

RECEITAS:

Sopa Fria de Veludo

2 xícaras de iogurte natural + 2 beterrabas grandes cozidas + 2 cenouras grandes cozidas + 2 xícaras de caldo de galinha + 1 cebola pequena cortada. Bata no liquidificador até obter um creme. Leve à geladeira. Ao servir, polvilhe queijo ralado e cebolinha verde picada.

Sopa Fria Cremosa

1 cebola média cremosa + 1 pepino pequeno em fatias + 1 talo de aipo com as folhas + 120 gramas de batata + 2 xícaras de leite desnatado + 1 colher de café de curry em pó. Cozinhe em fogo baixo. Bata-os no liquidificador até obter um creme. Tempere com pimenta e sirva gelada, enfeitada com salsinha picada.

Sopa Fria de Tomate

Refogue 1 cebola picada + 2 cenouras picadas com azeite. Acrescentar 6 tomates, sem pele e sem sementes, picados + 1 xícara de caldo de galinha + pimenta à gosto e cozinhe 5 minutos . Diminua o fogo e cozinhe até ficarem bem macios. Esfrie, bata no liquidificador até obter um creme. Adicione 2 xícaras de iogurte natural + 1 colher de sopa de limão + manjeriço seco e leve à geladeira. Enfeite com salsinha picada.

Sopa Fria de Abóbora

Refogue 1 cebola no azeite, junte ½ Kg de abóbora picada e cozinhe mexendo por 3 minutos. Adicione 3 xícaras de caldo de galinha e cozinhe até a abóbora ficar macia. Bata no liquidificador e leve à geladeira. Na hora de servir, junte uma xícara de iogurte natural + 1 colher de sopa de suco de limão + pimenta e enfeite com cebolinha verde picada.

Sopa Fria de Brócolis

Cozinhe 1 maço de grande de brócolis cortado + 1 cebola picada + 2 xícaras de caldo de galinha + manjeriço seco, até amaciar. Leve à geladeira. Na hora de servir, bata no liquidificador com uma xícara de iogurte natural + 1 colher de sopa de limão + pimenta e enfeite com cebolinha verde picada.

Gazpacho Andaluz

Amasse 4 dentes de alho + grãos de cominho + 100 gramas de pão em pedaços + 2ml de azeite. Descanse ½ hora, até que o pão absorva todo o azeite. Acrescente 250 gramas de tomates + 100 gramas de pepinos (descascados) + 100 gramas de pimentões. Bater tudo no liquidificador, passando por uma peneira. Junte 2ml de vinagre + sal e água, deixando o Gazpacho com a consistência de um creme leve. Leve à geladeira.

Mousse de Maracujá

1 lata de creme de leite + 1 lata de leite condensado + 1 lata de suco de maracujá gelado. Bater no liquidificador e levar à geladeira.

Ovos Moles do Aveiro

Lave 100gr de arroz, cubra com água e cozinhe em fogo brando até ficar bem mole. Faça uma calda grossa com 500gr de açúcar e 2 xícaras de água, junte 1 colher de chá de manteiga, afaste um pouco do fogo e adicione o arroz passado por uma peneira fina. Misture bem e torne a levar ao fogo brando até que comece a aparecer o fundo da panela, mexendo sempre. Retire e deixe amornar. Misture 18 gemas com 1 colher de sopa de água e passe por uma peneira fina e junte o creme de arroz. Volte ao fogo brando e continue a mexer com colher de pau até engrossar. Deixe esfriar, polvilhe canela em pó e sirva gelado.

Mousse de Cenoura e Cebola

2 cenouras grandes cruas picadas + 1 cebola grande picada + 500gr de maionese + sal + salsa + catchup + mostarda + molho inglês + 2 colheres de sopa de queijo ralado + 2 pacotes de gelatina sem sabor dissolvidas em ½ copo de água e derretidas no fogo. Bata no liquidificador e leve a geladeira.