

# Culinária!



CRIS LOTTE  
Chef de cozinha  
www.chefcrislote.com.br

Quer ver suas três receitas favoritas publicadas aqui na Toda Extra? Compartilhe com a gente! Envie-as para [todaextra@extra.inf.br](mailto:todaextra@extra.inf.br) com sua foto, seu nome e telefone, e entraremos em contato



6  
PORÇÕES

45  
MIN

## Flã de queijo de cabra

### INGREDIENTES

150ml de creme de leite fresco / 3 gemas / 150ml de leite integral / pimenta do reino branca a gosto / 200g de queijo de cabra / sal a gosto / **Para untar:** 30ml de azeite extravirgem / **Para decorar:** 5g de gergelim preto

### PREPARO

Corte o queijo em cubos pequenos. Misture com o leite e o creme de leite. Leve ao fogo mexendo, para o queijo derreter. Retire do fogo quando ferver. Coloque na batedeira, junte as gemas e bata até obter um creme homogêneo. Tempere com sal e pimenta. Unte as forminhas com azeite. Adicione o creme de queijo. Leve ao forno a 180°C por 25 minutos. Decore com o gergelim. Sirva a seguir.

## Salmão com molho de iogurte e batata rústica

4  
PORÇÕES

55  
MIN

### INGREDIENTES

30ml de azeite extravirgem / 480g de filé de salmão / pimenta do reino a gosto / sal refinado a gosto / **Molho:** 5g de alecrim fresco picado / 30g de cebola ralada / 100ml de iogurte natural / sal refinado a gosto / ¼ molho de salsa fresca picada / ¼ molho de tomilho fresco picado / **Batata:** 60ml de azeite extravirgem / 30g de batata inglesa / 5g de orégano seco / Sal a gosto

### PREPARO

Corte os filés em porções de 120g. Tempere com sal e pimenta. Em uma frigideira antiaderente, aqueça o azeite e grelhe os filés de salmão de um lado e depois do outro. Retire os filés. Junte a cebola ralada, o alecrim, a salsa e o tomilho. Acrescente o iogurte. Deixe o molho encorpar. **Batata:** lave bem e corte em quatro partes. Unte uma assadeira com a metade do azeite. Coloque as batatas.



Regue com o restante do azeite, polvilhe com sal e orégano. Cubra com papel alumínio. Leve ao forno a 180°C por 20 minutos. Retire o papel alumínio e deixe por mais 20 minutos para dourar. Sirva o molho sobre os filés de salmão e as batatas.

## Salada de verão

4  
PORÇÕES

40  
MIN

### INGREDIENTES

**Molho:** 20ml de azeite extravirgem / 40ml de mel / 50g de mostarda Djon / 10ml de vinagre balsâmico / **Salada:** ½ molho de agrião / 60g de azeitona preta sem caroço picada / 8 folhas de manjeriço fresco / 120g de muçarela de búfala / 120g de repolho branco / 2 tomates

### PREPARO

Corte o repolho em tiras, cozinhe em água e sal. Corte o tomate em rodellas e a muçarela em fatias finas. Lave e higienize o agrião e as folhas de manjeriço. Em uma travessa, arru-



me as fatias de tomate, o repolho, a muçarela e o agrião. Decore com a azeitona e o manjeriço. Sirva com o molho de mostarda.