

# RECEITAS DE MAIO

## Dahl de lentilha – 2 Maio

### Ingredientes:

- Lentilhas
- Cebola
- Polpa de Tomate
- Alho em pó
- Gengibre em pó
- Cominho em pó
- Coentros frescos
- Pimenta
- Sal
- Azeite

Num tacho, coloque azeite, a cebola e o tomate picados por alguns minutos. Tempere com sal, pimenta, alho e o gengibre picado finamente, e misture tudo.

Quando a cebola estiver dourada, é hora de adicionar as lentilhas e água q.b. Deixe cozinhar em fogo médio-baixo até a mistura ficou cremosa.

Este deverá ser o aspecto do dahl de lentilhas depois de cozinhado. Finalize com os cominhos e os coentros. Desligue o lume.

Acompanhe com arroz basmati.

## Frango à Oriental – 7 Maio

### Ingredientes:

- Peito de frango
- Azeite
- Pimento vermelho, em tiras
- Pimento verde, em tiras
- Cebola cortada em quartos
- Cogumelos laminados

### Molho:

- Açúcar – ¾ chávena
- Vinagre de sidra – ½ chávena
- Molho de soja – 2 colh. Sopa
- Alho em pó – 1 colh. Chá
- Ketchup – ¼ chávena
- Amido de milho – 1 colh. sopa
- Água fria – 1 colh. sopa

Passe os pedaços de frango pelo amido. Reserve.

**Molho:** numa panela coloque o açúcar, o vinagre, o molho de soja, o alho em pó, o sal e o ketchup. Mexa e deixe ferver. Numa outra tigela, misture o amido de milho com a colher de sopa de água fria e mexa para dissolver. Adicione ao molho e mexa até engrossar, reduzindo o lume. Retire.

Envolva agora os pedaços de frango com este molho (reserve algum para servir à parte, no final).

Num tacho coloque azeite e o frango. Refogue em lume médio. Adicione os cogumelos, o pimento verde e o pimento vermelho e a cebola.

Deixe cozinhar em lume médio, até que o frango esteja dourado e cozinhado.

Sirva quente com o arroz basmati e regue com mais um pouco de molho, se assim o desejar.

## Paella Vegetariana – 16 Maio

### Ingredientes:

- Azeite
- Cebola
- Alho
- Alho francês
- Brócolos
- Pimento vermelho, em tiras
- Espargos
- Tomates, em quartos
- Milho doce
- Cenoura às rodelas
- Curgete às rodelas
- Limão às rodelas (com casca)
- Açafrão
- Salsa
- Sal e pimenta

Aqueça o tacho com o azeite. Junte a cebola, o alho francês e frite até que comece a murchar.

Acrescente o alho picado, o pimento, a cenoura e a curgete até que tudo ganhe cor. Tempere de sal e quando tudo estiver bem refogado, junte o arroz e deixe que frite um pouco.

Junte o tomate, o milho bem escorrido e o açafrão e envolva bem todos os ingredientes.

Junte o caldo e, assim que ferver, junte os espargos cortados em tiras, os raminhos de brócolos e cozinhe tudo em lume médio, até o arroz ficar macio.

Depois de pronto, sirva com salsa picada e rodelas de limão.

## Paloco à Moda dos Açores – 24 Maio

### Ingredientes:

- Paloco desfiado
- Batatas em rodelas
- Cebolas em rodelas finas
- Dentes de alho
- Pimentão vermelho, em tiras
- Polpa de tomate
- Azeite
- Louro
- Salsa fresca, picada
- Sal e pimenta a gosto
- Azeitonas pretas

Cozinhe as rodelas de batata em água com sal até ficarem levemente macias. Escorra e reserve.

Num tacho, aqueça o azeite e refogue as cebolas, alho, pimentão e tomate até que fiquem macios.

Acrescente o paloco à panela e mexa bem.

No tabuleiro, faça camadas alternadas de batatas cozidas e do refogado de paloco.

Regue com azeite, coloque a folha de louro, sal, pimenta e decore com salsa. Se desejar, adicione azeitonas pretas.

Leve ao forno pré-aquecido até que a parte superior estar dourada.

## Couscous de frango – 28 Maio

### Ingredientes

- Peito de frango
- Dentes de alho
- Sal e pimenta q.b.
- Limões
- Azeite de oliva
- Cebolas
- Polpa de tomate
- Coentros em grão
- Açafrão
- Louro
- Alecrim, Tomilho
- Couscous

Tempere o frango com alho, sal e pimenta.

Regue com o sumo de limão e deixe actuar durante 15 minutos.

No tacho, coloque o azeite, a cebola e a carne. Adicione a polpa de tomate e os restantes temperos. Cubra com água. Cozinhe em lume brando até cozinhar.

Retire o frango para uma travessa.

Coe metade do caldo. Leve ao fogo numa panela. Quando estiver a ferver, coloque o couscous. Mexa sem parar com uma colher até engrossar.

Cozinhe em fogo brando e mexa de vez em quando.

Sirva o couscous acompanhado dos pedaços de frango.