

Época festiva com todo o sabor



Propomos que inicie com...

Creme de abóbora com hortelã



Ingredientes para 4 pessoas:

300 gr de abóbora (limpa de casca, filamentos e pevides)

150 gr de batata

80 gr de cenoura

50 gr de cebola

4 raminhos pequenos de hortelã

1 colher de sopa de azeite

1 pitada de sal



Como preparar?

- ▶ Descasque a batata, a cebola e raspe a pele da cenoura.
- ▶ Corte todos os legumes em bocados e ponha-os a cozer (adicione também a hortelã) em água suficiente para 4 pratos (cerca de 1 litro).
- ▶ Tempere com uma pitada de sal.
- ▶ No final da cozedura, retire a hortelã, junte o azeite e passe tudo com a varinha mágica até ficar em creme.



Fonte: APDP (Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal)



Que continue com...

Perna de peru recheada com ervas



Ingredientes para 8 pessoas:

1 perna de peru desossada

1 raminho de tomilho

1 ramo de coentros

2 laranjas

1 limão

1 estrela de anis

600g de castanhas descascadas

1 raminho de funcho

400g de cogumelos Portobello pequenos

2 dl de vinho branco

1 cebola

10 dentes de alho

7 chalotas

3 colheres de sopa de azeite

Pimenta preta acabada de moer

Fio de cozinha



Como preparar?

- ▶ Coloque a perna em cima da tábua de cozinha com a pele voltada para baixo.
- ▶ Raspe 1 laranja e retire-lhe o sumo. Regue a perna com o sumo da laranja, depois polvilhe com a raspa da laranja e junte uma pitada de pimenta preta acabada de moer.
- ▶ Descasque 2 chalotas e pique-as. Espalhe-as em cima da perna, junte o tomilho e os coentros vietnamitas previamente lavados (não precisa de picar as ervas).
- ▶ Enrole a perna e ate com fio de cozinha.
- ▶ Ponha a perna num prato de forno e deixe-a repousar cerca de 40 minutos, tapada com papel de alumínio.
- ▶ Ligue o forno a 180°.
- ▶ Descasque a cebola e corte-a em gomos.



Como preparar? (continuação)

▶ Junte à perna a cebola, os dentes de alho, as restantes chalotas com a casca, a estrela de anis, o limão e a laranja (cortados em rodelas grossas e espremidos com a casca), o vinho e um pouco de pimenta preta acabada de moer.

▶ Leve ao forno durante 1 hora e 20 minutos*, regando de vez em quando com o molho do prato.

▶ Leve ao lume um tacho com água abundante, deixe ferver junte as castanhas e o funcho e deixe cozer durante 10 minutos depois escorra.

▶ Lave e seque os cogumelos corte-os ao meio deite-os para uma frigideira junte 3 dentes de alho com a casca e deixe-os cozinhar até que toda a água evapore e os cogumelos fiquem douradinhos, junte as castanhas, uma pitada de pimenta preta acabada de moer e deixe cozinhar em lume brando mais 10 minutos.

▶ Polvilhe com tomilho picado e sirva a perna com a mistura dos cogumelos e castanhas.

▶ Acompanhe com couve cozida.

***NOTA:** este tempo de cozedura é para uma perna de 2,5kg. Para verificar se a carne está assada espete um espeto de metal ou os dentes de um garfo - se sair um líquido claro como água está no ponto certo.



Fonte: Nutrimento (Blog do Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável)

E que finalize com...

Maças assadas



Ingredientes para 4 pessoas:

4 maçãs



3 dl de vinho do Porto



4 pacotes de adoçante



4 paus de canela



Como preparar?

- ▶ Lave as maçãs e com utensílio próprio, retire o caroço das maçãs, conservando-as inteiras;
- ▶ Coloque as maçãs num pirex;
- ▶ Divida a quantidade de adoçante e a do vinho do Porto pela cavidade das maçãs e coloque um pau de canela em cada orifício;
- ▶ Tape o pirex com folha de alumínio e leve a forno quente, a assar, cerca de 10 minutos;
- ▶ Sirva quentes ou frias.



Fonte: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Lembre-se que...

A utilização de alimentos mais saudáveis nas receitas típicas desta época, pode proporcionar, a si e aos seus, mais saúde!



Boas Festas!