

saber viver

2011 * número 130 * mensal * ano 12 * 2.20€ * Portugal Continental

A CIÊNCIA DO

AMOR

Veja como funcionam as emoções
e melhore já a sua relação

ESPECIAL
ROMANCE

2

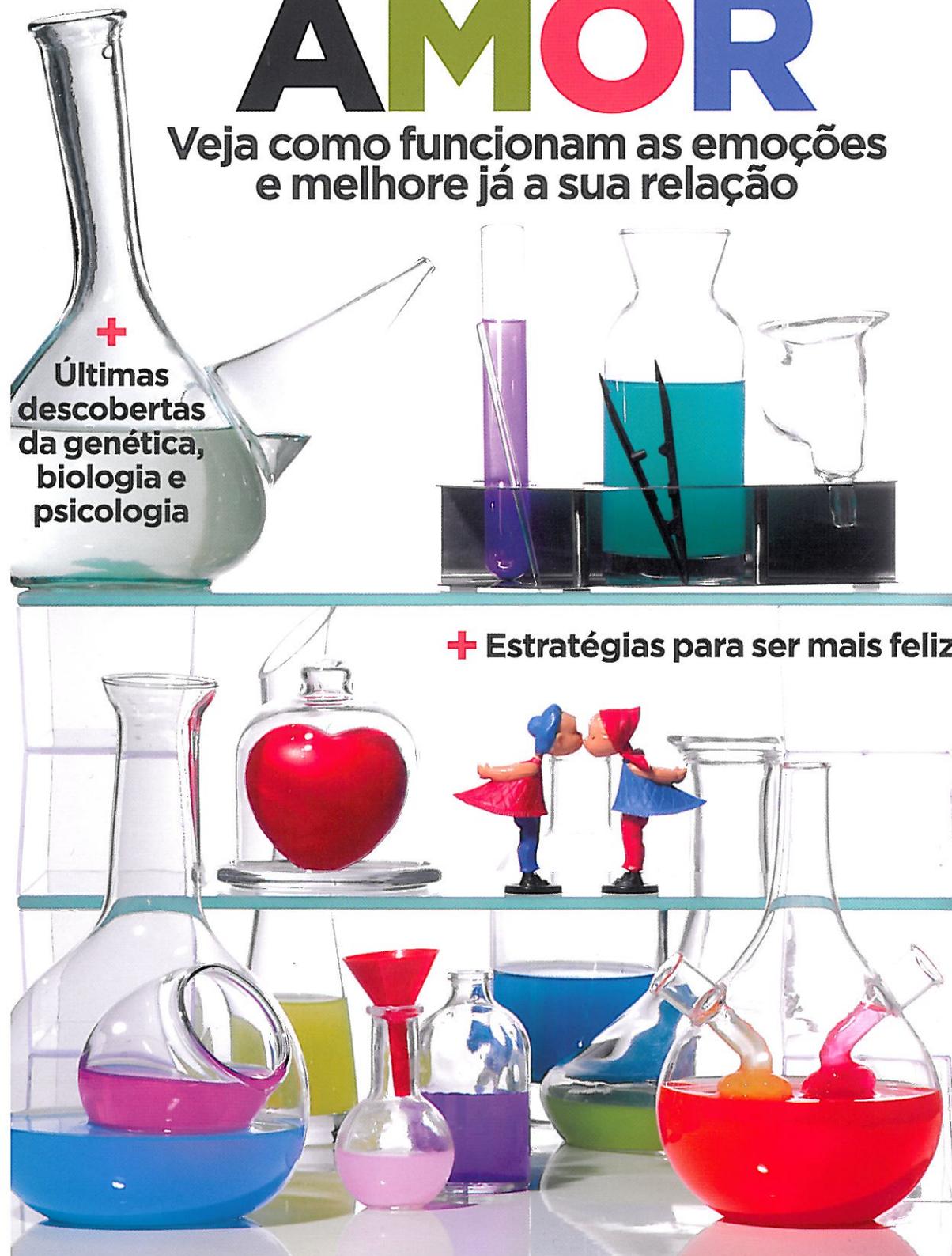
Noites num Veleiro
no Douro

+

2

Fins-de-semana
no Algarve

saiba como ganhar
no interior da revista



+

Últimas
descobertas
da genética,
biologia e
psicologia

+

Estratégias para ser mais feliz

entrevista
a dieta
inteligente

saúde
feminina
10 alimentos
obrigatórios

simplicidade
voluntária
quer mudar
de vida?

beleza
4 armas
para pôr fim
à celulite

cancro
da mama
novas cirurgias
para recuperar
a imagem



6 601073 013586

00130

ode aos vegetais

Três saborosas receitas assinadas por Pedro Sommer



Corte os legumes em pedaços de tamanho semelhante para grelharem de forma uniforme



Tricolor de legumes grelhados com mozzarella

- Q.b. Mistura de alfaces
 2 Queijos mozzarella frescos
 1 Curgete
 1 Beringela
 1 Pimento vermelho
 1 Pimento amarelo
 1 Ramo de alecrim
 Q.b. Azeite, sal e pimenta

- ▶ Lave bem a alface, seque-a e arranje-a. De seguida, corte o queijo mozzarella em fatias finas.
- ▶ Corte a curgete, a beringela e os pimentos em fatias finas e grelhe-os numa frigideira antiaderente.
- ▶ Tempere os legumes com azeite, sal, pimenta e alecrim e leve ao forno, a 180°C, aproximadamente durante quatro minutos.
- ▶ Sirva com um pequeno bouquet de alface.

Lombo de atum com sementes de papoila sobre legumes asiáticos

- 180 g de atum (bem fresco)
 1 Colher de café de sementes de papoila
 1 Pimento vermelho
 5 Cogumelos
 20 g de rebentos de soja
 40 g de cenoura
 30 g de cebola roxa
 1 Molho de couve chinesa (pack choi)
 2 Colheres de sopa molho de soja
 1 Colher de sopa de óleo de sésamo
 Q.b. Azeite, sal e pimenta

- ▶ Arranje o atum como se fosse um naco de bife. Depois, corte o pimento, a cenoura, os cogumelos e a cebola roxa em tiras finas. Arranje os rebentos de soja e lave a pack choi (couve chinesa).
- ▶ Coloque um pouco de óleo de sésamo e azeite numa frigideira e deixe aquecer bem. Depois, core o atum, tal como um bife, sem deixar queimar.
- ▶ Quando retirar o atum da frigideira, tempere com sal e pimenta, coloque as sementes de papoila por cima e leve ao forno a 180°C, durante três minutos.
- ▶ Noutra frigideira, coloque o restante óleo de sésamo, deixe aquecer bem e salteie os legumes, sem deixar queimar, pela seguinte ordem: pimento, cenoura, cebola roxa, rebentos de soja, cogumelos e a pack choi. Junte duas colheres de sopa de molho de soja e envolva todos os legumes.
- ▶ Sirva os legumes com o atum.



Quando saltar os legumes, mexa sempre e não encha demasiado a frigideira



***** As amêndoas são tostadas no forno ou numa frigideira, sem adição de gordura

Salada de Cuscuz com Peito de Frango, Uvas, Amêndoas, Brócolos e Molho de Iogurte

- 300 g de cuscuz
- 3 Echalotas
- 2 Peitos de frango
- 1 Cacho de uvas pretas
- 30 g de amêndoas
- ½ Cabeça de brócolos
- 3 dl de caldo de legumes
- 1 Iogurte natural
- 1 Limão
- 1 Molho de cebolinho
- Q.b. Salsa, sal e pimenta

- ▶ Cozinhe o cuscuz com as echalotas, o azeite e o caldo de legumes.
- ▶ Quando estiver cozido, junte o peito de frango cortado aos cubos, previamente assado.
- ▶ De seguida, faça o mesmo com as amêndoas previamente torradas e esmagadas, as uvas, cortadas em ¼ e sem grainhas, e os brócolos, cortados em pequenos pedaços, previamente cozidos. Pique a salsa e envolva tudo muito bem.
- ▶ Para o molho, junte o iogurte natural com sumo de limão e o cebolinho picado e mexa bem.
- ▶ Sirva o cuscuz com o molho de iogurte à volta.

lista de compras

Para que não lhe falte nada quando quiser fazer uma destas receitas, a **saber viver** aconselha-a a recortar esta página. Porque é sempre um bom dia para confeccionar um novo prato.



Tricolor de legumes grelhados com mozzarella

- Q.b. Mistura de alfaces
- 2 Queijos mozzarella frescos
- 1 Curgete
- 1 Beringela
- 1 Pimento vermelho
- 1 Pimento amarelo
- 1 Ramo de alecrim
- Q.b. Azeite, sal e pimenta



Lombo de atum com sementes de papoila sobre legumes asiáticos

- 180 g de atum (bem fresco)
- 1 Colher de café de sementes de papoila
- 1 Pimento vermelho
- 5 Cogumelos
- 20 g de rebentos de soja
- 40 g de cenoura
- 30 g de cebola roxa
- 1 molho de couve *pack choi*
- 2 Colheres de sopa molho de soja
- 1 Colher de sopa de óleo de sésamo
- Q.b. Azeite, sal e pimenta



Salada de Cuscuz com Peito de Frango, Uvas, Amêndoas, Brócolos e Molho de Iogurte

- 300 g de cuscuz
- 3 Echalotas
- 2 Peitos de frango
- 1 Cacho de uvas pretas
- 30 g de amêndoas
- ½ Cabeça de brócolos
- 3 dl de caldo de legumes
- 1 Iogurte natural
- 1 Limão
- 1 Molho de cebolinho
- Q.b. Salsa, sal e pimenta

Chef

PEDRO SOMMER



Chef do restaurante Sommer e também seu proprietário, Pedro Sommer fez a sua formação na Escola de Hotelaria e Turismo do Estoril. Depois de concluir três estágios profissionais, um dos quais no Hotel Modul, em Viena de Áustria, passou pelo restaurante Kais e, em 2002, decidiu ir para Londres, onde trabalhou no The Dorchester Hotel. No regresso a Portugal, trabalhou no Hotel Ritz e Bairro Alto Hotel, ambos em Lisboa, e, em 2008, decidiu abrir em conjunto com a sua esposa Sara, o Sommer, um projecto muito pessoal e onde diariamente reinventa a cozinha portuguesa.

onde encontrar o chef

RESTAURANTE SOMMER
RUA DA MOEDA, 1K, LISBOA
TEL.: 213 905 558
WWW.SOMMER.PT

recorte esta página e guarde-a.