

# Bolinho de garoupa

Ótimo para receber seus convidados no verão!



Ingredientes:

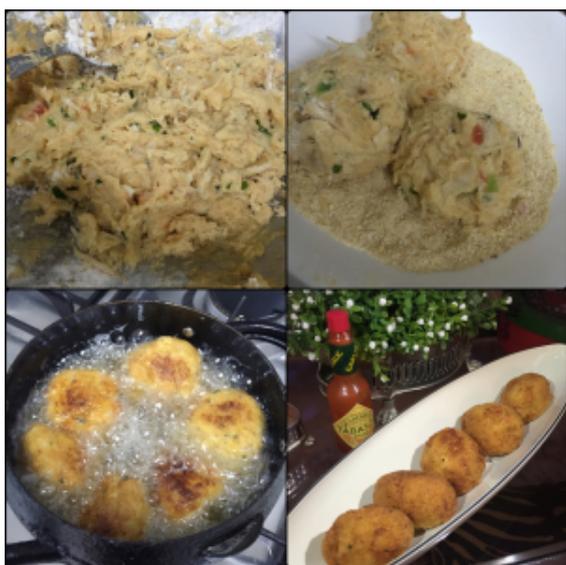
- 300 gr. de garoupa;
- 300 g de batata;
- 1 celoba picada;
- 1 colher de azeite;
- 2 ovo;

- 3 colheres de trigo;
- Cheiro verde e pimenta do reino a gosto;
- Óleo para fritar;
- Farinha de rosca (ou panko) para empanar.

Modo de fazer:

Faça um caldo de peixe com as partes menos nobres da garoupa – postas mais finas, rabo e cabeça (fica bem saboroso e pode ser utilizado para fazer molhos reduzidos ou para risotos de frutos do mar).

Para o caldo: Refogue a cebola, tomate com azeite e coloque o peixe e deixe refogar por alguns minutos, adicione água fervente, acerte o sal e deixe cozinhar o peixe por uns 10 minutos. Separe o peixe e desfie; Coe o caldo e cozinhe a batata em cubos neste caldo, depois de cozida tire do caldo e deixe esfriar e amasse- as, adicione um ovo, a garoupa desfiada e um pouco de farinha de trigo (até dar o ponto da massa). Faça bolinha, passe no ovo batido e na farinha de rosca ou panko e frite em óleo bem quente.



[Clique para ampliar](#)

Sirva com molho de pimenta!

TEMPO: 30 min

DIFICULDADE: fácil

CUSTO: \$

---

## Polenta com cogumelos, fonduta de queijo e gema mole

Receita para uma refeição sem carne mais cheia de sabor e super fácil.



Clique para ampliar

Vamos fazer para 04 pessoas:

– Polenta: Usamos uma polenta já trufada! Mas se você não achar, pode utilizar a sem ser trufada e adicione azeite ou manteiga trufada.



Clique para  
ampliar

Misture 1 xícara da polenta com 4 xícaras de água. Leve ao fogo médio até que esteja com a consistência que você prefere, eu preferi mais molinha. Salgue a gosto. Eu ainda coloquei uma colher de manteiga para ficar bem macia.

– Cogumelos:



Clique para  
ampliar

Ingredientes:

– 200 gramas de Shitake ou cogumelos paris;

- 2 colheres (sopa) de cebola cortadinha;
- 1 colher (sopa) de manteiga;
- sal e pimenta a gosto.

Modo de fazer: Refogue a cebola na manteiga, com um fio de óleo em fogo baixo por 5 min. Acrescente os cogumelos cortados em 4 e mexa de vez em quando. Dá pra colocar um pouquinho de vinho branco, para quem gosta, nesse momento (até 1/2 xic). Deixa os cogumelos murcharem, coloque sal e pimenta e pronto.

- Fonduta de queijo: utilize o queijo de sua preferência, nós utilizamos o queijo gouda.

Ingredientes:

- 200 gr. de queijo gouda em cubos;
- 200 gr. de nata (ou creme de leite fresco).

Modo de fazer: Em uma panela aqueça o creme de leite e vá adicionando o queijo aos poucos.

Montagem:

Coloque a polenta assim que tirar do fogo, abra um buraco para colocar a gema, cubra com a fonduta de queijo bem quente (irá cozinhar levemente a gema) e adicione os cogumelos.



[Clique para ampliar](#)

TEMPO: 1 hora

DIFICULDADE: média

CUSTO: \$

---

## Bacalhau Confit com batatas crispy

A receita de hoje é um delicioso lombo de bacalhau *confitado*.

Super fácil!



[Clique para ampliar](#)

- 1 posta de bacalhau dessalgado por pessoa;
- azeite suficiente para cobrir as postas de bacalhau;
- cebola, alho e azeitonas pretas a gosto;

Modo de fazer:

Tempere o azeite com a cebola cortada em pedaços, os dentes de alho inteiros e azeitonas, e aqueça a 120º graus no fogo (em uma panela que possa ir ao forno). Coloque as postas.

Pré-aqueça o forno a 120º e coloque a panela para assar por 40 minutos.

Para as batatas crispy vamos utilizar o azeite que cozinhou o bacalhau. Fatie bem fininha as batatas (1 batata por pessoa), nós utilizamos um mandolim, regue com o azeite e coloque no forno por 15 minutos e depois vire e deixe por mais 15 minutos (ou até dourar).

Sirva com ovo picado e arroz branco.

TEMPO: 50 min

DIFICULDADE: fácil

CUSTO: \$\$\$

---

## Salada de atum com sorbet de Limão



[clique para ampliar](#)

Essa salada ficou deliciosa... Ai vão os ingredientes e o modo de fazer:

- Rúcula: só temperei com aceto balsâmico, azeite e uma pitada de sal;
- Atum selado: coloque uma peça de atum inteira na frigideira quente, deixando 10 segundos em cada lado pra ficar bem cru por dentro;
- Lascas de amêndoas: coloque em uma frigideira quente com um fio de azeite até dourar;
- Mussarela de búfala: em bolas pequenas;
- Sorbet de limão com manjeriço (comprei pronto da Amoratto);
- Molho Teriyaki

2 colheres (sopa) de açúcar  
1 colher (chá) de gengibre ralado  
2 colheres (chá) de vinagre branco  
2 colheres (chá) de saquê  
10 colheres (sopa) de shoyu

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo baixo até ferver, reduzir e engrossar.

TEMPO: 15 min

DIFICULDADE: média

CUSTO: \$\$\$

---

# Salada de rúcula, mini tomate e mussarela de búfala



clique para ampliar

Salada simples e deliciosa para servir de entrada ou acompanhamento...

Ingredientes:

- 100 gramas de rúcula
- 50 gramas de tomate cereja
- mussarela de búfala (coloquei um pacote)
- amêndoas em lascas douradas com um pouquinho de manteiga na frigideira
- flores comestíveis

Para o molho:

- 2 colheres (sopa) de aceto balsâmico
- 1 colher (sopa) de mel
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva

- sal e pimenta do reino moída na hora a gosto

Misture os ingredientes do molho com foie até ficar homogêneo.

TEMPO: 10 min

DIFICULDADE: fácil

CUSTO: \$

---

## Carpaccio de polvo com pesto de manjeriço



[clique para ampliar](#)

Olá, a receita que adaptamos ficou deliciosa... Não tenho o cortador para fazer carpaccio, então a parte mais difícil foi cortar o polvo bem fininho rrsrs



[clique para ampliar](#)

Para o polvo:

Cozinhe em água fervente por 40 minutos com uma cebola e 2 folhas de louro.

Deixe esfriar e enrole os tentáculos em um filme plástico e coloque no freezer por 2 horas. Eles ficarão com uma textura mais fácil para fatiar fino.

Depois disso é só cortar e colocar no prato que será servido... com o pesto por cima

Para o pesto de manjericão:

Ingredientes:

- 100 gramas de manjericão ;
- 5 colheres (sopa) de azeite de oliva;
- 1 dente de alho;
- 1 colher (sopa) de pinole (pode ser castanha do caju ou pará);
- sal a gosto.



Modo de fazer: Bata tudo no liquidificador, acertando o azeite e o sal a gosto.

Agora é só servir com uma torradinha ou com um pão quentinho...

TEMPO: 3 horas

DIFICULDADE: média

CUSTO: \$\$

---

## Churrasco de frutos do mar



[clique para ampliar](#)

Olá, colocamos frutos do mar e um peixe na churrasqueira e ficou delicioso.

Camarão com casca: temperei com sal e coloquei azeite com alho por cima quando estava na churrasqueira.



[clique para ampliar](#)

Polvo: Cozinhei em água fervente por 40 minutos com uma cebola e 2 folhas de louro. Coloquei sal grosso antes de levar pra churrasqueira.



clique para ampliar

Essa maionese uma amiga que fez e eu tirei fotos e peguei a receita... Ficou deliciosa e combinou muito com o polvo.

Ingredientes:

- 200 ml de maionese (caseira: só bater óleo e ovos)
- 2 dentes de alho
- 1 colher (sopa) de alcaparra picada
- 1 colher (sopa) de azeitona preta picada
- 5 filezinhos de aliche picados



clique para ampliar

Essa maionese ficou perfeita com batatas na brasa misturada com os frutos do mar...

---

## Filet mignon com talharim ao molho pesto



[clique para ampliar](#)

Olá, essa receita na verdade foi tudo meio pronto... coloquei esse pesto de manjerição trufado, que comprei em uma loja de importados e fiz um filet temperado com sal e pimenta apenas na manteiga.



[clique para ampliar](#)

Mas a receita do pesto de manjericão está aí:

Ingredientes:

- 100 gramas de manjericão ;
- 5 colheres (sopa) de azeite de oliva;
- 1 dente de alho;
- 1 colher (sopa) de pinole (pode ser castanha do caju ou pará);
- sal a gosto.



[clique para ampliar](#)

Modo de fazer: Bata tudo no liquidificador, acertando o azeite e o sal a gosto.

TEMPO: 15 min

DIFICULDADE: fácil

CUSTO: \$\$

---

## Arroz de Garoupa



A receita de hoje é uma comida portuguesa deliciosa... Arroz de garoupa

Para o caldo:

- 1 cebola cortadinha
- 5 dentes alho picadinhos
- 1 tomate cortado em cubos
- 1/2 pimentão vermelho cortadinhos
- 1/2 pimentão amarelo cortadinhos
- 3 colheres de azeite

- Sal pimenta a gosto
- Parte de cabeça , barbatanas de garoupa
- 1 kg de garoupa.



Modo de fazer:

Refogue a cebola e o alho com azeite por 5 minutos, acrescente o tomate os pimentões e misture bem por mais 5 minutos.

Coloque a garoupa em pedaços. Vá colocando água até o suficiente que cubra o peixe e deixe cozinhar bem por cerca de 10 minutos.

Deixe esfriar, retire todo o peixe e reserve o caldo. Desfie todo o peixe e reserve.

Em uma panela , coloque 2 xícaras de arroz parbolizado e o caldo para cozinha-lo e acrescente parte da garoupa desfiada , reserve um pouco para colocar por cima com salsa e cebolinha e sirva em seguida.

Pra quem prefere mais cremoso, pode acrescentar 3 colheres de creme de leite (nata).

TEMPO: 1 hora

DIFICULDADE: média

CUSTO: \$\$

---

## Pesto de rúcula

Olá, vou colocar a receita do pesto de rúcula! Ficou uma delícia... e podemos usar para massas, carnes e saladas!!!

Ingredientes:

- 100 gramas de rúcula;
- 5 colheres (sopa) de azeite de oliva;
- 1 dente de alho;
- 1 colher (sopa) de pinole (pode ser castanha do caju ou pará);
- sal a gosto.



[clique para ampliar](#)

Modo de fazer: Bata tudo no liquidificador, acertando o azeite e o sal a gosto.



[clique para ampliar](#)

Neste dia usei com o carre... Ficou muito bom!!

TEMPO: 5 min

DIFICULDADE: fácil

CUSTO: \$