

40 Tá na Mesa

Delícias do **brunch**

Sucos naturais, café, leite, pães, frutas frescas, iogurte, ovos mexidos, queijos, frios, saladas, quiches, massas, panquecas, tortas... Tudo isso pode fazer parte da mesa de um brunch, a refeição que junta de maneira agradável e relaxada o almoço e o café da manhã. A proposta é ideal para os domingos ou durante todo o período de férias, quando os horários ficam mais flexíveis. O risco que se corre ao criar um cardápio desse gênero é privilegiar as preparações à base de farinha, que, apesar de serem muito práticas e de agradarem a todo paladar, não devem ser consumidas em excesso. Por isso, vale a pena caprichar nas receitas de saladas e manter o estoque de frutas em dia. Para tornar uma salada irresistível, é preciso oferecer variedade de ingredientes. A base da maior parte delas é composta por folhas. Abuse da variedade no dia-a-dia. A alface-romana, por exemplo, é deliciosamente crocante e resiste bem ao calor do verão. A apresentação e o tempero também são importantes. O uso de tigelas amplas e fundas em vez de travessas é desejável. Assim, é possível temperar as saladas com mais facilidade. Veja nas páginas a seguir algumas sugestões de bons pratos para o brunch.

(contessa@pratadacasa.com.br)

Panquecas de brunch

Ingredientes

1 e 1/4 xícara (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de açúcar
3 colheres (chá) de fermento em pó
1 pitada de sal
1 xícara (chá) de leite
2 ovos levemente batidos
2 colheres (sopa) de manteiga derretida
Óleo para untar a frigideira

Modo de preparo

Em um recipiente, ponha a farinha, o açúcar, o fermento e uma



Fotos Mônica Mortara

pitada de sal e misture. Em outro, coloque o leite, os ovos e a manteiga. Acrescente os líquidos aos secos e misture sem bater. A massa não deve ficar muito líquida, mas escorrer lentamente da colher. Leve ao fogo uma chapa (ou frigideira antiaderente) untada com um pouco de óleo. Coloque porções de cerca de 1/4 de xícara (chá) da massa para fazer panquecas de tamanho médio. Doure dos dois lados e reserve no forno ligeiramente aquecido até levar à mesa. Sirva com mel, geleias e manteiga

Limonada suíça

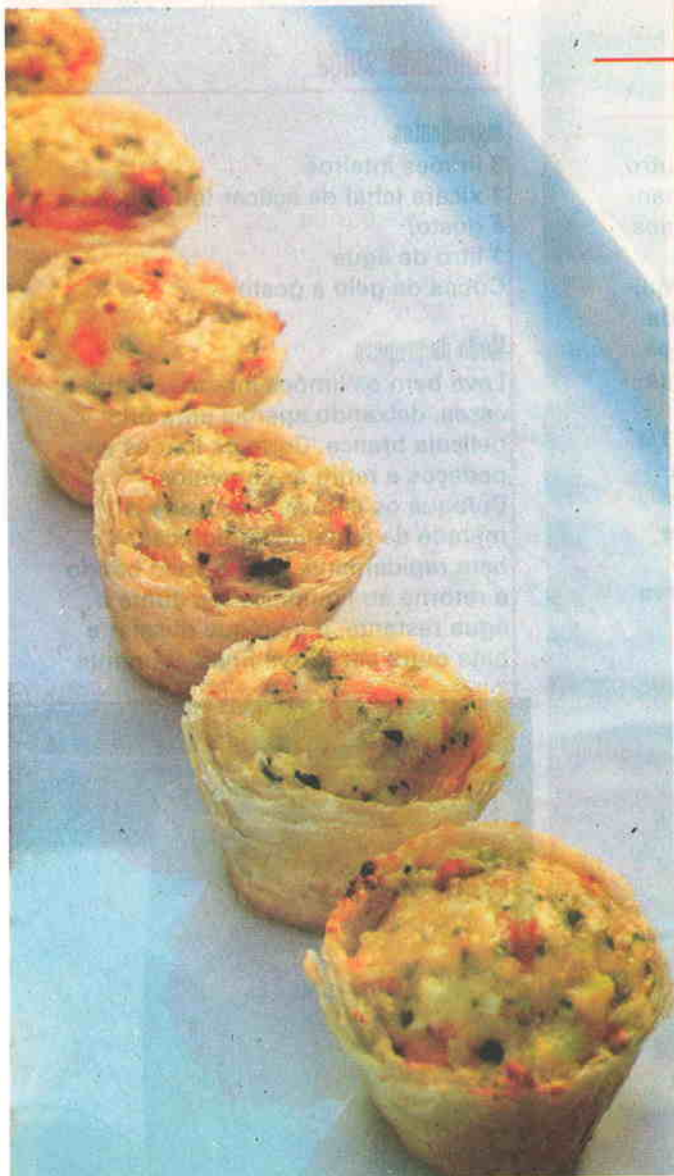
Ingredientes

3 limões inteiros
1 xícara (chá) de açúcar (ou adoçante a gosto)
1 litro de água
Cubos de gelo a gosto

Modo de preparo

Lave bem os limões inteiros. Retire a casca, deixando apenas uma fina película branca. Corte os limões em pedaços e retire as sementes. Coloque os limões, o açúcar e a metade da água no liquidificador e bata rapidamente. Coe o suco batido e retorne ao liquidificador. Junte a água restante, o gelo que desejar e bata outra vez. Sirva imediatamente





Fotos Mônica Mortara

Você sabia?

→ Que as frutas e as verduras consumidas em sua época são melhores e mais econômicas?

Veja quais os produtos em alta neste mês:

→ **Verduras:** batata, pepino, salsão, berinjela e cebola

→ **Frutas:** abacaxi, manga, melancia, melão e uva

Tartelete de palmito

Ingredientes

1 pacote de disco de massa folhada Arosa nº 8

Para o recheio

2 colheres (sopa) de azeite

2 cebolas picadas

3 xícaras (chá) de palmito picado

1 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas

2 tomates sem sementes e picados

1 xícara (chá) de leite

2 colheres de sopa de amido de milho

Sal, salsinha e cebolinha a gosto

Manteiga para untar

Modo de preparo

Recheio: refogue a cebola no azeite até dourar.

Acrescente o palmito, as azeitonas e os tomates e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos. Misture o amido de milho com o leite e acrescente ao refogado. Misture até que o líquido assuma a consistência cremosa. Acerte o sal e junte a salsa e a cebolinha. Desligue o fogo e deixe esfriar

Montagem: descongele a massa folhada conforme as instruções da embalagem. Unte forminhas do formato desejado. Forre a parte interna da forminha com massa e faça furinhos com um garfo por toda a massa. Coloque o recheio sobre a massa e leve ao forno médio (180°C) por aproximadamente 25 minutos ou até que a massa esteja dourada

Fonte: receita da Arosa (www.arosa.com.br)

Salada briene

Ingredientes

3 pratos (sopa) de folhas verdes (alface-americana, alface-roxa, radicchio e rúcula)
6 fatias de manga
12 morangos cortados ao meio
300 g de mozzarella de búfala fatiada
6 pedaços de tomate seco
Croutons a gosto

Para o molho

5 colheres (sopa) de azeite
2 colheres (sopa) de mostarda
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Coloque as folhas rasgadas com as mãos em uma saladeira larga e funda. Junte a manga, os morangos o queijo

e o tomate seco e misture

Molho: em uma vasilha pequena, coloque o sal e a mostarda e misture bem. Junte o azeite lentamente, misturando com vigor. Finalize o molho com a pimenta. Tempere a salada com o molho na hora de servir e salpique com croutons

Dica: croutons são quadrinhos de pão assados ao forno com ou sem tempero. Eles também podem ser preparados em uma frigideira. Para tanto, aqueça azeite, coloque o tempero desejado (como orégano, por exemplo) e frite os quadrinhos de pão até dourarem

Crédito: restaurante Josephine (r. Jaques Félix, 253, Vila Nova Conceição, tel. 0/xx/11 3842-5891)

