



*Receitas:*  
SEXTA-FEIRA  
SANTA

---

RECEITAS DELICIOSAS QUE UTILIZAM  
ALIMENTOS DA ÉPOCA E INGREDIENTES FÁCEIS  
DE ENCONTRAR NA SITUAÇÃO DE PANDEMIA

@crnutri



# SALADA DE PEPINO COM MANGA

## INGREDIENTES

- ♦ 3 pepinos japoneses
- ♦ 1 manga
- ♦ 3 colheres (sopa) de shoyu
- ♦ caldo de ½ limão
- ♦ 2 colheres (sopa) de azeite
- ♦ pimenta do reino moída a gosto
- ♦ amendoim torrado sem sal a gosto

## MODO DE PREPARO

- 1- Com um descascador de legumes, corte cada pepino em fatias finas, no sentido do comprimento, para formar fitas até chegar nas sementes. Vá girando o legume para fatiar os 4 lados de casca
- 2- Fatie o miolo dos pepinos com as sementes para formar cubos. Assim, você aproveita todo o legume.
- 3- Descasque e corte a manga em cubos de mais ou menos 1,5 cm
- 4- Numa tigela, coloque as fitas e cubos de pepino. Tempere com o shoyu, azeite, caldo de limão e pimenta a gosto. Junte os cubos de manga e misture delicadamente.
- 5- Polvilhe o amendoim picado e sirva



## ANTEPASTO DE ABOBRINHA

### INGREDIENTES

- ♦ 300g de abobrinha em fatias finas
- ♦ Ervas frescas ou desidratadas - orégano, salsinha, manjericão, alecrim - 1 colher (café) de cada uma
- ♦ sal e pimenta do reino a gosto
- ♦ azeite para cobrir

### MODO DE PREPARO

- 1- Tempere as fatias de abobrinha com sal e pimenta e um fio de azeite
- 2- Aqueça uma grelha ou frigideira bem quente e grelhe as fatias dos dois lados
- 3- Faça isso até terminar todas as fatias, tempere com as ervas e acomode em um pote
- 4- Cubra com azeite e conserve em geladeira por até 14 dias

Para fatiar as abobrinhas, você pode fazer o uso de uma faca bem afiada, um descascador de legumes ou um mandolim

Você pode enriquecer o sabor do antepasto adicionando cebola, dentes de alho e pimenta à frigideira, junto com as abobrinhas



# LASANHA DE BERINJELA

## INGREDIENTES

- ♦ 400g de ricota esfarelada - ou 2 xícaras (chá)
- ♦ 3 ovos
- ♦ 2 colheres (sopa) de leite
- ♦ noz-moscada a gosto
- ♦ sal e pimenta do reino a gosto
- ♦ 3 berinjelas
- ♦ ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado fino
- ♦ molho de tomate - de preferência, caseiro

Use um refratário retangular de 32cm X 22cm, ou que comporte cerca de 2,5 litro

## MODO DE PREPARO

- 1- Preaqueça o forno a 200°C
- 2- Numa tigela grande, coloque a ricota, os ovos, leite, sal, pimenta e noz moscada a gosto. Mexa bem e reserve
- 3- Corte as berinjelas em fatias bem finas (aprox. 0,5 cm) e no sentido do comprimento, descartando o cabinho
- 4- Leve uma frigideira a fogo médio. Quando bem quente, coloque quantas fatias couberem uma ao lado da outra. Deixe dourar dos dois lados, transfira para uma travessa e repita com o restante
- 5- Distribua uma camada fina de molho de tomate no fundo do refratário. Disponha as fatias de berinjela, alternando o sentido. Cubra com ¼ do recheio de ricota e repita as camadas. Polvilhe o queijo
- 6- Leve para assar por aprox. 30 minutos



# PEIXE ENSOPADO

## INGREDIENTES

- ♦ 1 kg de filé de tilápia, merluza, pescada ou outro
- ♦ 3 tomates grandes
- ♦ 1 cebola grande
- ♦ 1 pimentão
- ♦ 1 ramo de salsa e cebolinha
- ♦ sal e pimenta do reino a gosto
- ♦ 1 colher (sopa) de limão
- ♦ Suco de 1 limão
- ♦ um pouco de água

Se em sua casa tiver coentro, azeite de dendê e 200 ml de leite de coco, aventure-se na sua própria versão de moqueca!

## MODO DE PREPARO

- 1- Deixe os filés de molho na mistura de água com suco de limão e reserve
- 2- Pique os tomates e a cebola em rodelas, a salsa e a cebolinha
- 3- Coloque tudo em uma tigela e junte o sal, a pimenta do reino a gosto, 1 colher de sopa de limão e o azeite
- 4- Misture tudo muito bem e reserve
- 5- Em seguida, escorra os filés de peixe que estavam reservados
- 6- Disponha os filés no fundo da panela, um ao lado do outro
- 7- Coloque os temperos da tigela por cima e deixe descansar por 2h
- 8- Cubra com um pouco mais de água e leve ao fogo médio até cozinhar



## SORVETE DE MAMÃO

### INGREDIENTES

- ♦ 4 xícaras (chá) de mamão formosa maduro, congelados e cortados em pedaços de aprox. 2 cm

Congelar frutas é uma boa estratégia para conservá-las e evitar que amadureçam demais! É possível reproduzir essa receita com outras frutas, como manga e banana

Quando for congelar os pedaços de mamão, coloque-os em uma assadeira e evite amontoá-los, assim eles ficam soltos depois de congelados e fica mais fácil de bater

### MODO DE PREPARO

- 1- Na hora de preparar o sorvete, retire o mamão do congelador e mantenha em temperatura ambiente por 10 minutos - isso evita danos ao processador e o sorvete atinge o ponto mais rápido
- 2- Coloque os pedaços de mamão no processador e comece a bater no modo pulsar para triturar os pedaços de fruta
- 3- Raspe a lateral do processador com uma colher até bater de maneira uniforme.
- 4- Assim que a fruta estiver bem triturada, aumente a velocidade e continue batendo até formar um sorvete cremoso. Pode demorar um pouco, cerca de 7 minutos. Sirva a seguir



## PUDIM DE PÃO COM LARANJA

### INGREDIENTES

Para a calda:

- 1 xícara (chá) de açúcar
- 4 colheres (sopa) de água fervente
- ¼ xícara (chá) de suco de laranja coado

Para o pudim:

- 3 pães franceses amanhecidos cortados em pedaços
- 3 xícaras (chá) de leite fervente com ½ xícara (chá) de açúcar
- 3 ovos
- raspas de 1 laranja
- 1 pitada de canela

Use uma forma redonda com furo no meio, de 25cm de diâmetro.

Para desenformar: aqueça o fundo da forma na chama do fogão, cubra com um prato e vire de uma vez

### MODO DE PREPARO

- 1- Coloque o açúcar em uma panela e leve ao fogo baixo para derreter, mexedo até formar um caramelo dourado. Junte a água aos poucos e, em seguida, o suco de laranja. Transfira a calda para a forma e deixe amornar. Reserve
- 2- Preequeça o forma a 180°C
- 3- Junte os pães, a canela e as raspas de laranja. Regue sobre eles o leite com açúcar e descanse por 10 minutos. Junte os ovos em uma tigela e misture com um garfo para quebrar as claras com as gemas. Adicione aos pães amolecidos e misture bem para incorporar. Transfira a massa para a forma e leve para assar em banho-maria por aprox. 40 minutos ou até firmar
- 5- Deixe amornar antes de levar à geladeira e deixe esfriar por pelo menos 3 horas