

Comer e Cozinhar- Aos 90 anos, Nádia Sahão lança 2ª edição de seu livro de receitas

4 de fevereiro de 2018 por [Claudia Costa](#) — [13 Comentários](#)





“Receitas da Cozinha Libanesa”, livro de autoria da pioneira londrinense **Nádia Abib Sahão**, já está na segunda edição, ao alcance dos londrinenses na Livraria Curitiba, do Catuaí Shopping Center, a R\$ 80,00. A obra também está sendo vendida na Livraria Martins Fontes, na avenida Paulista, 509, em São Paulo, ou pelo correio eletrônico: receitaslibanesas@gmail.com



Nádiah Sahão mantém em sua casa uma horta de especiarias, que são colhidas frescas para o seu uso diário.

Depois de um ano, Nádiah Sahão nos contempla com essa publicação que desponta com 11 novas receitas, sendo que essas e as demais foram preparadas pessoalmente em sua residência e todos os pratos fotografados no livro. As louças, toalhas, móveis e utensílios são do seu cotidiano. Para fazer seus pratos, tão apreciados não só pela família como pelos amigos, Nádiah Sahão mantém em sua casa uma horta de especiarias, que são colhidas frescas para o seu uso diário.



Com 195 páginas, *Receitas da Cozinha Libanesa* tem sua produção assinada por Octávio Luiz Rodrigues Alves, o Chef Taíco, com design gráfico de Paulo Octávio S.R. Alves. A fotografia é de Fábio Teódulo Cardoso Fernandes e Ricardo Karam Sahão. A arte final é de Willian Augusto Beraldo.

Especialmente para o Portal Ideia Delas, Nádia Sahão destaca duas receitas para serem saboreadas nesta temporada de verão. Confira:



Carneiro com Trigo Grosso

Ingredientes:

- 1/2 kg de músculo de carneiro
- 2 xícaras de trigo grosso demolhado
- 3 cebolas talhadas de comprido
- 4 colheres de sopa de snoubar tostado
- Sal, pimenta e canela

Modo de fazer:

Cozinhar o músculo lentamente em 2L de água com um pouco de sal. Quando estiver macio e bem reduzido, acrescente a cebola, o pau de canela, o trigo e ajuste o sal e a pimenta. Cozinhe até o trigo ficar macio. A mistura deve ficar levemente úmida. Cubra com snoubar e acompanhe com coalhada.

½ kg de músculo de carneiro

2 xícaras de trigo grosso demolhado

3 cebolas talhadas de comprido

4 colheres de sopa de snoubar (uma semente de uma espécie de pinheiro nativo da região do Mediterrâneo) tostado

Sal, pimenta e canela

Modo de fazer:

Cozinhar o músculo lentamente em

2 litros de água com um pouco de sal.

Quando estiver macio e bem reduzido,

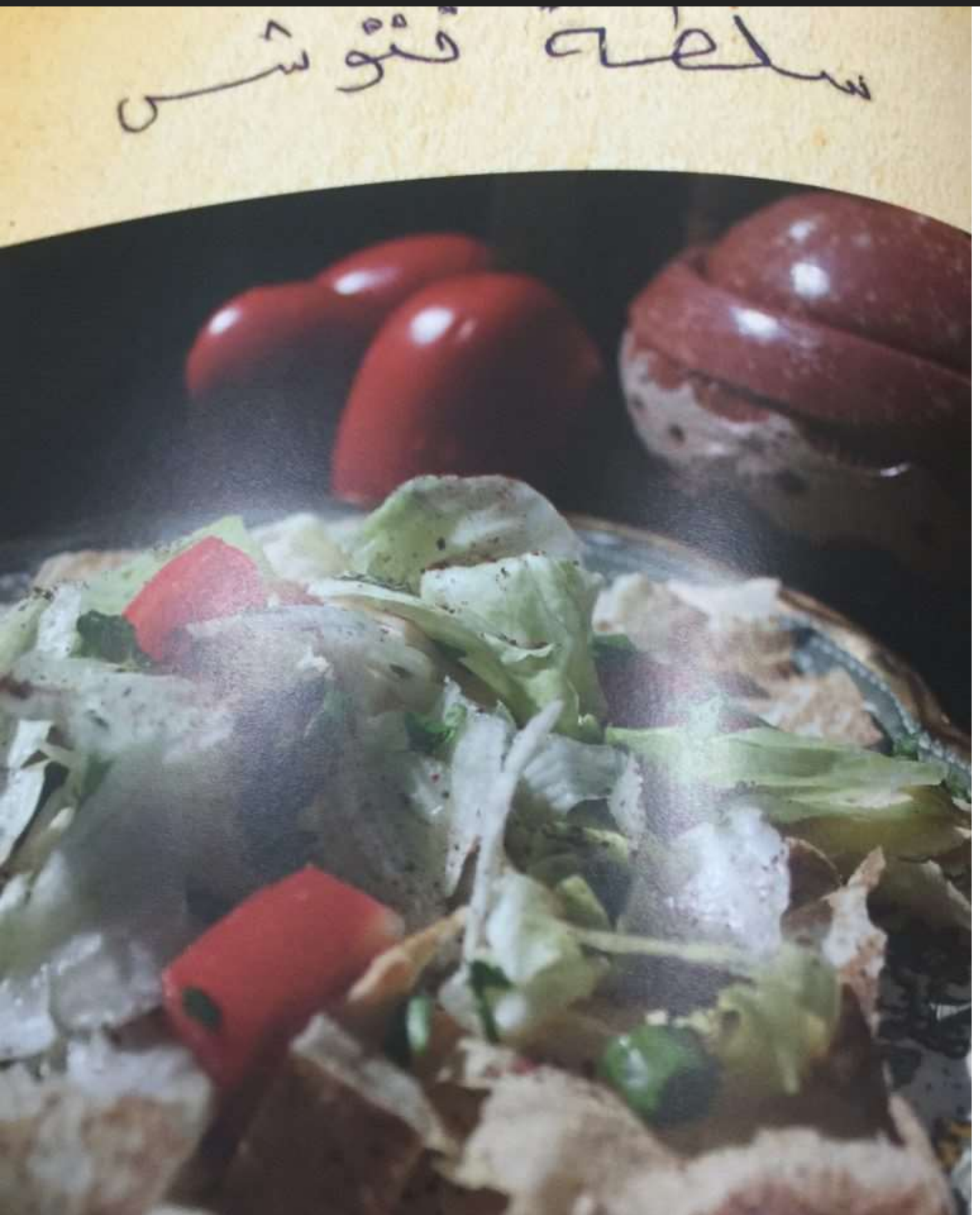
Acrescente a cebola, o pau de

Canela, o trigo e acerte o sal e a pimenta.

Cozinhe até o trigo ficar macio.

A mistura deve ficar levemente úmida.

Cubra com snoubar e acompanhe com coalhada.



Salada Fatuch



4 tomates picados sem sementes

½ alface com as folhas rasgadas

2 colheres de sopa de salsinha picada

2 colheres de sopa de cebolinha picada

1 maço de hortelã picado

Pão árabe cortado em quadradinhos e tostado

1 cebola em fatias

1 colher de sopa de sumagre

Sal, pimenta e azeite

Modo de fazer:

Misture uma xícara do pão tostado com todos os ingredientes.

Reserve na geladeira.

Na hora de servir tempere

com sal, pimenta e vinagre.

Adicione o pão restante e salpique com o sumagre.



Arquivado em: [Gastronomia](#)



 durante 16 anos, e na mais de 17 anos está atuando em comunicação corporativa e marketing. Trabalhou nas empresas Unimed Londrina, Sociedade Rural do Paraná e Unopar. Atua na assessoria de imprensa e comunicação para AREL, SINDICREDPR e diversos profissionais liberais, principalmente, na área da saúde e diversas áreas de prestação de serviço.

Comentários



Maria diz

4 de fevereiro de 2018 em 21:24

Huuuum 😋 bateu uma fome danada, essa reportagem realmente foi uma DELÍCIA 🍷❤

[Responder](#)



Iraídes Terra diz

4 de fevereiro de 2018 em 23:39

Amo comida libanesa.As receitas são ótimas.Com certeza o livro também .Parabéns.

[Responder](#)



Claudia Costa diz

5 de fevereiro de 2018 em 07:56

Também adoro a culinária libanesa. abraços

[Responder](#)





5 de fevereiro de 2018 em 08:07

Que delicia, adoro comida libanesa!!! Parabéns!!!

[Responder](#)



Maeve Mendonça diz

5 de fevereiro de 2018 em 08:20

A dona Nadia è um verdadeiro “monstro” na cozinha.....as mesas sempre fartas desta familia, reúnem através dos anos, muitos amigos, historias e comida de excelente qualidade, feitas com muito amor, sabedoria e tècnica, de maos que sabem perfeitamente o que estao cozinhando.Parabens para ela,quero um livro destes urgente!

[Responder](#)



Grace Arrabal diz

5 de fevereiro de 2018 em 17:40

Que maravilha,que éxemplo,aos 90 anos com toda essa garra.
Parabens;receitas de dar água na boca!!!

[Responder](#)



Lucita Neme F. Ruiz diz

5 de fevereiro de 2018 em 20:49

É maravilhoso sermos contempladas com esse privilégio ; ter acesso exclusivo dessa grande experiência culinária autêntica libanesa . Só agradecimentos a Dona Nadia Sahao e a vcs .

[Responder](#)





6 de fevereiro de 2018 em 07:23

Quero adquirir um livro da minha xará Nádia. Fiquei com água na boca com as receitas.

[Responder](#)



Fatima Dias Freitas diz

6 de fevereiro de 2018 em 08:25

Que delícia! Parabéns!

[Responder](#)



Regina diz

7 de fevereiro de 2018 em 12:18

Que delicia d.Nadia. parabens..muitas vezes apreciei seus quitutes por ser amiga e fazer faculdade com a Vanessa. Obrigado por dividir seu conhecimento. Vou adquirir seu livro. Bj e sucesso

[Responder](#)



Italmar diz

7 de fevereiro de 2018 em 22:51

Maravilhosa esse vovó de 90 anos. E publicando suas memórias culinárias. 🙌🙌🙌

[Responder](#)



Claudia Costa diz

7 de fevereiro de 2018 em 23:02



[Responder](#)

Claudia Costa diz

7 de fevereiro de 2018 em 23:02

Maravilhosa. Um exemplo para todos nós. abraços

[Responder](#)

Deixe um comentário

O seu endereço de e-mail não será publicado. Campos obrigatórios são marcados com *

Comentário *

Nome *

E-mail *

Site



BUSCAR NO SITE

COLUNISTAS



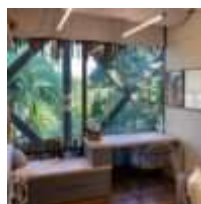
Roberta Peixoto

ARTIGOS RECENTES



Excesso de preenchimento: por que alguns procedimentos das celebridades viram notícia?

24 de junho de 2023 por [Elisiê Peixoto](#)



Na mostra "Morar Mais", Arquiteia se inspira em Amanda Souza para criar um ateliê voltado para a consultoria de imagem

24 de junho de 2023 por [Elisiê Peixoto](#)

Especialista dá dicas de como recuperar o Equilíbrio Financeiro





O Ideia Delas é um espaço virtual de compartilhamento de informações, notícias, crônicas, assuntos diversos. Possui conteúdo voltado para um público masculino e feminino, acima de 35 anos, com temas que despertam interesse de forma estratégica e pontual.



Portal Ideia Delas

[Seguir Página](#)

2,9 mil seguidores