



Sabor de Sião



Culinária Judaica



**Rosh
Hashanah**

Tatiane Guimarães

Frango Marroquino

Serve 6 pessoas

Ingredientes

- ¼ xícara (chá) de amêndoas laminadas
- 1 frango inteiro ou 1,5kg de coxa e sobrecoxa de frango (mais ou menos 8 pedaços)
- sal e pimenta do reino a gosto
- 3 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 1 cebola grande picada em cubinhos
- ½ colher (chá) de cúrcuma
- 1 xícara (chá) de água
- 1 canela em rama
- 1 xícara (chá) de ameixa seca sem caroço
- ½ xícara (chá) de damasco seco
- 3 colheres (sopa) de mel

Modo de preparo

Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio. Acrescente as amêndoas e toste-as, mexendo de vez em quando, até ficarem levemente douradas (aproximadamente 2 minutos).

Tempere o frango com sal e pimenta. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Acrescente a cebola e refogue até dourarem, mexendo sempre. Adicione o frango e deixe dourar, mexendo de vez em quando.

Depois que o frango estiver completamente dourado, mais ou menos 10 minutos, acrescente a água, a cúrcuma e a canela. Reduza o fogo, tampe a panela e deixe cozinhar por aproximadamente 20 minutos.

Depois desse tempo, adicione a ameixa e o damasco e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Acrescente o mel e mexa para incorporar ao molho. Retire a panela do fogo e salpique as amêndoas tostadas na hora de servir.

Cenoura Marroquina

Serve 6 pessoas

Ingredientes

- ½ kg de cenoura (aproximadamente 4 cenouras médias)
- 1 dente de alho
- 1 colher (chá) de páprica doce
- 2 colheres (chá) de cominho
- ¼ xícara (chá) de suco de limão
- sal e pimenta a gosto
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- 1 ½ colher (sopa) de azeite

Modo de preparo

Descasque as cenouras, coloque-as em uma panela e cubra com água. Leve ao fogo alto, quando a água ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar até que fiquem macias, aproximadamente 20 minutos. Retire do fogo, escorra a água e corte as cenouras em rodela. Coloque as rodela de cenoura em uma tigela e acrescente os demais ingredientes, com exceção da salsinha e do azeite. Na hora de servir, acrescente a salsinha e o azeite. Pode ser servida quente ou fria.

Cuscuz Marroquino

Serve 6 pessoas

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de cuscuz marroquino
- 4 colheres (sopa) de grão-de-bico cozido
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (chá) de sal
- 2 xícaras (chá) de água
- raspas de 1 limão (opcional)

Modo de preparo

Numa panelinha, leve um pouco mais de 1 xícara (chá) de água ao fogo alto. Enquanto isso, coloque o cuscuz marroquino numa tigela, misture o sal, as raspas de limão, se estiver usando, e o grão-de-bico. Quando a água ferver, meça 1 xícara (chá) e regue sobre o cuscuz. Misture o azeite rapidamente e tampe a tigela com um prato para hidratar. Depois de 5 minutos (ou o tempo indicado na embalagem), solte o cuscuz com um garfo. Está pronto para servir.

Salada de beterraba com queijo

Serve 6

Ingredientes

- 4 beterrabas médias
- 1/3 xícara (chá) de nozes
- 3 colheres (sopa) de mel
- folhas verdes variadas a gosto
- 1/2 xícara (chá) de suco de laranja
- 1/4 xícara (chá) de vinagre balsâmico
- 1/2 xícara (chá) de azeite
- 50g de queijo de cabra ou queijo minas canastra

Modo de preparo

Lave bem as beterrabas, corte as pontas e depois corte cada uma ao meio. Coloque as beterrabas em uma panela e cubra com água. Leve ao fogo médio para ferver e deixe cozinhar por aproximadamente 20 minutos, ou até que fiquem macias. Escorra a água, descasque as beterrabas e corte em cubinhos.

Pique as nozes e coloque-as em uma frigideira e leve ao fogo baixo. Quando começarem a tostar, acrescente o mel. Mexa bem até que todas as nozes estejam envolvidas pelo mel. Retire do fogo e deixe esfriar.

Em uma tigela pequena, misture o suco de laranja, o vinagre balsâmico e o azeite, para fazer o molho da salada.

Monte a salada com as folhas verdes, depois disponha as beterrabas por cima, salpique as nozes e o queijo cortado. O molho pode ser jogado por cima da salada ou pode ser servido à parte.

Strudel de maçã e nozes

Serve 8 pessoas

Ingredientes

- 4 maçãs verdes
- suco de 1 limão
- $\frac{2}{3}$ xícara (chá) de nozes
- $\frac{1}{3}$ xícara (chá) de passas brancas
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de farinha de rosca
- $\frac{1}{3}$ xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 2 colheres (sopa) de gergelim
- $\frac{1}{2}$ massa arosa
- 1 gema
- óleo para untar

Modo de preparo

Triture as nozes em um processador ou pique-as em pedaços bem pequenos. Em uma tigela média, misture a farinha de rosca, o açúcar, a canela, o gergelim, as nozes trituradas e as passas brancas.

Lave e seque as maçãs, depois descasque e rale na parte grossa do ralador. Acrescente o suco de limão e misture bem. Escorra em uma peneira, apertando com as costas de uma colher para retirar o suco.

Com a massa descongelada, abra-a e corte ao meio. Polvilhe farinha dos dois lados da massa e, com a ajuda de um rolo, abra-a em cima de um pano de prato limpo até que fique bem fina. Pincele a massa com o óleo, com exceção das beiradas.

Coloque a mistura de ingredientes secos em toda a massa, deixando uma borda sem recheio. Cubra com as maçãs escorridas.

Molhe as bordas que ficaram sem recheio. Comece a enrolar o strudel, com a ajuda do pano de prato, pressionando bem, como se estivesse enrolando um rocambole. Quando terminar de enrolar, sele bem as beiradas para não escapar recheio.

Coloque o rolo em uma assadeira untada com óleo e leve ao freezer por 10 minutos, para firmar. Enquanto isso, pré-aqueça o forno a 180°C. Retire do freezer e faça riscos diagonais com a ajuda de uma faca afiada (esses riscos servirão de guia para cortar o strudel na hora de servir). Pincele com uma gema batida e depois com óleo e leve ao forno para assar por aproximadamente 20 minutos, ou até que o strudel esteja dourado e crocante.