



CODORNAS COM MOLHO DE NOZES E AMENDOAS

Chef Wagner Bones

wagnerbones@hotmail.com
Tel (31) 9669-8191



INGREDIENTES

- 8 codornas
- 1 Colher (sopa) de Fine herbs
- 3 colheres (sopa) de cebola processada
- 1 colher (sopa) de alho
- 1 anis estrelado
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- ½ copo de vinho branco
- 120 gramas de amêndoas
- 100 gramas de nozes
- 8 fatias de bacon
- ½ copo de azeite de oliva
- 1 ramo de alecrim

MODO DE PREPARAR

Fazer uma marinada com o azeite, vinho, as ervas secas alecrim, cebola, alho, anis, sal e pimenta. Enrolar uma fatia de bacon em torno de cada codorna e amarrar os pés de encontro ao peito. Colocar na marinada por pelo menos 12 horas. Retirar da marinada e deixar sem vestígio do tempero. Fritar na manteiga. Quando estiverem coradas, juntar os temperos da marinada e deixar cozinhar até que estejam bem macias. Se necessário, vá juntando caldo. Retirar as codornas e deixar o molho engrossar (reduzir). Juntar as nozes as amendoas e cozinhar mais 5 minutos. Voltar as codornas ao molho para aquecer.

ARROZ COM AÇAFRÃO

INGREDIENTES

4 xícaras de arroz
4 colheres de (sopa) de azeite
1 colher (chá) de manteiga
1 garrafa de champanhe
3 colheres de (café) de açafrão
1 cebola ralada
Sal à gosto
1 dente de alho amassado
4 colheres de (sopa) cheiro verde

MODO DE PREPARAR

Dourar a cebola e o alho no azeite. Fritar o arroz por alguns segundos e em seguida, Junte a água até cobrir o arroz e depois despeje a champanhe . Juntar o açafrão, e o sal. Deixar cozinhar em fogo médio, com a panela parcialmente tampada, por cerca de 20 minutos ou até que o arroz ficar cozido. .

BATATAS SOUTEE

INGREDIENTES

- * 5 batatas médias
- * 1/2 xícara de (chá) de cebolinha e salsa picadinhas
- * 2 colheres de manteiga de leite (cheias)
- * Sal e pimenta do reino (1/2 colher de café)
- * 1 dentes de alho
- * Modo de Preparo

1. Descasque as batatas e corte-as em pedaços pequenos (mais ou menos cubos de 2 cm)
2. Cozinhe-as com 1 colher de café de sal (rasa)
3. Após cozidas ponha-as num escorredor até que saia toda água
4. Numa panela coloque a manteiga, o alho amassado e complete o sal (se o da batata não tiver sido suficiente)
5. Desligue
6. Na hora de servir, torne a colocar a panela no fogo
7. Quando a manteiga (com os temperos) estiver quente (não muito)
8. Coloque as batatas e vá mexendo (com cuidado para não desmancharem), até que fiquem bem encorpadas da manteiga
9. Desligue, coloque a salsa e cebolinhas picadas, misture bem e sirva

ALC Comunicação e Marketing

Rua Estácio de Sá, 10/24 - Gutierrez - Belo Horizonte/MG 30.430-010 Tel.: 31 3334.2533
falecom@programavivercomestilo.com.br

www.programavivercomestilo.com.br