

CADERNO DE RECEITAS



RECEITAS PARA SEU DIA-A-DIA

■ Almôndegas

Rendimento: 4 porções**Ingredientes:**

- 0,600 kg de carne moída de patinho ou alcatra
- ½ cebola grande picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 0,6 kg de molho de tomate
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Queijo meia cura a gosto

Modo de Preparo:

Para temperar a carne, acrescente meia cebola picada e 2 dentes de alho, sal, pimenta e o ovo. Misture bem até que fique uma massa uniforme. Faça as bolinhas e sele em uma frigideira com a boca larga, até que fiquem bem dourados dos dois lados. Transfira as almondegas para uma assadeira e regue com o molho de tomate. Adicione o caldo de carne para um sabor extra! Polvilhe o queijo ralado e leve para o forno para gratinar.

■ Arroz branco

Rendimento: 4 porções**Ingredientes:**

- ½ cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de óleo milho
- 2 ½ xícara (chá) de arroz branco

- 3 xícaras (chá) de água quente
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

Refogue a cebola e o alho no óleo de milho até murcharem. Adicione o arroz e refogue junto, envolvendo todos os grãos na gordura do óleo. Cubra com a água, sempre quente, tempere com sal a gosto e deixe cozinhar em fogo médio/alto com a panela tampada. Quando a água diminuir à metade, diminua o fogo e deixe a água secar. Desligue o fogo e deixe mais 5 minutos tampado antes de servir.

■ Arroz com brócolis**Rendimento: 4 porções****Ingredientes:**

- 1 maço de brócolis fresco
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de alho picado
- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

Branqueie o brócolis até ficar al dente. Pique e reserve. Refogue o alho no azeite e adicione o brócolis picado. Adicione o arroz cozido e misture até incorporar bem. Acerte o tempero.

■ Arroz colorido**Rendimento: 4 porções****Ingredientes:**

- 2 dentes de alho picado
- 1 xícara (chá) tomates sem pele e sementes em cubinhos
- 1 xícara (chá) pimentão amarelo em cubinhos
- 1 xícara (chá) de cenoura em cubos pequenos
- ½ xícara (chá) de brócolis picadinho
- 2 colheres (sopa) de azeite

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- Salsinha picada a gosto
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

Refogue o alho no azeite e adicione a cenoura em cubos para refogar. Quando a cenoura estiver al dente, adicione o pimentão e o brócolis e refogue até murchar. Adicione o arroz e por fim o tomate picado. Finalize corrigindo o sal e adicionando salsinha picada a gosto.

■ **Arroz de coco**

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 2 xícara(s) de chá de arroz agulhinha cozido
- 100 mililitro (ml) de leite de coco

Modo de preparo:

Numa panela ou frigideira, coloque o leite de coco e o arroz já cozido. Deixe aquecer, tempere com sal e pimenta.

■ **Arroz de forno**

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de azeite ou óleo de girassol
- 2 dentes de alho picado
- 400 gr de carne moída refogada
- 1 concha de água filtrada ou caldo de carne
- 5 xícaras (chá) de arroz branco cozido
- 400 gr de molho de tomate pronto
- 2 xícaras (chá) de queijo meia cura ralado
- 3 ovos
- Salsinha picada a gosto
- Sal a gosto

- Pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo:

Refogue o alho no azeite, adicione a carne moída já refogada e deixe aquecer. Adicione o arroz, metade do queijo ralado, molho de tomate, água ou caldo e a salsinha. Misture bem e desligue a panela. Adicione os ovos, mexendo bem para incorporar. Transfira para uma assadeira e cubra com o queijo ralado. Leve para gratinar em forno pré-aquecido.

■ **Biscoito de polvilho**

Rendimento: 40 biscoitos

Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de água
- ½ xícara (chá) de óleo de milho
- ½ xícara (chá) de leite
- 4 xícaras (chá) de polvilho azedo
- 4 ovos
- 1 colher (café) de sal

Modo de Preparo:

Misture a água, o óleo e o leite. Adicione os ovos e bata bem, formando uma mistura uniforme. Adicione o polvilho mexendo sempre para não formar grumos. Coloque em um saco de confeitar e faça riscos em um tapete de silicone ou papel manteiga. Leve ao forno a 180° e deixe por 8 minutos ou até que fiquem firmes e dourados. Deixe esfriar e sirva.

■ **Bolinho de arroz**

Rendimento: 30 bolinhos pequenos

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de cheiro verde picado

- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Sal a gosto
- Óleo para fritura

Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes, exceto o fermento. Deixe descansar em geladeira por 10 minutos. Retire da geladeira e acrescente o fermento. Aqueça o óleo e vá colocando colheradas da massa para fritar. Retire quando estiverem douradas e coloque para secar em papel toalha. Sirva imediatamente.

■ **Bolo de fubá**

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 9 colheres (sopa) farinha de trigo
- 1 1/3 de xícara (chá) de fubá amarelo
- 1 1/2 de xícara (chá) de açúcar
- 6 ovos
- 1/2 xícara (chá) de leite integral
- 3/4 de xícara (chá) de óleo de milho
- 2 colheres (sopa) de fermento químico

Modo de Preparo:

Quebre os ovos separando as claras das gemas. Bata as claras em neve e reserve. Bata as gemas com o açúcar até dobrarem de volume e ficarem esbranquiçadas. Adicione o fubá e a farinha de trigo e bata para misturar. Adicione o óleo e por último o leite. Enquanto a massa bate, unte a forma com manteiga e enfarinhe com trigo ou fubá. Desligue a batedeira e adicione as claras em neve e o fermento químico, misturando com um batedor de arame. Leve a massa para forma e asse em forno pré-aquecido a 180°C durante 30 minutos.

Misturar todos os ingredientes secos, exceto o fermento. Adicionar as gemas, o leite e o óleo de milho, misturando tudo com uma espátula. Por fim, colocar as claras batidas em neve e o fermento, misturar bem e colocar em uma forma untada. Levar ao forno a 150°C por 30 minutos ou até que esteja assado por inteiro.

■ Caldinho de feijão

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de toucinho defumado (bacon) picado em cubos
- 4 xícaras (chá) de feijão cozido com bastante caldo
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 100 gr de torresmo
- ½ xícara (chá) de cheiro verde picado

Modo de Preparo:

Refogue o bacon em um panela aquecida sem gordura porque o próprio toucinho solta gordura. Reserve. Bata o feijão cozido no liquidificador ou mixer. Voltei o feijão batido para a panela, adicione o toucinho refogado e deixe apurar bem o sabor em fogo baixo. Caso necessário, adicione água. Sirva o caldinho com o torresmo e salpique o cheiro verde por cima.

■ Caldo de carne

Rendimento: 2 litros

Ingredientes:

- 2 kg de músculo ou outra carne com bastante colágeno
- 3 colheres (sopa) de óleo de milho
- 1 cebola
- ½ cenoura
- 1 talo de salsão
- 5 folhas de louro
- 1 colher (sopa) de extrato de tomate
- ½ garrafa de vinho tinto seco
- 4 L de água

Modo de Preparo:

Cortar o músculo em cubos grandes, colocar em uma forma e levar ao forno preaquecido em 200°C por 1 hora ou até o músculo ficar bem sequinho e escuro. Reserve. Corte a cebola,

cenoura, salsão e alho-poró em cubos grandes e, em uma panela grande, refogue bem no óleo de milho até que eles fiquem dourados/escuros, mas sem queimar. Adicione a carne e o extrato de tomate e mexa bem. Em seguida, adicione o vinho tinto, o louro e a água e deixe cozinhar em fogo médio/baixo por pelo menos 6 horas para agregar sabor. Com uma peneira, coe a carne apertando bem para tirar todo o líquido e reserve apenas o caldo. Coloque em outra panela e deixe ferver em fogo baixo por mais 3 horas ou até que reduza pela metade. Reserve o que for utilizar e congele o restante por no máximo 6 meses.

■ Caldo de galinha

Rendimento: 2 litros

Ingredientes:

- 1 carcaça de galinha
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 cebola
- ½ cenoura
- 1 talo de salsão
- 1 ramo de tomilho
- 1 folha de louro

Modo de Preparo:

Aqueça uma panela, coloque o azeite e sele a carcaça de galinha até ficar dourada. Adicione a cebola, cenoura e salsão cortados e refogue por alguns minutos com a carcaça. Acrescente as ervas e cubra com 2L de água. Cozinhe em fogo médio até reduzir pela metade. Coe e guarde.

■ Caldo de legumes

Rendimento: 2 litros

Ingredientes:

- 1 cebola
- ½ cenoura
- 1 talo de salsão
- 1 ramo de tomilho

- 1 folha de louro

Modo de Preparo:

Corte todos os legumes rústicamente. Coloque em uma panela e adicione 2L de água. Deixe em fogo médio até ferver. Quando ferver desligue e deixe esfriar. Coe e guarde.

■ **Caldo de peixe**

Rendimento: 2 litros

Ingredientes:

- 1 espinha com cabeça de peixe
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 cebola
- ½ cenoura
- 1 talo de salsão
- 1 ramo de tomilho
- 1 folha de louro

Modo de Preparo:

Aqueça uma panela, coloque o azeite e refogue a cabeça e a espinha do peixe. Adicione a cebola, cenoura e salsão cortados e refogue por alguns minutos. Acrescente as ervas e cubra com 2L de água. Cozinhe em fogo médio até reduzir pela metade. Coe e guarde.

■ **Catchup**

Rendimento: 500 gramas

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- ¼ de cebola picada
- 5 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- ½ xícara (chá) de vinagre de maçã
- 400 gr de molho de tomate
- ½ xícara de chá de polvilho azedo

Modo de Preparo:

9

Refogue a cebola no azeite até murchar. Adicione o açúcar mascavo e deixe derreter. Coloque então o vinagre e o molho de tomate e deixe reduzir e encorpar. Adicione o polvilho, mexendo sem parar para não empelotar, e deixe cozinhar mais um pouco. Quando estiver bem encorpado, processe para que fique liso.

■ Carne moída

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 600 gr de carne moída de patinho
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 3 colheres (sopa) de óleo de milho ou azeite
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- ½ xícara (chá) de azeitonas picadas
- 2 conchas de caldo de carne caseiro
- ½ maço de salsinha picada

Modo de Preparo:

Aqueça uma panela com o azeite e refogue o alho e a cebola. Reserve a base do refogado numa tigela. Na mesma panela, bem quente, coloque a carne moída e deixe selar, sem mexer muito para não aguar. Adicione a azeitona picada e o refogado que estava reservado. Adicione o caldo de carne e deixe cozinhar. Corrija o sal e finalize com salsinha picada.

■ Chips de mandioca

Rendimento: 1kg

Ingredientes:

- 1 kg de mandioca
- Óleo de fritura
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

Tire a casca da mandioca e corte ela em fatias muito finas (ou passe na mandolina) formando retângulos bem finos e compridos. Deixe em água gelada por pelo menos 30 minutos. Aqueça o óleo, escorra a mandioca, seque com papel toalha e frite com óleo em torno de 180° C. Retire, escorra o excesso de óleo e tempere com sal.

■ Couve-flor gratinada

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 maço grande de couve flor cortado e branqueado
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- ¼ de cebola picada
- 1 colher (chá) de alho processado
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 700 ml de leite integral
- Sal a gosto
- 1 xícara (chá) de queijo meia cura

Modo de Preparo:

Modo de Preparo: Refogue um pouco de alho no azeite e adicione a couve-flor. Salteie rapidamente e reserve. Em outra panela, refogue a cebola na manteiga até murchar. Acrescente a farinha de trigo, misture e deixe ela refogar por 5 minutos em fogo baixo, mexendo sempre. Adicione o leite morno mexendo sem parar para não empelotar. Tempere com o sal e continue mexendo até engrossar. Coloque a couve-flor em uma travessa, cubra com o molho branco e polvilhe o queijo por cima. Leve ao forno pré-aquecido a 180° C por 20 minutos ou até gratinar.

■ Escondidinho de carne moída

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 400 gr de carne moída preparada
- 2 pratos fundos de mandioca cozida
- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal

- 1 colher (chá) de alho picado
- 3 xícaras (chá) de leite
- Sal a gosto
- ½ xícara (chá) de cebolinha verde picada
- 1 ½ xícaras (chá) de queijo coalho ralado

Modo de Preparo:

Numa panela, coloque a mandioca cozida e o leite, deixe apurar por alguns minutos, tempere com sal e processe formando um purê liso. Aqueça a carne moída e finalize com a cebolinha verde. Monte em uma travessa ou em cumbucas individuais intercalando camadas do purê e camadas da carne. Finalize com uma camada de queijo ralado. Leve ao forno a 180°C por 15 minutos ou até que esteja dourado.

■ Farofa de mãe (clássica)**Rendimento: 4 porções****Ingredientes:**

- 4 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- ½ cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 3 ½ xícaras (chá) de farinha de mandioca fina
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo:

Derreta a manteiga no azeite e refogue o alho até que fique levemente dourado. Adicione a farinha de mandioca e misture bem; finalize com sal e pimenta-do-reino a gosto.

■ Farofa de ovo**Rendimento: 4 porções****Ingredientes:**

- 4 colheres (sopa) cheias de manteiga sem sal
- 2 colheres (sopa) de azeite ou óleo de milho

- ½ cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 4 ovos
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 3 xícaras (chá) de farinha de milho biju
- ½ xícara (chá) de salsa picada

Modo de Preparo:

Derreta metade da manteiga com o azeite, refogue o alho e a cebola até murcharem. Em fogo baixo, adicione os ovos, tempere com sal e pimenta e mexa bem deixando o ovo ainda mole. Adicione a farinha de mandioca e misture bem para a farinha dar um torrada. Adicione a manteiga restante e abafe por dois minutos. Salpique com a salsa picada e sirva imediatamente.

■ Farofa de banana**Rendimento: 4 porções****Ingredientes:**

- 4 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 2 colheres (sopa) de azeite ou óleo de milho
- 1 dente de alho picado
- 1 banana prata cortadas em cubos (sem o miolo)
- 1 ½ xícaras (chá) de farinha de mandioca
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo:

Refogue o alho, na manteiga e azeite, até começar a dourar. Adicione a banana e refogue até que ela fique macia, mas sem desmanchar. Adicione a farinha, tempere com sal a gosto e desligue.

■ Farofa de miúdos de galinha

Rendimento: 4 porções**Ingredientes:**

- 3 colheres (sopa) cheias de manteiga sem sal
- 2 colheres (sopa) de azeite
- ½ xícara (chá) de barriga de porco ou bacon
- 1 xícara (chá) de miúdos de galinha (caso haja moela, cozinhe antes para não ficar dura)
- ½ xícara (chá) de caldo de galinha
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 3 xícaras (chá) de farinha de milho biju
- ½ xícara (chá) de salsa picada

Modo de Preparo:

Refogue a barriga de porco ou bacon, na manteiga e azeite. Adicione os miúdos de galinha e refogue. Tempere com sal e pimenta. Regue com o caldo de galinha e deixe apurar por dois minutos. Adicione a farinha e misture bem para a farinha dar um torrada. Salpique com a salsa picada e sirva imediatamente.

■ Feijão caseiro**Rendimento: 4 porções****Ingredientes:**

- 0,250 kg de feijão
- ½ cebola grande cortada ao meio
- 1 folha de louro
- 2 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de óleo de milho
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

Selecione o feijão e deixe de molho de um dia para o outro ou, no mínimo, por duas horas. Coloque o feijão na panela de pressão e coloque água como se a panela fosse dividida em 2 parte iguais, sendo a primeira o feijão e a segunda de água. Coloque a cebola e o louro, deixando cozinhar durante 20 minutos a partir do momento que a panela pegar pressão.

Desligue, deixa a panela perder a pressão e abra cuidadosamente. Retire a cebola cozida do feijão e amasse, fazendo um purê, que irá retornar para o caldo. Refogue o alho no óleo de milho e adicione ao feijão que deve estar em fogo baixo, ainda reduzindo um pouco. Tempere com sal e se quiser o caldo mais grosso, deixe encorpar um pouco mais.

■ Frango a Brás

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 600 gr de frango cozido e desfiado em lascas grossas
- 5 colheres (sopa) de azeite
- ½ cebola cortada em tiras
- 2 dentes de alho amassado
- 2 colheres (sopa) de azeitona preta picada
- 2 xícaras (chá) de mandioca palha
- 3 ovos
- 2 gemas
- Salsinha picada
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto

Modo de Preparo:

Refogue a cebola no azeite até que ela fique bem macia. Coloque em fogo baixo, adicione o alho e refogue um pouco. Adicione o frango e envolva bem na cebolada. Adicione a azeitona, metade da mandioca palha e misture tudo. Bata os ovos com as gemas. Desligue o fogo e acrescente os ovos batido, misturando bem até que os ovos cozinhem e ganhem consistência cremosa. Adicione a salsinha, corrija o sal e pimenta, transfira para uma travessa e cubra com a mandioca palha restante.

■ Frango com catupiry

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 600 gr de frango cozido e desfiado

- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 2 xícaras (chá) de caldo de frango
- 1 xícara (chá) de milho pré-cozido
- 3 tomates sem pele e sementes em cubinhos
- 8 colheres (sopa) de Catupiry
- Salsa picada a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo:

Refogue no azeite a cebola e o alho. Acrescente o frango desfiado e o caldo de frango, deixe apurar. Adicione o milho cozido e metade do Catupiry, mexendo bem e deixando apurar por alguns minutos. Acrescente o tomate e a salsinha. Corrija o sal e transfira o preparo para uma assadeira. Cubra com colheradas do catupiry restante e leve para gratinar no forno pré-aquecido.

■ **Frango na cerveja**

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 4 coxas com sobrecoxa de frango
- ½ cebola cortada picada
- 2 dentes de alho amassados
- ½ cenoura picada
- 2 talos de salsa picado
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 2 latas de cerveja Pilsen
- 200gr de mandioca cozida

Modo de Preparo:

Numa bacia, coloque todos os ingredientes, exceto a mandioca, e cubra com a cerveja. Deixe marinando de um dia para o outro ou por pelo menos 1 hora. Coloque os frangos em uma assadeira, cubra com parte dos legumes da marinada e regue com um pouco da cerveja. Cubra

com papel alumínio e leve ao forno preaquecido a 180°C por 1 hora. Retire o papel alumínio, vire os pedaços de frango, adicione as mandiocas cozidas e volte ao forno para dourar um pouco. Sirva imediatamente.

■ Hambúrguer

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 600 gr de patinho moído
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo:

Divida a carne moída em porções de 150gr e modele os hambúrgueres. Tempere com sal e pimenta e grelhe com o azeite. Sirva com pão e salada ou outro acompanhamento a sua escolha.

■ Maionese caseira

Rendimento: 1 porção grande

Ingredientes:

- 1 gema
- 1 colher (sopa) de mostarda amarela
- ½ garrafa de óleo milho
- Suco de 1 limão
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino preta
- Salsinha picada a gosto

Modo de Preparo:

Coloque a gema e a colher de mostarda em um bowl, liquidificador ou mixer e vá despejando o óleo em um fio contínuo e batendo sem parar até firmar. Coloque o suco de

limão, tempere com sal e pimenta. Se quiser, coloque salsinha picada ou aromatize sua maionese com outras ervas e temperos.

■ Mandioca palha

Rendimento: 400 gr

Ingredientes:

- 1 kg de mandioca crua
- Óleo de fritura
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

Tire a casca da mandioca e passe ela no ralador (ou mandolina) grosso formando fios compridos. Deixe em água gelada por pelo menos 30 minutos. Aqueça o óleo, escorra a mandioca, seque com papel toalha ou pano de prato limpo e frite com óleo em torno de 180° C. Retire, escorra o excesso de óleo e tempere com sal.

■ Molho de tomate

Rendimento: 2kg

Ingredientes:

- 4 kg de tomate sem pele e sementes
- 4 colheres (sopa) azeite de oliva
- 3 cebolas picadas
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo:

Refogue a cebola até murchar. Adicione os tomate e cozinhe em fogo baixo por 1h30 ou até que os tomates se desmanchem e virem molho. Adicione sal e pimenta-do-reino a gosto e processe caso deseje um molho liso.

■ Molho a bolonhesa

Rendimento: 4 porções**Ingredientes:**

- 800 gr de molho de tomate
- 0,400 kg de patinho moído
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 5 colheres (sopa) de óleo de milho
- 1 cebola picada
- ½ xícara (chá) de toucinho defumado picado
- 3 dentes de alho picados

Modo de Preparo:

Refogue a barriga de porco ou bacon numa panela, a principio, sem óleo. Adicione o óleo e doure o alho. Adicione a carne moída e deixe selar sem mexer muito. Tempere com sal e pimenta. Adicione o caldo de carne e o molho de tomate, misture bem e deixe apurar. Corrija sal e pimenta.

■ Molho de pimenta**Rendimento: 1 pote de molho****Ingredientes:**

- 50 gr de pimenta de cheiro em conserva
- 50 gr de pimenta malagueta em conserva
- 50 gr de pimenta comari em conserva
- 250 ml de azeite
- 1 colher (sopa) de vinagre

Modo de Preparo:

Processse todos os ingredientes e guarde em um pote de vidro esterilizado.

■ Moqueca baiana**Rendimento: 4 porções****Ingredientes:**

- 0,8 kg de namorado em filés com pele (ou o peixe de preferência)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Suco de ½ limão rosa
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 3 colheres (sopa) de azeite de dendê
- 2 dentes de alho picado
- 1 cebola em tiras finas
- 2 tomates sem pele e semente em tiras finas
- ½ de pimentão amarelo sem pele em tiras finas
- ¼ de maço de cebolinha picada
- ¼ de maço de coentro picado
- 1 ½ xícaras (chá) de leite de coco
- 1 xícara (chá) de caldo de peixe
- 1 colher (sopa) de polvilho doce
- 1 colher (chá) de gengibre ralado

Modo de Preparo:

Comece preparando uma base, no liquidificador ou mixer, batendo o leite de coco, dendê e caldo de peixe. Reserve. Refogue no azeite com um pouco de dendê, o alho, metade da cebola e dos pimentões. Tempere o peixe com limão, sal e pimenta e acomode sobre o refogado. Regue com metade da base batida. Cubra com o restante da cebola e pimentão. Deixe cozinhar com a panela fechada durante 7 minutos. Adicione os tomates e o gengibre ralado. Se necessário, adiciona mais base de leite de coco e dendê. Deixe ferver até alcançar o ponto do peixe. Finalize com as folhas de coentro.

■ **Nhoque de mandioca**

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 500 gr de mandioca cozida e passada na peneira
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de queijo meia cura ralado fino
- 1 gema
- 1 colher (chá) de sal

Modo de Preparo:

Coloque a mandioca em um refratário fundo e misture o queijo, a gema e o sal. Adicione a farinha de trigo peneirada e misture muito bem com as mãos até que a massa fique uniforme. Se necessário, adicione mais um pouquinho de farinha. Estique a massa e corte em cubos. Pressione, levemente, com um garfo para fazer as marcas. Caso queira congelar, faça uma pré-cozção na massa antes.

■ Omelete**Rendimento: 1 porção****Ingredientes:**

- 2 ovos
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (sopa) de manteiga

Modo de Preparo:

Separe as claras das gemas. Bata as claras em neve. Adicione as gemas, mexendo com cuidado. Tempere com o sal e a pimenta. Derreta a manteiga em uma frigideira antiaderente e despeje os ovos, espalhando-os igualmente pela frigideira. Deixe em fogo médio baixo o tempo todo. Vire a omelete para que cozinhe por igual. Enrole e sirva.

■ Panqueca de carne moída**Rendimento: 4 porções****Ingredientes:**

- 600 gr de molho de tomate
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 ½ de xícara (chá) de leite
- 1 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 ovo e 1 clara
- 3 colheres (sopa) óleo
- 600 gr de carne moída preparada
- Sal a gosto

- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara (chá) de parmesão ralado

Modo de Preparo:

Faça a massa da panqueca misturando o leite, a farinha de trigo, o ovo e a clara, o óleo, sal e pimenta-do-reino e batendo bastante até ficar homogêneo. Esquente uma frigideira, passe óleo com um papel e vá jogando uma concha de massa, espalhando um pouco e virando após 30 segundos. Faça a massa toda e reserve. Recheie as massas com a carne moída preparada e acomode numa assadeira. Cubra com o molho de tomate, salpique queijo e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos para gratinar.

■ Panqueca de legumes

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 600 gr de molho de tomate
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 3 dentes de alho
- 1 ½ xícara (chá) de leite
- 1 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 ovo e 1 clara
- 3 colheres (sopa) óleo
- ½ xícara (chá) de cenoura crua
- 1 ½ xícara (chá) de cenoura branqueada picada
- 1 ½ xícara (chá) de brócolis branqueado picado
- ½ xícara (chá) de milho cozido
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara (chá) de queijo meia-cura ralado

Modo de Preparo:

Faça a massa da panqueca batendo no liquidificador o leite, a farinha de trigo, o ovo, a clara, o óleo, a cenoura crua, sal e pimenta-do-reino. Esquente uma frigideira, passe óleo com um

papel e vá jogando uma concha de massa, espalhando um pouco e virando após 30 segundos. Faça a massa toda e reserve.

Aqueça uma panela com o azeite e a manteiga e doure o alho. Adicione os demais legumes, refogando todos os juntos para incorporar os separe. Tempere com sal e pimenta. Recheie as massas com os legumes salteados, arranje em uma forma, jogue o molho por cima e salpique queijo. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 20 minutos e sirva.

■ Pão de Torresmo e Pão de Hambúrguer

Rendimento: 15 porções

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 1/3 xícara (chá) de água
- 1 1/2 colheres (sopa) de fermento biológico seco
- 1 1/2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 1/2 colheres (chá) de sal
- 1 1/2 colheres (sopa) de manteiga sem sal em temperatura ambiente
- 2 ovos
- 1 1/2 xícara (chá) de torresmo frito e processado

Modo de Preparo:

Coloque a farinha em recipiente fundo e abra um buraco no meio. Dilua o fermento, sal e açúcar na água e despeje no meio da farinha. Adicione a manteiga e 1 ovo e vá misturando a massa até que tudo esteja homogêneo. Sove a massa até que ela fique lisa e solte das mãos. Deixe descansar por 1 hora. Se for preparar o pão de hambúrguer, agora é a hora de moldar as bolinhas. Para o pão de torresmo, abra a massa, espalhe o torresmo (deixando um pouco para colocar por cima) e deixe descansar mais 30 minutos. Quebre o outro ovo em uma tigela e misture com um pouco de água, pincele os pães e cubra com o restante do torresmo. Asse-os a 180° C por 12 minutos ou até dourar. Deixe esfriar antes de consumir.

■ Pão de queijo

Rendimento: 30 unidades pequenas

Ingredientes:

- 3 ½ xícaras (chá) de polvilho azedo
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 ¼ xícaras (chá) de leite
- ¼ de xícara (chá) de óleo
- 1 ½ xícaras (chá) de Queijo meia cura
- 3 ovos

Modo de Preparo:

Coloque o polvilho azedo em uma travessa. Misture o leite e óleo e leve ao fogo até iniciar fervura. Quando ferver, adicione o sal, tire do fogo e jogue aos poucos sobre o polvilho para esquentar, mexendo sempre até formar uma farofa rústica. Quando esfriar um pouco, adicione o queijo ralado e os ovos e misture novamente até ficar homogêneo. Deixe a massa descansar por 30 minutos. Boleie e asse em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos.

■ Peixe no forno**Rendimento: 4 porções****Ingredientes:**

- 800 gr de filé de peixe com pele
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Suco de ½ limão rosa
- ½ maço de brócolis branqueado
- 1 cenoura branqueada cortada em rodela
- ½ cebola em tiras
- Salsinha picada
- Folhas de coentro

Modo de Preparo:

Corte o peixe em 4 filés do mesmo tamanho e tempere com sal, pimenta, azeite e limão. Coloque papel alumínio em uma forma e disponha os legumes e sobre eles o peixe. Cubra o peixe com os legumes restantes e salpique salsinha. Cubra com papel alumínio e leve ao forno a

200° C (forno convencional) por 15 a 20 minutos, dependendo da altura do filé. Retire, acerte o tempero dos legumes, finalize com as folhas do coentro e sirva.

■ Pirão de peixe

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de dendê
- 2 dentes de alho picados
- 2 xícaras de caldo de peixe
- ½ xícara (chá) de farinha de mandioca fina

Modo de preparo:

Refogue o alho no dendê. Adicione o caldo de peixe e deixe aquecer. Adicione a farinha aos poucos, mexendo sempre para não empelotar. Mexa até cozinhar a farinha e alcançar o ponto de pirão. Tempere com sal.

■ Pudim de leite

Rendimento: 1 pudim médio

Ingredientes:

- 8 gemas
 - 4 ovos
 - 1 ½ xic. (chá) de açúcar
 - 1 L de leite
 - 1 colher (café) de essência de baunilha
- Calda
- 1 xícara (chá) de açúcar

Modo de Preparo:

Faça a calda colocando o açúcar com ¼ de xícara (chá) de água em fogo baixo até caramelizar. Despeje na forma e reserve. Misture as gemas e os ovos com o açúcar, adicione o

leite e a baunilha e misture. Coloque na forma com o caramelo e asse em banho maria a 180° C por 1h20 ou até firmar. Desenforme.

■ Sal temperado

Rendimento: 1 pote de molho

Ingredientes:

- 1 kg de sal grosso
- 200 gr de tomilho
- 200 gr de alecrim

Modo de Preparo:

Desfolhe as ervas e misture ao sal. Bata bem em um processador até o sinal ficar fino e verde.

■ Salada de alface, tomate e ovo cozido com molho mostarda

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 1 maço de alface lisa
- 2 tomates italianos
- 2 ovos cozidos
- 1 colher (sopa) de mostarda
- Suco de ½ limão rosa
- ½ xícara (chá) de azeite
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

Lave os legumes e monte a salada com as folhas de alface, o tomate cortado em rodela e o ovo em 4. Misture a mostarda, suco de limão e o azeite batendo bem. Tempere a salada com o molho e sal a gosto. Se quiser incrementar, adicione colheradas de vinagrete sobre os ovos cozidos.

■ Sopa de milho com couve e torresmo

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- Milho retirado de 6 espigas
- 6 xícaras (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de caldo de legumes
- 1 colher (sopa) de óleo de milho
- ¼ de cebola picada
- 3 dentes de alho
- ½ maço de couve manteiga
- 1 colher (chá) de amido de milho (opcional)
- Sal e pimenta a gosto
- 100gr de torresmo

Modo de Preparo:

Refogue alho e cebola no azeite. Adicione o milho, caldo de legumes e o leite e deixe levantar fervura, cozinhando até que possa bater o caldo no liquidificador ou mixer. Passe o caldo batido por uma peneira e retorne o líquido peneirado para a panela, tempere com sal e pimenta e cozinhe até engrossar. Enquanto isso, aqueça uma frigideira e quando estiver bem quente adicione a couve. Refogue rapidamente temperando com sal e pimenta. Sirva o caldo com a couve e torresmo.

■ Torresmo

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 barriga de porco de 0,5 kg
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Óleo para fritura

Modo de Preparo:

Faça cortes diagonais no couro da barriga e tempere com sal e pimenta-do-reino. Deixe a barriga com a parte do couro virada para baixo, em cima de uma grelha, com um peso, sorando

em cima de uma forma dentro da geladeira por uma noite. No dia seguinte, leve a barriga ao forno em cima da grelha com o couro virado para cima, por 1h30 a 180°C. O intuito é deixar a barriga bem sequinha e dourada. Retire a barriga do forno, corte em cubos grandes e deixe gelar. Se quiser um crocante extra, aqueça o óleo e frite por imersão até ficar bem crocante e dourada.

■ Torta de frango

Rendimento: 1 torta média

Ingredientes:

- 1kg de recheio de frango Catupiry
- 0,5 kg de farinha de trigo
- 0,3 kg de manteiga sem sal
- 2 ovos e 1 gema
- ½ copo americano de água

Modo de Preparo:

Para a massa: misture a farinha, sal e a manteiga e faça uma farofa. Adicione os ovos - guardando a gema para depois. Acrescente a água, aos poucos, misturando e incorporando os ingredientes. Transfira para uma bancada enfarinhada e misture a massa, que estará no ponto quando desgrudar das mãos e estiver bem macia. Deixe-a descansar por uma hora fora da geladeira. Depois, divida a massa em 1/3 e 2/3, abra as massas com um rolo de macarrão colocando um plástico por cima para não grudar. Coloque a massa maior no fundo de uma assadeira com fundo removível, a outra será a cobertura. Recheie, cubra com a outra massa, e com as aparas faça uma borda sobre a beira da massa superior, para cobrir as falhas e a borda da forma, pincele com a gema de ovo e leve ao forno a 180°C por 40 minutos aproximadamente ou até dourar.

■ Torta de legumes de liquidificador

Rendimento: 1 torta em forma retangular

Ingredientes:

Para o recheio

- 1 ½ xícaras (chá) de brócolis branqueado e picado
- 1 ½ xícaras (chá) de cenoura branqueada e picada
- 1 xícara (chá) de milho cozido e debulhado
- 2 tomates sem e sem sementes picados
- ½ maço de salsa picado
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

Para a massa:

- 1 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de óleo
- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de fermento químico
- Manteiga e farinha para untar a forma

Modo de Preparo:

Refogue os legumes com a cebola, o alho e o tomate, adicione a salsinha e tempere com sal e pimenta, reserve.

Bata no liquidificador todo os ingredientes da massa, exceto o fermento, até que fique homogêneo. Transfira para uma tigela e adicione os legumes e a salsinha. Tempere com o sal e pimenta. Unte uma forma com manteiga e farinha e transfira toda a massa. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos ou até dourar.

■ Vinagrete simples

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 6 tomates sem pele e sem sementes maduros
- 1 cebola média
- ½ xícara (chá) de azeite de oliva extra virgem
- 1/6 xícara (chá) de vinagre de maçã ou suco de limão
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

- ¼ de maço de coentro picado
- ¼ de maço de cheiro verde picado

Modo de Preparo:

Corte os tomates e a cebola em cubinhos pequenos do mesmo tamanho e coloque em uma tigela. Adicione o azeite e o suco de limão ou vinagre, tempere com sal, pimenta e finalize com as ervas picadas. Misture tudo muito bem para o suco de limão e o azeite emulsionar. Sirva frio.

#pelacozinhabrasileira