

Receitas da Tia Céu



Livro 6
Receitas de Verão II

Índice

Introdução
O Verão

A Não Perder
A Má Língua

As Sardinhas
Sardinhas no Forno com Tomate
Sardinhas Assadas no Forno

Gelados e Sorvetes
Gelado de Maçã Verde
Sorvete de Cacau
Sorvete de Pêssego

As Bebidas de Verão
Chá Gelado de Limão e Morangos
Batido de Manga com Babana
Ginger Ale Caseiro

O Meu Blogue
A Quinta das Cegonhas

Saladas e Companhia
Salada da Horta
Salada Italiana
Salada Tunisina

O Verão

O Verão vai quente e já longo. Agosto é o mês do descanso, do Sol a pique, das almoçaradas com os amigos e família...

Recordo, com alguma nostalgia e um sorriso divertido, os infundáveis meses de Agosto das minhas férias escolares de criança. Quase sempre a praia era em Julho. Ou em Setembro. Dependia sempre do que o trabalho do meu pai permitia, mas o mês de Agosto era passado em casa, na penumbra da sombra fresca da casa escurecida do Alentejo. Casinha branca, recheada de afectos, de mulheres cozinheiras, bordadeiras, leitoras. E eu e o meu primo, ele irrequieto e traquinas, eu, silenciosa e curiosa, andávamos por ali, entretidos com o que podíamos fazer em casa, já que o calor abrasador e violento do meio do dia não nos permitia pôr o nariz fora da porta. Acordávamos cedo, que a preguicite nunca foi bem vista na minha família, e podíamos brincar no pequeno jardim de casa até mais ou menos às 10h da manhã. Depois, era o recolhimento até às 18 ou 19h. A essa hora já fazia fresco e os miúdos da vizinhança juntavam-se todos para brincar na rua. Sim, fui muito abençoada por poder brincar na rua! Era uma alegria de risos e gargalhadas, gritos e chamamentos: Clarisse, estou aqui, anda cá! Agora ficas tu a esconder os olhos: Um, dois, três, quatro.... Indo eu, indo eu a caminho de Viseu, encontrei o meu amor, ai, Jesus que lá vou eu! Cabra cega quem te cegou?

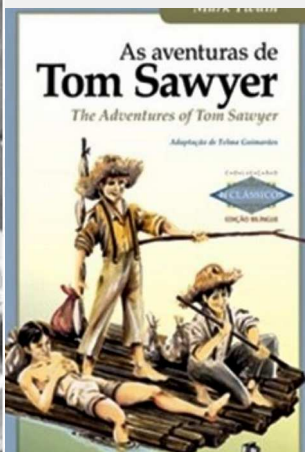
Nas horas de recolhimento, folheava os meus livrinhos de imagens, pintava os meus desenhos toscos, mas cheios de cor, fazia vestidos novos para as minha bonecas de papel, às vezes dormia uma pequena sesta, mas, mal aprendi a ler, achava mal empregado o tempo em que dormia quando podia viver as aventuras de Tom Sawyer, Alice, Os Cinco, os Sete e tantos outros que me pegavam carinhosamente na mão e me levavam para fora daquela casa, perdida no Alentejo profundo. E a minha alma estava cheia e feliz quando minha mãe me dizia que era hora de brincar na rua.

O Verão é o tempo de ser criança, a brincar na rua. Por isso neste e-book, deixo-vos algumas receitas de gelados para fazer em casa. Mais saudáveis e económicos, óptima recompensa de uma manhã de praia ou de uma tarde no campo. Deixo-vos também algumas ideias para saladas frescas e sugiro que as comam em família, num inesquecível piquenique num qualquer parque de merendas que temos espalhados um pouco por todo o país.

E deixo-vos também a sugestão de aproveitarem bem este tempo de ser criança, com as vossas crianças ou não. O Verão é o tempo de estarmos fora de casa, de vivermos ao ar livre, aproveitando o que de melhor o Sol e a Natureza nos pode dar.

Sejam felizes!

Tia Céu



A Não Perder



Ao subir a rua Senhora do Monte, para apreciar uma das mais belas vistas desta cidade que me encanta, há que parar no Má Lingua para petiscar ou almoçar. A casa, em si, é muito interessante. É verdadeiramente um sítio onde nos sentimos em casa.



A Má Lingua





A Má Língua

A Liliana, designer e o Victor, antropólogo, formam o casal mais simpático do Bairro da Graça. Visitei-os, há dias, para conhecer o bar de petiscos (e arte!) do nr. 1 da Rua da Senhora do Monte, o Má Língua.

A caminho do Miradouro, antes de iniciar a subida para apreciar uma das mais belas vistas desta cidade que me encanta, há que parar no Má Língua para petiscar ou almoçar. Se já vem de regresso do Miradouro, por essa tarde fora, entre para petiscar ou jantar e fique para o serão.

Este bar, herdeiro da filosofia de bem receber, bem comer e bem beber do “Primeiro Andar”, que funcionou até ao Verão de 2016, no Ateneu Comercial de Lisboa, tem o talento da Liliana Escalhão na cozinha. A Teresa Ferreira, a outra sócia do Primeiro Andar, seguiu outros caminhos mas também está presente com o “NÓ” e os seus trabalhos de macramé que se espalham pelas duas salas como se quisessem marcar a presença da Teresa com os nós e pontas caídas. Aliás, o Má Língua é também um pólo de divulgação de artistas e artes, músicos, fotógrafos e pintores. Acaba por funcionar como uma galeria de arte onde também se come. Ou será um bar onde também se faz arte?

Em todo o caso, no Má Língua, come-se bem. A Liliana, natural de Castelo Branco e apaixonada pela criatividade na cozinha, desde sempre andou e baralhou à volta dos tachos e fogão. Enquanto estudante em Lisboa, trabalhou em restauração, em part-time, e criou um blog “Amigos e Sabores”. Estava dado o mote para reunir amigos e conhecidos num local onde cada um se sentisse em casa e onde os clientes passam a ser os amigos dos amigos.

O Victor, de Lisboa e antropólogo de formação é o responsável pela carta de vinhos, seleccionada e muito boa. Qualidade excelente. É também o Victor que gere a agenda cultural da casa.

A casa, em si, é muito interessante. É verdadeiramente um sítio onde nos sentimos em casa. O mobiliário foi comprado à associação Remar e assim foi dado um contributo importante para o apoio a pessoas socialmente excluídas. Há uma sala ao nível da rua, que convida a entrar como quem entra no alpendre da casa da vizinha, e depois há a sala da cave, mais elaborada, onde decorrem os espectáculos musicais, as tertúlias, as sessões de cinema, etc.

Os pratos são inventados pela Liliana, que não gosta nada da mesmice e do óbvio. E inventa – e muito bem!! – as deliciosas burratas com tomatada caseira, ceviche de peixe do dia, escabeche de frango assado com limão, alho e tomilho, folhadinho de alheira com urtigas, espinafre e tomate assado. Se quiser a salada de couve chinesa com frango em limão, hortelã e molho das Ásias ou a salada de presunto tostado com maçã, grão, couve roxa e molho picante de abacate, vai ver que não se arrepende.

Tem também as tibornas. De tomate, pesto de coentros, nozes e mozzarella e a famosa tiborna de morcela com maçã, nozes e mel.

As tostas são todas em bolo Lêvedo dos Açores.

Todos estes pratos estão disponíveis no take away tradicional ou então – e aqui é que eu fiquei rendida!! – pode fazer um piquenique no Miradouro da Senhora do Monte ou no Jardim da Graça, pedindo qualquer prato para levar num cesto de piquenique, com toalha e louça, pagando uma caução, que será devolvida quando entregar o cesto, após o repasto e com o estômago aconchegado e a alma brilhante de alegria.

Acabe a sua refeição com o famoso Dito Cujo, o biscoito de chocolate, nozes e leite condensado. Ah! É verdade! Muito importante! Há pratos sem glúten, lactose, vegetarianos ou vegan.

Passe por lá e aprecie com a sua própria boca, as delícias que por lá se cozinham e veja com os seus próprios olhos as maravilhas que por lá se fazem.

O Horário:

Das 13:00 à 01:00

Sexta feira e sábado até às 02:00

Fecha ao Domingo

A Morada:

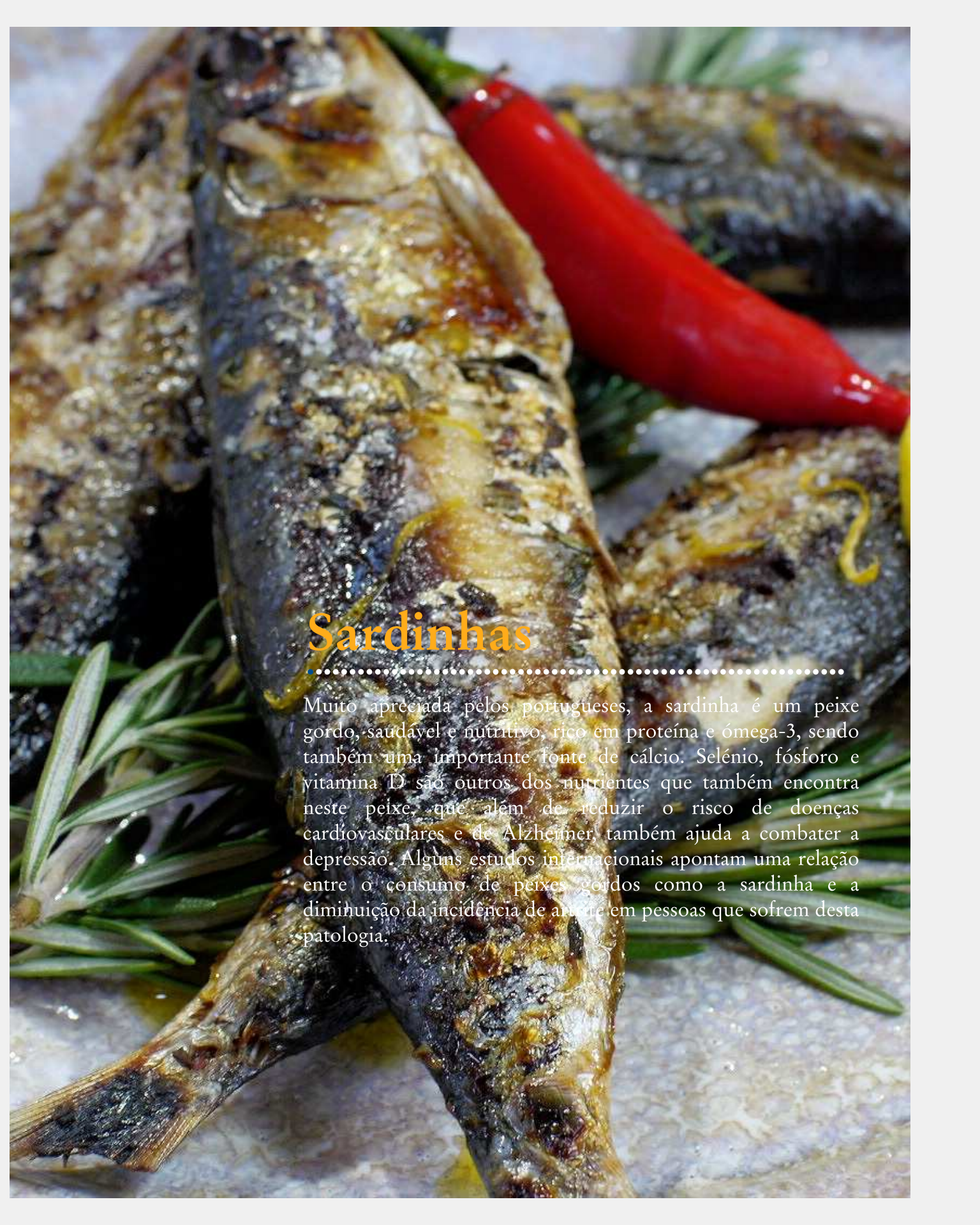
Má Língua

Rua da Senhora do Monte, 1C, Lisboa

Lisboa, Graça

O Telefone: (+351) 21 886 0537



A close-up photograph of several grilled sardines on a light-colored, textured surface. The fish are charred and glistening with oil. A vibrant red chili pepper lies diagonally across the upper right, and fresh rosemary sprigs are scattered around the fish.

Sardinhas

Muito apreciada pelos portugueses, a sardinha é um peixe gordo, saudável e nutritivo, rico em proteína e ômega-3, sendo também uma importante fonte de cálcio. Selênio, fósforo e vitamina D são outros dos nutrientes que também encontra neste peixe, que além de reduzir o risco de doenças cardiovasculares e de Alzheimer, também ajuda a combater a depressão. Alguns estudos internacionais apontam uma relação entre o consumo de peixes gordos como a sardinha e a diminuição da incidência de Alzheimer em pessoas que sofrem desta patologia.

Sardinhas no Forno com Tomate

DOSES [6]



INGREDIENTES

- 1,3kg sardinhas
- 350g cebola em rodela
- 2dl vinho branco
- 0,5dl vinagre de vinho branco
- 6 dentes alho picado
- Piri-piri q.b.
- 10 fatias pão trigo
- Sal marinho q.b.
- 350g tomate confitado
- 1dl azeite virgem extra
- 0,5dl vinagre balsâmico
- Manjerição q.b.

PREPARAÇÃO

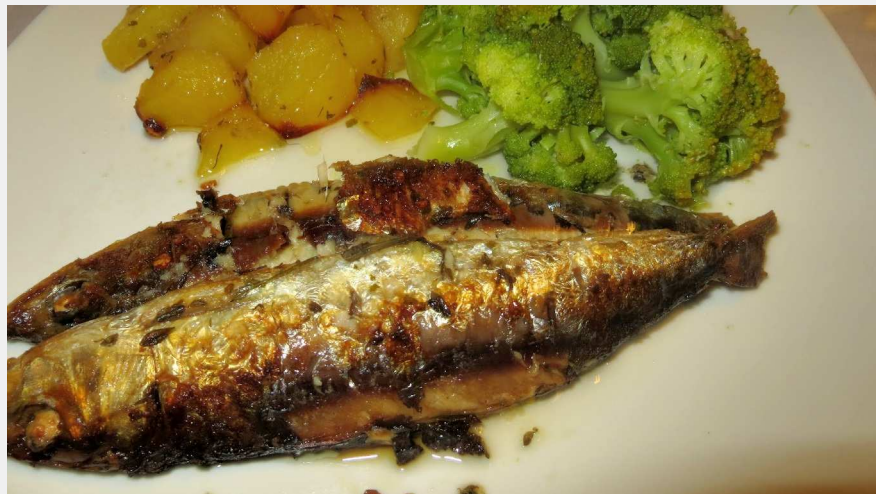
Limpe as sardinhas de vísceras, corte o rabo e a cabeça, disponha sobre uma cama de cebola em tabuleiro de forno, tempere com vinho branco, vinagre de vinho branco, alho, piri-piri e sal.

Leve a assar em forno aquecido a 200 C durante 8 minutos.

Retire as sardinhas do forno e emulsione no copo misturador o molho resultante do assado, corte finas fatias de pão de trigo e leve a torrar em forno quente.

Disponha a tosta ao centro do prato, sobreponha o tomate confitado e a sardinha, salpique com a emulsão do assado e perfume com um fio de azeite, um pouco de vinagre balsâmico e juliana de manjeriço.

Sadinhas Assadas no Forno



DOSES [_]

PREPARAÇÃO

Temperar as sardinhas com sal. Num tabuleiro ou pyrex de ir ao forno, colocar azeite e, sobre este, uma cama de cebolas às rodellas.

Dispôr as sardinhas e juntar alhos picados. Colocar mais um pouco de azeite, sobre as sardinhas e levar a assar, ao forno.

Estão prontas a servir após 30 minutos.

Conte três sardinhas por pessoa.

INGREDIENTES

- Sardinhas
- Sal
- Cebolas
- Alhos
- Azeite



Gelados e Sorvetes

Com o calor que se faz sentir nesta altura do ano, provavelmente só lhe apetece bebidas frescas e gelados. E porque verão sem gelado é um verão incompleto, aqui ficam algumas receitas de gelados caseiros para si. Poderá fazer os seus gelados em casa.

É FRUT'Ó CHECOLATE!!!!

Ai! que eu adoro gelados!! Quem não gosta? Sabe tão bem, comer um gelado, docinho e macio, numa esplanada, à sombra das árvores... E na praia?? É TOP comer um gelado com os pés na água, a passear ao longo do areal, deixar o gelado derreter pela mão, ficar lambuzada até mais não, depois mergulhar na água fria e salgada, que tudo lava, tudo limpa (deitar o pauzinho do gelado no lixo, por favor!!!)

O gelado tem origem temporal muito longínqua e, por isso, um pouco incerta. Vários povos, na antiguidade, tinham um especial prazer em beber água gelada com sumos de frutas: mexicanos, egípcios, persas.

Pensa-se que foram os árabes a trazer para a Europa o *sberth*, que significa “neve doce”, e que terá dado origem à palavra *sorbet*, (gelado de água com sumo de fruta) e depois sorvete. Também se diz por aí, que, por volta de 1296, Marco Polo teria levado, da China para Veneza, receitas de gelados que aquele povo, alegadamente, consumia há milhares de anos.

Nenhuma destas origens está inteiramente comprovada. O que está provado, sim, sem dúvida, é o domínio das mais rudimentares técnicas de congelação da água, descrito em documentos que datam de finais do século XVI e que esta época, pode ser a do surgimento definitivo do tão famoso gelado. O que é mais curioso é que o gelado surgiu e manteve a sua evolução mesmo antes de ter sido inventado o frigorífico, quanto mais o congelador!

Pois bem, como muitas outras invenções ligadas à *joie de vivre*, consta que terá sido um cozinheiro francês, Audiger, o responsável pela introdução do gelado na corte francesa de Luis XIV. O Rei Sol ditava as modas pela Europa. Audiger, aprendeu em Itália (uma pista para Marco Polo...) a fazer o gelado de água e toda a nobreza e alta burguesia se derretia para experimentar a nova moda.

A receita foi sendo aperfeiçoada com a introdução de leite, natas, ovos, chocolate, baunilha e outras variantes. O gelo e o sal eram indispensáveis para a conservação dos gelados, sendo colocados entre um recipiente de cobre e outro de madeira e ajudando, assim, a manter o frio.

Só em 1813, o americano Kelvin, iniciou a investigação que permitiu a produção das primeiras máquinas de gelado. Com a rápida evolução desta indústria, os gelados passaram a ter menos matéria gorda, a ser mais homogêneos e cremosos. As técnicas foram sendo aperfeiçoadas, as temperaturas ideias definidas e a criatividade nos ingredientes elevada.

Hoje em dia, há inúmeras marcas e tipos de gelados que se podem comprar em qualquer esquina de qualquer cidade, vila ou aldeia. Ainda assim, continuo a preferir os artesanais, os que faço em casa, com ingredientes escolhidos por mim, adaptados ao gosto da minha família, respeitando as características nutricionais que me permitem comer gelados doces de forma saudável.

Deixo-vos algumas receitinhas e podem sempre procurar mais receitas no site.
(www.receitasdatiaceu.com)

Saboreiem a deliciem-se!

Tia Céu

Gelado de Maçã Verde



DOSES [8]

PREPARAÇÃO

INGREDIENTES

- 1,5dl leite meio gordo
- 125g açúcar
- 150g natas
- 450g maçãs verdes
- 40g amêndoas laminadas torradas
- 16 bolachas baunilha

Leve ao lume o leite, o açúcar e as natas. Lave as maçãs, retire-lhes os caroços, corte-as em pequenos cubos (reserve meia maçã para a decoração) e adicione-as ao leite, deixando ferver cerca de 15 minutos.

Retire do lume, triture tudo muito bem e coloque o preparado numa sorveteira até solidificar, de acordo com as instruções do fabricante.

Reserve o gelado no congelador e, na altura de servir, acompanhe com lâminas da maçã reservada, a amêndoa laminada e as bolachas de baunilha.

Sorvete de Cacau



PREPARAÇÃO

Coloque todos os ingredientes numa caçarola e leve-os ao lume até atingirem os 80°C e formarem um xarope expesso.

Deixe-o arrefecer no frigorífico durante pelo menos 2 horas.

Retire-o do frio, bata-o e coloque-o no congelador.

Quando cristalizar, triture o preparado com uma máquina de batidos e volte a pôr no congelador.

Volte a bater bem antes de servir.

DOSES [4]

INGREDIENTES

- 60 g de cacau em pó
- 300 g de açúcar
- 500 ml de água

Sorvete de Pêssego



PREPARAÇÃO

Descascam-se e descaroçam-se os pêssegos e adiciona-se-lhes o açúcar. Bate-se tudo muito bem com uma batedeira ou um robô de cozinha.

Junta-se a nata, mexe-se até ficar tudo bem envolvido e vai a gelar.

Quando se formarem cristais, volta-se a bater ligeiramente.

DOSES [6]

INGREDIENTES

- 500g de pêssegos maduros
- 250g de açúcar
- 1kg de natas



A Quinta das Cegonhas

A Quinta das Cegonhas é uma Quinta igual a tantas outras. O que a diferencia das outras é quem por lá anda. Gente boa e simples, de sorriso aberto e mãos calejadas, com o Gilberto Ferro à frente da labuta árdua do cultivo da terra, de coração e braços abertos para os primos de Lisboa, para quem guarda sempre as estupendas toranjas com que me delicio ao pequeno almoço.



A Quinta das Cegonhas

Nas minhas escapadinhas a terras do Sul, para me banhar em águas quentes e perder o olhar no horizonte em sonhos de viagens longínquas, por vezes encontro pessoas e lugares que me ficam no coração.

Um destes lugares que visitei, há alguns meses, é a Quinta das Cegonhas e uma dessas pessoas que me entrou pelo coração adentro foi o Gilberto.

Gilberto Ferro, primo da família, é uma figura sobejamente conhecida na região de Tavira. Activista político, antifascista, homem de palavra cortante e certa, vernáculo como convém a quem não deve nada a ninguém, cavalheiro e ligado à Terra que lhe dá sustento, olhou-me um pouco de soslaio quando fomos apresentados. Adivinhei logo, nos seus olhos e nos seus modos, a sensibilidade de quem tem bom coração e é gente de bem. Para mim é quanto baste para o adoptar na minha tribo dos afectos.

O encontro foi na Quinta das Cegonhas. Perdida nas serranias de Tavira, é uma Quinta como tantas outras na região. A sua produção é maioritariamente laranjas e vinha. Há algumas árvores com toranjas, mas são só para consumo da família.

Não me vou alongar com os detalhes do que já foi aquela Quinta e do que é, hoje em dia. Ainda lá estão as maquinarias para calibragem das laranjas mas que as políticas agrícolas tornaram inúteis e obsoletas. Não me vou alongar com as produções, com números, com métodos de tratamento ou volumes de vendas.

Quero só deixar aqui um pequeno apontamento acerca de coisas simples da vida. De coisas tão simples como sair da Quinta num carro velhíssimo e ir tomar um café a uma taberna de beira da estrada onde toda a gente se conhece e onde se sente a simplicidade e candura das gentes do campo. De coisas tão simples como apanhar toranjas e andar entre as árvores, quase, quase com vontade de jogar às escondidas, de coisas simples como “falar” com os cães de guarda, presos em canis porque é o costume das gentes das quintas e afagar-lhes o pelo que eles encostavam à rede do canil a pedir as carícias que são parcas por ali. Coisas tão simples como ficar encantada com um porta-chaves com o logotipo da Quinta das Cegonhas, porque me foi oferecido já com a rendição da simpatia.

E Tavira ali tão perto... E o mar já ali, e os turistas e veraneantes e os restaurantes, e os souvenirs, e os hotéis e resorts e discotecas e centros comerciais e o trânsito, o barulho ruidoso de quem vai passar férias e passa ao lado de outra realidade e de outro tempo, o tempo da Terra e dos ciclos da Natureza...

A Quinta das Cegonhas é uma Quinta igual a tantas outras. O que a diferencia das outras é quem por lá anda. Gente boa e simples, de sorriso aberto e mãos calejadas, com o Gilberto Ferro à frente da labuta árdua do cultivo da terra, de coração e braços abertos para os primos de Lisboa, para quem guarda sempre as estupendas toranjas com que me delicio ao pequeno almoço.

A Quinta das Cegonhas é a “Quinta” e passará a ser local obrigatório a visitar sempre que o Sul me chamar. Porque o abraço do Gilberto é bom e as toranjas são ácidas, as cegonhas vivem em ninhos complexos e altaneiros, o silêncio dos milhares de frutos pendurados nas árvores faz-me ter, ainda, esperança, na espécie humana e os cães de guarda precisam de algumas carícias e de palavras doces.



As Bebidas de Verão

Com o calor que se faz sentir nesta altura do ano, o que mais apetece é uma bebida fresca.

Aqui ficam algumas receitas de bebidas perfeitas para beber descansado junto à piscina ou deitado na relva do jardim.

Chá Gelado de Limão e Morangos



DOSES [6]

PREPARAÇÃO

INGREDIENTES

- 4 sacos de chá de limão
- tomilho q.b.
- 100g de morangos
- 2 copos de água

O morango e o limão diminuem a retenção de líquidos, sendo uma ótima ajuda para quem deseja emagrecer. Além disso este chá gelado de limão e morangos é uma bebida muito refrescante para um dia de calor e nas férias.

Verta a água quente para um recipiente com os sacos de chá e ramos de tomilho.

Corte os morangos em quartos

Adicione ao chá e leve ao frigorífico

Batido de Manga com Banana



PREPARAÇÃO

Este batido de Manga com Banana fornece hidratos de carbono, betacaroteno (provitamina A), vitamina C, vitaminas do complexo B, ferro, fósforo, cálcio, potássio, magnésio e zinco.

Sumarenta, aromática e de polpa fibrosa, a manga encontra-se madura quando se torna flexível ao toque. Mantém-se à temperatura ambiente durante cerca de uma semana.

Descasque a manga e a banana e corte-as em pedaços pequenos.

No liquidificador, bata a fruta com o leite.

Sirva de imediato, com ou sem gelo, adicionando a cada copo uma colherada de iogurte.

DOSES [4]

INGREDIENTES

- 5 dl de leite
- 1 manga
- 1 banana
- 1 iogurte com aroma de banana

Ginger Ale Caseiro



DOSES [6]

PREPARAÇÃO

INGREDIENTES

- 30g de gengibre fresco
- 25g de açúcar mascavado
- sumo de 2 limas
- sumo de 1 limão
- folhas de lúcia-lima picadinhas
- água mineral gaseificada

O Ginger Ale é um refrigerante feito à base de gengibre. Este Ginger Ale caseiro é mais saudável, substitui o refrigerante e é uma bebida que pode se servir a meio da tarde, depois da siesta e antes da praia.

Descascar o gengibre e cortar em cubinhos.
Misturar com o açúcar, o sumo das limas e limão e as folhas de lúcia-lima picadinhas
Regar com a água mineral.
Levar ao frigorífico durante uma a duas horas.



As saladas podem ser o maior aliado na preparação de refeições simples, rápidas, leves e fáceis de levar para o trabalho. Além de nutritivas, são geralmente ricas em água e fibras, que promovem a saciedade.

Saladas e Companhia

Pois é, caros leitores!! Verão também pede saladinhas frescas, nutritivas e saciantes.

Não se esqueça de incluir na sua alimentação, sempre que possível, produto hortícola verde-escuro, frutos cítricos, frutos gordos, frutos vermelhos, alhos e cebolas. Pode, desde já, preparar saladas com estes ingredientes. Junte carnes magras e peixe, tempere com molhos à base de azeite, vinagre, sumo de limão, iogurte e muita imaginação e tem as melhores saladas deste lado do planeta.

Deixo-lhe alguns exemplos mas pode dar largas aos seus dotes culinários e invente novas saladas.

Bom apetite!

Tia Céu

Salada da Horta



DOSES [4]

INGREDIENTES

- 70 g de alface rasgada
- 30 g de cenoura ralada
- 30 g de rúcula
- 20 g de cebola as rodela
- 20 g de parmesão em lascas
- 04 rodela de tomate
- 04 flores de bróculos

INGREDIENTES MOLHO CITRICO

- 1 colher de sopa de sumo de laranja
- 1 colher de sopa de sumo de limão
- 1 colher de chá de mostarda
- 1 colher de chá de mel
- 1 copo de iogurte natural
- ervas frescas a gosto
- 1 colher de sopa de azeite

PREPARAÇÃO

Coloque num prato a alface e a rúcula misturadas. Distribua os outros ingredientes, encaixando entre as folhas de forma harmoniosa. Por fim espalhe as lascas de parmesão. Acompanhe com molho cítrico.

PREPARAÇÃO MOLHO

Misture tudo

Salada Italiana



PREPARAÇÃO

Coloque num prato (quadrado) a alface e a rúcula misturadas. Distribua os demais ingredientes, encaixando entre as folhas de forma harmoniosa. Por fim espalhe as lascas de parmesão. O molho cítrico pode ser um bom acompanhamento.

DOSES [4]

INGREDIENTES

- 50g de alface rasgada
- 50g de rúcula
- 06 rodela de tomate fresco
- 06 rodela de tomate seco
- 20g de parmesão em lascas
- 10g de bacon em cubos frito
- 5g (1 colher de chá) de alho frito
- 50ml de molho especial

Salada Tunisina



Salada Tunisina

DOSES [4]

INGREDIENTES

- 100g folhas variadas
- 50g amêndoas sem pele lascadas e torradas
- ¼ pimentão vermelho sem pele e sem semente
- ¼ pimentão amarelo sem pele e sem semente

INGREDIENTES PARA COUSCOUS

- 140g couscous marroquino
- 140ml caldo de galinha ou água
- 1 colher de sopa passas brancas
- 1 colher de sopa passas pretas
- Canela em pó q.b.
- Sumo de ½ limão
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher coentros picados
- 50g frango cozido desfiado

INGREDIENTES PARA MOLHO

- 1 chávena de folhas e talos de agrião
- 1 colher de sopa de manjeriço
- 1 colher de sopa de salsa
- 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado
- Sumo de ½ limão
- 1 colher de azeite
- ½ colher de sumo de laranja
- 1 dente de alho

PREPARAÇÃO DO COUSCOUS

Ferva o caldo com as passas, a canela e o azeite, retire do lume e coloque o couscous.

Mexa e abafe durante 5 minutos.

Misture o frango, o sumo do limão, os coentros e reserve.

PREPARAÇÃO DO MOLHO

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

MONTAGEM DO PRATO

Coloque o couscous no centro do prato, disponha as folhas a volta e enfeite com o pimentão cortado em tiras e as amêndoas.



Receitas da Tia Céu

web:

www.receitasdatiaceu.com

Facebook:

www.facebook.com/receitasdatiaceu/

Twitter:

<https://twitter.com/receitastiaceu>

E-mail:

receitasdatiaceu@gmail.com

