

7 Ideias PARA UM *Almoço* Rápido e Fácil



ALMÔNDEGAS DE CARNE MOÍDA SIMPLES AO MOLHO

INGREDIENTES ALMÔNDEGAS

- 600 g de carne moída
- 1 cebola média ralada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher de sopa rasa de sal
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 colher de chá de páprica doce
- 1 pitada de pimenta calabresa
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 ovo inteiro
- Óleo para fritar

INGREDIENTES MOLHO

- 1 fio de azeite ou óleo
- 1 cebola picada em cubos
- 2 dentes de alho picados
- 2 tomates picados
- 1 sachê de molho de tomate (340 g)
- 1/2 xícara de chá de água (100 ml)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher de chá de orégano
- 1 colher de chá de páprica doce
- Cheiro-verde picado a gosto

ALMÔNDEGAS DE CARNE MOÍDA SIMPLES AO MOLHO

MODO DE PREPARO ALMÔNDEGAS

- 1. Em uma tigela, coloque a carne moída, a cebola ralada, o alho, o sal, a pimenta-do-reino, a páprica doce e a pimenta calabresa.**
- 2. Acrescente o ovo e misture bem até incorporar.**
- 3. Junte a farinha de trigo e misture novamente até obter uma massa homogênea.**
- 4. Modele pequenas bolinhas do tamanho desejado.**
- 5. Aqueça o óleo em uma frigideira e frite as almôndegas até dourarem por igual.**

MODO DE PREPARO MOLHO

- 1. Em uma panela, aqueça o azeite ou óleo e refogue a cebola até ficar levemente transparente.**
- 2. Adicione o alho e refogue rapidamente, sem deixar dourar demais.**
- 3. Acrescente os tomates picados e cozinhe até começarem a desmanchar.**
- 4. Junte o molho de tomate, a água, o sal, a pimenta-do-reino, o orégano e a páprica doce.**
- 5. Misture bem e deixe ferver por alguns minutos.**
- 6. Coloque as almôndegas fritas no molho, abaixe o fogo e cozinhe por cerca de 10 a 15 minutos, para que absorvam bem o sabor.**
- 7. Finalize com cheiro-verde picado a gosto.**

ARROZ COM LINGUIÇA TOSCANA

INGREDIENTES

- **500 g de linguiça toscana**
- **1 cebola picada**
- **4 dentes de alho picados**
- **1 tomate picado**
- **1 pimentão verde picado**
- **1 cenoura ralada ou picada em cubinhos**
- **2 xícaras de arroz**
- **Água suficiente para cobrir**
- **Sal a gosto**
- **Salsinha e cebolinha picadas a gosto**

MODO DE PREPARO

- 1. Frite a linguiça até dourar.**
- 2. Acrescente a cebola e o alho e refogue.**
- 3. Junte o tomate, o pimentão e a cenoura e misture.**
- 4. Adicione o arroz e refogue rapidamente.**
- 5. Cubra com água quente e ajuste o sal.**
- 6. Cozinhe até a água secar e o arroz ficar macio.**
- 7. Finalize com salsinha e cebolinha e sirva.**

MACARRONADA DE SALSICHA EM UMA PANELA SÓ

INGREDIENTES

- 10 salsichas cortadas em rodelas
- 250 g de macarrão espaguete
- 1 fio de óleo
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 pimentão picado
- 2 tomates médios picados
- 1 sachê de molho de tomate (300 g)
- 3 xícaras de chá de água (720 ml)
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de chá de páprica defumada
- 1/2 colher de chá de pimenta-do-reino
- 1 colher de chá de colorau
- Cheiro-verde a gosto

MACARRONADA DE SALSICHA EM UMA PANELA SÓ

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela grande, aqueça o óleo e refogue a cebola até ficar transparente.
2. Acrescente o alho e refogue rapidamente até liberar aroma.
3. Junte o pimentão e os tomates picados e cozinhe até começarem a desmanchar.
4. Adicione as salsichas, o sal, a páprica defumada, a pimenta-do-reino e o colorau, misturando bem.
5. Acrescente o molho de tomate e a água, mexa e deixe ferver.
6. Coloque o macarrão espaguete cru na panela, misture, abaixe o fogo e cozinhe até o macarrão ficar macio e o molho encorpado.
7. Se necessário, acrescente um pouco mais de água durante o cozimento.
8. Finalize com cheiro-verde a gosto, misture delicadamente e sirva.

STROGONOFF DE COGUMELOS

INGREDIENTES

- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 1 fio de azeite
- 100 g de cogumelo paris fatiado
- 100 g de cogumelo shiitake fatiado
- 1 colher de sopa de extrato de molho de tomate
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 copo de água
- 1 caixinha de creme de leite

MODO DE PREPARO

1. Aqueça o azeite em uma panela ou frigideira funda.
2. Refogue a cebola até ficar levemente dourada.
3. Acrescente o alho e refogue rapidamente.
4. Junte os cogumelos paris e shiitake e refogue até murcharem e soltarem seus líquidos.
5. Adicione o extrato de molho de tomate e misture bem.
6. Acrescente a água e o sal, mexa e deixe ferver por alguns minutos.
7. Abaixe o fogo, incorpore o creme de leite e misture até obter um molho cremoso.

OMELETE RECHEADO

INGREDIENTES

- **4 ovos**
- **100 g de frango desfiado**
- **1 tomate pequeno cortado em cubinhos**
- **1/2 cebola pequena cortada em cubinhos**
- **1/2 pimentão pequeno cortado em cubinhos**
- **1/2 colher de sopa de cheiro-verde picado**
- **1/2 colher de chá rasa de sal**
- **1/2 colher de chá rasa de páprica defumada**
- **1/4 de colher de chá de pimenta-do-reino**
- **1/2 colher de sopa de manteiga**
- **50 g de queijo muçarela**

OMELETE RECHEADO

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela, bata levemente os ovos com o sal, a pálpita defumada e a pimenta-do-reino. Reserve.
2. Em uma frigideira média, derreta a manteiga em fogo médio.
3. Acrescente a cebola e refogue rapidamente até ficar levemente macia.
4. Junte o pimentão, o tomate e o frango desfiado, misturando bem.
5. Adicione o cheiro-verde, mexa e desligue o fogo.
6. Despeje os ovos batidos sobre o recheio, espalhando bem.
7. Cozinhe em fogo baixo até a base firmar.
8. Distribua a muçarela sobre metade da omelete.
9. Dobre com cuidado, tampe a frigideira e deixe até o queijo derreter.
10. Sirva em seguida.

VAGEM NA MANTEIGA E ALHO

INGREDIENTES

- 300 g de vagem (inteira ou cortada)
- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 dentes de alho picados ou amassados
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Lave bem a vagem e retire as pontas.
2. Cozinhe a vagem em água com uma pitada de sal até ficar macia, porém ainda firme. Escorra.
3. Em uma frigideira, derreta a manteiga em fogo médio.
4. Acrescente o alho e refogue rapidamente, sem deixar queimar.
5. Junte a vagem cozida e misture bem para envolver na manteiga e no alho.
6. Ajuste o sal e, se desejar, acrescente pimenta-do-reino.
7. Refogue por mais alguns minutos, desligue o fogo e sirva.

CREME DE MILHO COM QUEIJO

INGREDIENTES

- 375 ml de leite
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 340 g de milho
- 1 tablete de caldo de galinha
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- Sal a gosto
- 200 g de creme de leite
- Muçarela ralada a gosto
- Salsinha e cebolinha picadas a gosto

MODO DE PREPARO

1. Dissolva o amido de milho no leite.
2. No liquidificador, bata o milho com metade do leite até obter um creme.
3. Em uma panela, derreta a manteiga e refogue a cebola até ficar macia.
4. Acrescente o alho e refogue rapidamente.
5. Junte o milho batido, o caldo de galinha e o restante do leite com amido, misturando bem.
6. Cozinhe em fogo médio, mexendo sempre, até engrossar.
7. Ajuste o sal, acrescente o creme de leite e misture bem.
8. Finalize com a muçarela ralada, mexendo até derreter.
9. Desligue o fogo e finalize com salsinha e cebolinha.

PARA MAIS RECEITAS:

► **ACESSE NOSSO SITE**

**ENTRE NO NOSSO GRUPO NO
WHATSAPP**