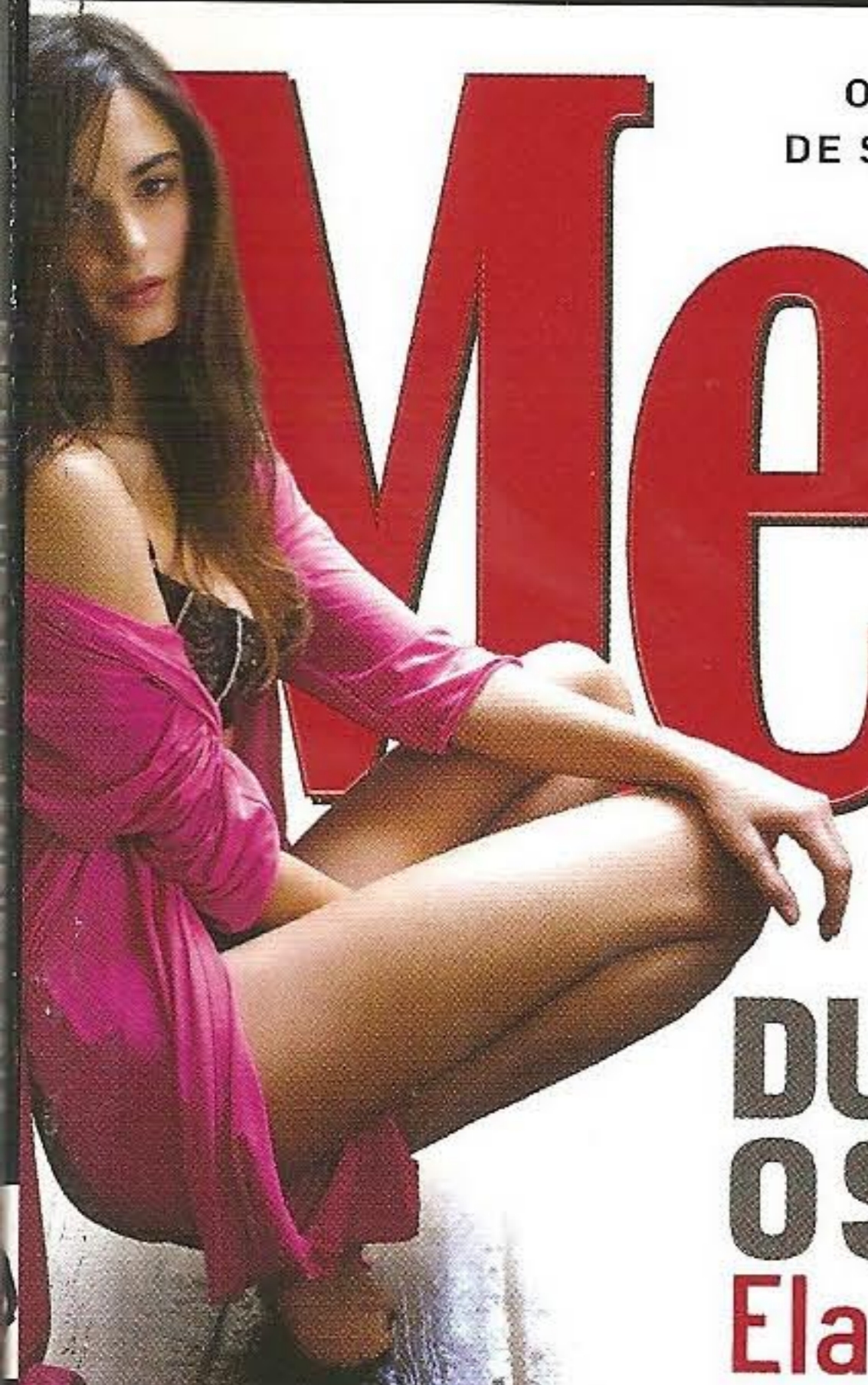


O TREINO DE 15 MINUTOS MAIS EFICAZ DE SEMPRE. COMECE HOJE

O PRAZER
DE SER HOMEM



MEN'S HEALTH

DE 3,30€
CONTÉM

**DUPLIQUE JÁ
O SEU PRAZER**
Ela não o esquecerá...

**SINTA-SE
MAIS JOVEM**
(E PAREÇA-O)
Pág.30

Plano pós-festas

RECUPERE A FORMA!

RESULTADOS EM 2 SEMANAS

**18 REFEIÇÕES
SAUDÁVEIS PARA
HOMENS OCUPADOS**

DESCOBERTA CIENTÍFICA

**Esta vitamina dá-lhe
MAIS 10 ANOS DE VIDA** Pág.72

2012 SEM CRISE

**VAISER O SEU MELHOR
ANO DE SEMPRE!**

- _ MAIS TEMPO PARA SI
- _ MAIS SUCESSO NA CARREIRA
- _ MAIS ESTILO E MULHERES



HOMEM MÊS
Ricardo
Pereira,
ator

JANEIRO 2012
MensHealth.com.pt



REFEIÇÕES FÁCEIS E RÁPIDAS

FAÇA EM CASA E SURPREENDA
OS SEUS CONVIDADOS

POR ANA DÓRIA FOTOGRAFIAS DE PEDRO ALEXANDRE LOPES

A

MH lançou um desafio ao *chef* Pedro Sommer: ensinar todos os passos para se confeccionar pratos simples e rápidos. Ele aceitou de imediato! O ponto de encontro foi o Mercado da Ribeira em Lisboa. À espera do *chef* estava simplesmente... toda a equipa que faz a sua revista preferida. Quisemos fomentar o trabalho de equipa fora da redação... e conseguimos! Passámos uma manhã diferente: aprendemos a escolher bem os ingredientes, depois passámos para a cozinha e, por fim, (com)provámos tudo num almoço divertido. O resultado final está nestas fotos... Resumindo: tem aqui quatro refeições que pode fazer rapidamente em sua casa. Uma coisa é certa: os seus convidados vão render-se aos seus dotes de culinária (mesmo que este nunca tenha sido o seu ponto forte).

A EQUIPA MH COMPROVA

Eis o percurso da Men's Health nesta "missão" aprender a cozinhar pratos rápidos e saudáveis: Mercado da Ribeira e Kitchen Studio (<http://brandscapekitchenstudio.com/>). Agora conheça alguns dos pormenores!

O Mercado da Ribeira (Lisboa) foi o local escolhido para fazermos a compra dos ingredientes



O processo de escolha dos produtos é uma das fases mais importantes da culinária



Embora os supermercados possam facilitar em termos de deslocação, a verdade é que os produtos mais frescos estão no mercado



O chef Pedro Sommer esteve sempre perto da equipa MH na demanda pelos ingredientes mais frescos





ENTRADA

SALADA DE REQUEIJÃO COM UVAS, MANGA, CROUTONS, NOZES E VINAGRETE DE MEL

INGREDIENTES (4 pessoas)

- 1 saco de alfaces variadas
- 1 requeijão
- 1 manga
- 100g de uvas
- 2 fatias de pão
- 50g de nozes
- 2 colheres de sopa de sementes de mostarda
- 2 colheres de sopa de mel
- 1 colher de vinagre branco
- 2dl de azeite
- Sal
- Pimenta

FAÇA ASSIM

1. Coloque as alfaces numa tigela
2. Junte o requeijão desfeito à mão
3. Lave e lamine a manga com casca
4. Junte as nozes

5. À parte, numa tigela, junte a mostarda, o mel e o vinagre e com uma colher, ligue tudo com o azeite em fio
6. Tempere com sal e pimenta
7. Tempere a salada com o vinagrete e sirva

DICA DO CHEF

Se não apreciar nozes, poderá substituí-las por pinhões, por exemplo. O importante é adicionar um fruto seco para contrastar o sabor

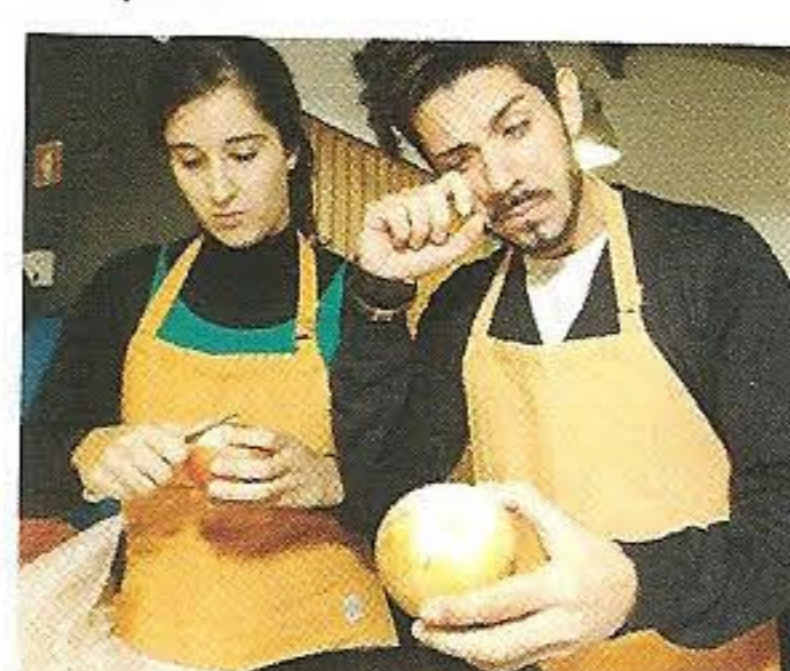
Segredo para escolher o abacaxi: se forem arrancadas facilmente, então já pode ser consumido

Outra sugestão do chef Sommer é também tentar apertar o abacaxi para percebermos se está demasiado duro ou demasiado mole

A equipa MH esteve sempre muito atenta às "coordenadas" dadas pelo chef Sommer

Na hora de cortar a cebola, as lágrimas são sempre inevitáveis, até para os jornalistas mais fortes!

Para fazer croutons, o truque está em escolher um pão com um dia, mais duro, e cortá-lo em cubos



ENTRADA (OPCIONAL)

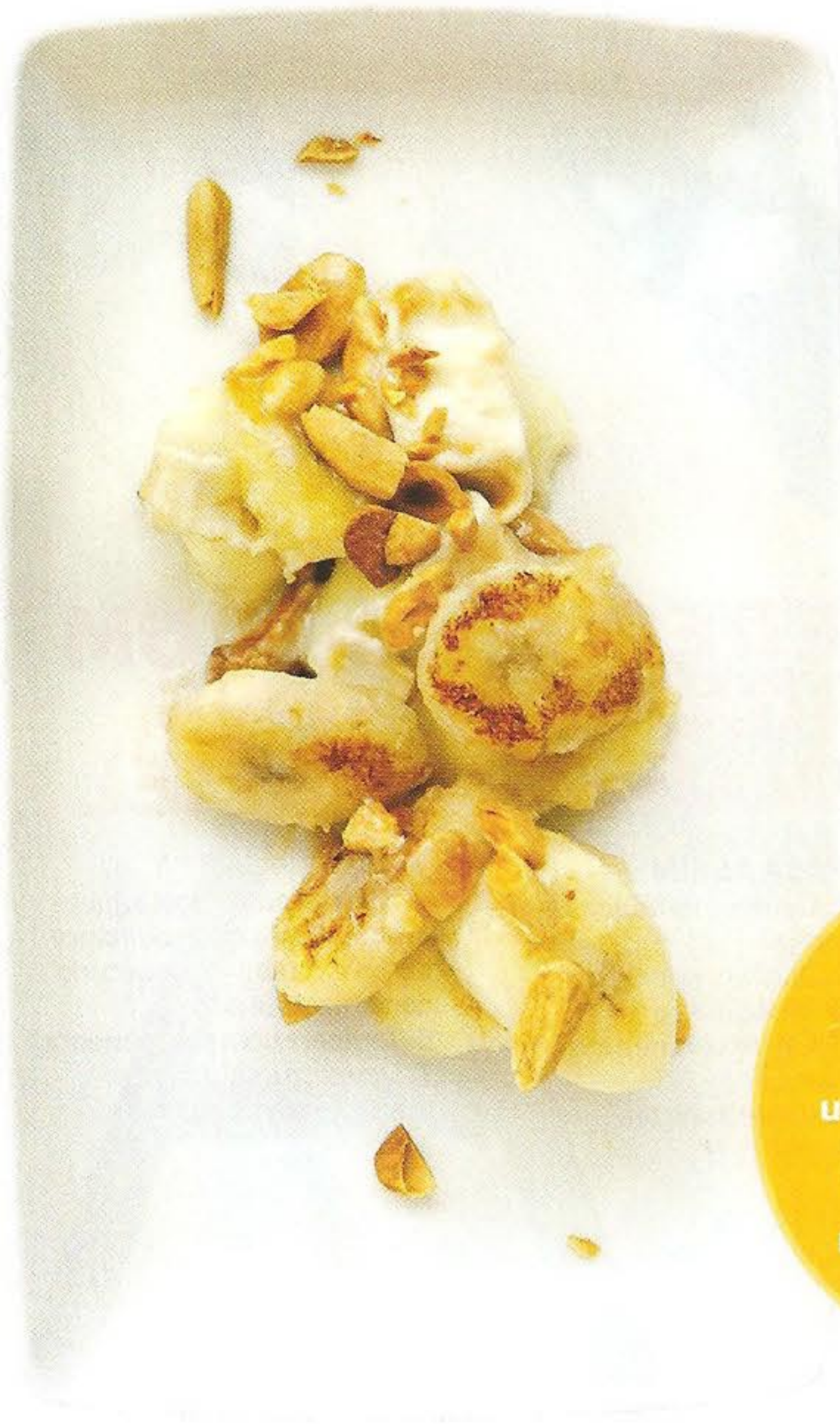
BANANA SALTEADA COM QUEIJO DE CABRA, AMENDOAS E VINHO DO PORTO

INGREDIENTES (4 pessoas)

2 bananas não muito maduras
100g de queijo de cabra
50g de amêndoas torradas
1 cálice de vinho do Porto
Q.b. de azeite
Sal
Pimenta

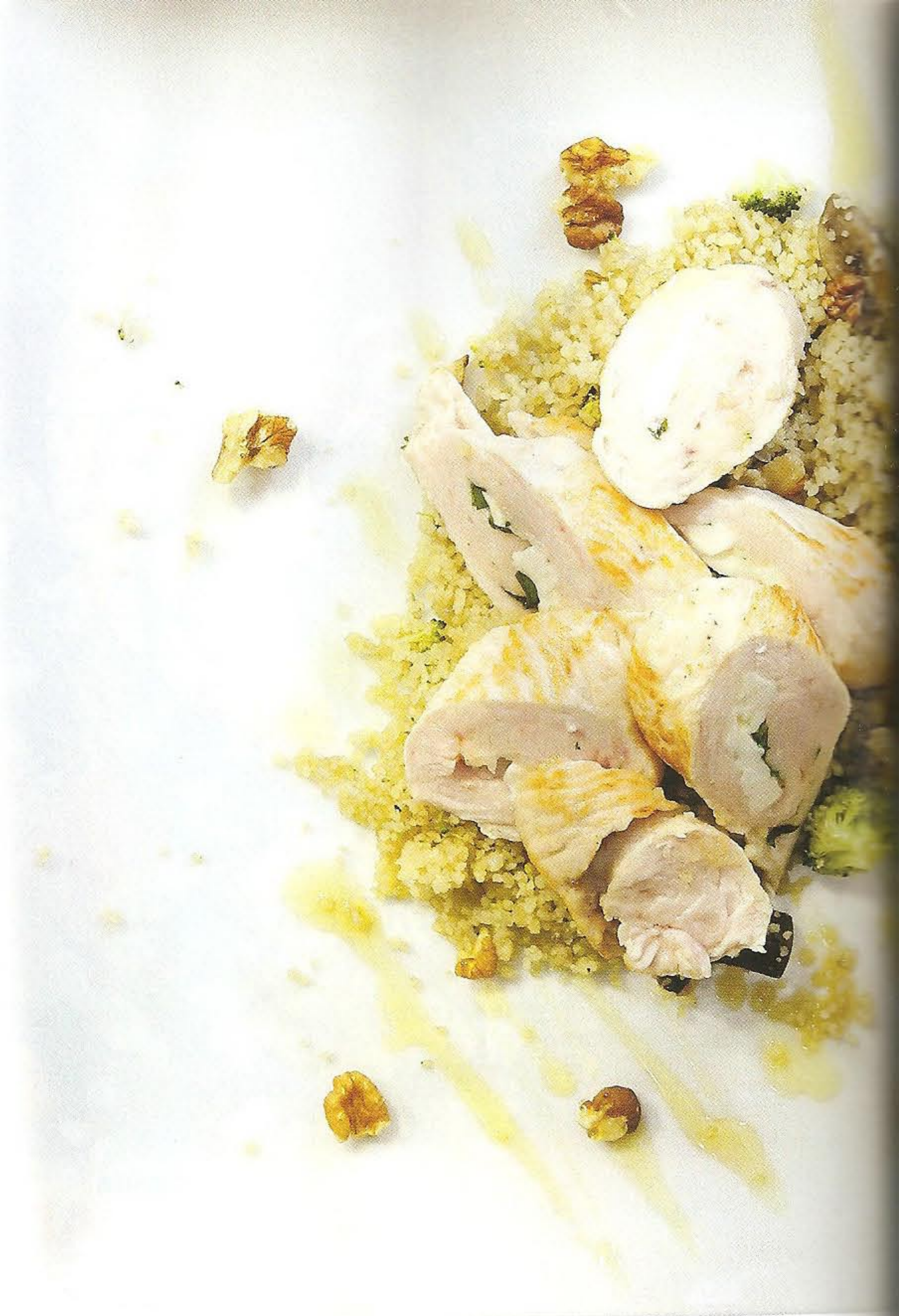
FAÇA ASSIM

1. Corte a banana em pedaços
2. Parta o queijo de cabra em pedaços
3. Coloque um pouco de azeite numa frigideira. Quando estiver bem quente, junte a banana sem deixar queimar
4. Junte o queijo de cabra de seguida
5. Refresque com vinho do Porto
6. Junte as amêndoas torradas e tempere com sal e pimenta



DICA DO CHEF

Caso o queijo de cabra tenha um sabor muito forte, opte por outro tipo de queijo. Para não pegar, faça esta receita numa sertin antiaderente



SOBREMESA

MISTO DE FRUTA COM MEL, HORTELA E GELADO DE LIMÃO

INGREDIENTES (4 pessoas)

½ abacaxi 2 kiwis
2 maçãs Mel
2 peras Hortelã
1 laranja Gelado de limão

Até na ingrata tarefa de arrumar os produtos as jornalistas MH participaram!



A equipa Men's Health à volta (não da fogueira), mas da bancada de cozinha, atenta aos cozinhados



Não parámos de tirar notas para que não faltasse nada aos nossos leitores



A confeção do molho de vinagrete é bastante fácil. Basta pesquisar umas quantas receitas et voilà!



É muito importante lavar bem a salada, e de seguida secá-la, se possível com papel de cozinha



PRATO PRINCIPAL

ROLINHO DE PERU RECHEADO COM QUEIJO FRESCO E MANJERICÃO SOBRE CUSCUZ DE NOZES, BROCOLOS E COGUMELOS

INGREDIENTES (4 pessoas)

4 bifes de peru fininhos com cerca de 170 g cada
100 g de queijo fresco
4 folhas de manjericão
200 g de cuscuz
100 g de cogumelos
100 g de brócolos
80 g de nozes
5 dl de caldo de legumes: 4 cenouras, 2 alhos franceses e 3 cebolas
Q.b. de azeite
Sal
Pimenta

FAÇA ASSIM

1. Estenda os bifes de peru e tempere com sal e pimenta
2. Disponha o queijo fresco e o manjericão cortados, por cima, e enrola em forma de charuto
3. "Feche" os rolinhos com a ajuda de palitos (se necessário)
4. Core os rolinhos numa frigideira e leve-os ao forno a cerca de 175°C, durante 7 minutos
5. Num tacho, cubra o fundo com azeite e deixe aquecer
6. Junte o cuscuz e envolva com azeite

7. Junte o caldo de legumes previamente aquecido sem que cubra o cuscuz
8. Envolva tudo, tape, desligue o lume 1 minuto depois e reserve
9. 15 minutos depois, destape o tacho e, com a ajuda de um garfo, desfaça o cuscuz
10. Junte as nozes partidas e os brócolos previamente cozidos
11. Sirva o cuscuz a sobrepor os rolinhos de peru **MH**

DICA DO CHEF

Escolha os brócolos pelo estado da folha. Quanto mais amolecida estiver, menos fresco estará o produto

DICA DO CHEF

Tente usar sempre: fruta fresca e de diversas cores para embelezar o prato. Afinal, "os olhos também comem". Para que a fruta não oxide, use umas gotas de limão

FAÇA ASSIM

1. Corte a fruta toda em cubos
2. Corte a hortelã em tiras muito finas e junte à fruta cortada
3. Sirva em tigelas, junte o mel e uma bola de gelado de limão por cima.



SOBRE O CHEF

Pedro Sommer

O chef Pedro Sommer Ribeiro é a cara do restaurante Sommer (www.sommer.pt), em Lisboa. Com o objetivo de restaurar alguns sabores tipicamente portugueses, associando-os às novas técnicas de cozinha internacionais, apresenta a junção entre o clássico e o moderno.

Ao contrário do que pensamos, não se devem lavar os cogumelos!



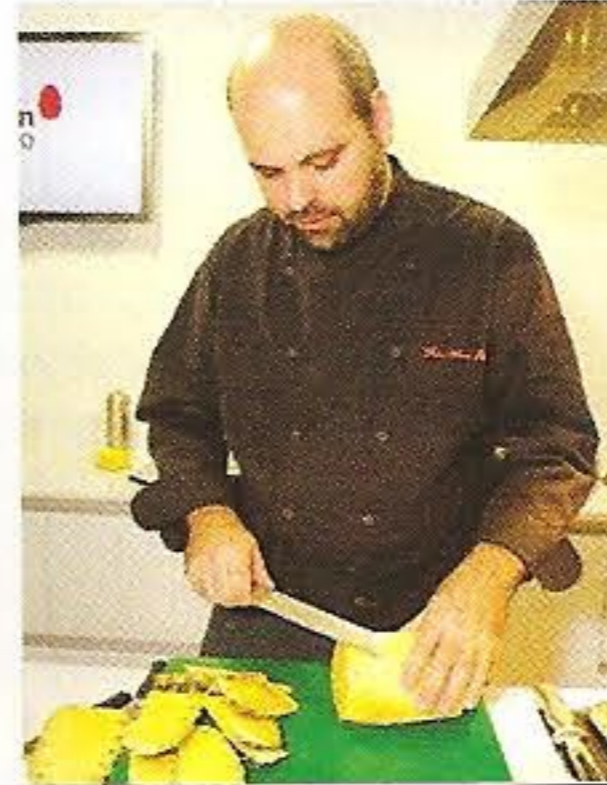
Seja na redação ou na cozinha, a concentração impera na equipa Men's Health



Depois de devidamente enrolados com queijo fresco, é altura de colocar os rolinhos de peru no forno



Cortar o abacaxi não é tão difícil quanto parece: basta uma boa faca para o fatiar



E chega o tão esperado momento: o almoço de grupo! Feito por todos os membros da equipa MH, não podia estar melhor

