



Receitas DE NATAL



A época natalícia é uma altura de amor, união familiar, gratidão, partilha, mas também um momento de consumo alimentar mais tradicional! Este ano, para quebrar o cliché do peru assado e do bacalhau cozido, apresentamos algumas receitas tradicionais reinventadas e alternativas vegan!

BOM APETITE!
Raquel de Morais Carvalho Neto
Nutricionista Holmes Place Cascais
CP - 1641N

Polvo no Forno com Legumes

INGREDIENTES

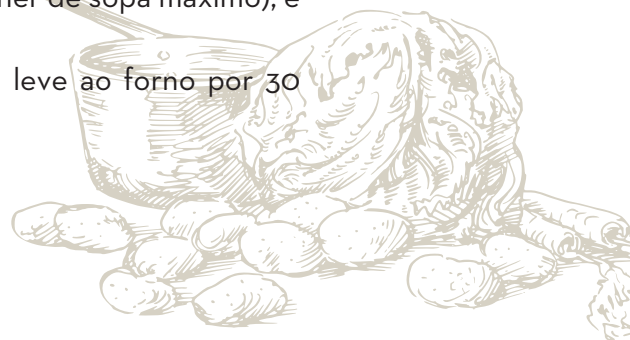
- 1 cebola branca e 1 cebola roxa
- 2 dentes de alho
- 1 courgette
- Meia abóbora (das pequeninas)
- 1 alho francês
- 1 pimento vermelho grande
- 1 beringela
- Azeite q.b.
- Tomilho fresco ou seco
- 2kg de polvo fresco



PREPARAÇÃO

1. Coloque o polvo num tacho e adicione água fria até cobrir o polvo. Junte a cebola branca, descascada e inteira, junto ao polvo, acrescente uma pitada de sal e deixe cozinhar durante 40 minutos.
2. Lave bem os legumes, corte-os em pedaços e reserve.
3. Ligue o forno a 180°C. Num wok coloque um fio de azeite e adicione a cebola roxa, o pimento, a courgette, o alho francês e a beringela, deixe cozinhar em lume brando por 10 minutos.
4. Após os 40 minutos de cozedura do polvo, deixe arrefecer. Quando o polvo estiver frio escorra-o e coloque num pirex ou assadeira. Corte os alhos finamente e coloque sobre o polvo, tempere-o com um fio de azeite (1 colher de sopa máximo), e polvilhe com tomilho.
5. Acrescente os legumes preparados no wok ao polvo e leve ao forno por 30 minutos.

Sirva com uma dose extra de tomilho!



Roupa Velha Gourmet

INGREDIENTES

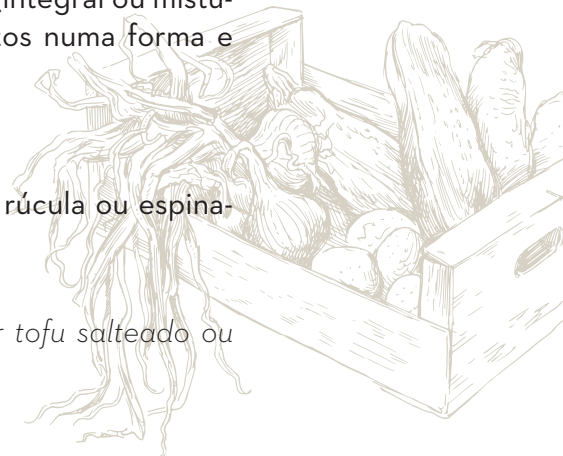
- 2 postas altas de bacalhau
- 500g de batata doce roxa
- 500g de batata doce laranja
- 4 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de farinha de amêndoa
- 4 ovos
- 1 couve portuguesa (generosa)
- 2 dl de azeite

PREPARAÇÃO

1. Coza o bacalhau e 3 ovos numa panela e a couve portuguesa, depois de devidamente lavada, num tacho a parte. Não adicione sal!
2. Lave bem as batatas, descasque e corte em rodellas grossas. Junte às couves e deixe cozer sem se desfazerem, esteja atento!
3. Escorra todos os ingredientes e reserve.
4. Lasque o bacalhau, corte os ovos cozidos em rodellas e se houver necessidade corte as folhas de couve em pedaços mais pequenos.
5. Leve ao lume o azeite e os dentes de alho picados, não deixe fritar, adicionando de seguida todos os ingredientes já cozidos. Envolve bem!
6. Numa taça junte 1 ovo e duas colheres de sopa de pão ralado (integral ou mistura), envolva bem. Coloque o bacalhau com os restantes alimentos numa forma e polvilhe com a mistura de pão e ovo.
7. Leve ao forno (180°C) até dourar!

Sirva simples ou acompanhado de uma salada fresca de agriões, rúcula ou espinafres baby!

Se segue uma alimentação vegan pode substituir o bacalhau por tofu salteado ou feijão azuki, fica delicioso!



Arroz Natalício

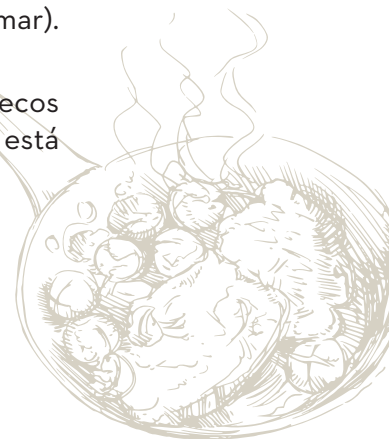
Para acompanhar o peru tradicional!

INGREDIENTES

- 1 chávena de arroz integral (também pode substituir por trigo sarraceno ou quinoa)
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 cebolas tipo chalota (pequenas)
- 1 mão cheia de cajú sem sal
- 1 mão cheia de goji berries
- 1 molho de brócolos
- 1 mão cheia de amêndoas laminadas

PREPARAÇÃO

1. Lave bem os brócolos e coza-os (ao vapor preferencialmente). Escorra bem e reserve.
2. Corte as cebolas e os dentes de alho finamente, coloque numa panela juntamente com o azeite e deixe alourar ligeiramente, sem deixar queimar.
3. Adicione duas chávenas de água já fervida, uma pitada de sal e deixe cozinhar em lume brando.
4. Enquanto o arroz cozinha coloque numa frigideira antiaderente, sem juntar qualquer tipo de gordura, as amêndoas e os cajú e deixe torrar (sem queimar). Deixe arrefecer fora do lume e reserve.
5. Quando o arroz estiver pronto coloque numa taça grande, junte os frutos secos tostados, as bagas de goji e os brócolos em pedaços pequenos. Envolve bem e está pronto a servir!



Sonhos de Cenoura Vegan

INGREDIENTES

- 30g de fermento de padeiro
- 500ml de leite de aveia
- 125g de farinha de amêndoa
- 125g de farinha integral
- 500g de cenouras
- óleo de côco
- açúcar de côco (1 embalagem)
- canela em pó (1 embalagem)
- 1 pau de canela
- 1 estrela de anis
- raspa grossa de limão

PREPARAÇÃO

1. Lave bem e descasque as cenouras, corte em pedaços e coza em lume brando.
2. Quando as cenouras estiverem cozidas, escorra a água e coloque-as num liquidificador ou processador de alimentos. Triture até obter um puré cremoso. Reserve.
3. Aqueça o leite em lume brando juntamente com pau de canela, estrela de anis e a raspa de limão, até ficar morno (não deixe ferver).
4. Remova o pau de canela, a estrela de anis e a raspa de limão e adicione o fermento. Dissolva bem e aos poucos vá acrescentando as farinhas, mexendo sempre para não ganhar grumos. Por fim adicione o puré de cenoura, envolva bem e tape a mistura com um pano deixando levedar por 30 minutos.
5. Forme bolinhas com a ajuda de duas colheres de sopa e vá distribuindo num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal.
6. Derreta duas colheres de sopa de óleo de côco em banho-maria (ou no microondas) e pincele as bolinhas antes de as levar ao forno, a 200°C durante 20 a 25 minutos ou até estarem douradas.
7. Retire do forno e envolva em açúcar de côco e canela!

A alternativa tradicional de fritar os sonhos é menos saudável mas também pode ser utilizada com esta receita!

