



RECEITAS RÁPIDAS, SAUDÁVEIS E SABOROSAS

de dez apaixonados pela cozinha



DIA 13 | 19H30

ANA NUNES

@ANITA.HEALTHY



DIA 14 | 19H30

INÊS CUNHA

@INNCUNHA



DIA 15 | 19H30

NUNO QUEIROZ RIBEIRO

@CHEFNUNOQUEIROZRIBEIRO



DIA 16 | 19H30

MAFALDA SENA

@SENASAUDEIS



DIA 17 | 19H30

NUNO MOTA

@ALHOFRANCES



DIA 18 | 12H30

FILIPA GOMES

@_FILIPAGOMES_



DIA 19 | 11H

MAFALDA ALMEIDA

@MAFALDARALMEIDA



DIA 20 | 19H30

ANA MONTEIRO

@LARANJA.LIMA.NUTRICA0



DIA 21 | 19H30

FILIPA MELLO

@CACAUTERRAMIA



DIA 22 | 19H30

BÁRBARA OLIVEIRA

@BARBARAFDEOLIVEIRA_NUTRI



Durante o mês de Abril, em novos tempos de confinamento, a Smeg e o Bio e Saudável convidaram verdadeiros apaixonados pela cozinha, alguns bem conhecidos de todos nós, para mostrar que cozinhar em casa pode ser simples, saudável e prazeroso.

De 13 a 22 de Abril, diariamente contamos com a ajuda de nomes como Filipa Gomes, Ana Monteiro, Mafalda Sena, Nuno Queiroz Ribeiro, na partilha de sugestões gastronómicas, em direto nos seus perfis de Instagram.

Foram 10 dias de receitas a serem preparadas lado a lado com quem assistia.

Deixamos aqui um resumo das receitas preparadas, para que possam prepará-las em casa sempre que quiserem

Cozinha
A Dentro

VAI COMEÇAR O
#COZINHAADENTRO
COM A

ACOMPANHE-NOS AGORA,
EM DIRETO, NO SEU PERFIL



ANA RITA NUNES @anita.healthy

Caril de grão

INGREDIENTES

- 1/2 cebola
- 1/2 pimento vermelho
- 2 dentes de alho
- 1 manga madura
- 1 lata de leite de coco
- 400g grão de bico cozido
- 1/2 cc cominhos
- 2 cs caril em pó
- 1/2 cc gengibre em pó
- 1 pitada de sal
- Azeite q.b

PREPARAÇÃO:

1. Refogue a cebola em azeite com o pimento e os dentes de alho cerca de 5 minutos;
2. Acrescente o gengibre, os cominhos e o caril mexendo mais uns minutos;
3. Adicione a manga cortada em pedaços e o leite de coco, e leve a cozinhar durante 15 minutos em lume brando;
4. Triture a mistura com a varinha mágica e deixe apurar uns minutos;
5. Adicione o grão de bico cozido e uma pitada de sal;
6. Envolve e deixe cozinhar durante mais 10 minutos;
7. Sirva com coentros picados e quinoa, se gostar.

INES CUNHA @innacunha

Tarte de Banoffee

INGREDIENTES

Base:

- 100g coco ralado
- 125g tâmaras
- 125g amêndoas
- 2cs agave
- 1c canela

Caramelo:

- 340g tâmaras
- 45g manteiga de amêndoa

Topo:

- 400ml de leite de coco
- 3 bananas
- chocolate

PREPARAÇÃO:

Para fazer a base:

1. No triturador da varinha mágica, adicione todos os ingredientes e triture até ficar tudo muito bem misturado. Forre uma forma de 23cm, untada com óleo de coco e coloque a base pressionando muito bem. Leve ao frigorífico 1 hora;

Para o caramelo:

2. Adicione as tâmaras sem caroço e cubra com água quente por cima e reserve durante 5 minutos. Escorra as tâmaras e coloque-as num triturador, com a manteiga de amêndoa e gotas de limão. Processe até ficar bem homogêneo;

Para o creme de coco:

3. Abra cuidadosamente as latas de leite coco, retirando a parte superior (creme) e descartando a água. Adicione o creme branco numa tigela de uma batedeira até ficar homogêneo e macio;

Montagem:

4. Delicadamente espalhe o caramelo por toda a base. Fatie bananas e coloque em cima do caramelo. Espalhe todo o creme de coco por cima e acrescente mais bananas.

Para terminar, raspe chocolate por cima.

NUNO QUEIROZ @chef_nunoqueirozribeiro

Panquecas de cenoura com húmus

INGREDIENTES

Para as panquecas:

- 150g de cenoura ralada
- 1 cebola pequena, picada
- 2 malaguetas verdes, sem sementes
- 5g sementes de cominhos
- 2,5g sementes de funcho
- 5g de coentros moidos
- 10g coentros frescos picados
- 4g de fermento
- 100g farinha grão
- 50g semolina
- 5g sal
- 45ml de óleo para fritar

Para o húmus:

- 200g cenoura
- 60ml de azeite
- pitada de sal marinho e pimenta do reino moída

(continua na próxima página)

PREPARAÇÃO:

Para as panquecas:

1. Pré-aqueça o forno a 200 ° C;
2. Para fazer as panquecas, misture todos os ingredientes, exceto o azeite, para formar uma massa grossa. Aqueça o óleo numa frigideira antiaderente pequena até ficar quente e depois coloque um quarto da massa e frite até dourar dos dois lados. Repita com a mistura restante para fazer 4 panquecas no total. Deixe arrefecer;

Para o húmus:

3. Para o húmus, corte as cenouras em fatias finas, regue com azeite e tempere com sal e pimenta. Coloque num tabuleiro a assar por cerca de 20 minutos ou até ficarem suaves. Depois do tempo, ainda quentes, coloque no liquidificador com os restantes ingredientes e misture até obter um puré suave, adicionando um pouco de água se estiver muito grosso. Leve ao frigorífico;

(continua na próxima página)

NUNO QUEIROZ @chef_nunoqueirozribeiro

Panquecas de cenoura com hummus

INGREDIENTES

- 200g grão de bico, cozido
- 1 dente de alho, picado
- Sumo de meio limão
- 40ml de sopa de tahine
- 2.5g de cominho em pó

Salada:

- Verduras a gosto
- 50g de queijo feta, desfeito

Molho:

- 25ml de vinagre de xerez
- 25ml de água
- 30ml de azeite extra-virgem
- 5g de mostarda Dijon
- pitada de açúcar
- 1 dente de alho, esmagado

PREPARAÇÃO:

Para a salada:

4. Misture todos os ingredientes da salada e misture bem;

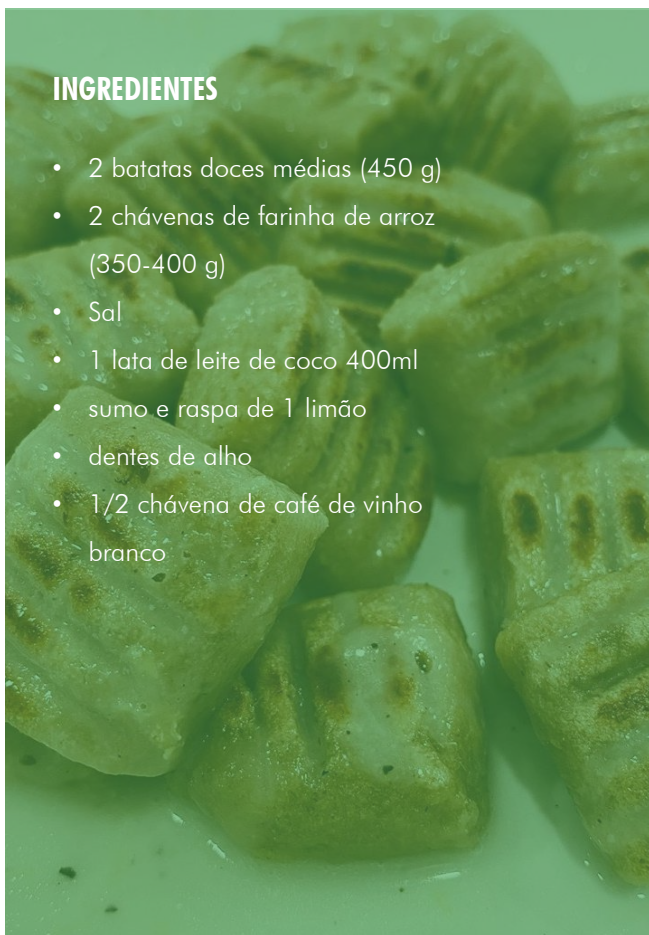
Para o molho:

5. Misture todos os ingredientes do molho, e utilize para temperar a gosto.

Para montar o prato, aqueça as panquecas em um forno quente, coloque em pratos individuais e cubra com o húmus de cenoura. Cubra a salada com o molho de xerez e coloque em cima da húmus.

MAFALDA SENA @senasaudaveis

Gnocchis de batata doce



INGREDIENTES

- 2 batatas doces médias (450 g)
- 2 chávenas de farinha de arroz (350-400 g)
- Sal
- 1 lata de leite de coco 400ml
- sumo e raspa de 1 limão
- dentes de alho
- 1/2 chávena de café de vinho branco

PREPARAÇÃO:

1. Para o molho:

Coloque um fio de azeite e um alho esmagado a saltear. Junte o vinho e deixe evaporar o álcool. Adicione o leite de coco, a raspa e o sumo de limão.

Tempere com sal e pimenta e deixe engrossar.

2. Para a massa:

Triture as batatas doces num triturador até formar um puré. Junte o puré e a farinha (também pode ser uma mistura com farinha de aveia ou espelta), e forme uma bola. Em cima de uma bancada enfarinhada, faça rolinhos compridos, e corte cada rolo em pedaços, para formar ghnocchis. Com um garfo, calque para ficar com os riscos característicos.

3. Preparar os gnocchis

Com a ajuda de uma chaleira para ferver a água, deite num tacho, adicione os gnocchis e assim que começaram a flutuar significa que já estão cozidos.

Depois dos gnocchis cozidos, numa frigideira com azeite e alho esmagado, salteie os gnocchis até ficarem bem dourados e crocantes por fora, e macios por dentro. Sirva com o molho previamente preparado por cima.

NUNO MOTA @alhofrances

Sandes Clubcorona

INGREDIENTES

- Pão fatiado
- Maionese vegan helmans
- Queijo violife estilo grego
- Abóbora biológica
- Espinafres biológicos
- Alho
- Limão
- Orégãos
- Sal e pimenta

PREPARAÇÃO:

1. Começamos pelo processo que demora mais tempo, grelhar a abóbora. Cortar a abóbora com a forma mais parecida com o pão que tem. Temperar com alho, sumo de limão, sal, pimenta e levar a grelhar;
2. Cortar tiras finas do violife, para que derreta mais facilmente;
3. Para a, utilizar a varinha para misturar maionese, alho, coentros e sumo de limão;
4. Torrar o pão, numa torradeira. Montar a sandes colocando o pão, maionese, folha de espinafres, uma fatia da abóbora grelhada e as tiras de violife;
5. Cortar com amor e carinho.

FILIPA GOMES @filipagomes

Pasta de pesto de bróculos e arroz

INGREDIENTES

Para a massa:

- 500gr de massa ou curgete espiralizada

Para o pesto:

- ½ dente de alho
- ½ cháv de azeite
- 1 cháv de miolo de noz (100gr)
- 1 cabeça de bróculos
- 1 cháv de queijo parmesão ralado (50gr)
- sal&pimenta qb

Extras:

- Limão qb
- Manjericão
- Água de cozer a massa qb

PREPARAÇÃO:

1. Separar os bróculos em floretes e cozer em água até estarem tenros, não espaçados. Escorrer toda a água e reservar.
2. Colocar a massa a cozer (qualquer uma que gostem) em água abundante, bem temperada de sal.
3. Avançar para o pesto. No processador (acessório da varinha mágica), juntar ½ dente de alho, ½ chávena de azeite e 1 chávena de miolo de noz e triturar bem. Acrescentar os bróculos e o queijo parmesão ralado. Tempere com um pouco de sal e pimenta. Se tiver limão, junte umas raspas mais 2 colheres de sopa do sumo. Se tiverem manjericão, também poderão adicionar uma mão cheia de folhas.
4. Triturar tudo muito bem. De vez em quando parar de triturar, abrir o triturador, e raspar os lados do recipiente, para garantir que toda a mistura fica bem triturada. Assim que sentir que está muito seco, adicione um pouco da água da cozedura da massa (cerca de ½ chávena) e continue a processar até obter a textura desejada.
5. Assim que a massa estiver cozida, escorra (reservando sempre um pouco da água) e coloque numa taça. Junte o pesto e envolva tudo. Nesta fase, junte água necessária para a pasta ficar bem envolvida e cremosa.
6. Sirva com algumas nozes picadas, queijo parmesão ralado e pimenta.

MAFALDA ALMEIDA @mafaldaralmeida

Queques fofinhos de cenoura, gengibre e canela

INGREDIENTES

Para a massa:

- 500gr de massa ou curgete espiralizada

Para o pesto:

- ½ dente de alho
- ½ cháv de azeite
- 1 cháv de miolo de noz (100gr)
- 1 cabeça de bróculos
- 1 cháv de queijo parmesão ralado (50gr)
- Sal e pimenta qb

Extras:

- Limão qb
- Manjeriçã
- Água de cozer a massa qb

PREPARAÇÃO:

1. Pré-aqueça o forno a 200°C;
2. Na taça do robot, bata os ovos com o açúcar até formar um creme branco (cerca de 2 minutos);
3. Adicione o azeite e a cenoura ralada e volte a bater;
4. Reduza a velocidade do robot para juntar o sal, a canela e a farinha aos poucos;
5. Por fim, junte as amêndoas picadas, envolva e desligue o robot;
6. Forre forminhas metálicas de queque com formas de papel ou papel vegetal;
7. Verta a massa para as formas sem encher;
8. Leve ao forno a 180°C durante cerca de 20 a 25 minutos. Espete um palito no centro de um queque, se sair limpo está pronto!

ANA MONTEIRO @laranja.lima.nutricao

Bolo de laranja com chantilly vegano e raspas de laranja

INGREDIENTES

- 2 chávenas de farinha de espelta (eu usei metade normal e metade integral)
- 1/2 chávena de açúcar de coco (ou outro de textura semelhante)
- 2 c. chá de fermento em pó
- 1 c. chá de canela;
- 1 pitada de bicarbonato de sódio (podem fazer sem)
- 1 chávena de bebida vegetal (ex. amêndoa)
- 1/4 chávena de azeite;
- 1 c. sopa de vinagre de cidra;
- Raspa de 1 laranja e sumo de 1/2
- Raspas de chocolate negro e laranja

Para o chantilly:

- 1 lata pequena de creme de coco (165ml)
- Sumo de 1/2 limão pequeno

PREPARAÇÃO:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C e coloque o creme ou leite de coco no frigorífico
2. Numa taça misturar os ingredientes secos e, de seguida, os húmidos. Envolver bem com uma vara de arames;
3. Pincelar uma forma de bolo com buraco com azeite e verter a massa;
4. Levar ao forno por 30 minutos enquanto prepara o chantilly;
5. Bater o creme de coco (apenas a parte espessa) em velocidade máxima no robot de cozinha, até ficar aveludado. Juntar o sumo de limão e bater novamente;
6. Com o bolo já arrefecido, servir uma fatia com uma colherada de chantilly e raspas de chocolate e laranja.

FILIPA MELLO @cacauterramia

Lasanha de legumes saudável

INGREDIENTES

Para o molho:

- Uma embalagem e 1/2 de cogumelos (marrom ou shitake)
- Coentros
- 1 fio de azeite
- 1 chav. café de vinho branco
- 1 chav. e meia de natas vegetais ou bebida vegetal
- sal e pimenta

Escolham os vossos legumes preferidos e cortem em cubos, para assar no forno a 200°C, 20min, com 1 fio de azeite e flor de sal. Para esta receita:

- 2 Curgetes
- 2 Batatas doces
- 1/2 Abóbora
- 2 cebolas roxas

PREPARAÇÃO:

Para o molho:

1. Saltear os cogumelos com azeite e coentros;
2. Leve o vinho branco a lume alto e deixar o álcool evaporar;
3. Adicionar as natas vegetais ou bebida vegetal;
4. Triturar tudo no triturador da varinha mágica até obter um molho cremoso para colocar na lasanha.

Para a lasanha:

1. Enquanto a couve flor coze e os legumes estão no forno, numa panela colocamos 1 alho francês com um fio de azeite até alourar, e molho de tomate (ou purê, ou tomate triturado). Envolve tudo e ir mexendo uns 5 min;
2. Quando estiver tudo cozinhado (molho cogumelos, molho tomate e legumes assados), envolver os legumes no molho de tomate.

Montagem:

1. Um pouco de molho cogumelos na base, placas de massa para lasanha, adicionar os legumes, nova placa de massa, e molho cogumelos

Repetir até fazer 2 ou 3 camadas e polvilhe tudo com queijo ralado

No final, leve a lasanha ao forno a 180°C até o queijo estar bem derretido e dourado (cerca de 15/20min)

BÁRBARA OLIVEIRA @barbarafdeoliveira

Soufflé de atum

INGREDIENTES

- 1/2 cebola
- 1 dente de alho
- Azeite q.b.
- 2 latas de atum ao natural
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo espelta
- 200 ml de bebida vegetal ou leite
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- 1 molho de coentros
- 3 ovos

PREPARAÇÃO:

1. Comece por picar a cebola e o dente de alho e coloque, com um fio de azeite, num tacho ao lume. Deixa alourar ligeiramente e depois adicione o atum e envolva;
2. Adiciona as duas colheres de sopa de farinha de trigo espelta e a bebida vegetal e envolva até engrossar. Tempere com sal e pimenta;
3. Separe as claras das gemas e acrescente também as gemas à mistura ao lume bem como os coentros picados. Reserve a mistura obtida fora do lume e deixa arrefecer;
4. Enquanto isso, bata as claras em castelo no robot;
5. Adicione as claras à mistura do atum e envolva suavemente;
6. Coloque num recipiente de ir ao forno, e leve ao forno (pré-aquecido) cerca de 30 min, a 170°C.

