

receitas caseiras e  
rápidas .

# Kafta

Começamos a nossa lista com uma receita de origem árabe e deliciosa:Kafta!

## INGREDIENTES

1. kg de **acém moído**
2. 2 colheres de (sopa) de azeite
3. cheiro-verde picado a gosto
4. hortelã picada a gosto
5. suco de 1 limão siciliano
6. 5 colheres (sopa) de molho inglês
7. 2 colheres (sopa) de **farinha de rosca**
8. 2 colheres ( chá ) de pimenta síria
9. 4 colheres ( chá ) de sal.

## Kafta 2

### MODO DE PREPARO

1. em uma tigela, misture o acém moído, o azeite, o cheiro-verde, a hortelã, o suco de limão, o molho inglês, a pimenta síria, o sal e a farinha de rosca.
2. misture bem.
3. pegue um pouco da massa e molde a kafta nos espetinhos.
4. leve ao freezer por 1 hora.
5. em seguida, apoie os palitinhos em uma forma e leve ao forno preaquecido ( 180°C ) por cerca de 40 minutos .

# ARROZ COM CALABRESA E BATATA PALHA

## INGREDIENTES

1. fio de azeite.
2. 1 xícara de calabresa fatiada.
3. 2 dentes de alho picado.
4. 1 cebola picada.
5. 1/2 xícara de cenoura picada.
6. 1/2 lata de milho.
7. 1/2 lata de ervilha.
8. 2 colheres (sopa) de azeitona picada.
9. sal a gosto.
10. pimenta-do-reino a gosto.
11. cebolinha a gosto.
12. coentro a gosto.
13. 2+1/2 xícara de arroz cozido.
14. batata palha a gosto.

## ARROZ COM CALABRESA E BATATA PALHA 2

### MODO DE PREPARO

1. Aqueça 1 fio de azeite em uma panela e adicione a calabresa.
2. deixe fritar um pouco e adicione o alho e a cebola.
3. mexa bem e acrescente o pimentão verde, a cenoura, o milho, a ervilha, a azeitona, o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
4. desligue o fogo e adicione a cebolinha, o coentro e o arroz cozido.
5. finalize com a batata palha.

# FRANGO EMPANADO NO FORNO

## INGREDIENTES

1. 4 filés de frango.
2. 2 dentes de alho amassados.
3. 1 colher (chá) de sal.
4. 1 colher (sopa) de suco de limão.
5. 1 xícara (chá) de farinha de rosca.
6. 1 clara.
7. 1 colher (sopa) de óleo.

## FRANGO EMPANADO NO FORNO 2

### MODOS DE PREPARO

Comece se certificando de limpar bem os filés de frango. Na sequência, tempere-os com o alho, o sal e o limão ou usando os temperos da sua preferência.

Passa cada filé na clara de ovo levemente batida e depois na farinha de rosca. Unte uma assadeira com o óleo e coloque os filés de frango. Leve para assar em forno preaquecido a 180° C por aproximadamente 20 minutos. Passado esse tempo, vire os filés para dourar do outro lado, deixando no forno por mais 10 minutos. Na hora de servir, não se esqueça dos acompanhamentos! Que tal deixar o arroz branco de lado e investir em outras receitas como arroz de brócolis, arroz à grega e arroz à piemontese? É uma maneira simples de dar um toque especial à sua refeição