

Culinária!



CRIS LETTE
Chef de cozinha
www.chefcrisleito.com.br

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



12
PORÇÕES

60
MIN

Frango com quiabo

INGREDIENTES

20g de alho picado / 60g de banha de porco / 500ml de caldo de frango / 1 molho de cebolinha fresca picada / 3g de cominho em pó / 2 folhas de louro frescas / 200g de cebola picada / pimenta biquinho a gosto / 1kg de quiabo / 30ml de vinagre de vinho branco / 1 molho de salsa fresca picada / 2kg de sobrecoxa de frango / 40ml de suco de limão / sal a gosto / 200g de tomate sem pele e sem sementes

PREPARO

Deixe o frango de molho numa vasilha com água e limão. Escorra, retire a pele e limpe bem. Tempere com sal, as folhas de louro, o cominho, a pimenta e a metade do alho picado. Frite o frango na banha, virando de vez em quando para dourar. Junte o restante do alho, o tomate, a cebola e refogue bem. Junte o caldo de frango e cozinhe por 30 minutos. Acrescente os quiabos cortados ao meio. Cozinhe por mais 10 minutos. Junte a salsa e cebolinha. Sirva com polenta.

Alho em conserva

30
PORÇÕES

15
MIN

INGREDIENTES

20g de açúcar refinado / 240ml de água / 1kg de alho descascado / 240ml de azeite extra virgem / 4 folhas de louro fresco / 20g de orégano seco / pimenta calabresa a gosto / 5g de sal / 1 molho de tomilho fresco / 400ml de vinagre de vinho branco / 240ml de vinho branco seco

PREPARO

Leve ao fogo a água, o vinho branco, o vinagre, o azeite, o tomilho, o orégano, o açúcar, o sal, a pimenta e as folhas de louro. Deixe ferver. Junte o alho descascado. Deixe ferver por mais 3 minutos. Desligue o fogo e deixe esfriar completamente. Coloque em vidros esterilizados.



Cocada morena

12
PORÇÕES

45
MIN

INGREDIENTES

240g de açúcar refinado / 350g de coco fresco ralado / 1 lata de leite condensado / Para untar 30g de manteiga sem sal

PREPARO

Leve o açúcar ao fogo para formar uma calda caramelizada. Junte o leite condensado e o coco ralado. Mexa até soltar do fundo da panela. Com a ajuda de uma colher, forme as cocadas e coloque sobre uma superfície lisa e untada com manteiga. Deixe esfriar.

