



**2º LIVRO
24 NOVAS
RECEITAS**

**Os menus deliciosos
e económicos
de**

Filipa Vacondes

..*





Bem-vindo de volta!

Seis meses atrás, apresentei um livro de oito menus feitos com produtos dos supermercados **ALDI**. Hoje, após o sucesso das primeiras receitas, aqui está uma nova coleção, com pratos simples, mas sempre saborosos, inspirados na tradição portuguesa e europeia. Novas receitas para alegrar ainda mais a sua mesa. Bom apetite!

Antónia Mendes

8 novos menus saborosos e económicos

■ Uma viagem de sabores

Esparregado de Espinafres com Ovos Cozidos	5
Fatias de Carne da Baviera com Manteiga de Ervas	6
Scones de Bebida Láctea	7

■ Pratos frescos de primavera

Salada Frutada de Fusilli Coloridos	9
Frango Assado com Cominhos	10
Abacaxi Salteado, Molho de Iogurte e Queijo Fresco	11

■ O seu menu de Páscoa

Creme de Alho Francês	13
Alhada de Borrego	14
Folar de Páscoa	15

■ Variações com queijo

Alface Frisada com Requeijão	17
Cannelloni com Espinafres	18
Pudim de Queijo Creme e Abacaxi	19

■ Bom tempo, boa comida

Caixinhas de Queijo Fresco e Cogumelos	21
Postas de Pescada Fritas com Migas de Ovas	22
Bolo Económico	23

■ Para os amantes de peixe

Salada Fresca de Verão	25
Filetes de Tamboril com Manteiga de Ervas e Natas	26
Crumble de Frutos Vários	27

■ Uma cozinha multicolor para o verão

Figos com Queijo Fresco, Presunto e Hortelã	29
Carne da Baviera com Batatas Rösti e Beterrabas	30
Manjar de Ovos	31

■ Combine os seus pratos com fruta

Salada Agridoce	33
Filetes de Salmão e Molho de Frutos Vermelhos	34
Cheesecake de Morangos	35

Uma viagem de sabores

O meu menu
exclusivo
por menos de
2,00 €
por pessoa*



Este mês proponho-lhe uma viagem!
Comece com um esparregado tão nosso,
passe pela Baviera para um cremoso prato
principal e termine nas Ilhas Britânicas
para sobremesa. Deixe-se surpreender!

PARA
ACOMPANHAR...



COMO APERITIVO

**Licor de
Amêndoa Amarga**

ALBERGARIA

Servir fresco, simples ou com
três gotas de sumo de limão, ou
seguir a sugestão de cocktail:
The Berserker - no copo alto,
juntar um dedal de licor
Albergaria atestar com sumo
de abacaxi.



COM O PRIMEIRO PRATO E O PRATO PRINCIPAL

**Vinho Tinto D.O.C.
Palmela**

MARCO DE PEGÕES

Cor granada. Intenso a frutos
vermelhos bem conjugado com a
madeira quando novo, evoluindo
posteriormente para frutos secos,
chocolate, especiarias e café couro.
Macio na boca com muito bons
taninos. Fim de boca agradável.
Temperatura de serviço: 16-18 °C.



COMO DIGESTIVO

**Licor
de Natas**

CREAM LIQUEUR

Servir fresco com uma pedra
de gelo e ornamentar com duas
folhas de hortelã.



PRIMEIRO PRATO

Esparregado de Espinafres com Ovos Cozidos

INGREDIENTES

1 embalagem de esparregado
de espinafres congelado
1 pitada de noz moscada
6 ovos
4 fatias de presunto
fatias finas de pão duro
manteiga de ervas

1 Prepare o esparregado segundo as indicações da embalagem juntando-lhe uma pitada de noz moscada.

2 Entretanto coza os ovos, em água temperada de sal. Numa frigideira derreta a manteiga de ervas e frite as fatias de pão duro.

3 Sirva o esparregado polvilhado com os ovos cozidos picados, enfeitado com as fatias de pão frito e as fatias de presunto.

PRESENTO CURADO

UM PRESENTO TRADICIONAL EM FATIAS EXTRAFINAS PARA MAIOR PRAZER.

ESPARREGADO DE ESPINAFRES

DÁ ENERGIA E VITAMINAS. ENRIQUECIDO COM NATAS FRESCAS

OVOS FRESCOS CLASSE M

ESSENCIAIS NA CULINÁRIA E IDEAIS EM VARIADAS RECEITAS.



PRATO PRINCIPAL

Fatias de Carne da Baviera com Manteiga de Ervas

INGREDIENTES

1 embalagem de fatias de carne da Baviera

1 embalagem de batatas fritas congeladas

manteiga de ervas

salada mista para acompanhar

1 Aqueça bem uma frigideira com uma noz de manteiga de ervas e salteie uns minutos as fatias de carne da Baviera.

2 À parte, frite as batatas.

3 Sirva as fatias de carne com as batatas fritas e a salada mista.



deli
café

FATIAS DE CARNE DA BAVIERA
UMA DELÍCIA DA COZINHA DA BAVIERA
QUE PODE SER APECIADA QUENTE COM
UM TOQUE DE MOSTARDA OU KETCHUP...



BATATAS FRITAS
ESTÃO PRONTAS EM 4 MINUTOS.
DELICIOSAS E ESTALADIÇAS!

MANTEIGA DE ERVAS
UM SABOR DIFERENTE PARA OS SEUS
PRATOS.





SOBREMESA

Scones de Bebida Láctea

INGREDIENTES

250 g de farinha com fermento
2 colheres de chá de açúcar
45 g de manteiga sem sal
2 dl de bebida láctea
1 colher de sopa de sumo
de limão
airelas vermelhas

1 Misture, numa tigela, com a ponta dos dedos, a farinha, o açúcar e 30 g de manteiga até ligar. À parte, misture a bebida láctea e o sumo de limão.

2 Faça um buraco no meio da massa e misture o preparado anterior até ficar uma massa pegajosa mas macia. Disponha a massa num tabuleiro polvilhado com farinha e forme um retângulo. Com uma forma redonda recorte os scones que deverão ter cerca de 2 cm de altura.

3 Pré-aqueça o forno a 200 °C, deixe cozer os scones cerca de 10 minutos ou até ficarem douradinhos. Sirva-os quentes acompanhados de manteiga e as airelas vermelhas.



PREMIUM

AIRELAS VERMELHAS
FRUTA EM CALDA LEVEMENTE AÇUCARADA
PARA MANTER TODO O SABOR...

PREMIUM

FARINHA DE TRIGO COM FERMENTO
ESTA FARINHA É PERFEITA PARA OS SEUS
BOLOS.

Pratos frescos de primavera

O meu menu exclusivo por menos de **3,00 €** por pessoa*



A primavera já bate à nossa porta e apetece comer refeições mais ligeiras e frescas. Rápidas, saborosas e a bom preço, são as receitas que lhe trago este mês.

PARA
ACOMPANHAR...



COM O PRIMEIRO PRATO

Lambrusco Branco

VILLA BALESTRA

Cor amarela esverdeada. Aroma frutado citrino e leve meloa. Bolha suave, cremoso, fundo adocicado mas com boa acidez a equilibrar. Final médio ligeiramente doce. Temperatura de serviço: 6-8 °C.



COM O PRATO PRINCIPAL

Vinho Tinto Castelão

CONTRAFORTE

Cor rubi intensa. Aroma de frutos vermelhos e algum rebuçado. Corpo médio, acidez equilibrada e taninos suaves, num conjunto muito equilibrado. Final intenso a lembrar groselha. Temperatura de serviço: 16 °C.



COM A SOBREMESA

Vinho Branco Spätlese "Colheita Tardia"

REMBERT FREIHERR

Cor amarela palha. Aroma de goiaba e frutas em calda. Na boca apresenta leve doçura, sem ser enjoativo, ligeiro mineral. Final longo a lembrar fruta tropical. Um vinho sedutor. Temperatura de serviço: 8-10 °C.



PRIMEIRO PRATO

Salada Frutada de Fusilli Coloridos

INGREDIENTES

400 g de fusilli coloridos
100 g de queijo a gosto
150 g de peito de peru cozido
100 g de abacaxi fresco ou em lata
½ cebola picada finamente
3 colheres de sopa de maionese
3 colheres de sopa
de iogurte natural
1 maçã verde, meio limão
1 colher de chá de açúcar
125 g de mistura de salada
2 colheres de sopa de nozes picadas
1 colher de sopa de passas
1 colher de sopa de azeite
1 colher de sopa de vinagre
sal e pimenta

1 Coza a massa até ficar *al dente*. Escorra-a, passe-a por água fria e volte a escorrê-la.

2 Deite a massa numa taça que possa ir à mesa e junte os ingredientes em cubos (o queijo, o peru, o abacaxi, a maçã), a cebola, a maionese, o iogurte e o açúcar.

3 Misture bem e retifique o sabor do molho com sumo de limão, sal e pimenta. Regue a salada mista com azeite e vinagre e misture as nozes e as passas. Sirva imediatamente.

Marca da Casquinha

QUEIJO DE VACA E OVELHA
UM QUEIJO CURADO E AMANTEIGADO,
FEITO SEGUINDO A MAIS PURA TRADIÇÃO
PORTUGUESA.

**pele
cabo**

PEITO DE PERU
IDEAL PARA SALADAS E SANDUÍCHES,
SÓ COM 1% DE GORDURA.



Frango Assado com Cominhos

INGREDIENTES

1 frango inteiro sem míudos
400 g de arroz carolino
400 g de polpa de tomate
600 ml caldo de galinha
2 cebolas pequenas
2 dentes de alho
1 colher de chá de mostarda
6 colheres de sopa de azeite
1 colher de café de cominhos moídos, coentros, hortelã sal e pimenta
tiras de pimento vermelho e verde assados para enfeitar

BOA NOVA

ARROZ CAROLINO
RAPIDAMENTE PREPARADO,
ÓTIMO COM CARNE, PEIXE
OU LEGUMES.



POLPA DE TOMATE
O MELHOR DO TOMATE,
APENAS TRITURADO, PARA
UM TOQUE ESPECIAL.

1 Tempere o frango com um pouco de sal e azeite. Coloque numa assadeira e leve ao forno a 200 °C cerca de 1 hora. Entretanto pique as cebolas e deite-as num tacho juntamente com o azeite. Numa trituradora deite a polpa de tomate, o alho, o caldo de galinha e uma pitada de sal e pimenta. Triture muito bem até obter uma mistura homogênea. Frite a cebola até ficar transparente, junte o arroz e deixe-o tostar bem.

2 Junte à mistura o arroz e os cominhos e deixe ferver em lume brando cerca de 30 minutos. Quando o caldo estiver quase absorvido introduza os coentros e a hortelã.

3 Junte a mostarda ao molho que o frango largou, deixe aquecer por alguns minutos e retire do forno. Regue o frango com o molho e sirva com o arroz e os pimentos.





SOBREMESA

Abacaxi Salteado, Molho de Iogurte e Queijo Fresco

INGREDIENTES

1 abacaxi
2 iogurtes naturais
1 colher de sopa de queijo fresco batido
30 g de açúcar
1 pitada de noz moscada
manteiga e açúcar q.b.
para enfeitar: folhas de hortelã

1 Corte o abacaxi em pedaços. Aqueça a manteiga numa frigideira antiaderente até começar a alourar, polvilhe com açúcar e junte os pedaços de abacaxi. Deixe corar bem dos dois lados.

2 Entretanto, bata com a varinha mágica os iogurtes, o queijo fresco, o açúcar, a noz moscada e 1-2 folhas de hortelã. Sirva os pedaços de abacaxi regados com o molho e enfeitados com a hortelã.

MILSA

QUEIJO FRESCO BATIDO

ESTE QUEIJO CREMOSO PODE SER SABOREADO SIMPLES, COM AÇÚCAR OU DOCE DE FRUTA.

YOGURT FRESH

IOGURTE NATURAL

UM IOGURTE BIOLÓGICO, RICO EM SABOR. SIMPLEMENTE DELICIOSO.

HORTELÃ FRESCA

UMA SENSÇÃO DE FRESCURA E UM SABOR ÚNICO.



O seu menu de Páscoa

O meu menu exclusivo por menos de **5,00 €** por pessoa*



Preparei especialmente para si e para a sua família um típico almoço de Páscoa. Sem escapar à tradição de um bom prato de borrego e ao folar, proponho-lhe um menu ao qual não ficará indiferente.

PARA
ACOMPANHAR...



COMO APERITIVO

Vinho Espumante Bruto Reserva D.O.C. Bairrada

ALTA CLASSE

Cor citrina. Aroma frutado com algumas notas tropicais, ligeiro fermento de padeiro. Bolha média, acidez presente num perfil muito refrescante. Termina suave e com persistência.
Temperatura de serviço: 6-8 °C.



COM O PRIMEIRO PRATO E O PRATO PRINCIPAL

Vinho Tinto Reserva D.O.C. Dão

FRAGUAS

Cor granada com nuances acastanhadas. Aroma de frutos negros, flores secas e ligeiro vegetal. Elegante na boca mas com estrutura, acidez agradável. Final suave e atraente.
Temperatura de serviço: 16 - 18 °C.



COM A SOBREMESA

Vinho do Porto Tawny

MONTEIRO

Cor acastanhada com laivos avermelhados. Aroma de ameixa muito madura e frutos secos. Na boca mostra-se leve, distinto com toque de caramelo. Final sedoso e equilibrado.
Temperatura de serviço: 10-14 °C.



PRIMEIRO PRATO

Creme de Alho Francês

INGREDIENTES

3 alhos franceses
2 courgetes grandes
1 cenoura
4 colheres de sopa
de manteiga de ervas
1,5 l de caldo de galinha
2 gemas
8 colheres de sopa
de natas frescas batidas
sal, pimenta
pão torrado para acompanhar
cebolinho para decorar

1 Corte os alhos franceses em rodelas (deixe um troço inteiro), as courgetes e a cenoura em pedacinhos e aloure-os em manteiga. Junte o caldo de galinha e quando ferver deite o pedaço de alho francês inteiro.

2 Cozinhe 30 min., retire o troço inteiro do alho francês e triture muito bem. Corte o troço em rodelas finas, tempere de sal e pimenta.

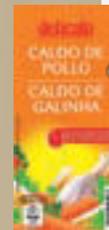
3 Bata as natas com as gemas e deite no fundo de uma terrina, vertendo por cima o creme de alho francês a ferver. Mexa rapidamente com a vara de arames e decore com as rodelas de alho francês, natas e o cebolinho.

delicias

CALDO DE GALINHA
UM PERFEITO CALDO PARA OS SEUS COZINHADOS, TAMBÉM DISPONÍVEL DE CARNE OU DE LEGUMES.

PRIMA

NATAS FRESCAS
PARA TERMINAR OS SEUS MOLHOS OU COMPLEMENTAR OS SEUS PRATOS.



Alhada de Borrego

INGREDIENTES

1,5 kg de borrego
1 colher de chá de oregãos
150 g de miolo de pão
½ cháv. almoçadeira de água
1 dl de azeite, 1 cabeça de alho
1 colher de sopa de colorau
2 pimentos vermelhos
vinagre, sal e pimenta
batatas e salada fresca
para acompanhar.



VINAGRE

IDEAL PARA TEMPERAR SALADAS
E COMPLEMENTAR RECEITAS.



SALADA LOLLO-TANGO

PRONTA PARA USO, SUAVE E DELICIOSA.

1 Corte a carne em pedacinhos pequenos, esfregue-os com sal e pimenta. Verta o azeite numa frigideira grande e quando estiver quente, junte a carne e frite-a até estar bem dourada.

2 Entretanto prepare uma pasta esmagando no almofariz os pimentos vermelhos cortados, os oregãos, os alhos, o colorau e o miolo de pão embebido em vinagre. Esmague bem todos estes ingredientes até terem uma consistência homogénea.

3 Dilua, então, com a água e misture com o molho da fritura, mexendo bem para o molho ficar grosso. Sirva muito quente com batatas fritas cortadas em cubos pequenos e com uma boa salada fresca.





SOBREMESA

Folar de Páscoa

INGREDIENTES

200 g de açúcar
500 g de farinha de trigo
2,5 dl de leite
60 g de manteiga
4 ovos cozidos (com casca de cebola)
225 g de pão em massa
sal



MILSAN
LEITE MEIO GORDO
UM LEITE SABOROSO DE PRODUÇÃO NACIONAL.

MILSAN
OVOS FRESCOS CLASSE L
ESSENCIAIS NA CULINÁRIA E IDEAIS EM VARIADAS RECEITAS.

1 Misture o açúcar, os ovos e a manteiga derretida. Depois de tudo bem ligado, deite a massa de pão (pode preparar com a nossa mistura para fazer pão de trigo) e mexa até desfazer, deite a farinha e, por último, o leite morno, no qual se dissolveu um pouco de sal. Se os ovos forem grandes não deite o leite todo.

2 Cubra a massa com um cobertor e deixe levdar.

3 Tenda o folar em redondo, com os ovos cozidos dentro, pincele com gema de ovo e disponha-o num tabuleiro polvilhado com farinha e deixe repousar cerca de 2 horas. Leve ao forno, previamente aquecido a 250 °C para cozer.

Variações com queijo

O meu menu
exclusivo
por menos de
4,00 €
por pessoa*



Gosto de dar um toque especial aos pratos. Por isso, este mês convido-o a desfrutar de um menu elegante e saboroso que fará luzir a sua mesa, com ingredientes que encontrará no ALDI.

PARA
ACOMPANHAR...



COM O PRIMEIRO PRATO

**Lambrusco
Rosato**
VILLA BALESTRA

Cor vermelha brilhante. Aroma a groselha e leve cereja. Bolha suave, cremoso, fundo adocicado mas com boa acidez a equilibrar. Final médio ligeiramente doce a lembrar morango. Temperatura de serviço: 6-8 °C.



COM O PRATO PRINCIPAL

Vinho Tinto Castelão
CONTRAFORTE

Cor rubi intensa. Aroma de frutos vermelhos e algum rebuçado. Corpo médio, acidez equilibrada e taninos suaves, num conjunto muito equilibrado. Final intenso a lembrar groselha. Temperatura de serviço: 16 °C.



COM A SOBREMESA

**Moscatel
de Setúbal**

AD. COOP. DE PALMELA

Cor amarela dourada. Aroma a casca de laranja, bergamota e ligeiro caramelo. Doçura mas equilibrada pela acidez, num perfil fresco. Termina longo a lembrar mel. Temperatura de serviço: 10-12 °C.



PRIMEIRO PRATO

Alface Frisada com Requeijão

INGREDIENTES

1 alface frisada
2 colheres de sopa de manteiga
100 g de pedaços de bacon
0,5 dl de vinho branco
200 g de natas
100 g de requeijão
sal, pimenta e açúcar
cebolinho

1 Lave a alface e corte-a em tiras finas. Frite ligeiramente na manteiga o bacon aos pedaços.

2 Junte o vinho e as natas e deixe ferver um pouco. Junte o requeijão, misture e tempere com sal, pimenta e uma pitada de açúcar.

3 Verta o molho por cima da alface e decore com o cebolinho picado.

BACON EM PEDAÇOS
PARA FRITAR EM APENAS ALGUNS
SEGUNDOS NA FRIGIDEIRA.

MILSA

REQUEIJÃO
Um "COTTAGE CHEESE" COM UM LIGEIRO
SABOR SALGADO, PERFEITO TAMBÉM
SOBRE UMA FATIA DE TORRADA.

MILSAN

MANTEIGA COM SAL
PARA COZINHAR OU PARA BARRAR NO
PÃO, DESCUBRA O SABOR SUAVE DESTA
MANTEIGA DOS AÇORES.



Cannelloni com Espinafres

INGREDIENTES

- 2 embalagens de cannelloni
- 1 embalagem de esparregado de espinafres congelado
- 1 pitada de noz moscada
- 1 l de molho béchamel
- 2 queijos frescos
- 1 embalagem de queijo ralado

1 Prepare o esparregado e quando estiver pronto junte-lhe os queijos frescos. Triture ligeiramente com a varinha mágica e adicione ainda um pouco de béchamel.

2 Recheie os cannelloni com este preparado. Cubra o fundo de uma forma que vá ao forno e à mesa com um pouco de béchamel, disponha por cima os cannelloni recheados.

3 Cubra-os generosamente com o restante molho béchamel, polvilhe com o queijo e leve ao forno a gratinar.



MOLHO BÉCHAMEL

UM MOLHO CREMOSO E DELICIOSO,
PRONTO A UTILIZAR!



QUEIJO EMMENTAL RALADO

PREPARE OS SEUS COZINHADOS COM ESTE
QUEIJO RALADO RICO EM SABOR.



QUEIJO FRESCO

IDEAL A QUALQUER HORA! DISPONÍVEL
COMO MEIO-GORDO OU MAGRO.





SOBREMESA

Pudim de Queijo Creme e Abacaxi

INGREDIENTES

500 g de queijo fresco para barrar
120 g de açúcar
raspas de 1 limão
200 g de abacaxi fresco
raspas de chocolate

1 Misture numa terrina o queijo com o açúcar e aromatize com a raspa da casca do limão. Corte o abacaxi em cubos e misture-o com o queijo fresco.

2 Coloque a mistura numa forma para pudim e leve-a ao frigorífico. Desenforme o pudim e decore-o com raspas de chocolate e com rodelas de abacaxi.



QUEIJO FRESCO

UM QUEIJO FRESCO CREMOSO, PERFEITO PARA BARRAR OU PARA USO CULINÁRIO.



CHOCOLATE PARA CULINÁRIA

UMA EXPLOÇÃO DE SABOR, IDEAL EM SOBREMESAS.

AÇÚCAR

COMO TEMPERO OU PARA AS SUAS SOBREMESAS.



Bom tempo, boa comida

O meu menu
exclusivo
por menos de
4,00 €
por pessoa*



Desfrute das receitas frescas que lhe trago neste mês de bom tempo. Aqui encontrará um menu saboroso e variado, tendo sempre em conta a melhor relação qualidade-preço. Bom apetite!

PARA
ACOMPANHAR...



COM O PRIMEIRO PRATO

**Vinho Tinto Regional
Terras do Sado**

SANTA SARA

Cor rubi. Aroma vivo de frutos vermelhos. Na boca surge leve mas com juventude. Termina suave sem cansar.
Vinho de sotaque sadino com perfil internacional.
Temperatura de serviço: 16-17 °C.



COM O PRATO PRINCIPAL

**Vinho Rosé Regional
Alentejano**

BRADO

Cor rosada salmão.
Aroma a rebuçados de frutos vermelhos, ligeiro melado. Na boca possui volume, alguma doçura equilibrada pela boa acidez. Final longo a lembrar groselha.
Temperatura de serviço: 8-10 °C.



COMO DIGESTIVO

**Brandy
Fine Quality**

TOCAIO

Servir em "balão" previamente aquecido com água quente.



PRIMEIRO PRATO

Caixinhas de Queijo Fresco e Cogumelos

INGREDIENTES

1 emb. de massa folhada fresca
100 g de queijo fresco
250 g de cogumelos
1 cebola pequena picada
2 colheres de sopa de manteiga de ervas
250 ml de bebida láctea
sumo de 1 limão
100 g de farinha de trigo
sal, pimenta preta q.b.
salada fresca para acompanhar

1 Estique a massa folhada com o rolo polvilhado de farinha e forre 8 pequenas formas com a massa sem apertar demasiado. Reserve.

2 Leve ao lume um tacho com a manteiga de ervas e a cebola picada até esta ficar transparente. Junte os cogumelos cortados em cubos, tempere com sal e pimenta, regue com um pouco de sumo de limão e deixe-os cozinhar até absorverem todo o líquido. Numa tigela à parte, dissolva a farinha de trigo na bebida láctea e inclua-a nos cogumelos. Deixe ferver até ficar num creme leve, junte o queijo e misture bem.



MASSA FOLHADA FRESCA
BASTA RECHEAR E COLOCAR NO FORNO...

MILKAN

BEBIDA LÁCTEA
IDEAL PARA OS MOLHOS, BATIDOS...

3 Encha as caixinhas com o creme e leve-as ao forno, previamente aquecido a 200 °C, até ficarem douradas. Acompanhe com uma boa salada fresca.

Postas de Pescada Fritas com Migas de Ovas

INGREDIENTES

4 postas de pescada congeladas
2 ovos de pescada congeladas
2 ovos
pão de véspera
4 dentes de alho, piri-piri
sumo de 1 limão
1 molho grande de coentros
1 dl de azeite, bebida láctea
farinha, óleo para fritar
sal e pimenta q.b.



POSTAS DE PESCADA
CORTADAS E DIRETAMENTE CONGELADAS
PARA MANTER TODO O SABOR
E QUALIDADE.



MOLHO PIRI-PIRI
PICANTE OU EXTRA PICANTE:
DOIS MOLHOS RICOS EM SENSACÕES.



1 Descongele, lave e tempere as postas de pescada com sal, pimenta, alho laminado, sumo de limão e cubra com bebida láctea. Deixe marinar meia hora.

2 Entretanto lave as ovas, retire-lhes a pele e reserve. Parta o pão e junte-lhe água suficiente para amolecer. Num tacho deite um pouco de azeite, 1-2 dentes de alho picados, piri-piri e as ovas. Cozinhe uns minutos, sempre a mexer, deite o pão espremido, misture muito bem, junte coentros picados e mais água se for necessário.

3 Deixe ferver, tempere de sal e quando estiver pronto tape o tacho e reserve. Escorra as postas de pescada, embrulhe-as na farinha, passe-as pelos ovos batidos e frite-as em óleo. Escorra-as em papel absorvente e sirva-as acompanhadas com as migas de ovas.





SOBREMESA

Bolo Económico

INGREDIENTES

4 ovos, 250 g de açúcar
1 laranja (raspa e sumo)
130 g de farinha com fermento
4 dl de natas
1 colher de sopa de açúcar em pó
300 g de morangos congelados
2 colheres de sopa
de geleia de morangos
manteiga q.b.



MELSA

NATAS ÁCIDAS

OU SEER ORIGINAL COM ESTAS NATAS
LIGEIRAMENTE ÁCIDAS, QUE COMBINAM BEM
COM RECEITAS DOCES OU SALGADAS.



MORANGOS CONGELADOS

É PRIMAVERA O ANO INTEIRO NA SUA MESA
COM ESTES FRUTOS CUIDADOSAMENTE
SELECIONADOS.

1 Bata bem as gemas com o açúcar até ficar num creme fofo, junte a raspa e o sumo de laranja. À parte, bata as claras em castelo. Junte ao creme a farinha e as claras em castelo alternadamente sem bater, envolvendo lentamente. Unte com manteiga uma forma redonda e forre o fundo com papel vegetal também untado. Leve ao forno, previamente aquecido a 180 °C, e deixe cozinhar cerca de 30 minutos, até o palito sair seco. Deixe arrefecer.

2 Para o recheio: bata as natas bem firmes e junte-lhes o açúcar em pó. Divida as natas ao meio e junte a uma das partes os morangos cortados miudinhos e uma colher de geleia de morangos. Corte o bolo ao meio, recheie-o com este preparado e cubra com as restantes natas, Enfeite a gosto com morangos e geleia.

Para os amantes de peixe

O meu menu exclusivo por menos de **4,00 €** por pessoa*



Chega o verão com os sabores mais frescos da época. Delicie-se com estas receitas de peixe e aproveite para preparar uma sobremesa de fruta que fará as delícias de pequenos e grandes!

PARA ACOMPANHAR...



COM O PRIMEIRO PRATO

**Vinho Verde
D.O.C.**

CIDNAI

Cor amarelo citrino. Aroma intenso tropical, notas florais e toque vegetal. Na boca surge seco, mineral e ligeiramente gasificado. Final suave e refrescante. Temperatura de serviço: 8-10 °C.



COM O PRATO PRINCIPAL

**Vinho Branco
D.O.C. Alentejo**

MONTE DA FERRA

Cor amarela de laivos esverdeados. Aroma citrino com algum ananás confitado. Na boca apresenta-se leve com acidez vibrante. Termina longo e fresco. Temperatura de serviço: 8-10 °C.



COMO DIGESTIVO

Vodka

ZARANOFF

Como digestivo, um Vodka Peach: descasque 2 pêssegos e corte-os em pedaços. Coloque-os num liquidificador, triture e junte 5 cl de sumo de limão e 5 cl de vodka. Verta a bebida nos copos, junte-lhe gelo picado e sirva.



PRIMEIRO PRATO

Salada Fresca de Verão

INGREDIENTES

1 embalagem de fusilli coloridos
1 pimento verde
1 pimento amarelo
1 pimento vermelho
200 g de azeitonas recheadas
2 cebolas vermelhas
2 colheres de sopa de alcaparras
1 embalagem de arenques em molho de mostarda
3 colheres de sopa de pinhões torrados
sal q.b.

1 Coza a massa em bastante água temperada de sal. Escorra novamente, regue com um fio de azeite e misture bem.

2 Junte as cebolas e os pimentos picados, as azeitonas e as alcaparras, os arenques com o molho de mostarda e misture bem todos os ingredientes.

3 Por fim decore com os pinhões torrados.



FUSILLI COLORIDOS

DÊ COR AOS SEUS PRATOS COM A NOSSA MASSA TRICOLOR.



AZEITONAS RECHEADAS

RECHEADAS COM PIMENTO. PARA DESFRUTAR EM QUALQUER OCASIÃO.



FILETES DE ARENQUE

CUIDADOSAMENTE SELECIONADOS, MARINADOS NUM MOLHO DE MOSTARDA.



Filetes de Tamboril com Manteiga de Ervas e Natas

INGREDIENTES

1 embalagem de filetes de tamboril
1 embalagem de natas
500 g de batatas novas
1 dente de alho com pele
2 folhas de louro
1 cálice de aguardente
beterrabas pequenas em conserva
manteiga de ervas
sal e pimenta, sumo de 1 limão



FILETES DE TAMBORIL
SABOR AUTÊNTICO E FÁCEIS DE PREPARAR.

BETERRABAS EM CONSERVA
DELICIOSAS, EM SALADAS OU COMO
ACOMPANHAMENTO.

1 Descongele os filetes de tamboril e tempere com sal, pimenta e o sumo de limão. Deixe repousar durante pelo menos meia hora.

2 À parte, coza as batatas em água temperada de sal com o alho e o louro. Leve ao lume uma frigideira grande com 2-3 colheres de manteiga de ervas e quando começar a alourar frite os filetes, escorridos da marinada, até ficarem dourados. Junte a aguardente e flambe os filetes. Quando as chamas apagarem junte as natas. Abane a frigideira para ligar as natas e deixe engrossar.

3 Sirva acompanhado com as batatas passadas por um pouco de manteiga de ervas e as beterrabas.





SOBREMESA

Crumble de Frutos Vários

INGREDIENTES

2 maçãs sem casca e cortadas em meias luas
20 bagos de uvas sem grainhas
4 morangos em fatias
1 colher de sopa de açúcar
sumo de 1 limão
Para o crumble:
20 colheres de sopa de açúcar
150 g de margarina
20 colheres de sopa de farinha com fermento
1 pitada de sal, canela em pó

1 Regue as maçãs com o sumo do limão e coloque-as no fundo de uma forma retangular refratária, junte as uvas, os morangos e 1 colher de sopa de açúcar.

2 Prepare agora o crumble misturando com as pontas dos dedos o açúcar com a margarina (bem gelada) até ficar numa areia grossa, junte a farinha e misture-a levemente com a manteiga e o açúcar, tempere com uma pitada de sal e um pouco de canela em pó sem amassar para continuar em areia.

3 Polvilhe os frutos com um pouco de farinha e disponha o crumble em pedaços a cobrir. Leve ao forno, previamente aquecido, a 180-200 °C até a superfície ficar dourada.

Delicata

MARGARINA
INDISPENSÁVEL NA SUA COZINHA
PARA PREPARAR OS SEUS
PRATOS DOCES OU SALGADOS.

CANELA EM PÓ
UM TEMPERO ESSENCIAL
NA GASTRONOMIA PORTUGUESA.



Uma cozinha multicolor para o verão

O meu menu exclusivo por menos de **3,00 €** por pessoa*



Todos gostamos de experimentar na cozinha novas receitas e novos sabores. Para que possa dar asas à sua imaginação, apresento-lhe três receitas fresquinhas!

PARA
ACOMPANHAR...



COMO APERITIVO

Rum Branco

OLD HOPKING

Como aperitivo, um Mojito: num copo longo colocar 7 folhas de hortelã, açúcar e 1 cl de sumo de limão natural. Com um pilão, esmagar os ingredientes. Juntar 4 cl de rum, gelo moído, água gaseificada e mexer. Decorar com um raminho de hortelã.



COM O PRIMEIRO PRATO

E O PRATO PRINCIPAL

Vinho Tinto Regional Lisboa

VALE PERDIDO

Cor granada intenso. Aroma de frutos negros com ligeiro chocolate preto. Na boca apresenta elegância mas com estrutura. Boa acidez tudo num conjunto gastronómico. Final médio e mentolado.

Temperatura de serviço: 16 - 18 °C.



COM A SOBREMESA

Vinho do Porto Tawny

MONTEIRO

Cor acastanhada com laivos avermelhados. Aroma de ameixa muito madura e frutos secos. Na boca mostra-se leve, distinto com toque de caramelo. Final sedoso e equilibrado. Temperatura de serviço: 10-14 °C.



PRIMEIRO PRATO

Figos com Queijo Fresco, Presunto e Hortelã

INGREDIENTES

8 figos frescos
4 queijos frescos
8 fatias de presunto
4 ramos de hortelã

1 Disponha em cada prato um queijo fresco cortado às rodelas e 2 fatias de presunto.

2 Antes de servir, lave os figos, corte-os ao meio e disponha 2 metades em cada prato.

3 Enfeite com folhas de hortelã.

PREPARAÇÃO

PRESENTO
CURADO DURANTE VÁRIOS MESES, ESTE PRESENTO EM FATIAS FINÍSSIMAS É FEITO COM CARNE DE PORCO CUIDADOSAMENTE SELECIONADA

Queijos

QUEIJOS FRESCOS
IDEAIS PARA ENTRADAS, SOBREMESAS E TODOS OS SEUS PEQUENOS APETITES. DISPONÍVEL EM MEIO-GORDO OU MAGRO.



PRATO PRINCIPAL

Carne da Baviera com Batatas Rösti e Beterrabas

INGREDIENTES

1 embalagem de fatias de carne da Baviera
manteiga de ervas
1 emb. de especialidades de batata congeladas
legumes diversos
beterrabas pequenas em conserva

1 Frite as fatias de carne numa frigideira bem quente de um lado e do outro em manteiga de ervas.

2 Sirva a carne acompanhada das batatas, alouradas no forno, num tabuleiro, à temperatura de 180 °C, até estarem douradas e estaladiças.

3 Enfeite e acompanhe com as beterrabas e os legumes a gosto, cozidos ao vapor.

FRUTA E LEGUMES

FRESCURA GARANTIDA E OS MELHORES PREÇOS TODOS OS DIAS NO SEU SUPERMERCADO **ALDI**.

ESPECIALIDADES DE BATATA

FÁCEIS DE PREPARAR, NO FORNO OU NA FRITADEIRA, ESTAS ESPECIALIDADES DE BATATA COMPLEMENTAM OS SEUS PRATOS.



FATIAS DE CARNE DA BAVIERA
UM CLÁSSICO DA COZINHA DA BAVIERA!

30





SOBREMESA

Manjar de Ovos

INGREDIENTES

6 ovos
5 dl de leite
1 colher de sopa
de farinha de trigo
1 colher de sopa
de farinha de arroz
150 g de açúcar
2 colheres de sopa
de avelãs vermelhas
vinho do Porto
manteiga sem sal
açúcar q.b.

1 Bata os ovos. Retire um pouco do leite e junte o restante aos ovos, em fio, sem parar de mexer. À parte, misture as farinhas com o açúcar e dissolva-as no leite que reservou, junte ao preparado anterior, leve a lume brando e mexa até cozer. Retire do lume.

2 Aqueça o forno a 200 °C. Unte um recipiente refratário com manteiga sem sal e polvilhe-o com o açúcar. Encha o recipiente com o creme e leve ao forno a dourar.

3 Sirva morno ou frio e enfeite no final com 2 colheres de sopa de avelãs vermelhas desfeitas ao lume num pouco de vinho do Porto.

MONTEIRO

VINHO DO PORTO
UM GRANDE VINHO,
RESPEITANDO A TRADIÇÃO
SECULAR, AO MELHOR PREÇO.

MILSANI

MANTEIGA SEM SAL
PARA COZINHAR OU PARA
BARRAR NO PÃO, DESCUBRA
O SABOR SUAVE DESTA
MANTEIGA.



Combine os seus pratos com fruta

O meu menu exclusivo por menos de **5,00 €** por pessoa*



Nesta época do ano, toda a frescura é bem-vinda. Em tempo de calor, trago-lhe um menu fresco e equilibrado para que se delicie durante as férias de verão!

PARA
ACOMPANHAR...



COM O PRIMEIRO PRATO

Vinho Branco Spätlese "Colheita Tardia"

REMBERT FREIHERR

Cor amarela palha.
Aroma de goiaba e frutas em calda.
Na boca apresenta leve doçura, sem ser enjoativo, ligeiro mineral.
Final longo a lembrar fruta tropical.
Um vinho sedutor.
Temperatura de serviço: 8-10 °C.



COM O PRATO PRINCIPAL

Vinho Verde Alvarinho Branco

PRIMAZ

Cor amarela citrina. No nariz apresenta notas tropicais, ananás e papaia notas de flores frescas.
Boa secura e volume, num conjunto muito equilibrado.
Final persistente e fresco.
Temperatura de serviço: 8-10 °C



COM A SOBREMESA

Vinho do Porto Tawny 10 anos

MONTEIRO

Cor âmbar.
Aroma de frutos secos, alguns tostados e ligeiro floral. Corpo elegante mas com textura e alguma complexidade. Final harmonioso a lembrar mel.
Temperatura de serviço: 10-14 °C

PRIMEIRO PRATO

Salada Agridoce

INGREDIENTES

½ abacaxi
2 kiwis
1 endívia
5 folhas de alface frisada
½ cebola vermelha
10 tomates cereja
azeite virgem extra
e vinagre
1 colher de chá de mostarda
sal e pimenta

1 Descasque os kiwis e corte às fatias. Retire a casca do abacaxi, corte-o primeiro em rodelas e depois em pequenos leques. Lave os tomates cereja e corte-os em metades ou em quartos. Lave e corte a endívia e alface, tempere-as levemente com azeite, mostarda, sal, pimenta e vinagre.

2 Junte a cebola cortada em meias luas finíssimas e componha a salada tendo como base a endívia e a alface temperadas, colocando os restantes ingredientes por cima.

AZEITE VIRGEM EXTRA

UM AZEITE DE ALTA QUALIDADE OBTIDO DIRETAMENTE POR PROCESSO MECÂNICO.

MOSTARDA

UMA MOSTARDA PICANTE OU SUAVE QUE DÁ ORIGINALIDADE E TEXTURA AOS SEUS MOLHOS.



Filetes de Salmão e Molho de Frutos Vermelhos

INGREDIENTES

4 filetes de salmão congelados
azeite virgem extra
sal e pimenta
600 g de frutos vermelhos congelados
5 colheres de vinagre branco
½ dente de alho picado
1 colher de mostarda
15 g de funcho
batatinhas novas
manteiga de ervas



SAL GROSSO
EXTRAÍDO E PURIFICADO SEGUNDO A
TRADIÇÃO PORTUGUESA.

FILETES DE SALMÃO CONGELADOS
DOIS FILETES DE SALMÃO, SEM PELE E
SEM ESPINHA.

1 Polvilhe os filetes de salmão com sal e pimenta, pincele-os com azeite e reserve. Deite os frutos vermelhos descongelados numa tigela, regue-os com o vinagre e deixe ensopar.

2 Noutra tigela deite o alho picado, a mostarda e o sal. Misture muito bem. Junte este preparado aos frutos e vá acrescentando o azeite em fio, bata muito bem até ficar num molho cremoso e liso, tempere com pimenta, retifique de sal e junte o funcho. Leve os filetes a grelhar cerca de 5 minutos, virando-os a metade do tempo para ficarem dourados dos dois lados. Decore com o funcho e os frutos. Acompanhe com batatinhas novas salteadas em manteiga de ervas.





SOBREMESA

Cheesecake de Morangos

INGREDIENTES

300 g de bolachas Maria
100 g de manteiga
180 g de sobremesa de requeijão
180 g de queijo fresco de vaca
120 g de requeijão
2,5 dl de natas frescas
200 g de morangos frescos
5 colheres de açúcar em pó
2 folhas de gelatina
2 colheres de sopa de Bourbon
raspa de 1 limão, baunilha em pó
doce de morango ou framboesa



BOLACHAS MARIA
SABOROSAS E A BOM PREÇO, ESTAS
BOLACHAS LEVAM-NOS DE VOLTA AOS
SABORES DA NOSSA INFÂNCIA...

TÂMARA

DOCE DE MORANGO/FRAMBOESA
COM 50% DE FRUTA.

1 Derreta a manteiga no microondas à potência média, durante 30 segundos. Junte as bolachas trituradas e misture. Forre uma forma redonda com papel vegetal e cubra o fundo com a massa de bolacha de modo a que fique bem lisa. Leve ao frigorífico.

2 Esmague os queijos e o requeijão e passe-os por uma peneira fina, bata-os em creme, junte o açúcar, a raspa de limão e a baunilha. Bata as natas bem firmes. Derreta a gelatina, previamente amolecida em água fria e junte à mistura dos queijos. Bata com a batedeira, introduza as natas, o Bourbon, misturando, e junte os morangos. Deite este preparado na forma sobre o fundo de bolacha. Barre com doce de morango ou de framboesa.

Descubra todos os dias a qualidade **ALDI**

Oferecemos uma seleção
de produtos portugueses
e internacionais cuidadosamente
selecionados. Respeitando
sempre o nosso princípio
"Qualidade Máxima - Preço Mínimo"
para que todos os dias possa contar
com o **ALDI**.



ALGARVE Alcantarilha / Almancil / Faro / Guia-Albufeira / Lagos / Olhão / Portimão / Tavira
PENÍNSULA DE SETÚBAL Casal do Marco / Moita / Pinhal Novo / Quinta do Conde / Setúbal
CENTRO Almeirim / Azambuja / Caldas da Rainha / Carregado / Entroncamento / Leiria / Ourém / Porto Alto / Torres Novas / Torres Vedras

ALENTEJO Odemira / Portalegre / Santiago do Cacém
GRANDE LISBOA Alfragide / Belas / Ericeira / Mafra / Rio de Mouro / Santa Iria da Azóia



*Preço do menu indicativo aproximado, tomando em consideração as quantidades utilizadas na confeção da receita. Preços das bebidas sugeridas não incluídas no cálculo do preço. Fotos não vinculativas. O Aldidiscout Supermercados, Lda. não assume qualquer responsabilidade por eventuais erros de impressão. Data de impressão: Janeiro 2012. Seja responsável, beba com moderação.