



receitas para  
a ceia de

# Réveillon

Cardápio elaborado pela  
nutricionista Simone Valvassori



# CEIA para 31/12

## Coquetel

- ✓ Trouxinhas de massa filo com mix de cogumelos
- ✓ Sticks de legumes assados (abobrinha, berinjela e ameixa) servidos com molho pesto de rúcula e castanha do Brasil
- ✓ Sticks Caprese (feito com tomatinho cereja e míni muçarela de búfala) servido com molho pesto de manjeriço
- ✓ Mix de castanhas de caju, amêndoas salgadas, noz pecan, pistache, passas, damascos e morangos desidratados



## Salada de lentilha, berinjela e cebola caramelizada

### **Ingredientes**

*250g de lentilha*

*2 cebolas grandes*

*1 xícara de açúcar mascavo*

*1 berinjela grande*

*8 colheres de sopa de azeite extra virgem*

*2 dentes de alho espremidos*

*1 colher de café de canela em pó*

*1 colher de chá de semente de erva-doce*

*salsa picada*

### **Preparo**

Deixe a lentilha de molho em água por cerca de seis horas. Escorra a água e a coloque em uma panela. Cubra com bastante água, tempere com uma colher de chá de sal e uma colher de café de canela em pó. Leve ao fogo médio e cozinhe até que esteja amolecida, mas ainda firme. Escorra e reserve

Corte a berinjela em fatias finas (0,5 cm) e coloque de molho em água com sal. Deixe por uns 15 minutos. Escorra e esprema bem. Distribua as fatias em uma assa-

deira antiaderente, polvilhe com um pouquinho de sal e pimenta do reino e leve ao forno quente até que fique ligeiramente crocante. Retire do forno e reserve; Corte as cebolas em fatias finas. Coloque uma frigideira grande no fogo. Quando estiver quente, adicione quatro colheres de sopa de azeite e as cebolas. Tempere com sal e pimenta do reino e vá mexendo. Adicione açúcar mascavo e deixe no fogo até que fiquem bem douradas. Reserve. Coloque a lentilha cozida na tigela ou no prato que for servir. Em uma panela, coloque duas colheres de sopa de azeite, acrescente o alho espremido, uma colher de chá de semente de erva-doce e deixe dourar. Retire do fogo e regue a lentilha com este azeite. Acrescente a berinjela e misture bem. Coloque a cebola por cima e polvilhe com salsa picada. Pode regar com duas colheres de aceto balsâmico.



## Salada de rúcula com gorgonzola e pera

### **Ingredientes**

2 colheres (sopa) de azeite  
1 xícara de nozes  
1 pera grande madura, sem casca,  
cortada em cubinhos de 1 cm  
1 colher (sopa) de suco de limão  
1 maço de rúcula ou de escarola

### **Para o molho**

1/4 de xícara de vinagre de vinho branco  
1 colher (sopa) de mostarda, tipo Dijon  
2 colheres (sopa) de óleo de nozes  
ou de avelã (opcional)  
1/2 xícara de azeite  
200g de queijo gorgonzola esmigalhado  
sal e pimenta-do-reino a gosto

### **Preparo**

Numa frigideira com azeite, frite as nozes até que fiquem ligeiramente douradas. Escorra em papel absorvente. Coloque os cubinhos de pera em uma tigela pequena e misture com o suco de limão. Reserve. Prepare o molho, misturando todos os ingredientes, exceto o queijo, com um batedor de mão até que fique bem emulsionado. Coloque as folhas de rúcula numa saladeira e por cima despeje o molho. Misture para que as folhas fiquem bem úmidas. Salpique as nozes, a pera e o queijo. Sirva logo.



## Arroz de Festa

### **Ingredientes**

3 xícaras (chá) de arroz  
2 colheres (sopa) de azeite extra virgem  
1 xícara (chá) de brócolis  
1 xícara (chá) de passas sem sementes  
1/2 xícara (chá) de nozes picadas  
1 cebola pequena picada  
1 xícara (chá) de champanhe  
200g de queijo artesanal maturado ralado grosso  
sal a gosto

### **Preparo**

Refogue a cebola no azeite. Adicione o arroz e continue mexendo. Acrescente as passas, as nozes e o brócolis bem picado. Cubra com cinco copos de água e cozinhe até começar a secar. Coloque o champanhe. Desligue o fogo quando o arroz já estiver seco e deixe descansar por 15 minutos. Molhe com água fria uma forma para pudim e disponha o arroz em camadas, alternando com queijo ralado. Aperte levemente. Desenforme na hora de servir.



## Pernil picante com farofa de banana

### **Ingredientes**

- 2 cebolas grandes raladas*
- 6 dentes de alho inteiros com casca*
  - Sal a gosto*
- 3 pimentas dedo-de-moça picadas*
- 1 colher (sopa) de pimenta-calabresa*
- 1 colher (sopa) de pimenta-do-reino moída grosseiramente*
- 1 pernil de aproximadamente 3 kg*
  - 2 folhas de louro*
- 2 xícaras (chá) de vinho branco seco*
  - Óleo para fritar*
- 4 bananas nanicas maduras e firmes*
  - 3 colheres (sopa) de manteiga*
  - 1 cebola picada*
- 500 g de farinha de mandioca*
  - 1 xícara (chá) de salsa picada*
- 100g de castanha-do-Brasil picada*

### **Preparo**

Em uma tigela, misture a cebola, os dentes de alho, o sal e as pimentas. Com uma faca, faça furos no pernil e coloque porções do tempero e passe o restante em toda a carne.

Coloque em uma assadeira junto com o louro e regue com o vinho. Tampe com papel alumínio e leve à geladeira de um dia para o outro, regando a carne com a marinada, com intervalos. Asse no forno pré-aquecido (a 220°C) por três horas. Neste período, regue com o molho que ficou na assadeira. Retire o papel alumínio e deixe assar até dourar.



## PRATO PRINCIPAL

### Farofa

Em uma frigideira, aqueça o óleo e frite as rodelas de banana até ficarem douradas. Coloque-as sobre toalha de papel para retirar o excesso de gordura. Reserve. Derreta a manteiga, doure a cebola e o alho picado e o restante dos ingredientes. Misture a farinha de mandioca, o sal, a salsa e as rodelas de banana reservadas. Coloque o pernil em uma travessa e, ao redor, a farofa salpicada com a castanha-do-pará. Sirva em seguida.



## Salmão Inteiro Assado com laranja e dill

### **Ingredientes**

*1 salmão de 2 kg  
5 laranjas pera  
3 ramas de endro dill fresco  
sal rosa  
pimenta rosa  
azeite*

### **Preparo**

Abra o salmão, passe sal, suco de laranja, pimenta rosa, dill picado e azeite a gosto. Coloque o peixe com a pele para baixo em uma assadeira untada com azeite. Pode fazer uma cama para o salmão com cebolas em rodela no fundo da assadeira.

Cobrir com rodela de laranja.

Asse por 20 minutos até ficar ao ponto. Em seguida, coloque na travessa e decore. Pode jogar um molho com laranja, mel e mostarda por cima.





## Panacota com calda de romã

### **Ingredientes**

400 ml de creme de leite fresco  
1 fava de baunilha ou 1 colher de sopa de essência  
3 folhas de gelatina incolor  
60 g de açúcar

### **Calda**

150 g de romã  
30 g de açúcar  
150 ml de água filtrada  
1 cálice de vinho tinto  
Cravos

### **Frutas frescas da estação**

Uvas (não podem faltar), lichias, morangos,  
carambolas, cerejas, figos, ameixas



# Cardápio de 1º de Janeiro

## Almoço: Churrasco

### Manhã

Para recuperar o organismo dos abusos da ceia, tome muito suco e água aromatizada para hidratar



## Cura ressaca 1

### **Ingredientes**

*2 rodelas de abacaxi  
200ml de água de coco  
1 colher (sopa) de hortelã  
4 lascas de gengibre*

## Cura ressaca 2

### **Ingredientes**

*10 morangos médios  
1 colher de sopa de mirtilo ou framboesa  
10 uvas roxas  
2 limões com casca, só retire a parte branca  
100ml de água  
1 colher sopa de hortelã e 2 sementes  
de cardamomo*



## Carpaccio de tender com vinagrete de morangos

### **Ingredientes**

500 g de tender bolinha fatiado bem fino  
na máquina de frios

150 ml de suco de laranja

3 colheres (sopa) de aceto balsâmico

5 colheres (sopa) de azeite

Sal a gosto

Pimenta-do-reino branca

1 ramo de tomilho

1 ramo de alecrim

1 caixinha de morangos picados

1 cebola roxa picada

### **Modo de preparo**

Arrume as fatias de tender em uma travessa.

Prepare o vinagrete com o restante dos ingredientes e jogue sobre as fatias de tender.



## ENTRADAS

### Carpaccio de abacaxi com romã

#### **Ingredientes**

*2 abacaxis grandes, cortados em  
fatias finas de 3mm*

*2 romãs*

*Sal a gosto*

*1/4 de xícara de azeite*

*Casca ralada de 1 limão*

*1/2 xícara de erva-cidreira (melissa) para decorar*

#### **Modo de preparo**

Em um prato, coloque as fatias de abacaxi, cubra com filme plástico e leve para gelar. Na hora de servir, arrume as fatias em uma travessa, intercalando com as sementes de romã. Tempere com sal, regue com o azeite e salpique com a casca de limão. Decore com as folhas de erva-cidreira e sirva em seguida.

Rende de 8 a 10 porções.



## Tartar de legumes com abacate e gengibre

### **Ingredientes**

- 6 cenouras cortadas em cubinhos*
- 1 coração de salsaõ em cubinhos*
- 1 cebola picada, passada pela água fervente*
- 2 ervas-doces em cubinhos*
- Suco de 2 limões*
- 6 colheres (sopa) de azeite*
- Sal e pimenta-vermelha a gosto*
- 1 abacate*
- 1 pedaço de gengibre de 4 cm ralado*
- Ramos de dill para decorar*
- Folhas de alface romana*

### **Modo de preparo**

Em uma tigela, junte a cenoura crua em cubinhos, o salsaõ, a cebola e a erva-doce. À parte, misture o suco de 1 limão, 3 colheres do azeite, sal e pimenta e tempere os vegetais com esse molho. Reserve. Corte o abacate ao meio e retire o caroço. Pique uma metade em cubinhos e tempere com o suco de limão restante. Bata a outra metade no liquidificador com o azeite restante, uma pitada de sal e o gengibre ralado.

Junte o abacate em cubinhos aos vegetais reservados, acrescente umas colheradas do creme e misture delicadamente. Enforme o tartar em um cortador de biscoitos de 3,5 cm de diâmetro, coloque sobre um prato e retire o aro. Repita a operação com o tartar restante. Decore com um pouco do creme e dill. Sirva com folhas de alface romana e com o creme de abacate restante.

Rende de 8 a 10 porções.



## Bolinhas de ricota com castanha do Brasil

### Ingredientes

600 g de ricota fresca, amassada com um garfo  
150 g de cream cheese ou requeijão cremoso  
1/2 colher (sopa) de casca de laranja ralada fino  
Cebolinha verde picada  
Sal e pimenta-do-reino moída na hora e a gosto  
2 colheres (sopa) de azeite  
70 g de castanha-do-pará ralada em lascas finas  
Talos de cebolinha verde para decorar

### Modo de preparo

Numa tigela, misture a ricota com o cream cheese e a casca de laranja. Junte a cebolinha, tempere com sal, pimenta e o azeite e misture novamente. Com uma colher de sopa, faça bolinhas da massa e passe-as na castanha ralada (reserve um pouco da castanha para decorar). Coloque em uma travessa, cubra com filme plástico e leve para gelar (elas podem ficar guardadas na geladeira por dois dias, desde que bem acondicionadas). Na hora de servir, arrume as bolinhas em um prato e deixe em temperatura ambiente por 15 minutos. Decore com a castanha reservada e talos de cebolinha verde. Rende cerca de 40 unidades.



## **O churrasco pode ser diferente e saboroso, saia do tradicional...**

- ✓ Pintado inteiro na brasa
- ✓ Frango no melão com alecrim
- ✓ Linguiça de pernil recheada com provolone
  - ✓ Carré de cordeiro
  - ✓ Espetinho de legumes
- ✓ Cenouras inteiras com rama na brasa

### **Para Acompanhar**

- ✓ Vinagrete de banana da terra para acompanhar o peixe
- ✓ Farofa de castanhas portuguesas para acompanhar o carré de cordeiro que pode ser servido com molho hortelã





## Pudim de Tapioca com Calda de Goiaba

### **Ingredientes:**

*300gr de tapioca granulada*

*150gr de coco ralado*

*150gr de açúcar*

*1 pitada de sal*

*300 ml de leite*

*500 ml de leite de coco*

### **Modo de Preparo:**

Hidrate a tapioca por cerca de 30 minutos no leite morno. Misture os restos dos ingredientes com a tapioca. Não vai ao forno. O segredo é a hidratação.

Pincele a forma de pudim com água e coloque a massa de tapioca. Desenforme e coloque a calda de goiaba por cima.

### **Calda de Goiaba:**

400gr de polpa de goiaba  
com 200gr de açúcar.



# Sorvetone

### **Ingredientes**

#### **Calda:**

*1 xícara (chá) de morangos picados*

*1/2 xícara (chá) de açúcar*

#### **Sorvetone:**

*2 latas de creme de leite sem soro*

*2 latas de leite condensado*

*400 ml de leite*

*2 colheres (sopa) de suco de limão*

*400 gramas de panetone picado*

### **Modo de preparo**

Bata o creme de leite, o leite condensado, o leite e o suco de limão no liquidificador e despeje em uma tigela grande. Adicione o panetone, misturando tudo muito bem. Despeje em uma fôrma redonda grande, untada com um pouco de óleo. Cubra com filme plástico e leve ao freezer por mínimo por 12 horas.

#### **Calda:**

Em uma panela, coloque o morango picado e o açúcar e leve ao fogo, até formar uma calda bem consistente. Desenforme o sorvetone, cubra com a calda e sirva a seguir.



## Figos ao vinho do Porto

### **Ingredientes**

12 figos

200 g de uva passa escura sem caroço

4 colheres (sopa) de mel

2 colheres (café) de gengibre ralado

1 colher (sopa) de manteiga

8 colheres (sopa) de vinho do Porto

### **Preparo**

Descasque os figos e reserve. Ponha em uma panela a uva passa, o mel e o gengibre. Leve ao fogo até levantar fervura e deixe descansar por 30 minutos.

Adicione o vinho e misture bem.

Disponha seis folhas duplas de papel-alumínio em uma superfície lisa. Unte as folhas com a manteiga. Disponha os figos sobre o papel-alumínio e regue-os com a calda.

Junte as pontas do papel-alumínio e feche, formando um pacotinho com cada folha de papel. Transfira os pacotinhos para uma assadeira e leve ao forno por 20 minutos. Sirva quente acompanhado do sorvete de sua preferência.



# Sobremesa de melão, mel e manjeriço

### **Ingredientes**

*3 melões (use o cantaloupe, que tem polpa alaranjada)*

*1/2 xícara (chá) de vinho do Porto*

*1/2 xícara (chá) de folhas de manjeriço lavadas e picadas*

*2/3 de xícara (chá) de mel*

### **Modo de preparo**

1. Corte os melões ao meio e, com a ajuda de uma colher, retire todas as sementes.
2. Use um cortador especial - o boleador - para transformar toda a polpa em bolinhas.
3. Se não tiver esse instrumento em sua cozinha, retire a casca e pique a polpa em cubos grandes.

Reserve em uma tigela. Em outro recipiente, derrame o vinho do Porto e amasse ligeiramente as folhas de manjeriço. Em seguida, junte o mel. Derrame a mistura sobre o melão, mexendo com delicadeza para espalhar. Leve à geladeira por 30 minutos, antes de servir.

