



VIAGEM GASTRONÔMICA

BIBLIOTECA
DE
SÃO PAULO

NINA HORTA – *O FRANGO ENSOPADO DA MINHA MÃE*

Lombo Gordo

INGREDIENTES

- 1 kg de lombo suíno, limpo
- 4 xícaras (chá) de água (800 ml)
- 2 tabletes de caldo de carne
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 100g de bacon em cubos pequenos
- 2 dentes de alho picado
- 1 cebola grande cortada em tiras
- 1 pimentão verde médio, cortado em tiras
- 2 tomates médios, sem pele e sem sementes, cortados em tiras
- 3 colheres (sopa) de extrato de tomate

Modo de preparo

Em uma panela de pressão, coloque o lombo, a água e 1 tablete de caldo de carne. Deixe cozinhar em fogo alto por 40 minutos após o início da fervura. Retire do fogo, escorra o lombo, reservando o caldo do cozimento, espere esfriar e desfie.

Em uma panela grande, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer e frite o bacon picado em cubos. Junte o alho picado e a cebola e refogue por 2 minutos, ou até ficar transparente. Adicione o pimentão e o tomate, e refogue por mais 3 minutos.

Acrescente o lombo desfiado e mexa até que todos os ingredientes estejam homogeneamente distribuídos. Junte o caldo do cozimento, o extrato de tomate e outro tablete de caldo de carne restante, e deixe cozinhar por 10 minutos.

Retire do fogo e sirva em seguida.

Bolinho de Arroz

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 1 ovo inteiro
- 1 cenoura média ralada
- 1 tomate picado em cubos pequenos, sem pele e sementes
- ½ xícara (chá) de leite
- Sal refinado a gosto
- Pimenta do reino preta moída a gosto
- 3 colheres (sopa) de salsa e cebolinha verde picadas
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher de (café) de fermento em pó
- 1 litro de óleo para fritura

Modo de preparo

Misture o arroz cozido com o ovo, a cenoura ralada, o tomate picado e o leite. Tempere com sal e pimenta do reino, adicione a salsa e a cebolinha picadas e mexa muito bem até que fique uma massa homogênea.

Acrescente a farinha de trigo aos poucos e misture muito bem. A seguir, acrescente o fermento em pó e misture novamente.

Aqueça o óleo e frite os bolinhos usando duas colheres de (sopa). Faça quenelles e não coloque muitos por vez para fritar.

Depois de fritos, coloque-os para escorrer em uma peneira e sirva-os quentes.



VIAGEM GASTRONÔMICA

BIBLIOTECA
DE
SÃO PAULO

NINA HORTA – *O FRANGO ENSOPADO DA MINHA MÃE*

Torta de Banana

INGREDIENTES

Massa

1 e 1/2 xícaras (chá) de açúcar

8 bananas

4 ovos

3 colheres (sopa) de manteiga

1 xícara (chá) de leite

3 xícaras (chá) de farinha de trigo

1 colher (sopa) de fermento químico em pó

Calda

3 e 1/2 xícaras (chá) de açúcar

Modo de preparo

Massa

Bata bem, na batedeira, os ovos, a manteiga e o açúcar, até formar um creme.

Acrescente o leite e a farinha de trigo, aos poucos e alternadamente.

Bata até a massa ficar homogênea.

Junte o fermento e mexa delicadamente.

Calda

Em uma fôrma, queime o açúcar (no fogão), até que vire caramelo. Depois, unte bem todo o fundo e as laterais da fôrma com esse caramelo.

Disponha sobre o caramelo as bananas cortadas ao meio no sentido do comprimento.

Depois, por cima das bananas, despeje a massa.

Leve ao forno por cerca de 30 a 40 minutos.