

para sair da rotina ● ● ○

PAD THAI (MACARRÃO DE ARROZ THAI)

4 porções

Para o macarrão:

- 200g de macarrão de arroz tailandês (rice noodles)
- 100g de tofu cortado em cubos
- 100g de camarão limpo
- 2 xícaras (chá) de brotos de feijão
- 2 ovos
- 1/2 cenoura pequena cortada em tiras
- 3 dentes de alho picados
- 2 cebolinhas verdes picadas
- 3 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 1/3 xícara de amendoim tostado sem casca (picados grosseiramente)

Para o molho:

- 1 xícara (chá) de suco de tamarindo (pode ser substituído por vinagre branco com água, em uma proporção de meio a meio)
- 3 colheres (chá) de açúcar mascavo
- 4 colheres (sopa) de molho de peixe (nam pla)
- 2 colheres (sopa) de molho de ostra
- 2 colheres (sopa) de molho de soja escuro (dark soy sauce, mais espesso e mais doce que o shoyu normal)
- Sal
- Pimenta-do-reino

1 Comece preparando o molho: misture todos os ingredientes em uma vasilha e reserve.

2 Em uma frigideira antiaderente, adicione o óleo.

3 Quando o óleo estiver bem quente, adicione o alho, o tofu e o camarão. Frite até o tofu começar a ficar dourado.

4 Reduza o fogo e adicione os ovos, mexendo para que eles se desmanchem e se misturem ao tofu e ao camarão.

5 Adicione a cenoura, a cebolinha verde e os brotos de feijão e mexa rapidamente.

6 Desligue o fogo. Reserve a mistura em outro recipiente.

7 Na mesma frigideira, agora sem óleo, coloque o noodle e a mistura do molho e cozinhe por 3min.

8 Acrescente a mistura que estava reservada, mexa bem e desligue em seguida.

9 Adicione os amendoins e sirva.



SE DESEJAR QUE A RECEITA FIQUE MAIS CREMOSA, ADICIONE MAIS UM POUCO DE LEITE DE COCO.

para impressionar ● ● ●

KAENG PHED GAI (FRANGO AO CURRY VERMELHO)

2 porções

Para o o molho curry:

- 3 pimentas vermelhas
- 1 talo de capim-limão
- 1 cebola média
- 1 fatia (2cm) de gengibre
- Raspas de 1 limão
- 2 dentes de alho
- 1/2 colher (sopa) de semente de cominho tostada (para tostar, levar ao fogo rapidamente em uma frigideira antiaderente, sem óleo).
- 1/2 colher de sopa de semente de coentro tostada (pode tostar junto do cominho)
- Sal

Para o frango:

- 1 xícara (chá) de abóbora picada
- 1 cebola média
- 200g de peito de frango (pode substituir por carne ou tofu)
- 2 colheres (chá) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de molho de peixe (nam pla)
- 8 folhas de manjeriço
- 2 xícaras (chá) de leite de coco
- 1 xícara de água

1 Deixe as pimentas de molho por 15min na água fria.

2 Pique todos os ingredientes em pedaços bem pequenos.

3 Com um pilão (ou no liquidificador), amasse as sementes tostadas de cominho e coentro.

4 Adicione as pimentas e amasse bem.

5 Acrescente o gengibre, a casca de limão e o capim-limão e amasse bem.

6 Em seguida, adicione a cebola, o alho e o sal. Amasse bem até virar uma pasta. Reserve.

7 Em uma panela, em fogo médio, aqueça o leite de coco até iniciar fervera.

8 Adicione o frango, a abóbora e a cebola cortados em cubos.

9 Coloque 1 colher (sopa) do molho curry que estava reservado até cobrir os cubos de frango.

10 Acrescente os demais ingredientes do preparo do frango, exceto o manjeriço.

11 Quando tudo estiver cozido, desligue o fogo, adicione o molho curry restante e o manjeriço.

