

# Culinária!



**CRIS LEITE**  
Chefe de cozinha  
[www.chefcrisleite.com.br](http://www.chefcrisleite.com.br)

A chef Cris Leite dá suas dicas por aqui no primeiro sábado de cada mês. Quer ver suas três receitas favoritas publicadas na TodaExtra? Envie-as para [todaextra@extra.inf.br](mailto:todaextra@extra.inf.br) com sua foto, seu nome e telefone.

12

PORÇÕES

50

MIN

## Kafta assada

### INGREDIENTES

5g de alho picado / 80g de cebola branca ralada / 1 molho de hortelã fresca picada / 500g de patinho moído / Pimenta síria moída a gosto / Sal refinado a gosto / 1/2 molho de salsa fresca picada / Palitos de churrasquinho.

### PREPARO

Tempere a carne moída com todos os temperos. Pegue porções da carne e vá formando os rollinhos em volta dos palitos. Asse as kaftas em chapa ou churrasqueira. Sirva com molho de alho.



FOTOS DE CRIS LEITE/ DIVULGAÇÃO



8

PORÇÕES

10

MIN

## Arroz com lentilha

### INGREDIENTES

5g de alho / 20ml de azeite extravirgem / 400ml de caldo de carne / 60g de cebola branca / 3g de cominho em pó / 1 unidade de folha de louro fresca / 200g de lentilha seca / Pimenta síria em pó a gosto / Sal refinado a gosto / 2 unidades de cebola branca / 5g de colorau em pó / 200g de farinha de trigo / 600ml de óleo de soja / 4 folhas de papel absorvente / Sal refinado a gosto / 450ml de água fervente / 5g de alho / 150g de arroz branco tipo agulhinha / 10ml de óleo de soja / Sal refinado a gosto.

### PREPARO

Descasque e fatie a cebola que será frita. Descasque e pique o alho e a cebola que serão usados para o arroz e a lentilha. Lave a lentilha e reserve. Lave o arroz e deixe a água escorrer. Lentilha: refogue a cebola e o alho no azeite, acrescente o cominho, a folha de louro, a pimenta síria, o sal e a lentilha. Adicione o caldo de carne e cozinhe por 25 minutos. Arroz: refogue o alho no óleo, acrescente o arroz e sele os grãos. Tempere com sal. Acrescente a água fervente. Cebola: misture a farinha com o sal e o colorau dentro de um bowl (recipiente). Passe as fatias de cebola na farinha, retire o excesso e frite em óleo quente. Coloque sobre papel absorvente (frite aos poucos). Montagem: misture delicadamente o arroz cozido a lentilha. Decore com a cebola frita.

## Molho de alho

### INGREDIENTES

50g de alho / 50ml de azeite extravirgem / 30g de cebola branca / 150ml de creme de leite fresco / 50g de malonese / Pimenta do reino branca a gosto / Sal refinado a gosto.

### PREPARO

Bata no liquidificador o alho, a cebola, o azeite, a malonese, o creme de leite, o sal e a pimenta. Sirva em seguida, como acompanhamento das kaftas. Fica uma delícia!



1

PORÇÃO

10

MIN