. Corte os talos com uma tesoura, em pequenas rodela. Lave os cogumelos e as cenouras.

Em uma frigideira antiaderente, refogue o alho e as cabeças das cebolas em fogo vivo, adicionando três ou quatro colheres de sopa de água. Em seguida, diminua o fogo.

Adicione as cenouras, os cogumelos, os brotos de feijão, o molho shoyu, o gengibre picado, o tofu cremoso, o sal, a pimenta-do-reino e misture durante cerca de 15 minutos.

Adicione os shirataki de konhaku na frigideira de legumes, adicionando as folhas de coentro. Misture tudo e leve ao fogo por 3 minutos.

Prove para aperfeiçoar o tempero, se necessário.





Espetinhos de legumes e tofu aos seis sabores

- CRUZEIRO PL
- CONSOLIDAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP
- ESTABILIZAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ Para quatro pessoas

■ Tempo de preparo

15 minutos

■ Tempo de cozimento

À mesa, de acordo com a preferência dos convidados

■ Ingredientes

Para o molho de tempero

> 2 iogurtes naturais com 0% de gordura

> 1 colher de sopa de menta fresca picada

> 1 colher de café de cominho moído

> 1 colher de café de grãos de coentro moídos

> ½ colher de café de pimenta em pó

> 1 pitada de cúrcuma

> 1 pitada de gengibre em pó

> Sal, pimenta-do-reino

Para os espetinhos

> 1 berinjela pequena

> 1 bloco de tofu

> 1 abobrinha cortada em cubos

> 8 tomates-cereja

> 8 cogumelos de Paris

Em um recipiente, misture o iogurte, a menta, o cominho, o coentro, a pimenta, o cúrcuma e o gengibre.

Tempere com sal e pimenta-do-reino.

Cubra com filme plástico e coloque na geladeira.

Lave a berinjela e corte-a em cubos, tempere com sal e coloque em um escurridor. Deixe descansar durante 15 minutos, depois lave e escorra a água.

Corte também o bloco de tofu em cubos de 2 centímetros. Coloque em fileira os cubos de berinjela e de abobrinha, o tofu, os tomates-cereja e os cogumelos em espetos. Coloque os espetos em um prato fundo.

Embeba os espetos no molho com iogurte, até cobrir tudo. Cubra novamente com filme plástico e coloque na geladeira até o momento da refeição.

À hora da refeição, grelhe os espetinhos como em um churrasco. Eventualmente, adicione mais molho, o que tiver sobrado no prato. Quando os legumes estiverem ligeiramente grelhados, os espetinhos estarão prontos para servir.





Blanquette vegetariana com seitan

RECEITA
VEGETARIANA

- Para quatro pessoas
- Tempo de preparo
10 minutos
- Tempo de cozimento
40 minutos
- Ingredientes
 - > 2 pacotes de 250 gramas de seitan
 - > 3 cebolas
 - > 12 cravos
 - > 1 dente de alho
 - > 1 folha de tomilho
 - > Algumas folhas de alecrim
 - > 6 cenouras
 - > 300 gramas de cogumelos de Paris
 - > 1 litro de caldo de legumes
 - > 2 colheres de sopa de maisena
 - > Sal, pimenta-do-reino

■ CRUZEIRO PL

■ CONSOLIDAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ ESTABILIZAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

Corte o seitan em pequenas fatias e separe-as, para evitar que não colem umas nas outras.

Prepare os legumes em uma panela de pressão. Coloque três ou quatro cravos em cada cebola. Adicione o alho, o tomilho e o alecrim. Descasque e corte as cenouras. Lave, descasque e corte os cogumelos em fatias. Cubra tudo com o caldo de legumes.

Quando começar a ferver, adicione as fatias de seitan. Cubra e deixe cozinhar por 30 minutos, adicionando um pouco de água ou caldo de legumes a mais, se necessário.

Ao fim do cozimento, quando os legumes estiverem bem macios, tire uma concha de caldo. Adicione a maisena e coloque tudo dentro da panela de pressão, até que o molho engrosse.

Prove para aperfeiçoar o tempero.





Alcachofras à indiana com curry e cogumelos

RECEITA VEGETARIANA

■ Para quatro pessoas

■ Tempo de preparo

25 minutos

■ Tempo de cozimento

30 minutos

■ Ingredientes

- > 2 cebolas descascadas e picadas
- > 1 folha de aipo
- > 1 folha de tomilho
- > 1 folha de salsa
- > 1 folha de louro
- > 1 colher de sopa de maisena
- > 1 colher de café de curry em pó
- > 1 pequeno copo de caldo de legumes (ou de carne sem gordura)
- > Sal, pimenta-do-reino
- > 250 gramas de cogumelos cortados em fatias
- > 1 dente de alho picado
- > 4 alcachofras
- > Suco de limão
- > 4 colheres de sopa de creme de leite líquido com 4% de gordura

■ CRUZEIRO PL

■ CONSOLIDAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ ESTABILIZAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

Prepare as cebolas descascadas e picadas.

Corte o aipo em pequenos pedaços.

Em uma frigideira antiaderente, prepare o molho, refogando a cebola e o aipo com um pouco de água.

Adicione o tomilho, a salsa e a folha de louro.

Deixe dourar ligeiramente e adicione a maisena e o curry.

Misture e acrescente o caldo. Tempere com sal e pimenta-do-reino e deixe cozinhar em fogo brando durante cerca de 20 minutos. Durante este tempo, lave os cogumelos e corte-os em fatias. Em uma outra frigideira antiaderente, cozinhe os cogumelos rapidamente com o alho e algumas colheres de sopa de água, se necessário. Adicione sal.

Reparta os cogumelos entre as alcachofras. Adicione o suco de limão e o creme de leite no molho. Misture tudo.

Decore as alcachofras em um prato com o molho bem quente. Sirva imediatamente.





Omelete com menta e curry

RECEITA
VEGETARIANA

■ ATAQUE ■ CONSOLIDAÇÃO
■ CRUZEIRO ■ ESTABILIZAÇÃO

- Para duas pessoas
- Tempo de preparo
5 minutos
- Tempo de cozimento
10 minutos
- Ingredientes
 - > 4 ovos
 - > 50 gramas de requeijão cremoso com 0% de gordura
 - > 1 pitada generosa de curry
 - > Folhas de menta fresca
 - > Sal, pimenta-do-reino

Em um recipiente, bata os ovos e o requeijão cremoso. Adicione sal, pimenta-do-reino e curry.

Pique as folhas de menta e adicione ao preparo. Misture bem.

Cozinhe os dois lados da omelete em fogo brando, em uma frigideira antiaderente.





Chucrute de frutos do mar

■ CRUZEIRO PL

■ CONSOLIDAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ ESTABILIZAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ Para quatro pessoas

■ Tempo de preparo

30 minutos

■ Tempo de cozimento

1 hora e 15 minutos

■ Ingredientes

> 2 quilos de repolho branco

> 10 bagas de zimbro

> 100 mililitros de vinho branco riesling (alimento tolerado)

> 600 gramas de filé de pescada

> 12 vieiras

> 6 mexilhões

> 2 filés de arenque

> 6 camarões

> 6 fatias finas de enguia defumada

> Um pouco de endro ou dill

> Sal, pimenta-do-reino

> Palitos de dente de 12 centímetros de comprimento

Para o molho

> 2 chalotas

> 80 mililitros de vinho branco riesling (tolerado)

> 10 gotas de aroma de manteiga

> Sal, pimenta-do-reino

■ *Contém um alimento e meio tolerado por pessoa*

Lave o repolho branco diversas vezes. Coloque-o em uma panela de pressão, adicione as bagas de zimbro, tempere com o riesling e com 400 mililitros de água, deixando cozinhar por 1 hora e 15 minutos. Corte os filés de pescada em 16 cubos. Adicione pimenta-do-reino. Prepare os espetinhos nos palitos de dente, alternando cubos de peixe e de vieira.

Lave os mexilhões. Coloque os espetinhos na panela 20 minutos antes do fim do cozimento do repolho; 10 minutos depois, adicione o arenque e os mexilhões. Adicione os camarões e as fatias de enguia sete minutos depois.

Durante o cozimento do repolho, prepare o molho. Pique as chalotas. Coloque-as em uma panela com o vinho, 5 colheres de sopa de água e o aroma de manteiga. Adicione sal e pimenta-do-reino. Refogue a fogo alto. Reserve o molho, mantendo-o aquecido em banho-maria até o momento de servir.

Prepare o repolho em um prato quente. Disponha os peixes por cima, decore com um pouco de aneto e sirva o molho à parte.





Gratinado de bacalhau com cogumelo

■ CRUZEIRO PL

■ CONSOLIDAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ ESTABILIZAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ Para quatro pessoas

■ Tempo de preparo

30 minutos

■ Tempo de cozimento

40 minutos

■ Ingredientes

> 600 gramas de bacalhau

> Tomilho

> 2 cebolas

> 4 cravos

> 2 folhas de louro

> Salsa

> 400 mililitros de caldo de galinha sem gordura

> 250 gramas de cogumelos

> 3 dentes de alho

> 6 colheres de sopa de creme de leite com 3% de gordura

> 60 gramas de queijo parmesão com até 5% de gordura (alimento tolerado)

> Sal, pimenta-do-reino

■ *Contém dois alimentos tolerados por pessoa*

Na véspera, dessalgue o bacalhau com a pele.

Esquente água em uma panela de pressão, adicionando o bacalhau com o tomilho, uma cebola picada com quatro cravos, as folhas de louro e um pouco de salsa. Cozinhe por 10 minutos.

Em uma frigideira, coloque 200 mililitros de caldo de galinha. Adicione os cogumelos já lavados. Adicione sal, pimenta-do-reino e deixe cozinhar.

Retire o bacalhau, tire a pele e as espinhas.

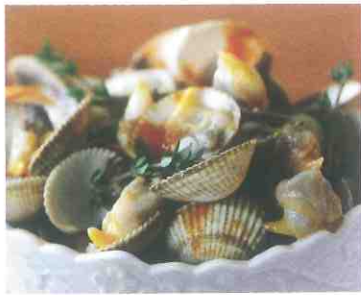
Preaqueça o forno a 180 graus.

Adicione o alho e a salsa picada aos cogumelos. Mexa, desligue o fogo e deixe os cogumelos fazerem uma infusão.

Em uma frigideira antiaderente, doure uma cebola picada. Em seguida, adicione 200 mililitros de caldo. Deixe cozinhar em fogo brando até que toda a água evapore.

Ligue o fogo para cozinhar os cogumelos, adicione a cebola e o bacalhau sem pele, mexa e acrescente o creme de leite. Coloque o preparo em um prato que possa ser levado ao forno. Salpique com o parmesão e leve ao forno durante 20 minutos.





Vôngoles mediterrâneos

■ CRUZEIRO PL

■ CONSOLIDAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ ESTABILIZAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ Para quatro pessoas

■ Tempo de preparo

10 minutos

■ Tempo de cozimento

35 minutos

■ Ingredientes

> 6 chalotas

> 400 gramas de tomates moídos

> 1 colher de café de aroma de conhaque

> Tomilho

> 1 colher de sopa de orégano

> 4 colheres de sopa de creme de leite com 3% de gordura (alimento tolerado)

> 1 quilo de vôngoles

> 2 colheres de sopa de amido de milho (alimento tolerado)

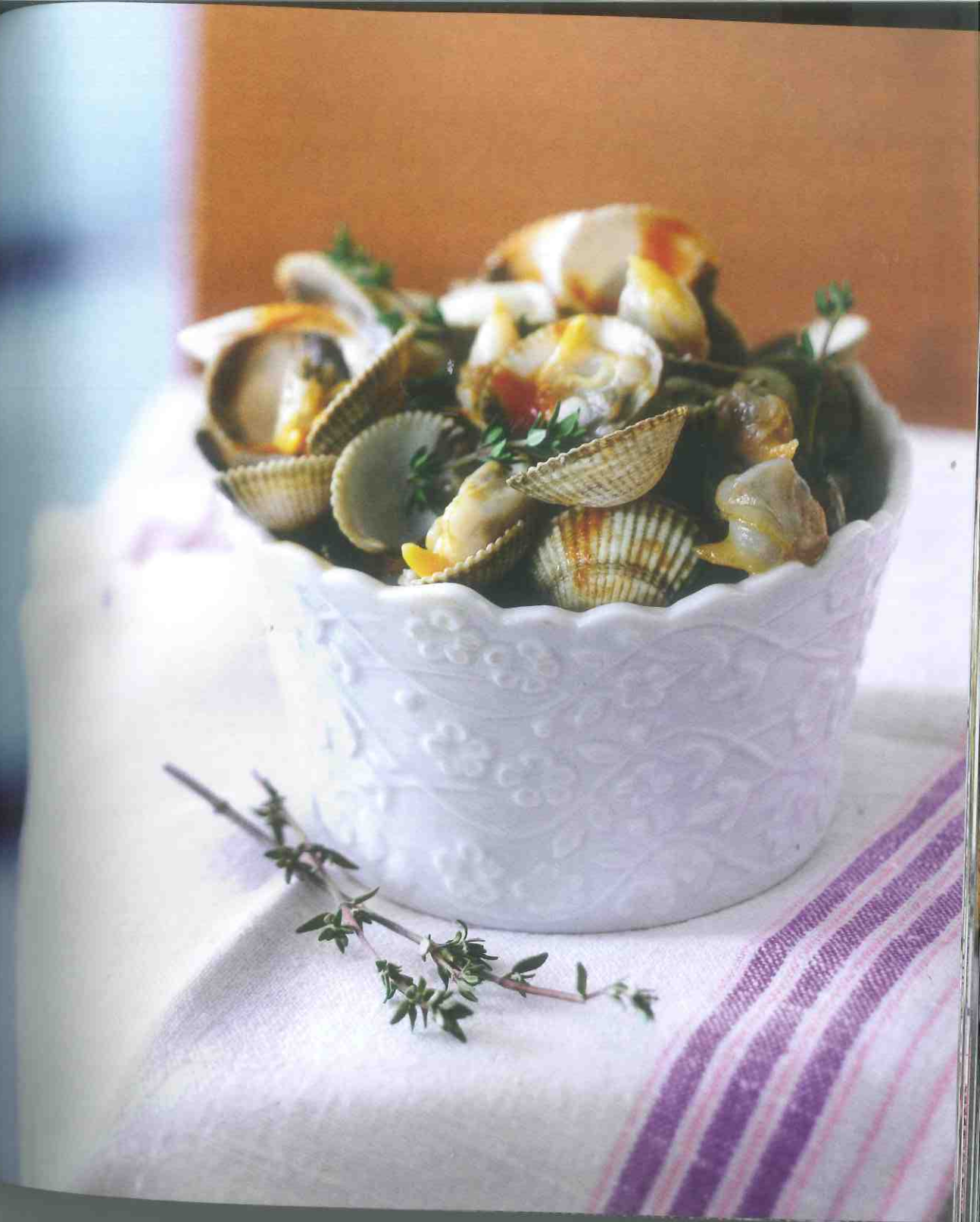
■ *Contém um alimento e meio tolerado por pessoa*

Pique as chalotas e refogue com 4 colheres de sopa de água.

Adicione os tomates, o aroma de conhaque, as ervas, o creme de leite e o amido de milho diluído em 4 colheres de sopa de água a fogo alto. Deixe refogar durante cerca de cinco minutos.

Adicione os vôngoles já lavados e cozinhe todo o preparo a fogo médio durante 25 minutos.

Sirva com os legumes de sua preferência.





Medalhões de linguado com salmão

■ ATAQUE ■ CONSOLIDAÇÃO
■ CRUZEIRO ■ ESTABILIZAÇÃO

■ Para quatro pessoas

■ Tempo de preparo

20 minutos

■ Tempo de cozimento

20 minutos

■ Ingredientes

> 1 posta de salmão de 160 gramas

> 4 filés de linguado

> 1 limão

> Sal grosso, pimenta-do-reino

Preaqueça o forno a 200 graus.

Corte a posta de salmão em quatro, sem a pele.

Separe os filés de linguado.

Pegue um filé, coloque um pedaço de salmão por cima e enrole-o com o filé. Prenda com um fio branco.

Coloque os medalhões em uma travessa. Tempere com sal grosso, pimenta-do-reino e uma fatia de limão.

Leve ao forno aquecido a 200 graus durante 20 minutos.

Sirva com molho bechamel ou, em fase de cruzeiro PL, com molho de tomate.





Coelho ao molho de mostarda e endívias na brasa

■ CRUZEIRO PL

■ CONSOLIDAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ ESTABILIZAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ Para quatro pessoas

■ Tempo de preparo

15 minutos

■ Tempo de cozimento

55 minutos

■ Ingredientes

> 1 peça de carne de coelho cortada em fatias

> 2 chalotas

> ½ litro de caldo sem gordura

> 3 colheres de sopa de mostarda

> 2 colheres de sopa de creme de leite com 3% de gordura (alimento tolerado)

> 1 pitada generosa de gengibre

> 1 colher de sopa de salsa e alho

> 2 folhas de alecrim

> Sal, pimenta-do-reino

Para as endívias

> 3 quiños de endívias

> 1 caldo sem gordura

> 1 colher de sopa de alho e salsa

> Pimenta-do-reino

■ *Contém meio alimento tolerado por pessoa*

Com papel-toalha, unte o fundo de uma panela com óleo. Adicione 100 mililitros de água e leve ao fogo, até que comece a ferver. Coloque os pedaços de carne de coelho e tempere de ambos os lados. Adicione as chalotas descascadas e picadas, mexendo até que fiquem douradas. Molhe com o caldo, adicione pimenta-do-reino e cubra, deixando cozinhar durante 30 minutos.

Em seguida, adicione a mostarda, o creme de leite, o gengibre, o alho, a salsa e o alecrim. Mexa bem com uma colher de pau. Deixe cozinhar durante 15 minutos.

Enquanto a carne de coelho cozinha, prepare as endívias. Corte-as em rodela de cerca de 2 centímetros e lave-as. Coloque-as em um pano de prato, para absorver a água. Disponha as endívias em uma frigideira e refogue lentamente. Prepare um caldo com 100 mililitros de água. Adicione pimenta-do-reino e termine com um toque de alho e salsa.

Deixe cozinhar até secar a água.





Mexilhões orientais

■ CRUZEIRO PL

■ CONSOLIDAÇÃO

■ ESTABILIZAÇÃO

■ Para duas pessoas

■ Tempo de preparo
10 minutos

■ Tempo de cozimento
10 minutos

■ Ingredientes

> 1 quilo de mexilhões

> 1 lata de extrato de tomate

> 2 chalotas

> Salsa

> 1 colher de café de cominho em pó

> 1 pitada de gengibre em pó

Coloque os mexilhões já lavados em uma panela de pressão.

Cubra os mexilhões pela metade com água e adicione o extrato de tomate.

Descasque e pique as chalotas. Adicione-as ao preparo.

Em seguida, adicione a salsa, cominho e gengibre.

Sirva assim que os mexilhões se abrirem.





Blanquette de filé mignon com anis e erva-doce

■ CRUZEIRO PL

■ CONSOLIDAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ ESTABILIZAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ Para quatro pessoas

■ Tempo de preparo

35 minutos

■ Tempo de cozimento

1 hora e 15 minutos

■ Ingredientes

> 4 caules de erva-doce

> 1 cebola grande

> 4 cenouras

> 1 alho-poró

> 800 gramas de filé mignon sem gordura

> 1 caldo de carne sem gordura

> 2 cravos

> 1 anis-estrelado

> 2 folhas de louro

> 2 colheres de sopa de amido de milho (alimento tolerado)

> 800 gramas de abóbora-cheirosa

> 1 colher de café de curry em pó

> Sal, pimenta-do-reino

■ *Contém meio alimento tolerado por pessoa*

Retire a parte dura da base de cada caule de funcho.

Descasque e pique a cebola em pedaços pequenos. Descasque as cenouras e corte-as em rodela finas. Pique o funcho e o alho-poró. Coloque os legumes em um escorredor para lavar. Corte a carne em grandes pedaços. Refogue a carne e a cebola com 2 colheres de sopa de água em uma frigideira antiaderente. Assim que a carne começar a dourar, cubra com água e desfaça o cubo do caldo. Misture bem. Adicione os legumes, os cravos, o anis-estrelado e as folhas de louro. Adicione sal e pimenta-do-reino. Deixe ferver. Misture, depois deixe cozinhar a fogo brando durante uma hora. Adicione o amido de milho no último momento. Prove e melhore o tempero, se for necessário.

Durante este tempo, tire a casca da abóbora-cheirosa. Corte-a em pedaços de um centímetro. Refogue em uma frigideira antiaderente com um pouco de água durante trinta a quarenta minutos. Não deixe de colocar água quando esta evaporar. Adicione o curry ao final do cozimento. Adicione sal e pimenta-do-reino. Esmague a casca com um garfo.

Disponha a blanquette em pratos e sirva com purê de abóbora-cheirosa.

Na fase de consolidação, você poderá servir a blanquette com arroz, farinha etc.





Flã de cenoura

RECEITA
VEGETARIANA

- CRUZEIRO PL
- CONSOLIDAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP
- ESTABILIZAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

- Para quatro pessoas
- Tempo de preparo
15 minutos
- Tempo de cozimento
20 minutos
- Ingredientes
 - > 200 gramas de cenouras
 - > 2 ovos
 - > 200 mililitros de requeijão cremoso com 0% de gordura (ou 100 mililitros de requeijão cremoso com 0% de gordura + 4 colheres de sopa de creme de leite com 3% de gordura)
 - > ¼ de colher de café de noz-moscada em pó
 - > 60 gramas de queijo emmental ralado com até 5% de gordura (alimento tolerado)
 - > Salsa picada
 - > Sal, pimenta-do-reino
- *Contém um alimento e meio tolerado por pessoa (de acordo com a utilização de creme de leite)*

Preaqueça o forno a 240 graus, tirando a grelha.

Descasque, lave e raspe as cenouras.

Em um recipiente grande, bata os ovos, o requeijão cremoso, a noz-moscada e o emmental. Adicione sal e pimenta-do-reino (você pode mudar os condimentos e colocar curry, cominho etc.).

Disponha as cenouras raspadas em pequenas formas previamente untadas com a ajuda de um papel-toalha. Salpique com salsa. Despeje o creme de ovos por cima.

Leve as formas ao forno e deixe assar por 20 minutos.

Deixe esfriar um pouco, tire da forma em um prato e salpique com salsa. Você pode usar uma faca para ajudar a tirar os flãs da forma.

O flã de cenoura é um excelente acompanhamento para carnes brancas.





Quiche de cogumelos e tofu cremoso

RECEITA
VEGETARIANA

- CRUZEIRO PL
- CONSOLIDAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP
- ESTABILIZAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ **Para oito pessoas**

■ **Tempo de preparo**

20 minutos

■ **Tempo de cozimento**

45 minutos

■ **Ingredientes**

- > 600 gramas de cogumelos (misturar diversos tipos)
- > Salsa picada
- > 400 gramas de tofu cremoso
- > 120 gramas de queijo emmental ralado com até 5% de gordura (alimento tolerado)
- > ½ colher de café de noz-moscada em pó
- > 8 tomates-cereja
- > 4 ovos
- > Sal, pimenta-do-reino

■ **Contém meio alimento tolerado por pessoa**

Preaqueça o forno a 240 graus.

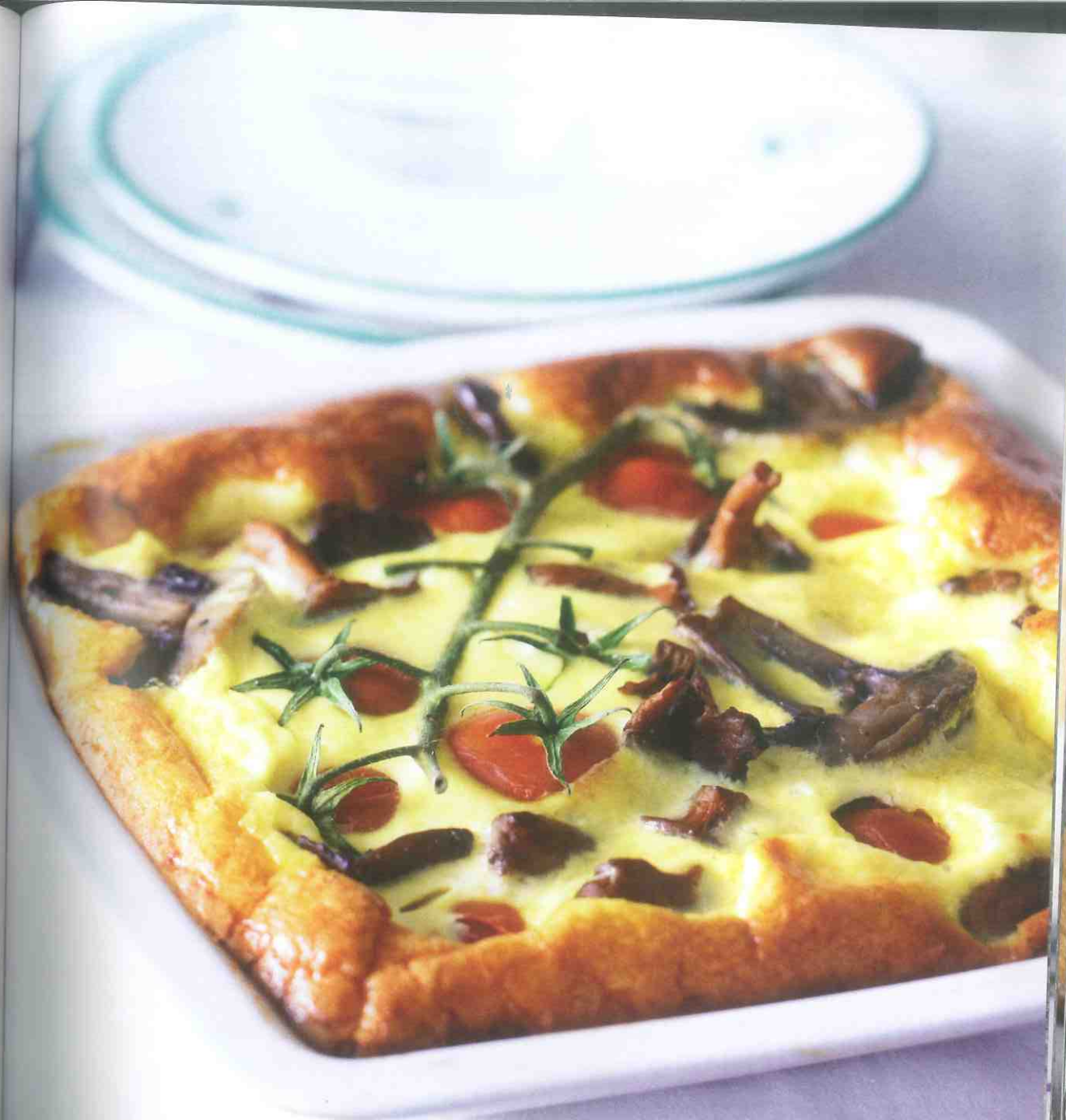
Lave os cogumelos e depois seque com um pano de prato. Corte-os em fatias finas e refogue devagar com um pouco de salsa em uma frigideira antiaderente. Adicione sal e pimenta-do-reino.

Enquanto refoga, misture o tofu, os ovos, o emmental e a noz-moscada em um recipiente. Quando começarem a dourar, adicione os cogumelos. Misture bem e melhore o tempero, se necessário.

Despeje o preparo em uma travessa e disponha os tomates-cereja, afundando-os ligeiramente. Salpique um pouco de salsa.

Leve ao forno durante 40 minutos. Verifique o cozimento e deixe mais tempo no forno, se necessário.

O quiche pode ser acompanhado de uma salada.





- Para quatro pessoas
- Tempo de preparo
15 minutos
- Tempo de cozimento
50 minutos
- Ingredientes
 - > 2 abóboras
 - > 1 cebola
 - > 400 gramas de filé mignon moído
 - > 250 gramas de molho de tomate
 - > ½ colher de café de pimenta doce vermelha em pó
 - > 1 pitada generosa de gengibre em pó
 - > Salsa picada
 - > Sal, pimenta-do-reino

Abóbora à bolonhesa

- CRUZEIRO PL
- CONSOLIDAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP
- ESTABILIZAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

Preaqueça o forno a 240 graus.

Corte as abóboras ao meio, no sentido do comprimento. Retire as sementes com a ajuda de uma colher de sopa.

Leve os pedaços de abóbora ao forno por 20 minutos.

Enquanto isso, descasque e corte a cebola em fatias finas, para misturar ao filé mignon moído. Refogue o preparo em uma frigideira antiaderente. Quando a carne estiver cozida, adicione o molho de tomate, os condimentos e a salsa. Adicione o sal e a pimenta-do-reino.

Quando os pedaços de abóbora estiverem cozidos, tire-os do forno e encha-os com a carne.

Leve ao forno a 240 graus novamente por 30 minutos.





Cheeseburger ao curry

■ CRUZEIRO PL

■ CONSOLIDAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ ESTABILIZAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ Para duas pessoas

■ Tempo de preparo

15 minutos

■ Tempo de cozimento

15 minutos

■ Ingredientes

> 1 cebola grande

> ½ colher de café de curry

> 1 tomate

> Folhas de alface

> 80 gramas de requeijão light com 4 a 6% de gordura (fase de cruzeiro)

ou 4 fatias de queijo cheddar light (fase de consolidação)

> 2 fatias de presunto de frango

> Um pouco de ketchup light (tolerado)

Para o pão de forma Dukan

> 2 colheres de sopa de farelo de aveia bem cheias

> 1 colher de sopa de farelo de trigo bem cheia

> 1 colher de café de fermento

> 2 colheres de sopa de requeijão cremoso com 0% de gordura

> 1 ovo + 2 claras

■ *Contém meio alimento tolerado por pessoa (na fase de cruzeiro)*

Em um recipiente, misture todos os ingredientes do pão de forma, adicionando-os na ordem: farelos, fermento, requeijão cremoso e ovos. Despeje o preparo em duas formas redondas. Leve ao microondas por 5 minutos e deixe esfriar.

Descasque e corte a cebola em rodela finas.

Refogue em uma frigideira com um pouco de água e curry.

Lave o tomate e corte-o em rodelas.

Lave as folhas de alface.

Quando os pães estiverem mais frios, retire-os da forma e corte-os em dois. Grelhe-os em uma grelha para pães.

Disponha duas fatias por prato. Adicione o queijo, as rodela de cebola ao curry, as rodela de tomate e as folhas de alface. Em seguida, em uma das partes do sanduíche, adicione o presunto de frango. Adicione um pouco de ketchup light. Cubra com a outra metade do pão.

Faça o mesmo com o outro sanduíche.

Agora, nada mais resta senão saborear...





Chili com carne e tofu

■ CRUZEIRO PL

■ CONSOLIDAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ ESTABILIZAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ **Para duas pessoas**

■ **Tempo de preparo**

10 minutos

■ **Tempo de cozimento**

20 minutos

■ **Ingredientes**

> 2 dentes de alho

> 2 cebolas

> 2 pimentas verdes

> 400 gramas de carne moída

> 300 gramas de tofu

> 1 lata de 500 gramas de extrato de tomate

> 1 colher de sopa de chili em pó

> 1 folha de louro

> ¼ de colher de café de cominho em pó

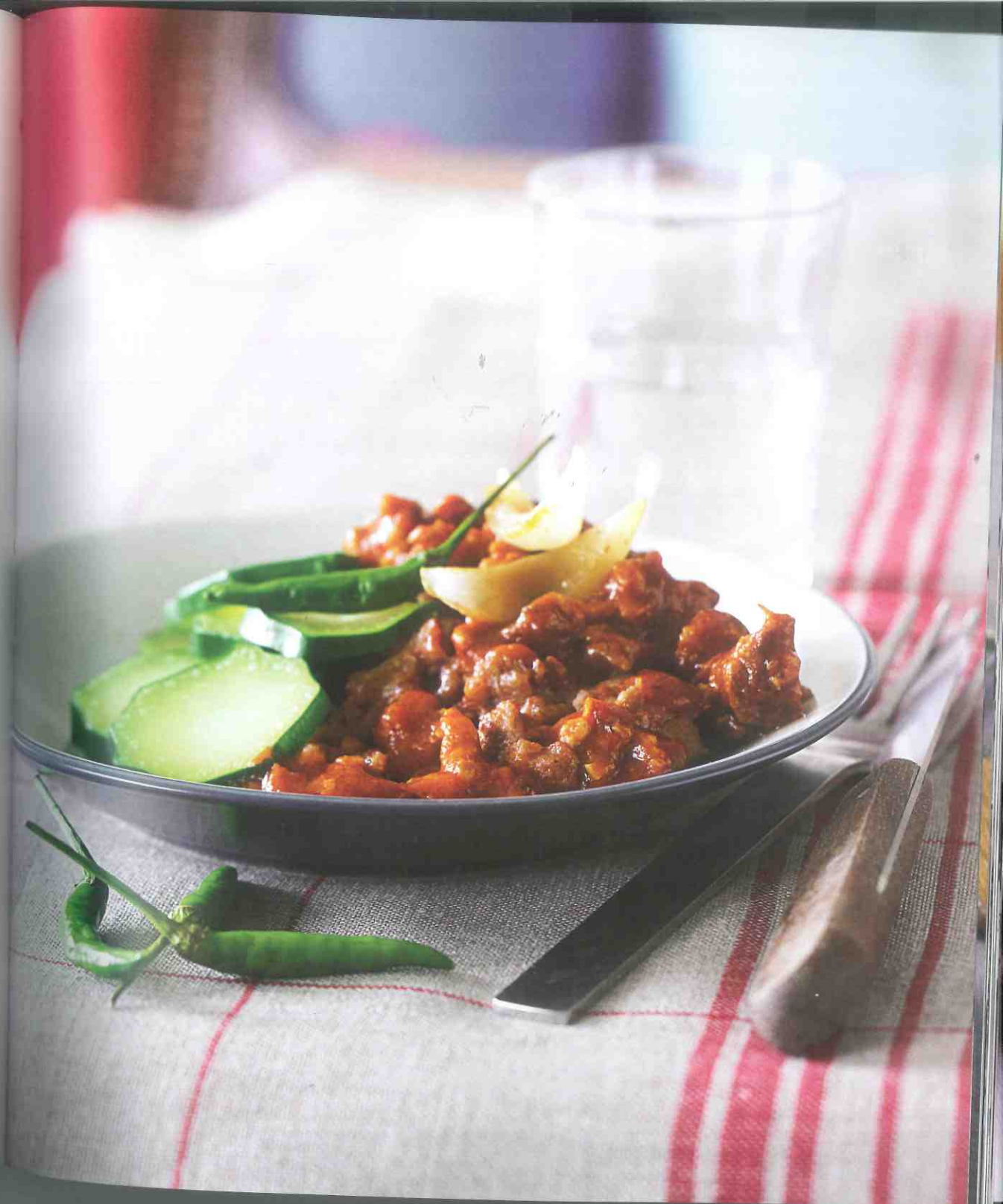
> Sal, pimenta-do-reino

Em uma frigideira antiaderente, refogue o alho picado, as cebolas cortadas em pedaços pequenos, as pimentas verdes cortadas em pedaços, a carne e o tofu esmigalhado em fogo médio durante 5 minutos.

Adicione os outros ingredientes e misture bem. Tempere com sal e pimenta-do-reino.

Assim que começar a ferver, cubra, reduza levemente o fogo e deixe cozinhar por 15 minutos.

Este prato fica ótimo se acompanhado de abobrinhas cozidas ao vapor ou uma salada.





Lasanha de berinjela com tofu

RECEITA
VEGETARIANA

■ CRUZEIRO PL

■ CONSOLIDAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ ESTABILIZAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ Para duas pessoas

■ Tempo de preparo

25 minutos

■ Tempo de repouso

30 minutos

■ Tempo de cozimento

35 minutos

■ Ingredientes

> 1 berinjela de tamanho médio

> 1 abobrinha

> 1 ou 2 tomates

> 100 gramas de tofu de ervas finas

> 1 cebola

> 1 dente de alho

> ½ cubo de caldo de legumes ou de

galinha com 0% de gordura

> 1 colher de café de condimentos

italianos já prontos

> 60 gramas de queijo emmental

ralado com até 5% de gordura

(alimento tolerado)

> Sal

■ *Contém um alimento tolerado por pessoa*

Corte a berinjela em fatias finas e coloque um pouco de sal, para retirar o excesso de água. Deixe de repouso por, no mínimo, 30 minutos. Em seguida, lave as fatias de berinjela com água fria e seque-as bem.

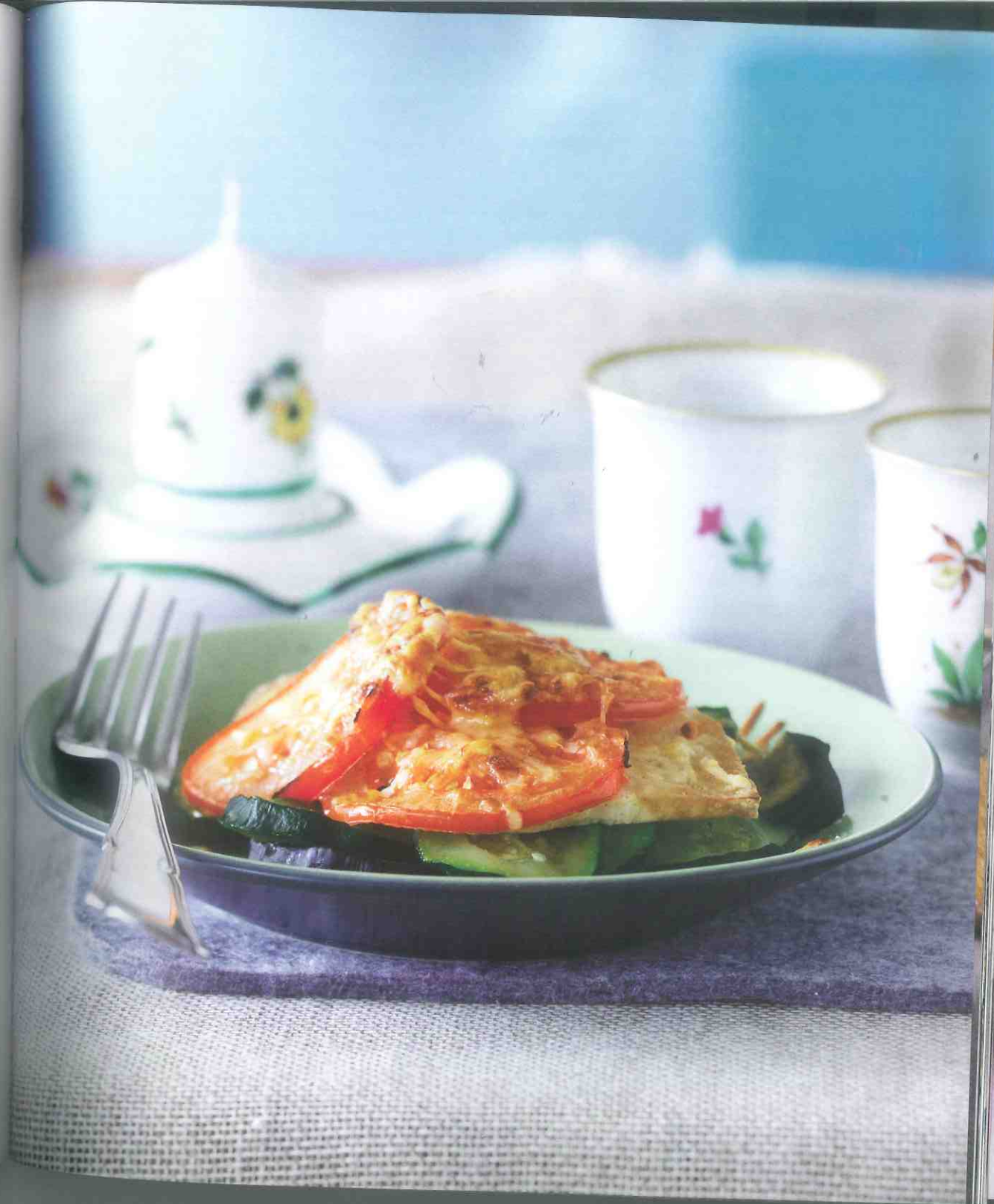
Preaqueça o forno a 240 graus. Corte as abobrinhas, os tomates e o tofu em fatias finas. Pique a cebola e o alho.

Em uma frigideira antiaderente, grelhe as fatias de berinjela por alguns minutos, com quatro colheres de sopa de água e o meio cubo esmigalhado, até que as fatias fiquem levemente douradas. Faça o mesmo com as fatias de abobrinha e de tofu, separadamente. Deixe reservado.

Refogue a cebola e o alho durante 1 ou 2 minutos com duas colheres de sopa de água e adicione os tomates. Salpique de condimentos italianos.

Em uma travessa, disponha uma primeira camada de berinjela, de maneira a cobrir toda a travessa. Disponha as abobrinhas por cima das berinjelas. Faça uma nova camada com as fatias de tofu e coloque um pouco de emmental ralado light. Adicione os tomates, as rodelas de cebola e o alho.

Termine com uma camada de berinjelas. Leve ao forno por 25 minutos. Cinco minutos antes do fim do cozimento, adicione um pouco mais de emmental ralado light.





Carne com pimentões

■ CRUZEIRO PL

■ CONSOLIDAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ ESTABILIZAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ Para duas pessoas

■ Tempo de preparo

15 minutos

■ Tempo de cozimento

20 minutos

■ Ingredientes

> 2 pimentões vermelhos

> 1 pimentão verde

> 400 gramas de carne bovina

> 2 chalotas

> 1 colher de café de molho shoyu

> Ervas provençais

> Sal, pimenta-do-reino

Corte e retire as sementes dos pimentões. Corte-os em fatias finas.

Corte a carne em pequenos pedaços.

Em uma panela antiaderente, refogue as chalotas cortadas e os pedaços de carne de 5 a 10 minutos. Adicione sal.

Adicione as fatias de pimentão e deixe cozinhar por 10 minutos, mexendo regularmente. Dois minutos antes do fim do cozimento, adicione o molho shoyu.

Tempere com sal, pimenta-do-reino e ervas provençais.





Frango ao curry e legumes

■ CONSOLIDAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ ESTABILIZAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ Para duas pessoas

■ Tempo de preparo

20 minutos

■ Tempo de cozimento

1 hora e 10 minutos

■ Ingredientes

> 1 berinjela

> 2 abobrinhas

> 2 cebolas

> 1 colher de café de azeite

> 1 cubo de caldo de galinha com 0% de gordura

> 1 lata de 400 gramas de extrato de tomate

> 2 colheres de café de curry

> 1 colher de sopa de alho e salsa

> 2 filés de frango

> 1 maçã

> 1 pitada de gengibre

> 4 colheres de sopa de creme de leite líquido com 3% de gordura (alimento tolerado)

> Sal, pimenta-do-reino

■ *Contém dois alimentos tolerados por pessoa*

Lave e corte as berinjelas e as abobrinhas em pequenos cubos.

Descasque e pique uma cebola. Doure os legumes durante 20 minutos em uma frigideira antiaderente, com azeite e quatro colheres de sopa de água. Adicione mais água, caso os legumes grudem.

Adicione a metade do cubo de caldo esmigalhado e o extrato de tomate. Misture bem. Adicione uma colher de café de curry e um pouco de alho e salsa. Coloque sal e pimenta-do-reino. Deixe cozinhar por 40 minutos em fogo brando.

Corte os filés de frango em pequenos pedaços.

Descasque e pique a cebola restante. Descasque e corte a maçã em fatias finas. Doure a cebola e a maçã em uma frigideira antiaderente com quatro colheres de sopa de água. Assim que estiver pronto, esmigalhe a outra metade do cubo de caldo em quatro colheres de sopa de água. Adicione os pedaços de frango, espere um instante e adicione o curry restante, o gengibre e deixe cozinhar. Tempere com um pouco de sal e de pimenta-do-reino.

Ao final do preparo, adicione o creme de leite líquido.





Filés de tainha com manjericão e tomate

■ CRUZEIRO PL

■ CONSOLIDAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ ESTABILIZAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ Para três pessoas

■ Tempo de preparo

15 minutos

■ Tempo de cozimento

10 minutos

■ Ingredientes

> 350 gramas de tomate

> 1 dente de alho

> Folhas Manjericão

> 2 colheres de café de azeite

> 6 filés de tainha

> 1 colher de sopa de vinagre balsâmico

> Sal, pimenta-do-reino

Lave os tomates e corte-os em pedaços iguais. Descasque o alho.

Lave, seque e corte o manjericão com um cortador elétrico. Em seguida, adicione uma colher de café de azeite. Misture bem para obter uma espécie de purê.

Seque os filés de tainha com papel-toalha.

Passo o resto do azeite em todo o peixe. Esquente uma frigideira antiaderente e adicione os filés, deixando-os dourar em fogo alto por dois minutos para cada lado. Adicione sal. Retire os filés. Mantenha-os aquecidos.

Despeje o vinagre na frigideira e raspe com uma espátula para dissolver os molhos. Deixe ferver durante um minuto. Adicione os tomates. Esquente durante dois minutos no molho, misturando bem, para que peguem o gosto. Adicione sal e pimenta-do-reino. Transfira o conteúdo da frigideira para um prato grande.

Disponha os filés de tainha sobre os tomates. Por cima dos filés, coloque o purê de manjericão, e decore, eventualmente, com algumas folhas.

Sirva imediatamente.





Vieiras com tomate recheado

- CONSOLIDAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP
- ESTABILIZAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ **Para duas pessoas**

■ **Tempo de preparo**

20 minutos

■ **Tempo de cozimento**

20 minutos

■ **Ingredientes**

- > 4 colheres de café de mostarda
- > 1 pequeno ramo de ervas finas
- > 300 gramas de tomate
- > 1 maçã
- > 300 gramas de vieiras
- > 2 chalotas
- > 1 pitada generosa de páprica
- > 1 limão
- > 2 colheres de sopa de creme de leite com 3% de gordura (alimento tolerado)
- > Salsa picada
- > Sal, pimenta-do-reino

- *Contém um alimento tolerado por pessoa*

Preaqueça o forno a 180 graus.

Misture a mostarda com as ervas finas, o sal e a pimenta-do-reino. Tire uma pequena parte de cima do tomate e coloque os pedaços para gratinar. Reparta o preparo em todos os tomates e leve ao forno por 20 minutos.

Enquanto isso, descasque e corte a maçã em fatias finas. Em uma frigideira antiaderente, refogue as vieiras com as fatias de maçã. Adicione as chalotas picadas e temperadas com um pouco de sal, pimenta e páprica. Em seguida, acrescente o suco de limão e o creme de leite. Deixe secar um pouco em fogo baixo. Disponha nos pratos com um toque de salsa picada e com os tomates grelhados.





Frango com leite de coco, vagens e tofu

■ CONSOLIDAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ ESTABILIZAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ **Para duas pessoas**

■ **Tempo de preparo**

10 minutos

■ **Tempo de cozimento**

15 minutos

■ **Ingredientes**

- > 1 pimentão verde
- > 2 filés de frango
- > 200 mililitros de leite de coco light (alimento tolerado)
- > 1 colher de café de curry em pó
- > 100 a 150 gramas de tofu
- > 2 molhos de vagem
- > Um pouco de grãos de gergelim e papoula
- > Sal, pimenta-do-reino

Lave e retire as sementes do pimentão. Corte em fatias finas.

Refogue as chalotas com leite de coco e curry em uma frigideira antiaderente. Adicione o pimentão.

Corte o tofu em cubinhos. Em outra frigideira, refogue a vagem com o tofu, em um pouco de molho de leite de coco. Tempere com sal e pimenta do reino.

No prato, apresente os filés de frango com um pouco de molho de leite de coco e um pouco de pimentão.

Em seguida, disponha as vagens e os cubinhos de tofu. Finalize com um toque de grãos de gergelim e papoula sobre os cubinhos de tofu.





Camarões e frango com leite de coco e especiarias

■ CONSOLIDAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ ESTABILIZAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ Para duas pessoas

■ Tempo de preparo

20 minutos

■ Tempo de cozimento

20 minutos

■ Ingredientes

> 1 filé de frango

> 300 gramas de camarão

> 2 dentes de alho

> 1 cebola

> 1 colher de café de curry em pó

> ½ colher de café de pimenta doce vermelha em pó

> 200 mililitros de leite de coco light (alimento tolerado)

> 6 aspargos brancos

> Sal, pimenta-do-reino

■ *Contém um alimento tolerado por pessoa*

Corte o filé de frango em pedaços e refogue em fogo brando em uma frigideira antiaderente, com um pouco de água. Quando a água evaporar, adicione os camarões anteriormente descascados. Deixe cozinhar em fogo brando durante 1 minuto, mexendo com uma colher de pau.

Descasque o alho e passe em um espremedor de alho.

Em uma frigideira, adicione quatro colheres de sopa de água. Adicione a mistura de alho com cebola. Esquente em fogo brando durante 1 minuto. Em seguida, adicione os condimentos, o sal e a pimenta-do-reino. Termine com o leite de coco. Deixe cozinhar durante 5 minutos e mexa de vez em quando.

Adicione os camarões e os pedaços de frango. Misture tudo. Deixe cozinhar em fogo brando durante 5 minutos.

Esquente os aspargos já cozidos. Pode ser em uma frigideira, durante 5 minutos, ou no forno micro-ondas, durante um minuto, em fogo brando.

Disponha os aspargos nos pratos e adicione a mistura de camarões e frango com o molho de coco e os condimentos.

