

A man and a woman are shown from the chest up, leaning over a kitchen counter. The woman, on the left, has dark hair tied back and is wearing a dark denim shirt. The man, on the right, has curly brown hair and a beard, wearing a light-colored t-shirt. They are both smiling and looking down at something on the counter. In the foreground, there are two bowls: a glass one containing a white liquid and a white ceramic one containing a white solid substance. The background is a bright, out-of-focus kitchen.

Receitas
para cozinhar
juntinho!

Para aproveitar o Dia dos Namorados ou simplesmente passar um tempo de qualidade com quem você ama, cozinhar é sempre uma boa ideia.

Nós trazemos aqui algumas receitas para fazer no aconchego da sua casa, com calma e carinho, aproveitando cada momento: desde o preparo até a hora de se deliciar.

Abra um vinho e vem com a gente preparar uma refeição inesquecível!

Suflê de Arroz



Ingredientes

- 2 xícaras de Arroz Milani já cozido
- 4 ovos
- 1 colher de manteiga
- 100g de queijo parmesão ralado
- 1 xícara de leite
- cheiro verde picado
- 1 colher de sobremesa de sal (ajustar, caso o arroz já tenha sal)
- 1 colher de chá de fermento químico

Preparo

Unte uma forma refratária e pré-aqueça o forno.

Bata bem os ovos em um liquidificador até adquirir uma consistência espumosa. Adicione o arroz e bata a mistura, adicionando um pouco do leite, caso necessário. Depois que houver uma massa homogênea, adicione os outros ingredientes e bata mais, reservando 50g do queijo.

Despeje numa forma untada e asse por cerca de 10min no forno microondas em potência média.

Quando estiver dourado, polvilhe o restante do queijo ralado e sirva.

Dicas do Milani

- O suflê também pode ser assado em pequenas tigelas que possam ir ao forno, assim é servido em porções individuais.
- Ele também pode ser assado no forno microondas, que o deixa mais macio. Entretanto, é necessário ajustar o tempo de acordo com o seu aparelho. Normalmente, menos de dez minutos são suficientes.

Risoto de Parmesão



Ingredientes

- 2 copos de Arroz Milani
- 150 gramas de parmesão
- Aproximadamente 1 litro de caldo de legumes ou frango
- 2 cálices de vinho branco
- 40 gramas de manteiga
- ½ cebola pequena
- 4 dentes de alho
- Azeite de oliva
- Manjeriçao fresco
- Sal a gosto

Preparo

Pique a cebola, o alho e o parmesão, que também pode ser ralado. Em uma panela pequena, derreta 20g de manteiga com um pouco de azeite, adicione o caldo de legumes ou frango e tempere com sal e a pimenta. Lembre-se que esse caldo dará o sabor ao risoto, então ele deve estar bem temperado. Mantenha o caldo aquecido em fogo baixo.

Coloque o arroz em um escurridor de arroz ou em uma peneira e o passe pela água rapidamente, o suficiente para molhar todos os grãos. Jogue-o imediatamente na panela em que estão o alho e a cebola por cerca de um minuto. Adicione o vinho branco e mexa mais um pouco. Quando o vinho estiver borbulhando, abaixe o fogo para uma temperatura média.

Quando o vinho estiver quase secando, cubra com o caldo e mexa um pouco. Sempre que estiver secando, adicione um pouco de caldo e mexa. Vá experimentando e repita o procedimento até que os grãos estejam envoltos em um creme, com o miolo al dente. Corrija o sal, se necessário. Normalmente, dura cerca de 20 minutos.

Risoto de Parmesão



Quando o arroz estiver quase no ponto desejado, adicione os pedaços de queijo, um pouco de caldo e mexa. Ao final, apague o fogo, adicione a manteiga restante e mexa até ela derreter e se espalhar. Sirva diretamente nos pratos e decore com várias folhas de manjerição. Saboreie imediatamente.

Dicas do Milani

- Lembre-se de que é um prato com sabores mais delicados, então é importante usar uma boa manteiga.
- O mesmo vale para o parmesão, nunca use os comprados em saquinhos, já ralados. É possível encontrar pequenos pedaços com a quantidade necessária para a receita em muitos supermercados.
- Prefira os caldos de legumes ou frango caseiros, que são muito mais saborosos e saudáveis.

Filé de Peixe Aromático



Ingredientes

- 1 peixe inteiro limpo
- 1 cabeça grande de alho
- 2 colheres de sopa de pimenta do reino em grãos
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- 5 colheres de sopa de sal grosso
- 1 xícara de cebolinha picada

Preparo

O primeiro passo é acender o forno para que ele vá esquentando. Depois disso, fazemos vários cortes paralelos no couro do peixe para que ele absorva melhor o tempero.

Agora vamos preparar os temperos. Um deles servirá para rechear o peixe e outro para cobrir:

1) Misture a cebolinha e 1 colher de sopa de sal e use para rechear o peixe.

2) Para o tempero que irá por fora do peixe, a pimenta do reino deve ser apenas quebrada, isso dará o aroma especial para a receita e não deixará o peixe tão picante. Para quebrar os grãos de pimenta, pode ser usado um pilão ou uma faca de cozinha (explicaremos como adiante).

Descasque os dentes de alho, esprema-os. Misture ao alho o azeite de oliva, a pimenta quebrada e o sal grosso restante. Cubra o peixe com essa mistura dos dois lados. Coloque-o na assadeira e leve ao forno imediatamente.

Pronto. Aproveite enquanto o peixe assa e prepare aquela panela de Arroz Milani para acompanhar!

Filé de Peixe Aromático



Dicas do Milani

- Para quebrar a pimenta com uma faca de cozinha, coloque os grãos sobre uma superfície plana e firme. Segure a faca com a lâmina deitada, usando as duas mãos: uma segura no cabo e a outra se apoia sobre a lâmina. Pressione a faca até sentir que os grãos quebraram.
- Se o peixe for muito grande ou muito pequeno, é preciso adequar a quantidade de sal.
- É importante não deixar os temperos ou o peixe temperado descansando por muito tempo antes de ir ao forno. Isso faz com que os cristais de sal derretam e a receita pode ficar salgada de mais.
- O sabor forte da receita combina com cervejas encorpadas e vinhos secos.

Arroz Doce com Laranja



Ingredientes

- 2 xícaras de arroz
- 200 ml de leite de coco
- 400 ml de leite
- 100g de açúcar mais uma colher
- 40g de coco ralado
- 1 colher (sopa) de raspas de laranja sem as partes brancas

Para a calda:

- 1 xícara (240 ml) de suco de laranja (coado)
- 80g de açúcar

Preparo

Ferva água em uma panela e adicione o arroz e uma colher de açúcar. Cozinhe até o arroz estar macio e reserve, deixando esfriar.

Numa panela, junte o leite, o leite de coco e o açúcar e deixe ferver. Quando esse caldo estiver pronto, junte ao arroz e deixe esfriar.

Para fazer a calda, misture numa panelinha o suco de laranja coado e o açúcar, mexa antes de ligar o fogo. Ferva, sem mexer, até engrossar.

Quando a calda estiver fria, distribua sobre o arroz doce. Finalize com o coco ralado e as raspas de laranja.

Bom Appetite!

CEREALISTA
Milani

www.cerealistamilani.com.br