

sabores

PANELA DE PRESSÃO

Como tirar proveito da aliada da cozinha

É possível aproveitar os benefícios sem correr riscos

Uma das maiores aliadas na cozinha. Diminui o tempo do preparo dos alimentos, desde o feijão nosso de todo dia até carnes saborosas mas de preparo demorado. Veja cinco dicas que garantem o cozimento rápido dos alimentos na panela de pressão.

1 - Escolha bem a panela. Existem diversas marcas e dois principais modelos de panela de pressão: com a tampa por dentro ou com a tampa por fora. Independente da sua escolha, o importante é que ela tenha o selo de certificado do Inmetro. Isso assegura que ela foi testada e aprovada para o uso.

2 - Limpeza correta. A panela de pressão possui a válvula bico, por onde a pressão interna sai na hora do cozimento. Essa válvula possui alguns buracos, que não podem, em hipó-



tese alguma, estar entupidos. A dica é sempre verificar na hora da lavagem se algum resíduo de alimento está obstruindo a passagem do vapor.

3 - Quantidade de água. A altura limite para colocar água é um ponto muito importante na hora do cozimento. É imprescindível deixar 1/3 da panela livre, sem água ou alimentos. É nesse espaço que o vapor vai agir e aguilizar o cozimento.

4 - Borracha de vedação. A borracha localizada na tampa da panela precisa estar intacta para garantir que o vapor não escape e a panela cozinhe os alimentos com máxima potência.

5 - Válvula de segurança. Essa segunda válvula, localizada na tampa da panela, será acionada se a válvula bico estiver com problema.

(Fonte: Academia da Carne Fribol. Na plataforma é possível assistir a um vídeo onde a apresentadora Ana Maria Braga ensina a fazer a "carne louca".

bazar

DIA DOS PAIS

O melhor presente é estar presente

Já é senso comum que o melhor presente que se pode dar para quem se ama é o tempo. Tempo de brincar, tempo de ouvir, tempo de celebrar, tempo de estar. A empresa gaúcha "Eu Amo Papelão" criou um presente inusitado que nos fez refletir. Especializada em brinquedos, móveis e projetos especiais, tudo em papelão, desenvolveu a "Caixa do Agora", um presente para o pai, mas que acaba fazendo com que todo mundo se beneficie. Customizável como todos os outros produtos da empresa, a caixa é uma forma lúdica e

divertida de incentivar os pais e outros familiares a viverem o agora com as crianças da família. A ideia é guardar os celulares da família durante as brincadeiras. Num mundo em que crianças muito pequenas já estão interagindo com a tecnologia, é preciso escolher prioridades. Viver o agora, como convidada a caixinha, que pode ser adquirida na internet por R\$ 9,90 é também uma forma de tentar estabelecer um plano de futuro. Desligue o celular e guarde na caixa. E que ninguém roube o tempo que você tem com seu filho.



TEMPO LIVRE - Caixa do Agora, da Eu Amo Papelão, guarda até 3 aparelhos. Disponível em eua-mopapelao.com.br

NOTÍCIA BOA

Para anunciar a gravidez, Caneca Termossensível, da Uatt. É só colocar um líquido quente que a mensagem aparece



CUIDADOS PESSOAIS

A linha Johnnie Black, da Ponta 9 Cosméticos, tem itens para banho, barbear e a hidratação da pele. Monte seu kit



CASUAL

Bracelete de couro trançado marrom duas voltas, da Pandora

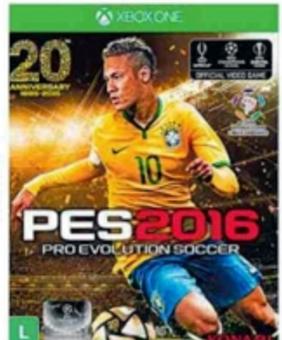


ESPORTIVO

O Fenix 3 Safira HR, da Garmin é um relógio com GPS que oferece suporte a atividades esportivas, recursos inteligentes e monitorar os dados de frequência cardíaca diretamente no pulso.

NA POLTRONA

Game Pro Evolution Soccer PES 2016 Xbox One, no Kabum, para pais ligados em games



NO CAMPO - Chuteira Umbro Medusa Premier Campo, para o futebol do final de semana do seu herói

Receita 1

Creme de inhame com músculo e pinhão



Ingredientes
1 litro de caldo de carne (feito com 400 gramas de músculo cortado em cubos)
2 inhames cortados em cubos
1 xícara de chá de pinhão cozido e descascado
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
2 colheres de sopa de azeite
1 colher de chá de gengibre
Salsa picada a gosto
Sal e pimenta do reino branca a gosto

Modo de preparo do caldo de músculo

Em uma panela de pressão, coloque metade da cebola, metade do alho, a carne, uma pitada de sal e refogue no azeite. Acrescente água e tampe a panela. depois que começar a apitar, deixe por

mais 20 minutos em fogo baixo. Retire do fogo e reserve a carne. Quando esfriar, passe o caldo em uma peneira.

Modo de preparo da carne

Em outra panela aqueça o restante do azeite, refogue a cebola, o alho, acrescente o inhame, um pouco de sal e refogue por mais uns minutos. Acrescente o caldo de carne e cozinhe até o inhame ficar bem macio. Tire do fogo, deixe esfriar um pouco e bata tudo no liquidificador. Volte o creme para a panela, acrescente o músculo cozido (do caldo), o pinhão, o gengibre e a pimenta do reino branca e cozinhe por uns minutos para misturar os sabores. Sirva quente e finalize com salsa picada por cima. (Dica: Fribol)

Receita 2

Fricassê de frango com milho e requeijão



Ingredientes
4 xícaras de água
2 cubos de caldo de galinha caipira Arisco
1 quilo e meio de peito de frango sem ossos
4 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 lata de milho verde escorrido
2 gemas
1 caixas de creme de leite (200g)
1 copo de requeijão
2 xícaras (chá) de batata palha

Modo de preparo

Em uma panela de pressão, ferva a água, dissolva os cubos e caldo de galinha caipira Arisco e coloque o frango. Tampe a panela e cozinhe em fogo médio por 20 minutos contados a partir do início da pressão. Apague o fogo, aguarde sair todo o vapor e verifique o cozimento. Se necessário, cozinhe por mais 10

minutos ou até o frango ficar macio. Retire o frango, desfie e reserve.

Passo o caldo para o liquidificador e reserve até esfriar. Unte um refratário retangular médio (31 x 19 cm) e reserve. Preencha o forno em temperatura média (180° C). No liquidificador, junte ao caldo a farinha de trigo, o milho verde e as gemas. Bata até ficar homogêneo. Coloque em uma panela média e leve ao fogo, mexendo sempre até engrossar. Retire do fogo e junte o frango desfiado e o creme de leite. Reserve.

Coloque no refratário untado e espalhe o requeijão com as costas de uma colher até cobrir toda a superfície. Cubra com a batata palha e leve ao forno por 15 minutos. Retire do forno e sirva em seguida. (Dica do Chef Leonardo Carvalho, da Unilever/Arisco)

QUERIDINHA

A batata canoa, crocante por fora, macia por dentro, agrada crianças de todas as idades. Agora, a McCain, lança a sua batata canoa na véspera da Olimpíada, para que espectadores não percam tempo na cozinha.

Ela já vem pré-frita e congelada, em embalagem de 500g, perfeita para servir com molhos variados.



PARA VIAGEM

A caneca elétrica da Multicoisas pode ser conectada no plug do acendedor de cigarros do veículo e conservar a temperatura enquanto dirige. Com capacidade para 450ml, tampa com vedação e sistema abre-fecha, que evita vazamentos, a parte externa é feita em aço inoxidável.



UM MUNDO DE DOÇURAS



F: 11 3227.1836 • 3318.1836 ATACADO E VAREJO Rua Mário Thame 33 - Sorocaba

O melhor bacalhau é com a gente!

MERCERIA KING
ANTIGOS IMPORTADORES

F: 3232.2467
MERCADO MUNICIPAL - BOX 29

Saboreie na sua feijoada eisbein e panceta defumada.