



Receitas de carne

uma selecção de
Vera Martins



Medalhões de lombo com molho de ameixas

● ● ● TEMPO
● ● ● DIFICULDADE
● ● ● CUSTO



Ingredientes para 4 pessoas

100 g de ameixas secas descaroçadas
 1 pau de canela
 2,5 dl de Vinho da Madeira
 60 g de Vaqueiro Ideal para Bifes
 4 medalhões altos de lombo de vaca (cerca de 120 g cada)
 Sal
 1 colher de sopa de molho inglês
 200 ml de natas

Notas Pessoais

Preparação

Ferva as **ameixas** com o **pau de canela** e o **vinho da Madeira** durante cerca de 10 minutos sobre lume forte. Retire o pau de canela.

Derreta **metade da Vaqueiro Ideal para Bifes** numa frigideira larga. Quando estiver bem quente, introduza os **medalhões de carne** e deixe alourar bem de ambos os lados. Tempere com uma pitada de **sal** e retire-os da frigideira para outro recipiente, mantendo-os quentes.

Dilua os resíduos que ficaram na frigideira com o vinho da Madeira, mexendo com uma espátula. Junte o **molho inglês**, a **restante Vaqueiro Ideal para Bifes** e as **natas**. Deixe aquecer sobre lume brando, agitando a frigideira. Introduza de novo os medalhões e os sucos que libertaram e junte as ameixas.

Sugestão

Sirva com batatas fritas, ou puré de batata e brócolos.

Escalopes Cordon-Bleu de Peru no Forno

●●● TEMPO
●●● DIFICULDADE
●●● CUSTO



Ingredientes para 4 pessoas

8 bifes finos de peru
 4 fatias de fiambre
 4 fatias de queijo
 farinha
 2 ovos
 pão ralado
 150 g de Vaqueiro Líquida
 0,5 dl de óleo Vaqueiro
 2 cubos de caldo de carne
 250 g de massa

Notas Pessoais

Preparação

Coloque sobre cada **bife de peru** uma **fatia de queijo** e uma **fatia de fiambre**. Por cima coloque outro bife de peru e prenda os extremos com um palito. Passe por **farinha**, sacudindo bem o excesso, e depois pelos **ovos** batidos e por **pão ralado**. Aqueça a **Vaqueiro Líquida** e o **óleo Vaqueiro** num tabuleiro. Introduza os bifes e leve ao forno durante cerca de 25 a 30 minutos, virando-os a meio do tempo.

Leve ao lume um tacho com bastante água e os **cubos de caldo de carne**. quando ferver, introduza a massa e deixe cozer até estar *al-dente*.

Sirva a acompanhar os *cordon-bleu*.

Hamburguer com Molho de Natas e Cogumelos

● ● ● TEMPO
● ● ● DIFICULDADE
● ● ● CUSTO



Ingredientes para 4 pessoas

500 g de carnes picadas (porco, vaca, peru)
 2 ovos
 sal
 150 g de cogumelos
 500 g de batata
 100 g de linguiça
 0,5 dl de Vaqueiro Culinesse
 100 g de Vaqueiro
 0,5 dl de óleo Vaqueiro
 2 dl de natas
 salsa picada

Notas Pessoais

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Preparação

Misture a **carne picada** com os **ovos** e tempere com **sal**. Misture muito bem com as mãos e molde em bolas do tamanho de um ovo grande. Achate-as depois entre as mãos de modo a formar pequenos *hamburguers*.

Lave e enxugue muito bem os **cogumelos**. Corte-os em lâminas. Lave, pele e corte as **batatas** em cubos. Corte a **linguiça** em rodelinhas. Leve as batatas e a linguiça a saltear numa frigideira com a **Vaqueiro Culinesse**, mexendo de vez em quando até as batatas estarem louras e tenras.

Entretanto, leve a derreter noutra frigideira a **margarina** e o **óleo Vaqueiro** e frite aí os *hamburguers* de ambos os lados. Retire-os para a travessa, escorra a gordura que ficou na frigideira e adicione as **natas**.

Mexa com uma espátula, raspando bem os resíduos que ficaram agarrados à frigideira para os dissolver. Junte os cogumelos e deixe ferver 2 minutos. Deite sobre os *hamburguers*.

Sirva acompanhados com as batatas e linguiça, polvilhadas com **salsa picada**.

Sugestão

Bifes com Mascarpone e Manga

●●● TEMPO
●●● DIFICULDADE
●●● CUSTO

4



Ingredientes para 4 pessoas

4 bifes de peru
 sal
 pimenta
 4 dentes de alho
 300 g de esparguete
 30 g de Vaqueiro
 250 g de queijo mascarpone
 2 mangas
 3 colheres de sopa de azeite
 2 colheres de sopa de cajú torrado

Notas Pessoais

Preparação

Tempere os **bifes de peru** com **sal**, **pimenta** e **2 dentes de alho descascados e cortados em lâminas**.

Coza o **esparguete** em água a ferver temperada com sal durante **10 minutos**. Escorra, passe o esparguete por água fria e volte a escorrer.

Frite os bifes de ambos os lados numa frigideira com a **Vaqueiro**. Entretanto, descasque e corte as **mangas** em fatias.

Quando os bifes estiverem fritos, adicione a manga. Deixe alourar levemente e junte **3 colheres de sopa de queijo mascarpone**.

Descasque e pique os restantes dentes de alho e leve a alourar com o **azeite**. Adicione o **restante queijo** e **mexa bem até obter um creme**. Adicione o **cajú** e deite o molho sobre o esparguete. Sirva o esparguete a acompanhar os bifes com manga.

Frango com Orégãos

● ● ● TEMPO
● ● ● DIFICULDADE
● ● ● CUSTO

4



Ingredientes para 4 pessoas

1 frango cortado em bocados
 sal grosso
 1 ramo de orégãos (ou 1 pacotinho pequeno de orégãos secos)
 150 g de farinha
 2 dl de óleo Vaqueiro

Notas Pessoais

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Preparação

Tempere o **frango** com **sal grosso**. Num prato, misture a farinha com as **folhinhas de orégãos**.

Aqueça o **óleo Vaqueiro** numa frigideira sobre lume médio. Passe os pedaços de frango pela farinha com os orégãos e frite, virando os pedaços até estarem bem douradinhos.

Escorra sobre papel absorvente.

Sugestão

Acompanhe com arroz e salada.

Frango na caçarola com cerveja e passas

TEMPO
 DIFICULDADE
 CUSTO



Ingredientes para 4 pessoas

1 frango em pedaços (com miúdos)
 60 g de Vaqueiro Gourmet
 50 g de bacon em cubos
 2 cebolas
 2 cenouras
 1 ramo de cheiros (salsa e louro)
 sal
 pimenta
 água
 50 g de passas sem grainhas
 200 g de cebolinhas congeladas
 1,5 a 2 dl de cerveja

Notas Pessoais

Preparação

Aloure os **pedaços de frango** e os **miúdos** num tacho com a **Vaqueiro Gourmet**.

Adicione o **bacon** e deixe alourar enquanto descasca as **cebolas** e pela as **cenouras**. Pique as cebolas e corte as cenouras em cubos pequeninos. Junte ao frango e introduza o **ramo de cheiros**.

Tempere com **sal** e **pimenta** e borrife com um pouco de **água** quente. Tape e deixe suar durante cerca de 15 minutos.

Junte as **passas**, as **cebolinhas** e regue com a **cerveja**. Deixe cozinhar suavemente até o frango estar macio.

Sugestão

Acompanhe com puré de batata e brócolos cozidos.

Frango à S. Martinho

●●● TEMPO
●●● DIFICULDADE
●●● CUSTO



Ingredientes para 4 pessoas

1 frango
 3 dentes de alho
 80 g de Vaqueiro Refogado
 1 dl de vinho branco
 sal
 pimenta
 600 g de batatinhas novas
 8 cebolinhas
 1 cebola
 óleo Vaqueiro
 900 g de castanhas descascadas (congeladas)
 1 chouriço pequeno ou linguiça

Notas Pessoais

Preparação

Ligue o forno e regule-o para os 220 °C.
 Corte o **frango** em pedaços. Dê um murro nos **dentes de alho**, retire-lhes a pele e esmague-os num almofariz com misture-os com a **Vaqueiro Refogado**, o **vinho branco**, **sal** e **pimenta**. Esmague os pedaços de frango com a pasta obtida e coloque-os num tabuleiro de forno. juntamente com as **batatinhas** muito bem lavadas. Se as batatinhas tiverem a pele grossa., descasque-as previamente.
 Descasque as **cebolinhas** e a **cebola**, corte a última em gomos e junte ao frango. Leve ao forno durante cerca e 40 minutos.
 Entretanto leve uma fritadeira ao lume com **óleo Vaqueiro** e quando estiver quente introduza as **castanhas**. Deixe fritar até estarem douradas.
 Corte o **chouriço** ou a **linguiça** em pedaços pequenos e leve ao lume numa frigideira anti-aderente até ficar estaladiço. Junte as castanhas fritas, misture e retire do lume. Tape e reserve até o frango estar pronto. Sirva as castanhas a acompanhar o frango.

Sugestão

Perninhas de frango em capote com molho de tomate

TEMPO
 DIFICULDADE
 CUSTO

4



Ingredientes para 4 pessoas

8 perninhas de frango sem pele (escolha pernas pequenas)
 sal
 pimenta
 sumo de limão
 alho em pó
 farinha
 1 ovo
 pão ralado
 óleo Vaqueiro

Para o molho:

3 cebolas
 3 dentes de alho
 70 g de Vaqueiro Gourmet
 5 tomates maduros
 1 folha de louro
 1 barra de tempero de alho e coentros
 sal
 pimenta
 0,5 dl de vinho branco
 1 dl de água

Notas Pessoais

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Preparação

Tempere as **perninhas de frango** com **sal**, **pimenta**, **sumo de limão** e **alho em pó**. Deixe marinar enquanto prepara o molho.

Descasque as **cebolas** e os **dentes de alho** e corte-os em rodela. Leve ao lume num tacho com a **Vaqueiro Gourmet** e deixe estufar tapado e sobre lume brando.

Pele e limpe o **tomate** de sementes e pique-o em pedaços. Junte à cebola, adicione a **folha de louro** e a **barra de tempero de alho e coentros**. Tempere com **sal** e **pimenta**, borrafe com o **vinho branco** e deixe ferver sobre lume muito brando. Vá adicionando a **água quente** a pouco e pouco até o tomate estar macio e desfeito.

Entretanto, passe as **pernas de frango** por **farinha**, envolvendo-as bem mas sacudindo o excesso. Passe-as de seguida pelo **ovo batido** e depois por **pão ralado**.

Quando o molho estiver praticamente pronto, aqueça um pouco de **óleo Vaqueiro** numa frigideira e frite aí as perninhas de frango até estarem bem douradas de todos os lados. Não aqueça demasiado o óleo para possibilitar que as pernas cozinhem por dentro sem queimar a superfície.

Sirva as pernas com o molho de tomate.

Sugestão

Acompanhe com esparguete cozido ou puré de batata.

Peru estufado com alho francês e cenouras

● ● ● TEMPO
● ● ● DIFICULDADE
● ● ● CUSTO

6/8



Ingredientes para 6 a 8 pessoas

100 g de cebola picada
 80 g de Vaqueiro Alho
 1 kg de peito de peru
 1 alho francês
 1 cenoura
 sal
 pimenta
 água

Notas Pessoais

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Preparação

Leve a **cebola** ao lume com a **Vaqueiro Alho** e deixe começar a alourar.

Introduza o **peito de peru** no tacho e deixe alourar bem de todos os lados (se quiser ate o peito de peru com um cordel de cozinha como se fosse um paio para, manter a forma durante o cozinhado).

Enquanto isso, corte o alho francês em rodela e lave em água corrente dentro de um passador. Pele e rale a **cenoura**. Tempere a carne com **sal** e **pimenta** acabada de moer e

junte-lhe os legumes. Reduza o lume e deixe cozinhar sobre lume muito **brando durante cerca de 40 minutos ou até a carne estar macia**. Vire a carne algumas vezes durante a cozedura e se estiver a secar demasiado, adicione um pouco de **água** quente.

Sugestão

Acompanhe com batatas fritas ou esparguete cozido.

Costeletas de borrego com funcho

●●● TEMPO
●●●● DIFICULDADE
●●● CUSTO

4/6



Ingredientes para 4 a 6 pessoas

600 g de batatinhas novas
 água
 sal
 12 costeletas de borrego
 pimenta
 3 a 4 dentes de alho
 1 limão
 1 cebola
 1 folha de louro
 1 bolbo de funcho
 1 dl de cerveja
 80 g de Vaqueiro
 40 g de Vaqueiro Refogado

Notas Pessoais

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Preparação

Lave as **batatas**, coloque-as num tacho, cubra com **água** e tempere com **sal**. Leve a cozer sobre lume moderado até as batatas estarem macias.

Entretanto, tempere as **costeletas de borrego** com sal, pimenta, os **dentes de alho** esborrachados e o sumo de **limão**.

Descasque a **cebola** e corte-a em meias luas finas.

Lave muito bem o **bolbo de funcho**, retire-lhe as folhas verdes, pique-as e reserve-as. Corte o bolbo em lâminas finas.

Derreta **metade da Vaqueiro** numa frigideira funda e aloure aí as costeletas de borrego de ambos os lados. Retire as costeletas para outro recipiente e deite na frigideira a **restante Vaqueiro**, deixe derreter e adicione a cebola e o funcho. Tape e deixe estufar sobre lume moderado. Quando a cebola e o funcho estiverem moles, adicione a **cerveja** e tempere com um pouco de sal. Tape e deixe cozinhar suavemente durante cerca de 10 minutos. Introduza de novo as costeletas, tape e deixe cozinhar sobre lume brando mais 10 minutos.

Ao mesmo tempo, escorra as batatas que já devem estar cozidas, volte a metê-las no mesmo tacho, junte a **Vaqueiro Refogado** e leve ao lume, agitando o tacho até a Vaqueiro estar completamente derretida. Perfume com as folhas verdes de funcho e pimenta moída na altura. Sirva a acompanhar as costeletas.

Jardineira de Grão

● ● ● TEMPO
● ● ● DIFICULDADE
● ● ● CUSTO



Ingredientes para 4 pessoas

100 g de cebola picada
 50 g de Vaqueiro com Azeite
 300 g de peru ou porco
 2 cenouras
 sal
 1 lata pequena de tomate em pedaços
 1 malagueta de piri-piri
 1 lata grande de grão cozido
 100 g de milho congelado

Notas Pessoais

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Preparação

Leve ao lume a **cebola picada** com a **Vaqueiro com Azeite**. Entretanto, aproveite para cortar a **carne** em cubos bem pequenos. **Junte a carne à cebolada e mexa de vez em quando. Enquanto aloura a carne, pele e corte as cenouras em cubos pequenos. Junte-as à carne, tempere com sal e deixe suar durante cerca de 5 minutos. Adicione o tomate e a malagueta de piri-piri, esfarelada. Tape o tacho e deixe cozinhar sobre lume brando durante cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando. Junte o grão e o milho e deixe ferver destapado mais 10 minutos.**

Sugestão

Se quiser dar um toque especial a este prato perfume a carne com uma **pitada de cominhos em pó** e sirva acompanhado com **chapatis** (pão indiano) aquecidos.

Tagliatelli com Rolinhos de Peru

● ● ● TEMPO
● ● ● DIFICULDADE
● ● ● CUSTO

4



Ingredientes para 4 pessoas

300 g de espinafres congelados
 90 g de margarina Vaqueiro
 4 dentes de alho
 sal
 pimenta para bife
 1 embalagem de *tagliatelli* com cogumelos
 4 bifes de peru
 1 dl de natas

Notas Pessoais

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Preparação

Coza os **espinafres congelados** em água a ferver durante cerca de 5 minutos. Escorra muito bem. Derreta **1/3 da margarina Vaqueiro** numa frigideira, junte os **alhos** descascados e picados e deixe alourar. Adicione os espinafres escorridos e deixe saltear, mexendo, durante cerca de 5 minutos.

Divida os espinafres pelos **bifes de peru**, espalhe bem sobre a superfície dos mesmos, enrole e prenda com um palito. Frite os rolinhos de peru em **30 g de margarina Vaqueiro** quente, até estarem douradinhos. Tempere com **sal** e **pimenta**, tape a frigideira e deixe suar durante cerca de 5 minutos, agitando-a de vez em quando. Adicione as **natas**, rectifique os temperos e deixe levantar fervura. Enquanto cozinha os bifes de peru prepare o **tagliatelli com cogumelos** com a **restante margarina Vaqueiro**, segundo as instrução da embalagem. Sirva a acompanhar os rolinhos de peru.

Peito de Frango do Campo Assado com Tomate

●●● TEMPO
●●● DIFICULDADE
●●● CUSTO



Ingredientes para 4 pessoas

8 tomates maduros
 2 beringelas
 2 dl de azeite
 1 colher de sopa de orégãos
 pimenta preta
 flor de sal
 50 g de margarina Vaqueiro
 1 colher de sopa de sumo de limão
 6 peitos de frango do campo (com cerca de 200 g cada e com pele)

Notas Pessoais

Preparação

Pele o **tomate**, corte-o ao meio e retire as grainhas. Deixe a escorrer com a parte cortada virada para baixo. Corte as **beringelas** em rodela. Coloque os legumes num tabuleiro, regue com o **azeite**, e polvilhe com as **folhas de orégãos**, um pouco de **pimenta preta**, moída na ocasião e **flor de sal**. Introduza no forno até os legumes estarem bem grelhados e reserve num local quente. Leve uma frigideira ao lume com a **margarina Vaqueiro**. Quando estiver quente, introduza os **peitos de frango** com a **pele virada para baixo** e deixe cozinhar sobre lume forte até a pele ficar alourada. Volte os peitinhos de frango, regue com o **sumo de limão** e deixe cozinhar mais 1 minuto. Coloque os peitos de frango sobre os legumes grelhados e regue com a gordura utilizada para saltar o frango. Introduza de novo o tabuleiro no forno a 160° C e deixe cozinhar mais 15 minutos.

Retire o tabuleiro do forno, polvilhe com pimenta preta, moída na ocasião e flor de sal. Disponha na travessa de serviço.

Sugestão

Acompanhe com *tagliatelli* ou esparguete cozido, ou batatas fritas.

Lombinhos de Porco Salteados



● ● ● TEMPO
● ● ● DIFICULDADE
● ● ● CUSTO



Ingredientes para 4 pessoas

Vaqueiro Gourmet
 2 a 3 lombinhos de porco
 dentes de alho
 4 a 6 fatias de pão (tipo saloio, de Mafra ou alentejano)
 água
 sal
 pimenta de moinho
 150 g de folhas de espinafres (já escolhidos e lavados)
 vinagre

Notas Pessoais

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Preparação

Leve ao lume um naco de **Vaqueiro Gourmet** e quando estiver quente, junte-lhe os **lombinhos de porco**. Entretanto esborrache com um murro 4 ou 5 **dentes de alho** e deite-os também na frigideira. Deixe a carne alourar de todos os lados.

Enquanto isso, desfaça o pão em bocados e ponha **água**, a ferver. Transfira a carne para outro recipiente, tempere com **sal** e **pimenta** e mantenha-a quente.

Junte as **folhas de espinafres** à gordura que ficou na frigideira e se achar que os dentes de alho estão demasiado fritos, retire-os. Deixe os espinafres murcharem o que demora apenas 2 a 3 minutos. Entretanto escale o pão com **água** a ferver, a necessária para ensopar o pão, mas não em demasia, e adicione-o aos espinafres. Misture bem, reduza o calor, e vá mexendo até obter a consistência que gosta. Prove, rectifique o sal se necessário e tempere com um pouco de **vinagre**.

Sirva a acompanhar os lombinhos.

Bifanas de Porco com Molho Cremoso

●●● TEMPO
●●● DIFICULDADE
●●● CUSTO



Ingredientes para 4 pessoas

4 bifanas de porco
 30 g de Vaqueiro Líquida
 1 lata pequena de cogumelos laminados
 sal
 pimenta
 50 g de creme lácteo para barrar com ervas

Notas Pessoais

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Preparação

Aloure as **bifanas** de ambos os lados numa frigideira com a **Vaqueiro Líquida**. Retire as bifanas e junte à gordura que ficou, os cogumelos escorridos. Deixe saltear durante 5 minutos, tempere com **sal** e **pimenta**, moída na altura e junte o **creme lácteo com ervas**, mexendo com uma colher de pau até este se derreter. Deite o molho sobre as bifanas.

Sugestão

Sirva acompanhadas com batatas fritas e salada.

Caçarola de frango com castanhas, cogumelos e abóbora



Ingredientes para 4 pessoas

1 frango do campo
 80 g de Vaqueiro Refogado
 300 g de cogumelos pleurotos
 300 g de abóbora limpa
 sal
 pimenta de moinho
 500 g de castanhas congeladas
 1,5 dl de vinho branco
 água
 rosmaninho fresco

Notas Pessoais

Preparação

Corte o **frango** em pedaços pequenos e aloure num tacho com a **Vaqueiro Refogado**. Entretanto lave os **cogumelos**, enxugue-os e rasgue-os em pedaços. Corte a **abóbora** em cubos.

Tempere o frango com **sal** e **pimenta** acabada de moer, junte-lhe os **cogumelos**, a **abóbora** e as **castanhas**. Regue com o **vinho branco**, adicione uma **haste de rosmaninho**, tape e deixe cozinhar sobre lume **brando até o frango** e as castanhas estarem macios. Se for necessário, junte um pouco de **água** quente.

Na altura de servir polvilhe com **rosmaninho fresco**.

Vitela à Moda da Paula

●●● TEMPO
●●● DIFICULDADE
●●● CUSTO



Ingredientes para 4 pessoas

2 cebolas
 4 colheres de sopa de Vaqueiro Alho
 1 colher de sopa de polpa de tomate
 sal
 pimenta
 1 kg de carne de vitela (tenra)
 1 pacote de natas (2 dl)
 1 lata de cogumelos

Notas Pessoais

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Preparação

Descasque e pique a **cebola** para um tacho, junte a **Vaqueiro Alho** e a **polpa de tomate**. Tempere com **sal** e **pimenta** e leve ao lume a refogar. Entretanto corte a **carne** em tiras. Quando o refogado estiver pronto, junte-lhe a carne, tape o tacho e deixe cozinhar cerca de 30 minutos ou até a carne estar macia. Junte as **natas** e os **cogumelos** e deixe apurar a gosto.

Sugestão

Como acompanhamento sugere-se puré de batata e salada de tomate.

Costeletas de Porco com Castanhas

●●● TEMPO
●●● DIFICULDADE
●●● CUSTO



Ingredientes para 4 pessoas

4 costeletas de porco
 4 dentes de alho
 1 laranja
 alecrim
 sal
 pimenta
 óleo Vaqueiro
 500 g de castanhas descascadas (congeladas)
 50 g de Vaqueiro
 50 g de azeitonas pretas

Notas Pessoais

Preparação

Tempere as **costeletas** com os **alhos** picados finamente, o **sumo da laranja**, **alecrim seco**, **sal** e **pimenta**, moída na ocasião. Deixe marinar durante algumas horas.

Aqueça **óleo Vaqueiro** numa fritadeira e frite aí as **castanhas**. Escorra-as sobre papel absorvente.

Derreta a **Vaqueiro** numa frigideira larga, introduza as costeletas e deixe friar de ambos os lados. Regue com a marinada e junte as castanhas fritas e as **azeitonas**, **descaroçadas** e **picadas grosseiramente**. Deixe apurar um pouco.

Sugestão

Acompanhe com grelos salteados.

Na época das castanhas pode usar castanhas frescas. Neste caso, lave-as muito bem, enxugue-as num pano, dê-lhes um golpe circular, à superfície e frite. Retire a casca depois de fritas e deixe escorrer sobre papel absorvente.

Bifes de peru recheados com ameixas

● ● ● TEMPO
● ● ● DIFICULDADE
● ● ● CUSTO



Ingredientes para 4 pessoas

4 bifes finos de peru
 sal
 4 fatias de fiambre
 4 fatias de queijo mozzarella
 8 ameixas secas descaroadas
 4 pepinos de conserva
 80 g de Vaqueiro Ideal para Aves
 1 cálice de vinho do Porto

Notas Pessoais

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Preparação

Coloque os **bifes de peru** sobre uma tábua de cozinha, cubra com película aderente e espalme-os de forma a ficarem bem finos.

Tempere os bifes com **sal** e **pimenta moída** na altura e sobre cada um, coloque uma **fatia de fiambre** e outra de **queijo mozzarella**.

Recheie as **ameixas descaroadas** com os **pepinos de conserva** cortados ao meio.

Coloque 2 ameixas recheadas sobre cada bife, dobre ao meio e prenda com um palito.

Derreta **metade da Vaqueiro** numa frigideira larga e aloure os bifes recheados de ambos os lados.

Junte a **restante Vaqueiro** e o **vinho do Porto**, tape e deixe cozinhar cerca de 10 minutos até a carne estar tenra.

Feijoada

●●● TEMPO
●●● DIFICULDADE
●●● CUSTO



Ingredientes para 4 pessoas

500g de feijão branco
 2 cebolas
 1 cravinho
 3 cenouras
 azeite
 alho
 60g de Vaqueiro
 500g de entrecosto
 250g de entremeada
 1 chouriço de carne
 2 tomates
 cominhos (facultativo)
 1 couve portuguesa
 ½ couve lombarda
 1 farinheira
 1 morcela de sangue

Notas Pessoais

Preparação

Ponha o **feijão** de molho de um dia para outro em água abundante. Escorra a água, lave e esorra o feijão e coloque-o na panela de pressão.

Junte água, de modo a ficar com cerca de 3 dedos acima do nível do **feijão**, **1 cebola**, descascada e espetada com cravinho, as **cenouras**, peladas e cortadas em cubinhos, um **fio de azeite** e **sal**. Feche a panela e deixe cozer cerca de 40 minutos após levantar a pressão.

Entretanto, leve ao lume a **restante cebola**, descascada e picada, com **Vaqueiro**. Deixe refogar até começar a alourar. Introduza o **entrecosto** e a **entremeada**, cortadas em bocados e deixe alourar a carne, mexendo de vez em quando. Tire a pele ao **chouriço**, corte em rodelas e junte à carne. A dicione o tomate pelado e cortado em bocados, tape e deixe estufar um pouco.

Quando as carnes estiverem macias, junte o feijão cozido e o respectivo caldo. Deixe retomar fervura e introduza a **couve portuguesa** e a **couve lombarda**, depois de convenientemente lavadas e ripadas. Rectifique o sal, tempere com uma pitada de cominho e tape o tacho.

Cozinhe sobre o lume brando até as couves estarem cozidas e o feijão apurado.

Pique a **farinheira** e a morcela com palito ou com garfo. Coza a primeira em água temperada com sal e frite a segunda numa frigideira anti-aderente até ficar tostadas.

Sugestão

Sirva a feijoada com a farinheira e a morcela cortadas em fatias.

Frango com tomate e azeitonas verdes

● ● ● TEMPO
● ● ● DIFICULDADE
● ● ● CUSTO

4/6



Ingredientes para 4 a 6 pessoas

60 g de Vaqueiro Gourmet
 4 peitos de frango
 sal
 pimenta de moinho
 2 a 3 cebolas
 1 frasco de molho de tomate com cogumelos
 ± 1,5 dl de água
 azeitonas verdes descaroçadas

Notas Pessoais

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Preparação

Leve a **Vaqueiro Gourmet** ao lume num tacho. Quando estiver quente introduza os **peitos de frango** e deixe alourar de ambos os lados.

Entretanto descasque as **cebolas** e corte-as em gomos.

Tempere o frango com **sal** e **pimenta** acabada de moer e junte-lhe a **cebola**: tape o tacho e deixe suar até a cebola estar mole.

Adicione o **molho de tomate** e a **água** deixe cozinhar tapado durante cerca de 15 minutos ou até o frango estar macio.

Salpique com um punhado de **azeitonas verdes** cortadas em rodelas.

Sugestão

Sirva com batatas fritas e salada

Bolas de Carne Surpresa

● ● ● TEMPO
● ● ● DIFICULDADE
● ● ● CUSTO



Ingredientes para 4 pessoas

8 ovos de codorniz
 sal
 300 g de carne picada (vaca, porco ou peru)
 50 g de chouriço de carne picado
 2 ovos
 pimenta
 farinha
 100 g de Vaqueiro Líquida
 240 g de massa fresca (fettuccini ou tagliatelli)
 2 cubos de caldo de galinha
 80 g de cebola picada
 1 dl de polpa de tomate
 1 dl de natas
 salsa picada

Notas Pessoais

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Preparação

Coza os **ovos de codorniz** durante 5 minutos em água a ferver temperada com **sal**. Escorra os ovos, passe-os por água fria e descasque-os. Reserve.

Misture a **carne** com o **chouriço picado** e os **ovos**. Tempere com sal e **pimenta** e amasse com as mãos até estar tudo bem ligado.

Molde em bolas, com a ajuda de **farinha**, colocando um ovo de codorniz no meio de cada bola. Envolve bem os ovos de codorniz com o preparado de carne de modo a ficarem completamente cobertos.

Salteie as bolas de carne numa frigideira com a **Vaqueiro Líquida** até ficarem douradinhas.

Coloque as bolas de carne num tabuleiro e leve ao forno quente até acabarem de cozer.

Entretanto coza a **massa** em água a ferver temperada com os **cubos de caldo de galinha** e prepare o molho de tomate: Junte a **cebola picada** à gordura onde fritou a carne. Adicione a **polpa de tomate** e deixe cozinhar durante cerca de 10 minutos.

Junte as **natas** e retire do lume quando levantar fervura. Polvilhe com **salsa picada**. Escorra a massa, quando estiver al-dente. Sirva a acompanhar as bolas surpresa com o molho de tomate.

Sugestão

Pode pedir no talho que lhe piquem a carne juntamente com o chouriço.

Lombo de Porco Recheado

●●● TEMPO
●●● DIFICULDADE
●●● CUSTO



Ingredientes para 4 pessoas

600 g lombo de porco
 50 g ameixas sem caroço
 50 g alperces
 sal
 pimenta de moinho
 100 g margarina Vaqueiro
 2 dl de caldo de carne
 4 maçãs reinetas médias
 2 paus de canela
 200 g miolo de castanha congelada
 1 l de óleo Vaqueiro

Notas Pessoais

Preparação

Fure o **lombo de porco**, de um lado ao outro, no sentido do comprimento, com o cabo de uma colher de pau ou com o fuzil. Recheie com as **ameixas** e os **alperces**, alternadamente e tempere com **sal** e **pimenta moída na altura**. Coloque o lombo de porco num tabuleiro. Por cima espalhe metade da **margarina Vaqueiro**, em bocadinhos, regue com **1 dl de caldo de carne** e leve a assar em forno moderado (200°). Descasque as **maçãs**, corte-as em fatias e retire os caroços. Leve a estufar num tacho com o **restante caldo de carne** e os **paus de canela**. Frite as **castanhas** no **óleo Vaqueiro** quente. Escorra sobre papel absorvente. **Retire os paus de canela** e reduza as maçãs a puré. Rectifique os temperos. Sirva a carne cortada em fatias, acompanhada com as castanhas fritas e o puré de maçã.

Bife a la Lindström



● ● ● TEMPO
● ● ● DIFICULDADE
● ● ● CUSTO

4/6

Ingredientes para 4 a 6 pessoas

beterraba em pickles
 5 a 6 alcaparras
 300 g de carne de vitela picada
 1 ovo
 2 colheres de sopa de cebola frita desidratada
 1 colher de sopa de natas
 50 g de Vaqueiro

Notas Pessoais

Preparação

Pique finamente um pouco de **beterraba em pickles** (cerca de 2 colheres de sopa) e as **alcaparras**.

Misture a **carne picada** com o **ovo**, a **cebola**, as **natas**, a beterraba e as alcaparras picadas.

Molde o preparado dando-lhe a forma de pequenos rissóis e frite-os, de ambos os lados, numa frigideira sobre lume moderado na Vaqueiro derretida.

Peito de Frango com Vinho Tinto



● ● ● TEMPO
● ● ● DIFICULDADE
● ● ● CUSTO



Ingredientes para 4 pessoas

4 peitos de frango
 50 g de Vaqueiro com Alho
 sal
 pimenta de moinho
 2 cebolas
 1 lata de tomate em pedaços
 1 cubo de caldo de galinha
 1 colher de sopa de vinagre de vinho
 2 dl de água
 1 dl de vinho tinto
 folhas de manjeriço fresco

Notas Pessoais

.....

Preparação

Aloure os **peitos de frango** de todos os lados na **Vaqueiro com Alho**. Tempere-os com **sal** e **pimenta** acabada de moer e retire-os do tacho. Deite no mesmo tacho a **cebola**, que entretanto descascou e cortou em **rodela finas**. Deixe cozinhar até a **cebola começar alourar**, adicione **então o tomate**, tape o tacho e deixe cozinhar mais 5 minutos. Junte os peitos de frango e o **cubo de caldo de galinha**. Regue com o **vinagre**, a **água** quente e o **vinho tinto**. Deixe ferver durante cerca de 15 minutos sobre lume brando e quase no fim perfume com **manjeriço fresco**.

Sugestão

Acompanhe com massa fresca cozida, talharim por exemplo.

Frango com Mel à Marroquina



● ● ● TEMPO
● ● ● DIFICULDADE
● ● ● CUSTO



Ingredientes para 6 pessoas

1,5 kg de tomates
 1,5 kg de frango
 100 g de Vaqueiro
 1 cebola
 sal
 pimenta
 ½ colher de café de açafrão
 2 colheres de sopa de mel grosso
 ½ colher de café de canela em pó
 ½ colher de café de caril
 50 g de amêndoas
 óleo Vaqueiro
 sal

Notas Pessoais

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Preparação

Pele, retire as sementes aos **tomates** e corte-os em pedaços.

Coloque o **frango**, depois de convenientemente preparado e cortado em pedaços, num tacho largo, com os **miúdos**. Junte o tomate em pedaços, a **Vaqueiro** e a **cebola**, descascada e picada. Tempere com **sal**, **pimenta** e o **açafrão**.

Deixe cozinhar em lume brando, mexendo com frequência para não pegar ao fundo do tacho, até que a carne do frango se separe facilmente dos ossos. Nessa altura, retire o frango do tacho e reserve.

Deixe ferver suavemente o molho até o tomate estar completamente desfeito, mexendo frequentemente com uma colher de pau para não deixar pegar o molho ao fundo do tacho.

Incorpore o **mel**, a **canela** e o **caril**, misturando bem. Introduza de novo os pedaços de frango e deixe-os absorver bem o molho, voltando-os de todos os lados.

Entretanto, escale as **amêndoas** em água a ferver e pele-as. Frite-as num pouco de **óleo Vaqueiro** e escorra sobre papel absorvente.

Coloque o frango com o molho na travessa de serviço e enfeite com as amêndoas fritas.

Peru em crosta com molho de mel

● ● ● TEMPO
● ● ● DIFICULDADE
● ● ● CUSTO

4



Ingredientes para 4 pessoas

500 g de peito de peru
 sal
 pimenta de moinho
 gengibre em pó
 1 limão
 farinha
 1 ovo
 óleo Vaqueiro
 50 g de mel
 1 colher de sopa de molho de soja
 1 colher de sopa de sementes de sésamo pretas

Notas Pessoais

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Preparação

Corte o **peru** em cubos com cerca de 3 cm. Tempere com **sal**, **pimenta acabada de moer**, **uma pitada de gengibre em pó** e **sumo de meio limão**. Envolve a carne com **farinha** e junte o **ovo** ligeiramente batido e misture bem.

Deite **óleo Vaqueiro** numa frigideira de modo ficar com cerca de 2 dedos de altura. Leve ao lume e quando estiver quente, introduza os **pedaços de carne** e deixe fritar até estarem dourados de todos os lados.

Retire a carne com uma escumadeira e ponha a escorrer sobre papel absorvente.

Entretanto, misture o **mel** com o **sumo do restante limão**, a **soja** e as **sementes de sésamo**.

Coloque a carne no recipiente de serviço e misture-a com o molho de mel.

Sugestão

Acompanhe com arroz solto e brócolos salteados.

Escolha, de preferência, mel de rosmaninho

Rojões de Porco com Molho Especial

●●● TEMPO
●●● DIFICULDADE
●●● CUSTO

4/6



Ingredientes para 4 a 6 pessoas

2 colheres de sopa de farinha
 1 colher de café de canela em pó
 600 g de carne de porco em cubos
 70 g de Vaqueiro Líquida
 1 colher de sobremesa (rasa) de cacau em pó
 1 colher de sobremesa de açúcar amarelo
 4 colheres de sopa de polpa de tomate
 2 dl de água
 1 dl de vinho branco
 1 cebola
 sal
 piri-piri
 vinagre
 2 colheres de sopa de Creme Culinário Vaqueiro Light
 1 colher de sopa de corintos
 salsa picada
 amêndoas em fatias (facultativo)

Notas Pessoais

Preparação

Misture a **farinha** com a **canela** e passe os cubos de **carne** por esta mistura, sacudindo bem o excesso.

Frite a carne numa caçarola com a Vaqueiro Líquida já quente.

Entretanto numa tigela misture o **cacau** com o **açúcar amarelo**, a **polpa de tomate** e a **água**. Depois da carne estar dourada, retire-a com uma escumadeira para outro recipiente e junte à **gordura que ficou na frigideira** a **cebola** descascada e cortada em rodélas. Quando a cebola estiver loura, regue com a mistura preparada e deixe levantar fervura. Introduza de novo a carne, tempere com **sal** e **piri-piri** a gosto. Tape e deixe cozinhar até a carne estar tenra. Tempere com um pouco de **vinagre** e junte o **Creme Culinário Vaqueiro Light** e os **corintos**. Ferva mais uns minutinhos, agitando a caçarola para o molho espessar mais um pouco.

Coloque no recipiente de serviço e polvilhe com salsa picada e amêndoas em fatias, previamente tostadas.

Sugestão

Acompanhe com arroz solto.

Pernas de Frango Recheadas com Bacon

● ● ● TEMPO
● ● ● DIFICULDADE
● ● ● CUSTO



Ingredientes para 4 pessoas

8 pernas de frango
 120 g de bacon
 50 g cogumelos
 1 colher de sopa de alho picado
 50 g de Vaqueiro Líquida
 pimenta de moinho
 sal

Notas Pessoais

Preparação

Desosse as **pernas de frango**, sem as desmanchar, e deixando-lhes a ponta do osso.

Pique o **bacon** e os **cogumelos** e leve a saltear juntamente com o **alho picado** em **metade da Vaqueiro Líquida**. Tempere com **pimenta**, moída na altura e deixe alourar, mexendo.

Recheie as pernas de frango com o preparado e leve-as a alourar na **restante Vaqueiro Líquida**. Coloque-as num tabuleiro de forno, tempere com sal e pimenta e regue com a gordura que largaram. Leve a acabar de cozinhar em forno médio (160°C).

Sugestão

Sirva acompanhadas com massa *fusilli* tricolor cozido e salteado.

Frango com Ervilhas e Cogumelos

●●● TEMPO
●●● DIFICULDADE
●●● CUSTO



Ingredientes para 4 pessoas

4 peitos de frango
 60 g de Vaqueiro Refogado
 50 g de bacon em tirinhas
 1 lata pequena de cogumelos inteiros
 sal
 pimenta
 1 lata grande de ervilhas
 2 folhas de hortelã

Notas Pessoais

Preparação

Corte os **peitos de frango** em cubos e aloure-os na **Vaqueiro Refogado**. Depois dos pedaços de frango estarem bem douradinhos, junte o **bacon em tirinhas** e os **cogumelos**, bem escorridos. Tempere com **sal** e **pimenta** e deixe saltear sobre lume forte durante cerca de 5 minutos. Reduza o calor e junte as **ervilhas** escorridas e as **folhas de hortelã**. Tape o tacho e deixe apurar durante cerca de 15 minutos.

Sugestão

Acompanhe com esparguete cozido, puré de batata instantâneo ou batatas fritas.

Almôndegas de frango com cogumelos

● ● ● TEMPO
● ● ● DIFICULDADE
● ● ● CUSTO



Ingredientes para 4 pessoas

200 g de cogumelos
 500 g de frango picado
 60 g de cebola picada
 2 a 3 colheres de sopa de pão ralado
 2 ovos
 sal
 pimenta
 noz moscada
 coentros em pó
 gengibre em pó
 farinha
 100 g de Vaqueiro Gourmet
 ½ limão ± 1 dl de águasalsa ou coentros picados

Notas Pessoais

Preparação

Lave e enxugue os **cogumelos**. Pique metade em pedaços pequenos e corte os restantes em lâminas.

Misture o **frango picado** com os cogumelos picados, a **cebola**, o **pão ralado** e **1 ovo inteiro** mais **1 clara**.

Tempere com **sal**, **pimenta**, **noz moscada** e uma pitada de **coentros em pó** e de **gengibre em pó**.

Ligue muito bem todos os ingredientes, molde em bolas e passe-as por **farinha**.

Aqueça a **Vaqueiro Gourmet** numa frigideira larga e frite aí as almôndegas até estarem douradinhas.

Entretanto esprema o **limão**, junte o sumo à **restante gema** e adicione a **água**. Misture bem.

Retire as almôndegas para outro recipiente e reserve.

Junte um pouco mais de **Vaqueiro Gourmet**, se for necessário, e deite na frigideira os **cogumelos em lâminas**. Deixe saltear, tempere com sal e pimenta e regue com a mistura anterior.

Deixe retomar fervura, mexendo ou agitando a frigideira. Volte a **introduzir as almôndegas** e perfume com **coentros picados**.

Frango com beringelas

● ● ● TEMPO
● ● ● DIFICULDADE
● ● ● CUSTO



Ingredientes para 4 pessoas

1 frango cortado em pedaços
 sal
 pimenta de moinho
 60 g de Vaqueiro Gourmet
 50 g de bacon em cubos
 3 dentes de alho
 2 dl de vinho branco
 1 lata de tomate em pedaços
 salsa picada
 2 beringelas
 óleo Vaqueiro

Notas Pessoais

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Preparação

Tempere os **pedaços de frango** com **sal** e **pimenta** acabada de moer.

Derreta a **Vaqueiro Gourmet** num tacho, junte o **bacon** em cubos e deixe alourar.

Adicione os pedaços de frango e aloure-os de todos os lados.

Salpique com os **dentes de alho** descascados e picados e regue com o **vinho branco**. Junte o tomate e um punhado de **salsa picada**.

Tape e deixe suar sobre lume muito brando durante cerca de 30 minutos.

Entretanto lave as **beringelas** e corte-lhes as pontas. Corte-as em fatias no sentido do comprimento. Salpique-as com sal grosso e deixe repousar **durante 10 minutos**. Passe-as em água corrente e enxugue bem com papel absorvente.

Cubra o fundo de uma frigideira larga com um pouco de **óleo Vaqueiro** e leve a aquecer. Frite aí as fatias de beringela de ambos os lados até ficarem douradas.

Coloque as fatias de beringela fritas sobre o frango, tape e deixe cozinhar durante mais 15 minutos.

Sugestão

Acompanhe com fatias finas de pão.

Frango com Cogumelos

● ● ● TEMPO
● ● ● DIFICULDADE
● ● ● CUSTO



Ingredientes para 4 pessoas

4 peitinhos de frango
 sal
 pimenta
 ½ limão
 2 dentes de alho
 200 g de cogumelos de Paris (pequenos)
 70 g Vaqueiro
 1 iogurte natural
 2 dl de Creme Culinário Light Vaqueiro
 cebolinho picado

Notas Pessoais

Preparação

Corte o **frango** em quadradinhos e tempere com **sal**, **pimenta**, o **sumo do limão** e os **dentes de alho**, descascados e picados finamente. Deixe **marinar no frigorífico de um dia para o outro**.

Apare os pés aos cogumelos, lave-os em água corrente e escorra muito bem.

Numa frigideira larga derreta Vaqueiro, junte o frango em bocadinhos e deixe alourar de todos os lados, mexendo. Adicione os cogumelos bem enxutos e deixe saltear sobre lume forte, mexendo sempre.

Misture o **iogurte** com o **Creme Culinário Light Vaqueiro** e deite na frigideira. Misture bem e deixe ferver durante 5 minutos sobre lume brando.

Polvilhe com **cebolinho picado**.

Sugestão

Acompanhe com batatinhas fritas. Se os cogumelos não forem pequeninos, corte-os ao meio ou em quartos.

Escalopes de Peru “Cordon Bleu”

TEMPO
 DIFICULDADE
 CUSTO

4



Ingredientes para 4 pessoas

8 escalopes finos de peru (75 g cada um)
 8 colheres de chá de mostarda
 4 fatias de queijo tipo flamengo
 4 fatias finas de fiambre
 sal
 farinha
 2 ovos
 pão ralado
 óleo Vaqueiro
 sumo de limão

Notas Pessoais

.....

Preparação

Espalme os **escalopes** e, com uma tesoura, apare as pontas para lhes dar um formato regular. Barre levemente dos dois lados com **uma colher de chá de mostarda**.

Coloque sobre 4 dos escalopes uma **fatia de queijo** que pese cerca de 35 a 40 g, envolvida numa **fatia fina de fiambre**. Cubra com os restantes 4 escalopes e feche as extremidades com palitos.

Salpique exteriormente os escalopes assim preparados com um pouco de **sal fino**. Passe-os, um a um, por **farinha**, pelos **ovos** batidos e, por fim, por **pão ralado**.

Frite-os em **óleo Vaqueiro** quente, 2 minutos de cada lado. Escorra muito bem sobre papel absorvente e retire os palitos.

Regue com um pouco de **sumo de limão** antes de servir e decore com rodela de tomate e salsa frisada.

Carne Salteada com Batatas



● ● ● TEMPO
● ● ● DIFICULDADE
● ● ● CUSTO



Ingredientes para 4 pessoas

8 batatas médias
 sal
 600 g de carne de vaca
 80 g de Vaqueiro
 pimenta para bife
 6 dentes de alho

Notas Pessoais

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Preparação

Coza as **batatas** com a pele em água temperada com **sal**. Escorra a água e pele as batatas.

Corte a **carne** em cubos não muito grandes e aloure numa frigideira larga com a **Vaqueiro**.

Tempere com **sal** e **pimenta**, junte os **alhos** descascados e picados e deixe fritar sobre lume moderado. Mexa com uma colher de pau para que a carne cozinhe por igual de todos os lados.

Junte as batatas cortadas em quartos e deixe saltear até as batatas começarem a alourar.

Acompanhe com uma salada de alface mista, chicória e rabanetes.

Lombo de Porco Assado no Tacho



●●● TEMPO
●●● DIFICULDADE
●●● CUSTO

4

Ingredientes para 4 pessoas

1,4 kg de lombo de porco desossado
 sal
 100 g de margarina Vaqueiro
 3 laranjas bem sumarentas

Notas Pessoais

Preparação

Limpe o **lombo de porco de peles e gorduras e, se for necessário ate-o com um fio em forma e paio para que mantenha a forma. Esfregue-o com sal.**

Derreta a **margarina Vaqueiro** num tacho grande. Introduza o lombo de porco e deixe alourar de todos os lados. Regue com o **sumo das laranjas.**

Tape o tacho e deixe cozinhar sobre lume muito brando durante cerca de 1 hora e 20 minutos, virando-o de vez em quando para cozinhar por igual.

Sugestão

Quando estiver pronto sirva-o acompanhado de legumes estufados e batatinhas louras.

Peito de Frango Recheado com Pasta de Farinheira

● ● ● TEMPO
● ● ● DIFICULDADE
● ● ● CUSTO



Ingredientes para 4 pessoas

80 g de Vaqueiro com Alho
 100 g de cogumelos pleurotos
 100 g de tâmaras
 sal
 pimenta
 1 farinha
 4 peitos de frango
 1 colher de sopa de mostarda
 0,5 dl de vinho do Porto

Notas Pessoais

Preparação

Leve a **derreter metade da Vaqueiro Alho** numa frigideira. Entretanto, lave, enxugue e pique os **cogumelos**. Deite-os na frigideira e deixe saltar. Descaroce as **tâmaras** e pique-as.

Tire a pele à **farinheira**. Junte tudo aos cogumelos e mexa com uma colher de pau até desfazer a farinha. Tempere com **sal** e **pimenta**. Abra os **peitos de frango** como se fossem uns pãezinhos, recheie com a pasta de farinha e barre-os com a **mostarda**.

Deite a **restante Vaqueiro Alho** na mesma frigideira e aloure os peitos de frango de ambos os lados. Tempere com sal e pimenta e borrife com o **vinho do Porto**. Tape e deixe cozinhar mais 10 minutos sobre lume brando.

Sugestão

Sirva com batatinhas fritas ou arroz de açafrão.

Carne de Porco à Alentejana

●●● TEMPO
●●● DIFICULDADE
●●● CUSTO



Ingredientes para 6 pessoas

1 kg de amêijoas
 sal
 800 g de carne de porco magra
 1,5 dl de vinho branco
 60 g de Vaqueiro Ideal para Porco
 salsa picada
 louro

Notas Pessoais

Preparação

Ponha as **amêijoas** de molho, com algumas horas de antecedência, em água com sal. Mude a água várias vezes, para as amêijoas largarem a areia.

Barre a **carne de porco** com **Vaqueiro Ideal para Porco**, corte-a em cubos e tempere com o **vinho branco** e uma pitada de sal. Deixe marinar durante o tempo em que as amêijoas estiverem de molho

Leve a derreter a **Vaqueiro Ideal para Porco** numa frigideira ou numa caçarola bem larga. Junte a carne de porco e deixe fritar, mexendo até a carne estar dourada. Regue com a marinada e deixe cozer cerca de 10 minutos.

Adicione as amêijoas, tape o recipiente e deixe cozinhar até as amêijoas estarem abertas. Polvilhe com **salsa picada** e acompanhe com batatinhas fritas em cubos.

Decore com umas folhas de louro fresco.

Strogonoff

TEMPO
 DIFICULDADE
 CUSTO



Ingredientes para 4 pessoas

400 g de carne de vaca para bife
 40 g de margarina Vaqueiro
 sal
 pimenta
 3 cebolas
 3 dentes de alho
 1 lata pequena de tomate pelado
 1 folha de louro
 paprika
 1,5 dl de água ou de caldo de carne
 1 lata de cogumelos pequeninos
 2 dl de natas
 1 cálice de vinho da Madeira ou do Porto

Notas Pessoais

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Preparação

Corte os **bifes** em tiras e aloure-os numa frigideira com **1 colher de sopa de margarina Vaqueiro**. Tempere com **sal** e **pimenta, moída na altura**. Num tacho, aloure as **cebolas** e os **alhos** picados com a **restantemargarina Vaqueiro**. Junte o **tomate**, desfeito com a varinha, a carne e o **louro**. Tempere com uma pitada de **paprika** e rectifique o sal e a pimenta. Regue com a **água**, ou o caldo de carne, tape e deixe apurar sobre lume brando, até a carne estar macia. Por fim, junte os **cogumelos** escorridos, as **natas** e o **vinho da Madeira**, mexa e deixe engrossar um pouco.
 Acompanhe com arroz branco, polvilhado com salsa picada.

Sugestão

Rojões de porco com camarões

● TEMPO
● DIFICULDADE
● CUSTO

4/6



Ingredientes para 4 a 6 pessoas

600 g de pá de porco
 sal
 pimenta de moinho
 3 a 4 dentes de alho
 1 folha de louro
 1 colher de chá de colorau
 1 dl de vinho branco
 água
 300 g de miolo de camarão
 70 g de Vaqueiro Gourmet
 coentros picados
 pickles (opcional)

Notas Pessoais

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Preparação

Corte a **carne** em cubos pequenos e tempere com **sal**, **pimenta**, os **dentes de alho** picados, a **folha de louro** em pedaços e o **colorau**. Junte o **vinho branco**, misture bem e reserve.

Leve ao lume um tacho com **água** temperada com **sal** e quando ferver introduza o **miolo de camarão**. Ferva durante 1 minuto, escorra e deixe arrefecer.

Derreta metade de **Vaqueiro Gourmet** numa frigideira. Escorra a carne deite-a na frigideira e deixe fritar, mexendo até estar dourada de todos os lados.

Adicione os camarões, deixe saltear um pouco e junte a marinada e a **restante Vaqueiro**. Deixe cozinhar até a carne estar macia e perfume generosamente com **coentros frescos picados**.

Se gostar, salpique com **pickles** bem picados.

Sugestão

Se achar os pickles demasiado envinagrados, antes de os picar passe-os por água fria corrente e enxugue depois muito bem.

Bifes à Café

● ● ● TEMPO
● ● ● DIFICULDADE
● ● ● CUSTO



Ingredientes para 4 pessoas

80 g de Vaqueiro Ideal para Bifes
 4 bifes de vaca (dolombo ou da vazia)
 sal
 1 cálice de Vinho do Porto
 1 dl de café forte
 1 colher de chá de mostarda
 1 dl de natas ou de leite
 Pimenta preta em grão

Notas Pessoais

Preparação

Derreta **metade da Vaqueiro com Alho** numa frigideira e quando estiver quente frite os **bifes de ambos os lados até a carne estar dourada**. Tempere com uma pitada de **sal**, retire os bifes para outro recipiente e tape-os.

Deite o **vinho do Porto** na frigideira e mexa com uma espátula para **dissolver os resíduos que ficaram agarrados**. Junte a **restante Vaqueiro com Alho** e deixe derreter.

Entretanto misture o **café** com a **mostarda** e as **natas**, ou o leite e deite na frigideira.

Junte os bifes e o molho que largaram e deixe aquecer sem levantar fervura, agitando a frigideira de vez em quando.

Enfeite com pimenta preta em grão.

Acompanhe com puré de batata e salada.

Sugestão

Em alternativa pode substituir o vinho do Porto e o café por cerveja. Se optar por usar leite e quiser espessar um pouco mais o molho, adicione-lhe uma pitada de farinha maisena.

Bifes de porco com molho de tomate e azeitonas

TEMPO
 DIFICULDADE
 CUSTO



Ingredientes para 4 pessoas

500 g de bifanas de porco
 sal
 piri-piri
 1 dl de vinho branco
 100 g de Vaqueiro Ideal para Porco
 200 g de cebola picada
 1 frasco de molho de tomate com azeitonas
 3 colheres de sopa de vinagre de sidra
 3 a 4 pepinos de conserva

Notas Pessoais

Preparação

Barre as **bifanas de porco** com **Vaqueiro Ideal para Porco** e tempere com **sal** e uma **pitada de piri-piri**. Regue com metade do **vinho branco**.

Derreta cerca de **80 g de Vaqueiro Gourmet** num tacho. Junte as **cebolas picadas** e deixe cozinhar sobre lume brando até começarem a alourar. Adicione o **molho de tomate com azeitonas** e o **vinagre de sidra**. Tape e deixe ferver suavemente cerca de 5 minutos.

Ao mesmo tempo, derreta a **restante Vaqueiro** numa frigideira e aloure aí as **bifanas de porco**, de ambos os lados. Regue com o vinho da marinada e deixe ferver até a carne estar cozinhada. Junte o molho preparado e rectifique os temperos.

Salpique com os **pepinos de conserva** cortados em rodela e acompanhe com batatas fritas em rodela.

Bifanas com cogumelos e castanhas fritas

● ● ● TEMPO
● ● ● DIFICULDADE
● ● ● CUSTO



Ingredientes para 4 pessoas

500 g de bifanas de porco (cortadas finas)
 sal
 pimenta preta de moinho
 80 g de Vaqueiro Alho
 1 dl de vinho do Porto
 50 g de bacon em cubos
 1 barra de tempero de alho e coentros
 1 lata pequena de cogumelos laminados
 óleo Vaqueiro
 600 g de castanhas congeladas
 2 dl de natas

Notas Pessoais

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Preparação

Tempere as **bifanas de porco** com **sal** e **pimenta moída na altura**.

Aqueça metade da Vaqueiro Alho numa frigideira, introduza as bifanas e aloure-as bem de ambos os lados. Retire para o recipiente onde vai servir e mantenha quente.

Deite o **vinho do Porto** na frigideira, mexa com uma espátula para dissolver os resíduos e deixe ferver um pouco. Deite sobre as bifanas.

Derreta a **restante Vaqueiro Alho** na mesma frigideira, junte o **bacon**, e a **barra de tempero de alho e coentros**. Deixe-a derreter, introduza os **cogumelos** escorridos e deixe cozinhar cerca de 5 minutos.

Ao mesmo tempo aqueça **óleo Vaqueiro** numa fritadeira. Frite aí as **castanhas** e depois escorra-as sobre papel absorvente.

Junte as **natas** aos cogumelos, adicione também o molho das bifanas, rectifique o sal e pimenta e deixe ferver 2 a 3 minutos. Deite tudo sobre as bifanas e sirva acompanhadas com as castanhas fritas e espinafres salteados.

Bifes de Peru com Delícias do Mar

TEMPO
 DIFICULDADE
 CUSTO



Ingredientes para 4 pessoas

500 g de bifes de peru (finos)
 sal
 250 g de delícias do mar
 50 g de Vaqueiro Ideal para Aves
 2 dl de natas
 1 colher de sopa de Ketchup Calvé

Notas Pessoais

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Preparação

Corte os **bifes de peru** em tiras com 10 cm e a largura suficiente para enrolar as **delícias do mar**.

Tempere os bifes com **sal**, os **dentes de alho**, descascados e picados e **sumo de limão**. Sobre cada bife coloque 1 delícia do mar, enrole e penda com um palito. Repita até esgotar todos os bifes.

Numa frigideira derreta a **Vaqueiro Ideal para Aves** e frite os bifes. Retire-os da frigideira e coloque-os no prato de serviço. Escorra o excesso de gordura da frigideira e deite as **natas**. Leve ao lume mexendo sempre.

Adicione o **ketchup**, misture bem e deixe ferver até obter a consistência desejada (se estiver muito espesso, junte um pouco de leite).

Cubra os bifes com este molho.

Sugestão

Acompanhe com arroz branco e salada. Se o molho estiver muito espesso, junte-lhe um pouco de leite.

Peito de frango com alho francês e estragão

● ● ● TEMPO
● ● ● DIFICULDADE
● ● ● CUSTO



Ingredientes para 4 pessoas

4 peitos de frango
 sal
 pimenta de moinho
 alho de moinho
 30 g de farinha
 2 alhos franceses
 80 g de Vaqueiro Refogado
 2 dl de vinho branco
 1 cubo de caldo de galinha
 ± 1 dl de água
 estragão
 1 dl de Creme Culinário Vaqueiro Light

Notas Pessoais

Preparação

Tempere os **peitos de frango** com **sal**, **pimenta** e **alho**, moídos na altura. Passe os peitos de frango pela **farinha**, sacudindo bem o excesso.

Elimine a parte verde escura dos **alhos franceses** e corte-os em rodela. **Lave em água corrente e escorra bem.**

Derreta a **Vaqueiro Refogado** num tacho, introduza os peitos de frango e deixe alourar levemente de ambos os lados. Junte as rodela de alho francês, tape e deixe estufar sobre lume brando até o alho francês estar mole.

Dissolva a **restante farinha** no **vinho branco** e deite no tacho. Junte o **cubo de caldo de galinha** e um pouco de **água**. Perfume com um pouco de **estragão** e deixe ferver sobre lume brando cerca de 20 a 25 minutos, agitando o tacho de vez em quando.

Adicione o **Creme Culinário Vaqueiro Light**, rectifique o sal e a pimenta e deixe retomar fervura.

Salpique com estragão fresco picado.

Sugestão

Acompanhe com arroz branco, esparguete ou puré de batata.

Esparguete com Frango

●●● TEMPO
●●● DIFICULDADE
●●● CUSTO



Ingredientes para 4 pessoas

- 1 frango
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 60 g de margarina Vaqueiro
- 100 g de chouriço
- 2 cenouras
- 1 dl de polpa de tomate
- 1 dl de vinho branco
- sal
- pimenta
- 400 g de esparguete
- 1 colher de sopa de coentros picados

Notas Pessoais

Preparação

Tire a pele e as gorduras ao **frango** e corte-o em pedaços pequenos. Descasque e pique a **cebola** e os **dentes de alho** e leve a alourar com a **margarina Vaqueiro**. Junte o **chouriço**, cortado em rodelas e os **pedaços de frango** e deixe alourar de todos os lados, mexendo de vez em quando. Adicione as **cenouras** cortadas em rodelas e deixe refogar durante 5 minutos. Regue com a **polpa de tomate** dissolvida no **vinho branco** e tempere com **sal** e **pimenta**. Tape o tacho e deixe estufar sobre lume muito brando durante cerca de 30 minutos. Adicione água quente na quantidade necessária para cozer a massa (cerca de 6 dl) e, quando retomar fervura, introduza o **esparguete**. Deixe cozinhar durante cerca de 15 minutos e sirva polvilhado com os **coentros picados**.

Sugestão

Frango com Cerveja

● ● ● TEMPO
● ● ● DIFICULDADE
● ● ● CUSTO



Ingredientes para 4 pessoas

1 frango
 80 g de margarina Vaqueiro
 1 cebola
 4 dentes de alho
 1 cenoura
 1 ramo de salsa
 1 folha de louro
 sal
 pimenta
 1 colher de chá de colorau
 2 dl de cerveja
 1 dl de natas
 salsa picada

Notas Pessoais

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Preparação

Tire a pele ao **frango**, corte-o em bocados e salteie num tacho, com a **margarina Vaqueiro** até estar bem dourado. Junte então a **cebola** e os **dentes de alho**, descascados e cortados em rodelas, e a **cenoura** cortada em bocados. Introduza o **ramo de salsa** atado com a **folha de louro** e tempere com **sal**, **pimenta** e o **colorau**. Regue com a **cerveja**, tape e **deixe cozinhar sobre lume muito brando até o frango estar macio**. Retire o frango do tacho e deixe o molho continuar a apurar sobre lume brando.

Retire o ramo de salsa e a folha de louro e triture o molho com a varinha **mágica**. Junte as **natas** e introduza de novo o frango. Leve ao lume e deixe retomar fervura.

Sirva o frango com o molho, polvilhado com **salsa picada** e acompanhe com arroz branco e esparregado.

Arroz de Frango no Forno

● ● ● TEMPO
● ● ● DIFICULDADE
● ● ● CUSTO



Ingredientes para 4 pessoas

2 peitos de frango
 5 dl de água
 sal
 pimenta
 1 alho francês
 2 cenouras
 1 cebola
 50 g de Vaqueiro
 250 g de arroz

Notas Pessoais

Preparação

Coza os **peitos de frango** na **água** temperada com **sal** e **pimenta**. Corte o **alho francês** em rodelas, lave-as em **água corrente** e **escorra** muito bem. Pele e rale as **cenouras** em tiras. Descasque e pique a **cebola**. Leve os legumes a estufar com a **Vaqueiro**. Quando os legumes estiverem murchos, junte o arroz e deixe saltear durante 5 minutos. Coe o caldo em que cozeu o frango e deite-o sobre o arroz. Desfie o frango e junte ao arroz quando este retomar fervura. Deite então num tabuleiro, previamente untado com margarina Vaqueiro e introduza no forno, que já deve estar quente, até acabar de cozer.

Sugestão

Esta receita é ótima para aproveitar restos de frango ou carnes, cozidas ou assadas. Neste caso junte à água para cozer o arroz 1 cubo de caldo de galinha ou de carne.

Frango com ananás e leite de COCO

● ● ● TEMPO
● ● ● DIFICULDADE
● ● ● CUSTO

4/6



Ingredientes para 4 a 6 pessoas

3 peitos de frango
 3 a 4 colheres de sopa de Vaqueiro Ideal para Aves
 1 lata pequena de ananás
 sal
 1 colher de chá de gengibre em pó
 3 colheres de sopa de molho de soja
 4 dl de leite de coco
 cebolinho picado (ou coentros)

Notas Pessoais

Preparação

Corte os **peitos de frango** em fatias.

Derreta a **Vaqueiro Líquida** numa frigideira larga ou num wok e salteie o **frango** até estar dourado.

Entretanto, escorra o **ananás** e corte-o em pedaços.

Tempere o frango com **sal**. Polvilhe com o **gengibre em pó** e junte os **pedaços de ananás**. Regue com o **molho de peixe** e com o **leite de coco**, mexa e deixe ferver durante cerca de 5 minutos.

Polvilhe com **cebolinho picado**.

Sugestão

Sirva com arroz solto de açafrão.

Strogonoff Rápido



● ● ● TEMPO
● ● ● DIFICULDADE
● ● ● CUSTO



Ingredientes para 4 pessoas

600 g de carne em tiras (vaca ou avestruz)
 50 g de Vaqueiro Refogado
 100 g de cogumelos em lâminas (frescos ou de conserva)
 farinha
 1 lata de tomate em pedaços
 vinho branco
 sal e pimenta
 2 dl de natas ou de leite de coco

Notas Pessoais

Preparação

Se quiser acompanhar com massa ou arroz, ponha logo a água ao lume, tempere com sal e, quando ferver introduza o acompanhamento escolhido.

Aloure a carne na Vaqueiro Refogado, junte os cogumelos e deixe saltar. Polvilhe com 1 a 2 colheres de sopa de farinha, misture bem, junte o tomate e cerca de meio copo de vinho branco. Tempere com sal e pimenta, tape o tacho e deixe ferver suavemente mais ou menos 15 minutos. Se achar o molho demasiado espesso adicione uns pingos de água quente. Quando a carne estiver macia, junte as natas e deixe retomar fervura. Sirva com arroz ou massa, que entretanto já devem estar cozidos, ou se preferir, frite batatas, enquanto cozinha a carne.

Sugestão

Pode aventurar-se em sabores mais exóticos, perfumando o Strogonoff com uma pitada de caril ou de outra mistura exótica de especiarias, como masala, por exemplo, substituindo nesse caso as natas por leite de coco.

Frango com molho cremoso de coco

● ● ● TEMPO
● ● ● DIFICULDADE
● ● ● CUSTO

4/6



Ingredientes para 4 a 6 pessoas

500 g de peito de frango
 sal
 pimenta
 1 colher de sopa de farinha
 1 colher de sopa de caril
 50 g de Vaqueiro Refogado
 2 dl de leite de coco
 1 pimento vermelho pequeno

Notas Pessoais

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Preparação

Corte o **peito de frango** em fatias e tempere com **sal** e **pimenta**. Misture a **farinha** com o **caril**, junte ao frango e mexa bem.

Derreta a **Vaqueiro Refogado** num tacho, junte o frango e deixe saltear, mexendo. Regue com o **leite de coco**, tape e deixe cozinhar sobre lume brando durante cerca de 20 minutos.

Entretanto, lave o **pimento** e corte-o em tiras finas ao mesmo tempo que o **lima de sementes e películas brancas**.

Adicione as tiras de pimento ao frango, rectifique o sal e deixe ferver mais 5 minutos.

Sugestão

Acompanhe com arroz branco solto.

Bife com Molho de Café

● ● ● TEMPO
● ● ● DIFICULDADE
● ● ● CUSTO

4



Ingredientes para 4 pessoas

80 g de Vaqueiro com Alho
 4 bifés de vaca (tenros)
 sal
 pimenta para bife
 1 cálice de Vinho do Porto
 1 café forte (± 0,5 dl)
 1 dl de leite

Notas Pessoais

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Preparação

Derreta **metade da Vaqueiro com Alho** numa frigideira e, quando estiver quente, frite os **bifés de ambos os lados até a carne estar dourada**. Tempere com **sal** e **pimenta** e depois retire os bifés para um prato e reserve tapados.

Deite o **vinho do Porto** na frigideira, mexendo com uma espátula para dissolver os resíduos que ficaram agarrados.

Adicione depois a **restante Vaqueiro com Alho** e assim que estiver derretida junte o **café** e o **leite**.

Ponha de novo os bifés na frigideira, regue com o suco que largaram e deixe levantar fervura sobre lume brando, agitando a frigideira de vez em quando.

Sugestão

Acompanhe com batatas fritas ou puré de batata.

Se não quiser fazer café pode usar um pacote de café solúvel.

Se gostar do molho mais espesso, dissolva uma colher de Maizena no leite antes de o juntar ao molho, ou use natas em sua substituição.

Almôndegas com molho de tomate

● ● ● TEMPO
● ● ● DIFICULDADE
● ● ● CUSTO

6/8



Ingredientes para 6 a 8 pessoas

1 cebola
 2 dentes de alho
 800 g de carne picada
 1 ovo
 salsa picada
 sal
 pimenta
 farinha
 azeitonas verdes recheadas (opcional)
 4 tomates maduros
 água
 80ml Vaqueiro Líquida

Notas Pessoais

Preparação

Descasque a **cebola** e os **dentes de alho**. Pique ambos finamente e **adicione à carne picada**, junte o **ovo**, salsa **picada** e tempere com **sal** e **pimenta moída na altura**. Misture tudo muito bem e molde em bolas do tamanho de nozes com a ajuda de **farinha**. Se quiser introduza nas almôndegas 1 **azeitona recheada**.

Dê um golpe em cruz na base dos **tomates** e escale-os com **água** a ferver. Pele o tomate e coloque a pele num prato que possa levar ao microondas. Limpe o tomate de sementes e pique-o em pedaços.

Aqueça a **Vaqueiro** numa frigideira larga e com tampa. Salteie as almôndegas, agitando a frigideira, até estarem douradas de todos os lados. Junte o tomate e um ramo de salsa atado.

Tempere com sal e pimenta, tape e deixe suar sobre lume brando durante cerca de 25 minutos. Se for preciso borrife com um pouco de água.

Sirva as almôndegas polvilhadas com a pele do tomate esfarelada com a ponta dos dedos.

Sugestão

Acomapne com batatas chips e salada.