

202 **bem-estar**
receitas

Viagem de sabores

Folheámos o novo **livro de Cláudia S. Villax**. Brunch, e escolhemos cinco receitas que a farão viajar pelo Mundo através do paladar. Boa viagem!

Tomaca (panha)

Preparação 10m • Grau de
Dificuldade Fácil • Pessoas 2

Ingredientes

Fatias de pão grelhado
Tomate grande, sem
pele, ralado
Cremas de alho
descascados
Sal, pimenta e azeite
a gosto
Fatias de presunto pata
negra (opcional)

Modo de preparação

Leve as fatias de pão
ao forno pré-aquecido a
180°C, ligue o grelhador
e deixe torrar até ficarem
douradas. Rale o tomate
no ralador. Retire as
sementes de pão do forno.
Leve numa travessa
de madeira com os dentes
de alho, o tomate ralado e o
azeite e leve para mesa.
Para preparar cada pessoa
deve esfregar ligeiramente
o ralador de alho sobre as
fatias, regar com um fio de
azeite e colocar o tomate.
Se quiser pode colocar
por cima uma fatia de
presunto e temperar com
pimenta a gosto.



...gnas, com mais
receitas para
perfeitas e,
...ca a autora,
...S. Villax: "Tem
...as onde se pode
...os melhores
...entes e até onde
...mos comer."
...das Letras



Hashbrowns com salmão fumado, crème fraîche e ervas (E.U.A)

Preparação 30m • Grau de dificuldade Fácil • Pessoas 4

Ingredientes

4 batatas
4 fatias de salmão fumado
1 cebola pequena picada
1 colher de sobremesa
de folhinhas de tomilho-
limão fresco
1 crème fraîche
1 colher de sopa de
cebolinho fresco picado
1 colher de sobremesa
de raspa de limão
Sal e pimenta a gosto
2 colheres de sopa de óleo
de amendoim
2 colheres de sopa
de manteiga
2 colheres de sobremesa
de farinha
1 clara de ovo

Modo de preparação

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Misture o *crème fraîche*, a raspa de limão e o cebolinho. Envolva e leve ao frigorífico até servir.

2. Rale as batatas e coloque

-as numa tigela com água fria por cinco minutos. Escorra a água e seque-as com um pano e torne a colocá-las numa tigela. Rale a cebola e adicione às batatas, junte a clara do ovo, a farinha e o tomilho-limão. Envolva e tempere.

3. Aqueça o óleo e a manteiga numa frigideira e coloque duas colheres de sopa da mistura de batata e pressione com uma espátula, deixe cozinhar por 8 minutos ou até sentir que se solta por completo da frigideira. Vire e cozinhe do outro lado. Retire do lume, seque em papel absorvente e coloque no forno, enquanto prepara os outros *hashbrowns*.

4. Num prato coloque um *hashbrown*, por cima uma fatia de salmão fumado e uma colher de molho de *crème fraîche* e enfeite com cebolinho. Sirva.

Salada de tomate *spicy* (Ásia)

Preparação 10m • Grau
de dificuldade Fácil • Pessoas 2

Ingredientes

4 tomates maduros
2 colheres de sopa
de coentros
1 malagueta encarnada
1 chalota
Sal grosso a gosto
½ colher de chá de
gingibre fresco ralado
3 colheres de sopa de
azeite virgem extra
Azeitona verde
1 colher de sopa de sumo
de limão

Modo de preparação

1. Numa taça coloque o azeite, o sumo de limão, o sal e o gengibre ralado. Misture e deixe marinar 10 minutos. Corte o tomate às rodelas e a chalota em tiras finas. Abra a malagueta ao meio, retire as sementes e corte ambas as metades em tiras finas. Na travessa em que vai servir disponha o tomate e, por cima, a cebola. Distribua as tiras de malagueta e as folhas de coentros pela travessa. Regue com o molho, tempere com sal e sirva.

