# Receitas

Vaqueiro
inspira-te

# Pasta de Requeijão com Iogurte Natural

## Ingredientes

### Para 4 a 6 pessoas

400 g de requeijão fresco
40 g de margarina Vaqueiro
½ limão
2 colheres de sopa de cebolinho picado
sal
pimenta
2 colheres de sopa de iogurte natural

## Preparação

Esmague o **requeijão** e a **margarina Vaqueiro** com um garfo. Reduza a puré com a varinha mágica, ou no robot de cozinha. Junte o **sumo de limão** e o **iogurte** e tempere com **sal** e **pimenta**. Volte a bater até obter um creme liso. Adicione o **cebolinho** picado e misture bem. Coloque numa taça e leve ao frigorífico.

Sirva bem fresco como entrada com tostas ou fatias de pão de centeio, cortadas finas.

## Sugestão

Pode usar esta pasta em canapés. Em substituição do requeijão pode usar queijo fresco ou queijo fresco em creme.

# Pão com Alho e Queijo

## Ingredientes

### Para 4 pessoas

4 dentes de alho
30 g de Vaqueiro
1 colher de sopa de salsa picada
4 colheres de sopa de queijo fresco ou em creme
4 cacetinhos (ou carcaças)

## Preparação

Descasque os **dentes de alho** e ferva-os em água durante 5 minutos. Escorra e esmague bem. Misture-os na picadora com a **Vaqueiro**, a **salsa picada** e o **queijo fresco**, até obter uma pasta homogénea.

Corte os **cacetes** em fatias com 1 dedo de espessura, sem contudo as separar completamente. Barre as fatias obtidas de ambos os lados com a pasta obtida e aperte de modo a que as fatias fiquem bem juntas.

Embrulhe os cacetes em folha de alumínio antes de irem ao forno.

Leve a forno quente durante cerca de 3 minutos.

## Sugestão

Coloque os cacetinhos na mesa dentro de papelotes abertos, farão um bonito efeito.

# Tostas de Mozzarella com Tomate

## Ingredientes

### Para 4 pessoas

8 tostas
margarina Vaqueiro
2 queijos *mozzarella* (frescos)
2 tomates vermelhos mas rijos
mistura de ervas aromáticas ou orégãos
sal
pimenta

## Preparação

Barre um dos lados das tostas com margarina Vaqueiro

Corte os queijos e o tomate em rodelas. Espalhe as rodelas de tomate sobre as tostas e por cima ponha as rodelas de queijo. Polvilhe com as ervas aromáticas, sal e pimenta e por cima ponha uma noz de Vaqueiro. Leve ao grelhador do forno até gratinar o queijo.

Acompanhe com mistura de alfaces e azeitonas pretas.

# Enchidos na Frigideira

## Ingredientes

### Para 4 pessoas

60 gr. de margarina Vaqueiro
1 morcela e 1 farinheira
dentes de alho
1 lata de ananás em pedaços
2 a 3 colheres de sopa de açúcar

## Preparação

Enquanto derrete metade da **margarina Vaqueiro** numa frigideira, corte os **enchidos** em pedaços. Deite-os na frigideira, junte-lhes **3 a 4 dentes de alho** esborrachados e deixe fritar. Noutra frigideira derreta a **restante Vaqueiro** e junte o **ananás** escorrido. Polvilhe com **açúcar** e frite até começar a caramelizar. Se quiser, borrife com rum ou vinho do Porto. Sirva o ananás com os enchidos.

## Sugestão

Maçãs em puré, que pode cozer no micro ondas com uma noz de Vaqueiro, uma pitada de açúcar e de noz-moscada, também são companhia agradável para estes enchidos....

# Tomates Recheados à Russa

## Ingredientes

### Para 4 pessoas

1 fatia de fiambre com 100 g
100 g de presunto magro cozido
2 pepinos pequenos de conserva
1 cebola
1 iogurte natural (não açucarado)
5 colheres de sopa de *maionese*
8 tomates médios (maduros mas rijos)
1 alface pequena
sal
2 ovos cozidos

## Preparação

Pique o **fiambre**, o **presunto cozido**, os **pepinos de conserva** e a **cebola**, previamente descascada. Misture todos estes ingredientes com o **iogurte natural** e a ***maionese*** e reserve no frigorífico. Lave, retire os pés e divida os **tomates** em 5 a 6 gomos sem os separar completamente. Retire as grainhas e polvilhe-os com uma pitada de **sal**. Separe as folhas da **alface**, lave-as e enxugue bem. Disponha-as sobre uma travessa e sobre elas coloque os tomates. Distribua o recheio pelo interior dos tomates, separando um pouco os gomos e enfeite com os **ovos cozidos**, picados.

# Pasta de Queijo com Atum

## Ingredientes

### Para 4 pessoas

240 gr. de atum ao natural
200 g de creme lácteo para barrar com ervas
1 cebola pequena
1 dl de natas
2 colheres de sopa de maionese
½ limão
pimenta preta de moinho
pepinos de conserva
tostas

## Preparação

Escorra o **atum** e desfaça-o com um garfo. Junte o **creme lácteo para barrar com ervas**, a **cebolinha**, descascada e picada, as **natas** e a **maionese**. Regue com o sumo do limão e tempere com **pimenta** moída na altura.

Triture tudo com a varinha mágica ou no *robot* de cozinha, até obter uma pasta lisa.

Coloque numa tacinha e enfeite com pepinos de conserva. Sirva com tostas.

# Mousse de Salmão

## Ingredientes

### Para 4 pessoas

1 cebola
1 cravinho
salsa
1 folha de louro
1 cenoura
½ alho francês
1 dl de vinho branco
1 colher de sopa de pimenta em grão
sal
4 postas finas de salmão (± 400 g)
30 g de margarina Vaqueiro
3 folhas de gelatina
1 iogurte natural
2 claras
sumo de limão
pimenta
cebolinho
alcaparras

## Preparação

Deite num tacho a **cebola** espetada com o **cravinho**, um **raminho de salsa**, o **louro**, a **cenoura** e o **alho francês** cortados em pedaços, o **vinho branco**, e os **grãos de pimenta, sal** e água suficiente para cozer o salmão. Se quiser pode adicionar outros legumes a gosto, ou até 1 cubo de caldo de peixe ou de legumes. Leve a ferver cerca de 10 minutos.

Entretanto, ponha a **gelatina** de molho em água fria.

Introduza as **postas de salmão** no caldo aromático e deixe ferver mais 5 a 10 minutos conforme a sua espessura. Retire o salmão, limpe-o de peles e espinhas e triture-o na picadora, juntamente com a **margarina Vaqueiro**.

Misture com o **iogurte** e a gelatina dissolvida num pouquinho do caldo da cozedura. Entretanto bata as **claras** em castelo com uma pitadinha de sal e envolva-as na pasta de salmão. Tempere com **sumo de limão** e **pimenta**

Junte um pouco de **cebolinho** picado, deite a *mousse* numa taça e deixe ganhar consistência no frigorífico.

## Sugestão

Enfeite com alcaparras e sirva como entrada acompanhada de tostinhas.

# Espargos com Molho de Queijo e Nozes

## Ingredientes

### Para 4 pessoas

200 g de espargos em conserva
1 colher de sopa de Vaqueiro com Azeite
3 a 4 colheres de sopa de queijo fresco em creme
aneto ou funcho (frescos)
leite
sumo de limão
sal
pimenta preta de moinho
nozes picadas

## Preparação

Escorra os **espargos** e aqueça-os numa frigideira com a **Vaqueiro com Azeite**. Retire os espargos com uma escumadeira para o prato de serviço e deite o **queijo** na frigideira. Deixe derreter sobre lume brando enquanto pica um raminho de **aneto**. Junte-o ao queijo derretido e, se achar o molho demasiado espesso adicione-lhe um pouco de **leite**, a gosto. Tempere com **sumo de limão**, **sal** e **pimenta** acabada de moer. Deite sobre os espargos e polvilhe com um punhado de **nozes grosseiramente picadas**.

# Pâté de Cogumelos

## Ingredientes

### Para 4 pessoas

100 g de Vaqueiro com Azeite
250 g de cogumelos
1 cebola
sal
pimenta
100 g de queijo fresco em creme
molho inglês
cebolinho ou tomilho fresco

## Preparação

Deite a **Vaqueiro com Azeite** numa frigideira e leve a derreter sobre lume brando enquanto lava, enxuga e pica os **cogumelos**. Deite-os na frigideira e aumente o lume. Descasque e pique a **cebola** e adicione-a aos cogumelos. Tempere com **sal** e **pimenta** e salteie durante 5 minutos.

Deite a mistura no copo da varinha mágica ou no copo misturador, junte o **queijo**, **2 a 3 gostas de molho inglês** e triture até ficar obter uma pasta.

Perfume com **cebolinho** picado ou folhinhas de **tomilho fresco.**

## Sugestão

Sirva com tostas, crackers ou fatias de pão fresco.

# Bolachas de Araruta com Pasta de Requeijão e Atum

## Ingredientes

### Para 6 a 8 pessoas

1 lata de atum pequena
1 requeijão
sumo de limão
pimenta
cebolinho picado
bolachas de araruta

## Preparação

Escorra o **atum**. Misture-o com o **requeijão**, tempere a gosto com **sumo de limão** e **pimenta** e triture com a varinha mágica até ficar em pasta. Junte- -lhe **cebolinho picado** a gosto e coloque a pasta num saco de pasteleiro munido de um bico largo.

Distribua o recheio pelas bolachas de araruta.

## Sugestão

Sirva como aperitivo.

# Carpaccio de Presunto com Melão e Croutons de Queijo

## Ingredientes

### Para 4 pessoas

3 colheres de sopa de pão ralado
1 colher de sopa de salsa picada
pimenta de moinho
200 g de queijo atabafado
óleo Vaqueiro
200 g de folhas de rúcula
150 g de presunto em fatias muito finas
½ melão
sal
1 dl de azeite virgem extra
0,5 dl de vinagre balsâmico
½ colher de café de açúcar mascavado

## Preparação

Num prato fundo misture o **pão ralado** com a **salsa picada** e tempere com **pimenta** acabada de moer. Corte o queijo em dados e passe-os pela mistura de pão ralado. O queijo deve estar bem frio para não derreter ao fritar.

Entretanto ponha o **óleo Vaqueiro** numa frigideira e leve a aquecer. Espalhe as **folhas de rúcula** pelo prato onde vai servir e por cima disponha as **fatias de presunto** intercaladas com o melão cortado em fatias, ou em bolinhas. Salpique com sal.

Frite então os cubos de queijo no óleo, que já deve estar quente, até estarem dourados e crocantes. Escorra sobre papel absorvente e deite sobre a salada.

Na altura de servir, misture o **azeite** com o **vinagre** e o **açúcar**. Tempere com uma pitada de **sal** e pimenta acabada de moer. Agite a mistura para emulsionar e deite sobre a salada.

# Trouxas de Salmão Fumado com Requeijão

## Ingredientes

### Para 4 pessoas

1 requeijão
1 colher de sopa de óleo Vaqueiro
limão
sal
pimenta de moinho
aneto ou funcho
cebolinho fresco
4 fatias finas de salmão
ovas de salmão em conserva

## Preparação

Tempere o **requeijão** com o **óleo Vaqueiro**, s**umo do limão**, **sal** e **pimenta** moída na altura. Perfume com algumas folhas de **aneto** e **cebolinho** picado. Esmague  tudo com um garfo até obter uma pasta.

Escalde algumas folhas de cebolinho com água a ferver e enxugue com papel absorvente. Distribua a pasta de requeijão pelas **fatias de salmão** fumado e embrulhe como se fosse uma trouxa. Ate com as folhas de cebolinho escaldadas e reserve no frio à altura de servir.

Polvilhe com pimenta acabada de moer e coloque uma colher de sopa de **ovas de salmão** no topo de cada trouxa. Enfeite com folhas de aneto ou cebolinho e gomos de limão.

Acompanhe com fatias de pão de centeio.

# Tosta de Tomate, Rúcula e Queijo Brie

## Ingredientes

### Para 4 pessoas

4 boas fatias de pão caseiro
1 dente de alho
4 colheres de sopa de azeite
50 g de folhas de rúcula
2 tomates
8 fatias finas de queijo Brie
sal
pimenta
orégãos

## Preparação

Comece por tostar as **fatias de pão** de ambos os lados no grelhador do forno ou na torradeira. Esfregue-as com o dente de **alho** descascado e regue-as com um fio de **azeite**.

Lave e enxugue muito bem as **folhas de rúcula**. Lave os **tomates** e corte-os em 8 rodelas grossas. Frite as rodelas de tomate de ambos os lados em 2 colheres de sopa de azeite.

Distribua as folhas de rúcula sobre as fatias de pão, por cima coloque em cada fatia 2 rodelas de tomate frito e 2 fatias de **queijo**. Tempere com **sal** e **pimenta** moída na altura e leve a gratinar no grelhador do forno. Polvilhe as tostas com **orégãos** e regue com o restante azeite. Sirva bem quentes.

## Sugestão

Na falta de rúcula utilize folhas de manjericão, mais fáceis de encontrar.

# Salada de Rúcula e Parmesão

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

300 g de folhas de rúcula
1 maçã
½ limão
16 meias nozes descascadas
200 g de queijo parmesão
mel
azeite Novo (ou de muito boa qualidade)
vinagre balsâmico
flor de sal

## Preparação

Lave e escorra as **folhas de rúcula**. Disponha-as num prato grande.

Lave a **maçã**, corte-a em quartos e retire o coração. Corte depois em lâminas finas e regue com **sumo do limão** para não oxidarem. Espalhe sobre as folhas de rúcula e regue com um fio de **mel**. Salpique com as **meias nozes**.

Corte o **parmesão** em lâminas muito finas e distribua sobre a salada. Tempere com **azeite**, borrife com **vinagre balsâmico** e polvilhe com umas pedras de **flor de sal**.

# Brie Gratinado com Salada de Rúcula

## Ingredientes

### Para 4 pessoas

200 g de folhas de rúcula
150 g de tomates cereja
1 colher de sobremesa de alcaparras
azeite virgem extra
vinagre de sidra
4 fatias de pão de forma sem côdea
100 g de queijo brie
coentros picados
mel
pimenta de moinho

## Preparação

Espalhe as **folhas de rúcula** sobre um prato largo e um pouco fundo. Salpique com os **tomates cereja** cortados ao meio e as **alcaparras**. Regue com um fio de **azeite virgem extra e vinagre de sidra.**

Torre levemente as **fatias de pão** na torradeira, enquanto corta o **queijo brie** em fatias.

Distribua as fatias de queijo sobre as fatias de pão e leve ao grelhador do forno só até o queijo fundir.

Coloque sobre a rúcula, salpique com **coentros picados** e regue a gosto com **mel.**

# Queques Mulatos

## Ingredientes

**Para 6 a 10 pessoas**

(para 10 queques)

100 g de margarina Vaqueiro

150 g de açúcar

3 ovos

1 colher de sopa de cacau em pó

3 colheres de sopa de leite

150 g de farinha

1 colher de sobremesa de fermento em pó

## Preparação

Bata a **margarina Vaqueiro** com o **açúcar** até obter um creme esbranquiçado. Junte os **ovos** inteiros, um a um, e continue a bater. Adicione o **cacau**, previamente dissolvido no **leite**, misture bem e, finalmente, junte a **farinha** peneirada com o **fermento.**

Encha com a massa caixinhas de papel frisado, até 2/3 de altura, e leve a forno moderadamente quente (200º C) durante cerca de 25 minutos. Polvilhe com açúcar e sirva.

# Queques de Chocolate

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

1 tablete de 100 g de chocolate amargo
60 g de margarina Vaqueiro
3 ovos
100 g de açúcar
1 colher de sopa de farinha com fermento (bem cheia)
bombons com recheio de ginja (ou outro licor do seu agrado)

## Preparação

Aqueça o forno e regule-o para os 220 °C.

Bata com a **tablete** na mesa para partir o chocolate, junte-lhe a **margarina Vaqueiro** em bocadinhos e derreta no microondas (1 minuto na potência máxima), em banho-maria ou sobre lume muito brando.

Entretanto bata os **ovos** e o **açúcar** com a batedeira. Junte o chocolate logo que esteja derretido, sem parar de bater. Adicione a **farinha** e misture bem. Distribua a massa por forminhas de papel de alumínio, próprias para queques, e semi enterre em cada uma 1 bombom.

Coza no forno entre 10 a 15 minutos.

### Sugestão

De preferência escolha chocolate com percentagem de cacau superior a 50 %

# Queques de Abóbora

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

150 g de abóbora limpa
300 g de açúcar
70 g de margarina Vaqueiro
2,5 dl de leite
100 g de pão ralado
200 g de farinha
1 colher de sobremesa de fermento em pó
4 ovos
meias nozes

## Preparação

Rale a **abóbora** ou pique-a no *robot* ou numa picadora. Misture-a num tachinho com o **açúcar**, a **margarina Vaqueiro** e o **leite** e leve a ferver sobre lume brando cerca de 5 minutos. Retire do lume e deixe arrefecer.

Adicione o **pão ralado**, a **farinha** peneirada com o **fermento** e os **ovos** e bata energicamente até os elementos estarem todos ligados. Distribua a massa por forminhas de queques previamente untadas com margarina Vaqueiro e coza em forno moderado 200 °C durante cerca de 10 minutos.

Enterre ligeiramente uma **meia noz** em cada queque e deixe acabar de cozer.

# Queques de Nozes com Ameixas

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

150 g de ameixas descaroçadas
50 g de sultanas
1 dl de Vinho do Porto
150 g de margarina Vaqueiro
100 g de açúcar
raspa da casca de 1 laranja
2 ovos
4 colheres de sopa de doce de alperce ou de laranja
200 g de farinha
1 colher de sobremesa de fermento
mistura de especiarias (noz moscada, gengibre, cravinho, pimenta)
100 g de nozes picadas

## Preparação

Ligue o forno e regule-o para os 170 °C.

Corte as **ameixas** em pedacinhos, misture-as com as **sultanas** e regue-as com o **Vinho do Porto**. Deixe assim durante umas horas largas ou de um dia para o outro.

Bata a **margarina Vaqueiro** com o **açúcar** até ficar em creme. Junte a **raspa da casca da laranja**, os **ovos** e o **doce** e continue a bater até o creme ficar fofo. Entretanto peneire a **farinha** com o **fermento** e tempere com uma pitada de várias especiarias, a seu gosto. Junte-lhe as **nozes picadas** e as ameixas e sultanas escorridas. Envolva bem e adicione tudo ao creme preparado, sem bater, misturando apenas. Distribua a massa por formas de papel de alumínio, enchendo até metade. Coza durante cerca de 30 minutos.

Deixe os queques arrefecerem completamente e depois salpique-os com o Vinho do Porto em que demolhou as frutas. Guarde em caixas herméticas e aguarde 2 a 3 dias antes de servir.

# Queques de Canela

## Ingredientes

**10 unidades.**

80 g de açúcar
180 g de farinha
2 colheres de sopa de canela
1 colher de sobremesa de fermento em pó
100 g de Vaqueiro Culinesse
3 ovos
5 ameixas secas sem caroço

## Preparação

Ligue o forno e regule-o para os 200 °C.

Misture o **açúcar** com a **farinha**, a **canela** e o **fermento em pó**. Abra um buraco no centro e deite aí a **Vaqueiro Culinesse** e os **ovos**. Misture bem e distribua a massa pelas formas de queques, untadas e polvilhadas. Enterre em cada queque meia **ameixa** descaroçada.

Coza no forno entre os 15 e os 20 minutos.

### Sugestão

Sirva polvilhados com açúcar e canela.

# Queques de Camarão

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

40 g de Vaqueiro Refogado
150 g de miolo de camarão pequeno
sal
pimenta
coentros picados
400 g de farinha
100 g de Vaqueiro Culinesse
2 ovos
2 dl de leite

## Preparação

Ligue o forno e regule-o para os 220 °C.

Leve a **Vaqueiro Refogado** ao lume e quando estiver derretida junte o **miolo de camarão** e deixe cozinhar sobre lume forte, mexendo durante cerca de 5 minutos. Tempere com **sal** e **pimenta** acabada de moer e perfume a gosto com coentros picados.

Entretanto, deite a farinha numa tigela, abra um buraco ao meio e deite aí a Vaqueiro Culinesse, os ovos e o leite. Tempere com sal e pimenta e misture com uma vara de arames até obter uma mistura lisa.

Distribua metade do preparado por forminhas de queques, enchendo só até metade da altura da forma. Por cima distribua os camarões e cubra com a restante massa.

Leve ao forno e deixe cozer entre 10 a 15 minutos.

# Empada de Faisão com Batatas e Trufas

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

2 cebolas
130 g de Vaqueiro
4 batatas
1 faisão (desossado)
4 dl de natas
sal
pimenta
2 ovos
500 g de massa folhada
1 trufa pequena (facultativo)
1 gema
1 dl de caldo de galinha
100 g de espinafres frescos
1 raminho de cerefólio

## Preparação

Descasque as **cebolas** e corte-as em meias luas. Leve um tacho ao lume com **40 g de Vaqueiro**, junte a cebola e deixe refogar.

Descasque as **batatas** e corte-as em rodelas muito finas. Escalde-as durante 1 min. em água a ferver. Escorra e enxugue-as num pano seco.

Corte as **coxas do faisão** em pedaços pequenos e pique-as juntamente com os **ovos** num robot de cozinha.

Junte **2 dl de natas**, **sal** e **pimenta** e misture de novo de forma a obter um recheio bem fino.

Estenda a **massa folhada** numa placa com 3 mm de espessura e corte-

-a em 2 rodelas com 22 cm de diâmetro.

Coloque uma rodela sobre um tabuleiro antiaderente e, sobre ela, espalhe 1/3 do preparado do faisão, deixando livre um bordo com 1 cm. Tempere com sal e pimenta, junte metade da cebolada recheada e acabe com metade das batatas, em camadas.

Corte o **peito de faisão** em 4 bocados e disponha-os por cima da camada de batata com a **trufa** laminada.

Coloque por cima o **restante recheio**, a **restante cebola** e a **restante batata**.

Misture a **gema** com um pouco de água e pincele os rebordos das placas com esta mistura. Cubra a placa recheada com a outra, de forma a tapá-la. Comprima bem os bordos das duas placas. No centro faça um buraco para o vapor se poder libertar e pincele toda a empada com a gema.

Leve o tabuleiro ao forno a 250º C durante 10 minutos e depois deixe cozer cerca de 30 min. à temperatura de 150º C.

Entretanto, leve ao lume o **caldo de galinha** e junte as **restantes natas** e os **espinafres**. Deixe ferver durante 2 minutos e tempere com sal e pimenta. Reparta este molho por 4 pratos bem quentes e disponha uma fatia de empada. Decore com umas **folhas de cerefólio**. Depois de cozida, a empada deve descansar durante 10 min. antes de ser cortada.

# Tarte de Legumes de Outono

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

300 g de massa folhada congelada
1 cebola
1 beringela grande
2 tomates maduros
azeite
sal
pimenta
1 dente de alho
1 lata de anchovas
1 ramo de orégãos
1 ramo de manjericão
1 ovo

## Preparação

Ligue o forno para os 160 °C e ponha a **massa folhada** a descongelar.

Descasque a **cebola** e a **beringela**. Retire a pele aos **tomates** e corte os legumes todos em rodelas. Polvilhe as rodelas de beringela com **sal** e deixe assim alguns minutos. Passe-as em seguida por água fria e enxugue.

Disponha as rodelas de legumes alternadas, num tabuleiro de forno, previamente untado com azeite. Tempere com sal e **pimenta** e polvilhe com o **dente de alho**, descascado e picado. Regue com o **azeite**, cubra o tabuleiro com folha de alumínio e leve a cozer no forno durante 25 minutos.

Entretanto divida a massa folhada em duas porções e estenda uma delas numa placa com cerca de 22 cm de diâmetro e 5 mm de espessura. Apare com uma faca as bordas. Forre com esta placa uma forma de tarte com cerca de 18 cm de diâmetro. Estenda a outra parte da massa numa placa com

7 a 8 mm de espessura e corte um círculo com cerca de 18 cm de diâmetro. Coloque as placas de massa no frigorífico enquanto os legumes estão no forno.

Retire os legumes do forno e aumente a temperatura para 200º C.

Coloque os legumes assados na tarteira e disponha por cima os filetes de anchova e as ervas picadas. Cubra com o disco de massa, fechando bem as bordas. Pincele com ovo batido e leve ao forno cerca de 20 a 25 minutos. Sirva em fatias acompanhada com salada de alface.

# Pie Folhada com Recheio de Carne e Cogumelos

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

300 g de carne picada (vaca, porco ou mistura de ambas)
80 g de Vaqueiro Refogado
150 g de cogumelos
1 lata de espinafres picados
100 g de queijo mozzarella em fios
1 placa de massa folhada

## Preparação

Ligue o forno e regule-o para os 225 °C.

Leve a **carne** ao lume num tacho com a **Vaqueiro Refogado**.

Enquanto cozinha a carne (mexa-a de vez em quando) lave, enxugue e corte os **cogumelos** em pedaços. Quando a carne perder a cor rosada junte-lhe os cogumelos e deixe saltear, sobre lume forte até a água que largarem se evaporar. Adicione os **espinafres** escorridos e misture bem. Retire do lume, junte o ***mozzarella*** e coloque esta mistura numa tarteira de louça ou de vidro.

Desenrole a placa de massa folhada, mantendo-a sobre o papel e faça-lhe uns orifícios pequenos. Com a ajuda do papel volte a placa de massa sobre o recheio que está na tarteira e, se quiser, aproveite os pedaços de massa que cortou para enfeitar.

Leve ao forno entre 15 a 20 minutos até a massa estar dourada e folhada.

### Sugestão

Pode servir simples ou acompanhada de arroz solto.

# Tarte de Batata com Atum

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

600 g de puré de batata congelado
leite
60 g de Vaqueiro Refogado
2 latas de atum ao natural
3 ovos
2 dl de natas
1 frasco de molho de tomate com atum
sal
pimenta
noz-moscada

## Preparação

Ligue o forno e regule-o para os 220 °C.

Ponha ao lume o puré de batata e o **leite** necessário e vá mexendo até o puré estar pronto.

Entretanto, leve ao lume a **Vaqueiro Refogado** e deixe derreter. Adicione o **atum** escorrido e junte-lhe o **molho de tomate** e deixe ferver um pouco.

Bata os **ovos** com as **natas** e tempere com **sal**, **pimenta** e um pouco de **noz-moscada**.

Quando o puré estiver pronto espalhe-o sobre o fundo de uma forma de mola. Por cima coloque o molho com o atum e cubra com o preparado de ovos. Leve ao forno cerca de 20 minutos.

### Sugestão

Sirva com legumes verdes cozidos ou sala de alface.

Se gostar, salpique a tarte com queijo ralado em fios antes de a introduzir no forno. A base também pode ser feita com arroz ou massa, cozidos; se lhe sobraram batatas cozidas, esmague-as grosseiramente com um garfo e espalhe sobre o fundo da forma.

# Tartes Deliciosas

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

**Para a massa:**
250 g de farinha
sal
150 g de Vaqueiro
1 ovo (pequeno)
0,5 dl de água

**Para o recheio:**
150 g de camarões grandes congelados
2 filetes de pescada (± 100 g)
1 cebola
2 colheres de sopa de azeite
30 g de Vaqueiro
7,5 dl de leite
2 colheres de sopa de farinha (cheias)
pimenta
1 colher de chá de salsa picada
50 g de pinhões

## Preparação

Deite a **farinha** numa tigela, junte-lhe uma pitada de **sal** e a **Vaqueiro** cortada em bocadinhos. Trabalhe em areia com as pontas dos dedos. Adicione o **ovo** e a **água** amornada e amasse até conseguir moldar em bola. Embrulhe em película aderente e deixe repousar pelo menos 30 minutos na parte inferior do frigorífico.

Leve ao lume um tacho com água temperada com sal e, quando ferver introduza os **camarões congelados**. Deixe cozer durante cerca de 3 a 4 minutos. Retire os camarões com uma escumadeira e introduza na mesma água os **filetes de pescada**. Deixe cozer cerca de 10 minutos. Escorra e reserve. Entretanto, descasque e retire as cabeças aos camarões.

Descasque e pique a **cebola** e leve a alourar no **azeite** até ficar translúcida. Junte as cabeças e as cascas dos camarões e deixe refogar um pouco. Adicione cerca de 2,5 dl do caldo da cozedura dos camarões e do peixe

e deixe ferver suavemente durante 10 a 15 minutos. Coe através de um passador pressionado bem uma colher de pau para largarem todo o seu suco.

Derreta a Vaqueiro, polvilhe com a **farinha** e misture bem. Junte o **leite** e o caldo dos camarões, mexendo com uma vara de arames. Tempere com **pimenta** e rectifique o sal, se for necessário. Deixe engrossar, mexendo de vez em quando. Junte a **salsa picada,** os camarões cortados em bocadinhos e o peixe feito em lascas. Misture bem.

Estenda a massa de tarte e forre com ela forminhas de tarteletes. Pique o fundo com um garfo e coza em forno moderado durante 8 minutos.

Aloure levemente os **pinhões** numa frigideira antiaderente sobre lume moderado.

Deite o recheio nas tartes, polvilhe com os pinhões e leve de novo ao forno até alourarem à superfície.

## Sugestão

Sirva como entrada ou como refeição ligeira, acompanhadas de legumes e arroz branco.

# Empada de Peixe

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

**Para a massa:**
250 g de farinha
125 g de Vaqueiro
sal
2 claras

**Para o recheio:**
1 cebola
1 alho francês
2 cenouras
200 g de cogumelos em lâminas
50 g de Vaqueiro
2 colheres de sopa de farinha
3 dl de leite
sal
pimenta
noz-moscada
2 gemas
400 g de peixe cozinhado (limpo de peles e espinhas)
1 ovo

## Preparação

Deite a **farinha** numa tigela e junte a **Vaqueiro** em bocadinhos e o **sal**. Trabalhe em areia com a ponta dos dedos. Junte as **claras** e amasse rapidamente até obter uma massa que possa tender. Embrulhe em película aderente e deixe repousar enquanto prepara o recheio.

Descasque e pique a **cebola**. Corte o **alho francês** em rodelas, lave e escorra bem. Pele a **cenoura** e rale-a. Lave os **cogumelos** e corte-os em lâminas. Leve todos os legumes ao lume num tacho com **Vaqueiro**. Deixe saltear até os legumes estarem moles.

Polvilhe com a **farinha**, mexa e regue com o **leite**. Tempere com **sal**,

**pimenta** e **noz-moscada** e deixe cozinhar sobre lume brando até engrossar. Adicione as **gemas** e o **peixe** em lascas.

Forre uma forma de tarte com o fundo móvel com um pouco mais de metade da massa, estendida com a ajuda do rolo da massa. Deite aí o recheio. Estenda a restante massa num círculo e coloque sobre o recheio. Faça aderir bem as bordas e decore a superfície com as aparas da massa que sobraram. Pincele com o **ovo** batido e coza em forno moderado (200º C) durante cerca de 30 minutos.

# Empadinhas de Galinha

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

**Para o recheio:**

½ galinha
1 cenoura
2 cebolas
1 cravinho
sal
40 g de Vaqueiro
1 colher de sobremesa de maisena
1 limão
pimenta
noz-moscada
3 gemas
1 colher de sopa de salsa picada

**Para a massa:**

400 g de farinha
2 dl de água
40 g de banha
20 g de Vaqueiro
sal

## Preparação

Coza a **galinha** na panela de pressão com a **cenoura** cortada em palitos e **1 cebola**, descascada e espetada com o **cravinho**, em água temperada com sal, durante 45 minutos. Depois de ter deixado escapar a pressão, abra a panela, escorra a galinha, retire a pele e ossos e desfie-a. Coe o caldo e reserve.

Descasque e pique a restante **cebola** e aloure na **Vaqueiro**. Junte a galinha desfiada, polvilhe com a **maisena** e regue com 3 dl do caldo de galinha. Deixe engrossar, mexendo. Regue com o **sumo do limão** e tempere com sal, **pimenta** e **noz-moscada**. Fora do lume, adicione **2 gemas**, previamente desfeitas, mexendo energicamente.

Junte a **salsa picada** e misture bem.

Deite a **farinha** numa tigela e abra uma cavidade ao centro. Leve a **água** ao lume com a **banha**, a **Vaqueiro** e uma pitada de **sal**. Quando as gorduras estiverem derretidas, deite a mistura sobre a farinha e mexa até ligar a massa. Amasse com as mãos até a massa arrefecer, tape com um pano e deixe repousar 1 hora.

Divida a massa em bocadinhos e forre forminhas de empadas. Distribua o recheio pelas formas e cubra com a restante massa cortada em rodelas, fazendo unir bem os bordos da massa. Pincele com a **restante gema** e coza em forno moderado durante 25 minutos.

# Empadas de Bacalhau

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

**Para a massa quebrada:**

350 g de farinha
2 dl de água
1 casca de limão
50 g de Vaqueiro
sal

**Para o recheio:**

250 g de bacalhau demolhado
150 g de miolo de camarão
1 cebola
2 dentes de alho
50 g de Vaqueiro
2 colheres de sopa de farinha
2 dl de leite
sal
pimenta
noz-moscada
2 colheres de sopa de coentros picados
1 gema

## Preparação

Deite a **farinha** numa tigela e abra uma cavidade ao centro.

Leve a **água** a ferver com a **casca de limão**, a **Vaqueiro** e uma pitada de **sal**. Retire a casca de limão, deite o líquido quente no meio da farinha e mexa até ligar a massa. Molde em bola, tape e deixe arrefecer.

Coza o **bacalhau** durante 10 minutos em água a ferver. Cerca de 2 minutos antes de terminar a cozedura, junte o **miolo de camarão**. Escorra o bacalhau e os camarões e reserve o caldo. Tire a pele e espinhas ao bacalhau e faça-o em lascas.

Aloure a **cebola** e os **dentes de alho**, descascados e picados, na **Vaqueiro**. Adicione o bacalhau e os camarões e misture bem. Polvilhe com a **farinha**, mexa e regue com o **leite** e cerca de 1,5 dl do caldo do bacalhau. Tempere com **sal**, **pimenta** e **noz-moscada** e deixe cozer sobre lume brando até engrossar. Junte os **coentros picados**, mexa e retire do lume.

Separe a massa em bocadinhos e forre forminhas de empadas, esticando a massa com a ponta dos dedos. Distribua o recheio pelas formas e molde rodelas de massa para tapar o recheio. Faça unir bem os bordos e pincele com a **gema** desfeita.

Leve a cozer em forno quente (200º C) até estarem douradinhas.

# Empada de Carne

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

350 g de farinha
200 g de Vaqueiro
sal
1 dl de água
2 colheres de sopa de vinagre de cidra
1 cebola
50 g de cogumelos
300 g de carne de porco picada
1 linguiça
pimenta
3 colheres de sopa de polpa de tomate
2 maçãs golden
raspa da casca de ½ limão
30 g de amêndoas torradas em falhas
1 ovo

## Preparação

Trabalhe em areia a **farinha** com **175 g de Vaqueiro**. Tempere com **sal** e regue com a **água** e o **vinagre de cidra**. Amasse rapidamente até a massa estar ligada e molde em bola.

Entretanto, aloure a **cebola** finamente picada na **restante Vaqueiro**.

Junte os **cogumelos** e deixe saltear sobre lume forte. Em seguida, adicione a **carne de porco** e a **linguiça**, picadas. Deixe cozinhar sobre lume brando cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando. Tempere com sal e **pimenta** e junte a **polpa de tomate**. Deixe cozinhar tapado durante mais 10 minutos.

Descasque e corte as **maçãs** em cubinhos e junte à carne, bem como a **raspa da casca do limão** e as **amêndoas torradas em falhas**. Misture bem e retire do lume.

Estenda 2/3 da massa com o rolo e forre o fundo e os lados de uma forma de mola com cerca de 24 cm de diâmetro. Deite aí o preparado de carne e cubra com a restante massa estendida. Apare o excesso de massa e una os bordos com a ponta dos dedos.

Enfeite a superfície com as aparas de massa e pincele com o **ovo** batido. Coza em forno moderado (200° C) durante cerca de 30 minutos.

# Pie de Peixe e Legumes

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

1 placa de massa folhada congelada
4 medalhões de pescada sem pele
1 limão
sal
pimenta preta em grão
1 alho francês
1 cenoura
1 cebola
100 g de Vaqueiro
100 g de cogumelos em lâminas
1 colher de sopa de farinha
3 dl de leite
noz -moscada
4 fatias de mozzarela

## Preparação

Ponha a **massa folhada** a descongelar.

Tempere os **medalhões de pescada** com sumo de **limão**, **sal** e **pimenta preta** moída na altura.

Corte o **alho francês** em rodelas muito finas e lave bem. Rale a **cenoura** e descasque e corte a **cebola** em rodelas. Leve tudo a estufar suavemente com **metade da Vaqueiro**. Ao fim de 10 minutos, introduza os **cogumelos**, tape e deixe cozinhar mais 10 minutos.

Derreta a **restante Vaqueiro**, polvilhe com a **farinha**, mexa e regue com o **leite**. Tempere com sal, pimenta e **noz-moscada** e deixe engrossar, mexendo com uma vara de arames.

Espalhe os legumes sobre o fundo de um pirex, coloque por cima os lombos de pescada, cubra-os com as **fatias de queijo** e regue tudo com o molho preparado.

Estenda a massa folhada num rectângulo ligeiramente maior que o pirex e coloque-a sobre o preparado, fazendo-a aderir bem aos bordos. Abra alguns orifícios para permitir que o vapor libertado durante a cozedura escape e enfeite com aparas da massa.

Coza em forno moderado (220° C) durante 30 minutos.

## Dicas & truques

### Limão – como espremer

Para retirar o máximo de sumo ao limão, esfregue-o faça-o rolar sobre a bancada de cozinha pressionando com a palma da mão e depois leve-o ao micro ondas durante 20 a 30 segundos. Depois é só espremer...

# Tarteletes de Legumes

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

300 de massa folhada congelada
50 g de bacon
30 g de Vaqueiro
250 g de cogumelos
1 cebola
400 g de salada congelada de ervilhas e cenouras-bebé
sal
pimenta
farinha
1 gema

## Preparação

Ponha a **massa folhada** a descongelar.

Corte o ***bacon*** em cubos pequenos e aloure na **Vaqueiro**. Junte os **cogumelos**, lavados, escorridos e cortados em quartos, e deixe saltear durante 5 minutos. Reduza o calor, adicione a **cebola**, descascada e picada, e deixe amolecer. Junte a **salada congelada de ervilhas e cenouras bebé**, tempere com **sal** e **pimenta** e deixe cozinhar tapado, sobre lume brando, cerca de 20 minutos.

Divida a massa folhada ao meio e estenda uma das partes com a ajuda do rolo e de **farinha**. Corte 8 círculos com cerca de 13 cm de diâmetro e forre forminhas de tarteletes de 9 cm de diâmetro. Pique o fundo com um palito e leve ao frigorífico.

Deixe o estufado de legumes arrefecer e distribua-o pelas tarteletes. Estenda a restante massa folhada e corte 8 círculos para cobrir o recheio. Faça aderir bem os bordos, corte a massa excedente com uma tesoura e pincele a superfície com a **gema.**

Faça uns golpes com uma faca pontiaguda na superfície da massa e coza as tarteletes em forno quente (225º C) durante 15 minutos.

# Tarte de Frango com Cogumelos

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

**Para a massa:**
250 g de farinha
125 g de Vaqueiro
1 dl de água (mal medido) ou 1 ovo pequeno
sal

**Para o recheio:**
1 cebola média
1 colher de sopa de Vaqueiro
500 g de frango cozinhado (cozido, assado ou estufado) sem peles e desossado
1 lata de cogumelos laminados
3 ovos
sal
pimenta
2 dl de natas

## Preparação

Deite a farinha numa tigela, junte a **Vaqueiro** em bocadinhos e trabalhe em areia com a ponta dos dedos. Junte a **água** ou o **ovo**, tempere com uma pitada de **sal** e amasse até estar tudo ligado.

Molde em bola, embrulhe em película aderente e deixe descansar no frigorífico durante 1 hora. Forre uma forma de tarte com a massa, pique-a com um garfo e coza em forno moderado durante 15 minutos.

Descasque e pique a **cebola** e leve ao lume com a **Vaqueiro** até estar transparente. Junte o **frango desfiado** e os **cogumelos** escorridos e deixe refogar sobre lume brando durante alguns minutos. Disponha o preparado sobre a massa.

Bata os **ovos** como para omeleta, tempere com **sal** e **pimenta**.

Incorpore as **natas** e deite sobre o frango.

Coza a tarte em forno médio (220ºC) até os ovos coagularem.

Desenforme e acompanhe a gosto com legumes.

## Sugestão

Se preferir, e para poupar tempo, pode adquirir no mercado massa quebrada já preparada.

Se dispuser de um *robot* de cozinha, deite aí a farinha e a Vaqueiro e accione o *robot*, intermitentemente, até obter uma areia grossa. Junte então a água, o ovo e o sal e ligue o *robot* até a massa se despegar das paredes da taça.

# Tarte de Alhos Franceses

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

1 placa de massa folhada congelada
1 alho francês
2 colheres de sopa de Vaqueiro
60 g de bacon
100 g de queijo ralado em fios (tipo Emmental)
4 ovos
2 dl de natas
sal
pimenta
noz-moscada

## Preparação

Deixe a **massa folhada** descongelar.

Corte o **alho francês** em rodelas finas e lave-as muito bem. Escorra e leve ao lume com a **Vaqueiro** e o ***bacon*** cortado em cubinhos. Deixe cozinhar até o alho francês estar macio.

Estenda a massa folhada e forre uma forma de tarte. Sobre o fundo coloque o preparado de alho francês e o **queijo ralado**.

Bata ligeiramente os **ovos** com as **natas** e tempere com **sal**, **pimenta** e **noz-moscada**. Deite sobre a tarte e leve a cozer em forno quente (225 ° C) durante cerca de 20 minutos.

# Tarte de Espinafres e Queijo

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

**Para a massa:**
250 g de farinha
125 g de Vaqueiro
sal
1 dl de água
**Para o recheio:**
300 g de folhas de espinafres
30 g de Vaqueiro
sal
3 ovos
2 dl de natas
pimenta
80 g de queijo ralado em fios (tipo mozzarella)

## Preparação

Peneire a **farinha** para uma tigela, junte a **Vaqueiro** em bocadinhos e trabalhe em areia. Tempere com uma pitada de sal, adicione a **água** e amasse até ligar.

Estenda a massa com o rolo sobre uma superfície enfarinhada e forre uma forma com aproximadamente 24 cm de diâmetro. Deixe repousar no frigorífico durante 10 minutos.

Pique o fundo da tarte com um garfo e coza em forno médio (220ºC) durante 15 minutos.

Entretanto, lave e enxugue as **folhas de espinafres** e salteie-as com **Vaqueiro.** Tempere com **sal** e espalhe sobre a caixa de massa.

Bata levemente os **ovos** numa tigela, junte as **natas**, tempere com sal e **pimenta** e deite sobre os espinafres.

Polvilhe com o **queijo** e leve de novo ao forno a 180ºC durante 30 minutos ou até que o recheio esteja firme. Desenforme e sirva.

**Sugestão**

Se preferir utilize espinafres em folha congelados, deixando-os descongelar dentro de um coador e salteando-os depois em Vaqueiro.

# Tarte de Espinafres

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

1 placa de massa *brisée*
400 g de espinafres congelados
sal
2 ovos
2 dl de natas
pimenta
100 g de queijo ralado

## Preparação

Forre uma forma de tarte de 23 cm de diâmetro com a **placa de massa *brisée***. Pique o fundo com um garfo e deixe repousar no frigorífico durante 10 minutos.

Por cima da massa coloque papel de alumínio e encha com leguminosas secas (feijão, grão, milho seco). Leve a cozer em forno moderado (200 °C) durante cerca de 20 minutos. Retire o papel de alumínio e os feijões e deixe a caixa de massa arrefecer.

Coza os **espinafres congelados** em água a ferver temperada com **sal**. Escorra, espremendo bem toda a água e pique-os grosseiramente com uma faca. Espalhe os espinafres picados sobre o fundo da caixa de massa.

Bata os **ovos** com um garfo, misture-os com as **natas** e tempere com sal e **pimenta**. Deite sobre os espinafres, polvilhe com o **queijo ralado** e leve ao forno durante cerca de 30 minutos ou até o recheio estar firme.

# Tarte de Iogurte e Mozzarella

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

1 placa de massa *brisée*
3 cebolas
50 g de Vaqueiro
125 g de bacon
1 queijo *mozzarella* fresco
4 ovos
2 iogurtes naturais
sal
pimenta

## Preparação

Forre uma forma de tarte com cerca de 24 a 26 cm de diâmetro com a **placa de massa *brisée*** e pique o fundo com um garfo. Reserve no frigorífico enquanto prepara o recheio.

Descasque e corte as **cebolas** em rodelas finas e leve-as a alourar num frigideira com **2/3 de Vaqueiro**. Corte o ***bacon*** em cubinhos e aloure na **restante Vaqueiro**.

Coza a massa de tarte em forno moderado durante cerca de 12 minutos e depois espalhe sobre o fundo a cebolada e o bacon frito.

Por cima espalhe o **queijo *mozzarella*** cortado em pedacinhos.

Bata os **ovos** com os **iogurtes naturais**, tempere com **sal** e **pimenta** e deite na tarte.

Leve a cozer em forno moderado (180 °C) cerca de 30 minutos ou até a superfície estar dourada.

# Tarte Rápida de Legumes

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

1 placa de massa folhada refrigerada
400 g de mistura chinesa de vegetais
200 g de fiambre em cubinhos
80 g de Vaqueiro Refogado
100 g de queijo ralado em fios
4 ovos grandes
2 dl de natas
sal
pimenta
noz-moscada

## Preparação

Ligue o forno e regule-o para os 220 °C.

Desenrole a **massa folhada** e coloque-a numa forma de tarte, mantendo-a sobre o papel vegetal. Apare as pontas do papel e pique a massa com um garfo.

Por cima espalhe o fiambre e reserve.

Leve a mistura de **vegetais chineses** ao lume numa frigideira com a Vaqueiro Refogado e deixe saltear cerca de 10 minutos.

Espalhe sobre o fiambre e, por cima, distribua o **queijo** em fios.

Bata os **ovos**, junte as **natas** e tempere com **sal**, **pimenta** e **noz-moscada**. Deite na tarte e leve a cozer durante cerca de 20 minutos no forno quente.

# Quiche de Atum e Milho

## Ingredientes

**Para 4 a 6 pessoas**

1 placa refrigerada de massa areada ou folhada
Vaqueiro
4 ovos
2 dl de leite
4 latas pequenas de atum
2 dl de leite
2 cebolas
1 pimento
100 g de milho congelado ou 1 lata pequena de milho cozido
sal
mistura de ervas aromáticas

## Preparação

Forre uma forma de tarte, previamente untada com **Vaqueiro**, com a **placa de massa**.

Bata ligeiramente os **ovos**, junte-lhes o **leite**, o **atum** previamente escorrido, as **cebolas** descascadas e picadas, o **pimento** cortado em cubinhos, e o **milho**.

Tempere com **sal** e uma pitada de **ervas aromáticas** e deite na forma, sobre a massa.

Leve a cozer durante cerca de 30 minutos em forno moderado 220ºC.

### Sugestão

Pode alourar a cebola picada num pouco de Vaqueiro com o pimento e o milho. Misture depois com o atum e coloque sobre a massa, regue com os ovos batidos com o leite e leve ao forno.

# Tarte Folhada de Presunto e Espargos

## Ingredientes

**Para 6 a 8 pessoas**

2 placas de massa folhada
500 g de espargos verdes
sal
150 g de presunto (meio sal)
20 g de Vaqueiro
20 g de farinha (s/ fermento)
1dl de leite quente
pimenta do moinho
1 gema
1 iogurte natural
manjerona

## Preparação

Ligue o forno e regule-o para os 210 ºC.

Desenrole as placas de **massa folhada**, mantendo-as sobre o papel vegetal. Com uma carretilha própria (*) golpeie uma das placas.

Derreta a **Vaqueiro** num tacho junte a **farinha** e mexa. Adicione o **leite** quente, mexendo sempre e deixe cozer até engrossar. Tempere com **sal** e **pimenta** e junte os **espargos** e o **presunto**.

Espalhe o recheio sobre a placa de massa folhada que não foi golpeada, previamente colocada sobre um tabuleiro de forno e cubra com a outra placa de massa socorrendo-se da ajuda da folha de papel vegetal. Pincele com a **gema**. Deixe repousar no frigorífico mais 15 minutos e leve a cozer no forno cerca de 20 minutos.

Sirva acompanhado com o **iogurte** temperado com sal e pimenta e perfumado com **manjerona** picada.

### Sugestão

O recheio deve ficar consistente mas cremoso para que a massa folhe convenientemente.

(*) Encontra este utensílio à venda nas lojas de artigos de ménage. No entanto, pode obter o mesmo efeito (embora um pouco menos regular), se fizer pequenos golpes desencontrados na massa com uma faca bem afiada.

# Quiche de Camarão com Alho Francês

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

**Para a massa:**
250 g de farinha
sal
125 g de Vaqueiro
1 ovo

**Para o recheio:**
1 alho francês
60 g de Vaqueiro Refogado
300 g de miolo de camarão
4 ovos
2 dl de natas
2 dl de leite
sal
pimenta
noz-moscada

## Preparação

Ligue o forno e regule-o para os 200 °C.

Misture a **farinha** com uma pitada de sal. Junte a **Vaqueiro** amolecida um pouco no micro ondas e misture grosseiramente no *robot* de cozinha no botão intermitente. Adicione o **ovo** e ligue o *robot* até estar tudo bem ligado e a massa se separar das paredes do recipiente.

Forre uma forma de tarte com a massa e pique o fundo com um garfo. Leve ao frigorífico enquanto prepara o recheio.

Corte o **alho francês** em rodelas finas e lave muito bem em água corrente dentro de um passador. Deite num tacho e leve ao lume juntamente com a **Vaqueiro Refogado**. Quando o alho estiver mole junte o **miolo de camarão**, tape e deixe cozinhar suavemente centre 10 a 15 minutos.

Entretanto bata os **ovos** ligeiramente com as **natas** e o **leite**. Tempere com **sal**, **pimenta** e **noz-moscada**.

Espalhe o recheio de camarão e alho francês sobre a tarte, por cima deite a mistura de ovos e leve ao forno cerca de 25 minutos.

# Tarte de Salmão com Tomate e Mozzarela

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

1 placa de massa areada (*brisée*)
100 g de salmão fumado
estragão
4 tomates (maduros, mas rijos)
2 queijos *mozzarella* frescos
2 dl de natas
1 colher de sobremesa de mostarda
2 ovos
sal
pimenta de moinho

## Preparação

Ligue o forno e regule-o para os 220 °C.

Forre uma forma de tarte (baixa) com a **placa de massa** e pique o fundo com um garfo.

Por cima espalhe as fatias de **salmão fumado** e salpique com uma pitada de **estragão**, fresco ou seco, ou se preferir use outra erva aromática mais do seu agrado. Lave e corte os **tomates** em rodelas e faça o mesmo aos **mozzarella**. Disponha as rodelas de ambos alternadamente sobre o salmão.

Misture as **natas** com a **mostarda** e com os **ovos**, batendo com uma vara de arames. Deite na tarte, tempere com **sal** e **pimenta** acabada de moer e leve ao forno entre 15 a 20 minutos.

# Tarte de Requeijão com Espargos

## Ingredientes

**Para 6 a 8 pessoas**

1 placa de massa areada (brisée)
1 requeijão
4 ovos
200 g de espargos de conserva
sal
pimenta

## Preparação

Ligue o forno e regule-o para os 200 °C.

Forre uma forma de tarte com a **massa** e pique-a com um garfo.

Bata o **requeijão** com as **gemas** até obter um creme. Tempere com **sal** e **pimenta**.

Escorra os **espargos**, corte-os e pedaços e espalhe sobre a massa.

Polvilhe as **claras** com uma pitada de sal e bata-as em castelo bem firme. Envolva as claras suavemente no creme de requeijão e deite sobre os espargos.

Leve ao forno durante cerca de 25 minutos.

# Quiche de Alho Francês e Marisco

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

**Para a massa:**
250 g de farinha
sal
125 g de Vaqueiro
1 ovo
**Para o recheio:**
1 alho francês
300 g de miolo de camarão
30 g de Vaqueiro Refogado
sal
pimenta
125 g de delícias do mar
3 ovos
2 dl de natas
2 dl de leite
noz-moscada

## Preparação

Ligue o forno e regule-o para os 180°C.

Deite a **farinha** numa tigela, tempere com uma pitada de **sal** e junte a **Vaqueiro** cortada em pedaços. Trabalhe com as pontas dos dedos até obter uma areia grossa. Junte o **ovo** e amasse até ligar todos os ingredientes. Forre uma forma de tarte com a massa e pique o fundo com um garfo. Leve ao forno durante cerca de 15 a 20 minutos.

Entretanto corte e lave o **alho francês** em rodelas e leve ao lume com a **Vaqueiro Refogado**. Adicione o **miolo de camarão** e deixe estufar sobre lume moderado. Tempere com **sal** e **pimenta** moída na altura.

Corte as **delícias do mar** em pedaços. Desfaça os **ovos** e misture-os com as **natas** e o **leite**, batendo com uma vara de arames. Tempere com sal, pimenta e uma pitada de **noz-moscada.**

Espalhe a mistura de alho francês e camarão sobre a tarte, regue com a mistura de ovos, natas e leite e por cima espalhe as delícias do mar.

Leve de novo ao forno durante mais 20 a 25 minutos.

# Tarte de Fundos de Alcachofra

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

1 cebola
2 colheres de sopa de Vaqueiro
1 lata de fundos de alcachofras
1 lata de cogumelos laminados
1 placa de massa folhada refrigerada
2 pimentos morrones de conserva
sumo de limão
sal
3 ovos
2 dl de natas

## Preparação

Ligue o forno e regule-o para os 180 °C.

Descasque e pique a **cebola** e leve ao lume com a **Vaqueiro**.

Entretanto escorra os fundos de alcachofras e corte-os em pedaços. Junte à cebola e adicione também os **cogumelos** escorridos. Deixe cozinhar sobre lume brando até os legumes estarem moles.

Forre uma forma de tarte com a placa de **massa folhada** e pique o fundo com um garfo.

Bata os **ovos** com as **natas** até estarem desfeitos. Adicione os **pimentos morrones** em pedaços aos legumes, tempere com **sumo do limão**, **sal** e **pimenta** e junte tudo à mistura de ovos e natas.

Deite sobre a massa folhada e leve a cozer no forno durante cerca de 30 minutos. Sirva quente ou fria.

### Sugestão

Acompanhe com arroz branco e salada.

# Tarte de Tomate com Massa Brick

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

2 cebolas grandes
30 g de Vaqueiro com Azeite
3 tomates maduros
3 cenouras
sal
pimenta
8 discos de massa brick
Vaqueiro Culinesse

## Preparação

Ligue o forno e regule-o para os 200 °C.

Descasque e corte as **cebolas** em rodelas e leve ao lume com a **Vaqueiro com Azeite**.

Entretanto, pele os **tomates** e as **cenouras**. Corte os primeiros em pedaços e rale as cenouras. Junte o tomate e a cenoura à cebolada, tempere com **sal** e **pimenta** e deixe cozinhar sobre lume moderado durante cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando.

Forre uma forma de tarte com **metade dos discos de massa *brick***, pincelando cada um com **Vaqueiro Culinesse**. Por cima disponha os legumes e cubra com os restantes discos, igualmente pincelados com Vaqueiro Culinesse.

Leve ao forno durante 15 minutos ou até a massa estar dourada e estaladiça.

### Sugestão

Sirva a acompanhar carnes grelhadas.

# Cheese Tarte Gratinada com Rúcula Selvagem e Vinagrete Balsâmico

## Ingredientes

**Para 6 a 8 pessoas**

300 g de bolacha de água e sal
100 g de Vaqueiro
150 g de queijo de cabra
4 ovos
2 dl de leite
2 dl de natas
sal
pimenta de moinho
300 g de rúcula selvagem
0,5 dl de vinagre balsâmico
1,5 dl de azeite virgem extra

## Preparação

Ligue o forno e regule-o para os 180 °C.

Rale as **bolachas** e misture-as com a **Vaqueiro**. Com a massa obtida, forre o fundo de uma forma para tarte ou distribua por 4 formas individuais.

Corte o **queijo de cabra** em cubos pequenos e espalhe-os sobre a massa de bolacha.

Bata os **ovos** ligeiramente, junte-lhes o leite e as **natas**. Tempere com **sal** e **pimenta** acabada de moer e continue a bater até estar tudo ligado. Deite sobre os cubos de queijo e leve a cozer no forno durante cerca de 20 minutos.

Entretanto coloque as **folhas de rúcula selvagem** numa saladeira. Misture o **vinagre balsâmico** com o azeite e tempere com sal e pimenta.

Na altura de servir, desenforme a tarte, ou tartes.

Mexa o vinagrete com um garfo, deite sobre a rúcula e sirva a acompanhar as tartes.

# Manteigas Aromáticas

## Ingredientes

**4 unidades**

**Manteiga de Caril e Laranja**
250 g de margarina Vaqueiro
raspa da casca de 2 laranjas
1 colher de sobremesa de caril

**Manteiga de Lima e Cebolinho**
250 g de margarina Vaqueiro
3 colheres de sopa de cebolinho fresco picado
1 lima (sumo e raspa)

**Manteiga de Ananás**
250 g de margarina Vaqueiro
3 colheres de sopa de ananás de conserva (bem escorrido e picadinho)
noz moscada ralada

**Manteiga de Manga e Menta**
250 g de margarina Vaqueiro
1 manga (em pedaços, fresca ou de conserva)
2 colheres de sopa de hortelã picada

## Preparação

Em qualquer das receitas, triture os ingredientes na picadora, *robot* de cozinha, ou até com a varinha mágica.

Coloque a pasta obtida sobre um quadrado de folha de alumínio e molde em rolo.

Reserve no frigorífico ou até no congelador.

### Sugestão

Carnes acabadas de grelhar ficam deliciosas perfumadas com uma rodela de qualquer destas "manteigas". Experimente-as também com peixe.

# Chili Tacos

## Ingredientes

**Para 6 pessoas**

100 g de cebola picada
60 g de Vaqueiro Alho
300 g de carne picada (vaca, porco ou mistura de ambas)
3 colheres de molho de tomate
1 lata pequena de feijão manteiga
sal
piripiri
cominhos
coentros em pó
12 tacos macios
2 cenouras
queijo Cheddar ralado em fios
alface (iceberg de preferência)
tomate aperitivo

## Preparação

Leve a **cebola** ao lume com a **Vaqueiro Alho**. Quando começar a alourar, junte a **carne picada** e deixe cozinhar até a carne estar castanha.

Adicione o **molho de tomate** e o **feijão** escorrido. Tempere com **sal**, **piripiri** e uma pitada de **cominhos** e de **coentros em pó**.

Deixe ferver sobre lume bando enquanto aquece os **tacos**, no forno, no microondas ou sobre o lume numa frigideira antiaderente.

Aproveite também para pelar e ralar as **cenouras**.

Recheie os tacos com o preparado de carne e feijão, cenoura ralada e **queijo Cheddar em fios**.

Acompanhe com **alface** cortada em juliana e **tomatinhos aperitivo**.

# Salada de Ovas

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

600 g de ovas
sal
1 cravinho
400 g de jardineira de legumes congelada
100 g de delícias do mar
1,5 dl de maionese
4 colheres de sopa de azeite aromático com estragão
2 colheres de sopa de vinagre

## Preparação

Introduza as **ovas** num tacho e cubra com água fria. Tempere com **sal** e o **cravinho** e leve a cozer sobre lume brando. Deixe ferver suavemente durante cerca de 10 minutos.

Noutro tacho coza, igualmente em água temperada com sal, a **jardineira de legumes**.

Escorra muito bem as ovas e a jardineira e deixe arrefecer ambas.

Entretanto desfaça as **delícias do mar** em bocadinhos e misture-as com a jardineira de legumes. Envolva tudo com a **maionese** e coloque no centro do prato de serviço.

Depois de frias, corte as ovas em rodelas. Misture o **azeite** com o **vinagre** com a ajuda de um garfo e deite sobre as ovas, misture cuidadosamente e disponha as ovas temperadas em torno da jardineira.

Sirva a salada bem fresca.

## Dicas & truques

### Ovas – como eliminar os laivos de sangue

Basta deixá-las de molho durante 2 horas em água temperada com sal e um pouco de vinagre, mudando a água pelo menos 1 vez.

# Salada de Massa Fresca

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

500 g de massa fresca (penas riscadas)
óleo Vaqueiro
1,5 l + 2 colheres de sopa de água
175 de feijão verde congelado
2 tomates maduros grandes
folhas frescas de manjericão
200 g de atum em lata
2 ovos cozidos
50 g de filetes de anchova em lata
1 colher de sopa de alcaparras
4 azeitonas pretas

**Para o molho:**
1 dl de azeite extra virgem
2 colheres de sopa de vinagre de vinho branco ou sumo de limão
2 dentes de alho picados
1dl de mostarda de Dijon
sal
pimenta preta em grão

## Preparação

Misture **todos os ingredientes** do molho e deixe de infusão enquanto prepara a salada.

Coloque a **massa fresca** dentro de uma taça larga de microondas, regue com um fio de **óleo Vaqueiro** e junte **1,5 l de água** a ferver. Cubra e leve ao microondas durante 2 a 3 minutos na potência máxima. Mexa a meio do tempo da cozedura. Escorra bem e deixe arrefecer.

Coloque o **feijão verde** num recipiente para microondas com a **restante água** a ferver. Tape e deixe cozer durante 3 a 4 minutos. Escorra e passe por água fria.

Corte o **tomate** em rodelas e disponha-as no fundo de um prato de serviço. Regue com um pouco do molho e por cima disponha algumas **folhinhas de manjericão**. Cubra então com o feijão verde. Regue com um pouco mais do molho e junte mais umas folhinhas de manjericão. Envolva a massa num pouco de molho e disponha-a sobre a salada. Por cima disponha o **atum**, previamente escorrido e feito em lascas.

Descasque e corte os **ovos cozidos** em rodelas, disponha-as no centro da salada, enfeite com os **filetes de anchova**, as **alcaparras** e as **azeitonas**

**pretas**. Regue com o **restante molho** e enfeite com folhinhas de manjericão. Sirva imediatamente.

## Sugestão

Não misture esta salada ou os sabores perderão intensidade.

# Salada de Legumes com Ananás e Queijo Fresco

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

1 ananás pequeno (ou 4 ananases baby)
100 g de queijo fresco
12 tomatinhos cereja
100 g de folhas de canónigos
6 folhas de alface roxa
100 g de cenoura ralada
0,5 dl de vinagre de vinho
1 colher de chá de mostarda
1 dl de azeite
óregãos frescos

## Preparação

Passe o **ananás** por água e enxugue bem.

Abra-o ao meio em altura, escave o interior com a ajuda de uma faquinha e corte a polpa em bocadinhos. Reserve as metades escavadas.

Corte o **queijo fresco** em cubinhos do tamanho dos bocadinhos de ananás.

Lave os **tomatinhos cereja**, as **folhas de canónigos** e de **alface** e enxugue bem.

Ripe as folhas de alface e misture com o ananás, o queijo, os tomatinhos cereja, os canónigos e a **cenoura ralada**.

Misture o **vinagre** com a **mostarda** e adicione o **azeite** em fio mexendo sempre.

Deite o molho sobre a salada e mexa.

Distribua a salada pelas metades de ananás, polvilhe com os **óregãos frescos** e sirva.

# Salada de Salmão com Molho de Queijo

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

100 g de fatias de salmão fumado
50 g de miolo de camarão cozido
limão
1 pepino
3 tomates(maduros mas rijos)
1 cebola pequena
50 g de queijo *danish blue*
1 dl de natas *light*
pimenta de moinho
4 figos roxos

## Preparação

Corte o **salmão fumado** em tiras, misture com o **miolo de camarão cozido** e regue com **sumo de limão**. Reserve.

Lave e enxugue o **pepino** e os **tomates**. Retire algumas tiras de pele ao pepino e corte em rodelas finas. Corte o tomate em gomos finos. Disponha os legumes e a mistura de salmão e camarões num prato fundo.

Descasque e pique muito finamente a **cebola**. Junte a cebola picada ao **queijo** e esmague muito bem com um garfo. Adicione as **natas** e bata com umas varas de arames até ficar cremoso. Deite o molho sobre a salada e tempere com **pimenta** moída na altura. Enfeite com os figos cortados em gomos e sirva fresca.

### Sugestão

Se preferir um molho mais leve, junte 1 iogurte magro natural ao queijo, em substituição das natas.

# Salada de Meloa com Molho Rosado

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

2 meloas maduras
5 dl de água
1 cubo de caldo de marisco
150 g gambas (calibre 30/40)
200 g mistura de alfaces para salada
100 g maionese
4 colheres de sopa de *ketchup*

## Preparação

Lave as **meloas**, corte-as ao meio e retire-lhes as sementes. Escave a polpa com uma colher própria para moldar bolinhas. Coloque as bolinhas de meloa numa taça e reserve as cascas escavadas.

Leve a **água** ao lume com o **cubo de caldo de marisco**. Quando ferver introduza as **gambas** e coza durante 2 minutos. Escorra, passe por água fria e descasque-as depois de frias.

Junte a **mistura de alfaces para salada** com as bolinhas de meloa. Misture a **maionese** e o ***ketchup*** e junte à salada, envolvendo bem.

Distribua a salada pelas meias meloas e decore com as gambas.

Sirva bem a salada bem fresca.

# Salada com Molho de Queijo e Nozes

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

8 ovos de codorniz
sal
2 tomates (maduros mas rijos) ou
12 tomates cereja
2 pêras
100 g de uvas (brancas, pretas ou ambas)
300 g de mistura de vegetais para salada (alfaces, cenoura ralada, etc.)

**Para o molho:**

200 g de queijo *quark*
50 g de miolo de noz
sumo de limão
óleo Vaqueiro
pimenta de moinho

## Preparação

Coza os **ovos de codorniz** durante 5 minutos em água a ferver temperada com **sal**. Escorra e reserve.

Entretanto lave os **tomates** e corte-os em gomos. Descasque e corte também as **pêras** em fatias e lave e retire as grainhas às **uvas**. Disponha harmoniosamente no recipiente onde vai servir **a mistura de vegetais** e os restantes ingredientes.

Bata o **queijo *quark*** com uma vara de arames para ficar liso e cremoso, junte o **miolo de noz** grosseiramente picado e tempere com **sal**, **sumo de limão**, **óleo Vaqueiro** e **pimenta** moída na altura.

### Sugestão

Sirva a acompanhar a salada.

O molho fica também muito agradável se lhe adicionar uma pitadinha de açúcar.

# Salada de Delícias do Mar

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

2 dl de natas
caril em pó
250 g de delícias do mar
1 alface
½ melão ou 1 meloa pequena
6 colheres de sopa de óleo Vaqueiro
2 colheres de sopa de vinagre de vinho
sal
salsa picada
pimenta preta de moinho

## Preparação

Dissolva uma pitada de **caril** nas **natas** e leve-as ao lume num tachinho enquanto desfaz as **delícias do mar** entre os dedos para que fiquem desfiadas. Quando as natas começarem a ferver, retire do lume e junte-lhes as delícias do mar.

Entretanto aproveite para lavar e cortar em juliana as folhas de **alface** e fazer o **melão** ou a meloa em bolinhas, com a ajuda de uma colher própria. Se não tiver este utensílio pode cortar a polpa do melão em cubinhos. Misture o **óleo Vaqueiro** com o **vinagre** e tempere com uma pitada de **sal**, tempere a alface e espalhe sobre o prato onde vai servir, por cima distribua o melão e cubra com a mistura de delícias do mar e natas. Polvilhe a gosto com uma pitada de caril, **salsa picada** e **pimenta** acabada de moer.

# Salada de agrião com queijo fresco

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

4 a 5 dentes de alho
0,5 dl de azeite virgem extra
1 molho de agriões
1 queijo fresco de 250 g
sal fino
sal
pimenta

## Preparação

Descasque e pique os **dentes de alho**. Frite-os em **azeite**. Entretanto, arranje os **agriões**, lave e enxugue. Disponha-os na travessa para ir à mesa. Salpique com um pouco de **sal fino**.

Corte o **queijo fresco** em rodelas. Disponha-as sobre os agriões. Tempere o queijo com **sal** e **pimenta** e regue com o azeite com o alho frito.

# Salada Fresca com Melão

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

1 colher de sopa de pinhões
1 colher de sopa de Vaqueiro Culinesse
½ pimento vermelho
½ pimento amarelo
1 melão
1 alface pequena
1 iogurte natural
1 colher de sopa de mel
1 colher de sopa de vinagre de sidra
sal
pimenta
coentros picados

## Preparação

Frite os **pinhões** numa frigideira com a **Vaqueiro Culinesse**. Retire e reserve os pinhões e ponha na frigideira os **pimentos**, já sem sementes, com a pele virada para baixo. Deixe cozinhar até a pele começar a queimar.

Entretanto, corte o **melão** ao meio, limpe-o de pevides e corte a polpa em bolas ou em cubos. Separe e lave as folhas da **alface**. Enxugue bem e ripe-as para dentro de uma saladeira, junte o melão e os pimentos, já sem a pele e rasgados em tiras. Misture o **iogurte** com o **mel** e o **vinagre de sidra**.

Tempere com **sal** e **pimenta** e perfume com **coentros picados**. Deite sobre a salada e salpique com os pinhões.

# Salada de Batata com Rúcula e Molho de Queijo

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

12 ovos de codorniz
água
500 g de batatinhas novas pequenas (vitacress)
sal
150 g de bagos de uva
100 g de queijo para barrar com ervas
1 a 2 dl de natas
folhas de rúcula

## Preparação

Ponha os **ovos de codorniz** num tacho com água, tempere com **sal** e leve ao lume. Deixe ferver durante 5 minutos. Retire os ovos com uma escumadeira e deite no mesmo tacho as **batatas** que entretanto lavou. Deixe cozer cerca de 10 minutos ou até estarem macias. Entretanto passe os ovos de codorniz por água fria, descasque-os e reserve. Lave as **uvas**, abra-as ao meio e retire-lhes as grainhas. Bata o **queijo** com as **natas** até obter um molho liso, a quantidade de natas depende da consistência que quiser para o molho. Pode ainda, se preferir, substituí-las por iogurte natural.

Logo que as batatas estiverem cozidas, escorra-as e misture-as com o molho.

Espalhe **folhas de rúcula** sobre o fundo do recipiente onde vai servir a salada e por cima coloque as batatas.

### Sugestão

Enfeite com os ovos de codorniz abertos ao meio e as uvas.

# Salada de Peito de Frango

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

300 g de peito de frango
sal
1 colher de sopa de mostarda em grão
3 dentes de alho
2 colheres de sopa de vinho branco
2 colheres de sopa de vinagre de cidra
1 colher de sopa de mostarda
1 colher de sopa de mel
6 colheres de sopa de azeite
1 colher de chá de estragão seco
20 g de margarina Vaqueiro
1 alface folha de carvalho
2 tomates maduros mas rijos

## Preparação

Tempere o **frango** com **sal**, **sumo do limão** e os **grãos de mostarda**, esmagados num almofariz juntamente com os **dentes de alho** descascados. Regue com o **vinho branco** e deixe marinar.

Num copinho ou frasco com tampa, deite o **vinagre de cidra**, a **mostarda**, o **mel**, o **azeite** e o **estragão seco**. Reserve no frigorífico.

Espalhe por cima dos peitos de frango a **margarina Vaqueiro** em nozinhas e cozinhe-os, tapados, no micro ondas na potência máxima durante 7 minutos. Volte-os 2 vezes a meio do tempo. Entretanto, separe as **folhas de alface**, lave-as e enxugue muito bem. Lave os **tomates** e corte em gomos.

Escorra os peitos de frango e deixe-os arrefecer. Corte o frango em fatias finas e misture com a alface e o tomate. Agite vigorosamente o molho que reservou no frigorífico e deite sobre a salada.

## Sugestão

Se quiser, coloque o frango e a salada dentro de duas fatias de pão de mistura.

# Salada Morna de Salmão Crocante

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

320 g de lombo de salmão com pele
4 fatias finas de *bacon*
60 g de Vaqueiro *Culinesse*
½ *courgette*
½ beringela
sal
1 cebola pequena
½ pimento
200 g de mistura de alfaces
salsa picada
pimenta de moinho

**Para o molho vinagreta:**

1 tomate (pequeno e maduro)
2 colheres de sopa de sumo de limão
1 dl de azeite novo
sal

## Preparação

Corte o **salmão** em 4 tranches e enrole cada uma, numa **fatia de *bacon***. Aqueça **metade da Vaqueiro *Culinesse*** numa frigideira e introduza aí os rolos de salmão com a pele virada para baixo. Deixe alourar um pouco, volte os rolinhos e aloure do outro lado, deixando-os ficar com o interior rosado.

Lave a ***courgette*** e **beringela** e corte-as em pequenos cubos. Polvilhe os cubos de beringela com um pouco de **sal.** Descasque e pique a **cebola**. Lave o **pimento**, retire-lhe qualquer pele ou semente e corte em quadradinhos. Passe os cubos de beringela por água corrente e enxugue-os de seguida e papel absorvente. Salteie os legumes preparados numa frigideira com a **restante Vaqueiro Culinesse**.

Disponha o peixe nos pratos de serviço. Divida a **mistura de saladas** pelos 4 pratos, colocando-a ao lado do peixe e em redor disponha os legumes salteados. Pele o **tomate** e corte-o em cubinhos, retirando-lhe todas as sementes. Misture o **sumo de limão** com o **azeite** e tempere com sal. Junte-lhe o tomate e deite sobre as alfaces. Polvilhe com **salsa picada** e **pimenta** moída na altura.

# Salada de Orelha

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

500 g de orelha de porco
sal
1 cebola
2 dentes de alho
2 colheres de sopa de salsa ou coentros picados
1 colher de chá de colorau
1 dl de azeite
0,5 dl de vinagre

## Preparação

Lave as **orelhas de porco** e tempere-as com **sal**. Deixe assim de um dia para o outro.

Passe as orelhas de porco por água corrente e introduza-os na panela de pressão. Cubra com água e leve a cozer durante 10 minutos após levantar pressão.

Retire do lume, deixe escapar a pressão e abra a panela quando for seguro.

Escorra as orelhas e deixe arrefecer completamente.

Depois de frias, corte-as em bocadinhos pequenos com uma faca afiada ou, se lhe der mais jeito, com uma tesoura. Descasque e pique a **cebola** e os **dentes de alho** e misture com a **salsa**, ou os coentros, bem picadinhos. Junte esta mistura à orelha e tempere com o **azeite** e o **vinagre**. Misture bem e deixe, em local fresco, de um dia para o outro.

# Pezinhos de Coentrada

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

1 kg de pezinhos de porco (unhas)
sal
1 cebola
1 dente de alho
40 g de margarina Vaqueiro
2 colheres de sopa de azeite
3 gemas
3 colheres de sopa de vinagre
1 colher de sobremesa de maisena
4 colheres de sopa de coentros picados

## Preparação

Raspe e lave muito bem os **pezinhos de porco**. Tempere-os com **sal grosso** e deixe assim de um dia para o outro.

Passe os pezinhos de porco por água fria corrente. Coloque-os na panela de pressão e cubra com água.

Tape a panela e coza durante cerca de 10 minutos após levantar pressão. Abra a panela quando for seguro e retire os pezinhos. Coe o caldo onde cozeram e reserve.

Descasque e pique a **cebola** e os **dentes de alho** finamente e leve a alourar, num tacho sobre lume brando, com a **margarina Vaqueiro** e o **azeite**. Entretanto, corte os pezinhos em bocadinhos e junte ao refogado. Deixe saltear e regue com cerca de 2,5 dl do caldo onde cozeram. Numa tigelinha, desfaça as **gemas** com o **vinagre** e a **maisena**. Junte também cerca de 0,5 dl do caldo da cozedura dos pezinhos.

Junte esta mistura aos pezinhos e mexa rapidamente para não talhar.

Adicione os **coentros picados** e deixe espessar o molho. Rectifique o sal.

# Ovas em Vinagreta

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

500 g de ovas de peixe
limão
sal
0,5 dl de azeite
4 colheres de sopa de vinagre
1 cebola média
1 dente de alho
1 colher de sopa de salsa

## Preparação

Ponha as **ovas** de molho em água durante cerca de 2 horas, mudando a água algumas vezes até que as ovas não apresentem laivos de sangue. Lave as ovas e coza-as durante cerca de 20 minutos em água temperada com umas gotas de **sumo de limão**, ou um golpe de **vinagre**, e **sal**. Escorra e deixe arrefecer.

Depois de frias, corte as ovas em rodelas e coloque-as numa taça. Misture o **azeite** com o **vinagre** e deite sobre as ovas.

Descasque e pique finamente a **cebola** e os **dentes de alho** e misture com a **salsa** picadinha.

Sirva as ovas frescas, polvilhadas com o "jardim".

# Chamuças

## Ingredientes

**Para 10 a 12 pessoas**

**Para o recheio:**
400 g de carne picada (carneiro ou frango)
sal
1 colher de chá de gengibre
2 dentes de alho
2 cebolas médias
1 colher de sopa de margarina Vaqueiro
2 colheres de sopa de coentros picados

**Para a massa:**
450 g de farinha
sal
3 dl de água (mal medidos)
1 colher de chá de sumo de limão
1 colher de chá de margarina Vaqueiro
óleo Vaqueiro

## Preparação

Tempere a **carne picada** com **sal** e o **gengibre** e junte os **dentes de alho** picados. Leve ao lume numa frigideira e vá mexendo sempre com uma espátula de madeira para a carne ficar solta. Adicione as **cebolas**, bem picadinhas e continue a mexer para que o molho se evapore e a carne continue solta. Junte a **margarina Vaqueiro** e continue a mexer até a carne estar completamente cozinhada e seca. Deixe arrefecer e adicione os **coentros picados**, mexendo mais um pouco para manter o recheio solto.

Peneire a **farinha** com uma boa pitada de **sal** sobre a mesa de trabalho. Forme um monte e abra uma cavidade ao centro. Deite aí a **água**, a pouco e pouco e o **sumo de limão**. Amasse até obter uma massa macia e elástica que não agarre à mesa.

Divida a massa em 12 porções iguais e role entre as mãos para moldar em bola. Em seguida, e com a ajuda do rolo da massa, estenda 6 destas bolas até obter rodelas com aproximadamente 8 cm de diâmetro. Pincele a superfície de uma das rodelas de massa com a **margarina Vaqueiro** amolecida, polvilhe com um pouco de **farinha** e cubra com outra rodela de massa. Volte a pincelar com margarina Vaqueiro e repita as operações até ter as 6 rodelas

sobrepostas, não pincelando a última rodela. Faça o mesmo ao outro grupo de 6 bolas de massa. Com o rolo da massa, e sempre em pancadas suaves e rápidas, vá alargando o diâmetro das 6 rodelas empilhadas até ficarem com 12 cm. Depois, apare os lados das rodelas para formar um quadrado. Aqueça bem, mas não em demasia, uma placa lisa de grelhados (não untada) e coloque sobre esta um dos grupos de placas de massa. Vá virando várias vezes, para assarem suavemente de ambos os lados, sem ficarem com manchas provocadas pelo calor do grelhador, até que as placas se separem facilmente. Retire do calor e deixe arrefecer. Prepare o 2º grupo de placas de forma idêntica. Deixe os dois conjuntos de placas arrefecerem completamente e depois estenda com o rolo até obter 2 rectângulos com aproximadamente 15 cm de largura e 30 de comprimento. Corte cada rectângulo em 3 triângulos iguais com 15 cm de base. Separe os triângulos, coloque no meio de cada um 1 colher de sobremesa de recheio, dobre a ponta superior do triângulo sobre a base do mesmo e depois feche os lados, sobrepondo-os, para segurar o recheio. Humedeça os dois lados da última ponta do triângulo com um pouco de água para que a chamuça fique bem fechada.

Frite as chamuças em **óleo Vaqueiro** quente até ficarem lourinhas de ambos os lados. Escorra sobre papel absorvente.

# Pipis

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

700 g de miúdos de frango (moelas, fígados e corações)
2 cebolas
2 dentes de alho
50 g de margarina Vaqueiro
1 folha de louro
1,5 dl de polpa de tomate
2,5 dl de água
1 cubo de caldo de galinha
sal
pimenta
salsa picada

## Preparação

Limpe de gorduras os **miúdos de frango** e corte-os em bocadinhos. Descasque e pique finamente a **cebola** e os **dentes de alho** e leve a alourar num tacho com a **margarina Vaqueiro**. Junte o **louro**, as **moelas** e os **corações** e deixe saltear durante cerca de 5 minutos. Adicione os **fígados** e deixe alourar. Junte a **polpa de tomate**, tape o tacho e deixe cozinhar sobre lume brando durante 5 minutos. Regue com a **água quente** e junte o **cubo de caldo de galinha**. Rectifique o **sal**, tempere com **pimenta** e deixe cozinhar até as moelas estarem macias.

Sirva polvilhado com **salsa picada** e acompanhe com pão caseiro.

# Pastéis de Massa Tenra

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

**Para a massa:**
250 g de farinha
2 colheres de sopa de óleo Vaqueiro
1,5 dl de água
sal

**Para o recheio:**
300 g de carne cozinhada
1 chouriço
1 cebola
50 g de margarina Vaqueiro
2 colheres de sopa de farinha
2 dl de leite
sal
pimenta
noz-moscada
sumo de limão
óleo Vaqueiro

## Preparação

Peneire a **farinha** para dentro de uma tigela e abra uma cova ao meio. Deite aí o **óleo Vaqueiro** e a **água** amornada. Tempere com uma pitada de **sal** e misture todos os ingredientes amassando rapidamente. Molde a massa em forma de bola e cubra-a com uma tigela previamente escaldada em água a ferver. Deixe descansar a massa cerca de 30 minutos.

Entretanto, pique a **carne** e o **chouriço**. Leve a refogar a **cebola**, descascada e picada, na **margarina Vaqueiro**. Junte a carne e o chouriço, mexa e deixe absorver a gordura. Polvilhe com a **farinha** e regue com o **leite**. Tempere com **sal**, **pimenta**, **noz-moscada** e **sumo de limão**. Misture com uma colher de pau e deixe cozinhar sobre lume brando, mexendo sempre, até a carne se começar a soltar das paredes e do fundo do tacho.

Estenda a massa bem fina, com a ajuda do rolo e da farinha. Distribua o recheio sobre a massa com uma colher de sobremesa, dobre a massa sobre o recheio e corte os pastéis em meia-lua, com a ajuda de uma carretilha. Frite em **óleo Vaqueiro** quente e escorra sobre papel absorvente.

# Couve-de-bruxelas com Natas

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

700 g de couve-de-bruxelas
sal
1 cebola
50 g de bacon
50 g de Vaqueiro
pimenta
2 dl de natas
2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

## Preparação

Apare os pezinhos da couve-de-bruxelas e lave-as em água corrente. Leve a cozer em água temperada com **sal** e escorra.

Entretanto, descasque e pique a **cebola** e corte o ***bacon*** em cubos. Leve a alourar com a **Vaqueiro**. Junte a couve-de-bruxelas bem escorrida e deixe saltear durante cerca de 5 minutos. Tempere com **pimenta**, regue com as **natas** e deixe retomar fervura.

Retire-a do lume, coloque-a no prato de serviço e sirva polvilhada com o **queijo parmesão ralado**.

### Sugestão

Se preferir, pode não adicionar as natas e o queijo à couve-de-bruxelas, servindo-as simplesmente salteadas.

# Esparregado de Espinafres

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

1 molho grande de espinafres

2 dentes de alho

2 colheres sopa Vaqueiro

2 colheres de sopa de azeite

sal

pimenta

1 colher de sopa de farinha (bem cheia)

leite (+ 1 dl)

sumo de limão ou vinagre

## Preparação

Escolha e separe dos talos, as folhas de 1 molho de **espinafres**.

Lave as folhas de espinafres, muito bem e em várias águas, e deixe escorrer. Coza os espinafres em água temperada com **sal**. Escorra muito bem.

Descasque e pique finamente os **dentes de alho** e leve a alourar com a **Vaqueiro** e o **azeite**. Junte os espinafres bem escorridos e deixe saltear, mexendo.

Tempere com sal e **pimenta** e reduza a puré com a varinha mágica. Polvilhe com a **farinha**, mexa e regue com o **leite**. Deixe cozer suavemente, mexendo, até engrossar um pouco. Rectifique o sal e a pimenta e junte algumas gotas de **sumo de limão ou de vinagre**.

Sirva como acompanhamento de pratos de peixe ou de carne.

## Sugestão

Pode enriquecer o esparregado juntando já no fim cerca de 80 g de queijo mozzarella ralado.

Em substituição dos espinafres frescos pode utilizar espinafres congelados (500 g).

# Couve-Flor Gratinada

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

1 couve-flor
vinagre
sal
700 g de batatas*
100 g de Vaqueiro
5 dl de leite
40 g de farinha
pimenta
noz-moscada
40 g de queijo parmesão ralado
2 gemas
sumo de limão
pão ralado

## Preparação

Lave a **couve-flor**, separe-a em raminhos e deixe-a de molho durante alguns minutos em água com algumas gotas de **vinagre**. Escorra, passe por água fria e coza em água temperada com **sal**, durante cerca de 10 minutos. Lave e coza as **batatas** com a pele em água temperada com sal. Escorra, pele as batatas e passe-as pelo *passe-vite*.

Junte **40 g de Vaqueiro** e **2 dl de leite**. Bata o puré energicamente até estar liso e homogéneo.

Leve a derreter mais **40 g de Vaqueiro**, polvilhe com a **farinha**, mexa e regue com o **restante leite**. Deixe engrossar, mexendo com uma vara de arames e tempere com sal, **pimenta** e **noz-moscada**, deixando ferver suavemente durante 2 minutos, mexendo sempre.

Junte o **queijo ralado** e as **gemas**, previamente desfeitas, e misture rapidamente com a vara de arames. Retire do calor e tempere com umas gotas de **sumo de limão**.

Unte um tabuleiro, que possa ir ao forno e à mesa, com Vaqueiro e disponha os ramos de couve-flor em montinhos, alternados com montinhos de puré de batata. Regue a couve-flor com o molho preparado e polvilhe o puré de batata com o **pão ralado**

Espalhe por cima a **restante Vaqueiro** e leve a forno quente (225º C) para gratinar.

Pode confeccionar o puré a partir de puré congelado ou flocos de batata, seguindo as instruções das embalagens.

# Camarões marinados à oriental

## Ingredientes

**Para 4 a 6 pessoas**

*800 g de camarões congelados calibre 20/30*
*3 a 4 malaguetas frescas de piripiri*
*2 colheres de sopa de molho do soja*
*2 colheres de sopa de rum*
*raiz de gengibre*
*1 limão*
*1 a 2 hastes de erva princípe*
*sal*
*0,5 dl de óleo Vaqueiro*
*coentros*

## Preparação

Passe os **camarões** por água corrente e escorra bem. Abra-os ao meio pela parte dorsal, tire-lhes a tripa e espalme-os. Coloque-os abertos num recipiente.

Lave as **malaguetas**, tire-lhes os pés e abra-as ao meio a todo o comprimento. Limpe-.as de sementes e junte aos camarões.

Adicione também o **molho de soja**, o **rum**, um pouco de **raiz de gengibre** ralada, o **sumo de meio limão** e a **erva príncipe** cortada em tiras finas com uma tesoura. Tempere com **sal** e regue com o **óleo Vaqueiro**. Misture tudo muito bem e deixe no frigorífico até à altura de grelhar.

Aqueça bem uma chapa para grelhados e grelhe aí os camarões, espalmados, de ambos os lados, à medida que os vai pincelando com a marinada.

Antes de servir regue com o **sumo do restante limão** e polvilhe com **coentros** picados.

# Fusilli com molho de fresco de salmão fumado e pepino

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

*Água, sal, óleo Vaqueiro*

*250 g de* fusilli

*150 g de salmão fumado*

*pimenta preta de moinho*

*sumo de limão*

*2 pepinos*

*2 iogurtes naturais cremosos*

*1 dl de natas magras*

*folhas de aneto ou funcho*

## Preparação

Ponha um tacho ao lume com **água** temperada com **sal**. Quando ferver, introduza a **massa** e deixe cozer até estar *al-dente*.

Entretanto, tempere o **salmão** com **sal**, **pimenta** de moinho e **sumo de limão**.

Lave os **pepinos**, pele-os e corte-os ao meio a todo o comprimento. Retire as pevides com a ajuda de uma colher e rale a polpa no crivo mais fino do ralador.

Coloque a polpa num pano e esprema muito bem.

Bata ligeiramente os **iogurtes**, com as **natas**. Tempere com sal e pimenta e perfume com **folhas de aneto** picadas.

Pique o salmão em pedaços pequenos. Junte o salmão e a polpa de pepino molho de iogurte e misture muito bem.

Escorra a massa, que já deverá estar cozida, e passe-a por água corrente até estar completamente fria. Regue com **óleo Vaqueiro**, mexa bem e envolva com o molho preparado.

Sirva bem fresco.

# Salada de massa com atum e maionese de hortelã

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

*água , sal, óleo Vaqueiro*

*300 g de* penne *ou macarronete cortado*

*1 pimento vermelho ou laranja*

*1 pepino*

*1 lata grande (380 g) de atum em óleo vegetal*

*azeitonas pretas descaroçadas*

*4 colheres de sopa de maionese*

*1 iogurte natural*

*1 colher de sobremesa de vinagre*

*hortelã fresca*

*pimenta preta de moinho*

## Preparação

Ponha um tacho ao lume com **água** temperada com **sal**.
Quando ferver introduza a massa e deixe cozer até estar *al-dente*.

Entretanto lave o **pimento**, corte-o em tiras largas e limpe-o muito bem de sementes e peles brancas. Corte depois as tiras em losangos.

Lave o **pepino** e abra-o ao meio a todo o comprimento e em seguida corte em fatias.

Escorra o **atum** e desfaça-o em lascas grandes para dentro de uma saladeira. Junte um punhado de **azeitonas** descaroçadas, o pepino e o pimento.

Misture a **maionese** com o **iogurte**, junte o **vinagre** e algumas **folhas de hortelã** bem picadas. Tempere com sal e **pimenta** moída na altura e reserve no frigorífico.

Quando a massa estiver cozida, escorra-a para um coador e passe debaixo de água fria corrente até estar completamente fria. Regue com um pouco de **óleo Vaqueiro**, mexendo bem para o envolver na a massa. Deite a

massa na saladeira e misture com  os ingredientes preparados. Reserve no frigorífico.

Na altura de servir, junte o molho, misture bem. e enfeite com folhas frescas de hortelã.

# Tiras de frango no wok com brócolos e ananás

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

*2 peitos de frango*

*4 colheres de sopa de molho de soja*

*2 colheres de sopa de molho de carne e vinho*

*2 colheres de sopa de vinagre de sidra*

*300 g de brócolos*

*0,5 dl de óleo Vaqueiro*

*1 lata pequena de ananás em pedaços*

*1 colher de chá de maisena*

*300 g de rebentos de soja*

*sal*

## Preparação

Corte os **peitos de frango** em tiras finas e tempere-os com o **molho de soja**, o **molho de carne e vinho** e o **vinagre de sidra**.

Misture bem e reserve enquanto separa os **brócolos** em raminhos e os lava em água corrente.

Aqueça o **óleo Vaqueiro** num *wok*, junte as tiras de frango, escorridas, e deixe fritar, mexendo sempre, até estarem douradas.

Adicione os brócolos e continue a saltear, mexendo, durante mais 3 a 4 minutos.

Entretanto escorra o **ananás**, juntando a calda ao líquido da marinada. Deite o ananás em pedaços no *wok* e dissolva a **maisena** na calda.

Passe os **rebentos de soja** por água corrente e escorra bem.

Junte os rebentos de soja ao cozinhado e regue com o molho preparado. Deixe retomar fervura, sem parar de mexer e sirva acompanhado com *noodles* ou arroz solto.

# Triângulos de brick com pasta de queijo

## Ingredientes

**Para 6 a 8 pessoas**

*3 folhas de massa*brick

*Vaqueiro Culinesse*

*1 requeijão*

*sal*

*pimenta de moinho*

*coentros picados*

*1 colher de sopa de maionese*

## Preparação

Ligue o forno e regule-o para os 200 °C.

Pincele as **folhas de massa *brick*** com **Vaqueiro Culinesse** e corte-as em tiras com cerca de 6 cm de largura.

Esmague o **requeijão** com um garfo, tempere com **sal** e **pimenta** moída na altura, perfume com **coentros picados**, junte a **maionese** e misture bem.

Coloque uma colher de sobremesa da pasta preparada na ponta de cada tira de massa e dobre várias vezes em triângulo, como para as chamuças.

Coloque os embrulhos de massa sobre um tabuleiro, com a parte da união da massa virada para baixo, e leve ao forno durante cerca de 15 minutos.

# Paella

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

*400 g de camarão*
*sal*
*piripiri*
*sumo de limão*
*óleo Vaqueiro*
*1 ramo de salsa*
*1 folha de louro*
*1 cebola*
*2 dentes de alho*
*1 alho francês*
*1 cenoura*
*água*
*1 colher de sobremesa de açafrão*
*50 g de bacon*
*100 g de Vaqueiro com Azeite*
*300 g de carne de porco em cubos*
*1 frango*
*pimenta de moinho*
*200 g de choquinhos limpos*
*350 g de arroz vaporizado*

## Preparação

Tire as cabeças e as cascas aos **camarões** e tempere com **sal**, **piripiri**, **sumo de limão** e **óleo Vaqueiro**.

Ponha as cabeças e as cascas dos camarões numa panela, junte um **ramo de salsa**, a **folha de louro,** a **cebola** descascada, os **alhos** esborrachados, o **alho francês** em rodelas e a **cenoura**, pelada e cortada em palitos. Cubra com **água**, tempere com sal, junte o **açafrão** e leve a ferver enquanto prepara os restantes ingredientes.

Corte o ***Bacon*** em palitos.

Derreta parte da **Vaqueiro com Azeite**, numa frigideira bastante larga e funda (paelleira). Junte os camarões, deixe fritar. Depois retire-os e reserve.

Adicione o ***bacon,*** a **carne de porco** e o **frango** cortado em pedaços pequenos e deixe saltear até a carne estar dourada.

Tempere com sal e **pimenta,** moída na altura, retire da frigideira e reserve noutro recipiente.

Deite um pouco mais de **Vaqueiro com Azeite** na frigideira, junte os **choquinhos** e deixe cozinhar até estarem macios. Tempere-os com sal e junte-os às carnes.

Na mesma frigideira derreta a **restante Vaqueiro com Azeite**, junte o **arroz** e deixe fritar, mexendo, até estar translúcido.

Adicione as carnes e os choquinhos e regue com cerca de 8 dl do caldo dos camarões coado, mexa e deixe cozer durante cerca de 15 minutos.

Enfeite com os camarões e sirva.

# Quiche de frutos secos

## Ingredientes

**Para a massa:**

*300 g de farinha*

*50 g de açúcar*

*200 g de Vaqueiro*

*1 ovo*

*0,5 dl de vinho do Porto*

**Para o recheio:**

*100 g de  açúcar*

*2 dl de água*

*1 limão*

*100 g de figos secos macios*

*150 g de alperces*

*100 g de abóbora cristalizada*

*75 g de sultanas douradas*

*75 g de corintos*

*50 g de nozes*

*3 ovos*

*2 dl de natas*

## Preparação

Misture a **farinha** com o **açúcar** numa tigela. Adicione a **Vaqueiro** em pedaços e trabalhe com as pontas dos dedos até obter uma areia grossa.

Junte o **ovo** e o **Vinho do Porto** e amasse até todos os elementos estarem ligados.

Forre o fundo e os lados de uma forma de mola com a massa e deixe descansar no frigorífico.

Ligue o forno e regule-o para os 200 °C.

Leve o açúcar ao lume com a **água**, o **sumo** e a **raspa da casca do limão**. Deixe ferver sobre lume brando enquanto pica as **tâmaras**, os **figos**, os **alperces** e a **abóbora** em pedaços pequenos. Junte-os à calda de açúcar e adicione também  as **sultanas** e os **corintos**. Deixe ferver cerca de 10

minutos, mexendo.

Retire os frutos da calda com a ajuda de uma escumadeira e coloque-os sobre a tarte. Salpique com as nozes grosseiramente picadas.

Bata os **ovos** junte as **natas** e a calda de açúcar, misture muito bem e deite sobre os frutos.

Leve ao forno durante cerca de 40 minutos.

# Cordon bleu de bacalhau com migas de broa

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

*100 g de Vaqueiro com Azeite*

*3 a 4 cebolas*

*4 a 6 dentes de alho*

*1 folha de louro*

*sal*

*pimenta em grão*

*400 g de lombos de bacalhau demolhado (sem pele nem espinhas)*

*queijo em fatias (tipo flamengo, mozzarella, Serra)*

*farinha*

*1 broa (amarela de preferência)*

*1 ovo*

*água*

*80 g de Vaqueiro Alho*

*150 g de folhas de espinafres*

*1 lata pequena de feijão manteiga*

## Preparação

Ligue o forno e regule-o para os 200 °C.

Leve ao lume a **Vaqueiro com Azeite** enquanto descasca e corta em rodelas a **cebola** e os **dentes de alho**.

Deite no tacho, junte uma **folha de louro**, tape e deixe suar até a cebola estar mole.

Entretanto, corte os **lombos** ao meio no sentido longitudinal e recheie com **as fatias de queijo**.

Passe os lombos já recheados por **farinha**, sacudindo bem o excesso.

Tire a côdea à **broa** e esfarele bem o miolo.

Bata o **ovo** com um garfo, num prato fundo e deite noutro recipiente parte da **broa esfarelada.**

Quando a cebola estiver mole, borrife-a com um pouco de **vinagre** e tempere com **sal** e **pimenta**.

Espalhe a cebolada sobre o fundo de um recipiente que possa ir ao

forno e à mesa.

Passe os lombos de bacalhau enfarinhados, primeiro pelo **ovo batido**, depois **pela broa esfarelada** e disponha-os sobre a cebolada.

Leve ao forno durante cerca de 20 minutos ou até estarem dourados.

Entretanto escalde a broa que sobrou com **água** a ferver.

Leve a **Vaqueiro Alho** ao lume num tacho e deixe derreter. Junte as **folhas de espinafre** e quando estiverem moles, adicione a **broa** bem escorrida e o feijão, escorrido e passado por água. Deixe cozinhar, mexendo até as migas estarem na textura que gosta. Sirva com o bacalhau.

# Rolo de peru recheado

## Ingredientes

**Para 4 a 6 pessoas**

*50 g de passas sem grainhas*
*0,5 dl de vinho do Porto*
*600 g de bifes finos de peru*
*sal*
*pimenta de moinho*
*1 cebola*
*1 haste de aipo*
*4 salsichas frescas*
*½ lata de puré de castanhas (± 200 g)*
*cravinho em pó*
*50 g de nozes grosseiramente picadas*
*mel*
*rosmaninho ou ervas de Provença*
*Vaqueiro Culinesse*

## Preparação

Ponha as **passas** de molho no **vinho do Porto**.

Ligue o forno e regule-o para os 200 °C.

Tempere os **bifes de peru** com **sal** e **pimenta.**

Descasque a **cebola** e pique-a finamente. Lave a **haste de aipo** e corte-a em fatias finas.

Tire a pele às **salsichas** e misture a carne com a cebola picada, o aipo e o **puré de castanhas**. Tempere com **sal**, pimenta e uma pitada de **cravinho em pó** e adicione as **nozes grosseiramente picadas**. Mexa muito bem até obter uma pasta homogénea.

Corte um rectângulo de folha de alumínio, pincele com **Vaqueiro Culinesse** e coloque, sobre ela, os bifes de peru ligeiramente sobrepostos de modo a formar um rectângulo. Por cima espalhe o recheio e enrole com a ajuda da folha de alumínio, apertando bem, como se fosse uma torta.

Regue com um pouco de **mel**, perfume com **rosmaninho ou ervas da Provença** e embrulhe na folha de alumínio.

Leve ao forno e deixe cozinhar durante cerca de 30 minutos. Abra o papel de alumínio e leve ao forno mais 15 minutos ou até dourar a superfície.

**Sugestão**

Acompanhe com batata palha ou arroz frito.

# Tomates cereja com queijo cabra e noz

## Ingredientes

Sal marinhoq.b.
Manjericão q.b.
Flor de salq.b.
Queijo cabra 400 g
Noz (miolo)100 g
Mostarda 10 g
Pimenta preta de moinho q.b.
Vinagre de vinho tinto0.3 dl
Tomate cereja 5 unid p/pessoa
Azeite virgem extra Bio 1 dl

## Preparação

**RECHEIO**

Corte os tomates cereja ao meio, retire-lhes as sementes e reserve.

Disponha as nozes em tabuleiro de forno e leve a tostar em forno aquecido a 150ºC durante 15 minutos aproximadamente. Pique as nozes numa picadora tipo 123 e reserve.

Coloque o queijo cabra no processador de alimentos e triture de forma a obter uma pasta. Retire o queijo do processador e incorpore as nozes.

Recheie as metades de tomate com este preparado e leve a gratinar.

**VINAGRETE**

Coloque todos os ingredientes no copo misturador e emulsione até obter um preparado o mais homogéneo possível.

## Apresentação

Sirva os tomates gratinados em prato raso, regue com o vinagrete e aromatize com uma juliana de manjericão.

# Pato dos Três Aromas

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**
1 pato grande
200 g de presunto
3 cebolas médias
1 ramo de salsa
100g Vaqueiro
pimenta
sal
5 dl de vinho branco
2 cálices de vinho do Porto
1 cálice de conhaque

## Preparação

Limpe e prepare o **pato.**

Pique o **presunto**, juntamente com as **cebolas** e a **salsa**. Amoleça a **Vaqueiro** em banho-maria, junte-a ao picado e misture bem. Por fim, adicione o fígado do pato, cortado em pedacinhos, tempere com **pimenta** e ligue tudo muito bem.

Esfregue ligeiramente o pato com **sal**, tendo em conta que o presunto já é salgado, e introduza o preparado no seu interior.

Cosa a abertura com agulha e linha, coloque-o sobre um tabuleiro e regue com o **vinho branco,** o **vinho do Porto** e o **conhaque**. Leve a assar em forno moderado (180 ° C), voltando e regando o pato, de vez em quando, com o molho que for formando. É conveniente picar a ave com frequência e retirar a gordura excessiva que se libertar.

Retire o pato para a travessa de serviço e mantenha quente. Coe o molho, deixe arrefecer e retire a gordura que solidificar à superfície.
Aqueça de novo o molho e sirva numa molheira à parte com o pato.

### Sugestão

Acompanhe com puré de batata e grelos ou feijão verde cozidos.

# Pato com Mel

## Ingredientes

**Para 6 pessoas**

1 pato grande (3,5Kg)
600 gr de ameixas secas sem caroço
100 g de amêndoas peladas
sal
2,5 dl de mel
vinho tinto maduro ( de boa qualidade) ou
vinho da Madeira
margarina Vaqueiro

## Preparação

Limpe muito bem o **pato** de todas as penugens e canículas e retire a gordura em excesso do seu interior.

Pique grosseiramente **metade dasameixas** e junte as **amêndoas** picadas.

Esfregue o pato por dentro e por fora com **sal**. Recheie o interior com a mistura das amêndoas e ameixas e cosa a abertura com linha grossa.

Barre todo o pato com o **mel**, coloque-o numa assadeira untada com **margarina Vaqueiro** e leve a assar no forno (200º C) de 1,15h a 1,30h.

Regue frequentemente o pato com o molho que este largou e ao qual se vai juntando mais um pouco de **bom vinho tinto** ou se preferir um cálice de **vinho da Madeira**.

Quando estiver quase assado, junte as **restantes ameixas** ao molho, deixando-as embeber bem.

Sirva o pato com as ameixas em redor e o molho bem quente numa molheira.

# Pato Recheado com Arroz e Frutos Secos

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**
1 pato com miúdos
sal
pimenta de moinho
100 g de Vaqueiro Refogado
1 chávena de arroz vaporizado
50 g de sultanas
50 g de pinhões ou amêndoas peladas
garam massala (mistura indiana de especiarias)
2 chávenas de água
2 ovos
1 cálice de Vinho do Porto
200 g de castanhas descascadas
300 g de mistura de cogumelos (pleurotos e de Paris)
8 folhas de massa *brick*
Vaqueiro Culinesse

## Preparação

Limpe muito bem o **pato**, retire-lhe os **miúdos** e corte-os em pedaços.

Tempere o pato com **sal** e **pimenta**, moída na altura e reserve.

Derreta **metade da Vaqueiro Refogados** e aloure aí os miúdos de pato. Junte o **arroz** e deixe saltear, mexendo até ficar translúcido. Nessa altura, junte as **sultanas** e os **pinhões** ou as amêndoas peladas. Deixe fritar mais um pouco e tempere com uma pitada de ***garam massala***.

Regue com a água a ferver, tempere com sal e pimenta, tape o tacho e deixe cozer entre 12 a 15 minutos, até o arroz secar.

Quando começar a cozer o arroz, ligue o forno e regule-o para os 200°C. Bata os **ovos** ligeiramente e misture-os no arroz. Recheie o interior do pato com o arroz e coza a abertura com agulha e linha.

Coloque o pato num tabuleiro e leve ao forno. Deixe assar durante cerca de 2 horas. A meio do tempo borrife com o **vinho do Porto** e se for necessário vá juntando uns pingos de água para não deixar queimar o molho que se vai formando.

Coza as **castanhas** em água temperada com sal, entre 10 a 15 minutos.

Lave e corte os **cogumelos** em bocados e salteie-os na **restante Vaqueiro Refogado**. Junte as castanhas, misture e tempere com sal e pimenta acabada de moer.

Pincele as **folhas de massa *brick*** com **Vaqueiro Culinesse** e sobreponha-as 2 a 2. Coloque-as num tabuleiro de forno, untado e distribua a mistura de cogumelos e castanhas pelo centro das folhas.

Dobre as pontas da massa sobre o recheio e leve ao forno cerca de 15 minutos antes de terminar de assar o pato.

# Amêijoas a Bulhão Pato

## Ingredientes

**Para 6 pessoas**
*1 kg de amêijoas (já depuradas)*
*4 a 6 dentes de alho*
*60 g de Vaqueiro com Azeite*
*coentros frescos*
*pimenta*
*limão*

## Preparação

Ponha as **amêijoas** de molho em **água** e **sal** um bom par de horas para que larguem toda a areia. Passe-as por água corrente e escorra

Descasque e pique finamente os **dentes de alho** e leve ao lume com a **Vaqueiro com Azeite**.

Introduza amêijoas, perfume generosamente com **coentros** frescos picados.

Tape o recipiente e deixe as amêijoas abrirem, agitando de vez em quando.

Tempere com **pimenta,** regue com **sumo de limão** e salpique com mais coentros picados.

## Sugestão

Sirva com fatias de pão saloio

# Arroz de Polvo

## Ingredientes

**Para 4 a 8 pessoas**

1,6 kg de polvo
150 g de cebola
2 dentes de alho
1,5 dl de azeite
1 pimento verde
350 g de tomate fresco
2 dl de vinho tinto
320 g de arroz
piripiri
sal
salsa picada

## Preparação

Retire as peles, as vísceras, a boca central e os olhos ao **polvo** e lave-o bem. Corte em pedaços pequenos e deixe escorrer.

Descasque e pique finamente a **cebola** e os **dentes de alho** e leve a refogar num tacho com o **azeite**. Junte o **pimento**, lavado e limpo de sementes, cortado em quadradinhos. Retire os pés aos **tomates**, escalde-os e retire-lhes a pele e as sementes e corte em bocadinhos. Junte ao refogado, adicione o polvo em pedaços e deixe saltear um pouco. Regue com o **vinho tinto** e com cerca de 4 dl de água. Deixe cozer sobre lume brando. Quando o polvo estiver cozido, tempere com **sal** e **piripiri**, junte o **arroz** e deixe cozer mais 15 minutos.

# Polvo Assado

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

1 kg de polvo congelado
600 g de batatinhas
sal
6 dentes de alho
1 cebola grande
2 colheres de sopa de salsa picada
1,5 dl de azeite
0,5 dl de vinagre de vinho

## Preparação

Deixe o **polvo** a descongelar.

Entretanto, lave muito bem as **batatinhas** e coza-as em água temperada com **sal**. Quando o polvo estiver descongelado, coloque-o sobre uma grelha e introduza-o no forno, com o grelhador ligado e a porta aberta, tendo o cuidado de colocar um tabuleiro por baixo.

Deixe assar durante cerca de 30 minutos, virando o polvo de vez em quando. A meio do tempo tempere com sal.

Escorra as batatas e coloque-as num tabuleiro de barro. Junte o polvo cortado em bocados e leve de novo ao forno para secar um pouco as batatas.

Pique os **alhos** e a **cebola**, junte a **salsa picada**, o **azeite** e o **vinagre de vinho** e deite sobre o polvo e as batatas.

## Sugestão

Para esta receita deverá utilizar polvos pequenos, pelo facto de serem mais tenros.

# Polvo à Lagareiro

## Ingredientes

**Para 4 pessoas**

1 kg de polvo congelado
1 cebola
600 g de batatinhas novas
sal grosso
5 a 6 dentes de alho
2 a 2,5 dl de azeite Intenso
salsa picada (opcional)

## Preparação

Leve o **polvo** e a **cebola** descascada ao lume num tacho. Deixe cozinhar tapado até a cebola estar macia. Escorra o polvo e asse-o sobre uma chapa aquecida ou no grelhador do forno. Se tiver ocasião de o assar, ao ar livre, num grelhador sobre umas boas brasas de carvão, tanto melhor!

Entretanto, lave as **batatinhas**, pique-as com um garfo e envolva-as em sal grosso. Asse entre 8 a 10 minutos no micro ondas, virando a meio do tempo, ou então dê-lhes uma fervura prévia em água temperada com sal, escorra e acabe de assar no forno. Em qualquer dos casos, quando estiverem macias dê-lhes um murro com o punho fechado. Se tiver receio de se queimar, coloque um pano entre a mão e as batatas.

Enquanto assa o polvo e as batatas aproveite para descascar e picar os **dentes de alho**. Junte-lhes o **azeite** e aqueça sobre o lume ou no micro ondas. Coloque o polvo e as batatas na travessa e regue com o azeite e alho.

## Sugestão

Se quiser polvilhe depois com **salsa picada**.

# Índice


## A

Amêijoas a Bulhão Pato ..... 102
Arroz de Polvo ..... 103

## B

Bolachas de Araruta com Pasta de Requeijão e Atum ..... 12
Brie Gratinado com Salada de Rúcula ..... 17

## C

Camarões marinados à oriental ..... 83
Carpaccio de Presunto com Melão e Croutons de Queijo ..... 13
Chamuças ..... 76
Cheese Tarte Gratinada com Rúcula Selvagem e Vinagrete Balsâmico ..... 57
Chili Tacos ..... 59
Cordon bleu de bacalhau com migas de broa ..... 93
Couve-de-bruxelas com Natas ..... 80
Couve-Flor Gratinada ..... 82

## E

Empada de Carne ..... 38
Empada de Faisão com Batatas e Trufas ..... 24
Empada de Peixe ..... 32
Empadas de Bacalhau ..... 36
Empadinhas de Galinha ..... 34
Enchidos na Frigideira ..... 5
Espargos com Molho de Queijo e Nozes ..... 10
Esparregado de Espinafres ..... 81

## F

Fusilli com molho de fresco de salmão fumado e pepino ..... 84

## M

Manteigas Aromáticas ..... 58
Mousse de Salmão ..... 8

## O

Ovas em Vinagreta ..... 75

## P

Paella ..... 89
Pão com Alho e Queijo ..... 3
Pasta de Queijo com Atum ..... 7
Pasta de Requeijão com Iogurte Natural ..... 2
Pastéis de Massa Tenra ..... 79
Pâté de Cogumelos ..... 11
Pato com Mel ..... 99
Pato dos Três Aromas ..... 98
Pato Recheado com Arroz e Frutos Secos ..... 100
Pezinhos de Coentrada ..... 74
Pie de Peixe e Legumes ..... 39
Pie Folhada com Recheio de Carne e Cogumelos ..... 28
Pipis ..... 78
Polvo à Lagareiro ..... 105
Polvo Assado ..... 104

## Q

Queques de Abóbora ..... 20
Queques de Camarão ..... 23
Queques de Canela ..... 22
Queques de Chocolate ..... 19
Queques de Nozes com Ameixas ..... 21
Queques Mulatos ..... 18
Quiche de Alho Francês e Marisco ..... 54
Quiche de Atum e Milho ..... 49
Quiche de Camarão com Alho Francês ..... 51
Quiche de frutos secos ..... 91

## R

Rolo de peru recheado ..... 95

## S

Salada com Molho de Queijo e Nozes ..... 66
Salada de agrião com queijo fresco ..... 68
Salada de Batata com Rúcula e Molho de Queijo ..... 70
Salada de Delícias do Mar ..... 67
Salada de Legumes com Ananás e Queijo Fresco ..... 63
Salada de massa com atum e maionese de hortelã ..... 85
Salada de Massa Fresca ..... 61
Salada de Meloa com Molho Rosado ..... 65
Salada de Orelha ..... 73
Salada de Ovas ..... 60
Salada de Peito de Frango ..... 71
Salada de Rúcula e Parmesão ..... 16
Salada de Salmão com Molho de Queijo ..... 64
Salada Fresca com Melão ..... 69
Salada Morna de Salmão Crocante ..... 72

## T

Tarte de Alhos Franceses ..... 44
Tarte de Batata com Atum ..... 29
Tarte de Espinafres ..... 46
Tarte de Espinafres e Queijo ..... 45
Tarte de Frango com Cogumelos ..... 42
Tarte de Fundos de Alcachofra ..... 55
Tarte de Iogurte e Mozzarella ..... 47
Tarte de Legumes de Outono ..... 26
Tarte de Requeijão com Espargos ..... 53
Tarte de Salmão com Tomate e Mozzarela ..... 52
Tarte de Tomate com Massa Brick ..... 56
Tarte Folhada de Presunto e Espargos ..... 50
Tarte Rápida de Legumes ..... 48

## T

Tarteletes de Legumes ..... 41
Tartes Deliciosas ..... 30
Tiras de frango no wok com brócolos e ananás..... 87
Tomates cereja com queijo cabra e noz..... 97
Tomates Recheados à Russa ..... 6
Tosta de Tomate, Rúcula e Queijo Brie ..... 15
Tostas de Mozzarella com Tomate..... 4
Triângulos de brick com pasta de queijo..... 88
Trouxas de Salmão Fumado com Requeijão..... 14