

# *CULINÁRIA MASCULINA*

---

Tudo o que um homem sempre quis saber sobre aquele  
cômodo cheio de azulejos que não é o banheiro...

# AVES

---

- ▶ Pincele sempre com manteiga ou óleo, o frango temperado antes de levá-lo ao forno. Assim ele não ficará ressecado.
- ▶ Se a sua receita pede um frango desossado, faça com os ossos e miúdos, um caldo natural, fervendo-os em 1 litro de água. Guarde-o na geladeira e use para cozinhar arroz, legumes, sopas, molho branco, etc.
- ▶ Para o frango cozinhar mais depressa acrescente uma xícara de chá de cerveja no cozimento. O frango fica pronto num instante e fica macio e suculento.
- ▶ Você pensa que frango é tudo igual? Pois não é não! Existem pelo menos 5 variedades no mercado. Compre a ave certa para o que você quer fazer:
  - 1) FRANGO DE LEITE OU GALETO - É a ave até os 3 meses de idade, com cerca de 600g. Tem a carne macia, com cartilagens e ossos moles, pouca gordura e gosto não muito forte. Cozinha com bastante rapidez e as melhores formas de prepará-lo são: grelhado, frito ou assado.
  - 2) FRANGO COMUM - Tem entre 3 e 7 meses de idade e chega a pesar mais de 1kg. Em geral são animais machos, pois as fêmeas são destinadas à postura de ovos e só são abatidas com mais de 7 meses. A carne tem sabor mais acentuado e um pouco de gordura. Os ossos são firmes e as cartilagens bem mais duras que as do galeto. O frango pode ser frito, assado, ensopado ou grelhado.
  - 3) GALO OU GALINHA - São as aves adultas com mais de 7 meses de idade e que pesam mais de 1 e ½kg. A carne é bem saborosa e mais dura que as anteriores. É adequada para ensopados, sopas e canja.
  - 4) FRANGO CAPÃO - É o frango castrado para que possa engordar mais. Geralmente é abatido aos 7 meses e pesa mais do que um galo ou galinha comuns. A carne é saborosa e tem bastante gordura. Ideal para assar no forno.
  - 5) CHESTER - Raça especial, desenvolvida geneticamente e que recebe uma alimentação especial. Muito grande, chega a pesar 5kg. Carne macia, suculenta e saborosa. Excelente para assar. O que pega é o preço...
- ▶ Nunca use vinha d'alhos em frango defumado.
- ▶ Uma ótima forma de temperar frangos é colocar ervas entre a pele e a carne.
- ▶ A vinha d'alhos para frango é feita com vinho branco seco, cebola, alho, sal, pimenta do reino, sal e cebolinha.

---

## FRANGO COM CERVEJA

### INGREDIENTES

1 frango inteiro cortado em pedaços  
1 envelope de sopa de cebola  
½ lata de cerveja

### MODO DE FAZER

- 1) Arrume os pedaços de frango em um refratário.
- 2) Polvilhe com a sopa de cebola.
- 3) Regue com a cerveja.
- 4) Leve ao forno médio por 1 hora.

---

## FRANGO COM FLOCOS DE MILHO

### INGREDIENTES

- 1 vidro pequeno de maionese (250 g)
- 3 colheres (sopa cheias) de catchup
- 2 colheres (sopa cheias) de mostarda
- 3 colheres (sopa) de molho de soja
- 1 colher (sobremesa) de sal
- 2 dentes de alho amassados
- 2 cebolas médias raladas
- 1 kg de coxa e sobrecoxa com pele e osso bem limpos
- 1 caixa de flocos de milho triturados grosseiramente (200 g)

### MODO DE FAZER

- 1) Numa tigela, misture a maionese, o catchup, a mostarda, o molho de soja (shoyu), o sal, o alho e as cebolas.
- 2) Tempere 1 kg de coxa e sobrecoxa com pele e osso com esta mistura e deixe repousar por 30 min.
- 3) Num refratário coloque metade de 1 caixa de flocos de milho triturados grosseiramente.
- 4) Coloque por cima as coxas e sobrecoxas temperadas.
- 5) Jogue o que sobrou do tempero e cubra com a outra metade dos flocos de milho.
- 6) Leve ao forno a 250°C coberto com papel-alumínio por 1h.
- 7) Retire o papel-alumínio e deixe no forno por mais 10 min para dourar.

---

## COQ AU VIN

### HISTÓRIA

Estrela da cozinha francesa, esse clássico surgiu nas imediações da cidade de Clermond-Ferrand, na região rural de Auvergne. Segundo a lenda, durante a batalha entre os homens de Vercingertórix, líder dos celtas, e o exército romano de Júlio César, entre 58 e 51 a.C., o herói francês acabou sendo acuadao no desfiladeiro de Puy-de-Dôme. Para simbolizar sua rendição, Vercingertórix enviou um galo de briga a César, daí resultando em um convite para jantarem juntos. Quer saber qual foi o cardápio? Galo cozido no vinho produzido em Auvergne...

### INGREDIENTES

- 1 frango cortado em pedaços
- 1 garrafa de vinho tinto seco
- 1 cenoura grande cortada em rodela finas
- 1 cebola grande cortada em rodela grossas
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de salsa picada
- 12 champignons frescos
- 100g de bacon frito cortado em cubinhos
- ½ xícara de café de conhaque
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- Sal e pimenta do reino à gosto
- Óleo de soja para fritar

### MODO DE FAZER

- 1) Em uma travessa ponha o frango, a cebola, a cenoura, o alho, a salsa, sal e pimenta.
- 2) Acrescente o vinho e deixe marinando por uma noite.

- 3) No dia seguinte retire os pedaços de frango e reserve o molho.
  - 4) Frite o frango em óleo de soja bem quente e escorra em papel toalha.
  - 5) Coloque os pedaços em uma panela, regue com o conhaque e flambe-os até a chama se apagar sozinha.
  - 6) Pulverize com a farinha de trigo e coloque o molho reservado.
  - 7) Tampe a panela e leve ao fogo brando por 15 minutos.
  - 8) Acrescente os champignons, o bacon e deixe por mais 5 minutos.
- 

## **FRANGO AO CATUPIRY**

### **INGREDIENTES**

1kg de filés de peito de frango  
1 cebola grande ralada  
1 dente de alho picado  
¼ de xícara de chá de azeite  
½ de xícara de chá de caldo de galinha  
1 colher de sopa de farinha de trigo  
1 lata pequena de palmito cortado em rodelas  
1 catupiry  
½ xícara de chá de queijo ralado

### **MODO DE FAZER**

- 1) Refogue os filés no azeite, alho e cebola.
  - 2) Quando dourar junte o caldo de galinha e deixe em fogo baixo até os filés amaciarem.
  - 3) Tire do fogo, desfie os filés, e coe o caldo.
  - 4) Engrosse o caldo com a farinha de trigo.
  - 5) Misture então o frango, o palmito e o caldo. Tempere a mistura com sal e pimenta do reino à gosto.
  - 6) Forre um refratário com o catupiry, despeje a mistura de frango.
  - 7) Polvilhe com queijo ralado e leve ao forno forte para gratinar por 20 minutos ou até o catupiry começar a borbulhar.
- 

## **COXINHAS DE GALINHA**

### **INGREDIENTES**

1 filé de peito de frango  
3 tabletes de caldo de galinha dissolvidos em ½ litro de água  
1 colher de sopa de azeite de oliva  
1 cebola pequena picada  
1 tomate picado  
¼ de xícara de chá de azeitonas verdes picadas  
2 colheres de sopa de salsa picada  
2 e ½ xícaras de chá de farinha de trigo  
2 colheres de sopa de margarina  
2 ovos batidos  
farinha de rosca  
óleo de soja para fritar

### **MODO DE FAZER**

- 1) Cozinhe o frango no caldo de galinha em fogo brando por 20 minutos.
- 2) Reserve o caldo e desfie o frango.
- 3) Refogue no azeite de oliva a cebola, o tomate, as azeitonas e a salsa. Junte o frango e reserve.
- 4) Leve ao fogo o caldo reservado até ferver, misture a farinha de trigo de uma só vez.
- 5) Diminua o fogo e mexa bem até soltar do fundo da panela.

- 6) Coloque a massa sobre uma mesa untada e junte a margarina. Amasse bem até ficar homogênea.
  - 7) Abra pequenas porções de massa com a mão, coloque um pouco de recheio e modele em forma de coxinha.
  - 8) Passe nos ovos e em seguida pela farinha de rosca.
  - 9) Frite no óleo de soja quente e escorra em papel toalha. Sirva imediatamente.
- 

### **FRANGO ASSADO COM CREME**

#### INGREDIENTES

1 frango cortado em pedaços  
2 cebolas grandes raladas  
2 colheres de sopa de manteiga  
2 colheres de sopa de maionese  
2 colheres de sopa de mostarda  
2 tabletes de caldo de galinha  
2 dentes de alho amassados  
Sal e pimenta do reino à gosto

#### MODO DE FAZER

- 1) Arrume os pedaços de frango em um refratário.
  - 2) Misture todos os outros ingredientes fazendo um creme.
  - 3) Aplique esse creme aos pedaços de frango.
  - 4) Assar em forno forte por 1 hora.
- 

### **FRANGO ASSADO COM BACON**

#### INGREDIENTES

1 frango inteiro  
3 colheres de sopa de mostarda  
3 colheres de sopa de suco de limão  
3 dentes de alho amassados  
200g de bacon em fatias finas  
Sal e pimenta do reino à gosto

#### MODO DE FAZER

- 1) Tempere o frango com a mostarda, o suco de limão, alho, sal e pimenta.
  - 2) Cubra com as fatias de bacon e asse em forno forte por 1 hora.
- 

### **FRANGO COM VODKA**

#### INGREDIENTES

1 frango em pedaços  
1 xícara de chá de vodka  
1 xícara de chá de suco de laranja  
1 colher de sopa de salsa picada  
1 colher de sopa de cebolinha picada  
1 colher de sopa de tomilho  
1 colher de sopa de manjeriço  
1 colher de café de orégano  
1 colher de café de alecrim  
Sal e pimenta do reino à gosto

#### MODO DE FAZER

- 1) Tempere o frango de véspera com todos os ingredientes.

2) Assar em forno forte por 1 hora.

---

### **FRANGO COM MANGA**

#### INGREDIENTES

4 sobrecoxas de frango  
2 colheres de sopa de manteiga  
1 xícara de café de vinho branco seco  
1 manga pequena em fatias  
5 cravos da índia  
Sal e pimenta do reino à gosto

#### MODO DE FAZER

- 1) Tempere o frango com sal e pimenta. Deixe apurar por + ou - 1 hora.
  - 2) Frite o frango na manteiga até ficar dourado.
  - 3) Acrescente o vinho e o cravo.
  - 4) Tampe a panela e deixe cozinhando em fogo brando por 15 minutos.
  - 5) Acrescente então os pedaços de manga e sirva imediatamente.
-

# CARNES

---

- ▶ Antes de comprar a carne é importante saber como se pretende prepará-la. Compre a carne ideal para sua receita:
- LAGARTO - Parte da coxa do boi, de fibras longas. Utilizada para assados, rosbife e ensopados de panela.
- COXÃO DURO OU CHÃ DE FORA - Músculo grande, um pouco fibroso. Indicado para sopas, caldos, cozidos, ensopados ou para moer.
- COXÃO MOLE OU CHÃ DE DENTRO - Músculo do interior da perna do boi, arredondado, com fibras curtas e consistência macia. Bom para assados, refogados e bifes role.
- PATINHO - Peça menos macia que a alcatra, mas indicada para assados ou cozidos de panela. Também é indicada para bolos de carne e almôndegas por ter pouca gordura.
- PICANHA - É o "supra sumo" da alcatra. Indicada para churrasco e grelhados.
- ALCATRA - Uma das carnes mais apreciadas. Muito macia, tem forma alongada e fibras semelhantes às do coxão mole. É usada principalmente para churrascos e grelhados, mas também é ótima para assados, refogados e picadinhos.
- CONTRA-FILÉ OU FILÉ DE LOMBO - Carne macia, de forma redonda e sem gorduras. Fica ao longo da parte externa da coluna vertebral do boi. Ideal para bifes do tipo steak.
- FILÉ MIGNON - Peça de aproximadamente 2 quilos. Localiza-se ao longo do dorso do animal. muitíssimo macia, é indicada para medalhões, turnedos, stroganoff e rosbifes.
- MAMINHA DE ALCATRA - Carne muito macia, indicada para churrasco.
- ABA DE FILÉ - Corte menos macio que o filé. Serve para habúrgueres e croquetes.
- FRALDINHA - Corte de fibras longas. É a parede que forra o abdome do animal. Na Argentina é conhecida como Matambre. É uma carne dura, mas fica ótima em assados feitos em panela de pressão.
- CAPA DE FILÉ - Tem textura desigual e muitos nervos. Serve para ensopados.
- ACÉM - É um pedaço razoavelmente macio. Adequado para bifes de panela e ensopados.
- ▶ A carne fresca deve ser firme e compacta. Pressione-a com o dedo; se os tecidos cederem ao toque e imediatamente voltarem ao normal, a carne é boa.
- ▶ Sua cor deve ser vermelho brilhante.
- ▶ A gordura deve ser branca ou amarelo-pálido. Se for muito amarela é sinal de que o animal era velho.
- ▶ Deve ter a aparência de enxuta. Se estiver transpirando não compre.
- ▶ Evite comprar carne em açougues que tenham luzes em néon vermelho ou amarelo. Essas luzes enganam seus olhos e dão a carne uma ótima falsa aparência.
- ▶ Não compre carne demais. A não ser que você pretenda congelá-la. Não desperdice! Para carnes sem osso (filés) calcule 150g por pessoa. Para carne com osso (costelas, bistecas, etc.) calcule 250g por pessoa. Para carnes com muito osso (ossobuco, rabada, etc.) calcule 400g por pessoa.
- ▶ Se a sua carne está no fogo há séculos e não amolece de jeito nenhum, coloque no molho uma colher de chá de fermento em pó. Ou então coloque 2 colheres de sopa de whisky e deixe cozinhando mais um pouco.
- ▶ Se da sua carne sobraram uns pedaços mais "feinhos", moa-os e use para recheios de tortas, almôndegas ou para molho de macarrão.

- ▶ Quando você for congelar, divida a carne em porções por refeições. Assim você apenas descongelará a porção certa de cada vez.
  - ▶ Antes de levar a carne ao congelador espalhe um pouco de azeite sobre cada pedaço. A carne ficará com uma aparência ótima.
  - ▶ Nunca descongele a carne mergulhando-a em água, a não ser que você vá utilizar a carne e a água para fazer uma sopa.
  - ▶ Muito cuidado ao descongelar carne no microondas. Um descuido sua carne cozinhará lá dentro.
  - ▶ Ao temperar bifes de carne moída não exagere no alho e cebola. A carne moída absorve muito os temperos.
  - ▶ Para que não espirre muita gordura ao fritar bifes, tempere-o antes e junte um pouco de óleo de soja ou azeite de oliva. Quando você for fritar, apenas aqueça a frigideira e coloque os bifes, sem usar mais óleo.
  - ▶ Não faça bifes finos demais. Ao fritar, eles ficarão secos. A espessura ideal para bifes é 2 cm.
- 

## **FILET AU POIVRE**

### HISTÓRIA

O uso da pimenta na culinária remonta à antigüidade, por volta de 500 ou 400 a.C., quando os gregos começaram a utilizá-la. Um dos pais da medicina, Hipócrates, citou o produto em vários de seus trabalhos. Anos depois, o historiador romano Plínio descreveu a pimenta como ingrediente mais apropriado ao uso culinário que ao medicinal. Mais adiante, ela veio a conquistar todas as demais regiões banhadas pelo Mediterrâneo e, de quebra, as rotas das especiarias da Ásia. A pimenta começou a ser utilizada até como moeda, para pagamento de tributos ou dotes de casamento, e virou símbolo de prosperidade. Uma das muitas histórias que se contam é a do bárbaro visigodo Alarico, que, no ano 408 da era cristã, pretendia invadir Roma. Para evitar que isso acontecesse, os romanos lhe deram 1500 quilos de pimenta, com a condição de que ele nunca mais os atormentasse. Quanto à antologia da receita do filé com grãos de pimenta, sua autoria é muito disputada. O livro *La Vraie Cuisine de l'île de France*, de R. Lallemand, por exemplo, tem versões para todos os gostos. Uma delas sustenta que o prato foi criado pelo chefe E. Lerch quando trabalhava no restaurante Albert na Avenida Champs Élysées, em Paris, no ano de 1930. Outra versão atribui a criação do prato ao chefe Deveaux, que afirma tê-lo preparado muito tempo antes de que seu colega Lerch, em 1920, no legendário restaurante parisiense Maxim's. Há também quem diga que já em 1910 o *filet au poivre* era a especialidade do restaurante do Hotel de Paris, em Montecarlo. Uma quarta versão, por fim, assegura que ele surgiu 5 anos antes, em 1905, no restaurante Paillard de Paris. Porém, a versão mais aceita é que esse filé surgiu anos mais tarde, quando o chefe Auguste Joliveau, do Café de Paris, consolidou as misturas, dando forma definitiva ao prato que conquistaria o mundo.

### INGREDIENTES

2 bifes de *filet mignon* de 300g cada  
1 xícara de café de conhaque  
30 grãos de pimenta verde  
30 grãos de pimenta negra  
1 xícara de chá de molho *rôti*  
½ xícara de chá de polpa de tomate  
1 colher de sopa de manteiga  
Sal à gosto

### MODO DE FAZER



- 1) Em uma frigideira grande derreta a manteiga e doure a carne, rapidamente de ambos os lados. Flambe com o conhaque e acrescente os grãos das duas pimentas.
  - 2) Aperte delicadamente, com um garfo, os grãos de pimenta contra a carne, para soltarem seu sabor picante. Acrescente o molho rôti e a polpa de tomate, misturando bem. Tempere com sal e sirva imediatamente.
- 

## **STROGONOFF**

### **HISTÓRIA**

Suas raízes estão no século XVI, quando, soldados russos em missão - principalmente dos defensores da Carélia, nas fronteiras com a Finlândia - costumavam transportar nacos de carne em barris, usando sal grosso e aguardente como conservantes. Para preparar a carne, os soldados cozinhavam essa mistura a qual adicionavam cebolas. O prato ganhou nome no reinado de Pedro, o Grande (1672-1725), quando foi ligeiramente aperfeiçoado por um dos cozinheiros do czar, chamado Stroganov. Sua receita definitiva, no entanto, não estaria pronta antes de 1800, ano em que o chefe parisiense Thierry Costet, trabalhando em solo russo, nela introduziu ingredientes nobres, como os perfumados champignons franceses. O prato disseminou-se pelo resto da Europa a partir da insurreição comunista de 1917, graças a chegada em massa de aristocratas russos que foram varridos pelos bolcheviques.

### **INGREDIENTES**

½kg de filé mignon ou alcatra cortados em tirinhas  
1 cebola grande picadinha  
2 colheres de sopa de conhaque  
3 colheres de sopa de manteiga  
4 colheres de sopa de ketchup  
1 lata de creme de leite  
150g de cogumelos  
Sal e pimenta do reino à gosto

### **MODO DE FAZER**

- 1) Refogue a cebola no óleo até ficar dourada.
  - 2) Junte a carne e cozinhe por 20 minutos em fogo médio ou até ficar macia.
  - 3) Tempere com sal e pimenta.
  - 4) Acrescente então o ketchup, o conhaque, os cogumelos e o creme de leite.
  - 5) Abaixar o fogo ao mínimo (quase desligando) e mexa delicadamente por mais 5 minutos.
- 

## **TOURNEDOS ROSSINI**

### **HISTÓRIA**

O controvertido e imortal compositor Gioacchino Antonio Rossini (1792-1868) notabilizou-se por criar obras-primas não apenas no terreno da ópera, onde é o autor entre muitos clássicos, de O Barbeiro de Sevilha. No campo da gastronomia, é ele o responsável pelo inconfundível sabor dos Tournedos Rossini, prato que marca presença nos mais elegantes cardápios mundo afora. O compositor sempre foi apaixonado por trufas e foie gras, presentes em quase todas suas incursões na cozinha. O tournedos que leva o seu nome teria surgido no hoje extinto Café Anglais, que funcionava no Boulevard des Italiens, em Paris. Indo jantar depois de suas apresentações, Rossini pediu ao chefe Marcel Magny que desse forma concreta a um

de seus delírios culinários. Mandou colocar sobre um medalhão de filet mignon uma fatia de foie gras e trufas laminadas. Contrariado por ter que atender ao extravagante pedido do cliente ilustre, Magny executou o prato; fez porém, questão de escondê-lo dos outros comensais e pediu ao maître que o servisse de costas para a sala – em língua francesa "en tournant le dos", o que deu origem ao nome "tournedos".

#### INGREDIENTES

2 medalhões de filet mignon com 200g cada  
½ xícara de chá de trufas fatiadas  
2 medalhões de foie gras com 100g cada  
1 xícara de chá de molho demi-glacê  
2 fatias de pão de forma  
Sal, pimenta do reino e manteiga à gosto

#### MODO DE FAZER

- 1) Em uma frigideira de fundo grosso, doure os tournedos em um pouco de manteiga. 1 minuto de cada lado.
- 2) Tempere com sal e pimenta e reserve em lugar aquecido.
- 3) Na mesma frigideira, passe rapidamente as fatias de pão de forma. Também reserve em lugar quente.
- 4) Continuando com a mesma frigideira, despeje o molho e as trufas mexendo delicadamente até ferver.
- 5) Monte o prato colocando as fatias de pão, os tournedos, os medalhões de foie gras e o molho por cima.

---

### GOULASH

#### HISTÓRIA

Prato húngaro, cujo nome evoca os guardadores de bois, chamados gulyas. A invenção deste prato, feito de carne de boi, cebolas e páprica nos leva para o século IX, antes da fundação do Estado Húngaro, quando as tribos nômades buscavam uma alimentação adequada ao seu instável e itinerante modo de vida. Nessa época, comiam fatias de carne cozidas em fogo brando com cebolas. A carne era, em seguida, seca ao sol e transportada e odres. Em seus acompanhamentos, os nômades preparavam uma sopa, cozinhando essa carne em água com rábanos. Só mais tarde a páprica foi acrescentada ao goulash, que tradicionalmente é cozido em um caldeirão especial, o boorac.

#### INGREDIENTES

1kg de pá cortada em cubos  
1kg de cebolas picadas  
4 colheres de sopa de óleo de soja  
2 colheres de sopa de páprica doce  
Sal à gosto

#### MODO DE FAZER

- 1) Refogue a cebola picada no óleo até dourar.
- 2) Junte sal, a páprica e a carne.
- 3) Cubra com água e deixe em fogo brando até a carne ficar macia e com pouco caldo.

---

### OSSOBUCCO

#### INGREDIENTES

2 ossobucos com + ou - 5 cm de espessura

½ xícara de chá de farinha de trigo  
2 colheres de sopa de margarina  
1 cebola grande picada  
½ xícara de chá de vinho branco seco  
1 colher de sopa de extrato de tomate  
1 xícara de chá de caldo de carne  
1 dente de alho amassado  
1 xícara de chá de salsa picada  
1 casca de limão ralada  
Sal e pimenta do reino à gosto

#### MODO DE FAZER

- 1) Seque bem a carne com papel toalha e passe pela farinha de trigo.
- 2) Frite a carne na margarina até dourar bem.
- 3) Junte a cebola e frite por mais 5 minutos.
- 4) Adicione o vinho, o extrato de tomate, e ½ xícara de chá do caldo de carne.
- 5) Tampe a panela, abaixe o fogo e deixe cozinhando por 1 e ½ hora. Em panela de pressão leva ½ hora .
- 6) Separadamente misture a salsa, a casca de limão e o restante do caldo de carne.
- 7) Acrescente essa mistura à carne, salpique pimenta, acerte o sal e deixe no fogo por mais 5 minutos.

---

### PICANHA COM CERVEJA PRETA

#### INGREDIENTES

1 kg de picanha (pode substituir por alcatra ou contra filé)  
1 envelope de sopa de cebola  
1 lata de cerveja preta  
1 lata de molho pomarola ou similar com azeitonas (se usar o molho simples, acrescente 3 colheres de sopa de azeitonas verdes picadas  
Pimenta do reino à gosto

#### MODO DE FAZER

- 1) Tempere a carne com pimenta do reino e refogue numa panela de pressão até ficar escurinha por fora.
- 2) Acrescente os demais ingredientes e misture bem
- 3) Tampe a panela e deixe cozinhando por 20 minutos em fogo baixo.

---

### PUDIM ALEMÃO

#### INGREDIENTES

250g de fígado de boi picado  
250g de carne de porco picada  
150g de presunto picado  
150g de pão francês esfarelado  
4 ovos  
2 colheres de sopa de azeite de oliva  
2 colheres de sopa de banha  
2 colheres de sopa de vinagre  
4 dentes de alho  
1 pitada de cravo moído  
1 pitada de erva doce moída  
1 pitada de pimenta do reino  
2 colheres de sopa de extrato de tomate

Sal à gosto

#### MODO DE FAZER

- 1) Refogue a carne de porco e o fígado no azeite e banha.
- 2) Acrescente o cravo, a erva doce, a pimenta o extrato de tomate, o vinagre e sal.
- 3) Tampe a panela e deixe ferver por 10 minutos em fogo médio.
- 4) Deixe esfriar e bata esse refogado no processador com os ovos, o pão e o presunto.
- 5) Acrescente as azeitonas e misture bem.
- 6) Despeje a mistura em uma forma de pudim untada com margarina.
- 7) Leve ao fogo forte por 40 minutos ou até você enfiar um palito na massa e o palito sair sequinho.
- 8) Deixe esfriar um pouco e desenforme.

---

### **CARNE DE PORCO À ALENTEJANA**

#### INGREDIENTES

1kg de lombo de porco cortado em cubos  
½ xícara de chá de vinho branco seco  
1 colher de sopa de pimenta do reino em grão  
1 folha de louro  
6 dentes de alho amassados  
Sal à gosto  
2 xícaras de chá de óleo de soja  
1 e ½kg de vôngoles (pesados com as conchas)  
2 tomates picados sem peles e sem sementes  
½ xícara de chá de azeite de oliva  
1 cebola grande cortada em rodela  
1 xícara de chá de salsa picada

#### MODO DE FAZER

- 1) Faça uma marinada com o vinho, a pimenta, o louro, sal e alho amassado.
- 2) Adicione o lombo e deixe de um dia para o outro tomando gosto.
- 3) Retire a carne da marinada e seque-a bem. Reserve a marinada.
- 4) Frite a carne no óleo, escorra em papel toalha.
- 5) Coloque a carne em uma panela e acrescente a marinada.
- 6) Em outra panela, aqueça o azeite e frite a cebola e o dente de alho inteiro.
- 7) Quando a cebola dourar, retire o alho e junte os tomates. Refogue por mais 5 minutos.
- 8) Acrescente então a salsa e os mariscos.
- 9) Em fogo alto, sacuda a panela até todos os mariscos estarem abertos.
- 10) Retire da panela os que não abrirem e jogue-os fora.
- 11) Misture tudo com a carne e sirva imediatamente com batatas fritas.

---

### **FÍGADO GUIADO**

#### INGREDIENTES

½ de fígado cortado em cubos grandes  
50g de toucinho picado  
1 colher de sopa de coentro picado  
1 colher de sopa de cebolinha picada  
½ xícara de chá de azeite de oliva  
2 dentes de alho amassados  
2 colheres de sopa de vinagre

1 pitada de cominho  
Sal e pimenta do reino à gosto

#### MODO DE FAZER

- 1) Misture todos os ingredientes.
- 2) Deixe apurando por 1 hora.
- 3) Leve ao fogo médio por 20 minutos até a carne cozinhar.

---

### FÍGADO COM PIMENTÕES

#### INGREDIENTES

½kg de fígado em bifes  
3 colheres de sopa de azeite de oliva  
2 cebolas grandes cortadas em rodela grossas  
1 pimentão verde cortado em tiras  
1 pimentão vermelho cortado em tiras  
1 colher de sopa de farinha de trigo  
2 xícaras de chá de água quente  
Sal e pimenta do reino à gosto

#### MODO DE FAZER

- 1) Tempere o fígado com sal e pimenta.
- 2) Frite-o no azeite bem quente.
- 3) Retire-o e reserve em um refratário.
- 4) Na mesma panela, coloque as cebolas e os pimentões e refogue por 10 minutos.
- 5) Acrescente a farinha, despeje a água quente e mexa bem. Acerte o sal.
- 6) Regue o fígado com esse molho e sirva imediatamente.

---

### BOLO DE CARNE

#### INGREDIENTES

1kg de carne moída  
1 pacote de sopa de cebola  
5 ovos  
1 pãozinho francês esfarelado  
1 pimentão verde picadinho

#### INGREDIENTES

- 1) Bata no liquidificador os ovos, o pão e a sopa de cebola.
- 2) Junte essa mistura com a carne e os pimentões.
- 3) Despeje a mistura em uma forma untada.
- 4) Asse em forno médio por 1 hora.

---

### TIRAS DE CARNE CHINESAS

#### INGREDIENTES

½kg de chã ou patinho cortado em tiras bem finas  
1 pimentão verde cortado em pedaços médios  
1 pimentão vermelho cortado em pedaços médios  
1 cebola média picadinha  
2 cebolas médias cortadas em rodela  
2 colheres de sopa de shoyu  
2 colheres de sopa de óleo de soja  
1 colher de chá de aji-no-moto  
Sal e pimenta do reino e gengibre à gosto

#### MODO DE FAZER

- 1) Refogue a cebola picada no óleo de soja até ficar dourada.
  - 2) Coloque a carne e deixe cozinhando por + ou - 10 minutos até ficar macia.
  - 3) Acrescente então os demais ingredientes e cozinhe por mais 10 minutos.
  - 4) Sirva imediatamente com molho agri-doce.
- 

### **ROSBIFE À JATO**

#### INGREDIENTES

1kg de filet mignon ou alcatra  
2 dentes de alho moídos  
2 colheres de sopa de margarina  
1 colher de sobremesa de açúcar  
Sal e pimenta do reino à gosto.

#### MODO DE FAZER

- 1) Tempere a carne com o alho, sal e pimenta.
  - 2) Amarre a carne com um barbante para dar forma cilíndrica a peça.
  - 3) Leve ao fogo, em uma panela larga, a margarina e o açúcar.
  - 4) Quando o açúcar estiver dourado, coloque a carne e doure-a até ficar escurinha.
  - 5) Reduza o fogo ao mínimo (quase desligando), tampe a panela e deixe por 15 minutos.
- 

### **VACA ATOLADA**

#### INGREDIENTES

1kg de costelas defumadas  
2 cebolas grandes picadas  
4 dentes de alho amassados  
6 colheres de sopa de óleo de soja  
3 colheres de sopa de extrato de tomate  
1 colher de sopa de vinagre  
4 colheres de sopa de cheiro verde  
1kg de aipim cortado em pedaços médios

#### MODO DE FAZER

- 1) Misture as costelas com a cebola e o alho. Deixe apurar por 2 horas.
  - 2) Em uma panela grande, aqueça o óleo de soja e refogue as costelas até dourarem.
  - 3) Junte então o extrato de tomate, o vinagre e o cheiro verde.
  - 4) Refogue mais um pouco.
  - 5) Acrescente então água o suficiente para cobrir as costelas.
  - 6) Deixe cozinhando em fogo médio por 10 minutos ou até as costelas começar a ficar macia.
  - 7) Acrescente o aipim, coloque mais água para cobrir tudo e deixe cozinhando até o aipim ficar macio.
- 

### **LOMBO ASSADO COM MAÇÃS**

#### INGREDIENTES

1 lombo de porco  
4 colheres de sopa de azeite de oliva  
1 xícara de chá de suco de laranja

4 dentes de alho amassados  
1 colher de café de noz moscada  
1 cebola grande ralada  
2 maçãs raladas e polvilhadas com uma pitada de canela e 1 colher de chá de açúcar  
Sal e pimenta do reino à gosto

#### MODO DE FAZER

- 1) Deixe o lombo de véspera marinando com o suco de laranja, o azeite, o alho, a noz moscada, sal e pimenta.
- 2) No dia seguinte, acrescente à marinada a cebola e as maçãs.
- 3) Deixe marinando por mais 2 horas.
- 4) Coloque o lombo e a marinada em uma assadeira, cubra com papel alumínio e leve ao forno médio por 1 hora.
- 5) Retire o papel alumínio, regue o lombo com o molho da assadeira, aumente o forno e deixe por + 25 minutos.

---

### ROCAMBOLE DE CARNE

#### INGREDIENTES

1kg de carne moída  
2 ovos  
1 pãozinho francês esfarelado  
100g de presunto  
100g de lingüiça  
100g de queijo ralado  
1 cenoura grande ralada  
1 pimentão verde cortado em tiras bem finas  
150g de queijo minas cortado em fatias bem fininhas  
1 cebola média bem picada  
1 colher de chá de orégano  
Sal e pimenta do reino à gosto

#### MODO DE FAZER

- 1) Bata no processador: Os ovos, o presunto, o pão, a lingüiça e o queijo ralado, sal e pimenta.
- 2) Acrescente essa mistura à carne e mexa bem para ficar bem homogênea.
- 3) Estenda a carne filme plástico.
- 4) Coloque então em camadas sobre carne: A cenoura, o pimentão, o queijo minas, a cebola e salpique orégano.
- 5) Enrole como rocambole retirando o filme aos poucos.
- 6) Coloque em uma assadeira untada.
- 7) Cubra com papel alumínio e deixe em forno forte por 1 hora.
- 8) Retire o papel alumínio, polvilhe com um pouco mais de queijo ralado e deixe gratinando por + 15 minutos.

---

### QUIBE CRU

#### INGREDIENTES

400g de carne moída  
½ xícara de chá de trigo para quibe  
20 folhas de hortelã picadinhas  
4 colheres de sopa de azeite de oliva  
Sal e pimenta do reino à gosto

#### MODO DE FAZER

- 1) De véspera, deixe o trigo de molho em água para amolecer.

- 2) No dia seguinte, escorra o trigo e esprema-o bem com as mãos para tirar o excesso de água.
  - 3) Misture então todos os ingredientes e sirva com pão árabe e tabule.
- 

## **RABADA**

### INGREDIENTES

2kg de rabo cortados pelos nós  
Suco de ½ limão  
1 colher de sopa de mostarda  
6 colheres de sopa de óleo de soja  
3 cebolas médias picadas  
4 dentes de alho amassados  
3 colheres de sopa de extrato de tomate  
½ pimentão verde picado  
2 litros de caldo de carne preparado conforme instruções do tablete  
1 molho de agrião  
Sal e pimenta do reino à gosto

### MODO DE FAZER

- 1) Tempere o rabo com o suco de limão, a mostarda e pimenta.
  - 2) Deixe apurando por 1 hora.
  - 3) Em uma panela de pressão, esquente o óleo e refogue a cebola e o alho até ficarem dourados.
  - 4) Junte o extrato de tomate, o pimentão e refogue um pouco mais.
  - 5) Acrescente então os pedaços de rabo, cubra com o caldo de carne e cozinhe na pressão por 30 minutos.
  - 6) Acerte o sal se necessário, coloque o agrião e deixe cozinhando por mais 5 minutos.
- 

## **PICANHA AO FORNO**

### INGREDIENTES

1kg de picanha  
½ xícara de chá de mostarda escura  
½ xícara de chá de vinho tinto seco  
5 dentes de alho moídos  
5 gotas de tabasco  
1 colher de sopa de louro em pó  
1 colher de sopa de açúcar  
Sal grosso

### MODO DE FAZER

- 1) Tempere a carne com o sal grosso como se fosse para churrasco.
  - 2) Polvilhe com o louro e leve ao forno médio por 10 minutos.
  - 3) Misture a mostarda, metade do vinho, o alho e o tabasco. Regue a carne com essa mistura.
  - 4) Depois de 1 hora, despeje sobre a carne o açúcar dissolvido no restante do vinho.
  - 5) Aumente o forno e deixe por mais 15 minutos.
- 

## **CARNE ASSADA**

### INGREDIENTES

1kg de carne (chã, patinho ou lagarto)  
4 colheres de sopa de molho inglês



2 dentes de alho moídos  
4 colheres de sopa de margarina  
2 tabletes de caldo de carne  
Pimenta do reino à gosto

#### MODO DE FAZER

- 1) Fure toda a carne com um garfo e tempere com o alho, a pimenta e o molho inglês.
  - 2) Faça uma pasta com a margarina e os tabletes de caldo de carne.
  - 3) Besunte toda a carne com a pasta.
  - 4) Leve ao forno forte por 50 minutos, regando a cada 10 minutos com o molho que se forma na assadeira.
- 

### **CARPACCIO**

#### HISTÓRIA

Em 1465, a condessa Amelia Nani Mocenigo, de Veneza, cumprindo uma dieta muito severa, teve ordem médica de não comer carne grelhada ou cozida. Seu cozinheiro, Giuseppe Cipriani, criou um prato especial com filet de carne crua. Fatiou-o como se fosse presunto e temperou-o com um molho bem simples. A condessa ficou maravilhada e essa nova delícia saiu da mesa da condessa e logo foi parar Itália afora. Como na época o pintor italiano Vittore Carpaccio era muito conhecido em Veneza e suas pinturas carregavam um vermelho muito vivo, semelhante ao prato de Giuseppe, a homenagem foi imediata.

#### INGREDIENTES

1 peça de carne (filet) sem gordura  
2 colheres de sopa de alcaparras  
4 colheres de sopa de queijo parmezon ralado no ralo grosso  
Sal, limão, pimenta do reino e azeite de oliva à gosto

#### MODO DE FAZER

- 1) Amarre a carne com um barbante para dar forma cilíndrica à peça.
  - 2) Leve a carne ao freire até ela começar a endurecer.
  - 3) Com um fatiador de presunto ou com uma faca muitíssimo afiada, corte fatias bem finas da carne.
  - 4) Acomode as fatias ainda firmes em pratos rasos cobrindo todas suas superfícies, cerca de 15 ou 20 fatias por prato.
  - 5) Deixe a carne "derreter" até quase ficar na temperatura ambiente.
  - 6) Aplique os temperos nessa ordem: Sal, gotas de limão, pimenta do reino, azeite de oliva, alcaparras e queijo ralado.
-

# DOCES

---

## TORTA DE MAÇÃ

### INGREDIENTES

½kg de farinha de trigo  
1 colher de chá de sal  
250g de manteiga gelada cortada em cubinhos  
½ xícara de chá de água gelada  
2 claras batidas ligeiramente  
1kg de maçãs ácidas descascadas, picadas e deixadas de molho no suco de ½ limão  
50g de passas pretas deixadas de molho de véspera em ½ xícara de chá de vinho ou conhaque  
200g de açúcar  
1 colher de chá bem cheia de canela em pó  
2 colheres de sopa de farinha de trigo  
1 colher de sopa de manteiga

### MODO DE FAZER

- 1) Numa tigela, peneire o ½kg de farinha, acrescente 1 colher de chá de sal e junte 250g de manteiga.
- 2) Misture os ingredientes com os dedos até obter uma consistência de farofa
- 3) Junte aos poucos à essa farofa a água gelada e vá mexendo até ter consistência de massa de torta.
- 4) Forme 2 bolas com a massa, coloque-as em um saco plástico e deixe descansando na geladeira.
- 5) Enquanto isso prepare o recheio: Escorra as passas e misture com as maçãs. Reserve
- 6) Em separado misture o açúcar, canela, 2 colheres de sopa de farinha de trigo e 1 colher de sopa de manteiga.
- 7) Junte essa mistura às maçãs, mexa bem e reserve.
- 8) Ligue o forno e deixe aquecendo na temperatura máxima.
- 9) Retire 1 bola de massa da geladeira e abra a massa em uma forma de cerca de 20 cm de diâmetro.
- 10) Fure o fundo da massa com um garfo e leve ao forno por 15 minutos.
- 11) Retire a massa do forno (não desligue) e pincele toda a superfície com 1 clara.
- 12) Coloque o recheio distribuindo uniformemente no fundo.
- 13) Abra a outra bola de massa em formando uma "pizza" com ½ cm de espessura. Tampe a torta.
- 14) Aperte bem as bordas para fechar e corte as aparas com uma faca.
- 15) Faça furos com um garfo e faça também pequenos cortes com faca na tampa.
- 16) Pincele com a outra clara e polvilhe açúcar.
- 17) Abaix o forno para a temperatura média e leve a torta para assar por 40 minutos.

---

## PUDIM DE MILHO VERDE

### INGREDIENTES

1 lata de milho verde escorrido  
2 ovos  
1 xícara de chá de leite  
1 xícara de chá de açúcar

#### MODO DE FAZER

- 1) Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- 2) Despeje a mistura em uma forma untada com margarina.
- 3) Asse em banho Maria em forno forte por + ou - 40 minutos.
- 4) Deixe esfriar, desenforme e sirva gelado.

---

#### PAVÊ DE CHOCOLATE

##### INGREDIENTES

3 gemas  
4 colheres de sopa de açúcar  
1 lata de creme de leite sem o soro  
200g de chocolate meio amargo em tablete  
½ xícara de café de licor de cacau ou café  
½ xícara de chá de leite  
200g de biscoitos champanhe

#### MODO DE FAZER

- 1) Bata as gemas com o açúcar até que fiquem bem fofas e claras. Reserve
- 2) Aqueça o creme de leite em banho Maria e dissolva nele o chocolate.
- 3) Mexa bem até que fique bem liso, tire do fogo, deixe esfriar um pouco e misture ao creme de gemas, mexendo delicadamente.
- 4) Molhe os biscoitos no licor misturado com o leite.
- 5) Monte o pavê alternando camadas de biscoitos e creme. A última deve ser de creme.
- 6) Leve a geladeira por 3 ou 4 horas antes de servir.

---

#### BOLO DE MILHO VERDE

##### INGREDIENTES

2 latas de milho verde  
4 ovos  
1 xícara de chá de óleo de soja  
2 xícaras de chá de açúcar  
3 xícaras de chá de farinha de trigo  
1 colher de sopa de fermento em pó

#### MODO DE FAZER

- 1) Bater no liquidificador o milho escorrido, os ovos e o óleo.
- 2) Numa tigela, misture o açúcar, a farinha de trigo e o fermento.
- 3) Junte então a massa batida aos ingredientes secos e misture bem.
- 4) Coloque a mistura em uma forma com furo untada e enfarinhada.
- 5) Leve ao forno forte por 15 minutos, depois, abaixe o forno e deixe mais 25 minutos.

---

#### BOLO DE MILHO VERDE DA CREUZA

##### INGREDIENTES

4 xícaras de chá de milho verde  
3 ovos  
2 xícaras de chá de açúcar  
½ xícara de chá de farinha de trigo  
½ litro de leite de coco  
sal  
manteiga

#### MODO DE FAZER

- 1) Bater todos os ingredientes no liquidificador
- 2) Coloque a mistura em uma forma com furo untada
- 3) Asse e formo brando por 1 e ½ hora.

---

#### **BOLO DE NOZES**

##### INGREDIENTES

- 6 gemas
- 6 claras em neve
- 1 e ½ xícara de açúcar
- 200g de manteiga
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de leite
- 2 xícaras de chá de nozes moídas
- 1 colher de sobremesa de fermento

#### MODO DE FAZER

- 1) Bata as gemas com o açúcar e a manteiga.
- 2) Em seguida acrescente ao creme alternando, farinha, leite e nozes.
- 3) Por último acrescente as claras em neve.
- 4) Coloque em uma forma untada e enfarinhada.
- 5) Asse em forno forte por + ou - 30 minutos.

---

#### **SEMIFREDDO (SORVETE ITALIANO DE LARANJA)**

##### INGREDIENTES

- 4 ovos
- ¾ de xícara de chá de açúcar
- 1 lata de creme de leite sem soro
- ¼ de xícara de chá de suco de laranja
- ½ colher de sopa de raspas de casca de laranja
- 1 colher de chá de gelatina em pó sem sabor dissolvidas em 2 colheres de sopa de água morna
- ½ xícara de chá de coco ralado

#### MODO DE FAZER

- 1) Forre uma forma tipo para bolo inglês com filme plástico e leve ao freire.
  - 2) Em uma panela, junte o açúcar com o suco de laranja. Mexa até dissolver o açúcar.
  - 3) Leve ao fogo e mexa até ficar em ponto de fio leve. Mexa com uma colher de metal para não açucarar.
  - 4) Bata os ovos inteiros na batedeira até ficar uma mistura espessa, leve e clarinha.
  - 5) Em uma tigela, junte o suco fervido, os ovos batidos e a gelatina dissolvida. Mexa delicadamente.
  - 6) Em separado bata o creme de leite até ficar bem encorpado.
  - 7) Junte o creme de leite à mistura acrescentando também as cascas de laranja. Mexa delicadamente.
  - 8) Despeje a mistura na forma que já deve estar gelada, cubra bem com as bordas do filme e congele por 6 horas.
  - 9) Depois desenforme, retire o filme, cubra com coco ralado e sirva.
-

---

## **BOLO DE CHOCOLATE COM MAIONESE**

### INGREDIENTES

3 ovos  
1 e ½ xícara de chá de açúcar  
1 colher de chá de essência de baunilha  
1 xícara de chá de maionese (Isso mesmo! Maionese! Deixa o bolo leve, gostoso e molhadinho por dentro!)  
1 e ½ xícara de chá de farinha de trigo  
½ xícara de chá de água  
1 colher de sopa de fermento em pó  
1 xícara de chá de chocolate em pó (não serve achocolatado do tipo nescau ou ovomaltine)

### MODO DE FAZER

- 1) Bata na batedeira os ovos com o açúcar e a baunilha até ficar bem cremoso.
- 2) Junte a maionese e misture bem com uma colher de pau.
- 3) Misture a farinha de trigo, a maizena, o chocolate e o fermento.
- 4) Junte os ingredientes secos ao creme alternando com a água.
- 5) Coloque a mistura em uma forma untada e asse por 35 minutos em forno forte.

---

## **BROWNIE**

### INGREDIENTES

200 g de manteiga  
200 g de chocolate meio amargo, picado  
3 ovos  
1 ½ xícara (chá) de açúcar refinado  
2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 colher (sobremesa) de fermento em pó  
200 g de chocolate branco, picado

### MODO DE FAZER

- 1) Ligue o forno em temperatura média (180 graus).
- 2) Unte uma forma retangular com manteiga e farinha.
- 3) Coloque o chocolate meio amargo picado e a manteiga numa panela. Leve ao fogo bem baixo e mexa bem até o chocolate derreter totalmente.
- 4) Retire do fogo e reserve.
- 5) Coloque os ovos e o açúcar numa tigela e misture muito bem por 3 minutos ou até a mistura ficar esbranquiçada.
- 6) Coloque o chocolate derretido dentro da tigela com os ovos e misture muito bem. Junte a farinha, o fermento e o chocolate branco picado.
- 7) Misture delicadamente, o suficiente para a farinha incorporar na massa. Despeje a massa na forma untada e leve ao forno pré-aquecido por 30 minutos.

---

## **CHEESECAKE DE LIMÃO**

### INGREDIENTES

400g de biscoitos de leite  
200g de manteiga  
1 lata de leite condensado  
1 ricota  
Suco de 1 limão

1 colher de sopa de gelatina em pó diluída em  $\frac{1}{4}$  de xícara de chá de água morna  
Raspas da casca de 1 limão

#### MODO DE FAZER

- 1) Bata os biscoitos no processador até virarem pó.
- 2) Despeje-os em uma tigela e acrescente a manteiga misturando com a ponta dos dedos.
- 3) Abra a massa em uma forma com aro removível.
- 4) Leve ao forno e asse por 15 minutos em forno forte.
- 5) Retire a massa do forno e deixe esfriar.
- 6) Bata no liquidificador a ricota, o leite condensado, o suco de limão, a gelatina diluída e as raspas de limão.
- 7) Despeje essa mistura na massa que já deve estar fria e leve à geladeira por 3 ou 4 horas.

---

### PASHKA – BOLO GELADO RUSSO

#### INGREDIENTES

1 ricota sem o soro (deixe a ricota fora da embalagem, enrolada num pano limpo dentro da geladeira por 1 dia)  
1 gema  
1 lata de creme de leite sem o soro  
1 xícara de chá de açúcar  
2 colheres de sopa de manteiga  
1 colher de chá de essência de baunilha  
 $\frac{1}{2}$  xícara de chá de cerejas em calda escorridas  
 $\frac{1}{2}$  xícara de chá de amêndoas ou nozes picadas

#### MODO DE FAZER

- 1) Bata na batedeira a gema com o açúcar até a mistura ficar bem branquinha e fofa.
- 2) Acrescente o creme de leite e leve ao fogo brando para engrossar um pouco. Não deixe ferver! Reserve.
- 3) Bata no processador a ricota, a manteiga e a essência de baunilha.
- 4) Junte então o creme de gemas e bata mais um pouco.
- 5) Coloque a mistura em uma tigela, acrescente as cerejas e as amêndoas e mexa delicadamente.
- 6) Despeje em uma forma e deixe na geladeira descansando por 1 dia.
- 7) No dia seguinte desenforme, regue com chocolate derretido e decore com cerejas.

---

### SUFLÊ DE CHOCOLATE

#### HISTÓRIA

Os astecas já consumiam as favas de cacau antes da chegada dos espanhóis na América. Foram eles que inventaram o *tchocolatl*, uma bebida escura, amarga e fria, feita com as sementes do fruto, pimenta e especiarias. Foi de onde veio o nome da bebida. Os europeus só teriam conhecido o poder do chocolate em 1528, quando o conquistador Cortez levou algumas sementes da América para o rei Carlos V, da Espanha. Desde então, o chocolate começou definitivamente a fazer sua história, tornando-se tão popular e valioso na Espanha que sua produção foi mantida em segredo por mais de um século. Foi só no século 18 que surgiu, em Londres, a primeira loja especializada. No século seguinte, chegou a vez de Paris, onde foi instalada a primeira fábrica do produto. No começo do século 19, as casas de chocolate surgiram por toda Europa como locais para encontros de intelectuais e

peessoas da moda. A White's e a The Cocoa Tree foram as mais famosas. Ainda no século 19, os holandeses criaram o chocolate em pó e em barra. Os suíços acrescentaram o leite, que está na maioria dos chocolates em barra que consumimos atualmente. Até na literatura do Marquês de Sade há menção ao alimento. Em uma de suas histórias, pastilhas de chocolate foram distribuídas numa festa e criaram furor entre os convivas. O processo de fabricação do chocolate não mudou muito nos últimos anos desde os avanços dos suíços no século 19. Ele começa na seleção dos grãos de cacau. A amêndoa do cacau é torrada, triturada, moída, ganha manteiga e açúcar. Daí pode ser prensada e transformada em pó ou virar massa de chocolate, que é produzida a partir do licor de cacau. A massa de chocolate ganha leite para virar barra ou outros ingredientes variados no caso dos chocolates com sabor ou com nozes, avelãs e outras sementes. As etapas finais são a moldagem e o esfriamento, que deve ser feito de uma forma controlada para dar brilho ao chocolate em barra.

#### INGREDIENTES

100g de chocolate amargo em tablete  
100g de açúcar  
2 colheres de sopa de manteiga  
3 gemas  
4 claras  
1 xícara de chá de leite  
1 colher de café de essência de baunilha  
3 colheres de sopa de maizena

#### MODO DE FAZER

- 1) Derreta o chocolate em banho Maria. Reserve.
- 2) Misture a maizena com 3 colheres de sopa de leite.
- 3) Acrescente essa mistura ao chocolate.
- 4) Junte então ao chocolate: O açúcar, a baunilha e o restante do leite.
- 5) Leve ao fogo brando até engrossar mexendo sempre. Espere esfriar um pouco.
- 6) Quando a mistura estiver morna, acrescente as gemas, a manteiga, mexa bem e deixe esfriar.
- 7) Bata as claras em neve e junte a mistura que deverá estar totalmente fria.
- 8) Mexa delicadamente até a mistura ficar bem homogênea.
- 9) Despeje a mistura em um refratário alto e leve ao forno forte já pré-aquecido por 20 minutos.

#### ATENÇÃO

Servir Imediatamente! – Esta sobremesa não espera o freguês! O freguês é quem espera a sobremesa!

---

### **TORTA DE CHOCOLATE FALA SÉÉÉÉRIO!**

#### MASSA

##### Ingredientes

3 ovos  
1 e ½ xícara de chá de açúcar  
1 colher de chá de essência de baunilha  
1 xícara de chá de maionese (Isso mesmo! Maionese! Deixa o bolo leve, gostoso e molhadinho por dentro!)  
1 e ½ xícara de chá de farinha de trigo  
½ xícara de chá de água  
1 colher de chá de bicarbonato em pó (O bolo de chocolate cresce e fica bem pertinho por dentro)

1 xícara de chá de chocolate ou cacau em pó (não serve achocolatado do tipo nescau ou ovomaltine)

Modo de Fazer

- 1) Bata na batedeira os ovos com o açúcar e a baunilha até ficar bem cremoso.
- 2) Junte a maionese e misture bem com um fouet.
- 3) Separadamente, misture a farinha de trigo, o chocolate e o fermento.
- 4) Junte os ingredientes secos ao creme alternando com a água.
- 5) Coloque a mistura em uma forma retangular untada e asse em forno médio por 30 minutos ou até você espetar um palito e ele sair sequinho.

#### RECHEIO/COBERTURA

Ingredientes

400g de chocolate em barra

1 lata de creme de leite

½ xícara de leite

4 colheres de sopa de açúcar

½ xícara de café de whisky ou conhaque

Modo de fazer

- 1) Aqueça em banho maria o chocolate picadinho, o creme de leite e o whisky.
- 2) Acrescente o açúcar aos poucos até ficar do seu gosto.
- 3) Mexa delicadamente até o chocolate derreter todo e a mistura ficar bem lisa.

#### MONTAGEM

- 1) Umedeça com água uma forma de bolo inglês e forre com filme.
- 2) Corte o bolo em fatias de aproximadamente 1 cm de espessura.
- 3) Acomode as fatias na forma, alternando com o recheio.
- 4) Monte a torta de modo que tenha pelo menos 3 camadas generosas de recheio. Não se esqueça de reservar creme para fazer a cobertura.
- 5) Cubra a forma com mais filme e leve à geladeira por 2 horas para a torta ficar bem firme.
- 6) Quando a torta ficar bem firme, leve o restante do creme ao banho maria para amolecer, desenforme a torta, retire o filme e jogue o creme por cima.
- 7) Sirva e ouça os gemidos de prazer...!!!!

---

#### **BOLO ESPECIAL DE MILHO VERDE**

INGREDIENTES

3 ovos

2 latas de milho verde (escorra a água)

1 lata de leite condensado

1 xícara de coco ralado (seco)

2 colheres de sopa de manteiga

1 colher de chá de fermento em pó

2 colheres de sopa de fubá instantâneo

1 colher de sopa de queijo ralado

1 colher de chá de erva doce

MODO DE FAZER

- 1) Bata todos os ingredientes no liquidificador (menos o fermento em pó), depois junte o fermento e mexa a massa.
  - 2) Coloque para assar em uma fôrma com furo previamente untada. Forno médio por 30 minutos.
-



---

## **DONUT GENÉRICO**

### **FASE 1 - Fermentação**

Ingredientes:

- 45g de fermento biológico
- 120g de água
- 200g de farinha de trigo

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes para fazer a esponja e deixar descansar por 20 minutos.

### **FASE 2 - Massa**

Ingredientes:

- a massa da fase 1
- 100g de açúcar
- 15g de sal
- 100g de margarina
- 3 ovos
- 250ml de água
- raspas de laranja (opcional)
- 800g de farinha (aproximadamente)

Modo de preparo:

- 1) Juntar os ingredientes, sendo a farinha aos poucos, até obter uma massa macia, que não grude nas mãos.
- 2) Deixar a massa descansar por trinta minutos e abrir a massa com um rolo, em mesa enfarinhada, deixando com 1cm de espessura.
- 3) Cortar com um cortador redondo e recortar no centro com um outro cortador menor.
- 4) Juntar os retalhos da massa. Abrir novamente e repetir o processo até finalizar a massa.
- 5) Colocar os donuts cortados para descansar por 30 minutos.
- 6) Fritar em óleo não muito quente e passar para um papel absorvente.
- 7) Esperar esfriar, cortar, com ajuda de uma faca pequena, os donuts no meio e rechear com creme. Depois, colocar a cobertura.

**Sugestões de recheio:**

### **Creme básico de confeitiro**

Ingredientes:

- 1 litro de leite
- 12 colheres de sopa de açúcar
- 8 colheres de sopa de farinha de trigo
- 6 gemas
- 1 colher de chá de baunilha
- 1 colher de sobremesa de manteiga

Modo de preparo:

- 1) Bater todos os ingredientes no liquidificador, levar ao fogo mexendo sempre até engrossar formando um creme homogêneo.
- 2) Juntar a manteiga e bater bem com uma colher até ficar brilhante.
- 3) Se desejar, juntar três colheres de chocolate em pó ou raspas de laranja.

### **Creme de Trufas**

#### Ingredientes:

- 250g de creme de leite fresco
- 50g de margarina
- 50g de açúcar
- 400g de chocolate meio amargo ou ao leite

#### Modo de preparo:

- 1) Juntar o creme de leite, a margarina e o açúcar e esperar ferver.
- 2) Retirar do fogo, acrescentar o chocolate e bater bem com um batedor até ficar cremoso ou colocar na batedeira até esfriar.
- 3) Colocar na geladeira até o momento de utilizar.

### **Cobertura**

#### Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de açúcar de confeiteiro
- 1/2 xícara de café de leite

#### Modo de preparo:

Colocar os ingredientes, em uma panela, em banho-maria mexendo até estar bem dissolvido.

---

# MASSAS

---

## MASSA DE EMPADÃO (CROCANTE)

### INGREDIENTES

2 e ½ xícaras de chá de farinha de trigo  
1 ovo  
2 colheres de sopa de vinagre  
5 colheres de sopa de margarina  
Sal à gosto

### MODO DE FAZER

1) Misture tudo e deixe descansar por 1 hora.

---

## PÃO DE IOGURTE

### INGREDIENTES

30 gr de fermento biológico (2 tabletes ou 1 envelope do granulado)  
2 potes de iogurte natural  
1 ovo  
1 colher de sopa de sal  
1 colher de sopa de açúcar  
1 colher de sopa de margarina  
½ xícara de chá de óleo  
600 gr de farinha de trigo

### MODO DE FAZER

- 1) Bata ligeiramente no liquidificador todos os ingredientes com exceção da farinha de trigo.
  - 2) Passe para uma vasilha e acrescente a farinha aos poucos.
  - 3) A massa não deve ficar muito dura, e sim elástica.
  - 4) Deixe descansar até dobrar de volume.
  - 5) Faça pequenos pãezinhos e leve para assar numa forma untada e enfarinhada em forno 250° pré aquecido por aproximadamente 10 ou 15 minutos.
- 

## PIZZA

### INGREDIENTES

1 e ½ xícara de chá de farinha de trigo  
1 colher de chá de sal  
2 colheres de chá de fermento em pó  
4 colheres de sopa de gordura vegetal hidrogenada  
1 ovo  
½ xícara de chá de leite

### MODO DE FAZER

- 1) Peneire a farinha em uma tigela.
- 2) Acrescente o fermento, o sal, a gordura, o ovo e misture tudo com os dedos.
- 3) Vá juntando o leite aos poucos até a massa ficar bem homogênea.
- 4) Deixe descansar por 30 minutos.
- 5) Abra a massa sobre uma superfície enfarinhada.
- 6) Asse por 20 minutos em forno forte numa forma untada com azeite de oliva.
- 7) Retire do forno (não desligue), coloque cobertura à gosto, e volte ao forno por mais 10 minutos

---

## **PÃO FRANCÊS**

### INGREDIENTES

3 tabletes de fermento biológico  
1 xícara de chá de água morna  
1kg de farinha de trigo  
1 colher de sopa de sal  
1 xícara de chá de margarina ou banha  
Água fria o suficiente

### MODO DE FAZER

- 1) Dissolva o fermento na água morna.
- 2) Peneire a farinha e faça uma cova no centro.
- 3) Coloque aí o fermento dissolvido na água, o sal e a gordura.
- 4) Misture tudo com as mãos e vá juntando água o suficiente até que a massa não grude mais nas mãos.
- 5) Sove bem a massa até ele ficar bem lisa.
- 6) Forme uma bola com a massa, cubra com um pano, e deixe descansar em local aquecido.
- 7) Quando a massa dobrar de volume, torne a sovar.
- 8) Divida-a então em pedaços e faça os pães no formato desejado.
- 9) Coloque-os em uma assadeira, bem separados entre si, e deixe-os descansando novamente.
- 10) Quando tiverem quase dobrado de volume, asse-os em forno forte por 20 ou 25 minutos.

---

## **PÃO ITALIANO**

### INGREDIENTES

2 tabletes de fermento biológico  
1kg e 100g de farinha de trigo  
2 e ½ xícaras de chá de água morna  
1 colher de sopa de sal

### MODO DE FAZER

- 1) Dissolva o fermento na água.
- 2) Acrescente metade da farinha e misture bem.
- 3) Deixe a mistura descansando por ½ hora.
- 4) Acrescente então o restante da farinha e deixe descansar novamente até dobrar de volume.
- 5) Sove bem a massa.
- 6) Modele os pães à seu gosto, coloque-os sobre um pano enfarinhado, cubra-os e deixe por mais 1 hora.
- 7) Coloque então os pães na assadeira e leve ao forno forte até dourar.

### ATENÇÃO

Coloque um refratário com água fervendo na prateleira de baixo do seu forno. O vapor que desprenderá dentro do forno fará com que seus pães fiquem bem crocantes.

---

## **TORTA DE LIQUIDIFICADOR**

### INGREDIENTES

1 xícara de chá de óleo de soja  
1 xícara de chá de leite

1 xícara de chá de farinha de trigo  
1 colher de sopa de fermento em pó  
1 colher de chá de sal  
2 colheres de sopa de queijo ralado  
3 ovos

#### MODO DE FAZER

- 1) Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- 2) Deixe descansar por 10 minutos.
- 3) Coloque a massa em um refratário alto e untado em camadas alternando com o recheio de sua preferência.
- 4) Asse em forno médio por 1 hora.

#### ATENÇÃO

O recheio já deve estar cozido e não deve ser muito úmido.

---

### **ESFIHA**

#### INGREDIENTES

1 tablete de fermento biológico  
4 xícaras de chá de farinha de trigo  
1 colher de chá de açúcar  
1 colher de chá de sal  
1 colher de sopa de óleo de soja  
2 xícaras de leite  
3 colheres de sopa de coalhada

#### MODO DE FAZER

- 1) Desmanche o fermento 2 colheres de sopa de água morna com o açúcar.
  - 2) Numa tigela, espalhe a farinha e abra um buraco no centro.
  - 3) Despeje o fermento dissolvido, misture e acrescente os outros ingredientes.
  - 4) Amasse bem até a massa ficar bem lisa.
  - 5) Deixe a massa coberta com um pano descansar por 3 horas.
  - 6) Separe pequenas porções de massa, abra-as como pizza com 20 cm de diâmetro.
  - 7) Coloque o recheio de sua preferência e feche formando um triângulo.
  - 8) Coloque-as em uma assadeira enfarinhada.
  - 9) Deixe descansando por mais 1 hora e asse em forno forte por 25 minutos
- 

### **FETUCCINE COM SALMÃO**

#### INGREDIENTES

250g de fettuccine  
½ xícara de chá de maionese  
½ xícara de chá de creme de leite  
150g de salmão defumado  
Sal à gosto  
Queijo ralado à gosto

#### MODO DE FAZER

- 1) Cozinhe o fettuccine até ficar "al dente" por 8 minutos.
- 2) Enquanto isso bata no liquidificador a maionese, o creme de leite, 100g de salmão e sal à gosto.
- 3) Pique o salmão restante e misture delicadamente ao creme batido.
- 4) Escorra o fettuccine e misture o creme com a massa ainda bem quente.
- 5) Polvilhe com queijo ralado e sirva imediatamente.

---

## **PANQUECA**

### INGREDIENTES

2 xícaras de chá de farinha de trigo  
2 xícaras de chá de leite  
3 ovos  
1 colher de sopa de fermento  
Sal à gosto

### MODO DE FAZER

- 1) Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- 2) Deixe descansar por 20 minutos.
- 3) Frite as panquecas em uma frigideira untada com óleo.

### ATENÇÃO

A quantidade ideal de massa para cada panqueca é uma xícara de café bem cheia.

---

## **PÃO DE BATATA**

### INGREDIENTES

3 xícaras de chá de batatas cozidas e amassadas  
3 xícaras de chá de farinha de trigo  
3 colheres de sopa de óleo de soja  
3 ovos  
1 xícara de chá de leite  
1 colher de sobremesa de sal  
1 colher de café de açúcar  
1 tablete de fermento biológico

### MODO DE FAZER

- 1) Misture o leite, o fermento e metade da farinha numa panela em fogo baixo.
  - 2) Mexa bem até ficar com consistência de mingau.
  - 3) Coloque o mingau numa travessa e deixe esfriar.
  - 4) Acrescente então as batatas, os ovos, o óleo, o sal e o restante da farinha.
  - 5) Amasse até desgrudar das mãos, acrescentando um pouco mais de farinha se necessário.
  - 6) Deixe descansar por 1 hora.
  - 7) Em seguida divida a massa nas porções que você desejar de deixe descansar por mais 1 hora.
  - 8) Pincele os pães com gema e asse em forno forte por 30 minutos.
- 

## **MASSA PODRE**

### INGREDIENTES

600g de farinha de trigo  
4 colheres de sopa de banha  
4 colheres de sopa de manteiga  
1 colher de sopa de sal  
4 gemas  
Água o suficiente

### MODO DE FAZER

- 1) Misture com os dedos a farinha, a banha, a manteiga, e o sal até formar uma farofa.
  - 2) Coloque as gemas e misture mais um pouco.
  - 3) Acrescente então aos pouquinhos a água até a massa não grudar mais nos dedos.
  - 4) Coloque a massa na forma sem untar, aplique o recheio desejado e asse em forno médio por 40 minutos.
- 

## **BOLO SALGADO**

### INGREDIENTES

300g de farinha de trigo  
1 xícara de chá de óleo de soja  
3 ovos  
½ litro de leite  
200g de queijo provolone ralado  
1 colher de sobremesa de fermento em pó  
1 colher de café de sal  
3 tomates cortados em fatias bem finas  
1 cebola pequena bem picada  
2 colheres de sopa de azeitonas verdes picadas  
200g de presunto picado  
200g de queijo minas picado  
½ xícara de chá de cheiros verdes picados

### MODO DE FAZER

- 1) Bata no liquidificador a farinha, o óleo, os ovos, o leite, o queijo provolone, o fermento e o sal.
  - 2) Despeje metade dessa mistura em uma forma untada.
  - 3) Espalhe por cima os demais ingredientes nessa ordem: Presunto, queijo minas, tomates, azeitonas e cheiros.
  - 4) Se quiser, polvilhe um pouco de pimenta do reino e mais sal.
  - 5) Cubra com a massa restante e leve para assar em forno médio por 30 minutos.
- 

## **PÃO DE QUEIJO**

### INGREDIENTES

½ xícara de chá de água morna  
½ xícara de chá de óleo de soja morno  
½ xícara de chá de leite morno  
4 xícaras de chá de polvilho azedo  
1 xícara de chá de queijo minas curado ralado  
4 ovos  
1 colher de sobremesa de sal

### MODO DE FAZER

- 1) Coloque o polvilho em uma tigela funda e despeje o óleo e a água.
- 2) Com uma colher de pau, misture bem a massa.
- 3) Acrescente então o leite e mexa mais.
- 4) Coloque os outros ingredientes nessa ordem: O queijo, o sal e os ovos.
- 5) Amasse a mistura com as mãos até ficar bem misturada. Se a massa ficar seca, acrescente mais óleo e leite.
- 6) Ligue o forno na temperatura máxima.
- 7) Coloque a massa em um saco plástico, corte uma das pontas fazendo um bico.

- 8) Em uma assadeira grande, untada com óleo, modele os pãezinhos do tamanho de um brigadeiro.
  - 9) Deixe um espaço de uns 3 cm entre os pãezinhos, pois eles crescem muito.
  - 10) Diminua o forno para a temperatura média e asse por 20 minutos.
- 

### **CREPES ESPECIAIS**

#### INGREDIENTES

- 2 ovos
- ½ colher de sopa de sal
- 4 colheres de sopa de óleo de soja
- 2 xícaras de chá de leite
- ½ xícara de chá de soda limonada
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo.

#### MODO DE FAZER

- 1) Bata todos os ingredientes no liquidificador.
  - 2) Deixe descansar por 30 minutos.
  - 3) Frite os crepes em uma frigideira untada com óleo.
- 

### **KREP'S SUISSO**

#### INGREDIENTES

- ½ litro de leite
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de margarina
- ½ colher (sopa) de fermento em pó
- ½ colher (sopa) de sal
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo

#### MODO DE FAZER

- 1) Utilizando palitos para churrasco, espete o recheio escolhido e reserve.
  - 2) Bata no liquidificador todos os ingredientes da massa.
  - 3) Aqueça a sua forma KREP'S de ambos os lados.
  - 4) Unte-a com margarina e coloque a massa no mesmo lado que será colocado o palito.
  - 5) Disponha sobre a massa o recheio reservado e feche a forma. Mantenha em fogo brando por aproximadamente 1 minuto de cada lado ou até que doure.
- 

### **PIZZA DE LIQUIDIFICADOR**

#### INGREDIENTES

- 1 ½ xícara (chá) de leite morno
- 1 ovo
- 1 tablete de fermento para pão esfarelado
- 1 colher (sobremesa) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- ½ xícara (chá) de óleo
- Farinha de trigo o quanto baste

#### MODO DE FAZER



- 1) Bata ligeiramente no liquidificador os 6 primeiros ingredientes.
  - 2) Acrescente aos poucos a farinha de trigo o suficiente até a massa parar de rodar na superfície. Comece batendo na velocidade mais fraca do seu aparelho e vá aumentando a velocidade até o máximo na medida que você for acrescentando a farinha e a massa for parando de rodar na superfície. Não use os recursos "pulsar" ou "supermix" do seu liquidificador novo. Se você fizer isso, vai colocar farinha demais.
  - 3) Despeje a massa (ela fica bem mole mesmo, é normal) em um tabuleiro untado e enfarinhado e deixe descansar dentro do forno DESLIGADO até a massa dobrar ou por no máximo 30 minutos.
  - 4) Asse em forno médio (200°C) por 25 minutos.
  - 5) Retire do forno, coloque a cobertura de sua preferência e volte ao forno por mais 10 minutos.
-

# MOLHOS

---

## MOLHO DIETÉTICO

### INGREDIENTES

½ xícara de chá de vinagre  
1 pepino pequeno em conserva  
1 tomate  
1 cebola média  
½ pimentão vermelho  
1 dente de alho  
1 colher de sobremesa de mostarda  
¼ de xícara de chá de água  
1 colher de sopa de coentro picado

### MODO DE FAZER

- 1) Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- 2) Passe por uma peneira e sirva gelado

### ATENÇÃO

Não coloque azeite nesse molho. Lembre-se, o molho é dietético. Ideal para acompanhar saladas verdes.

---

## MOLHO DE CAMARÃO

### INGREDIENTES

½kg de camarões limpos  
Suco de 1 limão  
Sal e pimenta do reino à gosto  
2 colheres de sopa de azeite de oliva  
1 cebola grande bem picada  
1 dente de alho amassado  
5 tomates sem sementes picados  
1 colher de chá de maizena  
1 vidro pequeno de leite de coco  
2 colheres de sopa de coentro picadinho  
2 colheres de sopa de cebolinha picadinha

### MODO DE FAZER

- 1) Lave os camarões no suco de limão e tempere com sal e pimenta do reino à gosto. Reserve.
- 2) Refogue a cebola e o alho no azeite até ficarem dourados.
- 3) Acrescente os camarões, os tomates e deixe cozinhando por 5 minutos em fogo médio.
- 4) Junte então, a maizena diluída no leite de coco e os temperos verdes.
- 5) Deixe cozinhando em fogo brando por mais 5 minutos mexendo delicadamente.

### ATENÇÃO

Esse molho serve para acompanhar peixes assados. Também serve para recheiar panquecas e tortas se você substituir a maizena por 2 colheres de sopa de farinha de trigo

---

## MOLHO CURRY

### INGREDIENTES

1 xícara de chá de leite  
1 colher de chá de curry em pó  
1 colher de chá de maizena  
½ colher de café de sal  
1 colher de sopa de margarina  
1 lata de creme de leite sem soro

#### MODO DE FAZER

- 1) Bata no liquidificador o leite, o curry, a maizena e o sal.
- 2) Em uma panela, esquente a margarina em fogo brando e acrescente aos poucos a mistura.
- 3) Acrescente o creme de leite e mexa delicadamente sem deixar ferver.

#### ATENÇÃO

Esse molho serve para acompanhar peixes ou frango.

---

### **MOLHO AGRIDOCE**

#### INGREDIENTES

3 colheres de sopa de vinagre  
4 colheres de sopa de açúcar  
4 colheres de sopa de ketchup  
3 colheres de chá de maizena  
1 colher de chá de sal  
1 colher de chá de óleo de soja

#### MODO DE FAZER

- 1) Misture todos os ingredientes e leve ao fogo brando até engrossar.

#### ATENÇÃO

Sirva esse molho em comidas chinesas ou em legumes cozidos no vapor. Não altere as quantidades indicadas na receita. Os ingredientes nessas porções fazem um molho vermelhinho e transparente idêntico ao que você encontra nos restaurantes chineses.

---

### **MOLHO RÔTI**

#### INGREDIENTES

1 cenoura média cortada em rodela finas  
1 cebola grande cortada em 4 pedaços  
2 talos de aipo  
1 litro de água  
2 tabletes de caldo de carne

#### MODO DE FAZER

- 1) Leve todos os ingredientes ao fogo médio e ferva até reduzir pela metade.
- 2) Coe e use-o em sua receita.

#### ATENÇÃO

Esse é um molho francês, usado normalmente como base para outros molhos.

---

### **MOLHO DEMI-GLACÉ**

#### INGREDIENTES

1 xícara de chá de molho rôti

½ xícara de chá de vinho madeira

#### MODO DE FAZER

- 1) Aqueça o molho rôti e acrescente o vinho.
- 2) Leve ao fogo médio e ferva até reduzir pela metade.

#### ATENÇÃO

Esse molho é ideal para acompanhar filés grelhados.

---

### **MOLHO BECHAMEL**

#### INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de manteiga
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 xícaras de chá de molho rôti ou leite
- 1 lata de creme de leite sem o soro
- Sal, pimenta do reino e noz moscada à gosto

#### MODO DE FAZER

- 1) Em uma panela, em fogo brando, derreta a manteiga sem deixar ferver.
  - 2) Junte a farinha de trigo e mexa bem por 2 ou 3 minutos.
  - 3) Acrescente o molho rôti aos poucos, mexendo sempre, para misturar bem.
  - 4) Diminua o fogo (deixe quase desligando), e cozinhe o molho por mais 10 minutos, mexendo sempre.
  - 5) Retire do fogo, acrescente o creme de leite, tempere com sal, pimenta e noz moscada.
-

# PEIXES

---

## VATAPÁ

### INGREDIENTES

½ xícara de chá de amendoins torrados  
½ xícara de chá de castanhas de caju torradas  
½kg de camarões secos aferventados e sem as cascas  
1 colher de sopa de pimenta malagueta  
2 vidros pequenos de leite de coco  
5 pãezinhos franceses  
2 colheres de sopa de óleo de soja  
1 cebola grande ralada  
1 dente de alho amassado  
½kg de filé de peixe  
½kg de filé de frango  
½kg de camarões frescos limpos  
1 colher de sopa de gengibre ralado  
Suco de 1 limão  
1 xícara de chá de cheiros verdes picados (salsa, cebolinha e coentro)  
3 colheres de sopa de azeite de dendê  
Sal e pimenta do reino à gosto

### MODO DE FAZER

- 1) Bata no processador os amendoins e as castanhas. Reserve
- 2) Bata no processador os camarões secos com a pimenta malagueta. Reserve
- 3) Bata no processador os pãezinhos com 1 vidro de leite de coco. Reserve.
- 4) Tempere o peixe e o frango com pouco sal, pimenta do reino e o suco de limão. Reserve.
- 5) Aqueça o óleo de soja e refogue nele a cebola e o alho até dourar.
- 6) Junte ao refogado os camarões frescos, o peixe, o frango e deixe cozinhando por 5 minutos.
- 7) Acrescente então os camarões secos moídos, o gengibre e os cheiros verdes.
- 8) Tampe a panela e deixe cozinhando em fogo brando por 10 minutos.
- 9) Quando o peixe, o frango e os camarões estiverem cozidos, retire-os e reserve-os.
- 10) Junte ao molho que ficou na panela, o pão desmanchado no leite de coco.
- 11) Mexa com uma colher de pau até misturar bem.
- 12) Acrescente então o outro vidro de leite de coco, a castanha e o amendoim moídos.
- 13) Continue mexendo até obter consistência de um mingau.
- 14) Junte a esse mingau o peixe, o frango e os camarões reservados.
- 15) Prove para ver se o tempero está bom. Acrescente mais sal ou pimenta malagueta se necessário.
- 16) Ponha finalmente o azeite de dendê, desligue o fogo, e mexa delicadamente.
- 17) Sirva imediatamente.

### ATENÇÃO

O ponto é o grande segredo baiano do vatapá. Não é uma sopa, mas também não pode ter uma consistência muito grossa. Use sempre fogo bem baixo (mínimo mesmo), do início ao fim da receita, mexa com uma colher de pau bem devagar e sempre na mesma direção.

---

## **BACALHAU CREMOSO**

### INGREDIENTES

600g de bacalhau desfiado  
1 cenoura grande ralada  
1 cebola grande picada  
2 colheres de sopa de azeite de oliva  
2 colheres de sopa de alcaparras  
2 colheres de sopa de coentro picado  
1 colher de chá de alecrim picado  
Tabasco à gosto  
1 colher de sopa de margarina  
3 colheres de sopa de farinha de trigo  
2 gemas  
2 xícaras de chá de leite  
Sal e noz moscada à gosto  
2 claras em neve  
½ lata de creme de leite sem o soro  
1 xícara de chá de catupiry bem gelado cortado em pedaços

### MODO DE FAZER

- 1) Refogue no azeite a cebola e a cenoura até murcharem.
- 2) Acrescente o bacalhau, tempere com o tabasco, o alecrim, o coentro e as alcaparras. Reserve.
- 3) Faça um molho branco com a margarina, a farinha de trigo, as gemas, o leite e sal e noz moscada à gosto.
- 4) Misture o molho branco com o bacalhau e despeje em um refratário grande untado com margarina. Reserve.
- 5) Em uma tigela misture delicadamente as claras em neve, o creme de leite e o catupiry.
- 6) Aplique esse creme em cima do bacalhau e leve ao forno forte por 25 minutos até gratinar.

---

## **MERLUZA QUE VOCÊ JURA QUE É BACALHAU**

### INGREDIENTES

1kg de filés de merluza  
3 colheres de sopa bem cheias de sal  
1 litro de água

### MODO DE FAZER

- 1) Ferva os filés por 20 minutos na água com sal.
- 2) Escorra e arrume os filés em um tabuleiro grande de modo que os filés não fiquem um em cima do outro.
- 3) Coloque a assadeira descoberta na geladeira e deixe de um dia para o outro.
- 4) No dia seguinte, desfie e aplique em qualquer receita de bacalhau.

### ATENÇÃO

Essa receita de merluza fica idêntica ao bacalhau, inclusive na sua friabilidade característica. É perfeita para fazer bolinhos. Parece milagre, mas não é! Acontece que a merluza e o bacalhau são "parentes próximos", ambos da mesma espécie chamada Merluccius. Tá explicado?

---

## **BOLINHOS DE BACALHAU**

#### INGREDIENTES

½ kg de bacalhau desfiado ou a (MQVJQB)  
2 colheres de sopa de farinha de trigo  
250g de batatas cozidas e amassadas  
1 ovo  
1 cebola pequena picada  
1 alho amassado  
2 colheres de sopa de azeite  
1 colher de sopa de salsa picada  
1 colher de sopa de coentro picado  
Sal e pimenta do reino à gosto

#### MODO DE FAZER

- 1) Em uma tigela, misture o bacalhau, as batatas, o ovo e a farinha de trigo. Reserve.
- 2) Refogue no azeite, a cebola e o alho até dourarem. Deixe esfriar e acrescente a salsa e o coentro.
- 3) Junte esse refogado ao bacalhau, faça as bolinhas e frite em óleo de soja bem quente.

---

#### PAELLA

#### INGREDIENTES

1 xícara de chá de azeite de oliva  
2 peitos de frango cortados em pedaços grandes  
150g de lombo de porco cortado em pedaços médios  
50g de presunto cortado em pedaços pequenos  
2 lingüiças de churrasco cortadas em rodelas grossas  
1 pimentão verde picado em pedaços médios  
2 dentes de alho amassados  
2 lulas grandes cortados em rodelas  
2 postas grandes de peixe de sua preferência  
3 tomates sem pele picados  
1 colher de café de açafrão  
½kg de camarões médios  
400g de arroz  
½ lata de ervilhas  
200g de vôngoles com casca  
100g de mexilhões com casca  
Sal e pimenta do reino à gosto

#### MODO DE FAZER

- 1) Em uma panela seca, coloque os vôngoles, os mexilhões e leve ao fogo baixo até abrirem. Jogue fora os que não abrirem. Reserve.
- 2) Refogue no azeite, em outra panela grande os ingredientes nesta ordem: frango e lombo de porco até dourarem.
- 3) Junte o presunto e a lingüiça, deixe dourar e acrescente o pimentão, o alho e as lulas e refogue mais um pouco.
- 4) Junte então os tomates, e os camarões e refogue por mais 3 minutos. Acrescente o arroz e mexa bem.
- 5) Junte as ervilhas, o peixe, os vôngoles e os mexilhões e misture tudo delicadamente para não desmanchar o peixe. Jogue por cima o dobro do volume de água, salpique a colher de chá açafrão, sal e pimenta do reino à gosto.
- 6) Deixe cozinhando por 10 minutos em fogo forte.
- 7) Misture tudo delicadamente, abaixe o fogo ao mínimo e deixe cozinhando por mais 10 minutos. Não mexa mais.
- 8) Sirva imediatamente acompanhado por um bom vinho tinto.

---

## **LINGUADO COM ALCAPARRAS**

### **INGREDIENTES**

4 filés de linguado  
2 colheres de sopa de manteiga  
2 colheres de sopa de alcaparras  
Suco de 1 limão  
Sal e pimenta do reino à gosto  
2 colheres de sopa de salsa picadinha

### **MODO DE FAZER**

- 1) Tempere os filés com sal, pimenta e suco de limão. Deixe apurar por 30 minutos.
- 2) Leve os filés para fritar na manteiga em uma frigideira grande.
- 3) Quando estiverem dourados, acrescente as alcaparras, tampe a frigideira, e deixe em fogo mínimo por 3 minutos.
- 4) Polvilhe salsa picadinha e sirva de imediato.

---

## **MOQUECA DE PEIXE**

### **INGREDIENTES**

2kg de peixe de sua preferência cortado em postas grossas  
3 cebolas grandes cortadas em rodela grossas  
1 pimentão verde grande cortado em rodela  
1 pimentão vermelho grande cortado em rodela  
 $\frac{1}{4}$  de xícara de chá de azeite de oliva  
4 tomates cortados em pedaços médios  
2 vidros pequenos de leite de coco  
Salsa, cebolinha e coentro picadinhos à gosto  
Suco de 1 limão  
Sal e pimenta do reino à gosto.

### **MODO DE FAZER**

- 1) Tempere o peixe com sal, pimenta e suco de limão. Deixe apurar enquanto você prepara o restante da receita.
- 2) Leve ao fogo em uma panela larga, o azeite e refogue as cebolas e os pimentões.
- 3) Acrescente os tomates e deixe refogar mais um pouco.
- 4) Retire o refogado da panela, coloque então o peixe, os cheiros verdes e o leite de coco.
- 5) Jogue por cima o refogado e deixe ferver em fogo alto sem mexer por 10 minutos ou até cozinhar o peixe.

---

## **PEIXE ROSÉ**

### **INGREDIENTES**

1kg de filés de pescada ou merluza  
Suco de 1 limão  
 $\frac{1}{2}$  pacote de sopa de cebola  
1 xícara de café de leite de coco  
3 colheres de sopa de maionese  
 $\frac{1}{2}$  lata de molho de tomate refogado (pomarola ou similar)  
2 colheres de sopa de queijo ralado  
1 colher de sopa de azeite de oliva



#### MODO DE FAZER

- 1) Tempere o peixe com o limão.
- 2) Unte um refratário com o azeite e coloque o peixe.
- 3) Polvilhe por cima a sopa de cebola e passe maionese.
- 4) Regue com o leite de coco, despeje por cima o molho de tomate e polvilhe o queijo ralado.
- 5) Asse em forno forte por 30 minutos.

#### ATENÇÃO

Essa receita não leva sal, pois a sopa de cebola já tem sal o suficiente.

---

### ATUM CREMOSO

#### INGREDIENTES

1 lata de atum  
¼ de xícara de chá de azeite de oliva  
1 cebola média picada  
3 colheres de sopa de salsa picada  
2 batatas grandes cozidas e cortadas em pedaços pequenos  
½ litro de molho bechamel  
Sal e pimenta do reino à gosto

#### MODO DE FAZER

- 1) Refogue a cebola no azeite até dourar.
  - 2) Acrescente o atum, a salsinha e refogue mais um pouco.
  - 3) Retire o refogado do fogo e acrescente as batatas e metade do molho bechamel.
  - 4) Misture tudo muito bem até obter um creme bem grosso.
  - 5) Despeje a mistura em um refratário untado, cubra com a outra metade do molho bechamel e polvilhe com farinha de rosca.
  - 6) Leve ao forno forte até o creme começar a borbulhar.
- 

### CAMARÃO PICANTE

#### INGREDIENTES

1kg de camarões graúdos (pesados já limpos)  
Sal e pimenta do reino à gosto  
Suco de 1 limão  
2 colheres de sopa de azeite de oliva  
1 cebola grande picada  
2 colheres de sopa de extrato de tomates  
1 folha de louro  
½ xícara de chá de salsa picada  
½ xícara de chá de cebolinha picada  
1 vidro pequeno de leite de coco  
1 colher de sopa de páprica picante  
½ xícara de chá de coentro picado  
2 colheres de sopa de tabasco

#### MODO DE FAZER

- 1) Tempere os camarões com sal, pimenta do reino e suco de limão. Deixe apurando enquanto você prepara o restante da receita.
- 2) Numa panela, aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar bem dourada.
- 3) Acrescente os camarões e o extrato de tomates.
- 4) Deixe cozinhar em fogo médio por 5 minutos.
- 5) Junte então a salsa, a cebolinha e o louro.
- 6) Deixe cozinhando por mais 10 minutos.

- 7) Acrescente o leite de coco, a páprica picante, o coentro e o tabasco.
- 8) Deixe em fogo baixo até os camarões ficarem cozidos.
- 9) Sirva imediatamente.

---

### **LAGOSTA AO MOLHO ROSÉ**

#### **INGREDIENTES**

1kg de filés de lagosta  
1 molho de cheiro verde  
1 xícara de chá de vinho branco seco  
Suco de 1 limão  
3 colheres de sopa de manteiga  
2 cebola pequenas picadinhas  
4 colheres de sopa de farinha de trigo  
2 xícaras de chá de leite  
½ xícara de chá de queijo ralado  
1 lata de creme de leite sem soro  
4 colheres de sopa de ketchup  
1 colher de sopa de mostarda  
1 lata de ervilhas  
Sal e pimenta do reino à gosto

#### **MODO DE FAZER**

- 1) Cozinhe os filés de lagosta por 10 minutos em ½ litro de água com o vinho, os cheiros verdes e o limão.
- 2) Escorra, jogue fora os cheiros verdes, pique a lagosta em pedaços não muito pequenos.
- 3) Refogue a lagosta em 1 colher de sopa de manteiga com 1 cebola picada. Reserve.
- 4) Refogue a outra cebola em 2 colheres de sopa de manteiga até ficar dourada.
- 5) Coloque a farinha de trigo de uma só vez e mexa bem.
- 6) Acrescente o leite aos poucos até tomar consistência de um creme.
- 7) Retire do fogo e coloque os demais ingredientes, mexendo delicadamente para não esbagaçar as ervilhas.
- 8) Coloque a lagosta em um refratário e despeje o creme por cima.
- 9) Polvilhe um pouco de farinha de rosca e leve ao forno até começar a borbulhar.

---

### **CASQUINHA DE SIRI**

#### **INGREDIENTES**

02 colheres (sopa) de azeite  
Queijo parmesão  
03 cebolas picadas  
Sal, salsinha e cebolinha a gosto  
8 tomates  
½ kg de camarão  
½ kg de carne de siri  
Molho de pimenta  
01 vidro de leite de coco  
04 alhos amassados  
03 pães amanhecidos no leite

#### **MODO DE FAZER**

- 1) Colocar em uma panela o azeite acrescentar a cebola e o alho amassado.
- 2) Colocar o camarão e deixar cozinhar por aproximadamente 3 minutos.

- 3) Acrescentar o tomate e deixar cozinhar por 5 minutos.
  - 4) Colocar a carne de siri, o pão desmanchado no leite de coco, temperar com sal e molho de pimenta a gosto e deixar cozinhar por mais 3 minutos.
  - 5) Jogar por cima a salsinha e a cebolinha. Colocar em forminhas de siri, jogar queijo por cima e deixar gratinar por cinco minutos. Servir em forminhas de siri.
-

# VEGETAIS

---

## FEIJÃO MEXICANO

### INGREDIENTES

1/2kg de feijão manteiga  
1kg de carne moída  
1 cebola grande picada  
3 dentes de alho amassados  
3 colheres de sopa de óleo de soja  
4 pimentões vermelhos grandes picados  
4 colheres de sopa de tabasco

### MODO DE FAZER

- 1) Ponha o feijão para cozinhar com 2 litros de água em uma panela de pressão por 40 minutos.
- 2) Refogue a cebola e o alho até dourarem.
- 3) Acrescente a carne moída, sal à gosto e deixe em fogo baixo até a carne cozinhar.
- 4) Misture a carne ao feijão, acrescente o pimentão e deixe em fogo mínimo por mais 5 minutos.
- 5) Acerte o sal se necessário, coloque o tabasco e sirva imediatamente.

### ATENÇÃO

Não use garfo ou colher para comer esse feijão... Use doritos... Fica muito mais gostoso.

---

## CHUCHU RECHEADO

### INGREDIENTES

4 chuchus  
2 tabletes de caldo de carne  
1 cebola média picada  
2 colheres de sopa de óleo de soja  
1 tomate picado  
1 lata de salsichas cortadas em rodelas  
1 colher de sopa de azeitonas verdes picadas  
2 colheres de sopa de salsa picada  
1 xícara de chá de queijo muzzarella ralado  
3 colheres de farinha de rosca

### MODO DE FAZER

- 1) Corte os chuchus ao meio e retire o miolo.
  - 2) Afervente-os por 5 minutos no caldo de carne dissolvido em ½ litro de água.
  - 3) Doure a cebola no óleo e acrescente o tomate, as salsichas, as azeitonas e a salsa.
  - 4) Mexa delicadamente para não desmanchar as salsichas.
  - 5) Recheie os chuchus com essa mistura, cubra com um pouco de queijo e polvilhe com farinha de rosca.
  - 6) Leve os chuchus ao forno médio por 20 minutos ou até o queijo derreter.
- 

## FEIJÃO NOSSO DE CADA DIA

### INGREDIENTES

3 xícaras de chá de feijão preto  
2 litros de água  
3 colheres de sopa de óleo de soja  
1 colher de sopa de sal  
3 dentes de alho amassados  
1 cebola média picada  
1 colher de café de pimenta do reino  
1 folha de louro

#### MODO DE FAZER

- 1) Cozinhe o feijão em fogo baixo com a metade do sal e o louro em uma panela de pressão por 1 hora. Comece a contar o tempo quando começar a sair vapor pela válvula.
- 2) Refogue no óleo de soja a cebola, o alho e a outra metade do sal até a cebola ficar dourada.
- 3) Junte a esse refogado 2 xícaras de chá de grãos amassados. Mexa bem.
- 4) Adicione a pimenta do reino e 1 xícara de chá de caldo e deixe em fogo baixo por 5 minutos.
- 5) Junte essa mistura ao feijão e deixe-o em fogo baixo por mais 5 minutos.

---

### ARROZ NOSSO DE CADA DIA

#### INGREDIENTES

2 xícaras de chá de arroz  
4 xícaras de chá de água fervendo  
4 colheres de sopa de óleo de soja  
1 cebola pequena picada  
2 dentes de alho amassados  
1 colher de sopa de sal

#### MODO DE FAZER

- 1) Refogue a cebola, o alho e o sal no óleo de soja até a cebola ficar levemente dourada.
- 2) Acrescente o arroz e refogue mais um pouco.
- 3) Junte então a água fervendo e mexa um pouco.
- 4) Abaix o fogo ao mínimo, tampe a panela e deixe cozinhar por 15 minutos.
- 5) Passados os 15 minutos, desligue o fogo e deixe a panela tampada por mais 10 minutos para terminar o cozimento.

---

### SUFLÊ FÁCIL DE CENOURA

#### INGREDIENTES

½kg de cenouras raladas  
1 xícara de chá de leite  
3 colheres de sopa de maizena  
3 ovos  
1 colher de chá de manteiga  
1 colher de chá de fermento em pó  
Sal e pimenta do reino à gosto

#### MODO DE FAZER

- 1) Bata todos os ingredientes no liquidificador.
  - 2) Coloque a mistura em um refratário alto e untado.
  - 3) Asse em forno forte por + ou - 40 minutos.
-

## **PUDIM DE COUVE FLOR**

### INGREDIENTES

1 couve flor cozida  
1 xícara de chá de leite  
3 colheres de sopa de farinha de trigo  
3 ovos  
1 colher de sobremesa de margarina  
1 colher de sopa de fermento em pó  
Sal e pimenta do reino à gosto

### MODO DE FAZER

- 1) Bata todos os ingredientes no liquidificador.
  - 2) Coloque a mistura em uma forma com furo untada.
  - 3) Asse em forno forte por 40 ou 50 minutos.
- 

## **MOUSSE DE CENOURA**

### INGREDIENTES

½kg de cenouras raladas  
250g de maionese  
1 xícara de chá de leite  
1 cebola pequena  
1 pacote de gelatina em pó sem sabor  
1 colher de sopa de molho inglês  
1 colher de sopa de mostarda  
Sal e pimenta do reino à gosto

### MODO DE FAZER

- 1) Dissolva a gelatina em ½ xícara de água e leve ao fogo mínimo para aquecer (não deixe ferver)
  - 2) Bata no liquidificador todos os outros ingredientes.
  - 3) Junte então a gelatina dissolvida e bata mais um pouco.
  - 4) Coloque a mistura em uma forma umedecida com água e leve à geladeira por 1 hora ou até endurecer.
- 

## **FEIJOADA FRANCESA**

### INGREDIENTES

500g de feijão branco  
500g de carne de carneiro  
250g de lingüiça  
200g de lombo de porco salgado  
50g de toucinho de fumado  
100g de toucinho salgado  
2 colheres de sopa de banha  
1 cebola grande picadinha  
2 dentes de alho amassados  
1 colher de sopa de extrato de tomates  
1 alho poró cortado em pedaços grandes  
1 cenoura cortada em pedaços grandes  
1 folha de louro  
1 pimentão verde cortado ao meio  
2 tomates cortados em 4  
Sal, cheiros verdes e pimenta do reino à gosto

#### MODO DE FAZER

- 1) Deixe o feijão de molho em água fria de véspera.
  - 2) Também de véspera, deixe de molho as carnes salgadas.
  - 3) Ainda de véspera, corte o carneiro em pedaços e tempere com 1 dente de alho socado com sal e pimenta do reino. Guarde na geladeira em um recipiente tampado.
  - 4) No dia seguinte, ferva as carnes salgadas e escorra.
  - 5) Coloque numa panela o feijão, as carnes salgadas, os cheiros verdes e o louro. Cubra com água e leve ao fogo.
  - 6) Quando o feijão estiver quase mole, junte a lingüiça, acerte o sal e deixe acabar de cozinhar.
  - 7) Leve ao fogo outra panela com o toucinho defumado, a banha e refogue aí a carne de carneiro até dourar.
  - 8) Junte a cebola e o outro dente de alho. deixe dourar mais um pouco.
  - 9) Acrescente então o pimentão, os tomates, o extrato de tomates, a cenoura e o alho poró. Refogue mais um pouco.
  - 10) Junte a esse refogado um pouco do caldo do feijão, em quantidade suficiente para cozinhar os legumes.
  - 11) Quando os legumes estiverem cozidos, passe tudo para a panela do feijão e deixe cozinhando por mais 5 minutos.
  - 12) Coloque o feijão em uma travessa grande, regue com um pouco de azeite de oliva e sirva bem quente.
- 

#### PUDIM DE CHUCHU

##### INGREDIENTES

1kg de chuchu  
2 tabletes de caldo de carne ou galinha  
4 ovos  
1 colher de sopa de farinha de trigo  
1 colher de sopa de margarina  
Sal à gosto

##### MODO DE FAZER

- 1) Cozinhe o chuchu com os tabletes de caldo em pouca água até ficar macio.
  - 2) Escorra e deixe esfriar.
  - 3) Bata então no liquidificador com todos os outros ingredientes.
  - 4) Coloque então a mistura em uma forma de pudim untada.
  - 5) Cozinhe em banho Maria por 1 hora.
  - 6) Desenforme depois de frio e sirva gelado.
- 

#### REPOLHO RECHEADO

##### INGREDIENTES

1 repolho grande  
½kg de carne moída  
1 ovo  
100g de queijo ralado  
1 colher de sopa de salsa picada  
1 dente de alho amassado  
1 pãozinho francês amolecido no leite  
½ xícara de chá de vinho branco  
1 cebola grande cortada em rodela  
2 colheres de sopa de margarina  
5 tomates bem maduros  
Sal e pimenta do reino à gosto

#### MODO DE FAZER

- 1) Desfolhe o repolho com cuidado para não rasgar as folhas.
- 2) Afervente as folhas em água e sal até elas ficarem um pouco amolecidas. Escorra e reserve.
- 3) Em uma tigela grande misture a carne moída com o pão, o ovo, o queijo ralado, a salsa, o alho, sal e pimenta do reino à gosto até ficar uma massa uniforme.
- 4) Coloque 2 colheres dessa massa em cada folha de repolho, enrole-a como um charuto e introduza um palito para que não percam a forma.
- 5) Em uma panela bem larga, refogue na margarina a cebola em rodela até dourar.
- 6) Bata os tomates e o vinho no liquidificador. Reserve.
- 7) Coloque os charutos de repolho no refogado, regue com os tomates batidos, polvilhe com sal e pimenta do reino.
- 8) Tampe a panela e deixe cozinhando em fogo brando até que o líquido se reduza e engrosse o molho.

---

### QUIABO ENSOPADO

#### INGREDIENTES

½kg de quiabo  
1 cebola grande picadinha  
1 dente de alho amassado  
1 colher de sopa de extrato de tomates  
½ xícara de chá de água  
1 colher de sopa de vinagre  
3 colheres de sopa de óleo de soja  
Sal e pimenta do reino à gosto

#### MODO DE FAZER

- 1) Refogue no óleo a cebola e o alho até dourarem.
- 2) Acrescente o quiabo e o extrato de tomate.
- 3) Refogue por 5 minutos em fogo brando.
- 4) Acrescente então a água, o vinagre e tempere com sal e pimenta do reino.
- 5) Deixe cozinhando por 30 minutos em fogo brando.

---

### BATATAS ASSADAS

#### INGREDIENTES

4 batatas grandes  
2 colheres de sopa de manteiga  
4 colheres de sopa de maionese  
4 colheres de sopa de requeijão de copo  
½ xícara de chá de presunto picado  
Sal à gosto

#### MODO DE FAZER

- 1) Lave muito bem as batatas, sem descascar.
- 2) Faça 2 cortes no formato de cruz em cada batata e embrulhe-as em papel alumínio.
- 3) Coloque as batatas numa assadeira e leve ao forno médio por 90 minutos.
- 4) Depois de assada, aprofunde um pouco mais os cortes, coloque uma ½ colher de sopa de manteiga dentro de cada batata e polvilhe com sal à gosto.



- 5) Coloque as batatas no forno por mais 15 minutos.
  - 6) Faça o recheio misturando bem a maionese, o requeijão e o presunto.
  - 7) Passe as batatas para pratos individuais e coloque o recheio.
  - 8) Sirva imediatamente.
- 

### **SOPA CREMOSA DE BATATA**

#### INGREDIENTES

½kg de batatas  
1 litro de água  
2 tabletes de caldo de carne ou galinha  
50g de manteiga  
5 colheres de sopa de leite em pó

#### MODO DE FAZER

- 1) Cozinhe as batatas na água com os tabletes de caldo.
  - 2) Quando estiverem macias, bata no liquidificador com os demais ingredientes.
  - 3) Volte ao fogo para aquecer sem deixar ferver.
- 

### **GAZPACHO**

#### INGREDIENTES

8 tomates bem maduros picados  
1 pepino médio descascado e picado  
1 fatia de pão de forma  
2 dentes de alho amassados  
1 pimentão verde grande picado  
1 cebola média picada  
1 xícara de chá de azeite de oliva  
½ litro de água bem gelada  
Vinagre e sal à gosto

#### MODO DE FAZER

- 1) Bata todos os ingredientes no liquidificador.
  - 2) Passe por uma peneira bem fina.
  - 3) Sirva em copos altos, bem gelado com torradas.
- 

### **SALPICÃO**

#### INGREDIENTES

1 cenoura grande ralada no ralo grosso  
1 lata de milho verde  
1 lata de ervilhas  
1 pimentão verde pequeno cortado em tiras  
1 xícara de chá de frango desfiado  
4 colheres de sopa de maionese  
1 pacote de batata palha

#### MODO DE FAZER

- 1) Misture todos os ingredientes exceto a batata.
  - 2) Leve à geladeira.
  - 3) No momento de servir, polvilhe com batata palha.
-

---

## **SOPA DE PALMITO**

### **INGREDIENTES**

½ litro de leite  
1 tablete de caldo de galinha  
2 colheres de sopa de maizena  
4 gemas  
1 lata pequena de palmito cortados em pedaços médios  
1 colher de sopa de manteiga

### **MODO DE FAZER**

- 1) Em uma panela, leve ao fogo brando o leite, o tablete de caldo e a maizena.
- 2) Quando começar a ficar cremoso retire a panela do fogo e acrescente as gemas.
- 3) Volte ao fogo brando, continue mexendo até engrossar.
- 4) Junte então o palmito e mexa delicadamente sem deixar ferver por mais 3 minutos.
- 5) Acrescente a manteiga, mexa mais um pouco e sirva imediatamente.

---

## **TABULE**

### **INGREDIENTES**

1 xícara de chá de trigo para quibe  
1 cebola média picada  
½ xícara de chá de salsa picada  
½ xícara de chá de cebolinha picada  
½ xícara de chá de hortelã picada  
4 colheres de sopa de azeite de oliva  
4 colheres de sopa de suco de limão  
Sal à gosto  
3 tomates sem sementes picados

### **MODO DE FAZER**

- 1) Deixe o trigo de molho em água morna até ficar macio.
- 2) Escorra e esprema bem para tirar o excesso de água.
- 3) Acrescente então todos os outros ingredientes exceto o tomate.
- 4) Deixe a mistura apurando em uma vasilha tampada por 30 minutos.
- 5) Junte então os tomates e sirva com pão árabe.

---

## **RATATOUILLE**

### **INGREDIENTES**

1 cebola grande cortada em rodela  
4 dentes de alho amassados  
4 colheres de sopa de óleo de soja  
2 tabletes de caldo de galinha dissolvidos em ½ xícara de água quente  
1 abobrinha grande cortada em rodela grossas  
4 tomates cortados em fatias  
2 pimentões vermelhos cortados em tiras  
1 berinjela grande cortada em pedaços grandes  
Pimenta do reino à gosto  
½ xícara de chá de cheiro verde

### **MODO DE FAZER**

- 1) Refogue a cebola e o alho no óleo de soja até dourarem.

- 2) Junte o caldo de galinha.
- 3) Coloque os legumes em camadas nessa ordem: abobrinha, berinjela, tomates e pimentões.
- 4) Polvilhe com pimenta do reino.
- 5) Tampe a panela e deixe cozinhando em fogo baixo por 20 minutos.
- 6) Coloque então o cheiro verde por cima dos legumes e sirva imediatamente.

---

## **REPOLHO À CHINESA**

### INGREDIENTES

1 repolho médio picado  
1 colher de sopa de manteiga  
½ xícara de chá de ketchup  
½ xícara de chá de água  
1 colher de chá de maizena  
1 colher de chá de sal  
Pimenta do reino á gosto

### MODO DE FAZER

- 1) Refogue o repolho na manteiga em fogo alto até começar a amolecer.
- 2) Acrescente os demais ingredientes, mexa bem, tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo por 5 minutos.

---

## **TORTA FÁCIL DE CEBOLA**

### INGREDIENTES

3 xícaras de chá de farinha de trigo  
1 xícara de chá de maionese  
1 ovo  
1 e ½ xícara de chá de leite  
1 pacote de sopa de cebola  
½ xícara de chá de presunto picadinho

### MODO DE FAZER

- 1) Misture os 3 primeiros ingredientes e faça a massa.
- 2) Deixe a massa descansar enquanto você faz o recheio.
- 3) Leve ao fogo o leite com a sopa de cebola mexendo sempre até engrossar.
- 4) Junte o presunto e deixe esfriar.
- 5) Forre uma forma com 2/3 da massa.
- 6) Coloque o recheio reservado.
- 7) Cubra com o restante da massa, pincele com uma gema e leve ao forno médio por 45 minutos.

---

## **CREME DE MILHO**

### INGREDIENTES

1 cebola média ralada  
1 colher de sopa de margarina  
1 lata de milho verde escorrido (reserve a água)  
1 e ½ xícara de chá de leite  
½ tablete de caldo de carne ou galinha  
1 colher de sopa de maizena

### MODO DE FAZER

- 1) Refogue a cebola na margarina até dourar.
  - 2) Acrescente o milho escorrido e refogue mais um pouco.
  - 3) Enquanto refoga, dissolva a maizena no leite e na água do milho.
  - 4) Acrescente essa mistura ao refogado mexendo bem.
  - 5) Junte então o tablete de caldo e continue mexendo bem até engrossar.
  - 6) Sirva acompanhando frango ou carne assada.
- 

## **FEIJOADA**

### HISTÓRIA

A exemplo de boa parte dos chamados pratos típicos como a paella e o cassoulet, a feijoada nasceu do aproveitamento das sobras. Tem origem nas senzalas do Rio de Janeiro. Quando se matava um porco na casa grande, os senhores destinavam aos servos as partes menos nobres: Pés, orelhas, rabo, tripas, etc. Os escravos juntavam tudo isso ao feijão durante o cozimento. Aos poucos a imaginação criadora do povo foi incrementando a receita, até torná-la um dos nossos pratos mais ricos, e assim, a feijoada saiu da senzala e foi parar na mesa da casa grande. Foram adicionados ao prato: Paio, carnes secas e linguiças, muito bem acompanhadas de arroz branco, farofa, couve refogada, torresmo e fatias de laranja. Quanto ao preparo e modo de servir existem duas correntes. Uma defende que após ficarem de molho de véspera, para perderem o sal, as carnes e o feijão devem ser cozidos no mesmo caldeirão e nele servidos. Mas há os que preferem os ingredientes separados, durante o preparo como na hora de servir.

### INGREDIENTES

2kg de feijão preto  
1kg de carne seca  
2kg de costela defumada  
1 língua defumada  
1kg de lombo de porco salgado  
½kg de bacon defumado  
6 paios  
6 linguiças  
2 orelhas de porco  
2 rabos de porco  
6 dentes de alho picados  
2 cebolas grandes picadas  
4 colheres de sopa de óleo de soja  
Sal e pimenta do reino à gosto

### MODO DE FAZER

- 1) De véspera coloque o feijão e as carnes salgadas de molho.
- 2) Troque a água a cada 6 horas.
- 3) No dia, coloque todas as carnes e o feijão em um caldeirão com água suficiente para cobrir tudo.
- 4) Acrescente 3 folhas de louro, 1 cebola picada e 1 colher de chá de pimenta do reino.
- 5) Leve ao fogo brando e vá retirando gradualmente as carnes que forem cozinhando para que não se desmanchem.
- 6) Vá reservando em lugar aquecido as carnes retiradas.
- 7) Durante o cozimento, use uma escumadeira para retirar o excesso de gordura que se desprende das carnes.
- 8) Quando todas as carnes estiverem cozidas, refogue em uma frigideira o alho e a cebola restante no óleo com sal à gosto.
- 9) Jogue esse refogado no feijão e misture bem.

10) Recoloque as carnes no feijão e sirva imediatamente.

---

### **RISOTTO ALLA MILANESE**

#### **HISTÓRIA**

Surgido ainda na idade do bronze, no oriente, entre a China e a Índia, o arroz sempre foi tratado como alimento sagrado. Só no século IX chegaria na Europa e de pronto conquistaria o continente, em especial os italianos. Por isso vem da Itália as melhores receitas com arroz, os famosos risotos. O mais tradicional deles, o risotto alla milanese, com açafrão e vinho branco, nasceu quase que por acaso. Em 1574, durante os preparativos para a festa de casamento de um rico artesão da Lombardia, um dos ajudantes do chefe deixou cair acidentalmente um pacotinho de açafrão – que na época era utilizado somente como pigmento na coloração de cristais – num panelão de arroz. o chefe ficou maravilhado com a tonalidade dourada e com o bom sabor da mistura e acabou transformando em receita o fruto daquele acidente.

#### **INGREDIENTES**

400g de arroz  
1 cebola grande picadinha  
1 colher de chá de açafrão  
½ xícara de chá de vinho branco seco  
2 tabletes de caldo de carne dissolvidos em 1 litro de água quente  
2 colheres de sopa de azeite de oliva  
½ xícara de chá de manteiga  
¼ de xícara de chá de creme de leite sem soro  
50g de queijo parmesão ralado

#### **MODO DE FAZER**

- 1) Refogue a cebola no azeite e a metade da manteiga.
  - 2) Adicione o arroz e mexa com uma colher de pau até o arroz absorver toda a gordura.
  - 3) Quando o arroz estiver dourado acrescente o vinho e deixe evaporar.
  - 4) Reduza o fogo ao mínimo e comece então a molhar o arroz utilizando uma concha de caldo de carne de cada vez. Mexendo sempre e delicadamente. A medida que o caldo for secando, vá acrescentando mais até utilizar todo o caldo.
  - 5) Após 15 minutos, coloque o açafrão dissolvido em um pouco de caldo e continue o processo até o caldo acabar e o arroz estiver cozido.
  - 6) Retire do fogo, junte o creme de leite, o restante da manteiga e o queijo ralado.
  - 7) Mexa bem e sirva imediatamente.
- 

### **BATATAS MEXICANAS**

#### **INGREDIENTES**

12 batatas médias descascadas  
5 colheres de sopa de óleo de soja  
3 cebolas médias picadas  
3 dentes de alho amassados  
2 xícaras de chá de água  
100g de extrato de tomates  
1 colher de café de orégano  
1 colher de café de cominho  
2 colheres de sopa de tabasco  
½ xícara de chá de cheiros verdes

Sal à gosto

#### MODO DE FAZER

- 1) Refogue a cebola e o alho no óleo até dourarem.
- 2) Junte ao refogado o extrato de tomate diluído na água e deixe apurar por 2 minutos.
- 3) Acrescente as batatas e deixe cozinhando até ficarem macias.
- 4) Junte então os ingredientes restantes e deixe cozinhando por mais 5 minutos em fogo brando.

---

### **RISOTTO AL FUNGHI SECCHI**

#### INGREDIENTES

- 1 pacote de funghi secchi (cerca de 20g)
- 1 cebola média picadinha
- 4 colheres de sopa de manteiga
- 3 xícaras de chá de arroz
- 3 tabletes de caldo de galinha dissolvidos em 6 xícaras de chá de água quente
- ½ xícara de chá de salsa picada
- 1 copo de requeijão
- 1 xícara de chá de queijo provolone ralado

#### MODO DE FAZER

- 1) Deixe o funghi de molho em água bem quente por 1 hora. Escorra e reserve.
- 2) Refogue a cebola em 3 colheres de sopa de manteiga.
- 3) Junte o arroz e refogue mais um pouco.
- 4) Acrescente o caldo de galinha e deixe no fogo brando por 15 minutos ou até a água secar.
- 5) Retire do fogo, junte os demais ingredientes, misture bem e sirva imediatamente.

---

### **HAMBÚRGUER DE LENTILHA**

#### INGREDIENTES

- 100 ml de azeite
- 250 g de cebola
- 30 g de alho
- 50 g de gengibre ralado
- 200 g de lentilha cozida
- 120 g de nozes picadas
- 80 g de gergelim
- 250 g de abobrinha ralada e espremida
- 250 g de cenoura ralada e espremida

#### MODO DE FAZER

- 1) Numa panela, pequena coloque 100 ml de azeite e doure 250 g de cebola, 30 g de alho e 50 g de gengibre ralado.
- 2) Deixe dourando até que a cebola fique murcha e o refogado fique bem passado com a coloração marrom escuro.
- 3) Despreze o excesso de azeite.
- 4) Deixe esfriar.
- 5) Num processador, coloque metade da lentilha cozida junto com 120 g de nozes picadas. Processe até que forme um purê.

- 6) Numa tigela, misture o purê de lentilhas, 80 g de gergelim, a outra metade das lentilhas cozidas, o refogado, 250 g de abobrinha ralada e espremida e 250 g de cenoura ralada e espremida.
  - 7) Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
  - 8) Misture até obter uma massa homogênea.
  - 9) Com as mãos, forme hambúrgueres de 200 g cada.
- 

## **BOLO DE REPOLHO**

### **INGREDIENTES**

3 ovos inteiros levemente batidos  
½ xícara (chá) de óleo  
50 g de queijo parmesão ralado  
2 tomates picados sem sementes  
1 pimentão verde picadinho  
1 cebola picadinha  
Azeitonas picadas a gosto  
200 g de bacon frito picado  
200 g de repolho cru picadinho bem fino  
Cheiro-verde picadinho a gosto  
2 xícaras (chá rasas) de farinha de trigo  
1 colher (sobremesa) de fermento em pó  
Sal a gosto  
50 g de queijo parmesão para salpicar por cima

### **MODO DE FAZER**

- 1) Numa tigela, misture nesta ordem: 3 ovos inteiros levemente batidos, ½ xícara (chá) de óleo, 50 g de queijo parmesão ralado, 2 tomates picados sem sementes, 1 pimentão verde picadinho, 1 cebola picadinha, azeitonas picadas a gosto, 200 g de bacon frito picado, 200 g de repolho cru picadinho bem fino, cheiro-verde picadinho a gosto, 2 xícaras (chá rasas) de farinha de trigo, 1 colher (sobremesa) de fermento em pó e sal a gosto (a massa fica meio sequinha).
- 2) Numa forma redonda (17cm x 6cm de altura) com fundo removível, untada com óleo e enfarinhada, coloque a massa e polvilhe 50 g de queijo parmesão ralado.
- 3) Leve ao forno a 180°C por 35 min para assar.

# DIVERSOS

---

## SMIRNOFF ICE GENÉRICO

Sempre gostei da Smirnoff Ice, mas pagar de 6 a 7 pratas por uma garrafinha é foda!

Até que um belo dia, meu amigo Gustavo (bebum de carteirinha) me mandou essa receita.

De início desconfiei, mas acabei arriscando fazer... E não é que fica bom mesmo?

A receita:

1 litro de vodka Natasha (se você tiver grana sobrando, compre a Smirnoff)  
2 litros de Sprite  
1 envelope de Clight de limão  
1 litro de água mineral com gás

É só misturar todos os ingredientes bem gelados. Rende o equivalente a 16 garrafinhas

Usando a Vodka Natasha, sai por cerca de 14 pratas (R\$ 0,88 por garrafa).  
Usando a Smirnoff, 23 pratas (R\$ 1,44 por garrafa) .

Melhor do que isso, só pão com meleca!

---

## MOUSSE DE GORGONZOLA

### INGREDIENTES

1 triângulo de gorgonzola  
1 pacote de gelatina em pó sem sabor  
1 xícara de chá de água morna  
1 lata de creme de leite  
200g de maionese  
1 tablete de caldo de frango  
Salsinha picada

### MODO DE FAZER

- 1) Dissolva a gelatina em pó na água.
  - 2) Bata todos os ingredientes no liquidificador e deixe descansar na geladeira por 6 horas.
- 

## BIG MAC GENÉRICO

### PÃO

### INGREDIENTES

5 xícaras (chá) de farinha de trigo  
2 tabletes de fermento fresco (30 gramas)  
2 xícaras (chá) de água  
2 colheres (chá) de sal  
1 colher (sopa) de açúcar  
2 colheres de margarina



2 colheres de sopa de sementes de gergelim

#### MODO DE FAZER

- 1) Junte o fermento com o açúcar.
- 2) Acrescentar a água e misturar bem.
- 3) Em um recipiente, colocar a farinha, os demais ingredientes e a mistura contendo o fermento.
- 4) Sovar a massa por 5 minutos em superfície enfarinhada. Deixar descansar por 20 minutos.
- 5) Dividir a massa em 24 pedaços e modelar os pãezinhos.
- 6) Colocar em um tabuleiro untado e deixar crescer por, aproximadamente, 60 minutos ou até dobrar de volume.
- 7) Polvilhar com sementes de gergelim e levar ao forno moderado (190°C) por, aproximadamente, 15 minutos. (no caso de fogões que não cheguem a essa temperatura, deixe por mais tempo)
- 8) Eles estarão prontos quando você sentir um som de oco quando bater com os nós dos dedos sobre a superfície do pão.

\*\*\*\*\*

#### HAMBURGER

##### INGREDIENTES

800 g de carne moída  
100 g de toucinho fresco bem moído  
1 colher (sopa) de sopa de cebola em pó  
1 dente de alho amassado  
3 colheres (sopa) de semolina de trigo  
3 colheres (sopa) de soja desidratada

##### MODO DE FAZER

- 1) Primeiramente hidrate a soja colocando-a de molho em 2 xícaras (chá) de água por meia hora.
- 2) Depois escorra bem e coloque em uma tigela. Junte os demais ingredientes e misture bem.
- 3) Modele a massa com a mão, deixando no formato de hambúrguer. Reserve. Frite, leve ao forno ou grelhe na chapa (se quiser, pode congelar).

\*\*\*\*\*

#### PICLES DE PEPINO

##### INGREDIENTES

1 / 3 de xícara de vinagre de cidra ou maçã  
1 colher de sopa de açúcar  
1 / 2 colher de chá de gengibre ralado  
1 pepino japonês - bem fino

##### MODO DE FAZER

- 1) Misture o açúcar, o vinagre e o gengibre.
- 2) Mexa até o açúcar dissolver. Acrescente o pepino cortado com a casca em fatias bem finas.
- 3) Deixe pelo menos duas horas na geladeira antes de servir.

\*\*\*\*\*

#### MOLHO ESPECIAL

##### INGREDIENTES

120ml de maionese  
2 colheres de sopa de FRENCH DRESSING (o laranja) da Hellman's  
2 colheres de chá de relish doce de pepino (é isso que torna o molho especial...)  
1 colher de sopa de cebola bem picadinha  
1 colher de chá de vinagre de maçã  
1 colher de chá de açúcar  
sal a gosto

#### MODO DE FAZER

Misture todos os ingredientes em uma vasilha e deixe tampado na geladeira por aproximadamente 8 horas mexendo a cada 2 horas para os sabores poderem misturar.

\*\*\*\*\*

#### RELISH DOCE DE PEPINO ( O segredo do McDonalds...)

##### INGREDIENTES

6 xícaras (chá) de pepinos bem picadinhos com a casca  
2 xícaras (chá) de pimentões verdes picados  
2 xícaras (chá) de pimentões vermelhos picados  
1 xícara (chá) de cebola bem picada  
2/3 de xícara (chá) de sal  
água  
vinagre branco o suficiente  
1 xícara (chá) de açúcar (opcional)  
2 colheres (sopa) de semente de mostarda  
1 colher (sopa) de semente de aipo  
2 pimentas calabresas curtidas

#### MODO DE FAZER

- 1) Misture os vegetais com o sal e 6 xícaras (chá) de água; reserve por 3 horas.
- 2) Escorra, enxágüe com água gelada por 2 vezes.
- 3) Coloque o vinagre o açúcar, a semente de mostarda, as sementes de aipo e as pimentas vermelhas picadas numa panela.
- 4) Deixe ferver até que o açúcar dissolva. Ferva por 5 minutos e adicione os vegetais reservados e ferva novamente.
- 5) Retire imediatamente do fogo e coloque em potes esterilizados, selando-os imediatamente.
- 6) É uma receita americana, se você quiser pode fazer apenas a metade, um quarto ou até mesmo um décimo da quantidade dessa receita. É uma delícia!

\*\*\*\*\*

#### MONTAGEM

##### INGREDIENTES

fatias de queijo cheddar  
alface americana picadinha  
molho especial  
hambúrguer  
cebola picadinha  
pão de hambúrguer (com gergelim)  
pickles de pepino

#### MODO DE FAZER

- 1) Divida o pão de hambúrguer, de modo que fiquem 3 partes, esquente uma frigideira sem óleo e de uma leve tostada nas 3 fatias (leve mesmo).
- 2) Numa das partes, passe o molho especial.
- 3) Depois, coloque o queijo cheddar, um hambúrguer, um pouco de cebola picada e alface.
- 4) Por cima, coloque outra parte do pão e passe mais molho.
- 5) Acrescente 2 fatias de pickles de pepino, coloque outro hambúrguer, mais alface, mais cebola e um pouco mais de molho.
- 6) Cubra com a última parte do pão e sirva.

OBS: Alguns substitutos das receitas acima:

Pão - Qualquer pão de hambúrguer com gergelim de boa qualidade

Pickles de Pepino - A venda na maioria dos mercados com um preço altamente em conta.

Molho especial - Substitua pelo molho Thousand Island da Hellman's (mas não fica a mesma coisa...)

# DICAS

---

## **ABACATE**

- ▶ Sacuda o abacate antes de comprá-lo. Se o caroço balançar lá dentro, não compre.
- ▶ Quando for usar somente a metade do abacate, deixe a outra metade com o caroço. Isso evita que o abacate se estrague com rapidez.

## **ABACAXI**

- ▶ Quando for fazer um sorvete ou gelatina de abacaxi fresco, ferva ligeiramente o suco ou a polpa antes de preparar. Caso contrário a fruta não se solidifica. Se usar abacaxi em lata não precisa ferver.
- ▶ Não jogue fora as cascas do abacaxi. Lave-as bem e ferva-as em 1 litro de água por 10 minutos e deixe apurando dentro da geladeira de um dia para o outro. Coe e adoce à gosto. Dá um gostoso refresco chamado Aluá.

## **ABOBRINHA**

- ▶ Nunca descasque as abobrinhas. Prepare-as com casca. 99,9% das vitaminas estão na casca.

## **AGRIÃO**

- ▶ Não jogue fora os talos de agrião. Lave-os bem e refogue-os na manteiga. Fica uma delícia...
- ▶ Para quem tem problemas respiratórios tipo bronquite, asma, etc., nada melhor do que "água de agrião". Prepare assim: coloque um punhado de folhas de agrião numa xícara de chá com água. Deixe descansar por uma noite. Depois coe numa peneira esmagando as folhas para que saia todo o sumo. Beba essa infusão pela manhã, em jejum.
- ▶ Para que sua salada de agrião tome gosto dos temperos e não murche, deixe-a em um recipiente plástico tampado na geladeira até o momento de servir.

## **AIPIM**

- ▶ Quando o aipim estiver velho e demorando para cozinhar, adicione 1 xícara de chá de água fria à água do cozimento. O choque térmico amolece o aipim.
- ▶ Se mesmo assim ele continuar duro, jogue fora toda a água quente, lave-o em água fria e torne a levá-lo ao fogo.

## **ALFACE**

- ▶ As folhas de alface quando cortadas com faca perdem muito de seu já pobre valor nutritivo. Deixe as folhas inteiras ou rasgue-as com as mãos.
- ▶ Procure colocar sal na alface somente no momento de servir, pois o sal faz com que as folhas murchem.
- ▶ Para "reviver" a alface murcha, faça assim: Lave as folhas, uma por uma em água corrente e deixe-as de molho em água gelada por 20 minutos. Escorra bem e leve à geladeira até o momento de servir.
- ▶ Para conservar a alface bem fresquinha guarde-a na geladeira dentro de um saco plástico bem fechado. Assim ela dura 4 ou 5 dias.
- ▶ Somente lave a alface quando for prepará-la. Guarde-a na geladeira sem lavar, senão ela estraga.

## **ARROZ**

- ▶ Quando queimar o arroz, não raspe o fundo da panela. Coloque a panela em uma vasilha com água fria, cubra a boca com um pano úmido e tampe a

panela. passado algum tempo, retire o arroz, mas com cuidado para não tocar no fundo da panela.

- ▶ Arroz soltinho: Lave bem o arroz e deixe-o escorrer bem antes de levá-lo ao fogo. Quanto mais sequinho estiver melhor. Pingue também algumas gotas de limão na água do cozimento, assim o arroz ficará bem branquinho...
- ▶ Como saber se o arroz já está pronto? Fácil! Faça o seguinte: Tire a panela do fogo, molhe o dedo e encoste no lado de fora da panela, como se faz com um ferro de passar roupa. Se estalar, significa que a água secou e que o arroz está pronto. Se não estalar, deixe mais um pouco em fogo brando.
- ▶ Você pode refogar uma porção de arroz para vários dias de uma vez só. Refogue o arroz com o dobro da quantidade normal de óleo, tempere com alho amassado e sal à gosto. Depois guarde na geladeira em um recipiente bem tampado. Retire do recipiente somente a quantidade necessária para o dia e faça o arroz acrescentando somente água quente.
- ▶ Para fazer um arroz a jato, use a panela de pressão. É fácil. Quando a válvula começar a apitar, deixe no fogo por mais 5 minutos e pronto!

#### **ASPARGOS**

- ▶ Quando for usar aspargos em lata, não jogue a água fora. Ela pode ser usada em sopas ou em molho branco.

#### **BACALHAU**

- ▶ Experimente usar um pouco de alecrim para temperar o bacalhau. Fica diferente e ótimo!

#### **BACON**

- ▶ Antes de fritar, fure as fatias de bacon com um garfo, assim elas não encolherão muito.

#### **BANHO MARIA**

- ▶ Aproveite a água fervendo do banho Maria para cozinhar legumes e economize tempo e gás!

#### **BATATA**

- ▶ Quando descascar batatas, lave-as bem antes. Assim você poderá fritar as cascas. Isso mesmo! Cascas de batatas fritas! São deliciosas. Ficam crocantes e parecidas com batatas fritas de saquinho!
- ▶ Escorra as suas batatas fritas dentro de um saco de papel (tipo dos de padaria) e coloque dentro a quantidade deseje da de sal. Assim você tempera e enxuga as batatas numa só operação.
- ▶ Não é preciso descascar as batatas para fazer purê. Coloque dentro do espremedor as batatas cozidas com casca. As batatas serão espremidas normalmente e as cascas ficam dentro do espremedor.
- ▶ Purê de batata fica muito mais gostoso se você acrescentar uma clara batida em neve, uma colher de sopa de queijo ralado, uma pitada de fermento e levar ao forno forte por 20 minutos. O purê crescerá ficando parecido com um suflê.
- ▶ Deixe as batatas descansando por 20 minutos em água com vinagre antes de fritar. Assim elas ficarão crocantes e sequinhas.
- ▶ Para que a panela na qual você vai cozinhar batatas não fique escura, junte à água uma colher de sopa de óleo de soja.
- ▶ Óleo de soja na água do cozimento também evita que as batatas se desmanchem ou grudem na panela.
- ▶ As batatas assarão mais depressa se você fervê-las em água e sal por 10 minutos antes de irem ao forno.

- ▶ Quando as batatas são cozidas demais o purê ficará aguado. Para contornar essa situação substitua o leite por leite em pó (sem diluir na água).
- ▶ Quando for requeentar um purê faça-o sempre em banho Maria. Depois de aquecido, acrescente ½ colher de sobremesa de margarina e bata bem. Ele ficará macio como o feito na hora.
- ▶ Para conseguir rodela de batata da mesma espessura use um cortador de ovos.
- ▶ Se você descascar batatas demais, cubra a sobra com água e acrescente 1 colher de chá de vinagre. Dessa forma elas resistirão até 3 dias na geladeira.

#### **BATATA DOCE**

- ▶ Cozinhe sempre as batatas doces com casca. Assim elas não perdem sabor.
- ▶ Para retirar a casca das batatas doces com facilidade, depois que estiver cozida, coloque imediatamente em água gelada. As cascas saem praticamente sozinhas.

#### **BETERRABA**

- ▶ Cozinhe sempre as beterrabas com casca. Assim elas não perdem a cor vermelha.
- ▶ Quando for fazer uma salada de maionese com beterraba, só coloque a beterraba no momento de servir, do contrário, toda sua salada ficará vermelha.
- ▶ Se a beterraba manchar algum tecido, cubra o lugar com bastante sal e deixe por 5 minutos. Depois coloque o tecido manchado sobre o vapor d'água por 5 minutos. Lave a seguir com água e sabão.
- ▶ Para acentuar a cor da beterraba, acrescente 2 ou 3 colheres de sopa de vinagre na água do cozimento.
- ▶ Faça beterraba como batata frita. Fica original e gostoso!

#### **BERINGELA**

- ▶ Não jogue fora as cascas da beringela. Corte-as em tiras, refogue-as em azeite, alho e sal e sirva com torradas.
- ▶ Antes de guardar a beringela na geladeira, lave-a e seque-a bem. Assim ela se conservará por mais tempo.
- ▶ Fora da geladeira a beringela dura uns 2 ou 3 dias. Na geladeira, dentro de um saco plástico bem fechado, ela se conservará por até 7 dias.

#### **BIFES À MILANESA**

- ▶ Prepare seus bifes à milanesa usando apenas as claras dos ovos. Assim os bifes não ficam com tantas calorias e ao fritar, não criam aquela espuma infernal que deixa toda a cozinha imunda!

#### **BOLO**

- ▶ Quando você estiver assando um bolo, contenha sua curiosidade! Não abra o forno de 1 em 1 minuto para ver se o bolo está crescendo ou não. Abra o forno somente depois de 25 minutos, assim mesmo, bem depressa, para o calor não ir todo embora. Caso contrário seu lindo bolo vai virar uma ótima sola de sapato...
- ▶ Bolo estará pronto quando você enfiar um palito na massa e o mesmo sair sequinho.
- ▶ Cuidado com a quantidade de fermento que você coloca no bolo. Ao contrário do que se pensa, fermento demais não vai fazer do seu bolo um gigante fofão, e sim um anão soladão!

## **BRÓCOLIS**

- ▶ Para que o brócolis não desbote ao cozinhar, acrescente uma pitada de açúcar na água do cozimento.
- ▶ Nunca tampe a panela na qual cozinha o brócolis. O vegetal perderá toda a cor...

## **CAFÉ**

- ▶ Para conservar o sabor e o aroma do pó de café, junte um pouquinho de açúcar e guarde na geladeira em recipiente bem fechado.
- ▶ Café não deve ser requeentado. Mas, no caso de ser, faça-o sempre em banho Maria.
- ▶ Quando o café ferve ao ser requeentado, perde o sabor e o aroma. Os tempos, entretanto, não estão para desperdícios. Por isso, se você deixou o café ferver por descuido faça o seguinte: Ao tirá-lo do fogo coloque uma colher de sopa de água fria. Deste modo ele não fica tão ruim. Mas não me ofereça... Eu me recuso a beber café requeentado...
- ▶ Não jogue no lixo o pó do café já usado. Despeje-o em cima da sua louça suja. O pó desengordura a louça, ficando assim, mais fácil de lavar e ajuda a desentupir a pia.
- ▶ Pó de café também serve para limpar mármore. Acredite! O mármore fica branquinho...
- ▶ Experimente colocar em seu cafezinho  $\frac{1}{2}$  colher de café de chocolate em pó.

## **CAMARÃO**

- ▶ Como acontece com o peixe, o camarão quando não é absolutamente fresco pode causar graves intoxicações e ser mesmo responsável por uma chamada urgente do pronto-socorro... Os camarões frescos tem a cauda rija, não são moles sob a pressão do dedo. Experimente tirar um pedacinho da casca. As cascas dos camarões frescos, são duras, difíceis de sair. Quando a casca se solta facilmente, os camarões estão passados. Ao serem cozidos, os camarões frescos ficam avermelhados. O cheiro característico, além disso, nunca é forte ou desagradável.
- ▶ Não frite os camarões sem casca. Eles ficam muito encharcados de gordura.
- ▶ Antes de fritar os camarões com casca é necessário secá-los. Faça o seguinte: Jogue-os aos poucos em uma panela grande bem quente e seca em fogo alto e espere eles ficarem bem rosados e bem secos. Deixe-os esfriar e frite-os em uma frigideira com azeite e alho.
- ▶ Aproveite as cascas e as cabeças para fazer um caldo. Lave-as bem e deixe de molho em uma salmoura fraca por 15 minutos (essa salmoura deve ter mais ou menos o gosto da água do mar). Escorra, cubra com água e ferva até o líquido reduzir à metade. Use esse caldo para molho branco, sopas, recheio de tortas, etc.

## **CARNE**

- ▶ Antes de comprar a carne é importante saber como se pretende prepará-la. Compre a carne ideal para sua receita:
  - LAGARTO - Parte da coxa do boi, de fibras longas. Utilizada para assados, rosbife e ensopados de panela.
  - COXÃO DURO OU CHÃ DE FORA - Músculo grande, um pouco fibroso. Indicado para sopas, caldos, cozidos, ensopados ou para moer.
  - COXÃO MOLE OU CHÃ DE DENTRO - Músculo do interior da perna do boi, arredondado, com fibras curtas e consistência macia. Bom para assados, refogados e bifes role.
  - PATINHO - Peça menos macia que a alcatra, mas indicada para assados ou cozidos de panela. Também é indicada para bolos de carne e almôndegas por ter pouca gordura.

- PICANHA - É o "supra sumo" da alcatra. Indicada para churrasco e grelhados.
  - ALCATRA - Uma das carnes mais apreciadas. Muito macia, tem forma alongada e fibras semelhantes às do coxão mole. É usada principalmente para churrascos e grelhados, mas também é ótima para assados, refogados e picadinhos.
  - CONTRA-FILÉ OU FILÉ DE LOMBO - Carne macia, de forma redonda e sem gorduras. Fica ao longo da parte externa da coluna vertebral do boi. Ideal para bifes do tipo steak.
  - FILÉ MIGNON - Peça de aproximadamente 2 quilos. Localiza-se ao longo do dorso do animal. muitíssimo macia, é indicada para medallhões, turnedos, stroganoff e rosbifes.
  - MAMINHA DE ALCATRA - Carne muito macia, indicada para churrasco.
  - ABA DE FILÉ - Corte menos macio que o filé. Serve para habúrgueres e croquetes.
  - FRALDINHA - Corte de fibras longas. É a parede que forra o abdome do animal. Na Argentina é conhecida como Matambre. É uma carne dura, mas fica ótima em assados feitos em panela de pressão.
  - CAPA DE FILÉ - Tem textura desigual e muitos nervos. Serve para ensopados.
  - ACÉM - É um pedaço razoavelmente macio. Adequado para bifes de panela e ensopados.
- ▶ A carne fresca deve ser firme e compacta. Pressione-a com o dedo; se os tecidos cederem ao toque e imediatamente voltarem ao normal, a carne é boa.
  - ▶ Sua cor deve ser vermelho brilhante.
  - ▶ A gordura deve ser branca ou amarelo-pálido. Se for muito amarela é sinal de que o animal era velho.
  - ▶ Deve ter a aparência de enxuta. Se estiver transpirando não compre.
  - ▶ Evite comprar carne em açougues que tenham luzes em néon vermelho ou amarelo. Essas luzes enganam seus olhos e dão a carne uma ótima falsa aparência.
  - ▶ Não compre carne demais. A não ser que você pretenda congelá-la. Não desperdice! Para carnes sem osso (filés) calcule 150g por pessoa. Para carne com osso (costelas, bistecas, etc.) calcule 250g por pessoa. Para carnes com muito osso (ossobuco, rabada, etc.) calcule 400g por pessoa.
  - ▶ Se a sua carne está no fogo há séculos e não amolece de jeito nenhum, coloque no molho uma colher de chá de fermento em pó. Ou então coloque 2 colheres de sopa de whisky e deixe cozinhando mais um pouco.
  - ▶ Se da sua carne sobraram uns pedaços mais "feinhos", moa-os e use para recheios de tortas, almôndegas ou para molho de macarrão.
  - ▶ Quando você for congelar, divida a carne em porções por refeições. Assim você apenas descongelará a porção certa de cada vez.
  - ▶ Antes de levar a carne ao congelador espalhe um pouco de azeite sobre cada pedaço. A carne ficará com uma aparência ótima.
  - ▶ Nunca descongele a carne mergulhando-a em água, a não ser que você vá utilizar a carne e a água para fazer uma sopa.
  - ▶ Muito cuidado ao descongelar carne no microondas. Um descuido sua carne cozinhará lá dentro.
  - ▶ Ao temperar bifes de carne moída não exagere no alho e cebola. A carne moída absorve muito os temperos.
  - ▶ Para que não espirre muita gordura ao fritar bifes, tempere-o antes e junte um pouco de óleo de soja ou azeite de oliva. Quando você for fritar, apenas aqueça a frigideira e coloque os bifes, sem usar mais óleo.
  - ▶ Não faça bifes finos demais. Ao fritar, eles ficarão secos. A espessura ideal para bifes é 2 cm.



#### **CARNEIRO**

- ▶ Para se preparar carne de carneiro use vinho tinto seco na vinha d'alhos.
- ▶ Mostarda é o melhor acompanhamento para as costelas, já para o pernil use um molho de hortelã.
- ▶ Molho de hortelã: Refogue em ½ xícara de chá de manteiga ½ molho de hortelã bem picadinha.
- ▶ Carneiro deve ser sempre temperado de véspera. Caso contrário, ficará muito seco e sem gosto.

#### **CHÁ**

- ▶ Em vez de açúcar, coloque no seu chá uma bala de limão ou de hortelã.

#### **CHUCHU**

- ▶ Para eliminar a gosma do chuchu, antes de descascar, mergulhe-o em água fervendo e deixe-o por 2 minutos.
- ▶ Para evitar que a gosma do chuchu grude nas mãos, besunte-as com óleo antes de descascar.
- ▶ Se a gosma do chuchu grudou nas suas mãos, esfregue-as com bastante sal e depois lave.

#### **CHURRASCO**

- ▶ Um churrasco de verdade é feito com peças inteiras de carne: Piranha, costela, maminha e contrafilé. Churrasco em pedaços pequenos em espetinhos de madeira é uma tristeza... Não me convide para um churrasco desses por que eu não vou!
- ▶ Nunca corte fora a gordura da carne. É ela que dá o gosto gostoso do churrasco e também não deixa a carne ficar muito seca.
- ▶ Como tempero, use apenas sal grosso. Nada de manteiga com salsa, alho, cebola ou outras porcarias. Se você quiser fazer uma carne assada vá para a cozinha e use o forno, não a churrasqueira!
- ▶ Tempero para churrasco é o bom e velho molho à campanha, para servir à parte.
- ▶ Para acender o fogo, não use álcool, querosene ou gasolina. Use carvão seco sobre jornais amassados e gravetos. Se o fogo demorar para pegar, coloque pedaços de sebo sobre o carvão. Assim não há carvão que não acenda!
- ▶ Lembre-se que o churrasco não assa sobre as labaredas. A grelha deve estar sobre as brasas, nunca sobre o fogo.
- ▶ Asse a picanha com a gordura para cima, de tal modo que a gordura não pingue muito sobre o fogo. Só vire para baixo uns 10 minutos antes de servir.
- ▶ A carne deve ser assada sempre em pedaços grandes de não menos 1kg cada.
- ▶ Churrasco jamais deve ser requentado, por isso, calcule bem a quantidade a ser usada para não haver muitas sobras. Compre aproximadamente 500g por homem adulto, 350g por mulher adulta, 400g por adolescente masculino, 300g por adolescente feminino e 150g por criança.
- ▶ Para calcular aproximadamente o tempo que uma peça leva para assar, leve em conta que 1kg fica ao ponto mais ou menos depois de 45 minutos sobre o calor forte das brasas.
- ▶ Não deixe seus convidados morrendo de fome enquanto o churrasco não fica pronto. Ponha para assar junto com a carne: Asas e corações de galinha temperados com alho e cerveja, costelinhas de porco temperadas com limão e pimenta do reino e lingüiças diversas. Ficam prontos em 15 minutos.

- ▶ Para acompanhar o churrasco não invente pratos mirabolantes. O ideal testado e aprovado por 102% da população brasileira é: Arroz branco, farofa na manteiga e maionese de batatas com cenouras. Para sobremesa sorvete ou salada de frutas.

#### **CEBOLA**

- ▶ Cebolas. Não existe um meio termo, há os que adoram e os que odeiam. Eu adoro. Triste é o bafo depois! Para acabar com o hálito destruidor de namoros faça o seguinte: Escalde as cebolas em água fervendo e deixe-as nessa água por 2 minutos. Escorra-as, descasque-as debaixo de uma torneira de água fria e... adeus bafo! Empregue-as em saladas sem medo!
- ▶ Toda vez que você for usar somente a metade de uma cebola guarde na geladeira a metade que tem a raiz, pois esta parte não estraga tão depressa.

#### **CHAMPIGNON**

- ▶ Não compre champignons em conserva. São caríssimos e não rendem nada... Faça os seus em casa. Rendem o triplo pela metade do preço.
- ▶ Como fazer: Compre champignons frescos (todos os grandes supermercados tem). Em uma vasilha de vidro ou plástico coloque os champignons, suco de 1 limão, 1 litro de água gelada e uma bandeja de gelo. Deixe aí por 5 minutos. Depois retire os champignons da água e coloque-os em uma panela com água com sal que já deverá estar fervendo. Deixe fervendo por 5 minutos. Jogue fora toda aquela água com limão e coloque na vasilha outro litro de água gelada. Retire os champignons com uma escumadeira e coloque-os na água gelada. Deixe-os aí por 5 minutos. Então retire-os e coloque-os em um vidro bem limpo (se possível com álcool) e seco. Espere a água da fervura esfriar e encha o vidro cobrindo todos os champignons. Pronto! Champignons em conserva! Igualzinhos aos industrializados. Só tem um problema... Eles não são tão resistentes quanto os industrializados por não terem conservantes químicos. Então use-os todos em no máximo 3 dias.

#### **COELHO**

- ▶ Parece até heresia comer um animal tão bonitinho... Mas é uma delícia... Seu gosto fica entre o lombo de porco e um frango de boa qualidade. Carne muito macia, suculenta e com pouquíssima gordura.
- ▶ Prepare o coelho como se fosse um frango, mas antes, deixe-o descansando numa vinha d'alhos por pelo menos 4 horas.
- ▶ Cozinhe sempre em forno ou fogo baixo e evite mexer muito, pois a carne é muito tenra e se desmancha facilmente.
- ▶ Não compre gato por lebre! Parece brincadeira mas não é... Essa história de se vender gato por lebre é verdade. Então preste atenção: Os vendedores de boa fé abatem o animal e deixam as patas intactas. Observe a quantidade de gordura nas patas. Tanto o coelho quanto a lebre são muito magros e quase não tem gordura. Já o gato tem muita gordura. Se você ainda ficar em dúvida conte as costelas... Aí não há como errar... O gato tem 13 pares, o coelho e a lebre tem apenas 12.
- ▶ Não se impressione muito! Gato também é uma delícia!

#### **COPOS**

- ▶ Experimente guardar seus copos de cerveja e água dentro da geladeira. Assim eles não pegarão poeira e estarão sempre gelatinoso.

#### **COUVE DE BRUXELAS**

- ▶ Para que o cheiro que se desprende da couve de bruxelas não empestee toda a sua casa, coloque uma xícara de vinagre sobre o fogão próxima à panela que estiver cozinhando o vegetal.

#### **CREME DE LEITE**

- ▶ Antes de abrir a lata do creme de leite, certifique-se que irá usá-lo todo, pois, ele se estraga com muita rapidez. Ele não dura nem 2 dias na geladeira.
- ▶ Na sua receita de estrogonofe substitua o creme de leite por requeijão de copo. Fica muito mais gostoso.
- ▶ Se você acrescentar ao creme de leite 2 claras em neve, ele irá render muito mais e ficará muito mais leve. Mas, atenção! Essa dica só vale para receitas que não vão ao fogo.

#### **ESPINAFRE**

- ▶ Ao cozinhar espinafre, mantenha sempre a panela destampada. Assim a verdura não perderá a cor. Essa dica também vale para couve, couve-flor, taioba e brócolis.

#### **EXTRATO DE TOMATE**

- ▶ Quando você abrir uma lata de extrato de tomate e notar que não vai usá-lo todo, faça o seguinte: Transfira-o para uma copo de vidro e coloque um pouco de óleo de soja por cima. Assim o extrato não secará e se conservará por muito mais tempo.

#### **FARINHA DE TRIGO**

- ▶ Para evitar o aparecimento de bichinhos na farinha de trigo, coloque dentro do pacote uma folha de louro.

#### **FEIJÃO**

- ▶ Se o seu feijão queimar por descuido, não se desespere... Retire-o da panela com cuidado de não raspar o fundo, acrescente mais um pouco de água, leve ao fogo brando em banho Maria e acrescente uma cebola inteira com casca. O cheiro e o gosto de queimado desaparecerão como que por encanto!
- ▶ Coloque no feijão de molho de véspera, uma colher de café de fermento em pó. Assim o feijão ficará muito mais macio.
- ▶ Só coloque sal no feijão quando ele já estiver cozido. Assim ele não ficará duro.
- ▶ Afervente o seu feijão até que ele cresça. Coloque-o numa garrafa térmica juntamente com a água do cozimento e feche bem. Deixe por uma noite. No dia seguinte o feijão estará prontinho e você terá feito uma bela economia de gás!

#### **FEIJOADA**

- ▶ Não deixe que sua feijoada se transforme em um mingau! Vá retirando as carnes do feijão à mediada que elas vão cozinhando.

#### **FÍGADO**

- ▶ Para o fígado ficar macio acrescente ao tempero 2 colheres de sopa de azeite de oliva.

## **FIGO**

- ▶ Antes de comer o figo, lave-o bem, pois o pózinho branco que se vê na casca é sulfato de cobre, uma substância venenosa usada para prevenir pragas.

## **FRANGO**

- ▶ Pincele sempre com manteiga ou óleo, um frango temperado antes de levá-lo ao forno. Assim ele não ficará ressecado.
- ▶ Se a sua receita pede um frango desossado, faça com os ossos e miúdos, um caldo natural, fervendo-os em 1 litro de água. Guarde-o na geladeira e use para cozinhar arroz, legumes, sopas, molho branco, etc.
- ▶ Para o frango cozinhar mais depressa acrescente uma xícara de chá de cerveja no cozimento. O frango fica pronto num instante e fica macio e suculento.
- ▶ Você pensa que frango é tudo igual? Pois não é não! Existem pelo menos 5 variedades no mercado. Compre a ave certa para o que você quer fazer:
  - 6) FRANGO DE LEITE OU GALETO - É a ave até os 3 meses de idade, com cerca de 600g. Tem a carne macia, com cartilagens e ossos moles, pouca gordura e gosto não muito forte. Cozinha com bastante rapidez e as melhores formas de prepará-lo são: grelhado, frito ou assado.
  - 7) FRANGO COMUM - Tem entre 3 e 7 meses de idade e chega a pesar mais de 1kg. Em geral são animais machos, pois as fêmeas são destinadas à postura de ovos e só são abatidas com mais de 7 meses. A carne tem sabor mais acentuado e um pouco de gordura. Os ossos são firmes e as cartilagens bem mais duras que as do galeto. O frango pode ser frito, assado, ensopado ou grelhado.
  - 8) GALO OU GALINHA - São as aves adultas com mais de 7 meses de idade e que pesam mais de 1 e ½kg. A carne é bem saborosa e mais dura que as anteriores. É adequada para ensopados, sopas e canja.
  - 9) FRANGO CAPÃO - É o frango castrado para que possa engordar mais. Geralmente é abatido aos 7 meses e pesa mais do que um galo ou galinha comuns. A carne é saborosa e tem bastante gordura. Ideal para assar no forno.
  - 10) CHESTER - Raça especial, desenvolvida geneticamente e que recebe uma alimentação especial. Muito grande, chega a pesar 5kg. Carne macia, suculenta e saborosa. Excelente para assar. O que pega é o preço...
- ▶ Nunca use vinha d'alhos em frango defumado.
- ▶ Uma ótima forma de temperar frangos é colocar ervas entre a pele e a carne.
- ▶ A vinha d'alhos para frango é feita com vinho branco seco, cebola, alho, sal, pimenta do reino, sal e cebolinha.

## **FRITURAS**

- ▶ Use sempre a frigideira bem seca, do contrário, quando o óleo esquentar, vai espirrar sujando toda sua cozinha.
- ▶ Não aqueça demais o óleo para evitar que solte fumaça.
- ▶ Para fritar bifes comuns, coloque um pouco de óleo apenas pincelando a frigideira.
- ▶ Para fritar batatas não use frigideira, use uma panela funda, lembrando que o óleo não deve ultrapassar 1/3 da capacidade da panela.
- ▶ Nunca tampe a frigideira enquanto estiver fritando.
- ▶ Nunca saia da cozinha enquanto o óleo estiver aquecendo ou fritando. Se o telefone tocar, não atenda ou então desligue o fogo!
- ▶ Óleo de soja pode ser reutilizado por até 3 vezes, desde que seja guardado adequadamente: deixe o óleo esfriar, passe para um vidro lim-

po e seco coando com um filtro descartável de café, tampe e guarde na geladeira.

- ▶ A formação de espuma é sinal de excesso de reutilização ou então de óleo de péssima qualidade. Jogue esse óleo fora!
- ▶ Para acabar com o cheiro de fritura que ficou pela casa faça o seguinte. Esquente uma frigideira limpa e seca, e em fogo brando, coloque uma colher de chá de canela em pó.

#### **GELO ESPECIAL**

- ▶ Escolha frutas bem miúdas (uvas, ameixas, cerejas) e leve-as ao freire, deixando-as até transformarem-se em pedras de gelo. Essas frutas são excelentes para serem colocados no copo de bebidas. Dessa forma as bebidas não ficam aguadas.

#### **GELO MILIONÁRIO**

- ▶ Vai aí minha sugestão... Crie coragem, pegue seu whisky preferido, aquele de US\$ 40,00 a garrafa... Despeje em uma bandeja de fazer gelo e leve ao freezer. Ponha então 2 ou 3 pedras num copo e complete com o mesmo whisky. O sabor é sensacional! Nos dias mais quentes você verá que delícia é chupar uma dessas pedras... Mas cuidado! Os criados da casa também são dados a extravagâncias... Monte guarda no freire e proteja seu gelo milionário!

#### **JAVALI**

- ▶ Para se fazer javali use qualquer receita de leitão e aumente um pouco os temperos verdes e o alho, pois sua carne é um pouco adocicada.

#### **LAGOSTA**

- ▶ Como tratar: Inicialmente, mergulhe-as inteiras em água fervente com sal. Deixe-as esfriarem na própria água. Tire a cabeça e a cauda, que se descolam facilmente. Retire as patinhas. Segure o corpo com cuidado e enfie um garfo no lugar onde tirou a cauda. Force o garfo para dentro e gire delicadamente no sentido horário e anti horário, o que vai facilitar e desprender a carne da carapaça sem quebrá-la. Depois faça uma ligeira pressão no garfo na direção da cabeça e pronto! A carne sai intervinha...

#### **LARANJA**

- ▶ A casca da laranja seca ao sol ou no forno é ótima para aromatizar omeletes e suflês.
- ▶ Para que a membrana branca da laranja saia com facilidade, deixe a frita de molho em água fervente por 5 minutos.

#### **LICOR**

- ▶ Velho hábito de servir um licorzinho às visitas já passou de moda. Então inove! Sirva licor "on the rocks" em copos de whisky.

#### **LIMÃO**

- ▶ Os limões quando mergulhados em água fervendo por 5 minutos e cortados em seguida darão muito mais suco.
- ▶ Se sobrar limão já cortado, não o guarde na geladeira, pois, ele se estraga muito rapidamente, além de perder toda sua vitamina C. Faça uma limonada!
- ▶ Se você for usar apenas umas poucas gotas de limão, não desperdice a fruta. Faça um buraquinho com um palito de dente e esprema a quantidade necessária. Depois guarde o limão na geladeira usando o mesmo palito como tampa.

- ▶ Após ter espremido um limão para usar seu suco, embrulhe a casca em papel alumínio e congele. Use-a em receitas que pedem casca de limão ralada.
- ▶ Quando for ralar a casca do limão, tome cuidado para não ralar a parte branca, pois ela amargará sua receita.

#### **LÍNGUA**

- ▶ Como limpar: Lave bem em água corrente até sair toda a gosma. Ponha para ferver em panela de pressão durante 1 hora com 1 litro de água, 1 cebola inteira, ½ xícara de chá de cheiros verdes, 1 folha de louro, 1 colher de sopa de pimenta do reino em grãos e sal à gosto. Depois retire a pele e prepare como quiser.
- ▶ Sugestão: Sirva a língua fria com um molho feito de maionese e mostarda em partes iguais. É uma delícia!
- ▶ Não jogue fora a água usada para aferventar a língua. Use-a para fazer arroz, sopas, cozinhar legumes, etc.

#### **LULA**

- ▶ Muita gente não compra lulas por que não sabe como prepará-las. É mais fácil cuidar de lulas do que descascar camarões... Há quem goste de deixar a pele fininha cor de violeta das lulas. Eu prefiro tirar... Para cuidar mais facilmente, mergulhe-as por 10 minutos em água gelada com suco de 1 limão. Escorra a água, corte as cabeças, mas conserve os tentáculos. Tire as barbatanas e tire também um "ossinho" fininho que tem dentro da lula. Corte-as em rodela e aplique-as em qualquer receita de camarão.

#### **MACARRÃO**

- ▶ Habitue-se a gastar mais e somente comprar macarrão italiano. É 3 vezes mais caro que o nacional, mas é 20 vezes mais gostoso...

#### **MAÇÃ**

- ▶ Para que a maçã descascada não escureça, deixe-a de molho em água gelada com um pouco de sal.
- ▶ Use as cascas da maçã nos chás e mate. Fica uma delícia.

#### **MAIONESE**

- ▶ Aquele restinho de maionese que fica no fundo do vidro pode ser retirado com o suco de 1 limão. A mistura dá um ótimo molho para saladas ou peixes.

#### **MEL**

- ▶ Mantenha o mel sempre bem longe da luz do sol para que ele não cristalice.
- ▶ Muita gente acha que o mel quando cristaliza é por que é um mel de baixa qualidade... É justamente o contrário. O mel puro cristaliza facilmente, já a garapa de açúcar não cristaliza nunca.

#### **MELANCIA**

- ▶ Polvilhada com um pouco de açúcar a melancia não fica indigesta.
- ▶ Aproveite a parte branca das cascas de melancia e faça um doce. Prepare da mesma forma que o doce de mamão verde. Acredite... É muito gostoso.

#### **MILHO VERDE**

- ▶ Ao fazer milho cozido, não coloque sal na água. O sal endurece o milho.

- ▶ Milho verde fresco fica pronto em 10 minutos quando cozido em panela de pressão.
- ▶ Para aproveitar a espiga que já estiver um pouco passada, coloque-a na panela apenas quando a água já estiver fervendo.

#### **MOLUSCOS**

- ▶ Não é fácil comprar moluscos. Ostras, vôngoles e mexilhões costumam ser vendidos nas conchas e só são perfeitos quando estão hermeticamente fechados.
- ▶ Só devemos comprar moluscos fora das conchas quando temos absoluta certeza de sua boa procedência.

#### **MORANGOS**

- ▶ Guarde os seus morangos dentro da geladeira, em uma peneira. Assim o ar circula mais fácil entre eles. Não os guarde em recipientes tampados.
- ▶ Morango só deve ser lavado no momento em que vai ser consumido.

#### **OSTRAS**

- ▶ Como saboreá-las: Pingue limão, pimenta branca e sal.
- ▶ Aquele garfinho de 3 dentes que você desconhecia até ontem, serve para levar a ostra à boca. Pegue a concha com a mão esquerda e com a direita o tal garfinho, usando-o para desprender o molusco da concha e levá-lo à boca.
- ▶ Vinho branco bem geladinho é a bebida certa para acompanhar ostras.

#### **ORGANIZAÇÃO**

- ▶ Leia a receita escolhida do começo ao fim e só comece o trabalho quando tiver certeza de ter compreendido cada item da mesma.
- ▶ Tenha todos os ingredientes à mão já separados nas quantidades exatas. Este cuidado evitará que você esqueça algum deles.
- ▶ Além dos ingredientes, todos os utensílios necessários já deverão estar à mão limpos e secos. Não existe nada pior do que nossa fritura queimando na frigideira e nós não conseguimos achar a droga da escumadeira...
- ▶ Evite acumular muita louça suja. Se possível, vá lavando o que utilizar à medida que for preparando a receita. Quando você terminar o prato, verá que sua cozinha estará toda arrumada.
- ▶ Se a sua receita vai ao forno, aqueça-o antecipadamente.

#### **OVOS**

- ▶ Para verificar se os ovos estão bons, coloque-os dentro de uma vasilha com água. Os ovos frescos mergulham horizontalmente, ficam "deitados". Os que bóiam ou ficam "em pé" estão estragados.
- ▶ Se ao quebrar um ovo, a clara aparece líquida em vez de gelatinosa, é sinal de que o ovo não é fresco.
- ▶ Retire os ovos da geladeira um pouco antes de utilizá-los para que fiquem à temperatura ambiente.
- ▶ Não lave os ovos antes de guardá-los na geladeira.
- ▶ Quebre sempre o ovo em uma xícara antes de juntá-lo a outros ingredientes. Com essa precaução, se o ovo estiver estragado, você não perderá o restante da receita.
- ▶ Logo depois de cozidos, coloque-os em água fria durante 10 minutos. Poderão assim ser descascados com mais facilidade. Além disso, as claras não ficarão com cor amarelada.
- ▶ Para cozinhar um ovo com a casca trincada, esfregue o lugar trincado com um pouco de vinagre. Depois coloque-o cuidadosamente na água com o auxílio de uma colher.

- ▶ Nunca bata as claras em neve em recipientes de metal. As claras ficarão escuras e não crescerão tanto. Prefiras as tigelas de plástico ou vidro.

#### **PÃO**

- ▶ Fazer um gostoso pão caseiro não é tão fácil quanto se pensa... Mas também não é tão difícil quanto se imagina... O sucesso do seu pão depende de vários fatores: A qualidade dos ingredientes, a temperatura ambiente, o tipo do seu forno, sua paciência... Portanto não desista no primeiro fracasso. Tente analisar onde você errou. Com certeza seu pão em breve será motivo de muitos elogios.
- ▶ Erros mais freqüentes:
  1. Farinha demais, o pão fica duro.
  2. Gordura demais, o pão fica quebradiço.
  3. Água demais, o pão fica pesado e úmido.
  4. Fermento demais, o pão fica amargo.
- ▶ A massa de pão crescerá mais depressa se você colocá-la para descansar dentro do forno desligado perto de uma panela de água quente. O calor úmido fará a massa crescer num instante...

#### **PEPINO**

- ▶ Não descasque o pepino. Use-o sempre com casca. Assim fica menos indigesto.
- ▶ Para tirar o "amarguinho" do pepino, faça o seguinte: Corte as pontas do pepino. Esfregue essa ponta na parte que foi cortada até formar uma espuma branca. Repita a operação na outra ponta do pepino. Lave bem em água corrente e empregue-o como quiser. O amargo foi embora...

#### **PERU**

- ▶ Em vez de um peru grande, compre dois pequenos. Além de assar em menos tempo, você tem duas vezes os melhores pedaços. Parece óbvio; e é!
- ▶ Enquanto assa, experimente regar o peru com coca-cola. Fica agridoce e muito gostoso

#### **PEIXES**

- ▶ Peixe deteriorado contém ptomaína, um veneno mortal. Quando não é fresco, pode causar gravíssimas intoxicações.
- ▶ Peixe fresco, acredite, não tem cheiro de peixe! Tem cheiro de mar! Não o mar de Copacabana, mas de mar limpo como Búzios ou Angra. Se o peixe tiver cheiro de peixe, deixe-o na peixaria!
- ▶ Um outro teste consiste em mergulhar o peixe em água fria: Se flutuar não serve.
- ▶ Quando o peixe tem as guelras escuras, escamas sem brilho e difíceis de sair, a carne flácida que deixa marca do dedo ao ser apalpada e os olhos melancólicos de quem sente saudades do mar de onde saiu há muito tempo... Rejeite o peixe! Não serve.
- ▶ Toda atenção é pouca ao comprar peixe. Muitos peixeiros utilizam o truque de passar glicerina nos olhos e sangue nas guelras para embelezar o freguês.
- ▶ Verifique o cheiro. O que os peixeiros chamam de "maresia" ou afirmam ser o efeito da lua nova é a mais pura conversa fiada! Não acredite. Mude imediatamente de peixaria.

#### **PIMENTÃO**

- ▶ Evite comer pimentões no jantar. São altamente indigestos. Provavelmente você acordará às 2 da madrugada morrendo de azia!



#### **POLVO**

- ▶ Para começar a cuidar do polvo, que é escorregadio, deixe-o de molho durante 15 minutos em água com suco de 1 limão. Retire-o por cima, não escorra a água. Assim a areia fica no fundo da vasilha. Tire as peles escuras que o envolvem e uma bolsa de tinta que há no animal. Enxágüe-o bem procurando tirar qualquer restinho de areia. Esfregue suco de outro limão para retirar qualquer gosma que tenha ficado. Enxágüe-o novamente. Corte o polvo em pedaços ou afervente inteiro, juntando 1 cebola grande cortada em 4 sem separar as partes. Leva 15 minutos aferventando. Depois prepare como em qualquer receita de camarão.
- ▶ Para que o polvo cozinhe mais depressa coloque uma rolha no molho onde está sendo cozido.
- ▶ Ao comprar prefira os polvos menores. São mais macios.
- ▶ Evite preparar o polvo com molhos muito fortes, pois eles acabam alterando seu sabor delicado.

#### **PORCO**

- ▶ Para o couro do porco ficar "pururuca", deixe-o de molho em água com um pouco de sal durante 1 hora. Escorra e leve ao forno para secar bem antes de fritar.
- ▶ Para que o torresmo fique bem sequinho, antes de retirá-lo da gordura, junte 1 colher de sopa de água fria e tampe imediatamente, pois vai espirrar gordura. Quando a água secar, retire os torresmos com uma escumadeira.
- ▶ Tempere o toucinho para torresmo com um pouco de cachaça antes de fritar. Ele vai fritar mais depressa e ficar mais crocante e sequinho.

#### **PUDIM**

- ▶ Os pudins de pacote não ficarão com aquela casquinha seca se você polvilhar açúcar logo depois de pronto.

#### **QUIABO**

- ▶ Para retirar a baba do quiabo, acrescente 1 colher de sopa de vinagre à sua receita.

#### **REPOLHO**

- ▶ Ao comprar repolho, escolha 2 do mesmo tamanho. Coloque um em cada mão e verifique o peso. Fique com o mais pesado.
- ▶ Ao contrário do que se pensa o repolho quando comido cru não causa gases. Só o cozido...
- ▶ Se você não vai usar o repolho todo, não o parta no meio. Retire as folhas que precisa e guarde na geladeira dentro de um saco plástico bem fechado. Assim ele se conservará por até 10 dias.

#### **TEQUILA**

- ▶ Beba tequila como os mexicanos: Um punhadinho de sal nas costas da mão esquerda, um limão cortado ao meio e um cálice de tequila. Língua no sal, uma chupada no limão e o cálice de tequila virado de uma só vez. É uma delícia! Sobe direto para os neurônios!

#### **TOMATE**

- ▶ Para retirar mais facilmente a pele dos tomates ponha-os em água fervendo por 3 minutos, em seguida mergulhe-os em água fria.
- ▶ Não deixe o seu molho de tomate ficar ácido... Coloque 1 colher de café de açúcar. A acidez desaparece na hora.
- ▶ Não perca tempo tentando congelar tomates. Eles ficam horríveis...

- ▶ Cure sua ressaca em 5 minutos: Bata no liquidificador 2 tomates, ½ xícara de chá de água gelada, suco de ½ limão, uma pitada de sal e 2 aspirinas esfareladas. Tome coragem e beba! É tiro e queda!

#### **TORTAS**

- ▶ Para conseguir uma massa quebradiça, deixe por 1 hora na geladeira a farinha e a gordura a serem utilizadas na sua receita.
- ▶ A água também deve ser gelada.
- ▶ Deixe sempre a massa descansar antes de ser aberta.
- ▶ A massa enrolada dentro de um saco plástico poderá ser guardada na geladeira por até 5 dias.
- ▶ Procure usar gordura vegetal hidrogenada no lugar de margarina ou manteiga. A massa ficará bem mais leve.
- ▶ Nunca use óleo de soja no lugar da gordura vegetal. É azia na certa!
- ▶ Se a sua receita pede a massa de torta já assada, deixe-a esfriar antes de colocar o recheio.
- ▶ Recheie as suas tortas com as sobras do jantar do dia anterior. Legumes cozidos, frango assado desfiado, carne assada, peixe, etc. Todos incrementados com molho branco.

#### **VELAS**

- ▶ Só use velas no jantar. Isso se pretender acendê-las. Caso contrário, deixe-as na gaveta.
- ▶ Se pretende decorar uma mesa faça-o com flores ou frutas, nunca com velas apagadas.
- ▶ Não use a iluminação elétrica se as velas estiverem acesas. Se as velas não forem suficientes, acenda um abajur posicionado num canto da sala, nunca a iluminação principal.

#### **VINHO**

- ▶ Não seja idiota ao ponto de comprar um vinho barato para cozinhar... Seu prato ficará vagabundo também... Gaste um pouco mais. Compre um bom vinho e você verá como sua receita fica muito mais gostosa.

#### **VITELA**

- ▶ Nunca use pimenta para temperar vitela. A carne ficará amarga.
- ▶ Ao fazer bifes de vitela, tome cuidado com o tempo. A vitela resseca com muita facilidade.
- ▶ Nunca faça vitela grelhada. Fica seca e dura como sola de sapato.