

# CADERNO DE RECEITAS



## INTRODUÇÃO

Tendo em vista a emergência social em que nos encontramos por conta da pandemia de covid-19, a chef Ana Luiza Trajano decidiu liberar antecipadamente, em conjunto com o Instituto Brasil a Gosto, uma série de vídeos que estava em pós-produção e que pode ajudar a todos a cozinhar de forma prazerosa e consciente nesse momento em que estamos em casa, praticando o isolamento social e cuidando da nossa comunidade.

A série Cesta Básica, como o nome já antecipa, tem como foco os ingredientes da cesta básica brasileira e traz receitas fáceis para implementar na rotina diária de casa. Com elas montamos uma sugestão de cardápio para duas semanas, aproveitando ao máximo os ingredientes em diferentes preparos.

Para facilitar, no link abaixo, você encontra: 1-uma lista de compras já porcionada de acordo com o planejamento para uma família de 2, 4 ou 6 pessoas; 2- o caderno de receitas completo com todos os pratos sugeridos e seu modo de preparo; 3-uma seleção com os utensílios básicos que você vai usar para cozinhar em casa; 4-uma sugestão de cardápio para as próximas duas semanas. É só acessar, clicar e fazer o download do arquivo.

Diariamente, liberamos em nossas redes sociais (@institutobrasilagosto) e no nosso canal do Youtube (/InstitutoBrasilAGosto) vídeos das receitas preparadas pela chef Ana Luiza Trajano. Esperamos que elas ajudem a organizar a rotina de uma alimentação saudável e saborosa na sua casa.

Aqui, vale um aviso: esse material foi produzido antes da crise, portanto, ignorem as sugestões de chamar os amigos ou a família para degustar esses pratos com você, que eventualmente podem aparecer. Vamos deixar para celebrar em grupo quando essa crise passar. Por enquanto, é importante que todos obedeçam às recomendações do Ministério da Saúde e permaneçam em casa, protegendo sua família e sua comunidade.

Leia mais em <http://brasilagosto.org/cesta-basica/>

## TABELAS E TERMOS

### TABELA DE EQUIVALÊNCIAS

INGREDIENTE	MEDIDA CASEIRA	PESO/ VOLUME
<b>Açúcar</b>	1 xícara (chá)	180 g
	1/2 xícara (chá)	90 g
	1/4 xícara (chá)	45 g
	1 colher (sopa)	12g
<b>Farinha de Trigo</b>	1 xícara (chá)	120 g
	1/2 xícara (chá)	60 g
	1/4 xícara (chá)	30 g
	1 colher (sopa)	7,5 g
<b>Manteiga</b>	1 xícara (chá)	200 g
	1/2 xícara (chá)	100 g
	1/4 xícara (chá)	65 g
	1 colher (sopa)	100 g
<b>Líquidos</b>	1 xícara (chá)	240 ml
	1/2 xícara (chá)	120 ml
	1/4 xícara (chá)	60 ml
	1 colher (sopa)	15 ml

### TERMOS E TÉCNICAS

**ASSAR** Cozinhar em calor seco e direto, como no forno ou na grelha.

**BANHO-MARIA** Colocar a vasilha com o alimento dentro de outro recipiente com água, para deixar mais lento o processo de cozimento.

**BRANQUEAR** Mergulhar em água fervente por alguns minutos e, em seguida, interromper o cozimento passando os ingredientes por água fria.

**COZIMENTO A VAPOR** Cozinhar os alimentos em uma tigela de fundo vazado, sobre uma panela com água ou caldo fervente.

**DEGLAÇAR** Acrescentar um líquido – água, vinho ou caldo – a uma assadeira ou frigideira e aquecer, raspando, para desprender os alimentos grudados no fundo.

**DESSALGAR** Retirar o excesso de sal dos alimentos mergulhando em água e trocando o líquido várias vezes.

**EMPANAR** Passar o alimento por farinha e ovo (ou por uma massa fluida) antes de fritar ou assar.

**ESCALDAR** Imergir os alimentos em água fervente.

**FLAMBAR** Acrescentar bebida alcoólica a um alimento e, em seguida, acender o fogo; o álcool evapora e deixa seu sabor e aroma na receita.

**FRITAR** Cozinhar em gordura, como óleo, azeite ou manteiga. Quando há pouca quantidade de gordura, o processo é chamado de saltar. Grande quantidade caracteriza a fritura por imersão.

**GRATINAR** Levar um alimento ao forno coberto por creme, queijo ralado, manteiga ou farinha de rosca, para dourar e tostar.

**GRELHAR** Assar ou tostar em uma chapa ou grelha.

**REDUZIR** Cozinhar um líquido por mais tempo, até que o volume diminua e o sabor fique mais concentrado.

**REFOGAR** Cozinhar os alimentos em pouco líquido ou gordura aquecidos, até ficarem macios e dourados.

**SELAR** Dourar rapidamente a superfície dos alimentos em pouca gordura aquecida, para evitar a perda posterior de umidade e suculência.

**UNTAR** Passar algum tipo de gordura (manteiga, óleo, azeite) em uma superfície, para evitar que os alimentos grudem.

## RECEITAS PARA SEU DIA-A-DIA

### ■ Almôndegas

**Rendimento: 4 porções**

**Ingredientes:**

- 600gr de carne moída de patinho ou alcatra
- ½ cebola grande picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 600gr 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
- 1 ½ xícara (chá) de arroz branco

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

#### **Modo de Preparo:**

Lave o arroz e deixe escorrer. 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. A água precisa ficar salgada como a do mar. 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

6

- 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 com corrigindo o sal e adicionando salsinha picada a gosto.

**■ Arroz de coco****Rendimento: 4 porções****Ingredientes:**

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- ½ xícara (chá) 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
- 2 xícaras (chá) 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 ou óleo, 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. Acrescente 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 barriga de porco em cubos bem pequenos
- 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
- 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 e o salsão 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 louro e a água e deixe cozinhar em fogo médio/baixo até reduzir a 1/3 do volume inicial. Com uma peneira, coe o caldo apertando bem para tirar todo o líquido. 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 salsa
- 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 salsa 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:**

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
- 1 xícara (chá) de leite integral
- Sal a gosto
- 1 xícara (chá) de queijo meia cura ralado

### **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 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 meia-cura 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 milho biju
- 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 milho biju 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 milho biju 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 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:**

- 1 ½ xícara (chá) de feijão cru
- 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 partes 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, deixe 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
- 3 xícaras (chá) 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, maionese 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, adicione 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
- 400gr 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 barriga de porco ou toucinho defumado picado
- 3 dentes de alho picados

### **Modo de Preparo:**

Refogue a barriga de porco ou toucinho 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:**

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

## ■ Moqueca baiana

**Rendimento: 4 porções**

### **Ingredientes:**

- 800gr 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, adicione 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 de 2 minutos na massa.

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

- 3 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 queijo meia-cura 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 juntos para incorporar os separamos. 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 1/2 xícaras (chá) de polvilho azedo
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 1/4 xícaras (chá) de leite
- 1/4 de xícara (chá) de óleo
- 1 1/2 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 escaldar, 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.

## ■ Sal temperado

**Rendimento: 1 pote de molho**

**Ingredientes:**

- 1 kg de sal grosso
- 2 xícaras (chá) de tomilho fresco
- 2 xícaras (chá) de alecrim fresco

**Modo de Preparo:**

Desfolhe as ervas e misture ao sal. Bata bem em um processador até 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
- ½ xícara (chá) 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:

- 500gr de barriga de porco
- 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
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1½ xícara (chá) 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**