

# 5 reais estrela bet - jandlglass.org

**Autor:** jandlglass.org **Palavras-chave:** 5 reais estrela bet

---

Pequeños peixes, grande sabor. Uma lata de pequenos peixes prateados mergulhados azeite ou tomate dará uma vantagem no jantar, sejam eles deixados inteiros, desfiados ou esmagados para misturar com massas ou assados, empilhados cima de arroz cozido ou uma fatia de pão (ao lado de tomates e cebola, por exemplo). E o seu sabor forte e umami significa que não é necessário muitos deles para dar um soco real, seja uma molho, como hoje a puttanesca para passar sobre polenta (ou massa), ou dobrados uma salada.

## Salada de sardinha e apio (imagem superior)

As sardinhas e o apio são uma combinação vencedora nesta salada, mas você poderia facilmente trocar a alface por feijão branco enlatado ou grãos cozidos para engrossar as coisas.

Preparo **15 min**

Serve **2**

**2 colheres de sopa de azeite de oliva extra-virgem**

**1 colher de chá de mostarda integral**

**Raspas e suco de ½ limão**

**1 pequeno alho**, picado e esmagado

**1 pequena mão cheia de cebolinha picada**

**1 pequena mão cheia de estragão picado**

**2 colheres de chá de caperes**, esgotado

**Sal e pimenta do reino**

**3 haste de apio**, cortado cubos

**1 lata de 120g de sardinhas azeite**, esgotado

**1 mão cheia de folhas de alface**

Em um tigela grande, misture o óleo, mostarda, casca e suco de limão, alho, cebolinha, estragão e caperes. Tempere generosamente, então misture o apio, seguido pelas sardinhas e folhas de alface. Sabor e ajuste a temperagem, se necessário.

## Puttanesca de sardinha com polenta

Salmão assado com molho de morango e abacate.

As sardinhas lata substituem as anchovas tradicionais nesta refeição substancial que aproveita os ingredientes da despensa.

Preparo **10 min**

Cozinhe **35 min**

Serve **2**

**2 latas de 95g de sardinhas azeite**

**1 cebola vermelha**, pelada e picada finamente

**2 dentes de alho**, pelados e picados finamente

**½ pimenta vermelha**, picada finamente

**400g lata de tomates picados**

**1 colher de sopa de purê de tomate**

**Sal e pimenta do reino**

**40g azeitonas pretas sem**

**1 colher de chá de caperes**, esgotado

**500ml caldo** , ou água

**125g polenta rápida**

**15g manteiga**

**1 pequena mão cheia de folhas de orégão fresco**

Despeje um pouco de óleo de uma lata de sardinha uma panela colocada fogo médio, adicione a cebola vermelha e cozinhe, mexendo, por cerca de 10 minutos, até amaciar.

Adicione o alho, a pimenta, os tomates picados, o purê de tomate e 100ml de água, tempere e cozinhe, enquanto sim, por 15 minutos, até engrossar. Desaigne as sardinhas esgotadas, adicione as azeitonas e caperes e cozinhe por mais cinco minutos.

Experimente essa receita e muitas outras especialidades de despensa no novo aplicativo Feast: digital ou clique aqui para sua versão de teste gratuito.

Ferva o caldo (ou água), reduza o fogo e tempere a polenta, mexendo constantemente.

Mexa por alguns minutos, até que esteja cozido e se despeje das paredes da panela, então misture a manteiga e tempere.

Sirva a puttanesca de sardinha sobre a polenta e espalhe folhas de orégão fresco.

- Essas receitas são extratos editados de Genial da despensa: 200 receitas inteligentes para transformar seus ingredientes esquecidos, por Anna Berrill, publicado pela Thames & Hudson a £19.99. Para encomendar uma cópia por £17.99, acesse [guardianbookshop.com](http://guardianbookshop.com)

No domingo, o Bhatia tinha seis tiros de distância quando fez a curva no Valero Texas Open. Nove buracos depois ele se dirigiu para um playoff da morte súbita cuidando do ombro que havia acabado com sua tomada e saiu dele por completo uma noite sem saída na cidade onde estava localizado todo mundo!

O americano de 22 anos tinha liderado desde a primeira rodada e parecia estar cruzando fio-a - fio para seu segundo título do PGA Tour San Antonio antes que o compatriota Denny McCarthy encenasse um surto tardio verdadeiramente notável.

Com menos de um ano através dos seus primeiros nove buracos, McCarthy com 31 anos conseguiu casa sua residência e sete birdies consecutivos para marcar o melhor torneio conjunto entre os 9-menos 63o. E deixar Bhatia precisando apenas do seu próprio passarinho final só pra fazer uma jogada aos 20 sob geral – a cada 11 tiros Rory McIlroy está na terceira posição!

---

#### **Informações do documento:**

Autor: [jandlglass.org](http://jandlglass.org)

Assunto: 5 reais estrela bet

Palavras-chave: **5 reais estrela bet - [jandlglass.org](http://jandlglass.org)**

Data de lançamento de: 2024-12-01