

Receitas realizadas 21 e 23 de Novembro

1) Risoto de Legumes com Arroz Integral

Ingredientes:

- 1 xícara de chá de arroz integral
- 1 unidade cenoura
- 1/2 xícara de chá vagem
- 1/2 xícara(s) de chá couve-flor
- 1/2 unidade cebola
- 2 colheres de sopa azeite extra virgem
- 1/2 colher de sopa salsinha sal e pimenta

Modo de Preparo:

Ferva 1 xícara (chá) de água. Coloque o arroz para cozinhar na água fervendo até ficar macio, se precisar peneire o restante de água e reserve.

Refogue o azeite, a cebola, o alho-poró, até a cebola ficar transparente, coloque a vagem, a couve-flor, a cenoura em cubinhos.

Agora, adicione o arroz, a salsa, a pimenta-do-reino, o sal misture e delicie-se.

2) Quibe de Forno

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de trigo para quibe
- 500g de carne moída
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho
- Hortelã a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Coloque o trigo em um recipiente e deixe de molho em água por 30 minutos. Escorra e esprema.

Adicione a cebola, o alho e a hortelã picados em um bowl.

Coloque o trigo e a carne moída misture até formar uma massa homogênea.

Unte uma forma refratária com gotas de azeite.

Cubra o fundo da forma com a massa do quibe ou faça bolinhas.

Leve ao forno preaquecido e deixe assar por 20 minutos.