

Sugestão para um jantar

Enviado por Redação
08-Jul-2008

ENTRADA

CAESAR'S SALAD COM PEITO DE FRANGO

Ingredientes:

1 pé de alface americana

350 gramas de croutons

200 gramas de peito de frango defumado desfiado

200 gramas de bacon, em cubinhos, frito

50 gramas de queijo parmesão ralado

50 ml de azeite de oliva extra virgem

50 ml de aceto balsâmico

1 limão

meio maço de salsinha

sal a gosto

Modo de preparar:

Lave o pé de alface e deixe de molho em água. Frite o bacon e o crôutons. Reserve. Desfie o peito de frango. Depois pique a salsinha e esprema o limão. Monte em uma saladeira todos os ingredientes, dispondo em camadas da seguinte maneira: a alface americana, o bacon, o crôutons, o sal, o azeite, o limão, o aceto balsâmico, a salsinha, o peito de frango desfiado e o queijo parmesão. Faça, pelo menos, três camadas.

PRIMEIRO PRATO

PENNE AL CARCIOFI

Ingredientes

440 gramas de macarrão tipo penne

8 alcachofras médias

4 tomates frescos

8 colheres de sopa de azeite de oliva

1 maço de ciboulete

1 dente de alho

1 cebola

sal e pimenta a gosto

Modo de preparar:

Lave as alcachofras e cozinhe-as em água com sal e a cebola. Quando começar a soltar as folhas ao puxar, apague o fogo, escorra e reserve. Retire a pele e a semente dos tomates; pique-os em grossos pedaços. Reserve. Limpe as alcachofras separando a polpa das folhas maiores. Retire o fundo das mesmas, descarte as folhas. Refogue o alho inteiro no azeite de oliva, acrescente o tomate. Continue refogando até começar a fazer um pouco de água, acrescente as polpas da alcachofra e os fundos cortados em pedaços. Tempere com sal e pimenta. Deixe mais três minutos no fogo e desligue. Coloque o penne para cozinhar. Oito minutos depois veja se a massa já está cozida. Se estiver, reaqueça o molho de alcachofra e coloque a massa. Refogue rapidamente e adicione a ciboulete picada à julienne.

SEGUNDO PRATO

ATUM COM ASPARGOS

Ingredientes

uma posta de atum fresco

100 gramas de aspargos

1 colher de sopa de manteiga sem sal

1 colher de sopa de azeite de oliva

sementes de gergelim preto

sal e pimenta a gosto

Modo de preparar

Lave os aspargos, separando as pontas que estiverem duras. Jogue-as fora. Cozinhe os aspargos em água até ficarem macios, porém tome cuidado para não cozinhar demais e passar do ponto. Escorra e reserve. Depois disso, a posta de atum deve ser temperada com sal a gosto. Passe uma fina camada de azeite de oliva e deixe-a descansar. Derreta a manteiga em uma frigideira. Salteie nela os aspargos cozidos. Aproveite e também os tempere com sal e pimenta. Reserve. Grelhe o atum por todos os lados. Depois da posta do peixe grelhada, salpique as sementes de gergelim preto. Faça a montagem do prato com o atum cercado pelos aspargos.

S O B R E M E S A

DOCE DE LEITE MINEIRO

Ingredientes

2 litros de leite

2 xícaras de chá de açúcar

½ colher de chá de fermento químico em pó

Modo de preparar

Em uma grande panela coloque todos os ingredientes. Leve ao fogo alto, por aproximadamente 40 minutos, sem parar de mexer. No momento em que a textura do doce estiver semelhante a do leite condensado retire do fogo. Deixe esfriar que o doce de leite engrossará um pouco mais. O doce pode ser servido com banana, queijo fresco ou simplesmente desacompanhado.