



PARA MATAR A FOME EM POUCOS MINUTOS

Quando a preguiça toma conta do feriado, às vezes falta vontade para pilotar o fogão. Já que a Páscoa chegou, nada melhor que algumas receitas simples e rápidas para evitar a fadiga sem judiar o estômago

por Fábio Corrêa

fotos: Blog Cozinha para 2 ou 1

Chegou o feriado. Junto com ele, tempo de sobra para exercitar as habilidades gastronômicas. Porém, quando a disputa é entre a cozinha e o merecido descanso, a balança pende tanto para o lado do último que faz o aparente relaxamento tomar proporções de uma preguiça quase invencível.

Mas ainda não é hora de desanimar. Isso porque, em vez de apelar para as opções pouco saudáveis do delivery ou do fast-food mais próximo, há maneiras práticas de matar a fome sem ter que passar o dia inteiro na cozinha – e ainda evitar a fadiga.

Para ajudar você nessa missão, fizemos um apanhado de algumas receitas agéis e que fazem pouca sujeira.

PENNE AO MOLHO DE TOMATES E ABOBRINHA

Simples, rápido e saboroso. Ótimo para começar a Semana Santa em grande estilo na companhia de uma boa taça de vinho tinto.

Quantidade de louça a ser lavada depois: Quatro (uma tábua para picar os ingredientes, uma frigideira para refogá-los, uma panela para cozinhar o macarrão e o escorredor de massa).

🕒 15 minutos.



■ **Ingredientes**

150 gramas de penne cozido
Um tomate italiano sem casca
Meia abobrinha
Meia cebola
Um dente de alho
Manjericão ou salsa
Sal, azeite e pimenta do reino

1. Pique o tomate, a abobrinha, cebola, alho e as ervas
2. Deixe a água ferver em uma panela, e coloque o macarrão para cozinhar
3. Em uma frigideira separada, refogue a cebola no azeite até dourar
4. Acrescente alho, tomate, o manjericão ou a salsa, e coloque uma pitada de sal a gosto
5. Junte a abobrinha e deixe-a em fogo médio até ficar al dente, temperando com a pimenta do reino durante o processo. Depois, prove o tempero e reforçe-o se necessário
6. Escorra o macarrão, separe o que foi refogado e sirva-os juntos

SANDUÍCHE DE OMELETE SEM PÃO

Mescla entre cozinha ogra e dieta de proteína. Bom para curar a ressaca na Sexta-feira Santa, já que os pontífices recomendam a parcimônia.

Quantidade de louça a ser lavada depois: Duas (frigideira e prato para colocar os ingredientes)

🕒 15 minutos.



■ **Ingredientes**

Um ovo
Três colheres de sopa de água
Azeite, sal e pimenta do reino
Duas fatias de queijo (muçarela ou prato)
Azeitonas
Um punhado de tomates cereja
Uma cenoura ralada

1. Bata o ovo com o garfo e coloque água até as bolhas diminuírem
2. Tempere a mistura com sal e pimenta
3. Coloque a frigideira no fogo. Se o teflon já estiver gasto, acrescente um pouco de azeite
4. Derrame metade do ovo e balance a frigideira para que a mistura se espalhe por toda a frigideira
5. Quando estiver sólido, retire com cuidado com uma espátula e guarde
6. Repita a operação com a outra metade do ovo
7. Recheie com os ingredientes e faça o sanduíche

SOBREMESA ULTRAFÁCIL DE BIS

Irresistível para a sobremesa, ou para adocicar um bom filme no sofá da sala.

Quantidade de louça a ser lavada depois: Uma (liquidificador)

🕒 10 minutos.



■ **Ingredientes**

Uma caixa de creme de leite de 200 ml
Meia lata de leite condensado
Dez unidades de Bis ao leite

1. No liquidificador, bata o creme de leite com o leite condensado
2. Vá acrescentando o Bis à mistura e continue batendo
3. Quando ficar homogêneo, coloque em taças individuais ou em potes de plástico
4. Cubra com tampa ou plástico filme
5. Coloque na geladeira e espere até ficar bem gelado
6. Se quiser, esfarele os Bis que sobraram por cima da mistura para fazer uma cobertura crocante

CREPE SEM GLÚTEN COM CALDA DE CHOCOLATE

Na páscoa, não vai faltar chocolate. Assim, dá para entrar no clima e diversificar um pouco sem perder o estilo.

Quantidade de louça a ser lavada depois: Quatro (frigideira, panela, vasilha para resfriar a calda, vasilha para fazer a massa)

🕒 20 minutos.



■ **Ingredientes**

Massa:

Um ovo

Duas colheres de sopa de leite em pó

Seis colheres de sopa de amido de milho

Um quarto de xícara de água

Uma colher de sopa de açúcar

Uma colher de café de essência de baunilha

Calda:

Meia xícara de chocolate em pó

Um quarto de xícara de água

Meia colher de sopa de manteiga

Duas colheres de sopa de mel

1. Bata o ovo até começar a espumar
2. Devagar, vá acrescentando leite em pó, amido de milho e água até a massa ficar homogênea
3. Coloque o açúcar e a baunilha
4. Aqueça uma frigideira em fogo baixo com um pouco de óleo
5. Derrame uma concha da massa e gire a frigideira até cobri-la
6. Utilize uma espátula para virar a massa quando começar a soltar as bordas
7. Deixe no fogo até dourar
8. Repita com o resto da massa
9. Para fazer a calda, coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo médio.
10. Cozinhe até engrossar, retire da panela e deixe esfriar
11. Recheie o crepe com a calda. Se preferir, também utilize frutas no recheio, como banana, morango e maçã

QUER MAIS?

As receitas acima foram retiradas do blog [“Cozinhando para 2 ou 1”](#), especializado em receitas rápidas. Caso queira aperfeiçoar ainda mais a técnica de cozinhar para poucos, seguem algumas sugestões de onde retirar receitas e inspirações:

Receita de Minuto - canal do Youtube traz vídeos com receitas rápidas. O nome, porém, não é um padrão de tempo para os vídeos, que podem durar de 30 segundos a 20 minutos.

Receitas rápidas - site com várias receitas rápidas e práticas para o dia a dia.

Cozinha para um - canal do Youtube com várias receitas. A maioria dos vídeos tem menos de cinco minutos.

Rolê Gourmet - drinks também são uma ótima pedida no feriadão.

Panelaterapia - mix de receitas simples com outras mais elaboradas.

Panelinha - site que originou o programa da GNT “Cozinha Prática”

Menos de R\$20 - porque junto com o feriado, vem a contenção de gastos.

Mixidão - acha difícil cozinhar? Quer que desenhe? O Mixidão desenha para você.

Cozinha para 2 - canal do Youtube que traz um casal divertido e suas insanidades gastronômicas.