

## Rosbife com molho agridoce, aligot e rúcula



[clique para ampliar](#)

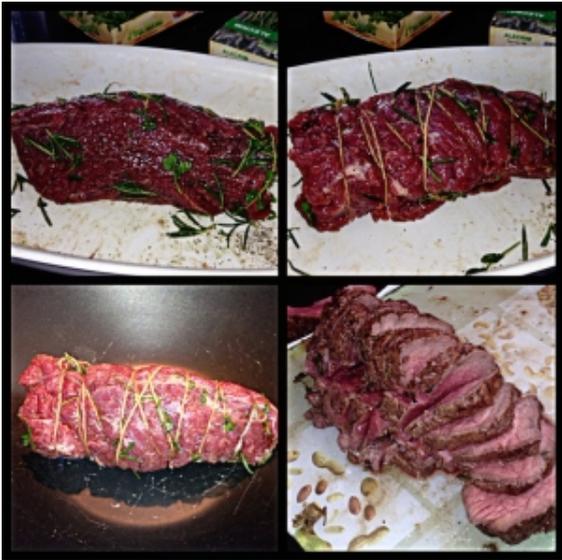
Olá, esse almocinho de sábado ficou perfeito. Tinha 5 pessoas e coloquei todo mundo pra trabalhar! Visitas com a mão na massa. Meu pai limpou a carne, cortou os temperos, minha mãe amassou a batata, uma amiga ralou os queijos e a outra colocou a mesa. Assim fica fácil, rápido e mais gostoso cozinhar. A receita foi um rosbife de alcatra, com molho agridoce (aceto balsâmico e mel) – o mesmo que eu usei na receita do Carré, acompanhado de aligot e rúcula. A receita do Aligot eu já postei, vou colocar hoje a do Rosbife.



clique para ampliar

### Ingredientes:

- 1 kg de alcatra;
- 5 dentes de alho;
- ramos de alecrim e tomilho;
- 5 colheres (sopa) de aceto balsâmico;
- 3 colheres (sopa) de mel;
- sal e pimenta do reino a gosto;
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva;
- barbante para amarrar a carne.



[clique para ampliar](#)

Modo de fazer: Limpe a carne e coloque em um recipiente para temperar. Tempere com sal, pimenta, azeite, tomilho e alecrim. Amarre a carne com um barbante, eu li que a carne fica mais suculenta, mas não é obrigatório (eu amarrei de qualquer jeito, não sou boa de costura). Coloque em uma frigideira ainda fria e vá virando/grelhando aos poucos. Nem coloquei azeite, já tinha na carne. Quando a carne estiver dourada por fora, coloque os alhos amassados, ramos de tomilho e alecrim, o aceto e o mel e deixe reduzir por uns 5 minutos.



[clique para ampliar](#)

O ponto da carne ideal nesse caso é bem mal passado por dentro e dourado por fora. Até que deu certo! Tirei o barbante com tesoura e cortei a carne em fatias finas com uma faca elétrica (também não tenho jeito para cortar carne). A faca elétrica é

simples de manusear e deixa bem simétricas as fatias. Esse prato ficou muito muito bom, vale a pena



[clique para ampliar](#)

TEMPO: 1 hora

DIFICULDADE: média

CUSTO: \$\$

## [Tartare de salmão](#)



[clique para ampliar](#)

Olá, vou fazer uma receita de tartare de salmão bem fácil, que eu peguei do livro *A Dieta do Chef*, de Roland Villard! Esse livro é muito bom... São receitas super elaboradas e mais leves, demonstrando que dá pra comer muito bem sem engordar. Já fiz algumas, vou postar também. Esse era um tartare de salmão com chutney de beringela. Eu dispensei a beringela e fiz só o tartare.

Ingredientes:

- 400g de salmão em cubos de 0.5 cm (parte mais difícil, a próxima vez eu peço pra cortarem no mercado);
- 1 colher (sopa) de suco de limão;
- 1 colher (chá) de gengibre ralado;
- 1 colher (sopa) de maionese (eu usei Hellman's, normal ainda, que vergonha!);
- 1/2 colher (sopa) de salsinha picada;
- 1/2 colher (sopa) de cebolinha picada;
- 1/2 colher (sopa) de manjericão picado;
- sal e pimenta do reino a gosto,
- redução de balsâmico (para decorar).



[clique para ampliar](#)

Modo de fazer:

Tempere o salmão já picado com sal e pimenta e em seguida coloque o suco de limão. Depois coloque todos os outros ingredientes, misturando bem.

Eu decorei com redução de aceto balsâmico (já comprei assim, não fiz) e caviar. Servi com as torradinhas de sempre.

TEMPO: 30 min

DIFICULDADE: média (só porque tem que cortar o peixe)

CUSTO: \$\$

---

## Carré de Cordeiro com Couscous Marroquino



[Clique para ampliar](#)

Olá,

Essa receita é muito muito rápida, deliciosa e impressiona...  
Vamos fazer para 4 pessoas.

Ingredientes:

- 1 kg de carré de cordeiro francês;
- 2 xic de couscous marroquino;



Clique para  
ampliar

- 3 colheres de sopa de mel;
- 6 colheres de sopa de aceto balsâmico;
- Alho, tomilho, alecrim, cebolinha picada, sal e pimenta do reino moída na hora;
- 8 Aspargos;
- Manteiga;
- 1/2 Cebola.

Modo de fazer:

Tempere o carré com sal e pimenta, deixe-o grelhar em fogo alto, para ficar vermelhinho por dentro. Quando tiver dourado coloque 5 dentes de alho (só amassados, não corte pra não ficar só com gosto de alho), alguns raminhos de alecrim e tomilho. Depois coloque o aceto e o mel, a proporção é 2:1 (usei 6 colheres de sopa de aceto e 3 de mel). Mexa 2 minutos e tá pronto.

O couscous é muito fácil, usei 2 xícaras de couscous para 3 xícaras e meia de água fervendo. Coloque essa mistura em um recipiente com sal e mexa de vez em quando. Coloque uma colher de manteiga e um fio de azeite em uma panela com 1/2 cebola cortadinha, deixe 5 min em fogo baixo, coloque o couscous e

misture com cebolinhas pra dar um colorido.

Os aspargos é so deixar dourar na frigideira com um fio de oleo, sal e pimenta por 5 min.

TEMPO: 20 min.

DIFICULDADE: fácil.

CUSTO: \$\$