

1. Salada Caprese

Ingredientes:

- 4 tomates maduros
- 250g de mussarela de búfala
- Folhas frescas de manjeriço
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo:

1. Lave os tomates e corte-os em fatias finas.
2. Corte a mussarela de búfala em fatias semelhantes.
3. Em um prato grande, arrume alternadamente as fatias de tomate e de mussarela, intercalando com folhas de manjeriço.
4. Regue a salada com azeite de oliva e vinagre balsâmico.
5. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
6. Sirva imediatamente, ou leve à geladeira por alguns minutos para uma experiência mais refrescante.

2. Risoto de Frango com Aspargos e Limão Siciliano

Ingredientes:

- 2 peitos de frango desossados e cortados em cubos
- 1 xícara de arroz arbóreo
- 1/2 xícara de vinho branco seco
- 1 maço de aspargos (cerca de 10 unidades)
- 1 limão siciliano (suco e raspas)
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho picados
- 1,5 litro de caldo de galinha (pode ser caseiro ou de cubo)
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1/2 xícara de parmesão ralado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo:

1. Em uma panela grande, refogue a cebola e o alho na manteiga até que fiquem transparentes.
 2. Adicione os cubos de frango e cozinhe até que fiquem dourados.
 3. Adicione o arroz arbóreo e mexa por 2 minutos, até que os grãos fiquem levemente tostados.
 4. Despeje o vinho branco e mexa até que o líquido evapore.
 5. Comece a adicionar o caldo de galinha, uma concha de cada vez, mexendo constantemente. Só adicione mais caldo quando o anterior for absorvido.
 6. Enquanto o arroz cozinha, lave os aspargos e corte as pontas. Cozinhe-os em água fervente por 3-4 minutos e depois pique-os em pedaços pequenos.
 7. Quando o arroz estiver quase no ponto (cerca de 18-20 minutos), adicione os aspargos picados, o suco e as raspas de limão siciliano.
 8. Finalize com o parmesão ralado, misture bem e ajuste o sal e a pimenta.
 9. Sirva imediatamente, decorando com mais raspas de limão, se desejar.
-

3. Bacalhau ao Forno com Batatas e Pimentões

Ingredientes:

- 500g de bacalhau desfiado (já dessalgado)
- 4 batatas grandes
- 2 pimentões (um vermelho e um verde)
- 1 cebola grande
- 3 dentes de alho
- 1/4 de xícara de azeite de oliva
- 1/2 xícara de azeitonas verdes (opcional)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha ou coentro para decorar

Modo de Preparo:

1. Cozinhe as batatas com casca em água salgada até ficarem macias, mas ainda firmes. Depois, corte-as em rodela grossas.
2. Em uma frigideira, refogue a cebola e o alho no azeite até que fiquem dourados.
3. Adicione os pimentões cortados em tiras e refogue por mais 5 minutos.
4. Em uma travessa, alterne camadas de batata, bacalhau desfiado, pimentões e cebola.
5. Regue com azeite e ajuste o sal e a pimenta.

6. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 20 minutos, ou até que o prato esteja bem dourado.
 7. Finalize com azeitonas e salsinha por cima, antes de servir.
-

4. Purê de Batata Doce com Alho e Alecrim

Ingredientes:

- 2 batatas doces grandes
- 2 dentes de alho amassados
- 1 ramo de alecrim fresco
- 1/4 de xícara de manteiga
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/4 de xícara de leite (opcional para deixar mais cremoso)

Modo de Preparo:

1. Descasque e corte as batatas doces em pedaços pequenos.
 2. Cozinhe as batatas em água salgada até ficarem bem macias, cerca de 20 minutos.
 3. Enquanto isso, em uma frigideira, derreta a manteiga e refogue o alho e o alecrim até que o alho fique dourado e o aroma do alecrim se libere.
 4. Escorra as batatas e amasse-as com um garfo ou espremedor.
 5. Misture a manteiga com alho e alecrim ao purê de batata doce e ajuste o sal e a pimenta.
 6. Se preferir um purê mais cremoso, adicione o leite aos poucos até atingir a textura desejada.
 7. Sirva como acompanhamento.
-

5. Torta de Limão com Merengue

Ingredientes:

- 1 pacote de massa para torta (ou faça a sua própria)
- 1 lata de leite condensado
- 1/2 xícara de suco de limão
- Raspas de 1 limão
- 3 claras de ovo
- 3 colheres de sopa de açúcar

Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C. Forre uma forma de torta com a massa e leve ao forno para assar por 15-20 minutos, ou até que esteja dourada.
 2. Em uma tigela, misture o leite condensado, o suco e as raspas de limão. Mexa bem até formar um creme homogêneo.
 3. Após assar a massa, retire do forno e deixe esfriar um pouco.
 4. Despeje o creme de limão na base da torta.
 5. Bata as claras em neve até formarem picos firmes e adicione o açúcar aos poucos até formar um merengue firme.
 6. Cubra a torta com o merengue e leve ao forno para dourar, por cerca de 10 minutos, ou até que o merengue fique levemente dourado.
 7. Deixe esfriar antes de servir.
-

6. Suco Natural de Laranja com Hortelã**Ingredientes:**

- 4 laranjas grandes
- 1 ramo de hortelã fresco
- 1 colher de chá de mel (opcional)

Modo de Preparo:

1. Esprema o suco das laranjas e coloque em uma jarra.
2. Adicione as folhas de hortelã e o mel, se desejar um toque de doçura extra.
3. Mexa bem e deixe descansar por alguns minutos para que o sabor da hortelã se infunda no suco.
4. Sirva bem gelado, com gelo, se preferir.