Machine Translated by Google



15

Receitas para o jantar



Machine Translated by Google

Olá, eu sou Erin!



Comecei o The Almond Eater em 2014 como uma válvula de escape criativa, e desde então ele se tornou meu trabalho em tempo integral. Sou profundamente apaixonado por ajudar você a cozinhar refeições caseiras mais saudáveis.
Mas cozinhar “mais” não significa passar horas na cozinha.
Não! Raramente passo mais de 30 minutos cozinhando durante a semana de trabalho, então estou aqui para mostrar a você que uma alimentação saudável pode ser rápida, simples e deliciosa.

Aqui, reuni 15 das MINHAS receitas favoritas do The Almond Eater.
Você sabe, aquelas que eu recorro de vez em quando -- essencialmente, minhas refeições preferidas.

Ah, e por que “o comedor de amêndoas”, você pergunta? Simplificando, eu amo amêndoas. ....sim, é realmente tão simples :)

Atualmente moro em Pittsburgh, Pensilvânia, com meu marido e nosso cachorro. Adoro fazer caminhadas, beber café gelado e assistir TV. Quanto à minha comida favorita? Provavelmente tacos e uma margarita bem feita.
Simples, mas delicioso!

Machine Translated by Google



clique aqui para a receita completa com notas + avaliações

Taça Banh Mi

[tempo total: 15 minutos]

Ingredientes:

1 lb de carne de porco moída
3 dentes de alho
1/4 xícara de aminoácidos de coco
1 colher de sopa de araruta ou amido de milho
1 colher de chá de gengibre fresco ralado
12 oz. arroz de couve-flor
1/2 pepino, fatiado
1/2 xícara de cenoura ralada
1 jalapeño, fatiado com sementes removidas
coentro para enfeitar

para o molho:

1/4 xícara de maionese
2 colheres de chá de sriracha

Instruções:

1. Comece cozinhando a carne de porco em uma frigideira no fogão.
2. Enquanto a carne de porco cozinha, corte o pepino e o jalepeño e meça as cenouras. Em seguida, faça a marinada misturando os aminos de coco, o gengibre e a araruta em uma tigela pequena.

3. Faça o arroz de couve-flor de acordo com as instruções da embalagem.
4. Neste ponto, a carne de porco deve estar cozida. Adicione o alho e refogue por 2-3 minutos. Reduza o fogo para baixo, então despeje a marinada por cima e mexa até que a carne de porco esteja completamente coberta e o molho engrosse, cerca de 1 minuto.
5. Divida o arroz de couve-flor em 2 tigelas, depois cubra com a carne de porco e os vegetais. Por último, faça o molho misturando a maionese e o sriracha, depois regue as tigelas. Aproveite!

Machine Translated by Google



clique aqui para a receita completa com notas + avaliações

Fritadeira a ar

Coxas de Frango

[tempo total: 25 minutos]

Ingredientes:

- 5-6 coxas de frango desossadas e sem pele
- 1 colher de chá de alho em pó
- 1 colher de chá de páprica defumada
- 1/2 colher de chá de orégano
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/4 colher de chá de pimenta preta

Instruções:

1. Seque as coxas de frango com papel-toalha e transfira-as para uma tigela.
2. Misture todos os temperos em uma tigela pequena, despeje-os na tigela com o frango e use as mãos para cobrir o frango com os temperos.
3. Pré-aqueça sua air fryer a 380°. Então, coloque o frango com o lado liso para baixo na air fryer, borrife spray de azeite de oliva e cozinhe a 380° por 12 minutos.
4. Assim que a air fryer apitar, use pinças de cozinha para virar o frango e cozinhe por mais 6 a 8 minutos no segundo lado ou até que o frango esteja cozido. Aproveite!

Machine Translated by Google



clique aqui para a receita completa com notas + avaliações

Salsicha de Frango Massa

[tempo total: 25 minutos]

Ingredientes:

12 onças. colar
2 salsichas de frango (italianas ou picantes)
1 colher de sopa de azeite
1 colher de sopa de manteiga
1 dente de alho picado
24 oz. molho marinara (use seu tipo favorito)

1/2 xícara de leite de sua preferência
1/4 xícara de creme de leite fresco
2 xícaras de ervilhas congeladas
1 colher de chá de flocos de pimenta vermelha
sal e pimenta a gosto
1/2 xícara de queijo parmesão ralado

Instruções:

1. Cozinhe o macarrão em uma panela como você faria normalmente.
2. Em uma frigideira grande separada ou forno holandês, cozinhe a linguiça de frango com o azeite de oliva em fogo médio por 3-4 minutos.
3. Em seguida, adicione a manteiga e o alho e refogue por 1 minuto. Em seguida, reduza o fogo para médio-baixo e despeje o molho marinara, leite, creme de leite, ervilhas, flocos de pimenta vermelha, sal e pimenta; misture para combinar.
4. Leve a mistura para ferver em fogo baixo e cozinhe por 2-3 minutos até que as ervilhas estejam cozidas. Retire do fogo e adicione o queijo parmesão.
5. Adicione o macarrão cozido à frigideira e mexa para combinar. Cubra com flocos de pimenta vermelha e/ou parmesão e aproveite!

Machine Translated by Google



clique aqui para a receita completa com notas + avaliações

Pote Instantâneo

Arroz Espanhol

[tempo total: 25 minutos]

Ingredientes:

1 1/2 xícaras de arroz branco de grão longo
2 colheres de sopa de azeite
2 colheres de sopa de manteiga
1 dente de alho picado
1 colher de chá de pimenta em pó
1/2 colher de chá de cominho
1/2 colher de chá de sal
2 xícaras de caldo de legumes ou de galinha
1 1/4 xícara de molho de tomate enlatado
3 colheres de sopa de coentro picado

Instruções:

1. Despeje o arroz em uma peneira e enxágue por 30 segundos ou até que a água não esteja mais turva.

2. Pressione “sauté” na sua Instant Pot e programe por 3 minutos (levará cerca de um minuto para esquentar). Adicione a manteiga; quando ela começar a derreter, adicione o óleo, o arroz e o alho e refogue continuamente pelo tempo restante. Em seguida, desligue sua Instaant Pot.

3. Adicione o pó de pimenta, o cominho, o sal, o caldo e o molho de tomate e mexa delicadamente a mistura, certificando-se de que o arroz esteja completamente coberto com o caldo (se necessário, use uma colher para pressioná-lo). Coloque a tampa na Instant Pot, certificando-se de que o botão na parte superior esteja na posição "selar". Cozinhe o arroz sob pressão por 4 minutos, depois libere naturalmente por 10 minutos antes de liberar manualmente o restante da pressão e remover a tampa.

4. Solte o arroz com um garfo e adicione o coentro.

Machine Translated by Google



clique aqui para a receita completa com notas + avaliações

Grão de bico

Curry de Lentilha

[tempo total: 45 minutos]

Ingredientes:

1 colher de sopa de azeite

1 cenoura cortada em cubos

1 pimentão vermelho, picado 1

chalota, picada

2 dentes de alho picados

2 colheres de chá de curry em pó

1 colher de chá de garam masala

1 colher de chá de cominho

1/2 colher de chá de açafrão

1/2 colher de chá de sal

1/4 colher de chá de coentro

14 oz. molho de tomate, enlatado

14 oz. leite de coco

1 xícara de lentilhas secas, marrons ou verdes, enxaguadas

1/2 xícara de água, mais conforme necessário

14 oz. grão-de-bico, enlatado; escorrido e enxaguado

1 colher de sopa de suco de limão

coentro para decorar

Instruções:

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande e funda ou forno holandês em fogo médio, depois adicione a cenoura e o pimentão e refogue por 2-3 minutos. Depois, adicione a chalota e o alho e cozinhe por 1 minuto.

2. Em seguida, adicione os temperos e mexa por 1 minuto ou até perfumar, então despeje o molho de tomate, leite de coco, lentilhas e água. Leve a mistura para ferver, então reduza o fogo para ferver lentamente e cozinhe por 20 minutos.

3. Em seguida, retire a tampa e adicione o grão-de-bico, junto com 1/2 xícara de água adicional e mexa. Continue cozinhando por 10-15 minutos sem tampa até que as lentilhas estejam macias.

Retire do fogo e adicione o suco de limão e mais sal, se necessário. Polvilhe com coentro e aproveite!

Machine Translated by Google



clique aqui para a receita completa com notas + avaliações

Panela de pressão branca instantânea

Frango com pimenta

[tempo total: 45 minutos]

Ingredientes:

30 oz. feijão-frade, escorrido e enxaguado

2 xícaras de milho congelado

1/2 cebola amarela, cortada em cubos

2 dentes de alho picados

4 oz. pimentas verdes chocadas

1 colher de chá de pimenta em pó

1 colher de chá de cominho

1 colher de chá de sal

1/4 colher de chá de pimenta preta

1 lb. frango desossado e sem pele, coxas ou peito

1/2 xícara de cream cheese simples, normal ou sem laticínios

1 1/4 xícara de caldo de galinha

coberturas:

suco de limão, coentro, abacate, jalapeño, tortilla chips

Instruções:

1. Adicione os feijões à sua Panela Instantânea, depois adicione o milho por cima. Em seguida, adicione a cebola, o alho, as pimentas verdes e os temperos, depois coloque o frango por cima. Adicione o cream cheese em pedaços pequenos (cerca de 5-6 pedaços), depois despeje o caldo de galinha por cima.

2. Feche a tampa, certificando-se de que a válvula na parte superior esteja na posição de “selo”. Cozinhe sob pressão por 15 minutos, depois libere naturalmente por 10 minutos antes de liberar manualmente.

3. Retire o frango e coloque-o em uma tábua de corte, então use dois garfos para desfiá-lo. Enquanto isso, mexa bem a sopa, certificando-se de que o cream cheese tenha derretido completamente. Então, adicione o frango desfiado de volta à panela e misture tudo junto.

4. Distribua em tigelas e adicione os toppings de sua escolha. Aproveite!

Machine Translated by Google



clique aqui para a receita completa com notas + avaliações

Querida, eu sou Salmão

[tempo total: 13 minutos]

Ingredientes:

10 oz. filés de salmão (aprox. 2-3 salmões)

sal e pimenta
1 colher de sopa de azeite
2 dentes de alho picados
cebolinha verde para enfeitar

para o molho:

1/4 xícara de molho de soja
3 colheres de sopa de mel
1 colher de sopa de óleo de gergelim torrado
1 colher de chá de araruta ou amido de milho

Instruções:

1. Descongele o salmão de acordo com as instruções da embalagem. Em seguida, tempere o salmão com sal e pimenta.
2. Aqueça uma frigideira grande antiaderente ou de ferro fundido em fogo médio com o óleo, depois adicione o salmão com a pele para baixo. Tampe a frigideira e cozinhe o salmão por 4-5 minutos.

3. Enquanto o salmão cozinha, prepare o molho: misture todos os ingredientes do molho em uma tigela e reserve.
4. Após os 5 minutos, adicione o alho à frigideira e cozinhe o salmão por mais 1 minuto.

5. Retire a frigideira do fogo, despeje o molho sobre o salmão e cozinhe por mais 1-2 minutos ou até o molho engrossar.
6. Polvilhe o salmão com cebolinha verde e aproveite!

Machine Translated by Google



clique aqui para a receita completa com notas + avaliações

Camarão Teriyaki Tigela de sushi

[tempo total: 20 minutos]

Ingredientes:

1 xícara de arroz branco cozido
1/2 xícara de quinoa cozida
1 colher de chá de azeite
1/2 lb. camarão cozido, descongelado
3 dentes de alho picados
1/4 xícara de molho teriyaki (veja abaixo)
1 colher de sopa de sementes de gergelim
3/4 xícara de pepino fatiado
1 abacate fatiado

para o molho teriyaki:
1/4 xícara de molho de soja
2 colheres de sopa de xarope de bordo
1 colher de sopa de vinagre de arroz
1/2 colher de chá de gengibre fresco ralado
1 colher de sopa de araruta ou amido de milho

para a maionese picante:
2 colheres de sopa de maionese
1 colher de chá de sriracha, ou mais a gosto

Instruções:

1. Se ainda não o fez, cozinhe o arroz e a quinoa e reserve.
2. Adicione óleo e camarão a uma frigideira grande, então refogue o camarão em fogo médio por 2-3 minutos. Enquanto o camarão esquenta, faça o molho teriyaki misturando todos os ingredientes do molho.

3. Em seguida, adicione o alho à frigideira e refogue por 1 minuto. Reduza o fogo para baixo, então despeje 1/4 de xícara do molho teriyaki na panela, usando uma espátula de borracha para mexer até que o camarão esteja coberto. Retire do fogo, então polvilhe o camarão com sementes de gergelim.
4. Monte as tigelas: adicione a mistura de arroz/quinoa a uma tigela, depois cubra com o camarão marinado, pepino e abacate. Regue o molho teriyaki restante por cima.

5. Por último, regue a maionese picante por cima de tudo. Aproveite!

Machine Translated by Google



clique aqui para a receita completa com notas + avaliações

Frito na frigideira

Coxas de Frango

[tempo total: 25 minutos]

Ingredientes:

2 lb. coxas de frango, com osso e pele
2 colheres de sopa de azeite ou ghee
1 colher de chá de sal
1 colher de chá de alho em pó
1/2 colher de chá de páprica defumada
1/2 colher de chá de cebola em pó
1/4 colher de chá de salsa
1/4 colher de chá de orégano
1/4 colher de chá de pimenta preta
3 dentes de alho picados
2/3 xícara de caldo de galinha
salsa fresca para decorar

Instruções:

1. Adicione óleo ou ghee ou uma frigideira grande de fundo grosso/ferro fundido/forno holandês e aqueça em fogo médio.

2. Enquanto esquenta, faça o tempero seco: misture sal, alho em pó, páprica defumada, cebola em pó, salsa, orégano e pimenta em uma tigela. Em seguida, seque o frango e esfregue o tempero seco por todo ele até que esteja completamente coberto.

3. Coloque o frango com a pele para baixo na frigideira, então cubra com uma tampa. Cozinhe o frango por 7 minutos, então vire, coloque a tampa de volta e cozinhe por mais 8-12 minutos ou até que a temperatura interna atinja 165°.

4. Retire a tampa, reduza o fogo para médio-baixo, adicione o alho e refogue por 1 minuto antes de despejar o caldo de galinha para remover quaisquer pedaços marrons da frigideira. Cubra com salsa fresca picada e use uma colher para colocar a mistura de caldo de galinha/alho sobre o frango. Aproveite!

Machine Translated by Google



clique aqui para a receita completa com notas + avaliações

Mel Alho

Camarão salteado

[tempo total: 15 minutos]

Ingredientes:

1 lb. camarão cru, descascado e sem veias
1 colher de chá de azeite
1 cabeça de brócolis picada
2 pimentões, fatiados
2 xícaras de ervilhas
4 dentes de alho picados
cebolinha verde para enfeitar

para o molho:

1/4 xícara de molho de soja
1/4 xícara de mel
2 colheres de sopa de amido de milho

Instruções:

1. Misture os ingredientes do molho e reserve.
2. Cozinhe o camarão com óleo em uma frigideira grande ou de ferro fundido até ficar rosado; retire da frigideira.
3. Na mesma frigideira, adicione o brócolis, os pimentões e as ervilhas, junto com 1 colher de sopa de azeite de oliva, e refogue em fogo médio até que os pimentões estejam macios, cerca de 4-5 minutos.
Em seguida, adicione o alho e o camarão e refogue por mais 1 minuto.
4. Reduza o fogo, despeje o molho e mexa por 10 segundos ou até que o molho engrosse e tudo esteja coberto.
5. Cubra com cebolinha verde, sirva com arroz ou arroz de couve-flor e aproveite!

Machine Translated by Google



clique aqui para a receita completa com notas + avaliações

Lentilha à bolonhesa

[tempo total: 30 minutos]

Ingredientes:

.75 lb. macarrão, tipo favorito
1 colher de sopa de azeite
1/2 xícara de cebola amarela, cortada em cubos
3 dentes de alho picados
1 xícara de cogumelos brancos, cortados em cubos
1 colher de chá de orégano
1/2 colher de chá de flocos de pimenta vermelha
pitada de sal e pimenta
14 oz. tomates em cubos assados no fogo com seus sucos
24 oz. molho marinara, tipo favorito
1 xícara de lentilhas verdes ou marrons, enxaguadas
2 xícaras de água ou mais

Instruções:

1. Cozinhe o macarrão no fogão como faria normalmente.
2. Em uma frigideira grande, adicione a cebola, o alho, os cogumelos, o orégano, a pimenta vermelha em flocos, o sal e a pimenta, junto com o azeite, e refogue por 3-5 minutos em fogo médio até que a cebola e os cogumelos estejam macios.
3. Em seguida, adicione os tomates em cubos, o molho de tomate, as lentilhas e a água e mexa para combinar. Tampe a frigideira, deixe a mistura ferver, reduza o fogo para baixo e cozinhe por 18-25 minutos, ou até que as lentilhas estejam cozidas, mexendo ocasionalmente.
4. Sirva a bolonhesa de lentilha sobre o macarrão, polvilhe com flocos de pimenta vermelha (ou queijo parmesão, se não for vegano) e aproveite!

Machine Translated by Google



Coco Lima Frango

[tempo total: 30 minutos]

Ingredientes:

2 lb. peito de frango desossado e sem pele
1/4 xícara de farinha de trigo
1/4 xícara de coentro picado (mais um pouco para decorar)
2 colheres de sopa de óleo de coco
1 colher de sopa de azeite
1 dente de alho picado
1 xícara de leite de coco, enlatado
2/3 xícara de caldo de galinha
1 colher de sopa de açúcar mascavo
2 limas
1 cebolinha verde picada; para decorar
sal e pimenta a gosto

clique aqui para a receita completa com notas + avaliações

Instruções:

1. Pré-aqueça o forno a 375°. Aqueça uma frigideira grande que possa ir ao forno ou uma panela holandesa em fogo médio, depois adicione o óleo de coco e o azeite de oliva.
2. Misture a farinha e o coentro em uma tigela rasa, depois mergulhe cada peito de frango na mistura até ficar coberto, colocando-o diretamente na frigideira quente. Sele o frango na frigideira por 3-4 minutos de cada lado, ou até dourar levemente. Em seguida, adicione o alho picado e deixe cozinhar por 30 segundos ou mais.
3. Enquanto o frango estiver selando, misture o leite de coco, o caldo de galinha, o açúcar e o suco de 1 limão em uma tigela.
4. Retire a frigideira do fogo e despeje a mistura de leite de coco sobre o frango. Coloque a frigideira no forno e asse o frango por 10-15 minutos, ou até que o frango atinja uma temperatura interna de 165°.

5. Retire a frigideira do forno e regue com o restante do suco de limão.
Polvilhe com sal, pimenta, coentro e cebolinha verde e aproveite!

Machine Translated by Google



clique aqui para a receita completa com notas + avaliações

Pedaços de bife

[tempo total: 10 minutos]

Ingredientes:

1 lb. de bife de lombo
sal e pimenta
1 colher de chá de azeite
3 colheres de sopa de manteiga ou ghee
4 dentes de alho picados
salsa fresca para decorar

Instruções:

1. Corte o bife em cubos de 1” e tempere com sal e pimenta; reserve.
Pique o alho e reserve.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira grande e adicione o bife, cozinhando em fogo médio por 3-4 minutos. Em seguida, adicione a manteiga e o alho e continue cozinhando o bife por 1-2 minutos ou até que esteja pronto ao seu gosto. Você quer que a manteiga esteja completamente derretida e o bife esteja dourado de todos os lados.
3. Polvilhe salsa fresca por cima e sirva o bife com seu molho favorito.

Aproveitar!

Machine Translated by Google



clique aqui para a receita completa com notas + avaliações

Salsicha Picante

Sopa de batatas

[tempo total: 35 minutos]

Ingredientes:

2 colheres de sopa de azeite
2 salsichas de chouriço ou andouille, sem tripa

3/4 xícara de cebola amarela, cortada em cubos
1/2 xícara de cenoura cortada em fatias
1/4 xícara de aipo, fatiado
2 colheres de chá de páprica defumada
2 dentes de alho picados
1 lb. batatas yukon gold ou vermelhas, cortadas em cubos
2 xícaras de couve, talos removidos
32 oz. caldo de galinha
1 xícara de água
sal e pimenta a gosto
salsa fresca para decorar

Instruções:

1. Aqueça 1 colher de sopa de azeite em uma frigideira grande ou forno holandês em fogo médio-alto; adicione a linguiça e cozinhe até dourar, cerca de 5 minutos; use uma escumadeira para remover a linguiça, mantendo o óleo e a gordura da linguiça na frigideira.
2. Na mesma frigideira, adicione a cebola, cenoura, aipo, alho e páprica, mexendo ocasionalmente por 2-3 minutos. Se a cebola começar a dourar muito rápido, adicione 1 colher de sopa adicional de óleo.

3. Em seguida, adicione as batatas e a couve, mexendo para combinar, depois despeje o caldo de galinha e a água na frigideira.

4. Deixe a sopa ferver, depois reduza o fogo para ferver lentamente e tampe a frigideira.
Cozinhe a sopa até que as batatas estejam cozidas, aproximadamente 15 minutos, e então adicione a linguiça cozida de volta à frigideira; misture bem.
5. Adicione sal e pimenta a gosto, depois cubra a sopa com salsa. Aproveite!

Machine Translated by Google



clique aqui para a receita completa com notas + avaliações

Fritadeira a ar

Vieiras

[tempo total: 20 minutos]

Ingredientes:

1 lb. vieiras, descongeladas, grandes (10-20 por libra)

1 colher de sopa de azeite

1/4 xícara de farinha de rosca, simples ou integral

2 colheres de chá de tempero cajun

1/4 colher de chá de sal

spray de azeite/óleo de abacate

manteiga derretida para servir

Instruções:

1. Passe o dedo ao longo do lado de cada vieira e remova o músculo lateral; descarte-o. Coloque as vieiras em um prato e seque-as com papel-toalha.
Regue as vieiras com azeite.
2. Em seguida, misture a farinha de rosca, o tempero cajun e o sal em uma tigela, depois transfira as vieiras para a tigela e mexa para que elas fiquem cobertas.
3. Forre sua air fryer com papel-alumínio, então coloque as vieiras dentro dela, certificando-se de que elas não estejam sobrepostas. Se elas não couberem todas, você terá que cozinhá-las em lotes.

4. Borrife as vieiras com um pouco de azeite de oliva/spray de óleo de abacate. Frite as vieiras na air fryer a 400° por 8 a 10 minutos, sacudindo a cesta na metade do tempo. Regue as vieiras com manteiga derretida antes de servir. Aproveite!

Machine Translated by Google



quer mais receitas?

visite https://thealmondeater.com



vamos nos conectar nas redes sociais!



Instagram: @thealmondeater

Facebook: https://facebook.com/TheAlmondEater

Pinterest: https://pinterest.com/thealmondeater