

Receitas

com

Frutos

secos



Receitas com Frutos Secos

Bolo de Nozes

Bolinhos de Fruta Seca

Broas de Amendoim

Compota de Tomate com Nozes

Frutas de Inverno com Creme

Pão de Passas e Nozes

Salada de Acelgas com Iogurte e Nozes

Sandes de Queijo Fresco e Nozes

Sandes de Requeijão com Frutos Secos

Sandes de Queijo e Passas



Bolo de Nozes

Ingredientes

- 2 chávenas de farinha
- 2 chávenas de açúcar
- ½ chávena de óleo
- 6 ovos
- 3 colheres de chá de canela em pó
- 3 colheres de chá de soda
- 1 pitada de sal fino
- 2 colheres de baunilha (líquido)
- 1 chávena de coco
- 1 lata de ananás às rodelas
- 2 cenouras raspadas
- 1 chávena de passas
- 1 chávena de nozes

Calda

- calda de ananás
- 1 colher de coco

Misturar os ingredientes em lume brando e deixar ferver.

Preparação

Misturar o óleo com o açúcar, os ovos e a farinha.

Deitar os restantes ingredientes e levar ao forno durante 45 min.

Retirar o bolo do forno e fazer alguns pequenos furos. Deitar a calda por cima e decorar com rodelas de ananás.

Bolinhos de Fruta Seca

Ingredientes

- 250g de fruta seca moída (mistura de alperces, ameixas, passas de uva, figo)
- 2 chávenas de coco ralado
- 1 chávena de leite magro ou leite de soja
- 1 colher de sopa cheia de farinha de trigo
- ½ chávena de amêndoas moídas

Preparação

Dissolver a farinha no leite e levar a lume brando, mexendo, até obter um creme espesso. Deixar arrefecer.

Moer as frutas e junta-las ao creme. Misturar bem e adicionar o coco ralado. Misturar até que os ingredientes fiquem homogeneamente dispersos.

Com a mão, formar bolinhas e passá-las pela amêndoa picada. Coloca-las em pequenas formas de papel e levar ao frigorífico para ficarem mais firmes.

Broas de Amendoim

Ingredientes

- 1 kg de amendoim com casca
- 7 claras
- 1 caixa média de “corn flakes”
- Açúcar mascavado a gosto

Preparação

Descascar o amendoim. Bater as claras em castelo, misturar todos os ingredientes e cozer em forno médio.

Compota de Tomate com Nozes

Ingredientes

- 1kg de tomate maduro
- 1 pau de canela
- 2 cabeças de cravinho
- 1 casca de limão
- 2 colheres (sopa) de açúcar amarelo
- 2 colheres (sopa) de miolo de noz picado
- 1 pitada de sal

Preparação

Pelar o tomate, retirar-lhe as sementes, corta-lo em gomos e deixa-lo a escorrer durante 1 hora. Num tacho, misturar o açúcar com o tomate, envolvendo bem. Juntar o pau de canela, a casca de limão e o cravinho. Deixar ferver, adicionar o sal e mexer regularmente. Adicionar as nozes picadas e deixar cozer por mais uns 5 minutos. Retirar do lume e deixar arrefecer.

Frutas de Inverno com Creme

Ingredientes

- 2 ameixas pretas secas
- 4 alperces secos
- 1 colher (sopa) de passas de uva
- 1 pêra descascada aos pedaços
- ½ maçã reineta descascada
- Sumo de 1 laranja
- 1 colher de sopa de creme de requeijão, ou iogurte natural
- Canela q.b

Preparação

Numa panela pequena, juntar os frutos secos e o sumo de laranja. Aquecer em lume médio. Entretanto, corta-se a pêra para dentro do sumo. Misturar e fazer o mesmo com a maçã. Cozinhar em lume brando, tapado, durante 5 minutos. Destapar e deixar evaporar o sumo sem deixar colar. Deixar arrefecer um pouco e juntar o requeijão, ou o iogurte. Juntar canela ou outra especiaria a gosto.

Pão de passas e nozes

Ingredientes

- 3 chávenas almoçadeiras de farinha
- 1 chávena almoçadeira de açúcar mal cheia (aproximadamente 2/3)
- 1 chávena almoçadeira de miolo de noz partida à mão grada
- 1 chávena almoçadeira de passas pretas
- 3 colheres de chá de fermento
- 1 chávena almoçadeira de leite morno
- 1 ovo batido (à parte)
- 1 colher de chá de sal fino

Preparação

Misturar a farinha, as passas, as nozes, o sal, o açúcar e o fermento.

À parte, misturar o leite morno e o ovo previamente batido.

Juntar os dois preparados.

Colocar numa forma rectangular, previamente untada com manteiga e polvilhada com farinha.

Vai ao forno a 170 °C durante 1 h.

utilizados.

Salada de Acelgas com Iogurte e Nozes

Ingredientes (para 4 pessoas)

- 200g de acelgas
- 1 iogurte natural
- ½ meloa
- ½ laranja
- 2 colheres (sopa) de nozes
- 2 colheres (sopa) de azeite

Preparação

Arranjar, lavar as acelgas e deixa-las escorrer.

Cortar a meloa em cubos ou, com uma colher própria, retirar-lhes pequenas bolas e reservar.

Numa taça, colocar as acelgas, a meloa e as nozes cortadas em pedaços grossos, Dispor colheradas de iogurte de forma apetitosa e regar a salada com o sumo de laranja e o azeite. Se desejar, pode adicionar massas cozidas a esta salada e torna-la num prato principal.

Sandes de Queijo Fresco e Nozes

Ingredientes

- Alface
- Queijo de cabra
- Sementes de sésamo
- Uma rodela de tomate
- Nozes

Sandes de Requeijão com Frutos Secos

Ingredientes

- Requeijão
- Rúcula
- Sementes de sésamo
- Lascas de amêndoa
- Avelãs

Sandes de Queijo e Passas

Ingredientes

- Alface folha de carvalho
- Passas
- Sementes de sésamo
- 1 fatia de queijo