

Musses salgadas



5 MUSSES SALGADAS COM PRODUTOS EM EMBALAGEM DA TETRA PAK



Musses salgadas: *a insustentável leveza do sabor*

Musses salgadas são formidáveis: refrescam o paladar, trazem notas inesperadas para a degustação e com sua textura de nuvem agradam a todos. A França é a pátria-mãe dos musses. A origem da palavra mousse provavelmente vem de uma mistura de mel com vinho chamada de muslum, usado na Roma Antiga. Na língua francesa virou mousse e em português musse. As musses podem ser preparadas a partir de qualquer ingrediente desde que se acrescente claras batidas em neve ou creme de leite batido. Podem ser servidas como entrada ou como acompanhamento, mas sempre deve ser servida fria.

Os creme de leite longa vida é um protagonista fundamental na elaboração de uma musse e como sempre faz essas preparações ficarem melhores, mais saborosas e mais saudáveis. Experimente uma ou mais receitas que fizemos especialmente para você.

Musse de palmito

1 caixinha de creme de leite em embalagem da Tetra Pak . 200 g
1 sachê de gelatina em pó incolor e sem sabor . 12 g
1 cebola média ralada . 150 g
3 colheres (sopa) de azeite de oliva . 30 g
400 g de palmito pupunha em conserva picado em pedaços bem pequenos
1 xícara (chá) de queijo cottage passado pela peneira . 200 g
1 abobrinha pequena picada em pedaços bem pequenos . 165 g
1 tomate médio sem sementes picado em cubos pequenos . 170 g
1 colher (sopa) de cebolinha francesa picada . 4 g
2 colheres (chá) de vinagre . 10 ml
Sal a gosto
Para acompanhar: salada de folhas temperada com azeite de oliva

1. Em uma tigela refratária, hidrate a gelatina em 6 colheres (sopa) de água e, em seguida, leve ao fogo em banho-maria até dissolver. Retire do fogo e reserve.
2. Refogue em uma panela a cebola em 1 colher (sopa) de azeite de oliva. Acrescente o palmito e refogue por mais 3 minutos. Retire do fogo, misture a gelatina, o cottage, o creme de leite e o sal. Mexa até obter um creme homogêneo e distribua em 12 assadeiras (capacidade para 120 ml) ume-decidas. Leve para gelar por 3 horas ou até ficar firme.
3. Escalde a abobrinha por 10 segundos em água fervente, escorra e passe em água fria. Misture o tomate, a cebolinha, o vinagre, o azeite de oliva restante e o sal.

4. Montagem: desenforme as musses e arrume nos pratos com o vinagrete de abobrinha. Sirva com salada de folhas regada com azeite de oliva e decore com sal-sinha crespa.

12 porções de 105 g em 30 minutos (mais 3 horas de geladeira). Cada musse contém 125 Cal; 12 g de carboidratos; 5 g de proteínas; 7 g de gorduras totais; 16 mg de colesterol; 1 g de fibras; 1 mg de ferro; e 42 mg de cálcio



Musse de camarão

1 caixinha de creme de leite em embalagem da Tetra Pak . 200 g

½ kg de camarão médio com casca

2 ovos . 100 g

1 clara . 35 g

1 colher (sopa) de manteiga . 12 g

2 colheres (sopa) de azeite de oliva . 20 g

2 colheres (sopa) de uísque . 30 ml

Sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

1. Lave os camarões, elimine as cabeças e as cascas (reserve para o molho).

2. Coloque no copo do processador os camarões, o creme de leite, os ovos, a clara, o sal e a pimenta-do-reino. Bata até obter um creme e distribua em 8 assadeiras (capacidade para 100 ml), untadas com a manteiga. Arrume em uma assadeira grande com água e cozinhe por 30

minutos ou até a musse ficar firme. Retire do fogo e reserve.

3. Disponha em uma panela as cascas e as cabeças dos camarões com o azeite de oliva. Leve ao fogo e frite, mexendo de vez em quando, por 10 minutos ou até as cascas ficarem bem douradas. Regue com o uísque, flambe e acrescente ½ litro de água. Retire do fogo, bata no processador até ficar homogêneo, despeje em uma peneira forrada com um pano e aperte, aparando em uma panela. Leve ao fogo e cozinhe, mexendo de vez em quando, até encorpar um pouco. Acerte o sal e retire do fogo.

4. Montagem: desenforme as musses nos pratos e disponha o molho. Decore com camarão grelhado e sementes de papoula.

Rendimento: 8 porções de 70 g

Tempo de preparo: 35 minutos

(mais

30 minutos de cozimento)

Valor nutricional por porção

165 Cal; 1,5 g de carboidratos; 10,5

g de proteínas; 12 g de gorduras

totais; 135 mg de colesterol; 1,5 g

de fibras; 1 mg de ferro;



Musse de alecrim

1 caixinha de creme de leite em embalagem da Tetra Pak . 200 g
4 colheres (chá) de gelatina em pó sem sabor e incolor . 6 g
Folhas de 8 ramos de alecrim fresco . 35 g
1 colher (sopa) de vinagre de maçã . 15 ml
1 xícara (chá) de queijo ricota . 125 g
2 colheres (sopa) de manteiga . 24 g
1 maço médio de aspargos frescos . 365 g
Sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

1. Em uma tigela refratária, hidrate a gelatina em 4 colheres (sopa) de água fria. Em seguida, leve ao fogo, em banho-maria, até dissolver. Retire do fogo e bata no liquidificador com o alecrim, o vinagre, o creme de leite, a ricota, o sal e a pimenta-do-reino. Ao obter um creme, despeje em uma assadeira (17 cm x 17 cm), untada com

a metade da manteiga.
2. Deixe a musse na geladeira por 4 horas ou até ficar firme.
3. Lave os aspargos, elimine as partes mais duras dos talos e coloque em uma frigideira com a manteiga restante. Leve ao fogo e refogue, salteando de vez em quando, por 3 minutos. Retire do fogo.
4. Montagem: com um cortador (3 cm de diâmetro), corte a musse com cuidado, disponha sobre torradas e arrume nos pratos. Sirva com os aspargos salteados na manteiga e decore com alecrim.

12 porções de 45 g em 25 minutos (mais 4 horas de geladeira). Cada musse contém 85 Cal; 2,5 g de carboidratos; 13 g de proteínas; 7,5 g de gorduras totais; 24 mg de colesterol; 0,2 g de fibras; 0,5 mg de ferro; e 60 mg de cálcio



Flã de tomate ao purê

½ litro de leite longa vida integral em embalagem da Tetra Pak

6 colheres (chá) de gelatina em pó vermelha e sem sabor . 9 g

1 cebola média picada em pedaços pequenos . 130 g

3 colheres (sopa) de azeite de oliva . 30 g

4 colheres (sopa) de vinho branco seco . 60 ml

1 colher (sopa) de açúcar . 12 g

250 g de tomate seco

1 colher (chá) de páprica-picante . 1 g

3 colheres (sopa) de endro picado . 12 g

2 pimentões amarelos grandes picados . 460 g

Sal a gosto

1. Em uma tigela refratária, hidrate a gelatina em 1 xícara (chá) de leite por 4 minutos. Em seguida, leve ao fogo, em banho-maria, até a gelatina dissolver. Retire do fogo e reserve.

2. Em uma panela, refogue a cebola no azeite de oliva. Junte o vinho e deixe até parte do líquido evaporar. Incorpore o açúcar, o tomate seco, a páprica e o sal. Cozinhe, mexendo de vez em quando, por mais 3 minutos. Retire do fogo e transfira para o copo do liquidificador.

3. Acrescente a gelatina dissolvida e o leite restante. Bata até ficar homogêneo e misture o endro. Distribua em 16 assadeiras individuais (capacidade para 80 ml) umedecidas com água e leve à geladeira por 5 horas até o flã ficar firme.

4. Coloque os pimentões em uma panela com 1 litro de água fervente e deixe cozinhar por 5 minutos. Retire do fogo, escorra a água e bata a polpa dos pimentões

no processador até obter um purê liso.

5. Montagem: desenforme o flã, arrume nos pratos e sirva com o purê de pimentão. Decore com tomilho.

8 porções de 150 g em 25 minutos (mais 5 horas de geladeira). Cada flã contém 185 Cal; 26 g de carboidratos; 8,5 g de proteínas; 7 g de gorduras totais (2 g de saturada, 3,5 g de monoinsaturada e 1 g de poliinsaturada); 9 mg de colesterol; 5 g de fibras; 4 mg de ferro; e 144 mg de cálcio

de pimentão



