



*Culinária - Enciclopédia de Culinária*

**Bacalhau, Carnes, Frangos, Peixes, Pães,  
Salgados, Doces, Bolos e Outros ...**

**INDICE**



ABADEJO COM MOLHO BRANCO E ALCAPARRAS	1030
ABÓBORA PRECIOSA	968
ABOBRINHA DE GALA	205
ACARAJÉ	197
ACELGA EM CONSERVA À MODA ORIENTAL	869
AÇORDA DE BACALHAU	966
ALFENIS	502
ALGORITMO	200
AMBROSIA	415
AMENDOIM COBERTO	503
AMENDOIM CROCANTE	504
AMENDOINS / AMÊNDOAS DE SOBREMESA	1057
AMOR DE VERÃO	206
AMOR EM PEDAÇO	505
ANEL DE QUEIJO	990
ANGEL CAKE	265
APFELSTRUDEL	163
ARROZ À GREGA	506
ARROZ CHINÊS	1074
ARROZ COM PEQUI	498
ARROZ DE CARRETEIRO	1005
ARROZ DE CARRETEIRO	101
ARROZ DE FORNO	878
ARROZ DE LAVRADOR	507
ARROZ ITALIANO	508
ARROZ LOUCO	1115
ARROZ NA MANTEIGA VERDE	1043
ARRUBAÇÃO	307
ARRUMADINHO DE FEIJÃO VERDE	890
ASPARGOS COM LAGOSTIM	1053
AZEITONA RECHEADA	509
AZUL MARINHO	475
BABA DE MOÇA	418
BACALHAU «MALTRE D'HÔTEL» C/ MARISCO	34
BACALHAU (BIFES DE)	43
BACALHAU (EMPADÃO DE)	60
BACALHAU (ENSOPADO DE)	78
BACALHAU (FILETES DE)	79
BACALHAU (FILETES DE) EM SURPRESA	80
BACALHAU (LÍNGUA DE)	83
BACALHAU (MIGAS DE)	84
BACALHAU (ROLO DE)	62
BACALHAU (SANDUÍCHES DE)	63
BACALHAU (TORTA DE)	65
BACALHAU À ARAGONESA	5
BACALHAU À «BONNE FEMME»	14
BACALHAU À «CHANTILLY»	18
BACALHAU À ALSACIANA	3
BACALHAU À ANTÓNIO LEMOS	71
BACALHAU À BATALHA REIS	8
BACALHAU À BENEDITINO	10
BACALHAU À BISCAINHA	12
BACALHAU À CÁDIS	16
BACALHAU À CONGREGADO (PORTO)	2
BACALHAU À CONSELHEIRO	20
BACALHAU À COZINHEIRA	22
BACALHAU À ERICEIRA	24
BACALHAU À ESPANHOLA	4
BACALHAU À GOMES DE SÁ	36
BACALHAU À GOMES DE SÁ	100
BACALHAU À GOMES SÁ (2)	102
BACALHAU À HOTELEIRA	26
BACALHAU À INGLESA	28
BACALHAU À LA KAZUELA	88
BACALHAU À LAGAREIRA	91
BACALHAU À LAVRADORA	30
BACALHAU À MINHA MODA	37
BACALHAU À MODA DE LAMEGO	75
BACALHAU À MODA DO PORTO	11
BACALHAU À PARISIENSE	42
BACALHAU À PORTUENSE	13
BACALHAU À PORTUGUESA	1
BACALHAU À PROVENÇAL	44
BACALHAU À SALAZAR	73
BACALHAU À SEVILHANA	77
BACALHAU ALBARDADO	9

BACALHAU ALBARDADO À MODA ÁGUEDA	32
BACALHAU AO FORNO	510
BACALHAU AO GRATÉM	38
BACALHAU AO GRATÉM, À PROVENÇAL	41
BACALHAU AO VINHO DO PORTO	89
BACALHAU ASSADO	15
BACALHAU ASSADO NA GRELHA COM SALADA DE FEIJÃOFRADE	99
BACALHAU ASSADO NO FORNO	17
BACALHAU ASSADO NO FORNO E MIGAS DE GRELOS	921
BACALHAU C/ MOLHO DE ERVAS PICADAS	49
BACALHAU C/COUVEFLOR TRANSMONTANA	46
BACALHAU COM ALHOS FRANCESES	45
BACALHAU COM ARROZ	64
BACALHAU COM CAPOTE	6
BACALHAU COM MOLHO DE AZEITE	48
BACALHAU COM MOLHO PICANTE	50
BACALHAU COM OVOS DE CAPOTE	52
BACALHAU COM QUEIJO	53
BACALHAU COM TOMATES	31
BACALHAU COM TOMATES E ARROZ	69
BACALHAU COMO NÓS GOSTAMOS	51
BACALHAU COZIDO	47
BACALHAU DE ABADE	54
BACALHAU DE CALDEIRADA	27
BACALHAU DE CEBOLADA À ALENTEJANA	19
BACALHAU DE CEBOLADA À DIPLOMATA	55
BACALHAU DE CEBOLADA, SECO	56
BACALHAU DE FORNO	94
BACALHAU DE FRICASSÉ	33
BACALHAU DE PANELA	93
BACALHAU DE SEGREDO	58
BACALHAU DELICIOSO	57
BACALHAU DO CÉU	59
BACALHAU DO NATAL	74
BACALHAU DOURADO	92
BACALHAU EM AÇORDA	67
BACALHAU EM AÇORDA, À ALENTEJANA	68
BACALHAU EM ARROZ, À MODA DO CRATO	70
BACALHAU EM BOLOS ENFOLADOS	23
BACALHAU EM CONCHINHAS	72
BACALHAU EM CROQUETES	25
BACALHAU EM SALADA	61
BACALHAU EM SONHOS	35
BACALHAU EM COBERTO	21
BACALHAU ESPANHOL	87
BACALHAU ESPIRITUAL	103
BACALHAU FARDADO	76
BACALHAU FOFO	29
BACALHAU FRESCO AO MOL.DE CAPIM-LIMÃO	1001
BACALHAU FRITO DE FRICASSÉ	81
BACALHAU GRATINADO COM CREME	7
BACALHAU GUISADO COM BATATAS	82
BACALHAU PANADO E FRITO	39
BACALHAU PORTO REI	90
BACALHAU RECHEADO	40
BACALHAU RECHEADO	85
BACALHAU RECHEADO COM CARNE	86
BACALHAU VERDE	66
BAKED POTATO	227
BANANA DA TERRA CAMELADA	511
BANANAS ENROLADAS	512
BARQUETES DE COCO	513
BATATA À PARMENTIER	300
BATATA GRATINADA	917
BATATA NEVADA	918
BATATA RECHEADA	104
BATATAS COLORIDAS	479
BAVAROISE DE MENTA	221
BENGALINHAS VIENENSES	514
BERINGELA À ITALIANA	138
BERINJELA COM MOLHO DE ATUM	1103
BIFE A CAVALO	1055
BIFE À MILANESA	515
BIFE À PARMEGIANA	105



BIFE DE ALFACE	516
BIFE DE GALINHA À MILANESA	517
BIRIBAS	518
BISCOITINHOS	519
BISCOITINHOS AMANTEIGADOS DE LARANJA	927
BISCOITINHOS DA VOVÓ	520
BISCOITO DE CASTANHA DE CAJU	283
BISCOITO DE SEQUILHO	435
BISCOITOS DE POLVILHO	485
BISCOITOS COM SUCO DE LARANJA	521
BISCOITOS DE BATATA-DOCE	522
BISCOITOS DE CERVEJA	523
BISCOITOS DE FARINHA DE ARROZ	524
BISCOITOS DE MARIA	525
BISCOITOS DE NATA	486
BISCOITOS DE POLVILHO AZEDO	487
BISCOITOS DELÍCIA	526
BISCOITOS DURYEIA	527
BISCOITOS MAILÊNDELE	271
BISTECA COM MANDIOQUINHA	961
BOBA RANUCHE	269
BOBO DE CAMARÃO 1	106
BOBO DE CAMARÃO 2	201
BOBÓ DE CAMARÃO 3	916
BOBÓ DE CAMARÃO 4	1032
BOBÓ DE FRANGO	952
BOCA DE LOBO I	528
BOCA DE LOBO II	529
BOLACHAS DE QUEIJO	530
BOLACHINHAS ANA PAULA	531
BOLACHINHAS DE GOMA	532
BOLINHAS DE QUEIJO	533
BOLINHO DE POLVILHO	306
BOLINHOS À FRANCESA	98
BOLINHOS DE AIPIM COM QUEIJO	977
BOLINHOS DE ARROZ	107
BOLINHOS DE BATATA	534
BOLINHOS DE CHUVA	164
BOLINHOS DE FUBÁ E CEBOLA	535
BOLO AICAM	536
BOLO AMERICANO	537
BOLO ANASTÁCIA (LEITE DE COCO)	409
BOLO CHIFON	538
BOLO CREMOSO	539
BOLO CREMOSO DE BATATA	540
BOLO DE MAÇÃ COM NOZES E UVA PASSA	405
BOLO DE ABACAXI COM FAROFA DE CANELA	403
BOLO DE ABOBRINHA COM ABACAXI	402
BOLO DE ABOBRINHA COM LARANJA E CHOC.	400
BOLO DE ABOBRINHA E CASTANHA	399
BOLO DE ABOBRINHA SEM LEITE	401
BOLO DE AIPIM	410
BOLO DE AIPIM CRU	544
BOLO DE AIPIM	541
BOLO DE AIPIM	542
BOLO DE AIPIM	543
BOLO DE AMEIXA PRETA	390
BOLO DE ARROZ	545
BOLO DE BANANA	546
BOLO DE BANANA II	547
BOLO DE CAFÉ	393
BOLO DE CAFÉ E AMEIXA PRETA	228
BOLO DE CAFÉ E CASTANHA DO PARA	394
BOLO DE CANELA EM PÓ	919
BOLO DE CARNE	1002
BOLO DE CASAMENTO	548
BOLO DE CENOURA	549
BOLO DE CENOURA (SALGADO)	433
BOLO DE CHOCOLATE	550
BOLO DE CHOCOLATE	404
BOLO DE CHOCOLATE COM ABOBRINHAS	398
BOLO DE CHOCOLATE E MEL	904
BOLO DE CHOCOLATE E MEL	407
BOLO DE COCA-COLA	551
BOLO DE FARINHA	552
BOLO DE FARINHA DE TAPIOCA	553

BOLO DE FRUTAS	411
BOLO DE FRUTAS	416
BOLO DE FRUTAS	428
BOLO DE FUBÁ	155
BOLO DE FUBA COM MEL	396
BOLO DE FUBÁ COZIDO	501
BOLO DE FUBÁ MACIO	922
BOLO DE GOIABA COM REQUEIJÃO	413
BOLO DE LARANJA	156
BOLO DE LARANJA E AMEIXA PRETA	412
BOLO DE LARANJA I	554
BOLO DE LARANJA II	555
BOLO DE LIMÃO	1069
BOLO DE MACAXEIRA	894
BOLO DE MANDIOCA	488
BOLO DE MÁRMORE	406
BOLO DE MEL	395
BOLO DE MEL	408
BOLO DE MEL COM AMENDOIM	397
BOLO DE MELADO	391
BOLO DE MILHO	157
BOLO DE MILHO	291
BOLO DE MILHO I	556
BOLO DE MILHO II	557
BOLO DE MILHO VERDE	928
BOLO DE NATAL MORENO	558
BOLO DE NESCAU	559
BOLO DE PÃO	560
BOLO DE PÃO-DE-LÓ	561
BOLO DE QUEIJO	562
BOLO DE QUEIJO	895
BOLO DE REPOLHO	563
BOLO DE TAPIOCA	564
BOLO DE TAPIOCA	565
BOLO DE TAPIOCA	566
BOLO DE VERDURA	567
BOLO DE VERDURA	568
BOLO DE VERDURA	569
BOLO DÉA	570
BOLO DELICIOSO	571
BOLO ECONÔMICO	417
BOLO FLORENSE	572
BOLO FLORESTA NEGRA	877
BOLO FOFO DE CHOCOLATE	392
BOLO FORMIGUEIRO	929
BOLO INGLÊS	260
BOLO INVERTIDO DE ABACAXI	389
BOLO LUAR DE JUNHO	573
BOLO MARÍTIMO	574
BOLO MEXE E REMEXE	882
BOLO NATALINO DE FRUTAS	1091
BOLO PRATA / OURO	575
BOLO PRETO DE CACHAÇA	489
BOLO RÁPIDO	474
BOLO REGINA	576
BOLO SABOROSO	577
BOLO SALGADO DE ATUM	886
BOLO SALGADO DE PEIXE	578
BOLO ÚMIDO DE MARACUJÁ	579
BOLO VILA VELHA	580
BOMBINHAS DE MORANGO	581
BOMBOM DE CHOCOLATE (DOCINHO)	425
BOMBOM GELADO DE ACEROLA	295
BOURGUIGNONNE (FONDUE)	437
BRIGADEIRÃO	930
BRIGADEIRO	582
BRIGADEIRO	910
BRIGADEIROS	165
BRIOCHE	583
CABRITO ASSADO	1071
CAÇÃO GRELHADO	1018
CAÇAROLA MINEIRA	924
CACHORRO-QUENTE	976
CACHORRO-QUENTE DE ASSADEIRA	584
CAFÉ ITALIANO	585
CAIPIRINHA	586
CAJUZINHOS DE AMENDOIM	587
CALDA CASEIRA	862



CALDO DE PIRANHA	1023
CALDO VERDE	141
CALDO VERDE	256
CALZONE	108
CALZONE LUA DE MEL	313
CAMAFÉUS	588
CAMARÃO À BAIANA	203
CAMARÃO À GREGA	589
CAMARÃO À NEWBOURG	914
CAMARÃO AFRICANA	852
CAMARÃO COM CATUPIRI	109
CAMARÃO COM CATUPIRY	432
CAMARÃO COM CHUCHU	915
CAMARÃO COM LARANJA	913
CAMARÃO COM PALMITO, AO FORNO	889
CAMARÃO CREOLE	905
CAMARÃO EMPANADO	909
CAMARÃO ROSADO AO CURRY	907
CAMARÕES À TOCORORO	1054
CAMARÕES AO MOLHO DE LARANJA E PIMENTA VERDE	1113
CANELLONI COM ESPINAFRE	207
CANELONI	321
CANELONI AO MOLHO BRANCO	1116
CANJICA DELICIOSA	142
CANJQUINHA	1073
CANJQUINHA	280
CAPPELETTI DE CARNE	1010
CARAMELIZAR	590
CARNE ASSADA	110
CARNE DE OVELHA FRITA	492
CARNE DE PORCO COM GELÉIA DE AMEIXA	949
CARNE DE PORCO EM TIRAS COM PIMENTÕES	873
CARNE DESFIADA	872
CARNE EM CONSERVA	591
CARNE ENROLADA	920
CARNE RECHEADA	1004
CARNE RECHEADA	1019
CARNE SECA NA MORANGA	875
CARNEIRO – CATAPLANA DE BORREGO	1049
CARNEIRO COM MOLHO DE ALCAPARRAS	1070
CARPACCIO DE BETERRABA	1097
CARURU	111
CARURU	202
CASQUINHAS DE SIRI	1034
CATAPLANA DE PINTADO C/ FRUTOS DO MAR	1022
CAVACA	592
CEBOLAS CAPRICHADAS	593
CEBOLINHA	139
CENOURA RECHEADA	594
CENOURINHA AO MOLHO BRANCO	1105
CERVEJA CASEIRA	887
CHARLOTE	1061
CHARQUE FARROPILHA	491
CHARUTINHO DE FOLHA DE UVA	112
CHARUTINHO DE UVA	1092
CHESTER C/ FAROFA DE AVELÃS OU PERAS E PESSEGOS RECHEADOS.	853
CHOCAMOUR (SORVETE DE MENTA)	448
CHOCOLATE CROCANTE	595
CHOCOLATE DO DOMADOR	596
CHOQUITO CROCANTE	597
CHUCHU COM MOLHO BRANCO	598
CHURROS	931
CHUS	599
CIABATTA DE AZEITONA	1081
COCADA DE FORNO I	600
COCADA DE FORNO II	601
CODORNAS ASSADAS	999
COGLIO CHILENO	299
COMPOTA DE LIMÃO	301
COOKIES (MRS. FIELD'S)	465
COQUETEL DE CAMARÕES	1015
COQUILLES SAINT-JAQUES	1029
CORDEIRO (CARNEIRO) MARROQUINO	1094
COSTELETAS DE CORDEIRO AO GRATIN DE	1096

AIPIM	
COSTELINHA DE CORDEIRO COM HORTELÃ	1088
COUVEFLOR AU GRATIN	113
COXA DE PATO COM DOIS FEIJÕES	1100
COXINHA DE GALINHA	602
COXINHAS DE GALINHA	184
COZIDO COM VEGETAIS AO MOLHO	1106
COZIDO DE CAMARÃO E TOFU	866
COZIDO MANOUCHE QUATRO ESTAÇÕES	1051
CREME BRANCO	603
CREME CHANTILY	604
CREME DE BATATA	605
CREME DE CHOCOLATE COM FRUTAS	208
CREME DE GALINHA	606
CREME DE MANTEIGA	607
CREME DE PASTELEIRO	608
CREME DELICADO DE CAMARÃO	1039
CREME GELADO SERPENTINA	609
CREME INGLÊS	162
CREME PARA SANDUICHE	610
CREPE TORNADO	303
CREPES C/ RECHEIO DOCE OU SALGADO	262
CREPES DE TANGERINA	466
CROISSANT DE CEBOLA	147
CROQUETE DE BACALHAU	611
CROQUETE DE CARNE	186
CROQUETE DE CARNE ASSADA	612
CROQUETE DE FRANGO	969
CROQUETE RÁPIDO DE GALINHA	187
CROQUETES DE BATATA	185
CUSCUS DOCE	423
CUSCUZ DE COCO	166
DANETE	467
DELÍCIAS DE PASSAS	613
DOBRADINHA COM FEIJÃO BRANCO À MODA DO PORTO	114
DOCE DE ABOBORA	294
DOCE DE BATATA DOCE COM LEITE DE COCO	896
DOCE DE CASCAS DE MARACUJA	286
DOCE DE COCO	942
DOCE DE TRAVESSA	1067
DOCINHO CROCANTE	614
DOCINHO DE ABACAXI E COCO	615
DOCINHO DE CENOURA	932
DOCINHO DE MILHO VERDE	933
DOCINHO DE UVA VERDE	616
DOCINHO DE VÉSPERA	617
DOCINHO VERMELHO	618
DOIS A DOIS	619
DONZELINE	316
EMPADÃO DE CEBOLA	449
EMPADÃO DE MILHO E REQUEIJÃO	996
EMPADÃO MAGALI	620
EMPADAS DE AIPIM	621
EMPADAS DE LIQUIDIFICADOR	622
EMPADAS DE QUEIJO	623
EMPADINHA DE CAMARÃO	188
EMPADINHA DE QUEIJO	189
EMPADINHAS	624
EMPADINHAS DE BATATA	625
EMPADINHAS FRANCESAS	626
EMPANADA DE BACALHAU	630
EMPANADA DE CAMARÃO	631
EMPANADA DE GALINHA	632
EMPANADA I	627
EMPANADA II	628
EMPANADA III	629
ENFORMADO DE SALMÃO	477
ENROLADINHO DE FORMA	633
ENSOPADO DE COELHO CHAMPIGNONS E ABOB	1003
ENSOPADO DE VEGETAIS	934
ENVOLTINI DE BERINJELA	1098
ERVILHA NA MANTEIGA	1077
ESCABECHE DE FRANGO	960
ESCALOPE DE VITELA AO MOLHO RÓTI	1112
ESFIHAS	634



ESFIRRA	190
ESPAGUETE AO MOLHO DE ALHO PORÓ	1108
ESPAGUETE COM MOLHO DE AZEITONAS	995
ESPETINHO DE FRANGO E LEGUMES	1013
ESPETINHO DE MORANGO	242
ESTRELINHAS DE NATAL	635
FAROFA (DE BISCOITO)	427
FAROFA DE FEIJÃO GUANDU	273
FAROFA DE MARACUJA	296
FAROFA PARA BOLO	419
FAROFA RICA	893
FATIAS DE MORANGO	636
FEIJÃO CAMPEIRO	496
FEIJÃO DE LEITE	277
FEIJÃO TROPEIRO	115
FEIJÃO TROPEIRO	278
FEIJOADA	935
FEIJOADA	213
FÍGADO EMPANADO	637
FILÉ AO MOLHO MADEIRA	1040
FILÉ COM MOLHO DE MARACUJA	259
FILE DE BADEJO AU BASILIC	1047
FILÉ DE BÚFALO RECHEADO C/ ABACAXI	249
FILÉ DE CORDEIRO AO VINHO DO PORTO	1099
FILÉ DE FRANGO AO REQUEIJÃO	215
FILÉ DE PESCADA COM MOLHO DE CAMARÃO	903
FILÉ MIGNON AO MOLHO DE REQUEIJÃO	1117
FILÉ SURPRESA	214
FILÉS DE LINGUADO COM TOMATE	1014
FILET AO MOLHO MOSTARDA	1109
FLAN DE CHOCOLATE	638
FOCACCIA DE CEBOLA	312
FOLAR	1056
FONDUE DE QUEIJO	116
FRANGO A PASSARINHO	964
FRANGO A PASSARINHO	117
FRANGO AGRIDOCE	950
FRANGO AO CATUPIRY	436
FRANGO AO LEITE	963
FRANGO AO MOLHO DE ERVAS	1038
FRANGO AO PARMESÃO	936
FRANGO AO PARMESÃO	1017
FRANGO CANADENSE	1075
FRANGO COM ABOBORA MORANGO	293
FRANGO COM BOLOTAS	639
FRANGO COM LARANJA E PIMENTÃO	956
FRANGO COM MAÇÃ AO CURRY	1016
FRANGO COM PEQUI	248
FRANGO COM QUIABO	258
FRANGO COM YOGURTE	284
FRANGO CREMOSO	640
FRANGO DA RAINHA	292
FRANGO DESFIADO AO FORNO	937
FRANGO DESOSSADO	287
FRANGO DOURADO	962
FRANGO INDIANO	211
FRANGO INDONESIANO	911
FRANGO LUA DE MEL	220
FRANGO NOBRE	863
FRANGO RECHEADO COM QUEIJO E ....	250
FRANGO TROPICAL	298
FRANGO ZÁSTRÁS	447
FRIGIDEIRA DE BACALHAU	97
FRIGIDEIRA DE PEIXE, CAMARÃO E ABÓBORA	1036
GALINHA COM CREME DE MILHO	641
GALINHA COM MOLHO DE MARACUJA	285
GALINHA COM PEQUI	497
GALINHA DE CHINA	490
GALINHA MEXICANA	1012
GALINHA MINEIRA	959
GASPACHO	309
GELADO DE BOMBONS	167
GELEIA DE MARACUJA EM 4 MIM	288
GELEIA DE MORANGO E LIMÃO	181
GELEIA DE PÊSSEGO	182
GELEIA DE PIMENTÃO	302

GELEIA DE UVA	183
GEMADA SANTO ANTONIO	883
GLACÉ DE CALDO DE LIMÃO	642
GLACÉ DE CHOCOLATE	643
GLACÉ DE CHOCOLATE COM MANTEIGA	645
GLACÉ DE FONDAN	644
GLACÉ DE LARANJA PARA TORTAS	646
GLACÉ DE LEITE MOÇA	647
GLACÉ DE MINUTO	648
GLACÉ MÁRMORE	649
GLACÉ ORNAMENTAL	650
GLACÉ PARA FAZER FLORES	651
GLACÉ PARA ORNAMENTAR BOLO	652
GRANOLA	274
GRATINADO RÁPIDO	1078
GUISADO DE CARNE COM FEIJÃO BRANCO	951
HAMBÚRGUER SIMPLES	653
HARUMAKI	870
HIYASHI SOMEM (MACARRÃO GELADO)	210
IMBUZADA SERTANEJA	898
INSTALATA DI NAPOLIS	1090
IOGURTE CASEIRO	654
ISCA DE PEIXE	218
ISCAS DE FÍGADO À PORTUGUESA	118
KANTEM	865
KARE RICE	867
LAGARTO DOURADO	864
LAGOSTA AO FORNO	888
LAGOSTA AO LEITE DE CÔCO	1031
LAGOSTA OU CAMARÃO A TERMIDOR	119
LASANHA	655
LASANHA	320
LASANHA COM ALMÔNDEGAS	656
LEITE CONDENSADO	657
LENTILHA COM COSTELINHA DE PORCO	958
LÍNGUA-DE-GATO	658
LINGUADO DOS MEUS SONHOS	1024
LOMBO DE PORCO À DINAMARQUESA	947
LULA E CAMARÃO COM MOLHO ROSÉ	880
MAÇA CARAMELADA	267
MACARRÃO (CONFECÇÃO)	319
MACARRÃO (MASSA BÁSICA)	318
MACARRÃO AO MOLHO DE PRESUNTO E BERINJELA	992
MACARRÃO AO UÍSQUE	982
MACARRÃO CHOP SUEY	985
MACARRÃO CHOP-SUEI	868
MACARRÃO C ALMÔNDEGAS MOLHO DE TOMATE	1110
MACARRÃO COM CAMARÃO	906
MACARRÃO COM LOMBO E AMENDOIM	984
MACARRÃO DO PAPA	254
MACARRÃO KNOR	659
MACARRÃO MEDITERRÂNEO	983
MACARRÃO PREMIADO	885
MACARRÃO PRIMAVERA	981
MADALENA	414
MAIONESE DE LEGUMES	660
MAIONESE NATURAL DESNATADA	461
MAMINHA RECHEADA	946
MANAUÉ COM GLACÉ DE LARANJA	661
MANAUÉ MINEIRO	662
MANDIOCA AO FORNO	663
MANEZINHO PELADO (TÍPICO DE GOIÂNIA)	855
MANJAR BRANCO	168
MANJAR BRANCO	468
MANJAR DE COCO COM GOIABA EM CALDA	897
MARRONS DE BANANA	169
MARSHMALLOW	426
MASSA BÁSICA PARA PANQUECA	664
MASSA BÁSICA PARA TORTA ABERTA	665
MASSA BÁSICA PARA TORTA FECHADA	666
MASSA CASEIRA AO MOLHO ITALIANO	1111
MASSA DE KIWI C/ MOLHO	279
MASSA PARA CANUDINHO	667
MASSA PARA EMPANADA	668
MASSA PIZZA MOLE	317
MASSA PROFISSIONAL DE RISOLI	1086



MASSA SALGADA COM ÁGUA QUENTE	669
MEDAGLINE DE FILET C/ ERVAS DO JARDIM	1000
MÉDAILLONS DE FILÉ COM MASCARPONE E PINOLI	1083
MEDALHÃO DE LOMBO REQUINTADO	1045
MEDALHÕES AO CRÈME	120
MERENGUE	170
MOLHO - LOW FAT PUTANESCA	1009
MOLHO AGRIDOCE	871
MOLHO BOLONHESA	324
MOLHO BRANCO	670
MOLHO BRANCO	325
MOLHO BRANCO	462
MOLHO DE AMEIXAS PRETAS	469
MOLHO DE CAMARÃO	1027
MOLHO DE CENOURA	671
MOLHO DE DAMASCO	224
MOLHO DE HORTELÃ	1085
MOLHO DE IOGURTE	672
MOLHO DE MACARRÃO COM TOMATES	1082
MOLHO DE TOMATE	144
MOLHO DE TOMATE	326
MOLHO DE TOMATES PARA MACARRÃO	673
MOLHO DE VINHO	674
MOLHO PARA SALADA	1104
MOLHO QUATRO QUEIJOS	327
MOLHO ROSÉ	881
MOLHO ROSÉ	463
MOLHO TÁRTARO	675
MOLHO TÁRTARO	145
MOLHOS ESPEC. PARA FONDUE" MOLHO NO 1"	438
MOLHOS ESPEC. PARA FONDUE" MOLHO NO 2"	439
MOLHOS ESPEC. PARA FONDUE" MOLHO NO 3"	440
MOLHOS ESPEC. PARA FONDUE" MOLHO NO 4"	441
MOLHOS ESPEC. PARA FONDUE" MOLHO NO 5"	442
MOLHOS ESPEC. PARA FONDUE" MOLHO NO 6"	443
MOLHOS ESPEC. PARA FONDUE" MOLHO NO 7"	444
MOLHOS ESPEC. PARA FONDUE" MOLHO NO 8"	445
MOLHOS ESPEC. PARA FONDUE" MOLHO NO 9"	446
MOLOTOV	1059
MOQUECA CAPIXABA COM PIRÃO	483
MOQUECA DE CAMARÃO	1033
MOQUECA DE CARNE	257
MOQUECA DE SIRI	263
MOQUECA DE SIRI	275
MORANGA AO FORNO COM AÇÚCAR	493
MORANGA DE CAMARÕES	121
MORANGOS	676
MORANGUINHOS	171
MOSAICO DE GELATINA	677
MOUSSE DE AMEIXAS	678
MOUSSE DE CHESTER E RICOTA	902
MOUSSE DE CHOCOLATE	679
MOUSSE DE COCO	231
MOUSSE DE LÍMÃO	470
MOUSSE DE MARACUJÁ	680
MOUSSE DE MARACUJÁ	172
MOUSSE DE MARACUJÁ	219
MOUSSE DO PAPA	222
MOUSSE RÁPIDA DE LÍMÃO	923
MULATINHO	681
MUSSE DE UVA	304
MUSSE E SUÇO DE CAQUI	281
NHOCÃO DE CAMARÃO	900
NHOQUE À FRIULANA	682
NHOQUE FRITO	683
NHOQUE PORÇÃO PARA 4 PESSOAS	991
NINHO COM MOLHO DE CAMARÃO	994
NOZES GLACÉ	684

NUVEM DE RICOTA	223
OLHO-DE-SOGRA	685
OMELETE (COM CASCAS DE BANANA)	246
OSSOBUCO	261
OVOS DE CODORNA	686
OVOS GRATINADOS	973
OVOS MEXIDOS( CASCAS DE BANANA)	247
PACIÊNCIA	687
PAÇOCA DE FARINHA LÁCTEA	688
PAÇOCA DE INHAME	689
PAÇOCA SIMPLES	690
PAELLA A LA VALENCIANA	1026
PAELLA VALENCIANA	122
PÂEZINHOS DE CEBOLA	694
PÂEZINHOS DE LARANJA	695
PÂEZINHOS DE MINUTOS	150
PÂEZINHOS DE QUEIJO I	696
PÂEZINHOS DE QUEIJO II	697
PÂEZINHOS DELÍCIA COM IOGURTE	698
PÂEZINHOS I	691
PÂEZINHOS II	692
PÂEZINHOS III	693
PANETONE DE NATAL	702
PANETONE DIET	240
PANETONE I	699
PANETONE II	700
PANETONE III	701
PANETONE SALGADO	276
PANQUECAS DE BATATA	703
PANQUECAS DE QUEIJO	704
PANQUECAS DE RICOTA	978
PÃO	268
PÃO CASEIRO	705
PÃO CASEIRO	332
PÃO CRISTO	706
PÃO DE ABÓBORA	707
PÃO DE AIPIM	708
PÃO DE ALHO	334
PÃO DE AMEIXA	938
PÃO DE ASSADEIRA	709
PÃO DE BANANA	710
PÃO DE BANANA E NOZ	1066
PÃO DE BATATA I	711
PÃO DE BATATA II	712
PÃO DE BETERRABA	270
PÃO DE CEBOLA	979
PÃO DE FORMA	148
PÃO DE FORMA I	713
PÃO DE FORMA II	714
PÃO DE LÓ	158
PÃO DE MAIONEZE	337
PÃO DE MANDIOCA	716
PÃO DE MANDIOQUINHA	717
PÃO DE MEL	718
PÃO DE MEL	149
PÃO DE MILHO	719
PÃO DE MILHO	980
PÃO DE MILHO VERDE	720
PÃO DE MILHO VÓ ELISA	495
PÃO DE MINUTO	721
PÃO DE NOZES E PASSAS	1064
PÃO DE PRESUNTO E QUEIJO	151
PÃO DE QUEIJO	722
PÃO DE QUEIJO	152
PÃO DE QUEIJO	424
PÃO DE RAPADURA	723
PÃO DE SAL	724
PÃO DELÍCIA	725
PÃO DOCE COM GELÉIA DE MORANGO	925
PÃO DOCE DE LARANJA	420
PÃO DOCE DE NATAL	726
PÃO DOCE DELICIOSO	153
PÃO FEITO DE MEL	289
PÃO HÚNGARO DE LÍMÃO	727
PÃO INTEGRAL FÁCIL	336
PÃO PLUMA	333
PÃO TRANÇADO	728
PÃO VITAESTE	335



PÃO-DE-LÓ D'ÁGUA	715
PÃOZINHO	154
PÃOZINHO IRACY	729
PÃOZINHO MARGARIDA	730
PÃOZINHO MASSA PODRE	731
PASTA DE ATUM COM REQUEIJÃO	732
PASTA DE BACON	733
PASTA DE GRÃO DE BICO	146
PASTA DE QUEIJO E CATCHUP	734
PASTEZINHOS DE FORNO	738
PASTEL	735
PASTEL CHINÊS	191
PASTEL COMUM	192
PASTEL DE CARNE	193
PASTEL DE FORNO	195
PASTEL DE FORNO VEGETARIANO	874
PASTEL DE GALINHA	736
PASTEL DE QUEIJO	194
PASTEL SIMPLES	737
PASTELÃO CÉLIA	739
PATÊ DE ATUM	740
PATÊ DE AZEITONA	741
PATÊ DE CEBOLA	742
PATÊ DE FÍGADO	899
PATÊ DE PRESUNTO	743
PATÊ DE RICOTA	744
PAVÊ DE ABACAXI	939
PAVÊ DE CREAMCRAKER	431
PAVÊ DE FRANGO	879
PAVÊ DE MAÇA COM GOIABADA	745
PAVÊ DE ROSQUINHAS E PASSAS	746
PAVÊ ERIDAN	747
PAVÊ SONHO-DE-AMOR	748
PAVÊ ZÁS-TRÁS	749
PÉ DE MOLEQUE	174
PÉ-DE-MOLEQUE COM RAPADURA	750
PÉ-DE-MOLEQUE DE SALÃO	751
PEITO DE FRANGO RECHEADO COM QUEIJO	901
PEITO DE PERU COM DAMASCOS	478
PEITO DE PERU COM MOLHO DE PÊSSEGO	1107
PEIXE ALLA BESCIAPELLA	225
PEIXE AO ESCABECHE	954
PEIXE AO MOLHO	1076
PEIXE BRASIL	752
PEIXE COM ARROZ DE AÇAFRÃO	209
PEIXE ESPECIAL PARA PÁSCOA	753
PEIXE RECHEADO	754
PERNA DE BORREGO (CARNEIRO)	1072
PERNIL DE CORDEIRO C MOLHO DE HORTELÃ	1084
PERNIL DE VITELA ASSADO	948
PERU COM FRUTAS	957
PETITSFOURS DE AMÊNDOA	175
PICADINHO DE CARNE	755
PICADINHO INDIANO	967
PICANHA RECHEADA COM ABÓBORA	997
PIPOCA DOCE	756
PIRARUCU DE CASACA	264
PIZZA AMERICANA	760
PIZZA ARGENTINA	761
PIZZA CLÁSSICA	123
PIZZA CLIFORNIA	315
PIZZA DE GALINHA	762
PIZZA PRESUNTO QUEIJO PÃO DE SANDUÍCH	763
PIZZA FRITA À MODA MOINHO	314
PIZZA I	757
PIZZA II	758
PIZZA III	759
PIZZA NAPOLITANA	764
PIZZA RÁPIDA	765
PIZZA RECHEADA	282
PIZZA SABOROSA	766
POLENTA CREMOSA	226
POMBA PASCAL	1058
PORCA À EMBRAPA	481
PROFITEROLES	988
PROFITEROLES	453
PUDIM ASSADO	356

PUDIM ASSADO DE CLARAS	373
PUDIM BOLO DE LIMÃO	375
PUDIM CARAMELADO DE BAUNILHA	374
PUDIM COM LICOR E MOLHO DE LARANJA	360
PUDIM DE E COCO COM PÃO	343
PUDIM DE ABACAXI	767
PUDIM DE ABÓBORA	358
PUDIM DE ABÓBORA	366
PUDIM DE ABÓBORA	377
PUDIM DE ABÓBORA	379
PUDIM DE AIPIM	768
PUDIM DE AIPIM	173
PUDIM DE AMEIXAS E NOZES	471
PUDIM DE AMENDOIM	383
PUDIM DE ARROZ COM SUSPIRO	342
PUDIM DE ARROZ DOCE	345
PUDIM DE BANANA E SUSPIRO	346
PUDIM DE BATATA (KUGEL)	350
PUDIM DE BATATA INGLESA	384
PUDIM DE BAUNILHA C SALADA DE FRUTAS	380
PUDIM DE CAFÉ	349
PUDIM DE CAFÉ	361
PUDIM DE CAFÉ E CASTANHAS DO PARÁ	364
PUDIM DE CARA	385
PUDIM DE CHOCOLATE	344
PUDIM DE CLARA	422
PUDIM DE COCO	367
PUDIM DE CONHAQUE	359
PUDIM DE ESPECIARIAS	362
PUDIM DE IOGURTE	376
PUDIM DE LARANJA	769
PUDIM DE LARANJA	369
PUDIM DE LARANJA COM ARROZ	370
PUDIM DE LARANJA E COCO MAGUARY	381
PUDIM DE LEITE	770
PUDIM DE LIMÃO	378
PUDIM DE LIMÃO	388
PUDIM DE LIMÃO COM SUSPIRO	372
PUDIM DE LIMÃO COM VINHO	371
PUDIM DE MAÇA COM PÃO	386
PUDIM DE MAMÃO	771
PUDIM DE MAMÃO	341
PUDIM DE MAMÃO COM COCO	357
PUDIM DE MANGA COM GELÉIA	355
PUDIM DE PÃO	772
PUDIM DE PÃO	176
PUDIM DE PÃO	353
PUDIM DE PÃO	354
PUDIM DE PÃO COM BANANA	352
PUDIM DE PÃO COM MAÇA	347
PUDIM DE PÃO COM SUSPIRO	351
PUDIM DE PÃO E ABACAXI	340
PUDIM DE QUEIJO	773
PUDIM DE QUEIJO	365
PUDIM DE QUEIJO COM PÊSSEGOS	339
PUDIM DE QUEIJO FRESCO	1063
PUDIM DE RICOTA + ITALIANA	387
PUDIM DE TANGERINA	368
PUDIM DE TAPIOCA	177
PUDIM DE TAPIOCA I	774
PUDIM DE TAPIOCA II	775
PUDIM DE UVA COM MOLHO DE BAUNILHA	348
PUDIM DELICIOSO	382
PUDIM ESPECIAL	776
PUDIM FÁCIL DE CHOCOLATE	363
PUDIM SALGADO AO VAPOR SUAVE	1006
PUDIM VELUDO	777
PURÊ DE BATATAS	1048
PURÊ DE CASTANHAS	1089
QUADRADINHOS DE AMOR	778
QUADRADINHOS DE LARANJA	779
QUEIJADAS DE ANANÁS	1068
QUEIJADINHA	780
QUEIJADINHA	1093
QUEIJO CASEIRO PARA SANDUÍCHE	781
QUIBE	782
QUIBE CRU	124



QUIBE DE FORNO	125
QUIBEBE	940
QUICHE DE ESPINAFRES OU ESPARGOS	1080
QUINDIM DE IAIÁ	941
QUINDIM DUCOCO	783
QUINDINS	178
QUINDINS DE IAIA	204
RÁ AO VINHO	482
RÁ COM MOLHO AMOR	1102
RABADA	126
RABANADA	858
RABANADA DE CAMARÃO	857
RAPADURINHA DE COCO	784
RATATOUILLE	1041
RAVIOLI	322
RECEITA DE PEIXE TIN-SUIN (AGRIDOCE)	1028
RECEITA DE SONHOS	305
RECEITA DE TORTA DE QUEIJO	472
RECEITA TROPICAL ISLA MARGARITA	912
RECHEIO DE CARNE	329
RECHEIO DE FRANGO	331
RECHEIO DE PURÊ COM REQUEIJÃO	785
RECHEIO DE RICOTA E ESPINAFRE	330
RECHEIO DE RICOTA E PRESUNTO	328
RECHEIO DE TORTA DE FRANGO	786
RECHEIO IMPERIAL	787
RECHEIO P/ BOMBAS DE CHOCOLATE	457
RECHEIO SALGADO DE ATUM	989
REFRESCO DE MELANCIA	788
REPOLHO ROXO COM MAÇÃS	1020
REQUEIJÃO CASEIRO	789
RISOLES	790
RISOTO COM PEQUI	499
RISOTO CREMOSO COM BRÓCOLIS	232
RISOTO CREMOSO DE CAMARÃO	239
RISOTO DE BACALHAU	243
RISOTO DE ESCARGOT	476
RISOTO DE FUNGHI SECCHI MOLHO QUEIJO	854
RISOTO DE GALINHA	791
RISOTTO DI VONGOLE	1052
RISSOLES	196
ROBALO THAILANDÊS (SNOOK LEMON GRASS)	1025
ROCAMBOLE	792
ROCAMBOLE DE BATATA	127
ROCAMBOLE DE CARNE MOÍDA	434
ROCOMBOLE DE ARROZ	793
ROCOMBOLE DE BATATA	794
ROCOMBOLE DE CARNE	795
ROCOMBOLE DE FRANGO	796
ROCOMBOLE ROSALINA	797
RODINHAS BICOLORS	798
ROLÊ DE FRANGO	876
ROLINHOS DE FRANGO AO MOLHO ROSE	233
ROLO DE FRANGO	799
RONDELLI	323
ROSBIFE	128
ROSBIFE COM ERVAS	953
ROSBIFE DE NATAL	955
ROSCA DE REIS	800
ROSQUINHA	494
ROSQUINHAS DE QUEIJO	801
SALADA COLORIDA AO MOLHO DE IOGURTE	1044
SALADA DE ATUM	1021
SALADA DE BACALHAU	95
SALADA DE CARANGUEJO	244
SALADA DE PARAFUSO E PEITO DE PERU	993
SALADA DE UVA	859
SALADA ILHA	216
SALADA INDONÉSIA	217
SALADA LIGHT YOPLAIT	229
SALADA REFRESCANTE	234
SALADA TROPICAL	230
SALAME DE CHOCOLATE	253
SALAMINHO DE CHOCOLATE	802
SALGADINHO DORÉ	803
SALGADINHO LANCHE DE SARDINHA	804
SALMÃO À INGLESA	129

SALMÃO AO MOLHO DE ERVAS	1046
SALMÃO GRELHADO C MOLHO DE PIM.SECAS	1011
SALMÃO MEDITERRÂNEO	1042
SALOIAS	1062
SALPICACÃO DE NATAL ESPECIAL	1008
SALPICÃO DE VERÃO	1037
SALTENHA	884
SANDUÍCHE	805
SANDUÍCHE COLORIDO	806
SANDUÍCHE DE BERINGELA	458
SANDUÍCHE DE METRO COM SALAME	1087
SANDUÍCHE DE PRESUNTO C/ MAIONESE NATURAL DESNATADA	459
SANDUÍCHE DE QUEIJO DIFERENTE	460
SANDUÍCHE ENROLADO	807
SANDUÍCHE MARINALVA	808
SANDUÍCHES DE SARDINHA	975
SANDUÍCHES QUENTES	974
SARDINHA	140
SEQUILHOS 1, 2, 3	809
SEQUILHOS CATARINA	810
SEQUILHOS DE MAIZENA	811
SINFONIA DE CHOCOLATE COM DUAS CALDAS	1101
SOBREMESA DE CHOCOLATE C/ NOZES	308
SOBREMESA DE MELÃO E PÊSSEGO	812
SONHOS DE AIPIM	813
SONHOS DE BACALHAU	814
SONHOS DE BATATA	815
SONHOS DE QUEIJO	816
SOPA DE PINHÃO	241
SOPA CREME PARMALAT	238
SOPA DE CAPELETE	272
SOPA DE PEIXES E FRUTOS DO MAR	970
SOPA DE QUEIJO E CEBOLA	971
SOPA PAVESA	143
SORBET DE CAGAITA	500
SORVETE AMERICANO	817
SORVETE CREMOSO	450
SORVETE CREMOSO (PROCESSO À QUENTE)	861
SORVETE DE ABACAXI	818
SORVETE DE ABACAXI	451
SORVETE DE COCO	819
SORVETE DE CREME	421
SORVETE DOS PADRES	464
SOUFFLÉ DE BAUNILHA	452
SOUFFLÉ DE CHOCOLATE	455
SPAGHETTI COM ABOBRINHA	212
SPAGHETTI EM MINUTOS	236
SPAGHETTI FANTASIA	235
STROGONOFF CLÁSSICO	130
STROGONOFF DE ALMÔNDEGAS	965
STROGONOFF DE CAMARÃO	1035
STROGONOFF DE CAMARÕES	131
STROGONOFF PARMALAT	237
STRUDEL DE BANANA	251
SUCO DE MELÃO E GOIABA	860
SUCO DE UVA	820
SUFLÉ DE AMEIXAS I	821
SUFLÉ DE AMEIXAS II	822
SUFLÉ DE BACALHAU	96
SUFLÉ DE BATATA E QUEIJO-DE-MINAS	823
SUFLÉ DE CAMARÕES	132
SUFLÉ DE ESPINAFRE	943
SUFLÉ DE FRANGO	133
SUFLÉ DE MILHO	134
SUFLÉ DE QUEIJO	824
SUFLÉ DE QUEIJO	135
SURPRESA DE BATATAS	825
SURPRESA DE BISCOITOS	826
SURPRESA DE MORANGOS	856
SUSHI - CURSO (COZINHA JAPONESA)	1119
TAJEM DE FRANGO	1095
TALHARIM AO FORNO I	827
TALHARIM AO FORNO II	828
TALHARIM AO MOLHO DE RICOTA	986
TALHARIM COM GORGONZOLA E AZEITONAS	1114





TÂMARAS RECHEADAS	179
TARTELETES DE CAMARÃO	998
TOICINHO DO CÉU	829
TORRADINHA DE SÃO JOÃO	830
TORTA	1065
TORTA ALIADA	831
TORTA CAPICHABA	484
TORTA DE ABACAXI I	832
TORTA DE ABACAXI II	833
TORTA DE ABOBRINHA	290
TORTA DE AMEIXA	834
TORTA DE BACALHAU	944
TORTA DE BACALHAU	245
TORTA DE BACALHAU COM CAMARÃO	1118
TORTA DE BANANA	338
TORTA DE BANANA	430
TORTA DE BATATA E SALSICHA	835
TORTA DE BRÓCOLIS E COUVE-FLOR	972
TORTA DE CAMARÃO	908
TORTA DE CEBOLA	836
TORTA DE CHOCOLATE	837
TORTA DE CHOCOLATE	159
TORTA DE FRANGO	987
TORTA DE FRANGO	136
TORTA DE FRANGO DE PÃO DE FORMA	1007
TORTA DE GALINHA	838
TORTA DE GALINHA COM VERDURAS	839
TORTA DE LIMÃO	266
TORTA DE MAÇÁ	1060
TORTA DE MARACUJÁ	926
TORTA DE MORANGO	160
TORTA DE MORANGO	311
TORTA DE REPOLHO	840
TORTA DE SARDINHAS	429
TORTA DE TAPIOCA	841
TORTA DE TEMPERO	892
TORTA DELICIOSA	842
TORTA DO PAPAÍ NOEL	843
TORTA GELADA	252
TORTA GELADA DE CHOCOLATE	844
TORTA MIL FOLHAS	161
TORTA POPEYE	845
TORTA RÁPIDA	846
TORTA SALGADA	847
TORTA SALGADA DE RICOTA	456
TORTEI	255
TORTELETAS DE FRUTAS	454
TORTINHA DE QUEIJO	848
TRANÇA DE PÃO	849
TRILOGIA DE CREMES	1050
TRONQUINHOS	850
TRUFAS DE AVELÃ	180
TRUFAS DE CHOCOLATE	473
TZAZIKI (PARA CARNEIRO ASSADO)	1079
UVAS COBERTAS	851
VATAPA	297
VATAPÁ (1)	137
VATAPÁ (2)	198
VATAPÁ (3)	199
VICHYÇOISE	310
XINXIM DE GALINHA	891
ZAATAR CASEIRO(TEMPERO SÍRIO)	945
ZABAINÉ DE MARACUJÁ COM CASSIS E FRUTAS	480



### **1- Bacalhau à portuguesa**

---

Dividir o bacalhau fresco em postas de 250 grs.; temperá-las com sal e pimenta.

Dispô-las numa caçarola de saltear, contendo (para cinco postas) 100 grs. de manteiga, 1 dl. de azeite, 100 grs. de cebola picada e refogada em manteiga, um pequeno dente de alho esmagado, duas pitadas de salsa migada, 750 grs. de tomates migados e sem sementes, 100 grs. de arroz, cozido em três quartos de água salgada e 2 dls. de vinho branco; cobrir a caçarola; pôr sobre lume vivo a cozer durante dez minutos sem destapar.

Passado este tempo, destapar a caçarola para fazer a redução, que deve estar pronta sempre ao mesmo tempo que o peixe, cuja cozedura completa exige dezoito minutos.

Disponer o peixe numa travessa e cobri-lo com o molho e a guarnição.

### **2 - Bacalhau à Congregado (Porto)**

---

Toma-se bacalhau cru, depois de posto de molho, parte-se em lascas e batatas cruas em rodas. Deita-se num tacho ou numa caçarola uma camada de rodas de cebola com um ramo de salsa, dentes de alho em rodas, cravo, pimenta e outra camada de bacalhau e rodas de batata. Por cima destas duas camadas deita-se uma porção de bom azeite que quase cubra a mistura. Leva-se a caçarola tapada a lume brando, agitando-a até que o bacalhau esteja cozido.

### **3 - Bacalhau à Alsaciana**

---

Fazer cozer segundo a regra, o bacalhau dessalgado; tirar-lhe a pele e as espinhas, colocar num prato quente e rodear de batatas descascadas, já cozidas.

Pôr numa frigideira um bocado de manteiga fresca proporcionada à quantidade de bacalhau; cortar uma cebola em rodelas finas, dourá-las na manteiga quente sem deixar enegrecer; juntar um punhado de miolo de pão, dourá-lo igualmente e deitar tudo sobre o bacalhau e as batatas; polvilhar com finas ervas muito picadinhas. Servir muito quente.

### **4 - Bacalhau à espanhola**

---



Coze-se primeiro o bacalhau com batatas; pica-se uma cebola e leva-se ao lume com azeite, deixando-o aloirar; juntam-se-lhe bastante tomate, limpo de pele e de sementes, alguns dentes de alho, sal, pimenta, salsa picada e um pouco de farinha desfeita na água em que se cozeu o bacalhau. Logo que o tomate esteja cozido e desfeito, tira-se do lume, corta-se o bacalhau em lascas, as batatas em rodas e pimentos assados, limpos de peles e de sementes, às tiras. Põem-se, numa travessa de ir ao forno, camadas alternadas de bacalhau, batatas e pimentos, deita-se-lhe o molho por cima e leva-se ao forno a corar.

## **5 - Bacalhau à aragonesa**

---

Cozer um pouco de bacalhau bem dessalgado (preferir o lombo) e algumas batatas; depois destas cozidas, deixar esfriar.

Fazer um refogado com cebola picada, um ou dois dentes de alho, uma folha de louro, um ramo de salsa e bastante azeite, uma pitada de pimenta e uma colher de colorau do doce; estando pronto, desfazer o bacalhau em lascas e partir as batatas em rodela delgadas.

Arrumar numa travessa de ir ao fogo, em camadas alternadas de bacalhau e de batatas e sobre esta deitar o refogado, e continuar assim até que a travessa esteja cheia, terminando sempre por camada de batata, sobre a qual se deitam, além do refogado, gema de ovo, pão ralado e queijo parmesão ralado. Levar ao forno a aloirar e servir.

## **6 - Bacalhau com capote**

---

Cozer o bacalhau, segundo a regra, e dividi-lo em lascas miudinhas; cozer batatas e cortá-las em lascas.

Pôr ao lume uma frigideira com azeite, deitar dentro do azeite um dente de alho inteiro e, em começando a aloirar, retirá-lo; pôr então no azeite duas cebolas grandes cortadas em rodela muito fininhas, e, em estas estando loiras juntar-lhes o bacalhau, as batatas e temperar com pimenta, salsa muito picada e sal, se precisar.

Noutra frigideira grande, deitar um bocado de manteiga; bater seis ovos como para omelete e deitá-los na manteiga, deixando-os estender por toda a frigideira.

Fazer com o bacalhau e as batatas um rolo que se põe dentro dos ovos e embrulhar de forma que estes tapem o bacalhau; em seguida tirar para uma travessa e cobrir com molho branco ou molho de tomate.

## **7 - Bacalhau gratinado com creme**

---

Cozem-se 750 grs. de bacalhau e tiram-se-lhe espinhas e peles, desmanchando-o em pequenas lascas.

Também se cozem 500 grs. de batatas, pelo vapor ou em água, cortando-as em rodela.

Cozem-se três ovos que se cortam em rodas finas. Põem-se as batatas e o bacalhau num prato de ir ao forno, em camadas alternadas, com meio litro de molho bechamel ou molho mornay (veja Molhos e Saladas). A última camada deve ser de molho e a penúltima de rodela de ovos cozidos, sal, pimenta, queijo parmesão ou gruyère, ralados, e vai ao forno a corar.

Se juntarmos ao molho, depois de pronto, duas gemas cruas, fica mais saboroso.

Também se podem substituir as rodela de batatas por purê das mesmas.

## **8 - Bacalhau à Batalha Reis**

---

Cozer batatas com a pele, e um ou dois ovos durante dez minutos.

Estando o bacalhau bem dessalgado, assá-lo.

Descascar as batatas, dispô-las numa travessa, e juntar também o bacalhau aos bocadinhos, e as claras dos ovos.

Preparar um molho, esmagando as gemas numa tigela, juntar alhos muito picadinhos, pimenta e bastante azeite, e bater tudo muito bem até formar um creme espesso.

Na ocasião de se servir, deitar um molho sobre o bacalhau e guarnecer com raminhos de salsa.

## **9 - Bacalhau albardado**

---

Depois de escamado o bacalhau, coze-se, limpa-se de espinhas, corta-se em lascas delgadas de forma regular, que se envolvem em massa de frigar (farinha de trigo, ovo batido e salsa picada) e põe-se em lascas, assim cobertas, a frigar em azeite fervente.



Pode servir-se com batatas fritas, com esparregado ou com salada.

### **10 - Bacalhau à beneditino**

---

Estando o bacalhau bem dessalgado, cozê-lo segundo a regra, escorrê-lo, tirar-lhe as peles e as espinhas, dividir em lascas, e secá-las no forno .

Cozer 600 grs. de batata e pisá-las no almofariz juntamente com o bacalhau, juntar à massa, pouco a pouco, 2 dls. de azeite fino e meio litro de leite fervente (a massa deve ficar mole).

Pôr num prato de ir ao forno, untado com manteiga, alisar muito bem, deitar-lhe por cima manteiga derretida e levar ao forno a corar.

### **11 - Bacalhau à modo do Porto**

---

Dessalgar o bacalhau e dividi-lo em lascas; descascar batatas cruas e cortá-las em rodela.

Deitar num tacho uma camada de rodas de cebola, um ramo de salsa, rodas de dentes de alho, cravo de cabecinha, pimenta, uma camada de bacalhau e uma de rodas de batatas; cobrir tudo com azeite fino e levar o tacho tapado a lume brando, agitando-o até que o bacalhau esteja cozido.

### **12 - Bacalhau à Biscainha**

---

Dessalgar bem o bacalhau, dividi-lo em bocados, passá-los por farinha e frigi-los em azeite.

Cortar cebolas em rodela e deitá-las em azeite bem quente; em começando a aloirar, juntar-lhe tomates pelados e sem sementes, cortados aos bocados, pimentos morrones sem sementes e previamente fritos em azeite ou grelhados, dois dentes de alho esmagados e um raminho de tomilho, louro e salsa.

### **13 - Bacalhau à portuense**

---

Cozer o bacalhau, segundo a regra; tirar a pele e as espinhas, dividir em lascas e misturar com bocados de batata cozida, em quantidade superior à do bacalhau; temperar com salsa picada e uma pitada de pimenta; passar na máquina de picar.

Pôr ao lume, numa frigideira, uma porção de azeite fino; em estando a ferver, juntar a massa preparada e misturá-la bem com o azeite, ligando-a em seguida para formar um bolo, que se retira do lume, quando começa a aloirar.

Pode-se perfumar o azeite, juntando-lhe dentes de alho picados que se retiram quando loiros.

### **14 - Bacalhau à «Bonne Femme»**

---

Untar com manteiga um prato de gratém, cobrir-lhe o fundo com 100 grs. de cogumelos crus migados, uma pequena colherada de molho picante e uma colherada de salsa picada; pôr quatro postas de bacalhau fresco no prato preparado, molhar com 1 dl. de vinho branco e algumas colheradas de água, temperar e pôr sobre o peixe com o molho por diversas vezes.

Retirar o peixe para um outro prato de ir ao forno, fazer reduzir, separadamente, o molho da cozedura; juntar-lhe uma colherada de maisena e 50 grs. de manteiga fresca.

Deitar o molho, reduzido, sobre o bacalhau e levar a forno muito quente

### **15 - Bacalhau assado**

---

Depois de escamado o bacalhau, enxuga-se, leva-se à grelha a assar, servindo-se em seguida quente, com bom azeite e dentes de alho, acompanhado com batatas assadas no forno (com casca), tendo sido previamente lavadas.

As postas que saem da grelha assadas devem, sem perda de tempo, ser espicadas com dois garfos antes de regadas com azeite para que este penetre no bacalhau, tornando-o macio.

### **16 - Bacalhau à Cádiz**

---

Dividir o bacalhau em lascas miúdas e finas.

Refogar em azeite, cebola picada, salsa e um pouco de manteiga, fazer um creme bem temperado.



Num prato de ir que a última

ao forno, dispor o bacalhau às camadas, entremeadas com camadas de creme, de modo seja de creme, cobrir com queijo ralado e levar a forno muito quente.

---

### **17 - Bacalhau assado no forno**

Cozer o bacalhau segundo a regra; em seguida, colocar as postas numa travessa de ir ao forno, com azeite, dentes de alho picados, pimenta, sumo de limão e miolo de pão ralado; levar ao forno e assar.

---

### **18 - Bacalhau à «Chantilly»**

Dessalgar completamente 500 grs. de bacalhau, cozê-lo, e depois tirar-lhe as espinhas e desfiá-lo.

Levar ao lume, numa caçarola, 300 grs. de manteiga fresca; em estando derretida, juntar-lhe o bacalhau e mexer muito bem com uma colher de pau, para o bacalhau absorver a manteiga toda, juntar duas batatas cozidas e desfeitas; em estando tudo bem ligado, misturar com uma ou duas colheres de nata (se a massa ficar muito grossa, juntar um pouco de leite).

Retificar o tempero de sal se houver necessidade e servir numa travessa água guarnecida com filetes de miolo de pão frito ou filetes de massa folhada.

---

### **19 - Bacalhau de cebolada à alentejana**

Põe-se de véspera o bacalhau a dessalgar, e depois desfia-se. Em seguida faz-se um refogado com farinha de trigo desfeita em água e vinagre, tapa-se a caçarola, deixa-se cozer em lume brando até que o molho fique bastante grosso e reduzido.

---

### **20 - Bacalhau à conselheiro**

Dessalgar muito bem um lombo de bacalhau (sem espinhas), pô-lo numa caçarola, durante duas horas, bem coberto de leite, em seguida, levá-la ao lume no mesmo leite, juntando-lhe uma boa colher de manteiga com sal e deixando cozer. Estando cozido, dispor o bacalhau num prato de ir ao forno .

A parte, engrossar leite com farinha até se obter um creme espesso, cobrir o bacalhau com este creme, polvilhar com muito pão ralado até fazer côdea e espalhar por cima bocados de manteiga e levar ao forno a corar. Servir quente, guarnecido com salada de alface, conserva, azeitonas e alcaparras.

---

### **21 - Bacalhau encoberto**

Empregar lombo de bacalhau muito bem dessalgado; limpar com um pano até ficar completamente seco.

Desfazer um pouco de farinha em leite e água morna, em partes iguais; juntar manteiga, sumo de limão, pimenta moída e um ovo; bater tudo até ficar bem ligado.

Numa frigideira grande, deitar bastante azeite e levar ao lume; em fervendo, deitar o creme dentro, espalhando-o por toda a superfície, e no meio do creme pôr logo o bacalhau; deixar cozer um pouco o creme e ir levantando este com uma espátula, em toda a volta, deitando por cima do bacalhau até formar uma espécie de pastelão; estando loiro dum lado, virar do outro; estando bem frito e loiro, retirar e pôr numa travessa bem escorrido.

No azeite que resta, deitar bastante cebola, salsa muito picada, pimenta e alho estalado no azeite e uma colher de polpa de tomate.

Servir, guarnecendo o prato com azeitonas, conserva e salada e à parte o molho.

---

### **22 - Bacalhau à cozinheira**

Dessalgar bem um pedaço de bacalhau, escaldá-lo e parti-lo em lascas. Preparar um polme com leite, sal e farinha de trigo, com a consistência de creme, passar neste polme as lascas do bacalhau e em seguida fritá-las em azeite.

Num tacho, pôr uma camada de rodas de cebola, bem cobertas de azeite e temperadas com sal e pimenta. Por cima ir acamando as lascas de bacalhau fritas.

Estando acamado todo o bacalhau, levar o tacho a lume brando para cozer a cebola. Depois de pronto serve-se.

---

### **23 - Bacalhau em bolos enfolados**



Toma-se bacalhau cozido, limpa-se de peles e espinhas, mistura-se com batatas cozidas e bastante salsa, e passa-se tudo pela máquina de picar.

A massa resultante liga-se com leite e gemas de ovos e tempera-se com um pouco de sal fino e pimenta em pó. Bate-se a massa, à qual se juntam as claras dos ovos, previamente batidas em castelo, liga-se tudo rapidamente, tira-se a massa às colheradas, que se estendem fazendo passar de uma colher para a outra (as colheres molham-se no azeite fervente em que os bolos hão de ser fritos), em seguida e sucessivamente, põe-se a frigar.

O azeite deve ser abundante para que os bolos mergulhem nele sem tocar no fundo. Tiram-se do azeite com uma colher crivada e põem-se a escorrer.

---

#### **24 - Bacalhau à Ericeira**

Escolher bacalhau do melhor e cortar uma posta alta e limpa de pele e espinhas, escaldar e dessalgar durante 24 horas, depois cozê-lo, levando-o ao lume em água fria, na qual se deitam duas cabeças de nabos, um ramo de salsa, dois grãos de pimenta e uma folha de estragão.

Cozer batatas e ovos e cortar tudo em rodela.

Preparar um molho tártaro, acrescentar uma colher de polpa de tomate e três colheres de nata batida.

Cozido o bacalhau, dividi-lo em lascas, à mão, misturar com as rodela de batatas e de ovos, saltear com manteiga até alourar, deitar-lhe o molho por cima, mexer com uma colher de pau e levar a lume brando. Servir quente.

---

#### **25 - Bacalhau em croquetes**

Empregar bacalhau cozido, picar muito fino, juntar-lhe depois um refogado de cebola, salsa picada e uma pitada de pimenta, fazendo o refogado com manteiga e pouco azeite; estando bem ligado, juntar-lhe um pouco de molho de fricassé sumo de limão e deixar esfriar.

Estando a massa fria, tirar com uma colher a porção suficiente para um croquete; dividir assim toda a massa; em seguida meter, um a um, dentro duma vasilha com pão ralado, ir-lhes dando o feitio com a mão para ficarem bem cobertos de pão ralado; passá-los depois, um a um, por ovos batidos inteiros (gemas e claras); em seguida voltam ao pão ralado e depois depositam-se num tabuleiro polvilhado com pão ralado. Na ocasião de servir, frigar em azeite ou banha de porco.

---

#### **26 - Bacalhau à hoteleira**

Dessalgar bem três ou quatro postas de bacalhau, cozer sem fervura, deixar esfriar e tirar as espinhas.

Pôr numa caçarola, desfazê-lo ligeiramente, misturar com manteiga em bocadinhos (100 grs. de manteiga por 450 grs. de bacalhau), sobre lume muito brando, simplesmente até que a manteiga dissolvida esteja misturada, terminar por pôr o sumo de limão e salsa picada.

Servir numa terrina.

---

#### **27 - Bacalhau de caldeirada**

Deitar num tacho rodela de cebola; sobre estas, dispor pequenas postas de bacalhau delgado e bem dessalgado, e rodas grossas de batata; cobrir com rodela de cebola; regar com azeite, juntar tirinhas de alho, pimenta e rodas de tomate; cobrir o tacho e levar ao lume brando, não destapando até estar pronto, mas sacudir o tacho para se não pegar.

---

#### **28 - Bacalhau à inglesa**

Dessalgar o bacalhau, cozê-lo segundo a regra, metendo em água fria e, em levantando fervura, conservá-lo ao lume durante um quarto de hora, sem ferver; em seguida, escorrer-lhe a água.

Dispor num prato, acompanhado de manteiga derretida e salsa picada.

Ao mesmo tempo, servir batatas, cozidas ao natural, à inglesa.

---

#### **29 - Bacalhau fofo**



Dessalgar as espinhas.

Fazer um polme com três colheradas (sopeiras), bem cheias de farinha, duas gemas de ovos, sal e um pouco de água.

Bater as claras em castelo e juntar à massa que deve ficar consistente.

Passar os bocados de bacalhau no polme e, com o auxílio de duas colheres, deitá-los em azeite ou banha bem quente, em quantidade suficiente para não tocarem o fundo da caçarola.

Servir imediatamente.

Dá muito bom resultado juntar ao polme uma porção grande de queijo parmesão ralado.

### **30 - Bacalhau à lavradora**

---

Depois de cozido o bacalhau, dividi-lo em lascas, deitar num tacho com batatas cozidas, dividi-las em quartos, couve tronchuda da Póvoa ou do Douro, cortar, em bocados, rodas de cenoura e rodela de ovos cozidos duros, bastante azeite, colorau doce, pimenta e alhos picados, cozer ao lume, mexendo de vez em quando para que tudo coza por igual, deixar apurar.

Servir quente, guarnecendo com folhas de alface.

### **31 - Bacalhau com tomates**

---

Dessalgar o bacalhau e diluí-lo em bocados; picar uma cebola, pô-la num prato de ir ao forno, dourar ligeiramente com muito azeite; juntar os bocados de bacalhau, assim como alguns tomates sem pele e em bocados, um ramo de salsa com um dente de alho e meia folha de louro, temperar com pimenta; tapar o prato e cozer o bacalhau com lume por cima e por baixo, mas muito lentamente.

Ao sair do forno, servir imediatamente.

### **32 - Bacalhau albardado à moda de Agueda**

---

Partir o bacalhau em filetes grossos, bem dessalgado e escorrido, envolver os filetes em ovo batido e fritar em azeite.

Fazer um refogado com azeite, cebola picada, pimenta e algumas colheres de água; tendo fervido um pouco, temperar com sal e engrossar com gemas de ovos batidos em bom vinagre. Dispor os filetes de bacalhau numa travessa e regá-los por cima com molho, polvilhar depois com salsa crua picada e pitadas de mostarda.

### **33 - Bacalhau de fricassé**

---

Coze-se o bacalhau, limpa-se de pele e de espinhas, envolve-se em farinha de trigo, molha-se em ovo batido e frigi-se em bom azeite, no qual também se frigem rodas de batatas.

Tira-se o bacalhau e as batatas, e deitam-se no azeite rodas de cebola, salsa picada, pimenta em pó e dentes de alho esmagados; quando a cebola estiver levemente loura acrescenta-se o molho com a água da cozedura do bacalhau, na qual se tem desfeito um pouco de farinha; deixa-se ferver de novo, até cozer a farinha, deita-se outra vez o bacalhau e as batatas, deixa-se levantar de novo a fervura, tira-se do lume e deixa-se arrefecer um pouco, deita-se-lhe gema de ovo batida, salsa picada e sumo de limão, mexe-se tudo depressa para que o ovo não possa talhar, leva-se mais uma vez ao lume, a cozer esse ovo, e serve-se.

### **34 - Bacalhau à «Maltre d'Hôtel» com marisco**

---

Cozem-se 500 grs. de bacalhau, e desfaz-se em lascas, camarões, ostras, mexilhões, amêijoas e quaisquer outros mariscos.

Deitar o bacalhau numa caçarola e juntar-lhe os mariscos, 500 grs. de manteiga, salsa picada, sumo de três ou quatro limões e uma pitada de pimenta; levar ao lume, mexendo sempre, de baixo para cima, e, fervendo um quarto de hora, tirar para fora do lume.

Servir numa travessa com batatas desfeitas.

### **35 - Bacalhau em sonhos**

---

Em meio litro de água, deitar manteiga em quantidade igual ao volume de uma noz e um pouco de sal; pôr ao lume e deixar ferver; depois retirar, deixar arrefecer, juntar farinha de trigo em quantidade igual à da água; levar ao lume, deixar cozer e retirar para arrefecer; juntar então bacalhau cozido, desfiado, em quantidade igual a um terço do volume da mistura da farinha, água e seis ovos; bater tudo muito bem; depois juntar uma colherada (sopeira) de fermento, mexendo rapidamente, e só o suficiente para o misturar.



Num tacho com azeite a ferver, deitar a massa em bocados e frigar. Pode deixar-se a massa preparada de um dia para o outro sem se juntar o fermento, e ir deitando este só no momento de fazer a fritura dos sonhos, ficando assim estes muito melhores.

### **36 - Bacalhau à Gomes de Sá**

---

Bacalhau cozido, cortado aos bocadinhos, batatas cozidas e cebolas cruas cortadas às rodelas; deitar tudo dentro do tacho com azeite e pimenta, refogar bem, tendo o tacho bem coberto com a tampa. Servir quente.

### **37 - Bacalhau à minha moda**

---

Dessalgar bem um lombo de bacalhau. Num tacho, colocar rodelas de cebolas e por cima o bacalhau, cobrir com azeite fino e um pouco de pimenta, e deixar cozer bem. Na ocasião de servir, dispor o bacalhau numa travessa, ladeando com purê de batata, e cobrir tudo com o molho obtido, juntando uma gema de ovo ao molho em que se cozeu o bacalhau. Servir quente.

### **38 - Bacalhau ao gratém**

---

Cozido o bacalhau segundo a regra, tirar a pele e as espinhas, e desfiá-lo. Meter o bacalhau numa caçarola e esmagá-lo com uma colher; estando em massa, juntar um bocado de manteiga, depois algumas colheres de nata crua ou de molho Bechamel, delgado; feita a mistura, juntar batatas cozidas em água salgada, descascadas e esmagadas com manteiga e em quantidade igual a metade do volume do bacalhau; temperar, juntar um pouco de noz moscada e uma pitada de casca de limão picada. Deitar num prato de ir ao forno, ou em forma untada com manteiga e polvilhada com pão ralado fino; polvilhar a parte superior também com pão ralado e cozer no forno durante vinte e cinco minutos. Tirar da forma e servir.

### **39 - Bacalhau panado e frito**

---

#### **Empregar:**

Bacalhau - 750 grs.; Pão duro, ralado -250 grs.; Azeite - 3 dls. Ovo inteiro

**Fórmula:** Dividir o bacalhau em bocados regulares, contando um bocado por pessoa; cozer segundo a regra.

Estando cozidos, retirá-los um a um, com uma escumadeira, e dispô-los sobre um pano estendido; tirar-lhes a pele, as espinhas, etc.; em seguida, panar segundo a regra.

Frigir em azeite, evitando que os bocados de bacalhau toquem no fundo da caçarola para se não queimarem; em estando loiros, retirar e depois dispor em círculo num prato sobre guardanapo.

Servir acompanhado com molho de tomate, em molheira à parte.

Pode servir-se, dispondo-o em turbante em volta duma guarnição de legumes ligados com manteiga.

### **40 - Bacalhau recheado**

---

Dessalgar um bacalhau inteiro, pequeno, em cru, e cozer-lhe na barriga um recheio preparado da seguinte forma:

Fazer um refogado com cebola, salsa e pimenta, depois molhar com a água em que se cozeram mexilhões, amêijoas, ou outro marisco e engrossar com farinha. Estando o bacalhau cheio com este recheio, levar ao forno numa frigideira, na qual se deita azeite e umas rodelas de cebola; untar o bacalhau com manteiga.

Servir, desengordurando o molho e deitando-lhe umas gotas de sumo de limão.

### **41 - Bacalhau ao gratém, à provençal**

---

Dessalgar um bocado de bacalhau do lado do rabo, raspá-lo do lado da pele e limpar com um pano.





Polvilhar o fundo dum prato de gratém com uma camada de miolo de pão ralado, misturado com uma pitada de flores de funcho picadas; regar bem o pão com azeite virgem fino e o sumo de sete a oito limões; pôr então o bacalhau no prato com a pele para baixo, polvilhar com pimenta e cobri-lo com miolo de pão ralado, regar com azeite, meter em forno a fogo moderado, cozer o bacalhau, regando-o muitas vezes com o caldo da cozedura.

#### **42 - Bacalhau à parisiense**

---

Cozer o bacalhau segundo a regra; escorrer, tirar todas as espinhas e dividir em bocados.

Picar uma cebola, metê-la numa caçarola baixa com manteiga e cozer em lume brando, sem corar; juntar o bacalhau, retirar logo a caçarola do lume, agitar a mesma a fim de ligar o bacalhau com a manteiga; à medida que esta for absorvida, juntar mais pouco a pouco até à quantidade de 200 grs., sem deixar de agitar a caçarola, temperar com um bocadinho de noz moscada, juntar o sumo de um limão e um pouco de salsa picada.

#### **43 - Bacalhau (Bifes de)**

---

Cozer bem o bacalhau, segundo a regra, escorrer e deixar arrefecer.

Deitar numa frigideira rodas de cebola, azeite, alho, pimenta e salsa, levar ao lume, fazer corar a cebola e juntar de vez em quando algumas gotas de água que cozeu o bacalhau; em estando pronto, juntar uma colher de vinagre e retirar do lume.

Dividir o bacalhau em bocados, não muito pequenos, embrulhar em farinha de trigo e frigar em banha ou azeite. Depois de fritos, misturá-los com o molho preparado, levar de novo ao lume a ferver um pouco para o bacalhau ser repassado pelo molho.

Servir com batatas.

#### **44 - Bacalhau à provençal**

---

Cozer 600 grs. de bacalhau grosso, segundo a regra, tirar-lhe as espinhas e a pele negra; desfiá-lo e pisá-lo num almofariz, juntar-lhe duas colheradas de molho picante; estando em massa, incorporar-lhe, pouco a pouco, um copo e meio de azeite fino, alternando o azeite com algumas gotas de sumo de limão.

Estando a massa mole, mas compacta e bem ligada, metê-la numa caçarola, juntar-lhe um bocado de alho, bem esmagado, aquecê-la sem deixar de a trabalhar, e, estando quente, incorporar-lhe uma colherada de nata crua, juntar o sumo de um limão, uma pitada de salsa e um pouco de pimenta.

Servir num prato quente guarnecido com bocados de miolo de pão frito ou de massa folhada.

#### **45 - Bacalhau com alhos franceses**

---

Cortar transversalmente oito alhos franceses em rodela com um centímetro de espessura e estufá-los lentamente com manteiga, em caçarola, com um bocadinho de alho vulgar esmagado e um raminho de salsa guarnecido.

Estando estufados, acrescentar com um copo de água, temperar ligeiramente com sal e pimenta; fazer ferver e juntar-lhe 100 grs. de azeitonas pretas escalfadas.

Frigir em azeite bocados de bacalhau (800 grs.) de 200 grs. cada um, previamente cobertos de farinha, escorrer e dispor num prato de barro, de ir ao forno, cobrindo-os com os alhos franceses preparados, retirando o raminho guarnecido e deixando abeberar cinco minutos, polvilhando com salsa picada.

#### **46 - Bacalhau com couve-flor à transmontana**

---

Cozer o bacalhau, segundo a regra; estando cozido, retirá-lo do caldo. No mesmo caldo cozer couves tronchudas do Douro; em estas estando bem cozidas, juntar-lhe o bacalhau sem espinhas e dividi-lo em bocados pequenos, deixar ferver tudo bem e por fim temperar com molho composto de azeite, cebola picada, alhos, vinagre forte, tudo refogado antes de se juntar ao bacalhau e tendo previamente escorrido a água. Servir quente, sem água.

#### **47 - Bacalhau cozido**

---

Dessalgar bem o bacalhau, pô-lo numa caçarola coberto com água fria e deixar cozer em lume brando; levantar fervura, espumar e afastar para o lado de modo a continuar a cozedura sem ferver durante quinze a vinte minutos, com a caçarola sempre tapada. Servir só ou acompanhado de batatas cozidas, vagens, cebolas, couves, grelos, etc., e com molho que se desejar.



#### **48 - Bacalhau com molho de azeite**

---

Dessalgar o bacalhau (500 grs.), enxugá-lo e metê-lo numa caçarola com algumas colheradas sopeiras de leite, um pouco de sumo de limão (facultativamente), um dente de alho e a quantidade de água necessária para cobrir o bacalhau; tapar a caçarola, pôr ao lume e, logo que levantar fervura, espumar e deixar cozer lentamente sem ferver, durante vinte a trinta minutos, conforme a espessura do peixe.

Descascar vinte batatas pequeninas, metê-las numa caçarola e, logo que o caldo do bacalhau estiver bem espumado, deitar algumas colheradas sobre as batatas, o bastante para as cobrir; cozê-las assim, primeiro, em lume esperto e, em seguida, lentamente. Depois de cozidas, escorrê-las e conservá-las cobertas ao calor.

Guarnecer com um guardanapo o fundo dum prato bem quente; dispor em cima os bocados de bacalhau muito quentes e escorridos rapidamente, depois as batatas e servir ao mesmo tempo o molho de azeite frio.

Para preparar o molho de azeite frio: lavar e picar um pouco de estragão, de salsa e de cerefólio, juntar pimenta, sal fino, sumo de limão, azeite, vinagre (nas proporções de duas colheradas sopeiras de azeite, para uma colherada, das de café de vinagre), bater bem, tudo junto.

#### **49 - Bacalhau com molho de ervas picadas**

---

Cozer bacalhau fresco em água salgada, dispô-lo sobre um guardanapo com batatas ao natural e salsa fresca. À parte servir molho de ervas picadas.

Para preparar o molho de ervas picadas: reduzir um decilitro de vinagre branco com uma colherada de echalota picada, uma colherada de salsa, cerefólio e estragão picados, sal e pimenta; ligar com duas gemas de ovos, cozer em lume brando mexendo sempre, incorporar 100 grs. de manteiga; retificar o tempero, juntar pimenta da Índia e sumo de limão; passar, juntar cerefólio, estragão e salsa picada.

#### **50 - Bacalhau com molho picante**

---

Frigir o bacalhau, segundo a regra, e dividi-lo em lascas.

Levar ao lume a ferver, numa caçarola, meio copo de vinagre, rodela de cebola, um ou dois dentes de alho bem picados, uma folha de louro, salsa inteira, sumo de limão, pimenta e coentros; em levantando fervura, juntar uma colher de caldo; deixar ferver de novo, depois coar por uma peneira ou pano, espremendo.

Dispor o bacalhau numa terrina de ir ao forno e deitar sobre ele o molho; levar ao lume e deixar enxugar bem. Servir sobre fatias de pão, torradas, bem quente, guarnecendo com ramos de salsa crua ou fria.

#### **51 - Bacalhau como nós gostamos**

---

Cozer bacalhau e dividi-lo em bocados pequenos; cozer batatas e dividi-las em quartos; deitar tudo num tacho, com bastante azeite e dentes de alho e deixar ferver um bocado.

Bater gemas de ovos com vinagre branco e quando se servir o bacalhau deitar este molho no tacho, fazer levantar fervura mexendo sempre e retirar logo do lume.

#### **52 - Bacalhau com ovos de capote**

---

Num prato de ir ao forno, estender uma camada de manteiga, polvilhar com pão ralado; sobre este, dispor lascas de bacalhau cozido e por cima quebrar os ovos frescos (os que se quiser, conforme o número de convivas).

Bater separadamente claras de ovos até levantarem, sem encastelar; juntar-lhe depois as respectivas gemas batidas com cebolinhas e salsa picada, pimento e algumas lascas de bacalhau cozido; misturar tudo muito bem.

Deitar sobre ovos, levar ao lume, cobrindo com uma tampa, com brasas, até cozer, de modo que os ovos inteiros não endureçam.

Servir quente, guarnecendo com azeitonas e conserva.

#### **53 - Bacalhau com queijo**

---

Cortar um lombo de bacalhau em pedaços grandes e cozer por forma que se não desmanche; tirar com cuidado as espinhas. Pôr numa caçarola três colheres de manteiga, uma colher e meia de farinha; levar ao lume e misturar bem, depois de lhe juntar meio litro de leite quente, deixando cozer lentamente; quando a farinha estiver bem cozida, juntar ao creme seis colheradas (sopeiras) de queijo gruyere ralado, três de queijo parmesão ralado e os pedaços de bacalhau. Em seguida, deitar num prato de ir ao forno, cobrir com pão ralado e regar com manteiga derretida, levar ao forno durante vinte minutos.

#### **54 - Bacalhau de abade**



---

Dessalgado o bacalhau e enxuto, frigir em azeite (ou passar por ovo batido e farinha, e frigir depois). Frigir também rodela finas de batatas e colocá-las em camadas alternadas com o bacalhau num tacho. Fazer um molho com salsa, cebola, pimenta, uma gota de vinagre e o azeite que serviu para frigir e alguma farinha. Deitar o molho por cima do bacalhau e deixar cozer; estando apurado, servir com rodela de limão.

---

### **55 - Bacalhau de cebolada à diplomata**

Cozer bacalhau, segundo a regra, dividi-lo em lascas e tirar as espinhas. Pôr ao lume uma caçarola com azeite fino, manteiga e bastantes cebolas em rodas; deixe-se refogar; enquanto refoga, juntar algumas fatias de presunto, salsa picada e um dente de alho, uma folha de louro e uma pitada de pimenta. Estando a cebola loura, juntar outras cruas, camarões crus descascados, folhas de azedas picadas, tomates frescos (ou massa de tomate) e vinho branco, e deixar ferver. Quando pronto, juntar o bacalhau, deixar apurar um pouco mais e tirar do lume. Servir com sumo de limão e batatas fritas.

---

### **56 - Bacalhau de cebolada, seco**

Cozer o bacalhau segundo a regra, tirar a pele e as espinhas, dividir em lascas; misturar com bocados de batatas cozidas, em quantidade superior à do bacalhau; temperar com manteiga, pimenta e salsa picada, passar pela máquina de picar. Pôr ao lume, numa frigideira, azeite e rodas de cebolas; deixar alourar; depois escorrer a cebola. No azeite fervente deitar a massa preparada, misturar tudo, ligando de modo a formar um bolo; começando este a alourar, retirar do lume.

---

### **57 - Bacalhau delicioso**

Desfiar bacalhau salgado e lavar muito bem; cortar batatas descascadas às rodela, juntar tudo num tacho com cebola picada, salsa partida e dentes de alho picados, azeite e meia folha de louro. Levar ao lume, mexendo sempre; quando as batatas estiverem meio cozidas, destapar o tacho e meter no forno para alourar por cima. Servir numa travessa ou no próprio tacho.

---

### **58 - Bacalhau de segredo**

Dessalgar bem o bacalhau e dividir em lascas; descascar batatas e cebolas e cortar às rodas. Pôr tudo numa caçarola com azeite fino, folhas de louro, sal, dispondo uma camada de azeite, sobre esta, uma camada de bacalhau, a seguir uma de batatas, depois uma de cebolas, com folhas de louro, e uma pitada de sal; sobre esta, deitar azeite e mais camadas dos mesmos elementos pela ordem indicada até que a caçarola fique quase cheia. Tapar muito bem, levar ao lume, deixar ferver, não destapando nunca, e passada meia hora retirar do lume.

---

### **59 - Bacalhau do céu**

Dessalgar lombo de bacalhau, dividi-lo em filetes estreitos, compridos e finos; temperar, passar em leite e em farinha, torcer com um saca-rolhas e deitar azeite fervente. Pôr numa travessa uma salada de legumes temperada de manteiga, em forma de pirâmide, espetar nela os filetes de bacalhau junto da travessa e pôr outra roda espetada três dedos mais acima.

---

### **60 - Bacalhau (Empadão de)**

Forrar uma forma grande, própria para empadas, com uma massa formada de polme de batata, incorporada com ovo e manteiga, e temperada com sal, pimenta, noz moscada e limão. Dentro da caixa formada, deitar uma camada de lascas de bacalhau, outra de rodas de batatas, uma terceira de rodas de ovos cozidos temperar com uns pingos de bom azeite, uns bocadinhos de manteiga, salsa picada e noz moscada; por cima destas camadas, pôr outras de bacalhau, batatas e ovos, com idênticos temperos, e continuar assim até encher a caixa; cobrir com uma tampa feita também de polme de batata temperada, dourando-se em seguida a tampa com ovo batido e levando o empadão ao forno.

---

### **61 - Bacalhau em salada**

Empregar bacalhau cozido frio; dividi-lo em bocadinhos quadrados com um centímetro de lado; cortar algumas batatas, cozidas, em rodas e estas em quartos. Misturar numa saladeira, polvilhando com bastante pimenta e sobre isto deitar um molho feito com azeite bem batido com gemas de ovos cozidos, uma parte de vinagre, e um pouco de



mostarda.  
de cenouras,  
Servir frio.

Envolver, misturando bem o bacalhau e as batatas no molho, juntar azeitonas e pedacinhos cobrir com rodelas de ovo cozido e uma folha de alface.

### **62 - Bacalhau (Rolo de)**

---

Cozer bacalhau e batatas, desfilar o bacalhau muito bem e com as batatas fazer um purê grosso. Estender o purê sobre uma tábua e cortar de forma retangular: sobre esta estender o bacalhau em camada fina, mas muito igual, e cobrir com creme, enrolar e depois envolver em ovo batido, passar por pão ralado e frigir ou cozer no forno até tostar. Servir quente, guarnecido com azeitonas.

### **63 - Bacalhau (Sanduíches de)**

---

Dividir bacalhau cozido em lascas, e barrar com manteiga. Fazer um picado de presunto, camarões, pescada cozida, pimenta, conserva e azeitonas; colocar entre as lascas; cozer em volta um fio. Servir só ou com salada de alface.

### **64 - Bacalhau com arroz**

---

Pôr ao lume, numa caçarola, 1 dl. de bom azeite e, em fervendo, juntar 125 grs. de arroz bem lavado e escorrido; logo que o arroz tiver absorvido todo o azeite, juntar, sem tirar do lume, água fervente, o bastante para cozer o arroz até ficar enxuto, e temperar com sal e pimenta. Cozer bacalhau, tirar a pele e as espinhas e dividir em lascas. Espremer dois tomates bem maduros, sobre um passador, e reservar o suco coado. Cortar cebolas em rodas, de forma que se não desmanchem; empoar com farinha de trigo e cozer em manteiga. Numa terrina de ir ao forno deitar uma camada de arroz; sobre esta dispor uma de bacalhau e por cima uma de cebola; regar com duas colheradas de sumo de tomate; renovar as camadas pela mesma ordem e, estando a terrina quase cheia, terminar numa camada de arroz; Ralar miolo de pão duro, bem fino, deitá-lo numa frigideira com manteiga alourada e mexer rapidamente para absorver a manteiga por igual. Cobrir a camada de arroz, que ficou por cima na terrina, com pão ralado, assim preparado; meter a terrina no forno quente, durante meia hora.

### **65 - Bacalhau (Torta de)**

---

Fazer um refogado com cebolas cortadas em rodas, tomates e salsa; quando louro, juntar a água precisa para cozer o bacalhau. Depois de cozido, retirar o refogado. Passar batatas cozidas pela máquina, juntar ao bacalhau com uma boa colher de manteiga, outra de queijo ralado, sumo de limão e pimenta e amassar tudo bem. Bater quatro ovos com uma xícara de leite e juntar ao bacalhau; levar ao forno em prato próprio bem untado de manteiga, e o bacalhau pintado por cima com gema de ovo .

### **66 - Bacalhau verde**

---

Passar pela máquina o bacalhau em quantidade igual à quarta parte do que se deseja obter; fazer um purê de batata em quantidade dupla da do bacalhau e um pouco de esparregado de espinafres. Fazer um refogado com cebola picada muito miudinha e, em estando loura, juntar-lhe o bacalhau; mexer um pouco e juntar o purê e o esparregado; mexer muito bem, juntar uma colher de manteiga e algum leite se estiver muito duro. Pôr numa travessa em forma de montículo e enfeitar com azeite cru.

### **67 - Bacalhau em açorda**

---

Miga-se pão de trigo duro, e põe-se num tacho a abeberar com a água, temperando com azeite, dentes de alho, cortados aos bocadinhos, sal e pimenta. Junta-se bacalhau cortado em pequeninas lascas e põe-se depois ao lume; vai-se mexendo o conteúdo com uma colher de pau, até formar uma massa compacta, mas não muito seca, tendo o cuidado de não a deixar pegar. Serve-se logo que esteja feito, bem quente.

### **68 - Bacalhau em açorda, à alentejana**

---

Deita-se, numa caçarola de ir ao fogo, um pouco de azeite com alhos e sal, e refoga-se. Assim que os alhos estão estalados, acrescenta-se com um pouco de água, e junta-se-lhe o bacalhau cozido, às lascas, para refogar. Deitam-se numa terrina bocados de pão de trigo e cobrem-se com o bacalhau e o molho que saem do lume, servindo em seguida. Querendo, podem juntar-se coentros.



## **69 - Bacalhau com tomates e arroz**

---

Leva-se ao lume, numa caçarola, azeite bom, com cebola e salsa picada, e, quando a cebola estiver loura, deita-se-lhe o bacalhau picado pela metade, polpa de tomates sem pele e sementes (ou, na sua falta, massa de tomates) e um pouco de caldo da cozedura do bacalhau; deixa-se ferver um pouco, e depois acrescenta-se com mais caldo de bacalhau, em quantidade suficiente para cozer o arroz (previamente lavado e branqueado), que se deita dentro da caçarola, mexendo-a apenas para misturar o arroz com o bacalhau picado.

## **70 - Bacalhau em arroz, à moda de Crato**

---

Põem-se a ferver 2 dls. de azeite, e, quando em completa fervura, deitam-se-lhe dentro 125 grs. de arroz bem lavado e escorrido. Assim que o arroz tiver absorvido todo o azeite, junta-se-lhe água bastante para o cozer, tempera-se com sal e pimenta e espera-se que ele fique enxuto. Toma-se bacalhau cozido e limpo de pele e espinhas e desfaz-se às lascas. Em uma caçarola, ponha-se uma camada de arroz, uma camada de lascas de bacalhau e uma camada de rodélas de cebola. Rega-se com massa de tomate ou com sumo de tomate fresco e siga-se a ordem das camadas até que fique por cima o arroz. As cebolas devem ter sido cortadas às rodas e cozidas sem manteiga, depois de envolvidas em farinha de trigo. Pôr sobre a última camada de arroz pão ralado muito fino, que previamente se alourou com manteiga numa frigideira. Leva-se a caçarola ao forno com calor forte por espaço de meia hora.

## **71 - Bacalhau à António Lemos**

---

Prepara-se o bacalhau como o bacalhau do Natal e, depois de preparado assim, deita-se em uma travessa de ir ao fogo; metam-se-lhe na massa azeitonas pretas e alguns bocados de conserva, cubra-se com uma camada muito fina de purê e sobre este uma boa porção de pão ralado, tendo-se antes o cuidado de untar a parte superior com manteiga. Leve-se ao forno até tostar bem o pão ralado e sirva-se quente.

## **72 - Bacalhau em conchinhas**

---

Depois do bacalhau escamado e lavado, deita-se em água fria e coze-se. Em seguida, limpa-se das peles, das espinhas e desfia-se com um garfo. Põe-se ao lume uma caçarola com uma boa colher de manteiga de vaca e igual porção de farinha de trigo; em estando tudo reduzido a uma massa, deita-se-lhe um copo de leite, mexendo bem, de forma que fique num polme forte. Deita-se, neste polme de bacalhau, pimenta, salsa picada, cogumelos picados, uma raspa de noz moscada. Deixa-se ferver, mexendo sempre para não pegar no fundo, junta-se um pouco de queijo parmesão, ralado, tira-se do lume, adiciona-se-lhe um ovo batido, sumo de limão e meia colher de manteiga. Enchem-se em seguida umas cascas de ostras (ou na falta destas umas forminhas próprias). Polvilham-se com pão ralado e levam-se ao forno a corar. É esplêndido!

## **73 - Bacalhau à Salazar**

---

Deita-se em água fervente o bacalhau dessalgado, juntam-se-lhe batatas descascadas e, quando tudo cozido, coa-se a água, tempera-se de vinagre, alho, pimenta e serve-se em seguida. Este bacalhau atendendo à sua forma econômica, não leva azeite porque, se o bacalhau for magro, não o merece, e, se for gordo, não precisa dele.

## **74 - Bacalhau do Natal**

---

Depois de bem cozido o bacalhau, desfia-se num pano. Cozem-se batatas e passam-se pelo amassador. Mistura-se bem uma coisa com outra. Faz-se um refogado de azeite, cebola picada, pimenta branca e alhos, junta-se à massa e deixa-se ferver algum tempo.



#### **75 - Bacalhau à moda de Lamego**

---

Dessalgar bem um lombo de bacalhau, pôr numa frigideira com bastante azeite, cobrir com uma camada grossa de pão ralado, deitar bocados de manteiga sobre o pão ralado e alguma pimenta moída. Cozer no forno até a crosta ficar bem tostada e loura.

#### **76 - Bacalhau fardado**

---

Preparar uma couve-rábano, dividi-la em bocados e cozê-la em água fervente salgada; depois escorrer, dessalgar 300 gramas de bacalhau delgado e cozê-lo, segundo a regra; escorrer, tirar a pele e as espinhas. Em seguida, deitá-lo numa frigideira com manteiga (ou azeite fino) e uma cebola picada, juntar os bocados da couve-rábano; fazer saltar ao lume e depois servir.

#### **77 - Bacalhau à sevilhana**

---

Bacalhau bem dessalgado, dividi-lo em lascas e frigi-lo em bom azeite. Partir batatas em rodela grossas e cebola da mesma forma, frigir em seguida, e reservar em pratos separados. Dispor, numa travessa de ir ao forno, uma camada de rodas de cebola, por cima uma de bacalhau, depois outra de batata, e assim por diante, polvilhando sempre com pimenta, pão ralado e queijo parmesão, terminar por batatas, que se cobrem de gema de ovo e pão ralado.

#### **78 - Bacalhau (Ensopado de)**

---

Cozer o bacalhau, tirar a pele e as espinhas e passar pela m quina de picar. A parte picar cebola, um dente de alho e um raminho de salsa, levar ao lume e alourar em manteiga; estando a cebola passada, juntar o bacalhau, deixar ferver um pouco, mexendo sempre, e juntar um bocado de miolo de pão, previamente abeberado no caldo da cozedura do bacalhau; desfazer bem o pão com uma colher de pau e ir ligando com o picado; estando bem ligado, temperar com pimenta e retirar do lume; em seguida pôr o picado numa assadeira, que possa servir na mesa, e alisar por cima com uma espátula. Reduzir, a polme fino, batatas cozidas em água salgada e descascadas; ligar bem com manteiga e leite sem deixar grumos. Com este polme cobrir o picado, alisar de novo e levar ao forno para corar.

#### **79 - Bacalhau (Filetes de)**

---

Cortar em filetes bacalhau cru e bem dessalgado; passar por ovo batido e biscoito ralado; fritar em azeite ou manteiga até alourem bem. Fazer um refogado com cebola partida em bocados, um ou dois dentes de alho, uma pitada de pimenta e as aparas, peles e espinhas de bacalhau; estando a cebola quase a alourar, juntar água em quantidade suficiente para depois de apurada produzir o molho que se deseje. Estando bem apurado e o bacalhau quase desfeito, passar por coador fino; levar de novo ao lume a ligar, juntar sumo de limão e farinha para engrossar. Servir em molheira, ao mesmo tempo que os filetes.

#### **80 - Bacalhau (Filetes de) em surpresa**

---

Dessalgar o bacalhau e cozê-lo, segundo a regra; escorrê-lo e tirar-lhe a pele e as espinhas. Dividir o bacalhau em filetes, dispô-los num prato e cobri-los com molho Bechamel bem espesso; deixar esfriar. Em seguida, enrolar cada filete no molho, depois passá-los por um aparelho de fritar e deitá-los em azeite fervente; deixar alourar, escorrer e dispor numa travessa guarnecida com rodela de limão. Servir com molho tártaro ou em molheira à parte.

#### **81 - Bacalhau frito de fricassé**



Cozer o bacalhau, tirar a pele e as espinhas, envolver em farinha de trigo, passar por ovo batido e frigar em azeite fino; no mesmo azeite frigar também rodas de batatas.

Retirar o bacalhau e as batatas; deitar no azeite rodas de cebola, salsa picada, pimenta moída e dentes de alhos esmagados, e, quando a cebola começar a alourar, juntar um pouco de água da cozedura do bacalhau, na qual se desfez um pouco de farinha; deixar ferver de novo até cozer a farinha; juntar o bacalhau e as batatas, deixar levantar de novo fervura, retirar do lume, deixar arrefecer, juntar gema de ovo batida, salsa picada e sumo de limão; mexer tudo rapidamente, levar de novo ao lume para cozer o ovo sem deixar ferver.

### **82 - Bacalhau guisado com batatas**

Dessalgar o bacalhau tirar a pele e as espinhas, dividir em bocados; descascar batatas. Levar ao lume uma caçarola com azeite, bastante cebola em rodas e salsa picada; estando a cebola loura, juntar o bacalhau, polpa de tomate, um pouco de água (ou caldo da cozedura do bacalhau, se este tiver sido previamente cozido), deixar ferver e juntar as batatas divididas em quartos ou às rodas, deixar apurar, temperando ao paladar.

### **83 - Bacalhau (Língua de)**

Lavar e dessalgar as línguas durante vinte e quatro horas. Metê-las numa caçarola, cobri-las com água fria, cozer, segundo a regra estabelecida para o bacalhau; escorrer e limpar. Depois metê-las noutra caçarola com manteiga, salsa e sumo de dois limões, salteá-las durante dois minutos. A parte, preparar um refogado de cebola com manteiga; temperar, ligar com um pouco de molho Bechamel e terminar a cozedura no molho; no último momento, misturar com as cebolas duas ou três colheradas de molho de tomate. Escorrer as línguas, dispô-las num prato e pôr o picado por cima.

### **84 - Bacalhau (Migas de)**

Pôr num tacho, alternadamente sobrepostas umas às outras, fatias delgadas de pão de trigo e lascas de bacalhau e assim sucessivamente até pôr toda a quantidade que deseja, misturando-lhe nessa ocasião dois ou três dentes de alho, picados. Escaldar com água a ferver (água da cozedura do bacalhau); escorrer a que for em excesso, depois do pão estar embebido nela. Durante esta operação, pôr ao lume, numa frigideira, azeite e um ramo de salsa; quando ferver, tirar a salsa e juntar-lhe as migas com bacalhau, bem escorridas, tapar durante uns minutos; desfazer tudo com uma colher de pau.

### **85 - Bacalhau recheado**

Cozer um bacalhau de dois a dois quilos e meio, segundo a regra.

Com 400 grs. de pescada, 125 grs. de camarão, 125 grs. de manteiga, duas gemas de ovos, sal e noz moscada, preparar um recheio.

Refogar com manteiga duas a quatro colheradas de echalotas e cebolas picadas, juntar uma igual quantidade de cogumelos crus, picados, meia folha de louro; molhar com 4 dls de Béchamel, fazer reduzir o molho, misturando-lhe algumas colheradas de cozedura de cogumelos.

Escorrer o bacalhau; tirar-lhe as febras; desmanchá-lo de maneira a tirar-lhe todas as espinhas pequenas; misturar as febras com o molho, temperar com colorau e noz moscada. Limpar a espinha dorsal do bacalhau, envolver a extremidade da cauda com papel untado de azeite, dispô-los numa travessa de ir ao forno; cobrir o prato com uma camada de recheio de pescada, formando uma cavidade, cozer no forno durante sete a oito minutos; tirar do forno e na cavidade do recheio dispor o bacalhau, dando-lhe a primitiva forma de rabo; alisar o aparelho, cobrir com uma camada do mesmo recheio, envolvendo-o completamente, pincelar com manteiga, polvilhar com miolo de pão ralado e levar a forno brando durante quinze a vinte minutos para dourar.

### **86 - Bacalhau recheado com carne**



Dessalgar bem um bacalhau pequeno, tirar a espinha dorsal e todas as outras que se puder, e depois de cozido enxugar bem. Fazer um picado de carne, salpicão e presunto bem condimentado. Encher o bacalhau com este picado, de forma que pareça um peixe inteiro; cozer as duas abas com um fio branco de cima a baixo e também ao lado da cabeça para evitar que saia o recheio. Pôr num tabuleiro a assar, regando com azeite fino; estando cozinhado, guarnecer com azeitonas, conserva e salada de alface e servir bem quente.

### **87 - Bacalhau Espanhol**

---

600g de filé de bacalhau; 600g de batatas cortadas em rodela e cozidas; 2 pimentões vermelhos; 2 pimentões verdes; 1 xícara de azeite espanhol

#### *Modo de Preparar*

Deixe o bacalhau da Noruega de molho para dessalgar. Limpe, tire a pele e as espinhas. Coloque o bacalhau e as batatas na grelha. Asse os pimentões no forno por 1 hora.

Arrume o bacalhau, as batatas e os pimentões em um prato e sirva regado com azeite.

Se preferir, sirva com azeite e finas fatias de alho dourado.

### **88 - Bacalhau à La Kazuela**

---

600g de bacalhau da Noruega em postas; 1 pimentão vermelho; 1 pimentão verde; 2 cebolas cortadas; 6 tomates sem pele e sem sementes; 6 dentes de alho; 6 rodela de pimenta; 1 molho de salsa picada; 2 xícaras de chá de azeite português; 6 batatas cozidas em rodela; 100g de azeitonas verdes em rodela ou lascas.

#### *Modo de preparar:*

Dessalgue o bacalhau, limpe e reserve.

Amasse o alho e refogue em azeite. Junte os tomates, os pimentões e a pimenta. Reserve.

Em frigideira não aderente, refogue a cebola em 1 xícara de azeite. Reserve.

Em frigideira não aderente, refogue a cebola em 1 xícara de azeite. Reserve.

Arrume numa vasilha de barro ou refratária as batatas, o bacalhau da Noruega, as cebolas, o molho de pimentões e tomates e leve ao forno graduado em 250° por 10 minutos.

### **89 - Bacalhau ao Vinho do Porto**

---

1 kg de Bacalhau da Noruega; 1 cálice de Vinho do Porto Seco; 200 g de cogumelos; 1 kg de tomates maduros; 200 ml de azeite; 2 dentes de alho; 1 ramos de salsa; 2 ovos; Farinha de rosca; Farinha de trigo; Sal & Pimenta; Azeite português.

#### *Modo de preparar:*

Corte o bacalhau da Noruega em filés retangulares e coloque de molho na geladeira por 24 horas, trocando a água 4 vezes. Passe os filés na farinha de trigo e no ovo e frite-os nos 200 ml de azeite. Neste mesmo azeite, introduza os tomates - previamente esmagados sem pele e sem sementes - os dentes de alho amassados, a salsa picada, os cogumelos cortados em fatias, o Vinho do Porto e, finalmente, sal e pimenta a gosto.

Deixe cozinhar em fogo brando por 15 minutos. Coloque os filés numa travessa refratária, regue-os com o molho de tomates, salpique com farinha de rosca e leve ao forno por mais 15 minutos, adicionando mais azeite se necessário.

Sirva acompanhado de batatas em rodela, passadas no ovo e na farinha de trigo e fritas no azeite ou óleo.

### **90 - Bacalhau Porto Rei**

---

400g de bacalhau da Noruega; 800g de batata cortada em palha; 5 ovos batidos; 100g de azeitonas pretas; 1 molho de cheiro verde; 5 dentes de alho amassados; 2 cebolas médias cortadas em rodela.

#### *Modo de preparar:*

Dessalgue e limpe o bacalhau, tirando a pele e as espinhas.

Cozinhe, escorra e desfie. Reserve.

Frite as batatas palha e reserve. Refogue as cebolas e o alho em frigideira não aderente. Reserve. Bata os ovos e junte ao bacalhau da Noruega já desfiado em uma frigideira e também a cebola e o alho já refogados.

Misture a batata palha e, por último, enfeite com o cheiro verde picado e as azeitonas.

### **91 - Bacalhau à Lagareira**

---

1 kg de bacalhau da Noruega; 300g de batatas miúdas; 300g de cebolas médias; 200g de brócolis; 2 pimentas verdes; 4 dentes de alho; 2 xícaras de azeite de oliva

#### *Modo de preparar:*





Dessalgue e retire a pele do bacalhau. Asse as batatas e as cebolas no forno com sal grosso. Cozinhe os brócolis na água e sal e asse os pimentões. Corte o alho em fatias finas, frite no azeite e coloque em cima do bacalhau pronto.

## 92 - Bacalhau Dourado

---

### Para 4 pessoas

500g de bacalhau; 300g de batatas grandes; 3 cebolas grandes; 2 ovos cozidos; 8 colheres (sopa) de azeite; 1 folha de louro; 1 colher (sopa) de vinagre; 1 colher (chá) de páprica

#### *Decoração:*

rodela de ovos cozidos; folhas de salsa; azeitonas pretas descaroçadas.

#### *Modo de preparar:*

Dessalgue o bacalhau e escale. Retire as peles e espinhas e prepare o caldo. Corte a carne em pedaços. Descasque as batatas, corte em rodela grossas e cozinhe no caldo de bacalhau por 10 minutos. Junte o bacalhau e cozinhe por mais 10 minutos. Escorra (reserve o caldo) e deixe esfriar.

Corte a cebola em rodela e refogue no azeite, com o louro, por 1 minuto. Acrescente o bacalhau, frite mais um pouco, e em seguida adicione as batatas. Quando tudo começar a dourar, borrife com o vinagre, polvilhe com a páprica e cozinhe por 2 minutos. Retire do fogo, arrume em uma travessa e decore com rodela de ovos cozidos, as azeitonas e a salsa. Acompanhe com arroz feito no caldo reservado.

## 93 - Bacalhau de Panela

---

### Para 4 pessoas

1/2kg de bacalhau da Noruega; ½ garrafa (pequena) de leite de coco; 30g de azeitonas verdes; 30g de azeitonas pretas; 2 cebolas grandes, cortadas em rodela finas; 1 talo de alho-poró, cortado em rodela; salsa, coentro; azeite; sal.

#### *Modo de preparar:*

Dessalgue o bacalhau, escale, elimine pele e espinhas e separe-o em lascas bem grossas. Aproveite as peles e espinhas para fazer o caldo .

Regue o fundo de uma panela com um pouco de azeite e cubra com rodela de cebola, formando uma camada. Faça outra camada com lascas de bacalhau, salpique com salsa e coentro e espalhe algumas azeitonas. Regue com colheradas de azeite e de leite de coco. Repita as camadas até terminares os ingredientes. Molhe com 1 copo de caldo.

Tampe a panela e leve ao fogo médio até cozinhar (de 20 a 30 minutos). Sirva com arroz branco.

## 94 - Bacalhau de Forno

---

### Para 4 pessoas

1/2kg de bacalhau; 2 pãezinhos; 1/2kg de batatas; 3 a 4 tomates; 1 cebola, coentro, salsa e cebolinha picadas; ½ pimentão; 1 dente de alho socado; 1 colher (sobremesa) de manteiga 2 colheres (sopa) de azeite; 2 colheres (sopa) de vinho branco; 1 copo de caldo de bacalhau 1 colher (sobremesa) de purê de tomate; pimenta-do-reino; queijo parmesão ralado.

#### *Modo de preparar:*

Dessalgue o bacalhau e escale. Retire pele e espinhas, para preparar o caldo. Desfie a carne e reserve. Soque o alho e pique a cebola, o pimentão, os tomates (sem pele e sementes) e os temperos verdes.

Refogue o bacalhau na manteiga, juntamente com todos os temperos picados. Regue com o vinho branco e deixe evaporar um pouco. Acrescente o caldo e o purê de tomate, deixando cozinhar em fogo brando até engrossar.

Unte uma forma refratária, forre o fundo com rodela de batata e coloque um pedacinho de manteiga sobre cada uma, distribuindo por cima um pouco do refogado de bacalhau.

Repita as camadas até terminarem os ingredientes, reservando um pouco do refogado para fazer uma camada adicional.



Corte os pães em rodelas grossas e arrume-as sobre a última camada de bacalhau, bem juntas. Cubra com refogado reservado e distribua pedacinhos de manteiga por toda a superfície do prato. Polvilhe com bastante parmesão e leve ao forno bem quente (250°C) por 15 minutos.

#### **95 - Salada de Bacalhau**

---

##### **Para 4 Pessoas**

1/2kg de bacalhau; 4 batatas grandes; cozidas

*Molho:*

2 ovos cozidos; ½ xícara de azeite; pimenta-do-reino; sal; vinagre; mostarda; ½ molho de coentro

*Guarnição:*

1 xícara de azeitonas verdes e pretas picadas; folhas de alface; ovos cozidos

*Modo de preparar:*

Corte o bacalhau em pedaços grandes e dessalgue por 48 horas. Depois cozinhe, no vapor ou em pouquíssima água, até que os pedaços fiquem bem macios. Escorra, deixe amornar e elimine as peles e espinhas. Desfie e misture com as batatas, cortadas em cubinhos.

Molho (prepare com antecedência): retire as gemas dos ovos cozidos, amasse com o garfo, passe na peneira fina e misture com o azeite. Junte 4 colheres (sopa) de vinagre, 1 colher (sobremesa) de mostarda, as folhas de coentro picadinhas e tempere com sal e pimenta-do-reino. Vire sobre a salada ainda quente, revolva delicadamente e deixe descansar por algum tempo, para tomar gosto. Sirva sobre folhas de alface e decore com rodelas de ovos cozidos e azeitonas.

#### **96 - Sufilé de Bacalhau**

---

##### **Para 4 a 5 Pessoas**

1/2kg de bacalhau; 250g de batatas cozidas; 2 xícaras de leite; 2 colheres (sopa) de azeite; 4 colheres (sopa) de manteiga; 2 colheres (sopa) de farinha de rosca; 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado; 5 ovos; 1 molho de salsa e cebolinha.

*Modo de preparar:*

Dessalgue o bacalhau, escale, retire as peles e espinhas e desfie. Regue com azeite e reserve.

Passa as batatas pelo espremedor. Junte o bacalhau, a manteiga, 2/3 do queijo e as gemas

Misture bem, adicione a salsa e cebolinha picadas e, por último, as claras batidas em neve firme, misturando com movimentos de baixo para cima. Vire em uma forma alta, untada com manteiga e polvilhada com farinha de rosca. Polvilhe com queijo ralado restante e leve ao forno quente, pré-aquecido, até dourar. Sirva imediatamente.

#### **97 - Frigideira de Bacalhau**

---

##### **Para 6 Pessoas**

500g de bacalhau; 3 tomates; 3 ovos cozidos; 1 pimentão verde; 1 pimentão vermelho; salsa e cebolinha; 1 cebola grande; 1 dente de alho; azeite; vinagre; pimenta-do-reino, sal.

*Modo de Preparar:*

Depois de dessalgar o bacalhau por 48 horas, escale, retire as peles e espinhas e separe a carne em lascas. Reserve. Prepare o caldo com as peles e espinhas .

Corte os ovos cozidos e os tomates em gomos, e os pimentões em tirinhas. Pique a cebola e o alho. Refogue até começar a dourar, acrescente o bacalhau e refogue mais um pouco. Junte os pimentões, os tomates e 1 copo do caldo. Ferva em fogo brando por 10 minutos. Salpique com cebolinhas e salsa picadas, decore com ovos e as azeitonas e sirva bem quente. Acompanhe com um arroz feito com o restante do caldo.

#### **98 - Bolinhos à Francesa**



Para 4 pessoas

300g de bacalhau; 300g de batatas; 50g de manteiga; 30g de farinha de trigo; 1 copo de leite; sal; pimenta-do-reino; 3 colheres (sopa) de salsa picadinha; 2 ovos; farinha de rosca; óleo para fritar.

*Modo de preparar:*

Dessalgue o bacalhau e escalde. Retire as peles e espinhas, desfie e prepare o caldo.

Descasque as batatas e cozinhe no caldo por 10 minutos. Retire, escorra, junte o bacalhau e passe pela maquina de moer ou processador. Reserve.

Leve ao fogo brando a manteiga com farinha de trigo, junte o leite, sal e pimenta-do-reino a gosto, mexendo sempre até obter um creme grosso.

Junte o bacalhau misturado com as batatas, acrescente a salsa picadinha e forme os bolinhos. Passe nos ovos batidos e na farinha de rosca e frite em óleo quente.

### 99 - Bacalhau Assado na Grelha com Salada de Feijão Frade

---

Para 10 a 12 pessoas

1 ½ de bacalhau grosso - 2 ½ decilitros de azeite fino - 2 colheres de sopa de vinagre; 2 alhos; 2 gramas de sal; ½ grama de pimenta moída; 1 ramo de salsa picada; 7 ½ decilitros de feijão-frade.

*Modo de Preparar:*

Depois do bacalhau bem dessalgado enxuga-se, corta-se em bocados tanto quanto possível quadrados de cerca de um decímetro de lado. Tiram-se as espinhas, mas deixando as peles e assando na grelha que se põe sobre o carvão vegetal. Põem-se numa travessa que esteja quente, esfregando-se um alho no fundo e deitando por cima o azeite. Acompanha em travessa à parte uma salada de feijão-frade bem cozido e temperado com um decilitro de azeite, um ramo de salsa picada, duas colheres de sopa de vinagre, três gramas de sal e meio de pimenta moída.

O acompanhamento poderá ser com batatas assadas no forno ou nas brasas com a pele, tirando-se esta ao servir. É então Bacalhau na Grelha com Batatas Assadas.

### 100 - Bacalhau à Gomes de Sá

---

Para 5 a 6 pessoas:

1 quilo de bacalhau grosso ( peso em cru); 1 quilo de batatas; 1 ½ decilitro de azeite do mais fino; 1 grama de pimenta; 4 cebolas medianas; 2 dentes de alho; 4 ovos cozidos; 4 decilitros de leite; 1 ramo de salsa.

*Modo de preparar:*

Toma-se o bacalhau dessalgado, põe-se numa caçarola com tampa, cobre-se com água a ferver, tapa-se e aguarda-se que passe um quarto de hora, sem ferver.

A seguir tiram-se as peles e as espinhas separando-se a carne do bacalhau em pequenas lascas. Estas lascas vão para um prato fundo, cobrindo-se com leite quente, deixando em infusão pelo menos por uma hora. Numa travessa de ir ao forno deita-se azeite, os alhos e as cebolas cortadas às rodelas. Estando a cebola a alourar juntam-se as batatas previamente cozidas cortadas às rodas de um centímetro de espessura e as lascas saídas da infusão em leite. Leva-se a travessa ao forno deixando ferver tudo por dez a quinze minutos. Sirva-se bem quente ornamentado com ovos cozidos cortados às rodelas, azeitona e salsa picada.

### 101 - Arroz de Carreiroiro

---

Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz
- 4 xícaras de charque picadinho (ponha de molho por 1 dia)
- 2 colheres, das de sopa, cheia de gordura
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro



- Sal

Modo de Preparo:

Frite o charque na gordura até dourar e vá pingando água em quantidade necessária para cozinhar. Quando a carne estiver cozida e só na gordura (o molho deve ser absorvido), junte o louro, o arroz, o alho socado e a cebola batidinha. Frite tudo muito bem, cubra com água, tempere com sal, se necessário, e deixe cozinhar normalmente. Sirva em seguida.

### **102 - Bacalhau à Gomes Sá (2)**

---

Ingredientes:

- 600 gr de bacalhau
- 1 xícara, das de chá, de azeite de oliva
- 4 cebolas médias, cortadas em rodela finas
- 3 dentes de alho picados
- 1 colher, das de chá, de salsinha picada
- 400 gr de batatas cozidas e cortadas em rodela finas
- Sal a gosto
- 3 ovos cozidos e cortados em rodela
- 12 azeitonas verdes, cortadas em lascas

Modo de Preparo:

Na véspera, coloque o bacalhau de molho. Troque a água 4 vezes. No dia do preparo, cozinhe o bacalhau durante uns 5 minutos. Retire, separe as espinhas e reduza o bacalhau a lascas. Reserve.

Esquente o azeite em uma panela grande e refogue a cebola, o alho e a salsinha.

Refogue até a cebola começar a mudar de cor.

Junte, então, as lascas de bacalhau e as batatas. Deixe no fogo por mais 10 minutos, até que as fatias de batata comecem a fritar. Verifique o sal.

Transfira para um refratário bem largo, para não ficar uma camada espessa demais.

Leve ao forno bem quente, por 10 a 15 minutos. Decore com rodela de ovo e lascas de azeitona e sirva.

Receita para 4 pessoas.

### **103 - Bacalhau Espiritual**

---

Ingredientes:

- 500g de bacalhau (parte do lombo) dessalgado, aferventado e desfiado
- 1 litro de leite
- 6 gemas
- 250g de creme de leite
- 2 dentes de alho socados
- 6 colheres, das de sopa, bem cheias de farinha de trigo
- 2 cenouras grandes raladas cruas
- 2 cebolas grandes raladas
- manteiga
- 4 colheres, das de sopa, de azeite
- queijo parmesão ralado
- 2 colheres, das de sopa, de coentro picadinho
- noz-moscada ralada
- 1 xícara bem cheia de biscoitos creme-crakers socados ou moídos
- sal
- pimenta-do-reino moída
- molho inglês

Modo de Preparo:

Primeira Etapa:

Doure o alho e a cebola em 100g de manteiga com o azeite, junte a cenoura ligeiramente espremida, refogue bem, adicione o bacalhau e torne a refogar por alguns minutos.

Segunda Etapa:

Doure a farinha de trigo em 100g de manteiga e, sempre mexendo, acrescente, aos poucos, três quartos de litro de leite. Mexa sem parar em fogo brando até obter creme grosso e cozido. Feito isso, afaste a panela do fogo e adicione



as gemas desfeitas no restante do leite (passe pela peneira). Misture bem e torne a levar ao fogo. Tempere com sal e retire do fogo assim que o creme começar a ferver. Misture o creme com o bacalhau e mantenha a panela no fogo baixo.

Sempre mexendo, vá adicionando o creme de leite, uma xícara de queijo parmesão ralado e o coentro. Tempere com molho inglês, noz-moscada e pimenta a gosto. Retire do fogo e deite em um pirex grande e fundo. Misture a farinha de biscoito com meia xícara de queijo ralado e um pouco de noz-moscada. Espalhe sobre o creme, salpique com manteiga e leve ao forno quente por uns 20 minutos.

Nota: Sirva em seguida com arroz branco e batata frita em rodelas grossas ou palitos.

#### **104 - Batata Recheada**

---

Ingredientes:

- Batatas Grandes
- Sal
- Queijo Parmesão
- Manteiga
- Bacon

Modo de Preparo:

Pegue algumas batatas grandes e cozinhe-as, cortadas ao meio, em água com sal, mas tendo o cuidado de não deixar amolecer demais. Depois de cozidas, escorra com cuidado e "cave" o meio de cada parte de modo que possa conter o recheio.

Faça à parte um mistura da massa retirada do centro das batatas e amasse-a bem.

Coloque queijo parmesão e manteiga. Volte a colocar esse purezinho na batata. Junte as duas partes com uma tira de bacon. Leve ao forno para dourar é deliciosa.

#### **105 - Bife à Parmegiana**

---

Ingredientes:

- 6 bifos médios de alcatra ou contrafilé
- Sal
- 2 ovos
- Farinha de rosca
- 1 tablete de caldo de carne
- óleo
- 6 fatias de presunto
- 6 fatias de mozzarella
- Puro purê de tomate
- Orégano

Modo de Preparo:

Bata um pouco os bifos, tempere com sal e reserve. Bata os ovos, tempere com sal a gosto. Passe os bifos na farinha de rosca, pelos ovos batidos e novamente pela farinha de rosca. Frite-os em óleo quente, até que fiquem igualmente dourados. Arrume os bifos em um prato refratário, cubra cada um com uma fatia de presunto e sobre esta coloque uma fatia de mozzarella.

Leve 1/2 lata de puro purê de tomates ao fogo, junte 1/2 xícara, das de chá, de água e um tablete de caldo de carne. Deixe ferver um pouco. Cubra os bifos com o molho e polvilhe com orégano. Leve ao forno por 7 minutos, retire e sirva imediatamente com batatinhas fritas.

#### **106 - Bobo de Camarão**

---

Ingredientes:

- 1 1/2 kg de camarões médios e frescos
- 2 cocôs grandes
- 1 1/2 kg de aipim
- 1 1/2 kg de tomate
- 1 pimentão vermelho
- 1/2 folha de louro
- Azeite-de-dendê e de oliva



- 1 amarrado de salsa, cebolinha verde e coentro
- Sal
- Alho
- Cebola
- Limão
- Pimentas

Modo de Preparo:

Primeira Etapa:

Limpe os camarões e tempere com sal, limão e pimentas a gosto. Deixe repousar por uma hora. Rale os cocôs e extraia todo o leite grosso. Deite, sobre o bagaço, quatro copos de água fervente e retire, em seguida, o leite fino. Reserve, em separado, os leites grosso e fino. Passe pelo liquidificador os tomates, o pimentão e um copo de água. Coe e reserve.

Segunda Etapa:

Descasque o aipim, corte em pequenos pedaços e ponha em uma panela. Junte o leite fino do cocô, dois copos de água, uma cebola picadinha e o louro. Tempere com sal e leve ao fogo, para cozinhar, até que o aipim se desfaça. Retire e passe por peneira fina.

Terceira Etapa:

Faça um bom refogado com três quartos de xícara de azeite de oliva, duas cebolas raladas, um dente de alho socado, os camarões e um amarrado de cheiro verde. Junte o tomate e deixa ferver em fogo brando por alguns minutos. Prove os temperos e, assim que os camarões estiverem cozidos e o molho grosso, retire do fogo (separe os cheiros verdes).

Quarta Etapa:

Em uma panela, junte a manteiga e o refogado de camarões. Deite o leite grosso do cocô, prove os temperos e leve ao fogo, mexendo sempre, até obter um creme de consistência regular e saborosa. Adicione Azeite-de-dendê a gosto; misture rapidamente, retire e sirva em seguida. Acompanhe com arroz com angu de creme de arroz.

## **107 - Bolinhos de Arroz**

---

Ingredientes:

- 3 xícaras, das de chá, de sobras de arroz
- 1 colher, das de sopa, de queijo parmesão ralado
- 2 ovos
- Sal
- Pimenta-do-reino
- 1 colherinha, das de chá, de fermento em pó
- Farinha de trigo
- óleo

Modo de Preparo:

Passe o arroz na máquina de moer carne. Junte os ovos, queijo ralado, sal, pimenta-do-reino, fermento e farinha de trigo suficiente, para formar uma massa mole. Pingue os bolinhos, às colheradas, numa frigideira com óleo bem quente.

## **108 - Calzone**

---

Ingredientes:

- 1/2 kg de farinha de trigo (mais ou menos)
- 3 colheres de óleo
- 1 ovo
- 1 colher de fermento fleichmann
- 1 1/2 xícara, das de café, de água morna



- Sal

Modo de Preparo:

Coloque o fermento na água morna, deixe dissolver. Coloque em seguida o sal, óleo, ovo, misture e coloque a farinha até a massa soltar das mãos. Deixe descansar 30 minutos. Abra a massa com o rolo de pastel e o recheio fica a gosto. Pode ser de sardinha ou mussarela com rodela de tomate e cebolas, enfim, com que preferir. Dobrar ao meio com o recheio dentro, apertando as pontas ou enrolar como rocambole. Pincele com gema. Coloque num tabuleiro untado com azeite e leve ao forno.

### **109 - Camarão com Catupiri**

---

Ingredientes:

- 2 kg de camarão
- 1 lata de palmito
- 1 queijo Catupiri grande
- 1/2 xícara, das de chá, de leite
- 1 colher, das de sopa, de claybom
- 4 tomates grandes batidos no liquidificador
- 1 colher, das de sopa, de óleo
- 1 colher, das de sopa, de cebola picadinha
- Salsa e cebolinha
- Pimenta vermelha e pimenta-do-reino
- Sal
- Limão
- Maisena

Modo de Preparo: Limpe os camarões, leve com água e limão. Tempere com sal e pimenta do reino. Refogue a cebola picada no óleo e claybom misturados. Junte os camarões, os temperos e abafe. Quando ferver, acrescente o suco de tomate e deixe no fogo uns quinze minutos. Acrescente o palmito cozido. Engrosse com uma colherinha, das de chá, de maisena dissolvida no leite. Forre um pirex com o queijo Catupiri, espalhando-o bem, como se estivesse forrando uma fôrma com massa. Sobre o Catupiri, coloque o recheio de palmito e camarão. Polvilhe com bastante parmesão ralado e leve ao forno quente.

### **110 - Carne Assada**

---

Ingredientes:

- 1 kg de lagarto redondo
- Vinha-d'alhos (feito com vinagre, sal, pimenta-do-reino, alho e louro)
- Bacon
- Cenoura
- Pimentão
- óleo
- Farinha de trigo

Modo de Preparo:

Prepare a vinha-d'alhos com vinagre, sal, pimenta-do-reino, alho socado e louro.

Limpe e lave a carne. Fure-a com um espeto e, nos furos, introduza tiras de bacon, cenoura e pimentão. Deixe a carne por algumas horas de molho na vinha-d'alhos. Tire da vinha-d'alhos e toste-a no óleo bem quente. Depois de tostada, ponha numa panela com a vinha-d'alhos em que esteve e meio copo d'água. Deixe cozinhar lentamente, pingando água de quando em quando, até a carne ficar macia. Depois tire a carne, coe o molho e engrosse-o com um pouco de farinha de trigo torrada.

### **111 - Caruru**

---

Ingredientes:

- 1 kg de camarões
- 1 kg de quiabos
- 3 tomates
- 1 colher, das de sopa, de cebola picadinha
- óleo
- Sal



- Pimenta Malagueta e pimenta-do-reino
- Salsa e cebolinha
- 2 colheres, das de sopa, de azeite de dendê

**Modo de Preparo:**

Limpe os camarões e refogue com óleo e todos os temperos. Junte com um copo e meio de água e os quiabos cortados em rodelinhas. Deixe tudo cozinhar e formar um molho grosso e saboroso. Quando estiver pronto, junte o azeite de dendê, deixe um instante mais no fogo e sirva com pirão de farinha de arroz.

O caruru também pode ser feito com bacalhau ou com camarões secos. Tanto estes como o bacalhau devem ser postos de molho, de véspera.

---

### **112 - Charutinho de Folha de Uva**

**Ingredientes:**

- 1/2 kg de músculo magro
- 1 cebola média cortada em rodela
- 1 dente de alho
- 2 colheres, das de sopa, de manteiga
- Sal e pimenta síria (ver abaixo), a gosto
- 1 xícara de chá de arroz escolhido, lavado e escorrido
- 300 gr de patinho moído
- 40 folhas de uva, novas e tenras
- 2 tomates cortados em rodela
- 1 limão

**Preparo da Pimenta Síria:**

- 50 gr de pimenta-do-reino preta moída na hora
- 20 gr de pimenta-do-reino branca moída na hora
- 20 gr de canela em pó

Misture tudo e guarde para ir usando à medida da necessidade.

**Modo de Preparo:**

Prepare o recheio. Primeiro, faça o caldo. Coloque em uma panela o músculo, a cebola, o alho, uma das colheres de manteiga, sal e pimenta. Cubra com água (mais ou menos 2 litros) e leve ao fogo brando por 2 horas. Coe o caldo e desfie o músculo. Reserve a carne e o caldo.

Deixe o arroz de molho na água fervendo por 30 minutos. Escorra bem, apertando um pouco com as mãos. Coloque numa tigela e junte o patinho, 2 colheres de músculo desfiado, 2 colheres de caldo e a colher de manteiga restante. Salgue e apimente. Misture tudo muito bem, mas sem amassar.

Monte os charutininhos. Estenda cada folha de uva com a parte mais verde voltada para baixo. Espalhe o recheio, acompanhando a nervura principal da folha, perto de 1 colher de sopa rasa para cada folha. Enrole e dobre as pontas.

Forre uma panela com folhas de uva. Sobre as folhas, o tomate em rodela e o músculo desfiado. Sobre essa camada, coloque os charutininhos. Esquente ligeiramente o caldo reservado e coloque-o morno na panela. Disponha um prato por cima da panela, para firmar bem. Tampe e leve ao fogo fraco. Cozinhe durante 1h30min em fogo brando, sem tirar a panela do fogo, tire o prato e esprema o limão sobre os charutininhos. Tampe novamente e deixe cozinhar por mais 1 hora. Se a água secar demais, acrescente mais caldo. Retire os charutininhos com cuidado e sirva.

---

### **113 - Couve-Flor au Gratin**

**Ingredientes:**

- 1 couve-flor
- 2 colheres, das de sopa, de claybom
- 1 xícara, das de chá, de queijo parmesão ralado
- 2 colheres, das de sopa, bem cheias de farinha de rosca
- água
- Leite
- Sal

**Modo de Preparo:**





Corte a couve-flor em buquês, lave-a bem e cozinhe com leite, água, em partes iguais, e um pouco de sal. Unte um pirex com claybom. Arrume, por cima, os galhos de couve-flor. Regue com claybom derretido, polvilhe com farinha de rosca e, por cima, espalhe o queijo ralado. Leve ao forno durante uns dez minutos, para corar.

Qualquer outro vegetal au gratin pode ser feito da mesma maneira.

#### **114 - Dobradinha com Feijão Branco à Moda do Porto**

---

Ingredientes:

- 500 gr de dobradinha
- 3 xícaras, das de chá, de feijão branco cozido
- 2 paios
- 1 cebola pequena picada
- cebolinha
- 1 dente de alho socado
- Sal
- Pimenta-do-reino
- Pimenta vermelha
- óleo
- 2 tomates

Modo de Preparo:

Limpe a dobradinha, ferva e corte em pedaços compridos. Refogue os temperos no óleo e junte a dobradinha. Acrescente um pouco de água e deixe cozinhar.

Quando estiver quase mole, acrescente o paio cortado, em rodela, e o feijão branco já cozido. Deixe no fogo até tudo ficar macio.

#### **115 - Feijão Tropeiro**

---

Ingredientes:

- 3 xícaras de feijão mulatinho cozido, mas não demais
- 5 colheres, das de sopa, de óleo
- 1 colher, das de sopa, de cebola batidinha
- 1 colher, das de sopa, de sal temperado com alho
- 3 xícaras de farinha de mandioca
- 4 ovos cozidos ou estrelados
- 1 xícara de bacon picado
- Linguiça em pedaços grandes para contornar

Modo de Preparo:

Depois de cozido, coe o feijão numa peneira retirando todo o caldo.

Esquente numa frigideira o óleo e acrescente a cebola, o bacon e o tempero. Quando bem quente adicione o feijão dê uma boa misturada e coloque a farinha de mandioca aos poucos, mexendo sempre. Deve ficar meio molhadinho. Frite a linguiça e ao colocar o feijão na travessa, guarneça com a mesma, ovos cozidos, cebolas em rodela, azeitonas e galhinhos de salsa.

#### **116 - Fondue de Queijo**

---

Ingredientes:

- 1 dente de alho
- 1 1/4 de xícara de chá de vinho branco seco
- 250 gr de queijo tipo emmental ralado ou prato tipo Estepe, de boa qualidade
- 250 gr de queijo tipo gruyère ralado ou queijo parmesão, de boa qualidade
- 1 colher, das de chá, de maisena
- 1 1/4 de xícara de chá de kirsch, o álcool branco de cerejas
- 1 pitada de noz-moscada ralada na hora
- 5 pãezinhos franceses cortados em pequenos cubos, de preferência amanhecidos
- 1 rechaud



Modo de Preparo:  
Esfregue o dente de alho vagorosamente na panelinha. Descarte o alho que sobrou.

Coloque o vinho na panelinha e deixe ferver. Numa tigela, misture bem os queijos e a maisena. Aos poucos vá colocando a mistura dos queijos, sempre mexendo com uma colher de pau. Mexa formando oitos e não formando círculos. Deixe ferver, mexendo para engrossar. Isso é muito importante. Junte o kirsch e a noz-moscada. Coloque uma cesta com os pedaços de pão picados ao lado do rechaud. Espete os pedaços de pão com um garfinho especial, passe pelo Fondue e vá comendo aos poucos, sem pressa.

Nota: é preferível preparar o fondue no fogão e depois passá-la para o rechaud.

### **117 - Frango a Passarinho**

---

Ingredientes:

- Frango em pedaços bem miúdos
- Massa de alho
- Pimenta-do-Reino
- óleo

Modo de Preparo:

Tempere bem o frango em pedaços com massa de alho, pimenta do reino e deixe por mais ou menos 1 hora. Em seguida coloque bastante óleo numa panela (não ponha na frigideira, pois além de fritar, o frango deve cozinhar também), deixe esquentar um pouco e vá colocando os pedaços, tantos quantos couberem. Não diminua o fogo. Quando estiverem bem corados, retire-os, colocando-os em papel grosso para que sequem bem a gordura.

### **118 - Iscas de Fígado à Portuguesa**

---

Ingredientes:

- Bifes de fígado
- Vinha-d'alhos (feito com vinagre, alho, sal e pimenta-do-reino)
- Tomates
- Batatas
- óleo
- Cebola cortada em fatias
- Cheiro verde

Modo de Preparo:

Prepare uma vinha-d'alhos com vinagre, alho socado, sal e pimenta-do-reino.

Corte os bifes de fígado em tiras e ponha na vinha-d'alhos. Duas horas depois, tire o fígado do tempero e frite-o no óleo. Refogue no óleo a cebola, sal, cheiro verde picadinho, pimenta-do-reino e tomates sem sementes. Deixe cozinhar um pouco até formar um bom molho. Cozinhe as batatas e corte em rodela. Ponha o fígado frito no centro de uma travessa, as rodela de batatas ao redor e despeje o molho por cima.

### **119 - Lagosta ou Camarão a Termidor**

---

Ingredientes:

- 750 gr de carne de lagosta ou 1 kg de camarão
- 3 gemas de ovo
- 150 gr de queijo prato ralado
- 1 lata de creme de leite
- 1 vidro de champignon
- Azeite
- Tomate
- Pimentão
- Cebola
- Cheiro-verde



- 2 1/2 xícaras de leite
- 3 colheres, das de sopa, de farinha de trigo
- 1 colher, das de sopa, cheia de manteiga
- Pimenta-do-Reino em pó e Sal (a gosto)

Modo de Preparo: Colocar a carne da lagosta ou o camarão de molho com limão. Fazer um refogado com o camarão ou lagosta, azeite, tomate, pimentão, cebola e cheiro verde. Enquanto cozinha, fazer um creme com o leite, a farinha de trigo e com a manteiga. Colocar a pimenta-do-reino em pó e provar o sal. Depois de engrossar, abaixe o fogo e deixe cozinhar durante 5 minutos. Retire do fogo e quando estiver morno coloque as gemas, o queijo ralado, o creme de leite e o champignon. Arrume num pirex untado a lagosta ou camarão, jogar o creme por cima, polvilhar com o queijo ralado. Leve ao forno para gratinar.

## **120 - Medalhões ao Creme**

---

Ingredientes:

- 1 kg de filé mignon cortado em 4 bifos grossos
- 200 gr de creme de leite
- 50 gr de manteiga ou margarina
- Conhaque ou uísque
- 2 colheres, das de sopa, de óleo
- Sal
- Pimenta-do-reino

Modo de Preparo:

Tempere os bifos, de ambos os lados, com sal e pimenta. Leve ao fogo uma frigideira com a manteiga ou a margarina e o óleo. Quando estiver bem quente, doure os bifos dos dois lados, em fogo bem forte. Depois de prontos, arrume-os numa travessa, colocada no vapor de uma panela, para que se conservem quentes. Conserve a frigideira no fogo. Quando a gordura em que os bifos fritaram estiver fervendo, junte 1 cálice de conhaque ou uísque, mexa e ateie fogo. Por fim adicione o creme de leite e deixe ferver mexendo sempre. Espalhe esse molho, bem quente, sobre os bifos. Se quiser, sirva acompanhando com batatas cozidas, passadas na manteiga e polvilhadas com salsa picada.

## **121 - Moranga de Camarões:**

---

Ingredientes:

- 1 moranga
- 1 1/2 kg de camarão
- 1 queijo Catupiri (grande)
- 6 tomates
- alho socado
- sal
- Pimenta-do-Reino
- Cebola batidinha
- Louro
- Cheiro-Verde
- Óleo

Modo de Preparo:

Lave bem a moranga, corte-lhe uma tampa e tire todas as sementes e fios.

Ferva com um pouco de água (por fora), numa panela grande. Refogue os camarões com todos os temperos. Tire a moranga do fogo, escorra-a bem e forre por dentro com queijo Catupiri.

Encha-a com os camarões refogados e leve ao forno até que a moranga fique mole, a ponto de poder ser tirada da casca com colher. Arrume numa travessa redonda, cubra com a tampa e enfeite a gosto.

## **122 - Paella Valenciana**

---

Ingredientes:

- 7 colheres, das de sopa, de azeite
- 2 cebolas picadas
- 2 dentes de alho socados
- 1 pimentão em tiras
- 250 gramas de polpa de tomate



- 6 cubos de caldo de galinha dissolvidos em 3 litros de água fervente
- 8 pedaços de frango picado
- 200 gramas de lombo de porco em fatias finas
- 6 linguiças grossas
- 12 camarões grandes
- 400 gramas de mexilhões
- 500 gramas de arroz
- 1 lata de ervilhas
- 1 colher, das de chá, de açafrão
- Sal a gosto

**Modo de Preparo:**

Frite em 2 colheres de azeite os 4 primeiros ingredientes. Junte 2 copos de caldo de galinha e cozinhe até obter um molho denso. Frite o frango, o lombo e a linguiça, um de cada vez em 3 colheres de azeite e coloque-os numa panela.

Em seguida, regue com 1 litro de caldo de galinha, tampe e cozinhe em fogo brando por meia hora.

A parte, cozinhe os camarões durante 15 minutos em água e sal. Raspe os mexilhões, lave-os e leve-os ao fogo forte para abrirem, numa panela tampada, sem água. Retire das conchas e conserve. Em outra panela, refogue o arroz no azeite restante, junte as ervilhas, os mexilhões, as outras carnes já fritas (linguiça, frango e lombo de porco) e banhe com o restante do caldo de galinha e o açafrão diluído num pouco deste caldo.

Tampe a panela e leve ao fogo regular, pré-aquecido, sem misturar mais, por cerca de 30 minutos. Sirva bem quente, no próprio recipiente.

### **123 - Pizza Clássica**

---

**Ingredientes para a Massa:**

- 1 tablete de fermento fleischmann
- 1 copo de leite
- 1 ovo inteiro
- 1 colher, das de sopa, de margarina
- 1 colherinha de sal

**Modo de Preparo da Massa:**

Farinha de trigo, aos poucos para engrossar, porque esta massa deverá ficar mais mole que a massa de torta. Deixe descansar, enquanto você prepara o resto.

**Ingredientes para o Recheio:**

- 1/2 kg de tomates cortados em rodelas temperados com sal e orégano
- 1/2 kg de mussarela em fatias

**Modo de Preparo da Pizza:**

Unte bem uma assadeira e com as mãos também untadas, vá abrindo a massa dentro da assadeira, apertando até cobri-la toda. Quando estiver inteirinha coberta, coloque os tomates bem juntinhos, regando com o restinho do tempero que ficou e azeite. Por cima, a mussarela cobrindo toda a massa. Assar em forno médio, primeiro por baixo, depois quando a massa estiver assada, ligue-o por cima, para que o queijo derreta bem.

### **124 - Quibe Cru**

---

**Ingredientes:**

- 300 gr de trigo moído (trigo para quibe)
- 500 gr de patinho moído e limpo com muito cuidado, sem gordura ou nervos
- 1 cebola média, cortada em rodelas
- 1 raminho de hortelão
- sal e pimenta síria (ver abaixo), a gosto
- 1 pequena pitada de Pimenta-do-reino branca moída

**Preparo da Pimenta Síria:**

- 50 gr de pimenta-do-reino preta moída na hora
- 20 gr de pimenta-do-reino branca moída na hora
- 20 gr de canela em pó

Misture tudo e guarde para ir usando à medida da necessidade.



Modo de Preparo:

Lave o trigo e deixe de molho durante 1 hora. Escorra e esprema bem com as mãos.

Misture o trigo aos demais ingredientes e passe duas vezes pela máquina de moer carne, regulada na abertura mais fina possível. Coloque hortelão, muita cebola cortada em rodela e azeite de oliva.

Cada pessoa tempera a seu gosto.

### **125 - Quibe de Forno**

---

Ingredientes:

- 2 kg de carne fresca passada na máquina e sem gorduras
- 1 kg de trigo para quibe (deixado de molho por meia hora)
- 2 molhos de salsa e cebolinha
- 1 cebola grande picadinha
- 2 dentes de alho picadinhos
- Pimenta-do-reino
- Sal
- As folhinhas de um maço de hortelão
- 1 colher, das de sopa, de manteiga
- 5 colheres, das de sopa, de azeite

Recheio:

- 1/2 kg de carne moída, temperada com os mesmos ingredientes do quibe (tudo picado bem moído)
- 15 azeitonas picadinhas
- óleo

Modo de Preparo:

Misture a carne com o trigo, junte a salsa, a cebola, o alho, o hortelão, a pimenta, o sal e a manteiga. Amasse tudo até ficar uma mistura homogênea. Passe na máquina de moer carne mais uma vez. Junte o azeite e misture bem.

Unte formas de alumínio com azeite ou manteiga e coloque uma camada de quibe.

Faça um bom refogado com a carne e os temperos do recheio e deixa cozinhar sem formar muito caldo. Coloque o recheio sobre a massa e cubra com o quibe restante.

Acerte com a faca e corte em quadrados para facilitar a retirada da forma. Regue com azeite ou pedacinhos de manteiga.

Leve ao forno quente por 25 minutos. Deixe esfriar. Cubra com papel de alumínio.

Coloque em saco plástico, retire o ar, feche, coloque etiqueta e congele. Para descongelar retire do saco plástico e coloque coberto com o papel de alumínio dentro do forno preaquecido e médio, por cerca de 20 minutos.

### **126 - Rabada**

---

Ingredientes:

- 1 rabada bem limpa
- 2 cebolas grandes picadas
- 2 colheres, das de sopa, de óleo
- Pimenta do reino, sal, alho e cheiro-verde a gosto
- 4 tomates picados

Modo de Preparo: Refogue a rabada, colocando numa panela o óleo e a cebola até que fique corada. Em seguida, coloque os temperos e, finalmente, a água até cobrir bem. Tampe a panela e deixe cozinhar.

A rabada é de difícil cozimento, portanto, é bom verificar de vez em quando ou colocá-la em panela de pressão ou, ainda, colocar mais água, se precisar. Experimente com o garfo para ver se está macia. O molho deve ser bem grosso. Salpique cheiro-verde e depois está pronta para servir.

### **127 - Rocambole de Batata**

---

Ingredientes:

- cozinhe 6 batatas e amasse
- 1 xícara de chá de leite
- 2 colheres de manteiga ou margarina
- 1 colher de queijo parmesão ralado



- 3 ovos
- sal
- farinha de trigo que dê para consistência, aproximadamente 2 colheres
- recheie com fatias de mussarela

**Modo de Preparo:**

Bata as claras em neve, junte as gemas e misture os demais ingredientes, pondo a farinha aos poucos, arrume a massa em um tabuleiro untado e leve ao forno quente durante 25 minutos até corar. Vire a assadeira sobre uma toalha úmida. Cubra a massa com fatias de mussarela e enrole o rocambole, espalhe por cima o molho de tomate, depois polvilhe com queijo parmesão ralado e leve ao forno novamente por alguns minutos até a mussarela derreter. Sirva bem quente.

---

**128 - Rosbife**

**Ingredientes:**

- 1 kg de filé mignon
- Alho
- Louro
- Sal
- Vinho branco
- Pimenta-do-reino
- Vinagre
- óleo

**Modo de Preparo:**

Limpe e leve bem a carne. Prepare uma vinha-d'alhos com sal, alho, vinagre, louro, pimenta-do-reino e vinho branco. Deixe a carne nesse tempero por duas ou três horas. Leve ao fogo uma panela com três colheres de óleo e deixe aquecer bem. Tire a carne do tempero e ponha na panela com o óleo quente. Deixe corar bem, em fogo forte, até ficar marrom. Junte então a vinha-d'alhos e uma colherada de água. Deixe mais alguns minutos no fogo e tire.

---

**129 - Salmão à Inglesa**

**Ingredientes:**

- Salmão
- Sal
- 1 ramo de cheiro-verde
- Batatas
- Manteiga

**Modo de Preparo:**

Coza o salmão em água temperada de sal, com um ramo de cheiros. Depois de cozido, arrume-o num prato com uma guarnição de batatas cozidas. Regue tudo com uma boa porção de manteiga derretida.

---

**130 - Strogonoff Clássico**

**Ingredientes:**

- 1 kg de filé mignon ou filé sem osso
- Cebola grande
- 1 molho de cheiro amarrado
- 3 tomates
- 150 gr. de manteiga
- 150 gr. de creme de leite
- Sal
- Pimenta do reino
- 1 colher, das de sopa, muito cheia de farinha de trigo ou maizena
- 1 lata de cogumelos

**Modo de Preparo:**

Cortar a carne (muito bem limpa de possíveis gordura e nervos), em cubos de três centímetros de lado, mais ou menos.



Refogar, na metade da manteiga, a cebola picada bem miúda, os tomates e os temperos. Acrescentar nessa panela, a carne cortada e deixar cozinhar tampada por mais ou menos 30 minutos. Escorrer bem a carne e reservá-la. No refogado que ficou na panela, tirado o molho de cheiro acrescentar o resto da manteiga e nele pulverizar de farinha, deixando-a lousar por alguns minutos. Recolocar a carne na panela. Abrir a lata de cogumelos, escorrê-los bem, passá-los ligeiramente na manteiga, acrescentando-os ao refogado. Misturar tudo, sem mexer demais. Dez minutos antes de servir, acrescentar o creme e deixar aquecer sem ferver. Provar o sal.

### **131 - Strogonoff de Camarões**

---

Ingredientes:

- 1 kg de camarão
- 1 cebola raladas
- 2 colheres, das de sopa, de vinho branco seco
- 1 dente de alho socado
- 200 gr. de claybom
- Algumas gotas de molho inglês
- 1 copo de creme de leite
- 1 colherinha, das de café, de ketchup
- 6 colheres, das de sopa, de água
- 1 lata de cogumelos
- 1 colher, das de sopa, de farinha de trigo
- Sal
- Pimenta-do-reino

Modo de Preparo:

Limpe os camarões e refogue com sal e 100 gr de claybom. Quando estiverem cozidos, tire da panela e reserve-os. Ponha mais 100 gr de claybom na panela, a cebola, o alho e deixe dourar. Acrescente os cogumelos e deixe corarem por um instante. Misture a água, o vinho, dissolva a farinha na mistura e despeje na panela, mexendo bem até encorpar. Acrescente o molho inglês, ketchup, salsa picada e camarões. Deixe ferver, junte o creme de leite e abaixe o fogo.

Quando estiver bem quente, tire e sirva, sem deixar ferver de novo. Sirva com arroz branco e batatinha palha.

### **132 - Suflê de Camarões:**

---

Ingredientes:

- 500 gr de camarões
- 4 ovos
- 4 colheres, das de sopa, de queijo parmesão ralado
- 1 copo de leite
- 2 colheres, das de sopa, de farinha de trigo
- 2 colheres, das de sopa, de claybom
- Sal
- Pimenta-do-reino
- Salsa picadinha

Modo de Preparo:

Leve o claybom ao fogo, junte a farinha, leite e sal, mexa bem, fazendo um molho branco. Deixe amornar, junte as gemas, misture e acrescente o queijo. Afervente os camarões na água e sal, pique-os em pedacinhos e junte-os. Tempere tudo com pimenta-do-reino e salsa picadinha. Acrescente as claras em neve firme e misture tudo delicadamente. Despeje num pirex untado e leve ao forno quente.

### **133 - Suflê de Frango**

---

Ingredientes:



- 1 frango pequeno ensopado com todos os temperos da preferência
- 1 xícara do molho em que foi feito o frango
- 2 colheres, das de sopa, de queijo parmesão ralado
- 1 xícara de leite
- 2 colheres, das de sopa, de farinha de trigo
- 2 colheres, das de sopa, rasa de manteiga
- 5 ovos
- Sal

**Modo de Preparo:**

Misture o leite com o molho de frango, adicione a farinha e as gemas, passe pela peneira, junte a manteiga e leve ao fogo brando. Mexa sempre com uma colher de pau até cozinhar e engrossar. Adicione o frango desfiado, misture bem, prove o sal e retire do fogo. Bata até amornar, acrescente o queijo e as claras, misture com cuidado e despeje em um pirex untado.

Asse em forno moderado nos primeiros 5 minutos e termine em fogo quente.

Sirva em seguida no próprio pirex.

---

**134 - Suflê de Milho**

**Ingredientes:**

- 2 ovos
- 5 cenouras cozida
- 1 xícara de parmezon
- 1 colher de farinha de trigo
- 1 colher de manteiga
- 1 e 1/2 xícara de leite
- 1 dente de alho
- 1 pitada de sal e pó royal
- 1 pitada de nosmoscada
- 1 xícara de milho verde

**Modo de Preparo:**

Bater as claras dos ovos até ficar em neve. Pegar todos os outros ingredientes, inclusive as gemas dos ovos, e bater no liquidificador. Colocar tudo dentro de um pirex untado e por cima as claras em neve. Levar ao forno por 30 minutos.

---

**135 - Suflê de Queijo:**

**Ingredientes:**

- 100 gr de manteiga
- 100 gr de farinha de trigo
- 1/2 litro de leite
- 150 gr de queijo prato ralado
- 5 ovos
- Sal
- Pimenta-do-Reino

**Modo de Preparo:**

Leve a manteiga ao fogo brando, deixe derreter, acrescente a farinha, misturando bem, adicione o leite aos poucos e cozinhe, mexendo sempre, até obter um creme denso. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Deixe esfriar, junte as gemas, uma a uma, o queijo ralado e misture. Acrescente, finalmente, as claras batidas em ponto de neve, sempre com movimentos de baixo para cima. Despeje a mistura numa forma refratária de bordas altas bem untada de manteiga e leve ao forno médio por 45-50 minutos. Não abra a porta do forno nos primeiros 20 minutos de cozimento. Sirva quentíssimo.

---

**136 - Torta de Frango**

**Ingredientes:**

Recheio:





- 1 frango cozido e desfiado
- 3 colheres, de sopa, de azeite
- 1 cebola ralada
- 3 tomates sem pele e sem sementes
- salsa e cebolinha
- 1 lata de ervilha
- 1 colher, de sopa, de manteiga
- 1 tablete de caldo de galinha
- 1 colher, de sopa, de farinha de trigo
- 1 xícara de água

Massa:

- 3 copos de farinha de trigo
- 1 ovo
- Uma pitada de sal
- 3 colheres, das de sopa, de azeite
- 2 ou 3 colheres, das de sopa, de maionese
- 1 tablete de claybom

Modo de Preparo:

Recheio:

Doure a cebola ralada no azeite, acrescente os tomates, a salsa e as cebolinhas picadas, junte o frango desfiado e a ervilha. Deixe refogar. À parte, derreta a manteiga, o caldo de galinha e a farinha de trigo dissolvida na água (mexa até formar um creme).

Massa:

Amasse com a mão a farinha de trigo, a gema do ovo, o claybom, o azeite, sal e maionese, até dá ponto. Forre uma assadeira com metade da massa, coloque o recheio e cubra com o restante da massa. Pincele com gema e asse em forno preaquecido (220 graus) por 35 minutos ou até a torta ficar dourada.

### **137 - Vatapá**

---

Ingredientes:

- 1 kg de peixe
- 1 kg de camarão seco
- 1 kg de camarão fresco
- 1 cocô grande ou 2 pequenos
- 1 vidro médio de azeite de dendê
- 5 bisnagas claras de pão
- Pimenta
- Tomate
- Cebola
- Pimentão
- Vinagre

Modo de Preparo:

Põe-se o camarão seco de molho na véspera. Descasque-os e passe as cascas e as cabeças na máquina de moer carne. Lave bem essas cascas e peneire-as, guardando a água separada. Faz-se os camarões frescos num bom refogado e separe-os. Cozinhe o peixe, também, num bom refogado. Depois de cozido, tire as espinhas e passe o caldo pela peneira, reservando a carne separada. Ponha o caldo e os camarões secos juntamente com o caldo das cabeças dos camarões e das cascas.

Tire o leite do cocô, o primeiro bem grosso e reserve-o. Tire bastante leite mais fino e ponha o pão de molho nesse leite mais fino. Quando estiver bem amolecido, ponha o leite grosso e amasse bem.

Leve ao fogo o caldo do peixe, quando estiver fervendo põe-se o pão e vai mexendo até ficar o pão bem cozido. Quando estiver bem cozido, sem gosto de pão, põe-se os camarões frescos e pimenta (se quiser). 5 minutos antes de tirar do fogo, põe-se o azeite de dendê e não deixe ferver.

Se ficar muito duro, amoleça pondo mais água.

PS: Essa receita é para 15 pessoas.

### **138 - Berinjela à Italiana**

---

Ingredientes:



- 1 kg de berinjelas pequenas
- 2 copos de azeite
- 1 copo de vinagre branco
- 20 cebolinhas em conserva
- 100gr de azeitonas pretas
- 1 colher das de chá de pimenta do reino moída na hora
- 6 dentes de alho
- 1 folha de louro
- sal
- orégano

**Modo de Preparo:**

Lave as berinjelas, corte em fatias e deixe de molho em água e sal por 12 horas, depois escorra bem, afervente em nova água com sal e o louro, torna a escorrer e deixe esfriar.

Arrume numa panela camadas de berinjelas, dê azeite com vinagre, de cebolinhas e azeitonas inteiras, polvilhe com orégano e pimenta do reino. Leve ao fogo brando e deixe ferver com a panela tampada, até o vinagre evaporar e ficar só o azeite. Deixe esfriar, arrume num pirex, tampe e leve a geladeira. Comece a servir depois de 4 ou 5 dias.

---

### **139 - Cebolinha**

**Ingredientes:**

- 1 kg de cebolinhas brancas
- 2 folhas de louro
- 2 cravos da índia
- 1 litro de vinagre
- sal
- azeite

**Modo de Preparo:**

Tire apenas a casca fina das cebolas, lave bem e coloque em uma panela com uma folha de louro e os cravos. Cubra-os com água fervente e leve ao fogo, deixando ferver por uns 5 minutos. Depois escoa e ponha para esfriar em bastante água fresca. Quando estiverem frias, enxugue uma por uma em guardanapo rigorosamente limpo. Coloque na panela o vinagre, o louro e uma colher de sobremesa de sal, deixe ferver e retire. Arrume as cebolas em vidro de boca larga e despeje por cima o vinagre fervente. Ponha um pouco de azeite e deixe em lugar fresco.

---

### **140 - Sardinha**

**Ingredientes:**

- 1kg de sardinha
- 1 xícara de azeite
- 1/2 kg de tomate
- 2 colheres de sopa de limão
- 1 dente de alho
- 1 folha de louro
- salsa, cebolinha e coentro

**Modo de Preparo:**

Tirar as cabeças das sardinhas. Passar os outros ingredientes no liquidificador. Colocar tudo na panela de pressão, com as sardinhas em camadas, por 40 minutos. Deixar esfriar e colocar na geladeira.

---

### **141 - Caldo Verde**

**Ingredientes:**

- 250 gr de couve-manteiga
- 1 1/2 litro de água
- 1/2 colher, das de sopa, de sal
- 1 kg de batata



- 1 cebola cortada em quatro
- 1 dente de alho cortado em dois
- 150 ml de azeite de oliva
- 12 fatias finas de chouriço

**Modo de Preparo:**

Prepare a couve. Retire os talos, faça um rolo, como de fosse um "charuto" e corte bem fininho. Reserve. Cozinhe em água com sal as batatas descascadas, a cebola, o alho, a metade do azeite de oliva. Deixe esfriar, leve ao liquidificador e bata bem. Volte ao fogo. Acrescente o que sobrou do azeite. Quando começar a engrossar, 10 minutos antes de servir, aumente o fogo e junte a couve. Quando a couve estiver no ponto, verifique o tempero e junte às fatias de chouriço e sirva. Receita para 4 a 6 pessoas.

---

### **142 - Canjica Deliciosa**

**Ingredientes:**

- 1 kg de canjica
- 2 litros de leite de vaca
- 1 coco bem grande
- 3 a 4 pedaços de canela em casca
- 3 a 4 cravos da índia
- 1 pitada de sal
- Açúcar a gosto
- Canela em pó

**Modo de Preparo:**

**Primeira Etapa:**

Depois da canjica ter ficado de molho desde a véspera, escorra, lave bem e coloque em uma panela grande. Cubra com água fresca, junte os cravos e a canela e leve ao fogo brando para cozinhar (essa água deve ser abundante para que todo o milho cozinhe por igual). Rale o coco, reserve uma xícara e retire todo o leite do restante e reserve em separado.

**Segunda Etapa:**

Quando a canjica estiver quase cozida, comece a adicionar o leite e quando estiver juntando a metade do leite, adicione açúcar a gosto e o leite de coco. Deixe continuar a ferver brandamente (mexa sem parar) e vá juntando o restante do leite. Estando a canjica bem cozida e o caldo grossinho, junte o coco ralado. Mexa rapidamente, deixe ferver ainda por uns três minutos e retire do fogo. Sirva quente ou fria. Conforme a preferência.

---

### **143 - Sopa Pavesa**

**Ingredientes:**

- 4 ovos
- 1 1/2 litro de caldo de carne ou galinha
- 12 fatias finas de pão torrado
- Queijo parmesão ralado
- Pimenta-do-Reino
- Manteiga ou margarina
- Sal

**Modo de Preparo:**

Passa manteiga nas torradas e coloque três em cada prato. Quebre um ovo em cada um, diretamente sobre as torradas. Polvilhe com sal, pimenta-do-reino e bastante queijo parmesão ralado. Despeje o caldo fervente em cada prato e sirva logo. Se quiser, use caldo em tablete.

---

### **144 - Molho de Tomate**

**Ingredientes:**

- 2 kg de tomates bem maduros



- 1 lata média de massa de tomate
- 3 cebolas picadas
- 6 cubos de caldo de carne
- 1 xícara de catchup
- 2 xícaras de óleo
- 1 colher, das de sopa, de açúcar
- 1 xícara de cheiro verde picadinho
- 2 litros de água
- Pimenta-do-Reino

**Modo de Preparo:**

Bata tudo no liquidificador, com exceção do óleo, o caldo de carne, a massa de tomate e a água. Coe os tomates numa peneira e reserve. Numa panela funda, ponha o óleo para esquentar. Quando estiver bem quente, junte o que foi batido no liquidificador mais o resto dos ingredientes, como os caldos de carne e a massa de tomate. Deixe ferver um pouco e, quando começar a grudar no fundo junte a água e deixe até engrossar bem. Retire do fogo, espere esfriar e despeje em vidro bem limpo e enxuto, colocando por cima um dedo de óleo. Guarde na geladeira. Antes de usá-lo acrescente mais água, fervendo-o até que fique bem grosso.

---

**145 - Molho Tártaro**

**Ingredientes:**

- 1 xícara de maionese
- 1 colherinha de limão
- 1 colher, das de sopa, de mostarda
- 2 colheres, das de sopa, de catchup
- 1 colher, das de sopa, de cheiro verde
- 1 colher, das de sopa, de cebola ralada
- 1 colherinha de pimenta-do-reino
- Sal

**Modo de Preparo:**

Misturar tudo. É ótimo para certo tipo de salada e peixe frito.

---

**146 - Pasta de grão-de-bico**

**Ingredientes:**

- 250 gr de grão-de-bico cozido em água e sal e sem peles
- 1/2 xícara da água da cozedura dos grãos
- 2 colheres, das de sopa, de tahine (molho de gergelim)
- 1 dente de alho
- Sal
- Azeite
- Limão
- Salsa picadinha

**Modo de Preparo:**

Passa, aos poucos, pelo liquidificador o grão-de-bico com a água da cozedura. Junte o alho e o molho de gergelim. Vá batendo e adicionando azeite e suco de limão até obter um creme de consistência de maionese. Tempere com salsa a gosto e despeje em um pirex. Regue com um fio de azeite e polvilhe com salsa. Conserve na geladeira.

---

**147 - Croissant de Cebola**

**Ingredientes:**

- 1/2 kg farinha de trigo
- 1 pacote de creme de cebola
- 1 copo de leite morno (copo de requeijão)
- 1 tablete de fermento Fleischman
- 125 gr de claybom amolecido
- gema para pincelar



- queijo parmesão ralado para salpicar

**Modo de Preparo:**

Numa tigela coloque a farinha de trigo peneirada, no centro o fermento esfarelado, o creme de cebola, o claybom derretido e o leite morno. Misture, amassando, até igualar a massa. Descansar a massa 1 hora. Não precisa polvilhar a mesa. Abrir porções na espessura de meio centímetro. Cortar triângulos colocar um pedaço de presunto, enrolar, pincelar com a gema, polvilhar com queijo parmesão e assar em tabuleiro ligeiramente untado. Forno quente.

---

**148 - Pão de Forma**

**Ingredientes:**

- 7 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres, das de sopa, de fermento fleischmann
- 2 ovos inteiros
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 colher, das de sopa, de sal
- 1 colher, das de sopa, rasa de açúcar
- 3 xícaras (chá) bem cheias de leite morno

**Modo de Preparo:**

Bata no liquidificador todos os ingredientes, menos a farinha. Despejar em uma tigela. Junte a farinha e bata com uma colher de pau até a massa ficar bem lisa. Unte bem as formas. Deixar a massa descansar por 30 minutos. Aquecer o forno por 3 minutos e depois colocar as formas. Assar por 15 minutos em fogo fraco e mais 15 minutos em fogo médio para dourar o pão. Observação: Está receita são para duas formas.

---

**149 - Pão de Mel**

**Ingredientes:**

- 1/2 kg de açúcar mascavo
- 1 colher, das de sopa, de gordura
- 1 colher, das de sopa, de manteiga
- 2 colheres, das de sopa, de mel
- 1 prato raso de amêndoas moídas
- 2 colheres, das de sopa, de bicarbonato
- 4 colheres, das de sopa, de água morna
- Um pouco de cravo moído
- Um pouco de noz-moscada ralada
- água de flor
- Uma xícara de cerveja
- Farinha de trigo suficiente para fazer uma massa leve

**Modo de Preparo:**

Faça com o açúcar uma calda em ponto de pasta e, enquanto a calda estiver quente, ponha a gordura, a manteiga e depois de fria junte a farinha de trigo até formar uma massa leve. Depois acrescente o mel, as amêndoas, o bicarbonato desmanchado na água morna, o cravo, a noz-moscada, a água de flor e a xícara de cerveja. Amasse bem, e deixe descansar. Esta massa deve ser feita pela manhã para ser assada de tarde. Na hora de assar, abra a massa e leve ao forno em assadeira untada e polvilhada com farinha de trigo.

---

**150 - Pãezinhos de Minutos**

**Ingredientes:**

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 2 colheres, das de sopa, de pó royal
- 2 colheres, das de sopa, de margarina
- 2 colheres, das de sopa, de açúcar
- 1 xícara de leite
- 1 ovo

**Modo de Preparo:**



Mistura  
Pode-se

os

ingredientes sem amassar demais. Fazem-se os pãezinhos e assam-se em tabuleiro untado. acrescentar a massa, erva-doce, queijo ou coco ralado.

### **151 - Pão de Presunto e Queijo**

---

Ingredientes:

- 100 gr de farinha de trigo
- 200 gr de queijo prato ralado
- 3 ovos
- 300 gr de presunto cozido
- 1 xícara pequena de leite
- 1 xícara pequena de óleo
- 1 colher, das de chá, de fermento em pó

Modo de Preparo:

Bata os ovos, acrescente a farinha de trigo, pouco a pouco, e misture bem até obter um composto liso. Adicione o leite e o óleo e continue a bater. Junte o queijo ralado, o presunto cortado em cubinhos, uma pitada de sal e o fermento. Misture e despeje numa forma untada e deixe fermentar por 15 minutos. Leve ao forno forte preaquecido e asse por 45 minutos.

### **152 - Pão de Queijo**

---

Ingredientes:

- 400 gr de polvilho doce
- 100 gr de polvilho azedo
- 50 gr de margarina
- 1 copo de leite
- 2 ovos inteiros
- 1/2 kg de queijo (1/2 cura)
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

Misturar o queijo com a margarina, leite e ovos e bater tudo no liquidificador. Depois misturar esse creme com os polvilhos e acrescentar o sal. Fazer as bolinhas da massa e colocar no tabuleiro não untado. Levar ao forno. Quando estiver corado comer, mas cuidado com a gula!

### **153 - Pão Doce Delicioso**

---

Ingredientes:

- 5 colheres, das de sopa, bem cheias de açúcar
- 2 colheres, das de sopa, bem cheias de manteiga
- 1 colher, das de sopa, cheia de banha
- 2 ovos
- 1 xícara de leite
- 4 colheres, das de chá, de erva doce
- 1 colher, das de chá, de canela em pó
- Raspa de casca de limão verde
- 100 gr. de uvas passas sem sementes
- 2 tabletes de fermento para pão
- Farinha de trigo
- 1 colher, das de chá, rasa de sal

Modo de Preparo:

Ferve-se o leite com a erva doce e a canela. Coa-se e deixa-se esfriar. Batem-se bem a manteiga, a banha e o açúcar; juntam-se os ovos batidos como para pão de ló, o fermento e o sal dissolvidos no leite depois de frio e um pouco de raspa de limão. Mistura-se tudo e vai-se adicionando farinha de trigo aos poucos até formar uma massa fofa e que não pegue nas mãos. Amassa-se muito bem, juntam-se as passas ligeiramente polvilhadas com farinha. Faz-se o pão de deixa-se descansar por 1/2 hora. Leva-se ao forno quente. Estando assado, pincela-se com uma gema desfeita em um pouco de manteiga. Polvilha-se com açúcar cristal e torna-se a levar ao forno apenas para dourar.

### **154 - Pãozinho**



**Ingredientes:**

- 5 xícaras de farinha de trigo
- 3 ovos
- 75 grs de fermento fleischman
- 2 colheres de óleo
- 1 copo de leite
- 4 colheres de açúcar

**Modo de Preparo:**

Mistura-se o leite morno com o fermento até desmanchar. Junta-se o óleo, açúcar e ovos, mistura-se bem e acrescenta-se a farinha. Coloca-se em um copo de água uma bolinha de massa, quando subir está no ponto de trabalhar. Divide-se a massa em 4 partes, estica-se cada parte com o rolo. Passa-se o recheio e enrola-se como rocambole. Divide-se cada rolinho em 6 partes. Para fazer em fôrma, coloca-se os bolinhos em pé. Se forem individuais pode-se variar de feitio. Deixa-se crescer até sobrar de tamanho. Recheio: 1 xícara de açúcar e 1 colher de manteiga.

**155 - Bolo de Fubá**

---

**Ingredientes:**

- 2 copos de açúcar
- 4 ovos
- 1 copo de leite de vaca
- 1 garrafinha de leite de cocô serigy
- 2 tabletes de claybom
- 1 copo de farinha de trigo
- 2 copos de fubá
- 1 colher, das de sopa, de pó royal

**Modo de Preparo:**

Bata o claybom com açúcar até formar um creme. Junte as gemas e continue batendo até obter consistência cremosa. Acrescente o leite de vaca e o leite de cocô. Misture bem e coloque a farinha de de trigo, o fubá e o pó royal, batendo bem até fazer "bolha". Finalmente coloque as claras em neve. Unte e enfarinhe uma forma. Despeje a mistura e coloque-a no forno quente por 20 a 30 minutos.

**156 - Bolo de Laranja**

---

**Ingredientes:**

- 2 copos de açúcar
- 1 tablete e meio de claybom
- 4 ovos
- 1 copo de leite
- 3 copos de farinha de trigo
- 1 colher, das de sopa, de pó royal
- 2 laranjas grandes

**Modo de Preparo:**

Bata o claybom com açúcar até formar um creme. Junte as gemas e continue batendo até obter consistência cremosa. Acrescente o leite. Misture bem e coloque a farinha de de trigo e o pó royal, batendo muito bem. Finalmente coloque as claras em neve. Unte e enfarinhe um tabuleiro. Despeje a mistura e coloque-a no forno quente. Verifique se está pronto espetando um palito. Ele tem que sair seco. Separadamente esprema o caldo de duas laranjas e mistura com açúcar. Após tirar o bolo, ainda quente, do forno, espete-o com um garfo e jogue a calda rala por cima, para que entranhe do bolo. Com o restante que sobrar da calda, Acrescente mais açúcar e cubra o bolo.

**157 - Bolo de Milho**

---

**Ingredientes:**

- 8 espigas cortadas
- 5 ovos inteiros
- 2 xícaras de açúcar
- 1 colher, das de sopa, bem cheia de margarina



- 2 copos de leite
- 1 pacote de coco ralado

Modo de Preparo:

Bata tudo no liquidificador e despeje em assadeira ou pirex grande bem untada de margarina e leve ao forno quente.

### **158 - Pão de Ló**

---

Ingredientes:

- 6 ovos
- 7 colheres, das de sopa, de açúcar
- 6 colheres, das de sopa, de farinha de trigo
- 1 colher, das de chá, cheia de pó royal

Modo de Preparo:

Bata em um prato, a gema com o açúcar até ficar bem desmanchado. Em uma tigela bate-se as claras em neve. A seguir junte as gemas com o açúcar na tigela que contém as claras em neve. Bata bem. Em seguida junte o pó royal a farinha de trigo, colher por colher, sem bater misturando com um garfo a massa. Depois coloque numa forma, de canudo no meio, untada de manteiga e polvilhada com farinha de trigo. Leve ao forno. Só retirar quando espetando um palito na massa, ele sair sequinho.

### **159 - Torta de Chocolate**

---

Ingredientes:

- 8 ovos
- 8 colheres, das de sopa, de açúcar
- 4 colheres, das de sopa, de farinha de trigo
- 4 colheres, das de sopa, de Nescau
- 1 colher, das de chá, de pó royal

Modo de Preparo:

Primeira Etapa:

Bata as claras em neve, acrescente as gemas uma a uma, batendo sempre, acrescente o açúcar, batendo até obter um creme fofo. Peneire juntos a farinha de trigo, o chocolate e o fermento. Vá peneirando levemente sobre os ovos batidos, misturando com garfo. Coloque em forma untada com manteiga, polvilhada com farinha de trigo.

Segunda Etapa: Recheio

Leve ao fogo baixo, 1 lata de leite moça, 1 gema, 1/2 tablete de claybom. Vá mexendo até formar um creme em ponto de espalhar.

Terceira Etapa: Cobertura

Numa frigideira com água, colocar uma panelinha com 1 lata de creme de leite. Quando ferver a água e esquentar o creme, colocar 2 (ou 3) tabletes pequenos de Chocolate Superior Meio Amargo Nestle picados. Mexer até desmanchar completamente o chocolate. Cobrir a torta, já recheada, e polvilhar com chocolate granulado.

### **160 - Torta de Morango**

---

Ingredientes:

Massa:

- 200 grs. de farinha de trigo
- 80 grs. de manteiga ou margarina
- 100 grs. de açúcar
- 1 ovo
- Sal

Recheio

- 1/2 kg de morangos
- 1/4 de litro de leite
- 100 grs. de açúcar





- 1 colher, das de sopa, de farinha de trigo
- 2 ovos
- Casca de limão
- 2 cálices de licor a gosto

Modo de Preparo:

Massa:

Unte uma forma para tortas com manteiga ou margarina e polvilhada com farinha. A forma deverá ter um diâmetro aproximado de 25 cm. Coloque sobre uma mesa a farinha e o açúcar, faça um buraco no centro e acrescente o ovo, uma pitada de sal e a manteiga ou margarina. Misture todos os ingredientes, trabalhando bem a massa. Embrulhe-a em papel manteiga e deixe-a descansar no refrigerador.

Recheio:

Enquanto isso, faça o recheio. Limpe os morangos, lave-os bem numa tigela. Escorra-os. Coloque-os numa vasilha e adicione o licor com 25 gr. de açúcar. Leve ao fogo o leite e deixe-o ferver com a casca de limão. Numa panela coloque 2 colheres, das de sopa, do leite, a farinha de trigo, as gemas, o açúcar que sobrou e mexa bem com uma colher de pau. Junte pouco a pouco o restante do leite. Torne a levar o creme ao fogo e tenha cuidado para não o deixar ferver. Retire e deixe esfriar, mexendo de vez em quando, evitando que se forme película na superfície.

Finalização:

Abra a massa com o rolo, mas somente o necessário para cobrir o fundo e os lados da forma. Com uma faca corte as sobras dos lados. Forre com papel manteiga e leve ao forno moderado durante 30 minutos. Quando a massa estiver cozida, tire o papel e desenforme, deixando-a esfriar bem. Escorra os morangos. Separe os mais bonitos para a decoração. Passe os restantes pela peneira e junte-os ao creme, mexendo bem. Espalhe o recheio sobre a massa e decore com os morangos reservados. Se quiser, enfeite a torta com creme Chantilly ou merengue, batendo uma clara, com açúcar de confeiteiro.

## **161 - Torta Mil-Folhas**

---

Ingredientes:

Massa:

- 1 1/2 kg de farinha de trigo (1/2 kg é para trabalhar a massa, depois de pronta)
- 1kg de claybom ou margarina
- 1 colher rasa, das de chá, de sal
- Aproximadamente 4 copos de água fria

Recheio:

- 1/2 kg de creme Chantilly
- Uma receita de creme inglês (vide logo abaixo)
- 1 vidro de geleia de morango ou damasco
- 1/2 kg de nozes ou amêndoas picadinhas
- 1 cálice grande de vinho do Porto
- Açúcar de confeiteiro

## **162 - Creme Inglês**

---

Misture 6 gemas com 1/2 litro de leite, 200 gr de açúcar, 2 colheres, das de sopa, bem cheias de maisena, e 1 colher, das de café, de essência de baunilha. Passe pela peneira, junte 1 colher, das de sopa, rasa de manteiga e leve ao fogo brando. Mexa sempre, até engrossar e cozinhar. Empregue quente, morno ou frio, conforme desejar

Modo de Preparo:

Massa:

Primeira Etapa:

Peneire 1 kg de farinha sobre a mesa, amontoe, faça no centro uma cova grande e rasa, ponha no meio o sal, dissolva com um pouquinho de água e, logo em seguida, vá ligando a farinha com a água (aos poucos), até obter massa bem mole, isto é, muito mais branda do que pastel. Feito isso, amasse e sove até se desprender facilmente da mesa (gruda nas mãos e na mesa, porém, no decorrer do trabalho, fica solta e completamente lisa). Enrole, coloque numa vasilha de louça, polvilhada com farinha, cubra e deixe repousar 1 hora.

Segunda Etapa:

Polvilhe a mesa com farinha, trabalhe muito bem a massa (vá polvilhando com farinha até poder abrir), abra com o rolo (na espessura de 1 cm) e dê o formato de um grande tijolo. Com uma espátula, espalhe a margarina sobre toda a superfície da massa (deve ficar uma camada grossa de gordura). Dobre em três, como um guardanapo, torne a abrir em sentido contrário, dobre novamente em três e, depois, ao meio. Forme um retângulo, coloque em um tabuleiro, cubra com um guardanapo molhado, ponha no congelador e deixe descansar 1 hora.



Terceira Etapa:

Decorrido o tempo de descanso, coloque a massa sobre a mesa enfarinhada, polvilhe com farinha, abra novamente com o rolo, porém, desta vez, em sentido contrário (antes de cada dobra, tome o cuidado de retirar, com uma escovinha, o excesso de farinha). Torne a dobrar, conforme a indicação da segunda etapa, arrume do mesmo modo no tabuleiro, cubra com o guardanapo molhado e leve ao congelador. Deixe repousar por umas três horas, ou melhor, até ficar completamente firme. Depois, então, abra em espessura de um centímetro e corte segundo a indicação do salgadinho ou doce que deseja preparar.

Dica para Massa:

Convém cortar porções de massa de acordo com o que deseja preparar no momento e guardar o restante na geladeira, sempre coberta, com um guardanapo molhado.

Preparo da Torta:

Primeira Etapa:

Assim que retirar o Creme Inglês do fogo, junte o vinho do Porto e bata até amornar. Divida a massa em quatro porções iguais e abra com o rolo, uma de cada vez, em espessura de 1 cm, sobre uma mesa polvilhada com farinha. Forre, com a massa, quatro formas baixas, próprias para torta (de fundo removível), limpas e secas, deixe descansar 1 hora e fure toda a superfície com a ponta da faca, a fim de não estufar. Asse em forno quente, nos 10 primeiros minutos e termine em temperatura moderada. Quando estiverem assadas e coradas, retire do forno, deixe esfriar e desenforme.

Segunda Etapa:

Coloque um dos folhados em um prato, espalhe, por cima, leve camada de geleia derretida e, depois, uma farta camada de Creme Inglês. Salpique com nozes e coloque por cima outro folhado. Comprima com cuidado, passe uma camada de geleia e cubra com Chantilly e nozes. Coloque o terceiro folhado e proceda como para o primeiro. Termine com o quarto folhado, cubra com Chantilly e enfeite com nozes ou amêndoas. Polvilhe dos lados com açúcar de confeitiro. Conserve na geladeira até o momento de servir.

Nota: Esta torta pode ser feita com Pão-de-ló ao invés da Massa Folhada; o resultado é excelente.

### **163 - Apfelstrudel**

Ingredientes:

Para Massa:

- 2 1/2 xícaras, das de chá, de farinha de trigo (400 gr)
- Uma pitada de sal
- 1 ovo levemente batido
- Farinha de trigo para polvilhar

Para o Recheio:

- 1 1/2 kg de maçã ácida
- 100 gr de passa preta, sem sementes
- 4 colheres, das de sopa, de açúcar (50 gr)
- 2 colheres, das de chá, de canela em pó
- 2 colheres, das de chá, de casca de limão ralada fininho
- 3 colheres, das de sopa, de farinha de rosca clara e bem fina
- 100 gr de amêndoa em palitos (opcional)

Para o Acabamento:

- Manteiga, para untar
- Farinha de trigo, para polvilhar
- 2 colheres, das de sopa, de manteiga
- 2 colheres, das de sopa, de farinha de rosca clara e bem fina
- Açúcar de confeitiro a gosto, para polvilhar

Modo de Preparo:

Peneire a farinha de trigo com sal para dentro de uma vasilha grande e faça uma cova no centro. Adicione, em seu interior, o ovo, 4 colheres, das de sopa, de água quente e a manteiga derretida (mas não quente demais), e misture bem com uma colher de pau. Vire a massa sobre uma mesa levemente polvilhada com farinha de trigo e trabalhe-a por 10 min, ou até ficar lisa e elástica. Cubra com uma vasilha invertida e deixe descansar por 30 min. Enquanto isso, descasque as maçãs, remova os miolos e corte-as em fatias finas. Misture-as com todos os demais ingredientes do recheio, exceto a amêndoa. Preaqueça o forno a 220 graus (forno muito quente). Unte, com uma quantidade



parcimoniosa polvilhe-o de manteiga, duas assadeiras grandes. Estenda, sobre a mesa, um pano de prato grande e uniformemente com farinha. Coloque a massa no centro e abra-o o mais fino possível. Recorte as bordas para deixá-la reta e use os pedacinhos aparados para emendar eventuais furos. Pincele a massa com a manteiga derretida e espalhe as amêndoas e metade da farinha de rosca sobre metade dela, no sentido do comprimento. Espalhe, por cima, as fatias de maçãs, mantendo livres 2,5 cm de distância das beiras. Dobre cuidadosamente a massa não coberta sobre o recheio, pincele as beiradas com água e pressione para colar. Corte o strudel em dois pedaços (ou deixe-o inteiro se tiver uma assadeira grande) e feche as extremidades cortadas. Transfira os strudels para assadeiras untadas com manteiga e polvilhadas com o resto da farinha de rosca. Asse por 10 min e então reduza o fogo para 200 graus (forno quente) por mais cerca de 30 min, ou até os strudels ficarem dourados e as maçãs do recheio, macias. Polvilhe com açúcar de confeitado e sirva, quente ou frio, com creme Chantilly.

Rendimento: 2 tortas, cada uma para 6 pessoas.

Tempo de preparo: 1 hora.

Tempo de cocção: 40 minutos

---

### **164 - Bolinhos de Chuva**

Ingredientes:

- 2 colheres, das de sopa, de manteiga ou margarina
- 3/4 de xícara de açúcar
- 2 ovos
- 1 colher, das de sobremesa, de fermento
- 2 1/2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher, das de chá, de canela em pó
- 1/2 colher, das de chá, de sal
- 1 xícara de leite
- óleo para fritar, açúcar e canela em pó para envolvê-los

Modo de Preparo:

Bata o açúcar com a manteiga ou margarina e junte os ovos, um de cada vez, batendo sempre. Peneire juntos a farinha, o fermento, a canela e o sal, acrescentando-os a mistura, alternadamente, com o leite. Misture bem e frite as colheradas em óleo quente, até que dourem de todos os lados. Retire os bolinhos e os deixe escorrer em papel absorvente, envolvendo-os em açúcar e canela.

Porção - 40 bolinhos.

---

### **165 - Brigadeiros**

Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 2 colheres, das de sopa, rasas de manteiga ou margarina
- 4 colheres, das de sopa, rasas de chocolate em pó
- Chocolate granulado

Modo de Preparo:

Cozinhe o leite condensado dentro da própria lata, durante cerca de 2 horas. Abra-a depois, despeje o conteúdo numa panela, junte a manteiga ou margarina, o chocolate em pó e mexa. Leve ao fogo baixo, mexendo de vez em quando para não pegar. Quando começar a desprender-se do fundo da panela, tire do fogo, despeje num prato raso e deixe esfriar. Enrole como bolinhas, passe-as no chocolate granulado e arrume em forminhas de papel.

---

### **166 - Cuscuz de Coco**

Ingredientes:

- 1 pacote de tapioca (a melhor qualidade)



- 1 coco grande ralado
- 3 1/2 copos de água
- 2 xícara de açúcar
- 1 pitada de sal

**Modo de Preparo:**

Ponha em uma tigela o coco, a tapioca e o sal peneirados com o açúcar. Junte a água fervente, mexa muito bem e despeje em uma fôrma de canudo no centro, previamente molhada com água gelada. Alise bem a superfície do cuscuz com uma colher. Tampe e envolva a forma com uma toalha. Deixe, assim, permanecer por 3 horas. Desenforme em um prato e sirva ao natural ou gelado.

---

### **167 - Gelado de Bombons**

**Ingredientes:**

- 2 latas de leite condensado
- 2 latas de leite de vaca (a mesma medida do leite condensado)
- 8 ovos
- 8 colheres, de sopa rasa, de açúcar
- 1 colher, de café, de extrato de baunilha
- 14 a 16 bombons
- 2 latas de creme de leite
- 1 colher, de café rasa, de sal
- 1 colher, de sopa rasa, de maisena

**Modo de Preparo:**

**Primeira Etapa:**

Misture o leite condensado com as gemas, o leite de vaca e a maisena; passe por peneira fina e leve ao fogo brando. Mexa com colher de pau até obter creme de boa consistência. Perfume com baunilha, misture, retire do fogo, deite num refratário e deixe esfriar.

**Segunda Etapa:**

Bata as claras em neve com o sal, adicione o açúcar aos poucos e continue a bater até o ponto de suspiro. Sempre batendo, junte duas latas de creme de leite gelado e o soro. Corte os bombons em fatias (não importa que esfurem). Reserve metade da quantidade obtida para a decoração.

**Terceira Etapa:**

Espalhe o restante dos bombons sobre o creme amarelo e, sobre este, coloque o creme branco. Leve ao congelador por várias horas. Depois recubra com os pedacinhos reservados dos bombons. Deixe permanecer no congelador até o dia seguinte. Este gelado deve ser feito de véspera. Sirva no próprio refratário. Se preferir, enfeite com bombons inteiros.

---

### **168 - Manjar Branco**

**Ingredientes:**

- 1 litro de leite
- 1 garrafinha de leite de coco serigy
- 4 colheres, das de sopa, de maisena
- Açúcar a gosto

**Modo de Preparo:**

Leve o leite ao fogo com açúcar. A parte dissolva a maisena com o leite e reserve. Quando o leite estiver fervendo, coloque o leite de coco, dê uma mexida e a seguir coloque a maisena desmanchada mexendo sempre para não encaroçar até que fique um mingau grosso. Retire e despeje numa forma, de canudo, molhada. Deixe esfriar, coloque-a na geladeira. Depois de gelado, coloque em um prato e sirva com doce de ameixa em calda.



## 169 - Marrons de Banana

---

### Ingredientes:

- 8 bananas d'água
- 15 colheres, das de sopa, mal cheias de açúcar
- 1 cálice de vinho tinto
- Essência de baunilha
- Açúcar cristal

### Modo de Preparo:

Amasse as bananas, junte o açúcar e leve ao fogo brando, até que apareça o fundo da panela. Junte o vinho e deixe ficar no fogo até aparecer novamente o fundo da panela. Retire, junte um pouco de essência de baunilha e despeje numa travessa untada com manteiga. No dia seguinte enrole os marrons em forma de bananinhas, passe-os em açúcar cristal e leve ao sol para secar. Embrulhe-os em papel impermeável.

## 170 - Merengue

---

### Ingredientes:

- 4 ovos
- 200 gr de açúcar
- Farinha de trigo
- Manteiga
- Chantilly

### Modo de Preparo:

Separe as claras, que devem ser batidas com batedeira elétrica ou manual, de maneira lenta mas constante, até ficarem bem firmes. Para um melhor resultado é preciso bater sem parar. A seguir, despeje o açúcar pouco a pouco, mexendo lentamente. Coloque na fôrma uma folha de papel impermeável ou alumínio, untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo. Não esqueça de passar, primeiro, um pouco de manteiga ou margarina na fôrma, para fixar o papel. Os merengues podem ser redondos ou em pequenos bastões. Faça-os com a bisnaga de confeitiro e iguale a superfície com a ponta do dedo. Deixe descansar por 10 minutos, mais ou menos. Querendo, pode-se polvilhar os merengues com uma leve camada de açúcar. Coloque no forno brando, podendo deixar a tampa do mesmo um pouco aberta, durante 30 minutos.

Importante: Os merengues não devem assar, mas somente secar. Destaque-os do papel com o auxílio da espátula. Depois de frios passe Chantilly, formando casadinhos. O Chantilly já deve estar pronto, com 200 gr de creme de leite fresco e açúcar a gosto - não bata demasiadamente para evitar que se transforme em manteiga. Creme de chocolate e sorvetes são os acompanhamentos ideais para este merengue.

## 171 - Moranguinhos

---

### Ingredientes:

- 1 prato, fundo, cheio de cocô ralado
- 1 prato cheio de açúcar
- 5 ovos
- 5 folhas de gelatina vermelha
- Açúcar cristal

### Modo de Preparo:

Pique bem a gelatina, poe 1/2 xícara de água fervendo, dissolva muito bem. Quando estiver frio jogue o cocô e o açúcar sempre mexendo. Coloque os ovos inteiro 1 por 1 e mexa. Leve ao fogo e mexa com uma colher de pau. Está pronto quando soltar da panela. Pode-se fazer a noite e enrolar de manhã. Molhe as mãos. Passe no açúcar cristal.

## 172 - Mousse de Maracujá

---

### Ingredientes:

- 1 lata de creme de leite
- 2 latas de leite condensado
- a mesma medida da lata de maracujá (colocar 4 maracujás bem grande)

### Modo de Preparo:



Bater no liqüidificador por 5 minutos. Depois coloque numa vasilha e leve à geladeira.

### **173 - Pudim de Aipim**

---

Ingredientes:

- 2 xícaras de aipim ralado
- 2 xícaras de açúcar
- 3 colheres, das de sopa, de manteiga
- 2 xícaras de leite, sendo que uma é leite de vaca e a outra é de cocô
- 3 ovos inteiros
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo:

Misturar o aipim ralado, o açúcar, a manteiga, os ovos inteiros e no final o leite de cocô e o de vaca. Misture bem com colher de pau, unte a forma, polvilhe com açúcar e asse em banho-maria. Em forno pré aquecido, cobrir com a tampa. Depois deixe corar.

### **174 - Pé de Moleque**

---

Ingredientes:

- 1 rapadura
- 1/2 kg de amendoim torrado e sem películas
- 1 colher, das de sobremesa, rasa de manteiga

Modo de Preparo:

Corte a rapadura em pedaços, ponha em uma panela com uma xícara de água e leve ao fogo brando, quando estiver derretida retire e coe em um guardanapo. Junte a manteiga e torne a levar ao fogo brando deixando ferver até o ponto de bala mole. Junte os amendoins (a metade moída) e mexa com colher de pau até começar a aparecer o fundo da panela. Retire, bata bem e espalhe em mármore untado. Depois de morno, corte em losangos.

### **175 - Petits-fours de Amêndoa**

---

Ingredientes:

- 1 clara de ovo
- 75 gr de amêndoa moída
- 40 gr de açúcar
- 2 gotas de essência de amêndoa
- Amêndoa em lascas para decorar

Modo de Preparo:

Aqueça o forno em 150 graus (forno brando). Forre uma assadeira com uma folha de papel-manteiga. Bata a clara até endurecer e acrescente a amêndoa, o açúcar e a essência. Monte um saco de confeitar com um bico estrela médio e coloque nele a mistura. Faça pequenas estrelas sobre a assadeira; ponha uma lasca de amêndoa sobre cada uma e asse por 15 a 20 minutos, até começar a dourar. Deixe os petits-fours esfriar sobre uma grade de metal e garde-os em um recipiente bem fechado, até a hora de servir.

### **176 - Pudim de Pão**

---

Ingredientes:

- 250 g de pão amanhecido
- 1/2 litro de leite
- 4 ovos inteiros
- 2 gemas
- 1 cálice de vinho do Porto ou conhaque
- 100 g de uvas-passas sem sementes
- noz-moscada
- canela em pó
- 2 colheres, das de sopa, cheias de manteiga



- 8 a 10 colheres, das de sopa, de açúcar

**Modo de Preparo:**

Tire a casca do pão e deite sobre o miolo o leite fervente. Quando estiver mole, passe no liquidificador (ou peneira). Bata as gemas com o açúcar, junte a manteiga amolecida, as passas, uma pitada de canela em pó, um pouco de noz-moscada ralada e o vinho do Porto; misture tudo à massa de pão e, por último, as claras em neve. Mexa bem e deite em uma fôrma untada com manteiga. Asse em forno quente, em banho-maria.

---

**177 - Pudim de Tapioca**

**Ingredientes:**

- 1 xícara (chá) de tapioca
- 1 litro de leite fervido - e deixe esfriar
- 1 cocô ralado fresco
- 1 lata de leite condensado
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 xícaras de chá de açúcar

**Modo de Preparo:**

Coloca a tapioca de molho no leite, leve a geladeira e deixe por 24 horas. Depois junte os restantes dos ingredientes à tapioca, misture bem e despeje numa forma caramelizada com buraco no meio. Ponha ao forno em banho Maria por 50 minutos ou até assar.

---

**178 - Quindins**

**Ingredientes:**

- 1/2 kg de açúcar
- 15 gemas com as claras finas
- 1 colher, das de sopa, cheia de manteiga
- 1 coco grande ralado e a água do mesmo

**Modo de Preparo:**

Misture muito bem todos os ingredientes, distribua forminhas próprias untadas com manteiga e polvilhadas com açúcar refinado. Asse em banho Maria (forno regular). Desenforme mornos e depois de frios envolva em quadrados de celofane com as pontas voltadas para cima e presas de forma decorativa.

---

**179 - Tâmaras Recheadas**

**Ingredientes:**

- 175 gr de marzipã
- Corante verde para alimentos
- 1 caixa de tâmaras
- Um pouco de açúcar de confeitiro
- Açúcar granulado para o acabamento

**Modo de Preparo:**

Amasse o marzipã, até torná-lo macio. Adicione algumas gotas do corante e continue a amassar, até distribuir a cor. Com uma faca afiada, corte a parte de cima de cada tomara e retire cuidadosamente o caroço. Enrole o marzipã em uma superfície levemente polvilhada com açúcar de confeitiro, formando um rolo comprido. Corte 24 pedaços e encha cada tomara com o marzipã. Passe as tâmaras no açúcar e guarde na geladeira até o momento de servir.

---

**180 - Trufas de Avelã**

**Ingredientes:**

- 50 gr de avelam sem casca
- 25 gr de farelo de bolo
- 3 colheres, das de sopa, de açúcar de confeitiro



- 2 colheres, das de sopa, de cacau em pó
- 2 colheres, das de sopa, de creme de leite
- 2 colheres, das de sopa, de manteiga derretida
- 2 colheres, das de sopa, de rum
- 50 gr de chocolate escuro

**Modo de Preparo:**

Rale as avelãs ou triture-as no liquidificador. Misture-as com farelo de bolo, açúcar de confeitado e cacau em pó. Acrescente o creme de leite, a manteiga e o rum e misture até formar uma pasta.

Molde a massa em forma de bolas e refrigere por 30 minutos, até firmarem. Derreta o chocolate em banho-maria e despeje um pouco sobre cada "trufa". Deixe na geladeira por cerca de 15 minutos, até firmarem.

---

**181 - Geleia de Morango e Limão**

**Ingredientes:**

- 1 kg de morango
- 1/2 kg de açúcar
- 1/2 xícara de suco de limão

**Modo de Preparo:**

Tire os cabinhos dos morangos, lave bem e escorra. Coloque numa panela. Junte o açúcar alternando camadas de morangos. Deixe descansar durante algumas horas. Retire então os morangos com uma escumadeira e coloque-os sobre uma peneira, deixando o caldo escorrer numa panela. Reserve os morangos. Lave ao fogo brando o caldo de morangos e açúcar. Quando levantar fervura aumente o fogo e deixe ferver durante 3 minutos. Junte os morangos e cozinhe mais 2 minutos. Deixe descansar novamente durante várias horas. escorra os morangos outra vez e ferva a calda durante 3 minutos. Junte os morangos e o suco de limão e ferva. Guarde em vidros esterilizados.

---

**182 - Geleia de Pêssego**

**Ingredientes:**

- 2 1/2 kg de pêssego
- 1 3/4 kg de açúcar

**Modo de Preparo:**

Descasque os pêssegos. Corte-os ao meio e retire os caroços. Misture com açúcar. Coloque numa panela e junte alguns caroços. Deixe levantar fervura em fogo brando, mexendo somente até que o açúcar tenha dissolvido. Cozinhe então em fogo forte durante 30 minutos. Retire os caroços. Quando a mistura estiver no "ponto de geleia" despeje em vidros.

---

**183 - Geleia de Uva**

**Ingredientes:**

- 2 kg de uva preta
- 1/2 xícara de água - açúcar

**Modo de Preparo:** Lave, escorra e retire os cabinhos das uvas. Leve ao fogo com água e deixe cozinhar bem. Passe tudo por uma peneira fina. Para cada xícara de polpa de fruta junte uma xícara de açúcar. Deixe cozinhar lentamente durante 30 minutos, mexendo de vez em quando para evitar que grude no fundo da panela. Conserve em vidros.

---

**184 - Coxinhas de Galinha**

**Ingredientes:**

- 1 galinha nova
- 1 cebola ralada
- 2 dentes de alho
- 1/2 folha de louro
- 1 a 2 pimenta(s) malagueta
- Sal
- 2 colheres, das de sopa, de manteiga
- 2 gemas
- 1/2 xícara de leite





- 3 a 4 ovos inteiros
- farinha de trigo necessária
- cheiros verdes

Modo de Preparo:

Primeira Etapa:

Limpe a galinha, corte pelas juntas e tempere com sal e pimenta. Leve ao fogo com colher de manteiga com 1/2 cebola ralada e o alho socado para dourar, junte os pedaços de carne e vá mexendo até que fiquem corados. Acrescente os tomates picados sem as peles e sementes e um amarrado de salsa e cebolinha verde, salsa e manjerona. Refogue em fogo brando e junte água, aos poucos, para que a carne fique macia e com algum molho. Prove os temperos e retire do fogo.

Segunda Etapa:

Coe o milho, separe as peles dos ossos e passe a carne pela máquina de moer. Leve ao fogo uma colher rasa de manteiga com 1/2 cebola para dourar, junte a carne, o caldo em que foi cozida e as 2 gemas desfeitas no leite; misture tudo muito bem e, sempre mexendo, vá adicionando farinha de trigo aos poucos até obter creme bem consistente e que desprenda da panela. Deixe esfriar, tome pequenas porções de creme na palma das mãos e dê a forma de coxinhas de galinha; passe em farinha de rosca, em ovos batidos inteiros e novamente em farinha de rosca. Frito com óleo bem quente e aos poucos, para não abrir. Coloque em cada coxinha um palito coberto com papel prateado ou com celofane recortado.

### **185 - Croquetes de Batata**

---

Ingredientes:

- 1/2 kg de batata-inglesa
- 3 colheres, das de sopa, de queijo parmesão ralado
- 1 colher, das de sopa, de manteiga
- 2 gemas
- Farinha de trigo
- óleo para fritar
- 2 a 3 ovos inteiros
- Farinha de rosca para envolver os croquetes
- Sal
- Pimenta-do Reino

Modo de Preparo:

Primeira Etapa:

Cozinhe as batatas, com casca, em bastante água. Descasque e passe, ainda quentes, pelo espremedor. Junte à massa de batata, duas gemas, o queijo e a manteiga. Misture rapidamente e tempere com sal e pimenta-do-reino. Sempre mexendo, adicione farinha de trigo, aos poucos, até obter massa bem ligada e de consistência que dê para enrolar.

Segunda Etapa:

Tome pequenas porções da massa e, com as mãos ligeiramente enfarinhadas, enrole os croquetes. Passe por farinha de rosca, pelos ovos batidos inteiros e, novamente, por farinha de rosca. Frite, aos poucos, em óleo quente. Sirva em seguida. É ótimo acompanhamento para assados.

### **186 - Croquete de Carne**

---

Ingredientes:

- 1/2 kg de coxão mole ou patinho
- 2 colheres, das de sopa, de óleo
- Cheiro-Verde
- 1 colher, das de sopa, de cebola ralada
- 1 colher, das de café, de molho inglês
- Salsa picadinha
- Pimenta-do-Reino
- sal
- 1/2 colher, das de sopa, de manteiga ou margarina
- 2 ovos
- 1 colher, das de sopa, rasa de farinha de trigo



- Ovos batidos
- Farinha de rosca

Modo de Preparo:

Doure a carne em 2 colheres de sopa de óleo, adicionando sal, pimenta e cheiro verde. Se secar demais enquanto assa, o que leva mais ou menos 1/2 hora, acrescente um pouco de água. Espere esfriar a carne e passe na máquina de moer. Coloque essa carne moída numa panela, com o molho que se formou. Tempere com salsa picada, cebola ralada e molho inglês. Junte a manteiga, os ovos e mexa. Acrescente farinha de trigo e leve ao fogo mexendo bem, até obter uma mistura cremosa, não muito dura. Deixe esfriar e faça os croquetinhos. Passe-os em farinha de rosca, ovos batidos e novamente na farinha de rosca. Frite-os em óleo quente. O importante é que estes croquetes podem ser feitos também com sobras de carne assada. A mesma receita vale para croquetes de galinha.

---

### **187 - Croquete Rápido de Galinha**

Ingredientes:

- 1 pacote de sopa de creme de galinha
- 1/2 litro de água fria
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher de sobremesa de claybom
- 2 gemas
- Salsa e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

Cozinhe a massa até soltar do fundo da panela. Faça os croquetes recheados ou não. Passe na clara e na farinha de rosca e frite.

---

### **188 - Empadinha de Camarão**

Ingredientes da Massa:

- 580 gr de farinha de trigo
- 150 gr de manteiga ou margarina
- 10 gr de banha ou gordura vegetal
- 1 gema
- 1 colher, das de café, de sal
- 1 xícara, das de chá, de leite

Ingredientes do Recheio:

- 750 gr de camarão
- 4 colheres, das de sopa, de óleo
- 1 cebola picadinha
- 2 tomates sem pele nem sementes, bem picadinhos
- 115 gr de farinha de trigo
- Pimenta-do-Reino
- 1 pedacinho de folha de louro
- 1 galhinho de coentro
- 2 ovos cozidos picados
- Azeitonas sem caroços

Modo de Preparo da Empadinha:

Prepare a massa misturando bem todos os ingredientes, mas não a trabalhe muito. Lave os camarões, tire-lhes as cascas e cabeças, colocando-as numa panelinha e cobrindo-as com água. Leve ao fogo para ferver durante 15 minutos e reserve. Tire as tripas dos camarões. Refogue a cebola no óleo, junte os tomates, os camarões picados e os outros temperos. Deixe que os camarões cozinhem. Engrosse o recheio com farinha de trigo, na base de 1 colher, das de sopa, de farinha para cada copo de caldo, mexendo bem para não empelotar. Quando estiver grosso, prove o tempero e retifique. Tire do fogo, junte um pouco de salsa picada e os ovos cozidos picados também. Deixe o recheio esfriar. Forre as forminhas com massa, ponha em cada uma delas uma colherada de recheio e uma azeitona. Cubra-as com massa, pincele com gema e leve ao forno quente durante aproximadamente 40 minutos.

---

### **189 - Empadinha de Queijo**



**Ingredientes:**

**Massa:**

- 7 colheres, das de sopa, bem cheia de farinha de trigo
- 1 gema
- 1 colher, das de sopa, de manteiga
- 1 colher, das de sopa, de banha
- 1 colher, das de café, de sal

**Recheio:**

- 2 xícaras de queijo-de-minas ralado
- 2 colheres, das de sopa, de queijo parmesão ralado
- 1 xícara de leite
- 3 ovos mal batidos
- 1 colher, das de sopa, de manteiga derretida
- sal

**Modo de Preparo:**

**Primeira Etapa - Massa:**

Peneire a farinha, faça uma cova e deite a gema, o sal, a manteiga e a banha. Trabalhe até ligar toda a farinha e obter uma massa fofa e que não pegue nas mãos (se necessário, junte mais farinha).

**Segunda Etapa:**

Tome pequenas porções de massa e abra com as mãos nas forminhas próprias para empada (forre até a beirada da forma). Misture o queijo-de-minas e o parmesão com o leite, a manteiga e os ovos. Tempere com sal e distribua pelas forminhas, enchendo-as até o meio. Arrume em um tabuleiro e asse em forno quente. Quando a massa estiver assada e o recheio crescido e douradinho, estarão prontas. Sirva em seguida.

---

## **190 - Esfirra**

**Ingredientes:**

- 2 tabletes de fermento fleichmann
- 1 copo de leite
- 2 ovos
- 2 colheres, das de sopa, de margarina
- 1 colher, das de sopa, de açúcar
- Sal
- Farinha de trigo (até ao ponto de abrir a massa)

**Modo de Preparo:**

Dissolva o fermento no leite morno, coloque a manteiga, os ovos, o sal e a farinha de trigo até que a massa solte dos dedos. Coloque numa vasilha funda e deixe crescer. Faça um recheio com carne moída crua, temperada com tomates picadinhos sem peles e sem sementes, vinagre, sal, pimenta-do-reino e limão. Abra a massa com o rolo - mais fino - e corte quadradinhos. Recheie no centro, feche as pontas, aperte bem, pincele cada uma com gema. Deixe crescer por mais alguns minutos e asse em forno moderado.

---

## **191 - Pastel Chinês**

**Ingredientes:**

- 1 1/2 xícara de trigo
- Sal
- 1 colher, das de chá, de Royal
- 2 colheres, das de sopa, de manteiga
- 1 ovo

**Modo de Preparo:**



Peneire o trigo, o sal e o royal. No mármore, abra um buraco no meio, coloque a manteiga e o ovo e misture na ponta dos dedos (como uma farofa). Borrife com água necessária aos poucos até a massa soltar da mão. Descansar 25 minutos e depois abra com o rolo até a massa ficar bem fina. Recheie e frite.

### **192 - Pastel Comum**

---

Ingredientes:

- 1 xícara de água morna
- 1 ovo
- 1 colher, das de sopa, de óleo
- 1 colher de pinga
- Farinha de trigo

Modo de Preparo:

Junte os quatro primeiros ingredientes. Em seguida, vá colocando a farinha de trigo aos poucos, até que a massa desgrude das mãos. Deixe-a descansar por alguns minutos. Depois abra-a numa mesa salpicada com bastante farinha de trigo. Corte a massa do tamanho que desejar e coloque o recheio de carne, queijo ou camarão. Aperte bem as beiradas para que as duas partes se unam firmemente e não se abram ao fritar. Frite em óleo bem quente.

### **193 - Pastel de Carne**

---

Ingredientes:

- 3 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de leite morno
- 1 colher, das de sopa, cheia de manteiga
- 1 colher, das de chá, rasa de sal
- óleo para fritar

Recheio:

- 250 gr. de carne moída
- 2 ovos cozidos
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 1 colher, das de sopa, de manteiga
- 100 gr. de azeitona
- Salsa e Cebolinha
- Sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino

Modo de Preparo da Massa:

Peneire a farinha, amontoe, faça uma cova no centro deite dentro a manteiga e vá juntando leite morno com sal até ligar toda farinha. Amasse e bata bem. Cubra a deixe repousar por 2 h no mínimo.

Modo de Preparo do Recheio:

Ponha a carne em uma panela e leva ao fogo, vá mexendo até que fique completamente enxuta e solta. Feito isso, junte a manteiga, a cebola batidinha e o alho socado. Refogue bem, tempere com sal e pimenta-do-reino, acrescente as azeitonas picadinhas, os ovos em pedacinhos e boa porção de salsa e cebolinha verde, cortadas bem finas. Deixe por mais uns 2 a 3 minutos no forno e ponha para esfriar.

Modo de Preparo dos Pasteis:

Abra a massa bem fina e aos poucos (com o rolo) sobre uma mesa polvilhada com farinha de trigo. Disponha sobre a massa montinhos de recheios distantes uns dos outros, dobre a massa sobre o recheio e corte os pasteis com uma carretilha ou um pires. Comprima as bordas e marque com um garfo. Frite aos poucos em bastante gordura quente. Quando estiver dourado e crescido, retire com uma escumadeira e coloque sobre papel absorvente. Sirva em seguida.

### **194 - Pastel de Queijo**

---

Ingredientes:

- 2 xícara bem cheias de farinha de trigo
- 1 ovo



- 1 colher, das de café, de sal
- 1 colher, das de café, de fermento em pó
- 1 colher, das de sopa, de manteiga ou óleo
- água morna em quantidade necessária

Recheio:

- Queijo prato ou mineiro cortado em pedaços

Modo de Preparo da Massa:

Peneire a farinha com o fermento, amontoe, faça uma cova no centro e deite dentro o ovo, o sal e a manteiga. Vá misturando a juntado água morna, até ligar toda a farinha e obter massa bem lisa, que não pegue nas mãos. Depois da massa muito bem amassada e sovada, faça uma bola, cubra e deixe descansar por 1 h no mínimo.

Modo de Preparo do Pastel:

Abra a massa com o rolo (espessura bem fina) sobre uma mesa polvilhada com farinha de trigo. Corte rodela da massa ou quadradinhos, ponha dentro pedaços de queijo, dobre e aperte bem as beiradas, ou melhor, marque-as com um garfo, a fim de não abrirem durante a fritura. Frite aos poucos com bastante gordura quente. Sirva em seguida.

### **195 - Pastel de Forno**

---

Ingredientes:

- 1 lata de Creme de Leite Nestle
- 120 gr. de claybom
- sal
- 17 a 20 colheres de farinha de trigo

Modo de Preparo:

Recheie o pastel normalmente. Depois pincele com gema e deixe descansando 1 hora. Untar e polvilhar o tabuleiro. Colocar os pasteis no tabuleiro e por no forno. Recheio: Catupiri, presunto, etc.

### **196 - Rissoles**

---

Ingredientes:

- 1 copo de leite
- 1 copo de farinha de trigo
- 1 colher, das de chá, bem cheia de manteiga
- 1 colher, das de chá, rasa, de sal
- 2 a 3 ovos
- farinha de roca

Modo de Preparo:

Leve a manteiga com o leite ao fogo e assim que ferver, acrescente, de uma só vez, o sal e a farinha peneirados juntos; mexa rapidamente com colher de pau, para não encaroçar, e continue a mexer sem parar, até que a massa fique bem cozida e desprenda do fundo da panela. Retire do fogo, despeje sobre uma mesa polvilhada com farinha, deixe amornar e amasse bem, até que fique lisa e macia. Abra a massa em espessura regular, com o rolo, em mesa ligeiramente polvilhada. Ponha, sobre a mesa, pequenas porções do recheio desejado, distantes uma das outra (como para pastel comum). Cubra com a própria massa e corte com o cortador ou com um cálice médio. Comprima bem as beiradas dos rissoles para que não abram na hora da fritura. Os rissoles depois de prontos são passados em ovos batidos e farinha de rosca. Frite em óleo quente.

### **197 - ACARAJE**

---

(1) Deixe de molho de um dia para o outro em bastante água:

- 2 xícaras cheias de feijão maracá (ou fradinho)
- 1 colher de chá de sal
- 1 dente de alho socado



(2) Escorra bem vigorosamente o feijão guardado a água para uso futuro. Embrulhe o feijão num pano de prato e esfregue para remover as peles. Cate bem e retire todas as peles.

(3) Coloque metade do feijão no copo do liquidificador e junte:

- 1 xícara do líquido reservado
- 2 dentes de alho picados
- 1 1/2 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de molho forte de pimenta (opcional)
- 1/2 colher de chá de pimenta do reino (black pepper)
- 1 colher de chá de pó Royal (baking powder)

Bata bem o feijão até formar uma massa homogênea. Repita este passo com o restante do feijão juntando uma xícara do líquido reservado mas omitindo os temperos. Misture as duas partes da massa e ponha de lado para descansar pelo menos meia hora.

(4) Bata um pouco a massa. Vá colocando as colheradas da massa em: Bastante óleo fervendo onde se juntou 2 colheres de sopa de azeite de dendê.

Retire os bolinhos com a escumadeira quando estiverem fritos e dourados. Deixe escorrer em papel absorvente e mantenha-os quentes no forno.

Para servir os bolinhos parta cada um ao meio sem separar as partes. Coloque molho forte de pimenta dentro e camarões cozidos (ou vatapá--na Bahia).

NOTA: O feijão marcassa (ou fradinho) já aberto e quebrado pode ser encontrado no Mercado São Joaquim de Salvador. Isto facilita enormemente o preparo dos acarajés pois as peles já vem meio soltas.

NOTA DE QUEM JA FEZ: O truque do acarajé é ficar sempre batendo a massa enquanto os outros estão fritando (a massa começa a ficar aguada quando estacionada).

## **198 - VATAPA (2)**

---

(1) No dia anterior ao que o vatapá será servido, moa separadamente:

- 2 quilos de camarão seco descascado, limpo e que tenha ficado de molho durante oito horas em água fria.
- 1/2 quilo de amendoim meio torrado sem pele.
- 1/2 quilo de castanha de caju descascado e torrado.

(2) Prepare 3 quilos de camarão fresco com as cascas da seguinte maneira (Camarão ao alho e óleo):

Lave varias vezes em água fria; escorra o camarão e seque-o em toalha de papel. Salpique com caldo de um limão e coloque-o numa peneira durante uma hora; em uma frigideira bem grandes, coloque 1/4 xícara de óleo, 1/4 colher de chá de sal, 2 dentes de alho bem socados; junte o camarão e cozinhe em fogo rápido mexendo sempre durante aproximadamente quinze minutos, ou até que o camarão fique rosado. O tempo de cozimento depende do tamanho do camarão e da largura da frigideira.

Descasque o camarão reservando metade das cascas para o item (3). Corte cada camarão ao meio ao comprido. Leve a gelar.

(3) Coloque numa panela bem grande:

- 24 xícaras de água
- 2 cebolas grandes partidas
- 1/2 quilo de cabeças de peixe
- As cascas do camarão
- 2 dentes de alho grandes

Deixe ferver esses ingredientes durante uma hora para fazer um caldo e ponha na geladeira.

(4) No dia de servir o vatapá, faça 15 xícaras de leite de coco

(1 coco seco ralado ou batido no liquidificador com 1 xícara de água, geralmente faz 3 xícaras de leite de coco).

(5) Passe na farinha de trigo e frite até dourar 2 1/2 quilos de postas de peixe. Quebre o peixe em pedaços grandes retirando as espinhas.

(6) Faça um tempero, batendo no liquidificador:

- 1/4 xícara de coentro fresco picado ('coliander')
- 8 tomates médios cortados
- 1 pimentão médio picado
- 3 dentes de alho picados
- 2 cebolas grandes picadas

(7) Três horas antes de servir, esquente numa panela grande:



- O caldo de peixe
- O tempero acima
- 3/4 de xícara de azeite
- 1 1/2 xícara de azeite de dendê
- 7 xícaras do leite de coco
- (8) Misture um pouco de cada vez:
  - 6 xícaras de farinha de arroz (ou farinha de trigo)
  - O resto do leite de coco
  - 1 colher de chá de gengibre ralado
- Vá juntando aos poucos a farinha na panela. Depois misture:
  - O amendoim moído
  - A castanha moída
  - O camarão moído
  - Os pedaços de peixe
  - Os pedaços de camarão

Ajuste os temperos juntando sal se preciso. Sirva vatapá com arroz branco ou angu, com o molho forte de pimenta e farofa de dendê.

NOTA: Sem brincadeira, esta receita de vatapá é para 36 pessoas. A de acarajé é para 50 bolinhos.

### **199 - Vatapa (3)**

---

NOTA 2: Minha receita pessoal de vatapá de pobre, para umas 10 pessoas, inclui a maioria dos ingredientes acima. Algumas diferenças:

- 1 pão francês (que dissolvido na água, vira uma massa a ser usada mais tarde).
- Manteiga de amendoim ("peanut butter") a gosto
- Manteiga de castanha ("cashew butter") a gosto
- Camarões frescos (como acima)
- Outros temperos
- Leite de coco (pode ser de lata--o da Tailândia e' o melhor)
- Azeite de dendê

Mistura-se tudo no liquidificador, menos o leite de coco e o azeite de dendê. Leva-se ao fogo, com a metade do leite de coco. Ponha-se azeite de dendê aos poucos para dar uma cor amarelada (como pumpkin) e coloca-se mais leite de coco até se obter uma consistência de pirão.

### **Receita 3**

- 2 cocos secos médios
- 1 quilo de farinha de trigo
- 750 ml de azeite de dendê
- 750 g de cebola
- 250 gramas de amendoim torrado e descascado (ou um pouquinho mais)
- 100 gramas de castanha de caju (ou um pouquinho mais)
- Meio quilo de camarão seco descascado (ou um pouquinho mais)
- 1 raiz pequena de gengibre (ou um pouquinho mais)
- Meio "moio" de coentro (umas 20 gramas) (ou um pouquinho mais)
- Sal a gosto (cuidado com o colesterol)

### **200 - Algoritmo**

---

Primeiro arranje uma panela grandona e uma colher de pau, grande. Quanto maior a colher, melhor para as suas delicadas mãos, como você poderá comprovar na prática, no dia seguinte.

Bate o coco no liquidificador com 2 litros d'água. Tira o leite. Se não tiver a fim de muito trabalho, pode usar 1 garrafa de 500 ml de leite de coco, mais 2 litros d'água.

Bate tudo (menos alguns camarões, o azeite e a farinha) no liquidificador. Depois mistura com a farinha de trigo numa panela grande. Fica uma espécie de "pre-mingau". Coloca o azeite de dendê (guardar um pouquinho) e leva ao fogo,



mexendo sempre. E haja sempre, porque demora mais de meia hora. E' bom mexer com uma colher de pau, bem grande

Se ficar muito duro, colocar mais leite de coco Então acrescenta os camarões inteiros que sobraram, e o pouquinho de azeite de dendê cru, dando só umas 2 mexidinhas pra amarelar.

Pronto! Faça um arroz branquinho, meio grudadinho. Faça um peixe ou bacalhau. Chame 60 pessoas (a receita deve dar pra esse pessoal todo).

## **201 - BOBO DE CAMARÃO**

---

(1) Para fazer o primeiro refogado, misture numa panela:

- 1 cebola picada
- 4 macaxeiras, cerca de 1 1/2 k (na Bahia, aipim)
- Água que cubra a macaxeira
- 1/2 pimentão picado
- 1/2 xícara de óleo vegetal
- 4 tomates picados
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de extrato de tomate

Ferva estes ingredientes por meia hora ou ate a macaxeira amaciar. Bata tudo num liqüidificador. Deixe de lado.

(2) Faça 1 1/2 xícara de leite de coco (1/2 coco e 1/2 água)

(3) Cozinhe 2 K de camarão fresco com as cascas (receita do camarão ao alho).

Escorra o liquido que formar na panela e junte-o a mandioca. Quando o camarão esfriar, descasque-o guardando as cabeças.

(4) Remova a parte escura de dentro das cabeças. Coloque as cabeças no liqüidificador com 1 1/2 xícara de água. Bata durante 30 segundos. Coe o caldo para dentro do purê de mandioca e jogue fora o resto das cabeças.

(5) Faça o segundo refogado com os seguintes ingredientes:

- 4 xícaras de água
- 4 tomates picados
- 1 dente de alho picado
- 8 galhos de coentro fresco
- 1 cebola media partida
- 1/2 xícara de azeite
- 1/2 pimentão picado
- 1/2 colher de chá de pimenta
- 3 cebolinhas picadas
- 2 colheres de sopa de azeite de dendê

Ferva estes ingredientes por 1/2 hora. Quando amornar coloque no liqüidificador e bata bem.

(6) Misture numa panela grande:

- O primeiro refogado com o purê de macaxeiras.
- O leite de coco.
- O camarão.
- O segundo refogado.

Esquente sobre fogo bem baixo e não ferva. Sirva o Bobo de Camarão com Arroz Branco.

## **202 - CARURU**

---

(1) Descasque, limpe e deixe de molho de um dia para o outro:





1 k de camarão seco

Moa-os num moedor e guarde-os na geladeira. Deve render três xícaras mais ou menos. Camarão fresco cozido pode ser usado, mas não precisa ficar de molho.

(2) Remova a casca vermelha de:

1/2 k de amendoim

Torre ligeiramente no forno.

Moa os amendoins. Deve render pelo menos duas xícaras.

Deixe de lado para usar depois.

(3) Misture numa tigela grande:

2 colheres de sopa de coentro fresco picadinho

1 cebola media descascada e cortada

1/2 pimentão médio picado

2 dentes de alho socados

4 tomates médios picados

2 colheres de sopa de azeite

(4) Misture os temperos acima com:

O camarão moído

Os amendoins moídos

3 xícaras de água

1/2 k de quiabo picado ou cortado em rodela

Quando o quiabo estiver macio, junte um quilo de camarão limpo e descascado. Cozinhe os camarões ate ficarem rosados.

Coloque 2 ou mais colheres de sopa de azeite de dendê.

NOTA: Usando os temperos básicos do caruru (sem os quiabos), você pode fazer também XINXIM DE GALINHA (acrescentando 2 galinhas gordas).

Para quem pediu, ainda estou procurando a receita de MANICOBA. O ABARA e' feito da mesma forma que o ACARAJE, só' que se coloca a mistura em folha de bananeira, ou folha de milho, e cozinha numa panela grande com bastante água fervente. O difícil mesmo e' encontrar folha de bananeira nos U.S. Lembro que alem de cortar as folhas em forma de retângulo, a gente passa a folha no fogo para amaciar, depois coloca uma certa quantidade da mistura no centro, fecha como um pacotinho, e então cozinha (funciona como um banho Maria). As vezes se usa cordão para fechar os pacotinhos.

### **203 - CAMARÃO A BAIANA**

---

3 lb de camarão fresco

Lave varias vezes em água fria. Salpique com caldo de um limão e coloque numa peneira durante uma hora.

Remova e conserve as cascas. Deixe o camarão na geladeira ate' precisar usa-lo novamente. Coloque as cascas numa panela com:

3 xícaras de água

3 rodela de limão

Cozinhe as cascas em água fervendo sem a tampa ate o liquido se reduzir a uma xícara. Remova o caldo do fogo e coe. Jogue fora as cascas e coloque o caldo na geladeira ate que seja preciso usa-lo.

Misture o seguinte numa panela grande:

2 tomates médios picados

1 cebola pequena picada

1 dente de alho socado

1 colher de sopa de azeite

1 colher de sopa de óleo

2 colheres de chá de coentro

Sal a gosto

1 colher de sopa de extrato de tomate

Ferva estes ingredientes ate' formar uma pasta grossa.



Misture o caldo do camarão e ferva mais cinco minutos. Junte o camarão e esquite bem (mais uns 5 minutos).

Misture:

1 1/2 xícaras de leite de coco grosso

Continue a esquentar o molho mas sem deixar ferver.

Sirva com arroz branco e farofa de manteiga.

DICAS:

1) Para quem não quer tirar o leite do coco fresco, substitua por uma lata ou uma garrafinha de leite de coco. Note que o "coconut milk" para o Americano é a água do coco e não o leite.

Atenção na hora de comprar.

2) Para quem vai fazer o leite de coco grosso. Um coco médio, tira a casca grossa, descasca, corta em fatias finas, bate no liquidificador com 1 xícara de água. O leite extraído do bagaço é o leite grosso (mais ou menos 1 1/2 xícara).

3) Quando fiz este camarão, bati no liquidificador os temperos, depois de cozidos, assim o camarão fica mais bonito e o tempero mais concentrado.

4) Acrescentei também pó de camarão seco, pimentas picantes e um pimentão no tempero.

5) Usei camarões médios, já descascados e limpos, os chamados "shrimp for salad." Como não tinha as cascas do camarão para ativar o gosto do tempero, usei o camarão seco como substituto.

## **204 - OS QUINDINS DE IAIA'**

---

Esta receita, como quase tudo na minha cozinha, foi emprestada de Nininha, a melhor cozinheira da Pituba. Como sempre, esta' meio de cabeça:

Forno a 350 graus.

Coloque um tabuleiro com água no forno.

Unte 24 forminhas para empada ou próprias para bombocados e polvilhe com açúcar.

Bata no liquidificador:

9 gemas (durante 10 minutos, até ficarem brancas)

Acrescente:

4 claras

2 xícaras de açúcar

1/2 xícara de queijo ralado (usei parmesão; Nininha usa de cuiá)

1 garrafinha de leite de coco, ou 1 xícara de leite de coco grosso

1 colher de chá de maizena (corn starch)

1/2 xícara de bagaço de coco ralado

1 colher de sopa de manteiga

Coloque a mistura nas forminhas, coloque as forminhas sob a água quente no forno, asse até corar.

Desenforme os bombocados ainda quentes e coloque-os sob forminhas de papel próprias para bombocados (papel manteiga cortado em rodela também funciona bem).

DICA: Para desenformar o bombocado bem, solte os lados da forminha com a ponta de uma faca fina. Depois vire a forminha sob os dedos, batendo no fundinho delicadamente. Leve o bombocado desenformado imediatamente para a forminha de papel.

## **205 - Abobrinha de Gala**

---

Ingredientes:

5 abobrinhas cortadas no comprimento

Sal a gosto

1/2 xícara (chá) de farinha de trigo

1 colher de sopa de maizena

Óleo para fritar

Molho

3 xícaras (chá) de leite

3 colheres (sopa) de farinha de trigo

1 lata de atum escorrido

1 embalagem de Creme de Leite Fresco Parmalat (500g)

Queijo ralado para polvilhar



Modo de Preparo

Polvilhe as abobrinhas com sal. Reserve. Misture a farinha com a maisena. Aqueça o óleo e passe cada fatia de abobrinha na mistura de farinha. Frite no óleo dourando dos dois lados. Escorra sobre papel absorvente.

#### Molho

Leve ao fogo o leite com a farinha mexendo até engrossar. Acrescente atum e creme de leite fresco PARMALAT, misturando bem. Reserve em um refratário (médio) coloque uma camada de creme e outra de abobrinha e polvilhe com queijo ralado. Repita as camadas terminando com creme e queijo ralado. Leve ao forno médio por 15 minutos. Sirva quente

Rendimento: 6 porções.

### **206 - Amor de Verão**

---

Ingredientes:

1 cebola picada  
2 colheres (sopa) de manteiga  
1 colher de farinha de trigo  
1 xícara (chá) de Polpa de Tomate Parmalat (520g)  
1 xícara (chá) de água  
500g de peixe (caçã ou namorado) em cubos  
Molho de pimenta a gosto  
1 colher (sopa) de molho inglês  
2 colheres (sopa) de coentro picado  
1 copo de Requeijão Cremoso Parmalat  
4 colheres (sopa) de Creme de Leite  
1/2 xícara (chá) de castanha de caju picada (opcional)

Modo de Preparo:

Refogue a cebola na manteiga até murchar. Acrescente a farinha de trigo e misture. Junte a polpa de tomate com a água e deixe cozinhar por 5 minutos mexendo sempre. Acrescente o caçã, o molho de pimenta, o molho inglês e deixe cozinhar por mais 15 minutos em fogo brando. Coloque o Requeijão Cremoso Parmalat, o creme de leite e a castanha de caju e misture suavemente desligando o fogo. Salpique o coentro antes de servir.

Rendimento: 6 pratos.

### **207 - Canelloni com Espinafre**

---

Ingredientes:

500g de ricota fresca  
500g de canelloni  
1 maço de espinafre  
1 embalagem de Molho Branco Parmalat (520g)  
1/2 xícara (café) de azeite  
2 dentes de alho  
Sal e pimenta-do-reino a gosto.

Modo de Preparo:

Cozinhe o espinafre em água e sal. Pique-o, juntando a ricota. Tempere com sal, pimenta-do-reino e alho. Junte o azeite e 1 xícara (café) de Molho Branco Parmalat. Misture bem até obter uma massa homogênea. Recheie o canelloni, já cozido em água, sal e óleo. Cubra com o restante do Molho Branco Parmalat, levando ao forno médio para gratinar.

Rendimento: 6 porções

### **208 - Creme de Chocolate com Frutas**

---

Ingredientes

4 xícaras (chá) de leite  
3 colheres (sopa) de maisena  
2 colheres (sopa) de chocolate em pó  
1/2 xícara (chá) de açúcar  
1 embalagem de Creme de Leite Fresco Parmalat (500g)  
1 lata de salada de frutas escorridas (ou frutas secas picadas a gosto)



Modo de Preparo:

Leve ao fogo o leite, a maisena, o chocolate e o açúcar, mexendo sempre até engrossar. Retire do fogo e junte o Creme de Leite fresco PARMALAT e as frutas, misturando bem. Leve à geladeira. Sirva gelado

Rendimento: 6 porções.

### **209 - Peixe com Arroz de Açafrão**

---

Ingredientes:

2 filés de 150g de cherne

Sal

2 colheres de sopa de óleo

80g de margarina

200g de arroz

1 colher de sopa de óleo

2 dentes de alho

100g de cebola

2g de açafrão

1 colher de sopa de creme de leite

Modo de Preparar:

Tempere o peixe com sal e deixe dourar numa frigideira com óleo. Em outra panela vá preparando o arroz. Doure a cebola na margarina, coloque o açafrão e junte o creme de leite, sempre mexendo e deixando ferver bem. Acrescente o arroz já cozido e refogado com o alho e sal nesta mistura. Está feito o arroz. Agora é só colocar o peixe já grelhado na frigideira com um pouco de manteiga derretida. Sirva-se!

### **210 - Hiyashi Somen (Macarrão Gelado)**

---

Ingredientes para 5 pessoas:

500 gramas de macarrão somem, que é bem fininho.

Para o molho: Um envelope de hondashi, tempero pronto à base de peixe, uma colher de chá de açúcar, duas colheres de chá de mirim, um saquê próprio para cozinha, um copo de shoyo, o molho de soja, dez centímetros de combu, uma folha seca de alga, e cinco copos de água. para o acompanhamento: gengibre ralado, dois ovos fritos como omelete e cortados em tiras, nori, uma folha de alga mais fina, também cortada em tirinhas, cebolinha verde

Pra fazer é simples:

Cozinhe o macarrão em água fervente por apenas três minutos, escorra e deixe esfriar. Para o molho, leve a água ao fogo e ponha os ingredientes - hondashi, açúcar, saque, shoyo e combu. Basta ferver um pouco e está pronto. Depois de esfriar, retire a folha de combu e leve o molho à geladeira. Na hora de servir, o macarrão também deve estar bem geladinho. Por isso, ponha algumas pedras de gelo. O tempero é a gosto.

Em tigelinhas você põe o macarrão, o molho, e um pouco de cada um dos acompanhamentos - do jeito que você preferir...

### **211 - Frango Indiano**

---

Não se imagina começar a cozinhar sem ter a mão pimenta vermelha, cúrcuma, coentro, cominho, mostarda, cebola, alho e gengibre.

A mistura dos temperos recebe o nome de Masala. E faz parte da maioria dos pratos, entre eles o frango em Masala seco.

Ingredientes:

4 pedaços de sobrecoxa de frango

2 tomates grandes

2 cebolas médias

2 colheres de sopa de manteiga sem sal

1 colher de chá de gengibre ralado

1 colher de chá de alho moído

1/2 colher de café de cúrcuma - também conhecido como açafrão goiano

1/2 colher de café de pimenta vermelha em pó

2 colheres de chá de coentro em pó



2 colheres de chá de cominho em pó  
sal a gosto

folhas de coentro fresco para enfeitar o prato.

Modo de fazer: Para começar bata os tomates inteiros no liquidificador e separe. Coloque a manteiga em uma frigideira ou panela média já quente, quando estiver derretida junte as cebolas picadas. Deixe dourar. Acrescente os pedaços de frango. Deixe fritar por dez minutos. Junte o gengibre e o alho... O molho de tomates... Deixe cozinhar até levantar fervura e então acrescente: cúrcuma, pimenta - a quantidade pode ser dobrada ou triplicada caso você queira comer como um autentico indiano -, junte ainda: coentro, cominho e sal à gosto. Para ajudar no cozimento junte um pouco de água e abaixe o fogo. Não descuide... Vire o frango para cozinhar por igual. Em cerca de vinte e cinco minutos o frango deve estar macio, o molho bem encorpado e o prato prontinho para ir a mesa. Não esqueça de decorar com o coentro fresco. Sirva acompanhado arroz e amenizar os efeitos da pimenta.

## **212 - Spaghetti com Abobrinha**

---

ingrediente:

1/2 xícara (chá) de toucinho defumado picadinho

2 colheres (sopa) de óleo

3 colheres (sopa) de cebola picadinha

4 tomates (sem pele e sementes) picados

2 abobrinhas raladas no ralo grosso

1 copo de Requeijão Parmalat

Orégano e sal, a gosto

500g de spaghetti cozido 'al dente'

Modo de Preparo: Frite o toucinho no óleo. Retire com a escumadeira e reserve. Na mesma panela doure a cebola, junte os tomates, as abobrinhas e refogue por 10 minutos. Acrescente o Requeijão Parmalat, o orégano e o sal, mexendo bem. Misture com o spaghetti escorrido. Espalhe o toucinho reservado. Sirva quente. Rendimento: 4 a 6 porções.

Tempo de Preparo: 25 minutos.

## **213 - Feijoada**

---

Ingredientes (para aproximadamente 20 pessoas)

2kg de feijão preto

2 pés de porco (chispes)

1 língua de porco defumada e limpa

1kg de dobradinha (tripas ou bucho)

400g de toucinho de fumeiro

250g de toucinho salgado

1kg de rabinho de porco, salgado

1kg de carne de vaca

1kg de orelha e focinho de porco, salgados

1kg de costelinhas de porco defumadas ou salgadas

2 ou 3 paios

1kg de lombo de porco salgado

1kg ou mais de linguiça de porco

1kg de carne seca

3 ou 4 folhas de louro

2 cebolas grandes

10 a 12 dentes de alho

2 a 3 copos de suco de laranja

Preparação

Ponha de molho de véspera (separadamente) o feijão e as carnes salgadas. Na manhã seguinte afervente as carnes salgadas e a dobradinha, jogando fora a água. Leve então ao fogo o feijão com o louro, os pés, a língua defumada, a dobradinha, as peles dos toucinhos, o rabinho e a carne de vaca. As carnes devem ser cozinhadas em pedaços grandes para que, caso cozinhem antes do tempo, possam ser retiradas, voltando só no final (antes de adicionar a cebola e o alho). Mais ou menos uma hora depois, junte a orelha e o focinho, o toucinho salgado e 250g do toucinho de fumeiro, as costelinhas, os paios e o lombo. Meia hora depois, junte a linguiça. Em uma frigideira, frite os 150g restantes do toucinho de fumeiro cortado em cubos. Quando os torresmos estiverem prontos, retire-os da frigideira. Na



gordura que restou, doure as cebolas batidinhas e o alho socado e jogue-os na panela da feijoada. Quando os feijões já estiverem macios, para engrossar o caldo, amasse umas 2 ou 3 conchas de feijão e volte para a panela (depois disso, diminua o fogo e preste bastante atenção para que não pegue no fundo). Se faltar sal, acrescente. Junte o suco de laranja à panela e desligue o fogo logo depois.

Na hora de servir, ponha as carnes em uma travessa separada. Sirva com farofa, arroz branco solto, couve cortada bem fina e refogada na manteiga, os torresmos (que podem ser misturados com a couve) e rodela de laranja, além de molho de pimenta.

Alguns conselhos:

Principalmente para quem está no exterior, é muito difícil conseguir toda essa lista de ingredientes para a feijoada. Coloque as partes do porco que você conseguir (mesmo que não estejam citadas na lista). O mais importante é respeitar mais ou menos a proporção de 1 kg de carne (ou mais) para cada 2 quilos de feijão (que dá para mais ou menos 10 pessoas) e dispor de uma grande variedade de carnes. As carnes com osso e cartilagem (pés, orelha, etc.), mesmo que você não goste de comê-las, são importantes para o gosto final da feijoada. Tente incluir pelo menos um tipo de carne defumada.

A língua de porco pode não ser defumada e ser substituída por uma língua de boi. Caso ela não esteja já tratada, ela deve ser inicialmente aferventada com um pouco de sal e em seguida a pele deve ser retirada (tudo isso antes de ir para a feijoada). Só na hora de servir é que ela deve ser fatiada.

O toucinho defumado e salgado pode ser substituído por "bacon" defumado e salgado já cortado em pedacinhos ("lardons" na França).

Na falta de paio, utilize algum embutido de consistência firme (por exemplo um bom chouriço português defumado).

Uma boa imitação de carne seca pode ser feita em casa: salgue com sal grosso um pedaço de carne relativamente grande (é melhor uma carne não muito boa, que contenha um pouco de gordura) e deixe durante vários dias em um local quente e seco (por exemplo, ao lado de um aquecimento da casa). A carne deve estar em um recipiente que permita o escoamento do líquido que vai aparecer (por exemplo, uma peneira). Caso o sal grosso seja absorvido, coloque mais. A carne estará pronta quando não houver mais líquido e ela houver adquirido o aspecto de carne seca.

Caso você não consiga as carnes salgadas, você pode salgar com bastante sal grosso as carnes frescas um ou dois dias antes. Nesse caso, não as escale antes de colocar na feijoada, como indica a receita: apenas limpe o excesso de sal grosso.

## **214 - Filé Surpresa**

---

Ingredientes

600g de contrafilé (4 filés)

1/2 copo de Requeijão Cremoso Parmalat

1 xícara (chá) de champignon em fatias

60g de anchova picada

4 colheres (chá) de queijo tipo parmesão ralado

Empanar

1 xícara (chá) de farinha de trigo

3 ovos batidos

2 xícaras (chá) de farinha de rosca

Modo de Preparo

Bata os filés para aumentar o tamanho. Reserve. Em um recipiente misture o Requeijão Cremoso Parmalat, o champignon, a anchova e o queijo ralado. Coloque a mistura em porções iguais no meio do filé e dobre-o batendo as pontas para aderir. Passe o filé nesta ordem: na farinha de trigo, no ovo e na farinha de rosca para empanar. Em uma panela com óleo pré-aquecido frite-os e sirva.

Experimente substituir os filés por hambúrguer de carne moída.

Rendimento: 4 pratos.

## **215 - Filé de Frango ao Requeijão**

---

Ingredientes

500 g de filé de frango

2 dentes de alho amassados

1/2 xícara (chá) de vinho branco seco

Sal e pimenta-do-reino a gosto

4 colheres (sopa) de óleo

1/2 xícara (chá) de cebola picadinha

1 colher (sopa) de manteiga



1 colher (chá) de farinha de trigo  
1 lata de milho-verde escorrido  
1 copo de Requeijão Cremoso Parmalat  
Sal e salsa picadinha, a gosto

#### Modo de Preparo

Tempere o frango com o alho, o vinho, o sal e a pimenta. Deixe tomar gosto por 15 minutos. Frite no óleo quente dourando dos dois lados. Coloque numa travessa e reserve. Doure a cebola na manteiga, junte a farinha e misture bem. Acrescente o milho, o Requeijão Cremoso Parmalat, o sal, a salsa e deixe levantar fervura. Espalhe sobre os filés. Sirva quente.

Rendimento: 4 porções.

### **216 - Salada Ilha**

---

#### Ingredientes

2 colheres (sopa) de manjeriço picado  
2 copos de Requeijão Cremoso Parmalat  
2 colheres (sopa) de hortelã picada  
2 colheres (sopa) de agrião picado  
2 copos de iogurte natural  
3 colheres (sopa) de azeite  
1/2 beterraba em cubos  
Sal e pimenta-do-reino a gosto  
2 colheres (sopa) de mostarda  
1 pitada de açúcar  
1 alface crespa pequena  
1/2 repolho roxo  
1 maço de agrião  
1 alface mimosa

#### Modo de Preparo

Lave as verduras e reserve. Bata no liquidificador o Requeijão Cremoso Parmalat, o iogurte, o azeite. Divida em três partes. Reserve. Pegue uma parte e bata no liquidificador com a beterraba e tempere com sal e pimenta-do-reino. Pegue a segunda parte, acrescente mostarda e uma pitada de açúcar e bata no liquidificador. Tempere a gosto. Pegue a terceira parte, adicione manjeriço, hortelã, agrião e bata no liquidificador. Tempere com sal. Sirva em molheiras junto com a saladeira.

Monte uma salada com folhas verdes, legumes vermelhos, amarelos, roxos e ovos de codorna

Rendimento: 6 a 8 pratos.

### **217 - Salada Indonésia**

---

#### Ingredientes

1 copo de Requeijão Cremoso Parmalat  
1/2 copo de iogurte natural  
1 colher (sopa) de azeite  
2 colheres (sopa) de folhas de salsa  
Sal e pimenta a gosto  
200g de vagem  
1 couve-flor em buquês pequenos  
5 palmitos em conserva  
1 vidro de aspargos em conserva  
2 cenouras  
10 rabanetes  
20 champignons em conserva  
1 salsa pequeno  
1/2 pimentão cortado no sentido do comprimento



Modo de Preparo  
Bata no liquidificador o Requeijão Cremoso Parmalat, o iogurte, o azeite e as folhas de salsa e tempere a gosto. Reserve.

Cozinhe a couve-flor em água fervente por 3 minutos. Reserve. Corte as duas pontas de vagem e divida-a em forma diagonal. Cozinhe em água fervente por 3 minutos. Reserve. Divida os palmitos e os aspargos em forma diagonal. Descasque as cenouras e corte-as em palitos. Corte os rabanetes ao meio. Coloque o molho no pimentão. Ponha o pimentão no centro da travessa e os legumes ao redor.

Ótimo para acompanhar peixes, carnes e frangos.

Rendimento: 4 a 6 pratos.

### **218 - Isca de Peixe**

---

#### Ingredientes

4 filés de pescada  
Sal e pimenta-do-reino a gosto  
1 xícara (chá) de farinha de trigo  
3 ovos batidos  
2 xícaras (chá) de farinha de rosca  
1 colher (sopa) de manteiga  
1/2 cebola picada  
1 tomate sem pele e sem sementes  
1/2 copo de Requeijão Cremoso Parmalat  
2 colheres (sopa) de purê de tomate

#### Modo de Preparo

Corte os filés em tiras e tempere com sal e pimenta-do-reino. Para empanar passe na farinha de trigo, no ovo e na farinha de rosca. Reserve. Em uma panela, refogue a manteiga e o tomate. Acrescente o Requeijão Cremoso Parmalat junto com o purê de tomate e misture até ficar homogêneo.

Em uma frigideira com óleo, frite o peixe. Sirva com o molho.

Se preferir, troque o filé de peixe por filé mignon.

Rendimento: 4 porções.

### **219 - Mousse de Maracujá**

---

#### Ingredientes

Mousse  
1 envelope de gelatina em pó sem sabor  
5 colheres (sopa) de água  
1/2 xícara (chá) de água fervente  
1 xícara (chá) de suco de maracujá  
1 lata de leite condensado  
1 copo de Requeijão Cremoso Parmalat  
1 caixa de Creme de Leite Parmalat

#### Calda

1 xícara (chá) de suco de maracujá  
1/2 xícara (chá) de açúcar

#### Modo de Preparo

##### Mousse

Dissolva a gelatina em 5 colheres (sopa) de água e deixe descansar por 5 minutos. Acrescente água fervente e misture bem. Reserve. Bata no liquidificador o suco de maracujá, o leite condensado, o Requeijão Cremoso Parmalat, o creme de leite e junte a gelatina até ficar homogêneo.

Leve à geladeira por 2 horas.

##### Calda

Leve ao fogo o suco de maracujá com açúcar e a água. Ferva por 5 minutos mexendo sempre. Sirva sobre a mousse. Monte a mousse em fôrma própria.

Rendimento: 8 taças.





## **220 - Frango Lua de Mel**

---

### Ingredientes

4 peitos de frango  
1 copo de Requeijão Cremoso Parmalat  
4 fatias de manga  
1 xícara de creme de leite  
4 colheres (sopa) de mel  
Sal a gosto

### Modo de Preparo

Rechear o frango com Requeijão Cremoso Parmalat e a manga, enrolar com papel alumínio. Cozinhe em uma panela com água e sal. Retire o frango e deixe reduzir o caldo, acrescentando o creme de leite e o mel até chegar ao ponto de molho. Tire o papel alumínio. Em uma travessa intercale os rolinhos de frango com fatias de manga e regue com molho.

Rendimento: 4 pratos.

## **221 - Bavaroise de Menta**

---

### Ingredientes

6 claras  
3 colheres (sopa) de açúcar  
1 embalagem de Leite Condensado Parmalat  
1/2 xícara (chá) de licor de menta  
1 embalagem de Creme de Leite Parmalat  
1 envelope de gelatina branca em pó sem sabor

### Calda

4 colheres (sopa) de margarina  
1 xícara (chá) de açúcar  
1 xícara (chá) de chocolate meio amargo picado  
1/2 xícara (chá) de água

### Modo de Preparo

Bata as claras em neve firme e acrescente o açúcar, aos poucos, batendo até o ponto de suspiro. Reserve. À parte, misture o Leite Condensado Parmalat com o licor, o Creme de Leite Parmalat e a gelatina previamente amolecida em 1/2 xícara (chá) de água e dissolvida em banho-maria. Junte o suspiro reservado e misture delicadamente. Despeje numa fôrma redonda (média) molhada e leve à geladeira por 4 horas, no mínimo.

### Calda

Derreta a margarina com açúcar, o chocolate e 1/2 xícara (chá) de água, em banho-maria, e deixe esfriar. Sirva sobre a Bavaroise desenformada.

Rendimento: 8 a 10 porções.

## **222 - Mousse do Papa**

---

### Ingredientes da Mousse

1 envelope de gelatina branca em pó, sem sabor (12g)  
2 xícaras (chá) de queijo fresco tipo Minas  
1 xícara de chá de Creme de Leite Parmalat  
1/2 xícara (chá) de açúcar

### Ingredientes da Cobertura

350 g de goiabada picada.



Modo de Preparo  
Amoleça a gelatina em 1/2 xícara (chá) de água fria.

Reserve. Bata no liquidificador o queijo, o Creme de Leite Parmalat e o açúcar. Acrescente a gelatina previamente dissolvida em banho-maria, bata mais um pouco e despeje numa fôrma redonda de furo central (média) untada. Leve à geladeira por 4 horas, no mínimo.

Modo de Preparo da Cobertura

Leve ao fogo a goiabada com 1/2 xícara (chá) de água, mexendo sempre até derreter. Para servir, desenforme a mousse e cubra com o molho de goiabada.

Rendimento: 10 porções.

### **223 - Nuvem de Ricota**

---

Ingredientes

1 envelope de gelatina incolor em pó sem sabor (12g)  
2 xícaras de (chá) de ricota fresca(300g)  
1 embalagem de Creme de Leite Fresco Parmalat (500g)  
1 1/2 xícara (chá) de açúcar  
3 claras  
1 colher (chá) de raspas de limão

### **224 - Molho de Damasco**

---

1 xícara (chá) de geleia de damasco  
4 colheres (sopa) de vinho do porto  
1/2 xícara (chá) de uva passa.

Modo de Preparo

Amoleça a gelatina com 3 colheres (sopa) de água fria.

Acrescente 1/2 xícara (chá) de água e leve ao fogo baixo, mexendo até dissolver.

Coloque no liquidificador com a ricota e bata por 2 minutos. Junte o Creme de Leite PARMALAT e 1 xícara (chá) de açúcar.

Bata por mais 3 minutos. Reserve.

Bata as claras em neve firme. Junte o açúcar restante e as raspas de limão. Misture delicadamente com a mistura reservada.

Coloque numa fôrma de bolo inglês molhada. Leve à geladeira por 4 horas no mínimo.

Bata no liquidificador a geleia, o vinho e 1/2 xícara (chá) de água.

Junte a uva passa e leve ao fogo baixo por 3 minutos. Deixe esfriar.

Sirva com a mousse desenformada.

Rendimento: 6 a 8 porções.

### **225 - Peixe Alla Besciamella**

---

Ingredientes

4 filés de linguado  
30g de alcaparras  
150g de camarões pequenos  
100g de manteiga  
Suco de um limão  
1 embalagem de Molho Branco Parmalat (520g)  
Rodelas de cenoura  
1/2 xícara (chá) de vinho branco seco  
Sal e pimenta-do-reino a gosto.

Modo de Preparo

Tempere os filés com sal, suco de limão e pimenta e reserve-os. Em 1 litro de água fervente, adicione 3 rodela de cenoura, o vinho e 1 pitada de sal. Em seguida, mergulhe os filés, mantendo-os assim por 2 minutos. Escorra e



reserve-os.

**Recheio** Mergulhe os camarões em água fervente por 2 minutos. Escorra, pingue-os e junte a manteiga, sal, pimenta e 1 xícara (café) do Molho Branco Parmalat. Espalhe sobre os filés e enrole-os, prendendo com um palito. Coloque os rolinhos sobre uma travessa e cubra com o restante do Molho Branco Parmalat pré-aquecido com pimenta-do-reino.

Rendimento: 8 porções, como prato principal

## 226 - Polenta Cremosa

---

### Ingredientes

2 colheres (sopa) de óleo  
3 colheres (sopa) de cebola picadinha  
Sal a gosto  
2 xícaras (chá) de fubá  
2 xícaras (chá) de mussarela em cubos  
1 embalagem de Creme de Leite Fresco Parmalat (500g)  
1 xícara (chá) de Requeijão Parmalat  
1 xícara (chá) de queijo ralado

### Modo de Preparo

Doure a cebola no óleo e junte 6 xícaras (chá) de água e sal  
Acrescente o fubá, mexendo até engrossar.  
Abaxe o fogo e cozinhe por 30 minutos, mexendo de vez em quando.  
Junte 1 xícara (chá) de mussarela e 1 xícara (chá) de Creme de Leite fresco PARMALAT, misturando bem. Reserve.  
Misture o Creme de Leite Fresco Parmalat e a mussarela restante com o requeijão e o queijo ralado.  
Leve ao fogo baixo, mexendo até derreter e ficar uniforme.  
Em um refratário (médio) coloque camadas alternadas de creme de queijos e polenta, terminando com o creme de queijos.  
Leve ao forno médio por 15 minutos. Sirva quente.  
Rendimento: 8 porções.

## 227 - Baked Potato

---

### Ingredientes

4 batatas grandes  
1/2 copo de Requeijão Cremoso Parmalat  
1 colher (sopa) de manteiga  
1/2 xícara (chá) de bacon  
1/2 xícara de champinhon em fatias  
200g de peito de frango cozido e desfiado  
Sal e pimenta a gosto  
1 colher (sopa) de salsinha picada

### Modo de Preparo

Embrulhe as batatas no papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido a 250°C por 30 minutos. Em uma panela pequena com manteiga refogue o bacon, o champinhon e o frango. Acrescente o Requeijão Cremoso Parmalat, tempere com sal e pimenta e deixe esfriar. Retire as batatas do forno, corte-as ao meio e recheie-as com o molho. Salpique a salsinha antes de servir.  
Experimente colocar peito de peru defumado substituindo o frango.  
Rendimento: 4 pratos.

## 228 - Bolo de Café e Ameixa Preta

---

### Ingredientes

2 ¼ de xícaras de farinha de trigo  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
½ xícara de açúcar  
½ xícara de nozes picadas



¾ xícara de ameixa preta picada  
1 xícara de Café Parmalat (forte)

1 ovo ligeiramente batido

1 ½ colher (sopa) de manteiga derretida

Açúcar de confeito para polvilhar

Modo de Preparo

Numa tigela misture a farinha, o fermento, o açúcar, as nozes e a ameixa. Numa tigela pequena misture o Café Parmalat, o ovo e a manteiga. Acrescente à mistura de farinha e mexa bem. Coloque numa fôrma de bolo inglês de 24x10cm untada e polvilhada com farinha de trigo. Leve ao forno pré-aquecido (200°C) por uns 40 minutos. Deixe esfriar, desenforme e polvilhe com o açúcar de confeito.

Rendimento: 6 porções

### **229 - Salada Light Yoplait**

---

Ingredientes

½ queijo de minas picado em cubinhos

1 maço de salsa picada

2 talos de aipo picados

1 cenoura ralada crua

½ xícara de uvas-passas sem semente

2 tomates picados sem semente

1 maçã picada com casca e envolta no suco de limão

½ xícara de Iogurte Natural Yoplait

Sal

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes.

Rendimento: 4 porções

### **230 - Salada Tropical**

---

Ingredientes

2 xícaras de arroz cozido, frio e solto

2 xícaras de peito de peru defumado picado

½ xícara de manga picada

1 copo de requeijão cremoso

1 xícara de Iogurte Natural Yoplait

2 colheres (sopa) de salsa picada

1 colher (sopa) de mostarda cremosa

Sal

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes e sirva com alface e tomate, como guarnição decorativa.

Opção

O peito de peru poderá ser substituído por igual quantidade de frango cozido, presunto, queijo prato Lacesa.

Rendimento: 6 porções

### **231 - Mousse de Coco**

---

Ingredientes

1 envelope de gelatina branca em pó sem sabor (12 g)

4 claras

8 colheres (sopa) de açúcar

1 vidro de leite de coco (200 g)

1 embalagem de Creme de Leite Pasteurizado Parmalat (500g), previamente gelado



Modo de Preparo

Bata as claras em neve firme e junte o açúcar aos poucos. Aqueça o leite de coco e junte a gelatina dissolvida em 5 colheres (sopa) de água fria. Deixe esfriar. Misture as claras batidas. Bata Creme de Leite Pasteurizado Parmalat em ponto de Chantilly e acrescente à mistura, com cuidado. Coloque em taças e decore. Rendimento: 15 porções

### **232 - Risoto Cremoso com Brócolis**

---

#### Ingredientes

3 dentes de alho amassados  
3 colheres (sopa) de manteiga  
1 maço de brócolis aferventado  
1 cebola média picada  
3 xícaras (chá) de arroz  
3 tabletes de caldo de galinha  
1/2 xícara (chá) de queijo tipo parmesão ralado  
2 ovos  
1 copo de Requeijão Cremoso Parmalat

#### Modo de Preparo

Doure o alho com uma colher (sopa) de manteiga, junte o maço de brócolis e refogue. Reserve. Refogue a cebola com o restante da manteiga, junte o arroz, o caldo de galinha e 6 xícaras (chá) de água fervente, tampe parcialmente a panela e deixe cozinhar.

Em um recipiente, misture o queijo, os ovos e o Requeijão Cremoso Parmalat até formar um creme. Quando o arroz estiver quase seco, junte o maço de brócolis e o creme mexendo rapidamente. Deixe no fogo por mais 5 minutos. Decore com folhas de brócolis.

Rendimento: 6 pratos.

### **233 - Rolinhos de Frango ao molho rosê**

---

#### Ingredientes

1 kg de filé de frango  
2 dentes de alho amassados  
Sal a gosto  
1/2 xícara (chá) de vinho branco seco  
300g de toucinho defumado em fatias  
2 cenouras em tiras  
2 colheres (sopa) de óleo  
1 embalagem de Molho de Tomate Parmalat  
1 embalagem de Creme de Leite Fresco Parmalat (500g)  
Salsa picadinha a gosto

#### Modo de Preparo

Tempere o frango com o alho, o sal e o vinho. Deixe tomar gosto por 30 minutos. Enrole cada filé com 1 fatia de toucinho e algumas tiras de cenoura. Prenda com palitos. Doure bem os rolinhos no óleo. Junte com o molho de tomate, 1/2 xícara (chá) de água e cozinhe até ficar macio (cerca de 20 minutos). Acrescente o creme de leite fresco PARMALAT, misture bem e aqueça sem deixar ferver. Polvilhe com salsa. Sirva com arroz. Rendimento: 6 porções.

### **234 - Salada refrescante**

---

#### Ingredientes

2 xícaras (chá) de ricota fresca (300g)  
3 cenouras (médias) raladas  
1 lata de abacaxi em calda escorrido cortado em cubos  
1 xícara (chá) de Creme de Leite Fresco Parmalat (500g)  
Sal e pimenta-do-reino a gosto  
Cebolinha verde picada

#### Modo de Preparo

Passa a ricota pela peneira e misture com os demais ingredientes.



Conserve na geladeira até servir.  
Rendimento: 6 porções.

### **235 - Spaghetti Fantasia**

---

#### Ingredientes

1 pacote de spaghetti (500g) cozido "al dente"  
1/2 litro de Leite Parmalat  
2 colheres (sopa) de farinha de trigo  
4 colheres (sopa) de manteiga  
1 embalagem de Creme de Leite Parmalat  
200g de ervilha  
200g de presunto cortado em cubos  
Sal a gosto

#### Modo de Preparo

Coloque em uma panela a manteiga e deixe derreter.

Acrescente a farinha de trigo e mexa bem. Adicione o Leite Parmalat aos poucos e continue mexendo. Junte as ervilhas e o presunto. Por último, acrescente o Creme de Leite Parmalat e tempere com sal. Em uma terrina, coloque o spaghetti e despeje o creme preparado por cima. Sirva imediatamente

Rendimento: 6 porções.

### **236 - Spaghetti em Minutos**

---

#### Ingredientes

3 dentes de alho picadinhos  
2 colheres (sopa) de óleo.  
1 embalagem de Creme de Leite Fresco Parmalat (500g)  
Sal a gosto  
2 colheres (sopa) de salsa picadinha  
500g de spaghetti cozido "al dente"

Modo de Preparo: Doure o alho no óleo. Acrescente o Creme de Leite fresco PARMALAT, o sal e aqueça sem deixar ferver. Junte a salsa e misture bem. Despeje sobre o spaghetti escorrido e sirva a seguir.

Rendimento: 6 porções.

### **237 - Strogonoff Parmalat**

---

#### Ingredientes

1 1/2 kg de filé mingon em tirinhas  
2 colheres (sopa) de óleo  
3 colheres (sopa) de cebola picadinha  
2 colheres (sopa) de molho inglês  
2 colheres (sopa) de mostarda  
1 embalagem de Molho de Tomate Parmalat  
1/2 xícara (chá) de ketchup  
2 xícaras (chá) de cogumelos em fatias finas(200g)  
1 embalagem de Creme de Leite fresco Parmalat (500g)

#### Modo de Preparo

Frite a carne no óleo, junte a cebola e refogue por mais 3 minutos.

Acrescente o molho inglês, a mostarda, o molho de tomate, o ketchup e 1 xícara(chá) de água.

Refogue até a carne ficar macia.

Junte os cogumelos e o creme de leite fresco PARMALAT, misture bem e aqueça sem deixar ferver. Sirva com arroz.

Rendimento: 8 porções.

### **236 - Talharim à Popeye**

---

#### Ingredientes

1 pacote de talharim



- 1 maço de espinafre aferventado, espremido e picado
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 tablete de caldo de legumes
- 4 colheres (sopa) de creme de leite
- 1/2 copo de Requeijão Cremoso Parmalat
- Sal e pimenta a gosto
- 4 colheres (sopa) de queijo ralado

#### Modo de Preparo

Em uma panela, derreta a manteiga, coloque o espinafre e adicione a farinha dissolvida no leite, o tablete de caldo de legumes e mexa sempre até engrossar. Acrescente o creme de leite e o Requeijão Cremoso Parmalat e misture. Reserve. Frite o bacon para decoração. Coloque o talharim em uma travessa, espalhe o molho, polvilhe o queijo ralado e decore com folhinhas de espinafre e bacon.

Rendimento: 4 pratos.

### **238 - Sopa Creme Parmalat**

---

#### Ingredientes

- 1/2 cebola (média) ralada
- 3 colheres (sopa) de Manteiga Parmalat
- 2 colheres (chá) de sal
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de Leite Parmalat
- 1 embalagem de Polpa de Tomate Parmalat
- 250g de queijo branco tipo minas, em cubinhos

#### Modo de Preparo

Doure a cebola na Manteiga Parmalat, junte o sal e a farinha. Acrescente o leite, mexendo até engrossar. Junte a Polpa de Tomate Parmalat e cozinhe em fogo baixo, com a panela parcialmente tampada, por 10 minutos. Sirva com cubinhos de queijo.

Rendimento: 6 porções.

### **239 - Risoto Cremoso de Camarão**

---

#### Ingredientes

- 2 dentes de alho amassados
- 1 cebola (média) picadinha
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 2 xícaras (chá) de arroz
- 1 embalagem de Polpa de Tomate Parmalat
- 500g de camarão médio (limpo) temperado com limão e sal
- 1 lata de milho verde
- 1 vidro de leite de côco (200ml)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de salsa picadinha
- Queijo ralado a gosto

#### Modo de Preparo

Refogue bem o alho e a cebola no óleo. Acrescente o arroz e refogue também. Junte 3 xícaras (chá) de água fervente e cozinhe em fogo baixo, com a panela parcialmente tampada, por 5 minutos. Junte a Polpa de Tomate Parmalat e deixe ferver. Acrescente o camarão, o milho, o leite de coco, o sal, a pimenta e a salsa; misture bem e termine o cozimento (aproximadamente 15 minutos). Sirva polvilhado com queijo ralado.



Rendimento: 8 porções.

### **240 - Panetone Diet**

---

#### Ingredientes

2 colheres de sopa rasas de adoçante em pó  
3/4 de xícara de suco de laranja  
3 ovos  
1/2 xícara de margarina light  
1/2 xícara de leite desnatado morno  
1/4 de xícara de água morna  
1 colher de sopa de essência de panetone para acentuar o sabor (pode ser encontrada em lojas de artigos para festa)  
30 g de fermento para pão  
1 colher de chá de sal  
800 g de farinha de trigo  
1 xícara de uvas passas  
1 xícara de cafezinho de nozes  
2 formas de papel para panetone (que também podem ser achadas em lojas de artigos para festas)

#### Modo de Fazer

No liquidificador, junte o fermento, os ovos, o suco de laranja, o leite, a água, a essência de panetone e o sal. Bata tudo. Desligue e acrescente o adoçante. Volte a bater mais um pouco. Despeje o creme numa vasilha, junte as frutas e as nozes que não dá para usar frutas cristalizadas por causa do açúcar.

Ponha a farinha aos poucos, misturando bem até a massa ficar lisa e mole. Talvez você não precise usar toda a farinha.

Ponha a massa nas formas e deixe crescer. Leve ao forno pré-aquecido por cerca de 40 minutos. Ao retirar, espere vinte e quatro horas antes de embalar.

Na hora de comer, você não vai sentir diferença. Esta receita é tão saborosa quanto a tradicional. Mas cada cem gramas de panetone tradicional, que equivalem a duas fatias, tem 237 calorias, enquanto a mesma quantidade do diet tem 174 calorias. 30% a menos.

### **241 - Sopa de Pinhão**

---

#### Ingredientes

1 quilo de pinhões cozidos  
1 quilo de músculo cortado em cubos  
3 colheres de sopa bem cheias de gordura  
2 cebolas  
5 dentes de alho  
1 colher de sopa de sal  
1 colher de sobremesa de orégano  
1 colher de sobremesa de cominho  
1 xícara bem cheia de farinha de trigo  
3 litros de água

#### Modo de Fazer

Triture a cebola e o alho.

Frite na gordura bem quente até dourar. Refogue a carne e adicione os temperos. Cubra com dois litros de água e deixe cozinhar por 40 minutos, até que a carne fique bem macia. Enquanto a carne cozinha, descasque os pinhões. Metade dos pinhões descascados vai para o liquidificador com um litro de água, uma xícara de farinha de trigo e uma pitada de sal. Despeje esta mistura no caldo de carne. Mexa devagar até começar a ferver novamente. Acrescente a outra parte dos pinhões que ficou reservada. Mantenha a sopa em fogo baixo até o momento de servir. Pãezinhos temperados, um bom vinho são ideais para acompanhar esta sopa energética e... muito gostosa, ideal para os dias frios.

### **242 - Espetinho de Morango**





---

**Ingredientes**

Uma barra de 500 g de chocolate ao leite  
Uma caixa de morangos  
10 espetinhos

**Modo de Fazer**

Quebre em pedaços a barra de chocolate. Derreta em banho-maria. Deixe desmanchar, lentamente. Enquanto isso, limpe os morangos de tamanho médio, lave e deixe secar bem. Este é um dos segredos para a receita dar certo. Depois, espete 4 morangos em cada palito. (é preciso cuidado de espetar bem no meio dos morangos) Deixe escorrer. Ponha na geladeira por 10 minutos. Está pronto.

Os morangos também podem ser retirados do espeto e servidos em forminhas de papel. A combinação do chocolate com o morango é perfeita.

---

**243 - Risoto de Bacalhau**

Esta receita de risoto, ou arroz com bacalhau, é portuguesa. E, com certeza, é uma das mais práticas, rápidas e baratas que existem.

**Ingredientes**

1/2 k de bacalhau limpo e desfiado  
1 cubinho de caldo de galinha dissolvido em quatro xícaras de água quente  
2 xícaras de arroz cru  
1/2 xícara de salsa e cebolinha  
1/2 xícara de pimentão verde em tirinhas  
1 xícara de queijo parmesão ralado  
1 xícara, menos um dedo, de azeite  
1 lata pequena de massa de tomate  
1 lata de petit-pois, com a água  
1 xícara de azeitonas pretas picadas  
Sal a gosto, se for necessário

Não esqueça que o caldo de galinha, as azeitonas e o próprio bacalhau já são bem salgados.

**Modo de fazer**

O dissolva o caldo de galinha. Depois juntar os outros ingredientes, sem ordem específica. O importante é misturar bem. Se este arroz com bacalhau fosse levado agora ao forno de um fogão comum, demoraria no mínimo 45 minutos para ficar pronto. Mas o nosso tem outro destino o forno de microondas, o tempo de permanência no microondas é bem menor. 18 minutos, na potência máxima. Depois de pronto, esperar mais seis minutos antes de retirar o prato do forno.

Esta porção dá para seis a oito pessoas. E com um bom vinho branco como companhia, o almoço da sexta-feira santa será inesquecível.

---

**244 - Salada de Caranguejo**

**Ingredientes**

12 caranguejos graúdos  
1 tomate  
1 cebola  
2 pimentas de cheiro  
1 maço de cheiro verde  
Alface a vontade  
Azeite de oliva  
Vinagre branco  
Sal a gosto

**Modo de fazer**

Ferva os caranguejos para tirar a carne, ou compre a carne desfiada. Pique todos os ingredientes e ponha por cima a carne do caranguejo.



## 245 - Torta de Bacalhau

---

### Ingredientes

1/2 kg de bacalhau desfiado, sem sal e espinhas, temperado com pouca pimenta do reino  
7 batatas médias  
1 lata de creme de leite sem soro

1 vidro de maionese de 250 mg  
3 tomates médios picados  
4 cebolas médias picadas  
1 pimentão grande picado  
1/2 xícara de chá de salsa e cebolinha picadas  
1/2 lata de petit pois (retirar a água)  
1/2 lata de palmito picado  
3 ovos cozidos e cortados em pedaços  
7 colheres de sopa de azeite  
2 dentes de alho picado  
1 xícara de azeitonas pretas  
Farinha de trigo para polvilhar

### Modo de Fazer

Refogar a cebola e o alho no azeite até dourar. Colocar o pimentão, tomates, cebolinha verde e salsa, o bacalhau e um copo de água. Cozinhar por dez minutos. Acrescentar o palmito, as azeitonas, o petit pois, os ovos e cozinhar mais dez minutos. Enquanto isso amassar as batatas já cozidas num pirex forrando-o por igual, inclusive nas bordas. Em outra vasilha misturar o creme de leite e a maionese formando um único creme.

Agora é só arrumar Colocar uma camada de bacalhau e uma de creme, outra de bacalhau e mais uma de creme. Polvilhar a farinha de rosca e levar ao forno por 20 minutos. O bacalhau deve ser servido quente. Acompanha arroz branco. Há quem aprecie comer com batata palha e, também, uma saladinha de folhas.

## 246 - Omelete (com cascas de banana)

---

### Ingredientes

3 ovos  
1 copo de leite  
1 colher de chá de bicarbonato  
polpa das cascas de 4 bananas  
sal  
queijo ralado

### Modo de Fazer

Lave bem as bananas. Coloque para ferver por quinze minutos. Escorra. Para fazer a polpa, passe as cascas pelo moedor de carne misture a massa com os ovos, o sal e o queijo na batedeira. Aí é só fritar.

## 247 - Ovos Mexidos

---

### Ingredientes

cascas de 4 bananas  
1 cubo de caldo de galinha  
1 ovo

### Modo de Fazer

Refogue as cascas picadas de quatro bananas com um cubo de caldo de galinha. Quando estiver dourado, acrescente um ovo. Cada prato dá para quatro pessoas.

## 248 - Frango com Pequi

---

As sementes do Pequi são ricas em óleo e vitamina a além de Goiás existe Pequi em Mato Grosso, Maranhão, Piauí, Bahia e Minas Gerais. O Pequi leva de seis a oito meses para germinar e até oito anos prá produzir os primeiros frutos.



Ingredientes  
12 caroços de Pequi  
1 cebola média  
4 dentes de alho amassados com sal  
1 colher de sopa de óleo  
1 litro de água  
salsa, cebolinha e pimenta-de-cheiro

#### Modo de fazer

Ponha óleo na panela, assim que esquentar bote a cebola prá dourar Depois acrescente o alho com o sal e o frango. Deixe refogar bem e depois acrescente o Pequi. Adicione a água aos poucos. Depois de botar toda a água na panela, bote a pimenta e o cheiro verde e deixe cozinhar por mais ou menos 30 minutos. Se necessário adicione mais água. Quando o frango estiver bem cozido está pronto. Mas cuidado ao comer Só se come a camada amarela e macia que envolve o caroço, a parte interna da fruta é cheia de espinhos e se você morder com força pode acabar machucando a boca.

### **249 - File De Búfalo Recheado C/ Abacaxi**

---

Receita filé de búfalo recheado c/ abacaxi a Criação brasileira de búfalos é igual a 3 milhões de cabeças Uruguiana = 14 mil cabeças Búfalos vivem 20 anos. A carne de búfalo tem 40% menos colesterol e 11% a mais de proteínas em relação a carne bovina.

Ingredientes  
meio quilo de filé mignon ou contrafilé de búfalo  
meio abacaxi  
2 dentes de alho picados  
sal  
pimenta  
margarina

Modo de fazer Tempere a carne com alho, sal e pimenta. Corte a carne ao meio, mas sem separar as duas partes. Recheie com rodela de abacaxi partidas ao meio e leve ao forno numa assadeira untada com margarina. Quando a carne assar o prato está pronto. Sirva com farofa e salada de alface.

### **250 - Frango Recheado Com Queijo, Com Calda De Chocolate E Purê De Maça**

---

Ingredientes  
2 peitos de frango  
100 gramas de chocolate amargo triturado  
100 gramas de queijo tipo philadélfia  
100 gramas de farinha de trigo  
100 gramas de farinha de rosca  
2 ovos  
1 pitada de noz moscada  
sal a gosto  
4 maçãs verdes

#### Modo de fazer

A primeira etapa é abrir o peito de frango e dar uma batidinha para amaciar a carne. Tempere com sal, e recheie com uma fina fatia de queijo philadélfia. E o frango deve ser enrolado. Na segunda etapa misture a farinha de rosca, com uma pitada de noz moscada e de sal. Num outro prato, coloque um pouco de farinha de trigo. Quebre os dois ovos, e mexa com um garfo. Em seguida passe o rolinho de frango na farinha de trigo, nos ovos, e por último na farinha de rosca temperada. Deixe o óleo ficar bem quente. A quantidade de óleo deve ser suficiente para cobrir os rolinhos. Retire do fogo quando estiverem dourados. Depois é só escorrer numa toalha de papel. E agora o acompanhamento purê de maçã. Retire o miolo da fruta, descasque, e corte em vários pedaços. Não precisa levar água. Leve ao fogo para cozinhar por no máximo cinco minutos, as maçãs já cozidas devem ser batidas no liquidificador, até virar um creme. Para secar a água, leve ao fogo mais uma vez por três minutos. O chocolate deve ser derretido em banho



Maria. última etapa a montagem do prato. Decore com salsa e flores feitas com tomatinhos cereja. Bom apetite!

### **251 - Strudel de Banana**

---

#### Ingredientes

##### Massa

250 gramas de farinha de trigo  
5 colheres de sopa de óleo  
3/4 de xícara de água  
1 ovo e 1 colherinha de manteiga (para pincelar)

##### Recheio

6 bananas nanicas maduras  
100 gramas de passas  
100 gramas de açúcar  
100 gramas de canela

#### Modo de Fazer

Misture o óleo à farinha. Junte a água aos poucos misturando a massa com as mãos. A consistência deve ser firme e elástica. Unte a massa com óleo e deixe descansar por meia hora. Recheio Enquanto a massa descansa é hora de preparar o recheio, cortando as bananas em rodela bem fininhas. A massa deve ser aberta com as mãos e depois com o rolo. Vale pedir uma mãozinha extra para deixá-la fina e transparente.

Numa mesa forrada, estique bem a massa. Espalhe as bananas. Em seguida, distribua as passas. Vá polvilhando o açúcar por toda a superfície e finalize com canela em pó. Enrole o Strudel como rocambole, primeiro as bordas, depois, com a ajuda de um pano. Pode usar uma mistura de ovo e açúcar para dourar. Numa fôrma untada, leve ao forno pré-aquecido a 180 graus, por cerca de uma hora. O Strudel deve ser servido quente, polvilhado com açúcar.

### **252 - Torta Gelada**

---

#### Ingredientes

300 gramas de açúcar  
Meio quilo de bolacha de maisena  
200 gramas de manteiga  
Duas latas de creme de leite, separado do soro, que deve ser reservado  
3 colheres de chá de vodka  
2 gemas  
200 gramas de chocolate em barra para cobertura

#### Modo de Fazer

Bata as gemas com o açúcar e a manteiga até virar um creme branco e adicione o creme de leite sem o soro. Forre uma forma com papel alumínio. Fica mais fácil para desenformar. Misture o soro que foi reservado com a vodka e umedeça as bolachas. Monte a torta com camadas alternadas de bolacha e creme. Leve ao freezer. Para a cobertura, derreta o chocolate em banho Maria e despeje sobre a torta congelada. Ela pode voltar assim prontinha para o freezer. Na hora de servir, fitas e laços fazem a torta simples se tornar uma sobremesa que enche os olhos e dá água na boca.

### **253 - Salame de Chocolate**

---

#### Ingredientes

200 gramas de chocolate em pó  
200 gramas de biscoito maisena picado  
5 colheres de sopa de açúcar  
2 gemas  
3 colheres de sopa de manteiga/margarina  
1 cálice de licor

#### Modo de fazer

Misture o açúcar com as gemas e a margarina e bata bem, até formar uma pasta. Agora acrescenta o chocolate e os biscoitos. Por último bote o licor, que pode ser de qualquer sabor. Misture tudo e molde no formato de um salame. Passe no açúcar e depois enrole em papel alumínio. Leve ao freezer ou congelador.



Quando for comer corte em fatias finas. O doce dura três meses.

---

### **254 - Macarrão do Papa** (com molho de beringela)

#### Ingredientes

450 g de macarrão  
500 g de polpa de tomate  
2 beringelas  
2 dentes de alho  
1 pimentão vermelho  
meia xícara de salsa  
meia xícara de azeite  
meia cebola  
2 colheres de sopa de ricota  
1 colher de chá de sal  
meia colher de chá de pimenta

#### Modo de Fazer

Comece picando a cebola . Amasse o alho com as mãos. Corte a beringela em pequenos cubos. Coloque metade do azeite numa panela. Leve ao fogo e acrescente o alho. Deixe fritar por alguns segundos e retire o alho. Na mesma panela, frite a beringela por cerca de cinco minutos até ficar dourada.

#### Molho

Em outra panela vai ser feito o molho. Coloque o restante do azeite, o que sobrou do alho e a cebola. Frite rapidamente e acrescente a polpa de tomate. Deixe no fogo por 10 minutos. Misture o sal e a pimenta. O molho está pronto.

#### Macarrão

Numa terceira panela você prepara o macarrão, que deve ser colocado quando a água estiver fervendo.

São 12 minutos no fogo e está pronto. O macarrão não deve ficar muito mole.

Reaqueça a beringela, misture a massa e o molho. Coloque num prato e decore com pedaços de pimentão vermelho, a salsa, e a ricota.

---

### **255 - Tortei**

#### Receita de tortéi

Para facilitar você pode usar massa para lasanha ou pastel, mas italiana nenhuma abre mão de fazer em casa.

#### Ingredientes para a massa

3 ovos  
3 xícaras de farinha de trigo

#### Modo de fazer

Misture bem os ovos e a farinha até a massa endurecer e ficar com uma superfície bem lisa. Depois abra a massa, espiche bem, corte em pedaços e passe na máquina. A seguir corte a massa em quadrados.

#### Ingredientes para o recheio

1 moranga média  
3 colheres de sopa de farinha de trigo  
1 pitada de pimenta-do-reino  
1 colher de canela em pó  
1 colher de sal  
xícara de açúcar  
2 xícaras de queijo parmesão



3 xícaras de farinha de rosca

#### Modo de fazer

Cozinhe a moranga por 20 minutos até a polpa ficar bem macia. Separe a polpa da casca e esmague com um garfo formando uma pasta. Junte os outros ingredientes e sove bem. Ponha o recheio nos quadrados de massa e feche o tortéi, como se estivesse fazendo um pastel. pressione as bordas com um garfo. Agora leve para cozinhar numa panela grande com água fervendo.

Em cinco minutos os tortéis estão prontos. Retire e ponha um molho de tomate ou branco. Polvilhe com queijo ralado e sirva com um bom vinho.

### **256 - Caldo Verde**

---

#### Ingredientes

1 1/2 litro de caldo de galinha

150 ml de azeite de oliva

1 quilo de batata

250 gramas de couve

1 cebola grande

1 lingüiça calabresa

1 dente de alho

Sal

#### Modo de Fazer

Picar a couve e a calabresa

Cozinhar a batata e amassá-la

Picar cebola e alho

Junte o caldo de galinha ao alho, cebola, à batata e à metade do azeite. Ferva por 10 minutos e só depois jogue a lingüiça, couve e o restante do azeite. Deixe ferver por dez minutos. Recomenda-se servir em panela de barro para conservar bem o calor.

### **257 - Moqueca de Carne**

---

#### Ingredientes

3 tomates cortados em rodela

3 cebolas cortadas em rodela

3 ramos de coentro

2 ovos

1 copo de leite de coco

1 copo de azeite de dendê

100 gramas de camarão seco

150 gramas de carne seca escaldada cortada em cubinhos

300 gramas de carne de boi cortada em cubinhos

Sal

#### Modo de Fazer

Coloque um pouco de água na panela - de preferência, de barro. Ponha a carne de boi para cozinhar. Quando estiver cozida, acrescente a carne seca e misture. Junte a cebola, o tomate e o coentro. Coloque o leite de coco e o dendê. Misture tudo e coloque os ovos. Não mexa até que os ovos estejam cozidos, para que eles não quebrem. Com cuidado, acrescente o camarão seco e tempere com o sal. Acompanha arroz branco, feijão fradinho e farofa de alho.

### **258 - Frango com Quiabo**

---



Ingredientes  
tempero com um molho de salsa e um de cebolinha bem picados  
6 cebolas alho, sal, cebola, cebolinha e pimentão  
pimenta de cheiro  
600 gramas de quiabo  
1 frango de 2 quilos

#### Modo de fazer

Corte o frango em pedaços. Fure os pedaços e tempere a gosto. Espere duas horas antes de preparar prá pegar o tempero. Aqueça a panela, ponha 3 colheres de banha ou óleo e o frango. Mexa bem, pingando água até dourar. No fogão a gás o fogo deve ser baixo prá não queimar. Escorra o excesso de gordura e ponha a cebola. Quando estiver dourada, ponha água suficiente prá cobrir todos os pedaços, depois acrescente a pimenta. Enquanto o frango cozinha, prepare o quiabo lave bem e depois enxugue com cuidado, corte em pedaços não muito pequenos. Quando o frango já estiver quase cozido ponha o quiabo e não mexa mais. Na hora de servir acrescente salsa e cebolinha. Prepare também angu e couve picadinha.

### **259 - Filé com Molho de Maracujá**

---

#### Ingredientes

200 gramas de polpa de maracujá ou a mesma quantidade de suco  
1 colher de sopa de açúcar  
5 colheres de sopa de creme de leite  
meia colher de sopa de manteiga  
300 gramas de filé temperado

#### Modo de Fazer

Grelhe o filé, ate dourar dos dois lados Bata a polpa de maracujá ou o suco com açúcar Depois leve a mistura ao fogo com a manteiga, em uma frigideira Quando ferver, acrescente o creme de leite e em seguida o filé grelhado. O filé ao molho de maracujá pode ser servido com arroz e purê de batatas.

### **260 - Bolo Inglês**

---

#### Ingredientes

800 gramas de passas brancas e pretas  
300 gramas de margarina  
2 colheres de sopa de melado  
200 gramas de açúcar mascavo  
meio copo de cherry brandy  
2 colheres de chá de bicarbonato  
550 gramas de farinha de trigo  
1/4 de colher de chá de fermento em pó  
250 gramas de frutas cristalizadas  
4 ovos  
2 colheres de chá de especiarias (canela, cravos, noz moscada, gengibre moídos)

#### Modo de fazer

Primeiro unte uma forma média e forre com papel impermeável. Depois misture numa panela as passas, a margarina, o melado, o açúcar mascavo, o cherry brandy e o bicarbonato. Leve ao fogo mexendo de vez em quando até ferver. Diminua então o fogo, cozinhe por quinze minutos e depois deixe esfriar. Enquanto isso misture, peneirando, a farinha, o fermento e as especiarias e acrescente as frutas cristalizadas. Depois junte a mistura da panela, já fria, à mistura de farinha e aos ovos, alternando. Mexa bem e leve prá assar por um período de uma hora e meia a duas horas. Quando o bolo estiver frio, desenforme e embale primeiro com papel alumínio e depois com filme plástico. Agora guarde dentro de um armário por 15 dias. Só depois desse tempo é que o bolo está pronto para comer. Nossa sugestão é que você sirva no café da manhã do natal.

### **261 - Ossobuco**

---



1 quilo de ossobuco = r\$ 1,50  
1 quilo de filé = r\$ 7,50

#### Ingredientes

4 pedaços de ossobuco  
3 cenouras descascadas  
3 talos de salsão  
3 talos de alho poró (somente a parte branca)  
2 cebolas  
2 tabletes de caldo de frango  
meia garrafa de vinho tinto seco  
1 lata pequena de extrato de tomate

#### Modo de Fazer

Corte em fatias a cenoura, o salsão e o alho poró. Pique a cebola. Tempere a carne com sal, pimenta-do-reino e molho inglês. Passe os pedaços na farinha de trigo e leve para dourar numa panela com azeite. Retire a carne e na mesma gordura refogue a cebola. Junte os legumes fatiados, o extrato de tomate, temperando com pimenta e sal. Ponha o vinho e deixe ferver por um minuto. Numa outra panela dissolva os tabletes de caldo de frango em dois litros de água. Junte na panela do molho metade do caldo e mexa bem. Mergulhe o ossobuco e misture o restante do caldo e um ramo de alecrim, prá dar um gostinho especial. Deixe cozinhar por três horas em fogo brando. Retire o ossobuco da panela, coe o molho e deixe cozinhar por mais 30 minutos. Sirva com uma polenta bem cremosa e um risoto quentinho.

### **262 - Crepes com recheio Doce ou Salgado**

---

#### Ingredientes para a massa

1 xícara e 1/4 de leite  
1 xícara de farinha de trigo  
1 ovo  
meia colher de chá de sal  
1 colher de sopa de conhaque ou licor de laranja  
óleo

#### Modo de fazer

Ponha todos os ingredientes no liquidificador e bata por cinco segundos, só para misturar. Se bater demais a massa fica com bolhas. Leve ao fogo uma frigideira untada e cubra o fundo com um pouco da massa, espere dourar e vire prá dourar o outro lado. Retire do fogo e repita o processo com toda a massa. Agora é só rechear.

#### Recheio salgado

##### Ingredientes

1 quilo e meio de peito de frango refogado com sal e pimenta do reino e cortado em tirinhas  
3 pimentões (verde, amarelo, vermelho) em tirinhas  
3 cebolas médias também em tirinhas  
5 colheres de sopa de alcaparras  
1 xícara de creme de leite  
mostarda  
azeite  
salsa picada

#### Modo de fazer

Numa panela com azeite refogue a cebola e depois os pimentões, que não devem amolecer. Tire do fogo e junte o frango, as alcaparras, o creme de leite e a mostarda. Passe prá uma travessa e enfeite com a salsinha.

#### Recheio doce

##### Ingredientes

250 gramas de damascos secos amolecidos na água durante oito horas e cortados em tiras  
350 gramas de maçãs picadas  
250 gramas de passas sem sementes  
250 gramas de açúcar mascavo  
150 gramas de nozes





tirinhas de casca de laranja.

#### Modo de fazer

Ponha todos os ingredientes numa panela, menos as nozes. Cozinhe em fogo brando até as frutas amaciarem. Retire, acrescente as nozes e pronto. Você pode fazer outros molhos e levar tudo a mesa junto com os crepes prá que cada um monte o seu a gosto.

### **263 - Moqueca de Siri**

---

Cada mulher desfia em média 300 siris por dia.

A produção chega a 200 quilos de carne de siri desfiada por semana na Ilha das Caieiras.

#### Ingredientes

1 maço de coentro  
2 tomates maduros  
1 cebola  
2 dentes de alho amassados  
1 colher de sopa rasa de sal  
3 colheres de sopa de azeite  
1 colher de sopa rasa de colorau  
suco de 1 limão  
meio quilo de carne de siri desfiada

#### Modo de fazer

Ponha o colorau já dissolvido em três colheres de azeite numa panela, de preferência de barro. Junte o alho, a cebola, o tomate e um pouco de coentro picadinhos. Depois de dois minutos jogue o siri desfiado. Tampe a panela e deixe cozinhar. Em quinze minutos a moqueca está pronta. Antes de retirar do fogo ponha os suco de limão e o resto do coentro. O segredo desta receita é não botar água, já que o siri e o tomate usados na receita soltam água suficiente para o cozimento do prato.

### **264 - Pirarucu de Casaca**

---

#### Ingredientes

1 quilo de pirarucu seco  
1 quilo de farinha de mandioca tipo uarini (no rio é conhecida como farinha d'água; se não achar, pode ser retirada da receita)  
2 vidros de leite de coco pequenos  
6 ovos cozidos 200 gramas de azeitonas  
700 gramas de ervilhas  
2 bananas da terra fritas em rodela

#### Molho

4 tomates  
2 cebolas  
1 porção de cheiro verde  
2 colheres de chá de sal  
2 colheres de chá de colorau  
1 copo de água  
1 xícara de azeite de oliva

#### Modo de Fazer

Frite o peixe e depois desfie. A farinha deve ser misturada ao leite de coco, com cuidado para não ficar nem muito seca nem muito molhada. Para o molho, separe uma frigideira grande e ponha o azeite de oliva. Depois de quente, despeje as cebolas e deixe dourar com colorau. Em seguida acrescente o tomate. Refogue com água e sal a gosto. No final, ponha o cheiro verde. Ingredientes preparados, é hora do grande segredo do prato a arrumação. Os ingredientes são colocados em camadas, um a um. Primeiro o molho, depois a farinha, depois o pirarucu, a banana, e assim por diante. Depois das camadas prontas, leve ao forno por 20 minutos. Aí é só enfeitar e servir. O pirarucu pode ser substituído pelo bacalhau, pescada ou peixe pedra, todos salgados.

### **265 - Angel Cake**



#### Ingredientes

1 xícara de farinha de trigo misturada a 2 colheres de sopa de maizena  
2 porções com 14 colheres de sopa de açúcar  
12 claras  
1 colher de café de sal  
4 colheres de chá de essência de baunilha  
4 1/2 colheres de chá de creme de tártaro

#### Modo de Fazer

Peneirar a farinha e o açúcar juntos.

Jogar sal, a baunilha e o creme de tártaro nas claras. Batê-las por 5 minutos até ficar a clara em neve. Juntar uma das porções do açúcar e bater novamente. Juntar a farinha de trigo com maizena já misturados à outra porção de açúcar. Jogar tudo numa fôrma sem untar. Com a faca, fazer uma espiral na massa para fazer sair o ar. Deixe meia hora no forno em fogo médio até a massa dourar. Deixar esfriar de cabeça para baixo e suspenso sobre um funil ou pregadores de roupa. Pode servir com sorvete, geleia etc.

### **266 - Torta de Limão**

---

#### Ingredientes para o creme

250 gramas de açúcar  
3 limões com a casca ralada  
3 ovos inteiros  
50 gramas de manteiga derretida

#### Ingredientes para a massa

300 gramas de farinha de trigo  
150 gramas de manteiga  
Meio copo d'água  
1 pitada de sal

#### Ingredientes para o merengue

5 claras  
200 gramas de açúcar

#### Modo de fazer

Ponha a farinha de trigo sobre uma superfície lisa, junte o sal e a manteiga (sem derreter). Misture bem. Despeje aos poucos meio copo d'água prá dar o ponto. Ponha a massa na geladeira prá descansar por 30 minutos. Enquanto isso prepare o creme. Junte o açúcar, o suco e as cascas raladas dos limões, os ovos e a manteiga derretida. Misture bem. Retire a massa da geladeira e abra numa superfície polvilhada com farinha. Unte uma forma redonda e ponha a massa aberta, retirando os excessos. Perfure a massa com um garfo e jogue o creme por cima. Leve ao forno quente, a 22 graus, prá assar por 35 minutos. Depois, enquanto esfria faça o merengue. Bata as cinco claras em neve, misture o açúcar e continue batendo. Ponha o merengue sobre a torta e leve novamente ao forno quente, por cinco minutos, pro merengue ficar levemente dourado. Sirva a torta fria.

### **267 - Maçã Caramelada**

---

#### Ingredientes

Metade de uma maçã  
2 colheres de sopa de maizena  
4 colheres de sopa de farinha de trigo  
2 colheres de sopa de maizena  
1 colher de sopa de óleo  
3 colheres de chá de fermento  
1/2 copo de água

#### Calda

1 copo de água  
1 copo de açúcar



Modo de Fazer para ficar Cortar a maçã e descascar. Cada pedaço deve ser partido ao meio e envolvido com maizena crocante. Misturar a farinha de trigo, as 2 colheres de maizena, o óleo, a água e, por último, o fermento. Empanar as maçãs com a mistura e fritar em óleo bem quente. Para a calda, mexer por dez minutos a água com açúcar até a calda escurecer. Juntá-la à maçã já frita. Enfeitar com sementes de gergelim.

### **268 - Pão**

---

#### Ingredientes

1 quilo de farinha de trigo  
50 gramas de fermento de padaria  
1 colher de sal  
3 colheres de açúcar  
meio litro de água

#### Modo de fazer

Em uma vasilha grande misture o sal, o açúcar, o fermento e um pouco de água. Dissolva bem os ingredientes e vá acrescentando o resto da água aos poucos. A massa deve ficar lisinha, quando estiver desgrudando das mãos está no ponto certo. Polvilhe uma mesa com um pouco de farinha de trigo e só depois corte a massa em doze pedaços iguais. Agora abra em formato arredondado. Cubra os pães e deixe descansar por 30 minutos. Asse os pães na própria grade do forno e não numa assadeira, para que fiquem mais fininhos e macios. Em forno quente os pães ficam prontos em 15 minutos. Depois de retirar do forno e espalhe numa mesa até que esfriem. Rende 12 pães.

### **269 - Boba Ranuchê**

---

#### Ingredientes

4 beringelas grandes  
1 limão  
3 colheres de molho de gergelim  
sal  
alho  
hortelã

#### Modo de Fazer

O molho de gergelim você encontra em casas especializadas em comida árabe. Primeiro asse as beringelas direto na chama do fogão até que fiquem bem queimadas. Quando estiverem prontas, descasque e corte em fatias. Prá ficar com uma consistência de patê, bata as beringelas na centrífuga ou no liquidificador. Acrescente aos poucos o resto dos ingredientes, misturando bem. O prato fica mais bonito se enfeitado com folhas de hortelã.

### **270 - Pão de Beterraba**

---

#### Ingredientes

2 beterrabas  
meio quilo de farinha de trigo  
1 colher de sopa de sal  
2 tabletes de fermento biológico

#### Modo de fazer

Cozinhe a beterraba com casca e reserve a água.

Numa tigela misture a beterraba picada com a farinha de trigo, o sal e três copos da água usada para cozinhar as beterrabas. Amasse tudo por 15 minutos. Quando a massa estiver dando liga acrescente o fermento. Deixe a massa descansar por 10 minutos coberta com um pano úmido. Passe azeite nas mãos prá dividir a massa e botar nas



formas, que devem ser untadas com margarina. Quando os pães já estiverem nas formas cubra novamente com o pano úmido e agora deixe descansar por meia hora. A massa dobra de volume. Agora é só levar ao forno pré-aquecido para assar por 15 minutos em temperatura média. A mesma receita, que rende 12 pãezinhos, pode ser feita com espinafre, ou cenoura. Para fazer os sanduíches recheie com peito de peru, queijo, alface, abacaxi e um molho de sua preferência. Fica uma delícia.

### **271 - Biscoitos Mailêndele**

---

#### Ingredientes

1 quilo de açúcar refinado  
1 quilo de manteiga  
2 quilos de farinha de trigo  
1 xícara e meia de leite  
8 ovos  
meio quilo de nozes moídas  
1 colher de sopa de essência de amêndoa (baunilha)

#### Modo de fazer

Misture a farinha de trigo, o açúcar, as nozes moídas, a manteiga, cinco ovos, o leite e por fim a essência. Amasse bem para misturar os ingredientes e depois leve a massa a geladeira prá descansar por uma hora. Abra a massa até que ela fique com meio centímetro de espessura e vá cortando com forminhas de formatos natalinos. Os biscoitos devem ser pincelados com os três ovos restantes, misturados com uma pitada de açúcar. Leve ao forno aquecido em 200 graus para assar por 15 minutos. Essa receita rende quatro quilos de biscoitos que devem ser servidos durante todo o dia de natal.

### **272 - Sopa de Capeletti**

---

#### Ingredientes

1/2 quilo de frango cortado em pedaços  
300 gramas de carne sem gordura  
3 colheres de queijo ralado  
1 1/2 colher de sopa de noz-moscada  
1 1/2 xícara de farinha de rosca

#### Salsa

1 cebola  
Sálvia  
Mangerona  
Alho  
Cebolinha verde

#### Modo de Fazer

##### Recheio

Ponha a carne em pedaços numa panela grande. é melhor fritá-la com banha. Senão, use azeite. Bote sal. Adicione temperos sem picar. Quando a galinha estiver cozida, tire os ossos e a pele. Depois de pronta, passe a carne na máquina de moer. Adicione o queijo ralado, a noz moscada, a farinha de rosca e um pouco do molho que sobrou da carne. Misture tudo com as mãos. Passe de novo na máquina de moer. Está pronto o recheio.

##### Massa

Junte 1 quilo de farinha de trigo com 9 ovos. Misture até a massa endurecer. Passe a massa na máquina até deixar bem lisa. Por último, passe na máquina que transforma a massa em pequenas tiras. Ponha sobre a mesa a massa, corte em quadradinhos e ponha recheio sobre cada um deles. Feche em triângulos e junte as pontas que sobrem. Pode ser servido como sopa ou com molhos branco ou vermelho.

### **273 - Farofa de Feijão Guandu**

---

#### Ingredientes

1 xícara de feijão guandu cozido  
1 colher de sopa de cebolinha, cebola, salsa e manteiga  
2 xícaras de farinha de mandioca



sal  
Modo de Fazer Frite a cebola na manteiga. Coloque o feijão cozido. Deixe refogar por 3 minutos e junte a farinha de mandioca e os temperos. Deixe no fogo por mais 3 minutos. Está pronta a farofa.

### **274 - Granola**

---

Granola = mistura de cereais, mel, frutas secas, é rica em fibras, ferro e sais minerais. Ajuda no bom funcionamento do intestino e na diminuição de colesterol.

#### Ingredientes

6 xícaras de aveia  
1 xícara de germe de trigo  
1 xícara de açúcar mascavo  
1 xícara de mel  
1/4 xícara de óleo de milho  
1 xícara de castanhas do Pará picadas  
1 xícara de coco ralado seco  
1 xícara de amendoim torrado sem pele  
1 colher de chá de canela em pó  
1 colher de chá de noz moscada ou gengibre  
meia xícara de passas  
meia xícara de frutas desidratadas (maçã, pêra, damasco)

#### Modo de fazer

Misture a aveia com a canela e a noz moscada (ou o gengibre) e mexa bem. Ponha o germe de trigo e o óleo. Quando começar a misturar os ingredientes líquidos é melhor por a mão na massa. Depois acrescente o açúcar mascavo, o mel, o coco, o amendoim e as castanhas. Leve ao forno por uma hora, mas de 15 em 15 minutos retire para mexer com uma colher. Deixe esfriar e misture as passas e as frutas secas. Fica uma delícia para comer com sorvete, leite, iogurte ou frutas frescas.

### **275 - Moqueca de Siri**

---

Cada mulher desfia em média 300 siris/dia. A produção chega a 200 quilos de carne de siri desfiada/semana na ilha das Caieiras.

#### Ingredientes

1 maço de coentro  
2 tomates maduros  
1 cebola  
2 dentes de alho amassados  
1 colher de sopa rasa de sal  
3 colheres de sopa de azeite  
1 colher de sopa rasa de colorau  
suco de 1 limão  
meio quilo de carne de siri desfiada

#### Modo de Fazer

Ponha o colorau já dissolvido em três colheres de azeite numa panela, de preferência de barro. Junte o alho, a cebola, o tomate e um pouco de coentro picadinhos. Depois de dois minutos jogue o siri desfiado. Tampe a panela e deixe cozinhar. Em quinze minutos a moqueca está pronta., Antes de retirar do fogo ponha os suco de limão e o resto do coentro. O segredo desta receita é não botar água, já que o siri e o tomate usados na receita soltam água suficiente para o cozimento do prato.

### **276 - Panetonne Salgado**

---

Para fazer seis panetones de meio quilo você vai fazer duas massas e uma calda.

#### Primeira massa

400 gramas de farinha de trigo



100 gramas de fermento para pão  
1 copo grande de água morna

#### Caldo

meio litro de suco de abacaxi  
100 gramas de bacon  
10 cravos da índia

#### Segunda massa

1 quilo de farinha de trigo  
250 gramas de gordura vegetal  
250 gramas de margarina  
5 gemas  
1 ovo inteiro  
sal  
pimenta  
2 dentes de alho  
50 gramas de fermento para pão  
250 gramas de peito de peru  
250 gramas de tender  
150 gramas de azeitonas verdes  
150 gramas de azeitonas pretas

#### Modo de fazer

Para fazer a primeira massa junte o fermento com a água e depois a farinha de trigo. Mexa bem e deixe crescer por uma hora. Enquanto isso faça o caldo, junte o suco de abacaxi com o bacon e os cravos e leve ao fogo. Assim que ferver coe e reserve. Depois de ter passado aquela uma hora pegue a primeira massa e junte com a farinha de trigo, as gemas e ovo inteiro, a margarina e a gordura vegetal, o resto do fermento diluído em um pouco de água e os temperos sal, pimenta e alho. Agora junte o caldo e bata com a batedeira por uns dez minutos. Acrescente então o tender e o peru, (que você pode substituir por frango, presunto ou lingüiça). Complete com as azeitonas. Divida a massa em seis partes iguais e bote em formas de papel. Prá que os panettonnes fiquem bem dourados pincele uma gema com um pouco de café preto. Deixe crescer até dois dedos da borda, aí então leve ao forno em temperatura média por 40 minutos. Está pronto um panetonne diferente prá este Natal.

### **277 - Feijão de Leite**

---

#### Ingredientes

1/2 k de feijão mulatinho cozido só com sal  
200 gr de açúcar  
1 copo de leite de côco  
Sal a gosto

#### Modo de fazer

Bata no liquidificador o feijão cozido com um pouco do leite de côco, até que vire uma pasta. Despeje na panela, e acrescente o açúcar e mexa até que ele tenha derretido, só então coloque o resto do leite de côco e o sal a gosto. Deixe cozinhar por 20 minutos até que fique com a consistência de uma sopa de creme. O feijão de leite deve ser num prato fundo, acompanhado por muqueca e pode ser camarão, peixe frito ou marisco. Não importa o que possa acompanhar. O importante é ser criativo.

### **278 - Feijão Tropeiro**

---

#### Ingredientes da receita para 4 pessoas

250 gramas de feijão vermelho cozido em água e sal e escorrido  
Um molho de couve picada  
250 gramas de carne seca cozida e desfiada  
200 gramas de lingüiça de porco cortada em rodela  
4 ovos  
8 colheres de sopa de farinha de mandioca  
8 colheres de sopa de banha



Uma cebola grande cortada em rodela finas  
4 dentes de alho  
Sal  
Pimenta do reino

#### Modo de Fazer

Soque o alho numa tábua e jogue na panela de pedra. Acrescente a ganha, mexendo sempre com uma colher de pau. Ponha a cebola, a carne seca e a lingüiça. Deixe fritar por três minutos. Depois, quebre os ovos e, por cima, jogue o sal e a pimenta. Junte a couve e, por fim, acrescente o feijão e a farinha aos poucos. A panela de pedra vai à mexa, para que a comida fique quente por mais tempo. O feijão tropeiro pode ser servido com fatias de lombo assado, arroz branco e torresmo. O feijão vermelho é típico de minas mas a receita pode ser preparada com o preto ou mulatinho. Quem preferir pode usar o óleo em vez da banha.

### **279 - Massa de Kiwi com Molho de Kiwi**

---

Ingredientes para Preparar 500 gramas de Massa

3 gemas  
2 kiwis maduros  
300 gramas de farinha de trigo  
2 colheres de sopa de vinho branco

Ingredientes para o Molho de Kiwi

4 kiwis maduros  
3 tomates sem pele  
250 gramas de carne cortada em cubos  
3 colheres de tempero preparado com alho, cebola, vinagre e páprica  
1 colher e meia de manteiga  
1 colher e meia de azeite  
1 cálice de vinho tinto  
5 folhas de sálvia  
1 colher de sopa de açúcar  
sal

#### Modo de Preparar

Aqueça a manteiga e o azeite Junte o tempero e deixe fritar Bote a carne e refogue Junte os kiwis e refogue por mais 3 minutos Em seguida, ponha os tomates batidos no liqüidificador, a sálvia, o açúcar, o sal e o vinho. Deixe ferver por 15 minutos e está pronto. No final, ferva a massa e bote o molho. Este molho também pode ser servido com qualquer tipo de massa.

### **280 - Canjiquinha**

---

Ingredientes

400 gramas de canjiquinha  
1 quilo de costelinha de porco  
3 tomates  
2 cebolas  
1 molho de salsa e cebolinha  
2 colheres de sopa de óleo  
tempero pronto de alho e sal  
molho de pimenta  
molho inglês  
2 limões

#### Modo de fazer

Lave a carne de porco com água e limão. Deixe de molho por 10 minutos. Escorra e fure os pedaços da costelinha. Tempere com alho e sal, molho de pimenta e molho inglês. Frite a carne no óleo até dourar. Escorra o excesso de gordura e acrescente o tomate, a cebola, a salsa e a cebolinha. Mexa bem e ponha água. Deixe cozinhar até a carne ficar macia. Enquanto isso faça a canjica. Primeiro lave bem e deixe de molho a canjica em água por pelo menos dez minutos. Agora leve ao fogo numa panela com água fervente. Deixe cozinhar por 20 minutos. Junte a canjiquinha à costelinha e deixe ferver até engrossar um pouco. Depois ponha numa travessa e decore com cheiro-verde.



### **281 - Musse e Suco de Caqui**

---

#### Ingredientes

Suco de caqui  
300 g de polpa de caqui (caqui batido no liquidificador)  
1 litro de água  
meia lata de leite condensado ou açúcar  
Musse de caqui  
6 folhas de gelatina sem sabor  
2 xícaras de polpa de caqui  
1 1/2 xícara de açúcar  
suco de dois limões  
1 lata de creme de leite sem soro  
1 1/2 copo de água quente  
1 copo de água gelada

Bater tudo no liquidificador.

### **282 - Pizza Recheada**

---

#### Ingredientes

##### Massa

3 xícaras de farinha  
4 colheres de sopa de banha ou gordura vegetal  
1 colher rasa de sopa de fermento em pó  
1/2 xícara de leite frio  
1 ovo  
sal e pimenta

##### Recheio

1/2 quilo de salame  
200 g de queijo minas  
200 g de ricota fresca  
6 a 8 ovos

#### Modo de Preparar

Para fazer a massa, junte a farinha com a banha, o ovo, sal, o fermento, pimenta, enfim, todos o ingredientes. Para umedecer, um chorinho de leite. Amasse com a mão e divida em duas partes - uma você abre e cobre a forma. Para o recheio, bata ligeiramente os ovos e junte com o salame o queijo branco, que fica macio mesmo depois do prato frio, e a ricota, que deixa o recheio fofo. Uma pimentinha é o toque napolitano. Despeje sobre a massa e abra a outra metade para cobrir. Pincele com um ovo inteiro prá dar cor. Leve ao forno a 200 graus por cerca de 40 minutos.

### **283 - Biscoito de castanha de cajú**

---

#### Ingredientes

150 gramas de açúcar  
400 gramas de farinha de trigo  
200 gramas de margarina  
3 ovos  
1 colher de chá de fermento em pó  
100 gramas de castanha de caju moída

#### Modo de fazer

Quebre os ovos, separando a gema da clara. Na vasilha da gema acrescenta a margarina, o açúcar e misture bem até obter um creme. Depois, ponha o fermento e a farinha, que deve ser derramada aos poucos e mexa sempre. Por último, bote cinco colheres de sopa de castanha de caju moída. Despeje um pouco de farinha de trigo na mesa e enrole a massa prá verificar se ela está firme. Agora faça bolinhas com a massa. O ideal é que sejam pequenas, prá





não partirem na hora de assar. Aperte as bolinhas com um garfo e pincele-as com a clara. Agora misture o restante da castanha moída com três colheres de açúcar e ponha as bolinhas nessa mistura. Em seguida arrume-as numa assadeira untada e polvilhada com farinha. Leve ao forno por mais ou menos 20 minutos.

Enquanto o biscoito assa, aproveite a polpa prá fazer um suco. Use cinco cajus. Pro suco não ficar ácido, corte a ponta do caju. Ponha a polpa no liquidificador e acrescente gotinhas de limão. Bote açúcar a gosto. Ponha água até a metade do liquidificador e bata. Está pronto.

#### **284 - Frango com iogurte**

---

##### Ingredientes

250 g de peito de frango  
1 colher de chá de pimenta do reino  
1 colher de chá de sal  
1 colher de chá de alho picado  
2 colheres de sopa de manteiga  
1 copo médio de iogurte natural  
1 cebola média ralada  
1 colher de sopa de requeijão

##### Modo de Fazer

comece temperando o peito de frango com o sal, a pimenta e o alho para o frango ficar mais saboroso e também mais saudável, o ideal é grelhar mas se você não tiver uma grelha, não tem problema prepara na frigideira o único cuidado é usar mínimo de gordura possível use apenas meia colher de sopa de manteiga e deixe o frango dourar agora faça o molho, numa outra frigideira derreta a manteiga, ponha a cebola e deixe dourar acrescente o iogurte e depois o requeijão mexa até o molho ficar consistente espalhe por cima do frango Fica uma delícia com purê de maçã e arroz branco com salsinha, acompanhado por vinho tinto.

#### **285 - Galinha-d'angola ao molho de maracujá**

---

##### Ingredientes

450 gramas de galinha-d'angola  
1 colher de sopa de pasta de alho  
3 colheres de sopa de óleo  
1 xícara de cebola picada  
1 copo de água  
pimenta e sal  
1 copo de suco de maracujá  
3 colheres de sopa de creme de leite fresco  
1 colher de sopa de maisena

##### Modo de fazer

Tempere a carne com alho, sal e pimenta pelo menos meia hora antes. Doure a cebola no óleo, junte a carne e deixe fritar. Em seguida ponha água. Tampe a panela e baixe o fogo, deixe cozinhar por 40 minutos. Depois da galinha cozida retire da panela e aproveite o caldo para fazer o molho. Ponha o suco de maracujá e quando ferver ponha a maisena dissolvida em um pouco de água. Depois desligue o fogo e acrescente o creme de leite. Regue o frango com o molho e enfeite com as flores do próprio maracujá.

#### **286 - Doce de casca de maracujá**

---

Retire a parte externa da casca com a faca e corte em tirinhas. Ponha prá ferver trocando três vezes a água prá tirar o gosto amargo da casca. Depois cozinhe tudo numa calda com 100 gramas de açúcar, meio copo de suco de maracujá e cravos. Sirva como sobremesa da galinha-d'angola.

#### **287 - Frango Desossado**

---



Ingredientes  
1 1/2 xícara de arroz  
2 colheres de sobremesa de óleo  
1 colher de sal  
1 dente de alho amassado  
3 xícaras de água  
Para o Brócolis  
300 gramas de brócolis  
2 colheres de sopa de margarina  
1 colher de sobremesa de sal  
1 cebola

#### Modo de Fazer

Para desossar Localizar as sobrecoxas e separar com polegar a carne dos ossos. Vire o frango de bruços e desloque as juntas entre sobrecoxas e coxas. Corte as cartilagens com tesoura. Corte os ossos com faca. Separar a carne do peito dos ossos. Não retire os ossos das asas. Retire a gordura do pescoço. Tempere o frango desossado com alho e sal. Fervente o brócolis por 5 minutos. Refogue na margarina e na cebola. junte o arroz já cozido. Costure a parte do pescoço do frango. Ponha o recheio aos poucos pela parte de trás. Vá costurando a abertura para o recheio não cair. Antes de levar ao forno passe margarina no frango para dourar. Ponha para assar em fôrma untada com margarina. Asse em forno bem quente por meia hora. Dá para seis pessoas.

### **288 - Geléia de Maracujá em 4 Minutos**

---

Ingredientes  
500 gramas de polpa de maracujá descongelada  
meio litro de água filtrada  
1 pacote de pó de pectina (produto extraído das frutas, encontrado em casas de produtos naturais)  
1 colher de chá de manteiga  
1 quilo de açúcar

#### Modo de fazer

Misture o pó da pectina com três colheres de açúcar. Numa panela grande, aqueça o suco da fruta com a água, sem deixar ferver. Depois junte a mistura da pectina com o açúcar. Quando começar a ferver, marque dois minutos. Acrescente então o restante do açúcar e a manteiga. Quando ferver novamente conte mais dois minutos e está pronta a geléia. A receita dá prá encher cinco vidros de 200 gramas. Ponha a geléia nos vidros, enchendo até a borda. Tampe e deixe esfriar até o dia seguinte com a tampa virada prá baixo, prá garantir a conservação. A geléia dura um ano.

### **289 - Pão feito de Mel**

---

O mel não é recomendado para quem está tentando emagrecer ou fazendo dieta. Cada cem gramas do produto têm 312 calorias, o que equívale a 300 gramas de carne bovina ou de frango. Os nutricionistas consideram o mel um alimento energético e recomendam o uso para gestantes, atletas e estudantes. O mel também pode ser usado na culinária. Com ele, a dona de casa pode fazer balas, biscoitos e até pão. Anote os ingredientes para um pão feito com mel.

Ingredientes  
4 xícaras de chá de mel  
1 colher de sopa de canela  
2 colheres rasas de sopa de sal amoníaco  
1 colher de chá de sal  
2 colheres de chá de cravo

Receita de Honihruhen - Docinhos de Mel



Mel = antiinflamatório, analgésico, regenerativo e de fácil digestão.

**Ingredientes para a massa**

meio quilo de mel  
meio quilo de açúcar  
1 quilo e 300 gramas de farinha de trigo  
3 colheres de manteiga ou margarina  
3 ovos  
1 colher e meia de sopa de sal amoníaco  
1 xícara de leite  
1 colher de sopa de cravo e canela moídos  
1 colher de chá de gengibre ralado  
1 colher de sopa de cacau ou chocolate em pó

**Modo de fazer**

Ferve o mel por alguns instantes e misture o açúcar, mexendo até amolecer. Deixe a mistura esfriar numa bacia. Depois acrescenta a margarina, um pouco da Farinha e os ovos previamente batidos. Ponha também o cravo e a canela moídos, O gengibre e o chocolate em pó. Junte o sal amoníaco dissolvido no leite. Agora Ponha o restante da farinha de trigo. A massa deve ficar firme. Deixe descansar Por algumas horas ou da noite pro dia seguinte. Distribua a massa em formas Untadas com margarina. Faça furinhos para que não se formem bolhas. Asse em Forno médio por 15 ou 20 minutos.

**Ingredientes para o glacê**

3 claras  
15 colheres de açúcar  
algumas gotas de suco de limão

**Modo de fazer**

Bata as claras, mas antes de ficar me ponto de neve misture o açúcar aos poucos E as gotas de limão. Pincele esse glacê por cima da massa assim que ela sair do Forno. Depois corte em losangos e sirva com chá ou café e o que sobrar, guarde Em vidros e latas.

**290 - Torta de Abobrinha**

---

**Ingredientes**

2 abobrinhas  
5 ovos  
2 xícaras de farinha de trigo  
1 xícara de açúcar  
1/2 xícara de óleo de soja  
1/2 xícara de leite de coco  
1 xícara de passas  
1 colher de sopa de fermento

**Sal**

Canela em pó  
Raspas de limão

**Cobertura**

1 xícara de leite  
1 xícara de açúcar  
1 xícara de chocolate em pó  
1 colher de sopa de manteiga

**Modo de Fazer**

Ralar a abobrinha com casca. Ponha numa peneira e jogue água fervente. Espere escorrer e esfriar. Bata no liquidificador leite de coco, óleo, açúcar e canela. Derrame numa tigela. Em outra tigela, peneire farinha de trigo, fermento e sal. Ponha as passas e misture. Bote a abobrinha na tigela com o creme batido no liquidificador e mexa. Despeje aos poucos no creme a mistura de farinha, fermento e sal e misture. Ponha a massa numa fôrma untada e polvilhada. E leve ao forno para assar por 50 minutos.

**Cobertura**



Numa panela ponha açúcar, leite, chocolate em pó e manteiga. Em fogo baixo deixe ferver mexendo de vez em quando até a calda ficar grossa. Cubra a torta assada com a calda. Enfeite com raspas de chocolate e cereja.

### **291 - Bolo de Milho**

---

#### Ingredientes

1 1/2 copo de flocos de milho  
2 1/2 copos de açúcar  
3 copos de leite  
1/2 copo de farinha de trigo  
1 1/2 copo de leite de coco  
6 ovos  
1 xícara de queijo parmesão ralado  
1 colher de sopa de erva doce  
1/2 colher de sopa de cravo-da-índia  
1 colher de sopa de fermento  
1 colher de chá de sal

#### Modo de Fazer

Peneire os flocos de milho. Junte o leite, o açúcar e o sal. Leve ao fogo até engrossar e deixe a mistura reservada. Prepare um chá com a erva doce e o cravo. Enquanto o chá esfria, bata os ovos. Junte a farinha e o leite de coco. Acrescente o queijo, o fermento e o chá. Despeje tudo aos poucos na massa do milho. Levar ao forno por meia hora em fôrma untada e polvilhada.

### **292 - Frango da Rainha**

---

A receita é para 4 pessoas.

#### Ingredientes

4 filés de frango limpos  
4 tiras de presunto de parma  
uma manga sem caroço cortada em tiras finas  
uma tigela de açúcar  
uma noz moscada ralada  
sal e pimenta

#### Modo de Preparar

Abra o peito de frango. Cubra-o com filme plástico e dê umas batidas até virar filé. Depois, uma pitada de pimenta, sal e noz moscada. Na seqüência, passe as tiras de manga na tigela com açúcar. Elas deverão rechear o frango. Ajeite as tiras bem no meio do filé e feche com cuidado. Faça o mesmo com o presunto de parma, que deve ser enrolado no filé de frango recheado com manga. Repita o ritual com os outros filés. Aqueça o forno no máximo. Leve os filés ao forno por dez minutos.

#### Molho

Use o caroço da manga, numa panela com água e um tablete de caldo de galinha. Sirva quente sobre o frango.

### **293 - Frango com abóbora moranga**

---

A abóbora é rica em fibras e vitamina A

#### Aperitivo

Faça uma tampa na abóbora com uma faca. Retire as sementes, lave e molhe com uma mistura de água e sal. Leve ao forno e deixe que torrem. Em 20 minutos está pronto.

#### Frango na moranga

##### Ingredientes

1 quilo e meio de peito de frango cortado em cubinhos  
100 gramas de margarina  
1 cebola ralada



1 lata de molho de tomate  
1 vidro de champinhon  
1 lata de ervilha  
1 copo de leite  
1 lata de creme de leite  
1 vidro de requeijão cremoso  
2 tabletes de caldo de galinha  
5 colheres de sopa de tempero verde  
2 colheres de sopa de farinha de trigo  
1 colher de sopa de catchup  
suco de 1 limão  
molho de pimenta  
queijo ralado  
óleo  
sal

#### Modo de fazer

Depois de tirar a tampa, lave bem a abóbora e ponha numa panela com água fervendo. Ponha água dentro do abóbora também e acrescente o caldo de galinha picado. Deixe cozinhar por 15 minutos. Enquanto isso prepare o creme Tempere o frango com sal e suco de limão. Frite numa panela com margarina, juntando a cebola ralada, o molho de tomate e a mesma medida de água. Deixe cozinhar até levantar a fervura. Adicione o catchup, o champinhon, a ervilha, o cheiro verde e o molho de pimenta. Dissolva a farinha de trigo num copo com leite e junte ao creme. Depois de engrossar, acrescente o creme de leite com soro. Pincele a casca da abóbora com óleo, polvilhe por dentro com queijo ralado, passe o requeijão cremoso em volta e despeje o creme de frango. Tampe e leve ao forno por 20 minutos prá gratinar.

### **294 - Doce de abóbora**

---

#### Ingredientes

1 quilo de abóbora em cubos  
600 gramas de açúcar  
cravo e canela a gosto

#### Modo de fazer

Ponha todos os ingredientes numa panela de pressão, tampe e deixe assim por três horas. Depois leve ao fogo. Quando a panela começar a apitar, abaixe o fogo e espere 15 minutos. Depois desligue o fogo e deixe o doce esfriar.

#### Ingredientes

Massa  
4 ovos  
3/4 de xícara de açúcar  
200 ml de creme de leite  
1/4 de xícara de suco de laranja  
1/2 colher de sopa de raspa de laranja  
1 colher de chá de gelatina em pó sem sabor dissolvida em duas colheres de sopa de água

#### Calda

1 xícara de açúcar  
1 xícara de suco de laranja  
3 colheres de chá de casca de laranja em tirinhas  
1/4 de xícara de água  
1 xícara de coco ralado Tostado

Antes de começar a receita, forre 1 forma com filme plástico e leve ao congelador. Numa panela junto os 3/4 de xícara de açúcar, com 1/4 de xícara de suco de laranja. Mexa até o açúcar dissolver e use colher de metal para não açucarar. Depois que ferver não mexa mais. Está pronto quando você levantar a colher e ficar 1 fio leve. Na batadeira, bata os 4 ovos inteiros. Até ficar 1 mistura espessa, leve e clarinha. A seguir, junte a gelatina sem sabor a 2 colheres de sopa de



água e leve ao banho Maria para dissolver. Junte aos ovos batidos, o suco fervido e a gelatina. Agora bata em separado o creme de leite até formar picos macios e junte ao primeiro creme misturando de leve só com uma colher. Por último, a raspa de casca de laranja. Despeje na forma, cubra com os lados do filme e leve ao congelador por mais ou menos seis horas. Enquanto isso, faça a calda. Numa panela misture 1 xícara de açúcar e 1/4 de xícara de água. Mexa até dissolver. Um segredo para não grudar o açúcar, passe um pincel molhado nas bordas. Quando começar a escurecer, vá mexendo só a panela. Ao ficar bem dourado, junte o suco de laranja e as tirinhas da casca. Primeiro a calda endurece e logo derrete de novo. Desenforme o semifredo e num prato, cubra com coco ralado e despeje a calda de laranja. Enfeite com rodela de laranja e folhas de hortelã. Fica geladinho, macio e com um gosto suave sem ser muito doce.

### **295 - Bombom Gelado de Acerola**

---

#### Ingredientes

1 litro de leite  
2 xícaras de açúcar  
1 xícara de leite em pó  
1 colher de sopa rasa de liga neutra  
1 colher de sobremesa de emulsificante (os dois produtos são encontrados em casas onde vendem produtos para panificadoras)  
1/2 kg de acerola

#### Modo de Preparar

Bata no liquidificador a acerola e o leite. Coe. Coloque o leite em pó e o açúcar e bata novamente. Agora coloque a liga neutra e bata mais um pouco. Coloque a mistura num pote e leve ao freezer por no mínimo quatro horas. Retire a mistura e bata novamente no liquidificador com o emulsificante durante três minutos. Leve ao freezer até endurecer. Para fazer os bombons, separe 500 gramas de chocolate. Derreta a metade em banho Maria. Misture o restante e mexa até esfriar. Agora passe o chocolate com um pincel em forminhas para bombons. Coloque sobre um papel alumínio e leve ao freezer. Repita o processo duas vezes. Recheie os bombons com o sorvete de acerola e cubra com chocolate. Leve ao freezer por cinco minutos. Agora é só tirar da forma. Com o sorvete você pode fazer também um milk shake...é só bater duas bolas com leite e açúcar...

### **296 - Farofa de Maracujá**

---

#### Ingredientes

meia xícara de azeite de oliva  
2 cebolas médias picadas  
1 xícara de fubá  
1 xícara de farinha de milho  
2 maracujás  
sal

#### Modo de Preparar

Despeje o azeite em uma panela Espere aquecer e junte a cebola. Deixe dourar. Agora acrescente a poupa do maracujá com semente e tudo. mexa, depois de cozinhar um pouco, despeje o fubá e a farinha de milho, tempere com sal.

### **297 - Vatapá**

---

#### Ingredientes

4 cebolas  
2 pimentões  
4 tomates  
1 molho de coentro  
1 pedaço pequeno de gengibre  
100 gramas de amendoim torrado  
100 gramas de castanha de caju  
meia xícara de azeite de dendê  
meio quilo de camarão seco  
4 pães franceses



2 litros de leite de coco

#### Modo de fazer

O vatapá pode ser feito com farinha de trigo, mas os baianos preferem o pão dormido. Os pães tem que ser colocado de molho no leite de coco por 15 minutos. Depois é só bater no liquidificador e colocar numa panela grande. Bata todos os outros ingredientes, exceto o azeite de dendê, juntos no liquidificador e misture à panela dos pães. leve ao fogo alto, mexendo bem prá não grudar no fundo. Quando começar a ferver ponha o dendê. O vatapá está pronto quando soltar do fundo da panela.

### **298 - Frango Tropical**

---

#### Ingredientes

1 frango  
2 colheres de sopa de manteiga  
1 concha de caldo de carne  
1 copo de suco de laranja  
1 colher de sobremesa de laranja  
1 colher de sobremesa de mel  
Pimenta do reino a gosto  
Sal a gosto  
Frutas à vontade  
Abacaxi, pêssego, cereja, figo, goiaba, morango, ameixa em calda

#### Modo de fazer

Corte o frango e tire os ossos. O prato será feito com peito e coxas. Tempere com sal e pimenta. Frite em uma colher de manteiga em fogo médio, primeiramente do lado da pele.

#### Molho

Derreta uma colher de manteiga. Despeje o suco de laranja e o mel. Ferver por 5 minutos. Despeje o caldo de carne. Enfeite o prato com alface as frutas cortadas, tomate e salsinha. Despeje o molho sobre o frango e as frutas. Sugestão de acompanhamento arroz colorido chinês.

### **299 - Congrio Chileno**

---

#### Ingredientes para uma pessoa

150 gramas de file de congrio, que você encontra nas maiores peixarias e supermercados...  
3 dentes de alho  
2 colheres de sopa de azeite de oliva  
2 batatas cozidas  
meia taça de vinho branco  
100 gramas de picles ou verduras cozidas  
sal e pimenta  
coentro e salsa para decorar

#### Modo de Preparar

O alho picado vai para a frigideira com o azeite de oliva até dourar. Frite o congrio. Vá virando sempre para que não queime. Adicione sal, pimenta e o vinho branco. Depois, acrescente as batatas e o picles ou as verduras cozidas. Mais cinco minutos em fogo baixo e está pronto. é só colocar num prato e decorar com coentro e salsa...

### **300 - Batata à Parmentier**

---

#### Ingredientes

1 frango inteiro  
1 pacote de espaguete  
1 tomate grande(corte em cubinhos)  
1 cebola (ralada)  
2 dentes de alho (amassados)  
sal, pimenta e colorau  
70 g de manteiga  
2 ovos



queijo ralado

Modo de Preparar

Depois de cortar o frango ao meio, tirar a espinha e aparar as asas, corte-o em quatro partes e tempere sal e pimenta. Espalhe o alho no frango e uma pitada de colorau. Para o frango ficar bem saboroso tem um segredinho. é bom descansar uma noite nos temperos. O que a gente chama de dormir. Mas para a dona-de-casa que nem sempre tem tempo para isso, já há uma solução cobrir bem com papel laminado. Enquanto o frango está assando, vamos ao espaguete. Com o macarrão já cozido, derreta a manteiga numa frigideira.

Refogue o alho, a cebola e o tomate. Espere cinco minutos e acrescente as duas gemas de ovo. Em seguida, um punhado de queijo ralado, a metade do pacote, para dar gosto. Misture o macarrão e mexa bem. Com o macarrão já no prato, coloque o restante do queijo ralado. Depois de ficar por quarenta e cinco minutos no forno médio e mais vinte em forno quente, o frango está bem douradinho para ir a mesa.

### **301 - Compota de Limão**

---

Ingredientes

1 dúzia de limão

meio quilo de açúcar

6 cravos

Modo de Preparar

Lixe a casca do limão com um pedaço de telha. Isso facilita a saída do sumo da fruta, fazendo com que o cozimento seja mais rápido. Corte uma rodela do limão na parte do talo. Em seguida, coloque numa panela e cubra com água, deixando cozinhar por uma hora e meia. Escorra a água e, com muito cuidado, retire toda a parte interna da fruta. O segundo processo é para tirar a acidez do limão. O limão já oco, apenas com a casca, volta para a panela com água. Só que você tem que ter um cuidado. nunca deixe a água ferver. quando ela estiver quente, escorra e coloque água limpa, faça isso quantas vezes for preciso, para que, ao experimentar a água, ela não esteja nem azeda nem amarga. Essa é a hora de fazer a calda. Dissolva o açúcar em dois copos de água e acrescente os cravos, deixando ferver. Junte as cascas dos limões. O doce está pronto quando a calda estiver assim cremosa, mas fina. O doce pode ser servido como está ou ainda com muitas variações.

### **302 - Geléia de Pimentão**

---

O pimentão tem apenas 29 calorias/100 gramas, e um alto valor nutritivo. é rico em vitaminas a, b1, b2 e c, fibras que regulam as funções do intestino e caroteno, que protege a pele, ajudando no bronzeamento.

Ingredientes

9 pimentões sem as sementes

1 cebola média

1 xícara de água

1 xícara e meia de vinagre branco

5 xícaras de açúcar cristalizado

Modo de fazer

Prepare uma calda consistente com o açúcar, o vinagre e a água. Leve ao fogo médio por meia hora, cuidando pra baixar o fogo cada vez que a calda ferver. Enquanto isso bata no liquidificador o pimentão e a cebola com um pouco de água. Depois coe e misture o que sobrou no coador com a calda. Cozinhe durante mais 30 minutos com o cuidado de afastar a panela do fogo, que deve estar baixo, cada vez que a calda ferver. Guarde a geléia em vidros de conserva. Na geladeira ela dura até um ano. Na receita original o pimentão usado é o vermelho. Mas se você preferir usar o verde ou o amarelo é preciso deixar a geléia cozinhar por mais quinze minutos, porque eles tem mais água. A receita rende um quilo de geléia, que fica uma delícia com pão de queijo e carnes frias.

### **303 - Crepe Tornado**

---

Ingredientes

1 copo de leite

1 xícara e meia de farinha de trigo.

2 ovos

1 colher de sopa de cerveja

1 colher de sopa de açúcar.





1 colher de chá de sal

#### Modo de Fazer

Misture os ingredientes até ficar no ponto de fio de óleo, uma consistência bem leve. Depois é só derramar a massa numa chapa bem quente. E, é claro ainda tem o recheio.

#### Recheio

Mussarela, kani, alcaparras e massa de camarão preparada com molho de tomate e raspas de maçã. Se necessário, engrossar com um pouco maizena. Colocar este recheio no centro da massa, já cozida, fechar e bom apetite.

### **304 - Mousse de Uva**

---

#### Ingredientes

600 gramas de creme de nata fresca  
50 gramas de frutose  
meio copo de leite desnatado  
1 copo de suco de uva concentrado  
3 colheres de sopa de gelatina sem sabor  
200 gramas de uva Itália

#### Modo de fazer

Misture o leite e a frutose ao creme de nata. Bata por cinco minutos numa batedeira até ficar uma massa firme. Adicione as uvas picadas e o suco de uva mexendo bem. Numa tigela à parte dissolva a gelatina com um copo de água quente. Misture ao creme. Ponha a massa numa forma de alumínio forrada com plástico prá não grudar. Se preferir pode usar forma de vidro. Leve à geladeira por seis horas. Enquanto você espera a mousse ficar consistente faça a calda.

#### Ingredientes para a calda

1 copo e meio de suco de uva concentrado  
1 colher de sopa de maisena

#### Modo de fazer

Dissolva a maisena com um pouco do suco. Leve ao fogo prá engrossar. Despeje a calda fria sobre a mousse desenformada, depois decore com uvas.

### **305 - Receita de sonhos**

---

#### Ingredientes

1 quilo de farinha de trigo  
1 colher de sopa de sal  
30 ovos  
1 quilo de banha prá fritar  
açúcar e canela prá polvilhar

#### Modo de fazer

Despeje a farinha numa panela grande e leve ao fogo prá aquecer. Bote o sal e mexa bem, cuidando prá não queimar. A seguir ponha um litro de água fervente e mexa outra vez. Agora bata numa batedeira potente, porque a massa é pesada. Quando a massa amolecer junte um terço dos ovos, bata outra vez, bote outro terço dos ovos, bata de novo e ponha o restante dos ovos, batendo mais um pouco. A massa está pronta, ela deve ficar fina, caindo da colher. Prá fritar o melhor mesmo é a banha e não o óleo, por que assim fica mais sequinho, e o segredo é fritar devagar. Os sonhos tem que ficar bem cobertos pela gordura, que deve ser mantida aquecida em fogo médio. é preciso tampar a frigideira por meia hora. Mesmo sem fermento os sonhos crescem bastante depois.

### **306 - Bolinho de Polvilho**

---

#### Ingredientes

3 xícaras de polvilho azedo  
1 xícara de óleo  
1 1/2 xícara de leite  
1 colher de sal



3 ovos  
Sementes de erva doce

#### Modo de Fazer

Numa tigela coloque o polvilho azedo. Ferva o leite com óleo e derrame sobre o polvilho. Mexa bem e deixe esfriar um pouco. Acrescente os ovos inteiros, sal e a erva doce. Misture bem a massa. Faça bolinhas com duas colheres. Ponha no forno bem quente até dourar deixar mais ou menos por 30 minutos.

### **307 - Arrubacão**

---

#### Ingredientes

2 xícaras de chá de arroz  
2 xícaras de chá de feijão verde (aquele que acabou de ser colhido e ainda não secou)  
meio quilo de queijo coalho fatiado  
1 litro de leite fervido  
1 molho de coentro  
pimenta malagueta

Modo de fazer Cozinhe o feijão em 3 xícaras de chá de água por 10 minutos em fogo alto. Ponha o coentro inteiro e uma colher de sobremesa de sal. O feijão deve ser cozido numa panela sempre tampada e não deve ficar mole demais. Depois junte a pimenta e o arroz que vai ser cozido no leite. O leite deve ser colocado aos poucos. Ponha uma dose e deixe o arroz secar. Um pouco depois coloque mais um pouco e deixe secar novamente, até colocar o litro todo. Por último ponha o queijo de coalho. Quando o leite ferver deixe em fogo baixo com a panela tampada. Em 15 ou 20 minutos o arroz e o feijão devem estar cozidos e o queijo derretido. Aí sirva na panela mesmo ou se preferir ponha numa travessa. O acompanhamento preferido do nordestino é a carne de sol e o suco de acerola.

### **308 - Sobremesa de Chocolate com Nozes**

---

#### Ingredientes

300 gramas de suspiros  
1 lata de creme de leite  
8 colheres de sopa de chocolate em pó  
1 xícara de nozes picadas  
3 colheres de sopa de açúcar

Modo de Fazer: Quebre os suspiros e misture com o chocolate em pó e o creme de leite. Ponha em uma travessa. Numa panela, misture o açúcar e as nozes, mexendo até dourar. Ponha sobre o creme de chocolate. Leve à geladeira por 15 minutos. A sobremesa está pronta. (Observação não é calda de açúcar é apenas uma mistura para adoçar as nozes. Vai servir para cobertura, não misturando com o creme.)

### **309 - Gazpacho**

---

#### Ingredientes

1 quilo de tomate sem pele e sem sementes  
meio quilo de pepino sem pele e sem sementes  
1 tomate e 1 pepino picados  
2 cebolas grandes picadas  
3 dentes de alho  
1 xícara de suco de tomate de garrafa  
2 colheres de vinagre tinto  
3 colheres de azeite  
meio litro de caldo de carne  
sal e pimenta  
Modo de fazer

Bata o pepino e o caldo de carne (aquela água que sobra quando se cozinha um pedaço de carne) no liquidificador. Acrescente o tomate e bata até desmanchar tudo. Ponha a cebola e o alho e bata outra vez. Despeje a mistura numa tigela e tempere com sal e pimenta. Junte o tomate e o pepino picados, o suco de tomate, o azeite e o vinagre, mexa bem. Sirva gelada e decorada com tomatinhos cereja partidos ao meio.



310

-

Vichyçoise

---

#### Ingredientes

2 batatas grandes cozidas e amassadas  
meia xícara de creme de leite fresco  
2 colheres de sopa de manteiga  
1 cebola  
4 alhos poró picados  
5 xícaras de caldo de frango  
noz moscada, sal e pimenta

#### Modo de fazer

Bata no liquidificador a batata e o caldo de frango (tem que ser natural feito com os ossos do frango). Junte o alho poró, a cebola e a manteiga. Depois ponha numa vasilha e misture o creme de leite fresco. Tempere com noz moscada, sal e pimenta. Decore com folhas de aipo e está pronta uma sopa deliciosa.

---

### 311 - Torta de Morango

---

#### Ingredientes

1 caixa pequena de morango  
50 gramas de castanha de cajú picada Kirsch  
1 colher de sopa de manteiga derretida  
Para o pão-de-ló  
2 1/2 xícaras de farinha de trigo  
2 xícaras de açúcar refinado  
8 ovos  
Para o chantilly  
250 gramas de creme de leite fresco  
1 colher de sopa de açúcar refinado

#### Para a calda

1 1/2 xícara de água  
4 colheres de sopa de açúcar refinado  
1 fôrma inox (ou de papelão)

#### Modo de Fazer

##### Pão-de-ló

Ponha na batedeira os 8 ovos e 2 xícaras de açúcar e misture por 10 minutos. Para saber se está no ponto, mergulhe o cabo de um talher e veja se pinga se já estiver firme, sem pingar, está no ponto.

Em outra vasilha, junte massa, manteiga e farinha. Ponha na fôrma com um prato tampado para não vazar. Deixe em forno médio por 25 minutos.

##### Calda

Enquanto espera, faça a calda. Misture água como açúcar e deixe por 10 minutos no fogo.

##### Chantilly

Bata o creme de leite e o açúcar. Quando começar a firmar, desligue a batedeira.

##### Torta

Para montar o bolo, desenforme e retire as camadas escuras de cima e de baixo. Divida em duas partes. Junte um pouco de kirsch à calda de açúcar e molhe bem o bolo. Corte os morangos no meio e enfeite o pão-de-ló. Cubra com chantilly e depois com morango em pedaços. A outra parte do pão-de-ló fica por cima. Jogue a calda de açúcar e mais um pouco de chantilly. Deixe no congelador por 10 minutos. Tire a fôrma e enfeite com castanhas e morangos inteiros.

6 ovos

1 quilo de farinha de trigo

#### Modo de Preparar

O mel deve ser aquecido até ficar bem líquido

Depois acrescente os ovos



Bata bastante, junte o sal, o cravo, a canela e o sal amoníaco  
Misture tudo Aos poucos, coloque a farinha  
Quando a massa criar consistência, amasse por cerca de dez minutos  
Molde a massa e coloque numa forma untada com óleo  
Leve ao forno pré-aquecido por cerca de meia hora.  
Está pronto o gostoso e nutritivo pão de mel.

### **312 - Focaccia de Cebola**

---

#### **Massa Básica (Para pizzas, Calzone, Focaccia e Donzeline)**

##### Ingredientes

4 ½ xícaras de farinha de trigo (500gr.)  
2 colheres de sopa de margarina (75gr.)  
2 colheres de sopa de açúcar (24gr.)  
2 colheres de chá de sal (6gr.)  
1 colher de sopa de fermento biológico (15gr.)  
água morna até dar ponto

##### Preparo

Misture o fermento com dois copos de água morna e uma colher de sopa de açúcar, deixe repousar por alguns minutos. Sobre a mesa, forme um monte de farinha de trigo, faça um buraco no meio deste e coloque dentro o sal, a margarina e o fermento; misture bem sem sovar e deixe crescer até dobrar de volume. Divida a massa em duas partes, formando duas bolas e deixe crescer.

##### Recheio

##### Ingredientes

500 gr de cebola cortada em fatias finas  
250 gr de tomate cortado em rodela  
150 gr de azeitonas pretas e picadas  
100 gr de queijo provolone

##### Preparo

Frite a cebola em óleo até dourar, reserve. Abra uma parte da massa bem fina. Forre o fundo da forma e unte com óleo. Coloque o recheio espalhando bem a cebola e acrescentando o restante dos ingredientes; abra a outra parte da massa bem fina e estique sobre o recheio, fechando bem as bordas. Pincela com óleo, molho de tomate e parmesão ralado. Leve ao forno até dourar as bordas.

### **313 - Calzone Lua de Mel**

---

#### Massa Básica

##### Ingredientes

4 ½ xícaras de farinha de trigo (500gr.)  
2 colheres de sopa de margarina (75gr.)  
2 colheres de sopa de açúcar (24gr.)  
2 colheres de chá de sal (6gr.)  
1 colher de sopa de fermento biológico (15gr.)  
água morna até dar ponto

##### Ingredientes

300gr. de ricota passada pela primeira  
100gr. de queijo fundido  
150gr. de presunto picado  
250gr. de queijo mussarela ralado  
1 punhado de salsinha picada  
1 ovo  
sal e pimenta do reino à gosto



#### Preparo

Abra a massa numa superfície enfarinhada, estenda sobre a forma ou grelha e coloque os ingredientes do recheio (de preferência aquecido) somente em meia parte de massa. Pincele as bordas com ovo batido, feche com o pastel e sele pressionando com os dedos a borda para juntar bem os lados. Pincele a superfície com ovo batido, salpique queijo parmesão e leve para assar sobre a forma ou grelha. Vire uma vez para dourar bem.

### 314 - Pizza Frita à Moda Moinho

---

#### Massa Básica

##### Ingredientes

4 ½ xícaras de farinha de trigo (500gr.)  
2 colheres de sopa de margarina (75gr.)  
2 colheres de sopa de açúcar (24gr.)  
2 colheres de chá de sal (6gr.)  
1 colher de sopa de fermento biológico (15gr.)  
água morna até dar ponto

##### Ingredientes

molho de tomate  
milho verde  
ervilha  
queijo mussarela

#### Preparo

Abra discos de 10 a 15 cm de diâmetro com espessura de 02 à 03 mm que devem ser fritos em bastante óleo. Retire da frigideira, coloque sobre cada uma delas um pouco do molho de tomate com o milho e a ervilha, que podem ser degustadas assim ou guarnecidas com queijo mussarela ou qualquer outro ingrediente.

### 315 - Pizza a Califórnia

---

#### Massa Básica

##### Ingredientes

4 ½ xícaras de farinha de trigo (500gr.)  
2 colheres de sopa de margarina (75gr.)  
2 colheres de sopa de açúcar (24gr.)  
2 colheres de chá de sal (6gr.)  
1 colher de sopa de fermento biológico (15gr.)  
água morna até dar ponto

Abra a massa numa superfície enfarinhada, coloque numa forma ou numa grelha, leve para pré-assar por alguns minutos. Retire do forno e sobre a massa passe o molho, o queijo mussarela, as frutas em calda e respingue um fio de óleo e leve para assar, até derreter o queijo. Sirva a seguir.

#### Algumas Variações de Recheio

##### **PIZZA DE ATUM:**

mussarela, atum esfarelado, rodela de tomate, cebola e orégano.

##### **PIZZA DE ALHO E ÓLEO:**

mussarela, alho frito no óleo e orégano.

##### **PIZZA MARGUERITA:**

mussarela, parmesão ralado, rodela de tomate e manjeriço.

##### **PIZZA CALABRESA:**

mussarela, calabresa fatiada, cebola, azeitonas pretas e orégano.

##### **PIZZA PORTUGUESA:**

mussarela, presunto fatiado, cebola, ovo cozido, azeitonas pretas e orégano.



### **PIZZA DE ESPINAFRE:**

espinafre em molho branco, parmesão, mussarela, bacom frito e orégano.

### **PIZZA QUATRO QUEIJOS:**

mussarela, gogonzola, provolone, parmesão e orégano.

### **PIZZA CATUPIRI:**

mussarela, catupiri puro com orégano ou com milho, frango ou lombo

### **PIZZA RÚSTICA:**

mussarela, pimentão, atum, champignon picado, cebola e manjericão.

## **316 - Donzeline**

---

Massa Básica

Ingredientes

4 ½ xícaras de farinha de trigo (500gr.)  
2 colheres de sopa de margarina (75gr.)  
2 colheres de sopa de açúcar (24gr.)  
2 colheres de chá de sal (6gr.)  
1 colher de sopa de fermento biológico (15gr.)  
água morna até dar ponto

Abra a massa numa superfície enfarinhada, formando rolinhos de 2cm ou 3cm de largura e com 10 cm de comprimento. Frite imediatamente em óleo quente. Eles estufam e fica, macios e sua saborosa simplicidade é ideal para acompanhar presunto cru, bacon e queijo.

## **317 - Massa Pizza Mole**

---

Ingredientes

2 ½ xícaras de farinha de trigo  
½ xícara de farelo de trigo  
2 colheres de sopa de margarina  
1 ½ xícaras de leite  
1 colher de sopa de fermento seco  
1 colher de chá de sal

Maneira de Preparar

Misture todos os ingredientes. Coloque numa forma untada e a seguir a cobertura desejada. Asse em forno quente.

## **318 - Macarrão (massa básica)**

---

Ingredientes

3 xícaras de farinha de trigo  
1 pitada de sal  
3 ovos inteiros  
2 colheres de sopa de farelo de VITAESTE (opcional)  
Água se necessário

Preparo

Juntar todos os ingredientes e trabalhar bem a massa. Deixe a massa descansar por 15 minutos. Cilindrar na espessura mais larga do cilindro. Quando a massa estiver firme, (após umas 10 passadas) diminua a abertura do cilindro e assim continuar até a espessura desejada.

Dicas

Você pode adicionar à farinha de trigo uma xícara de espinafre cozidas e passadas no liquidificador com os ovos e o sal. Pode substituir o espinafre por 2 colheres de sopa de beterraba cozida e passada pelo liquidificador ou por uma colher de açafreão, diluído em 2 colheres de sopa de água. Misture com um garfo até obter uma massa.



### Cozimento

Toda massa fresca ou seca , deve ser cozida numa panela grande, de preferência num caldeirão, com bastante água , para que não grude. O cálculo é : 1 litro de água para 100 gramas de massa . Quando a água estiver fervendo coloque o sal . O cálculo é : 2 colheres de chá de sal para um litro de água . Então coloque a massa , mexa e tampe a panela. Quando ferver novamente, destampe e mexa mais algumas vezes, até que a massa esteja cozida , macia, mas firme .O tempo de cozimento depende da grossura da massa e você deve verificar o ponto , provando.

---

### 319 - Macarrão

Massa Básica +  
Preparo

Cortar em tiras de 40 cm. de comprimento , espere uns minutos e passar direto na máquina de cortar macarrão na largura de sua preferência. Polvilhar com fubá.

---

### 320 - Lasanha

Massa Básica +  
Preparo

Cortar a massa em pedaços de 12 cm. de largura por 13 cm. de comprimento. Se você preferir dê um pré-cozimento na massa. Numa panela grande com água fervente e sal, cozinhe três a quatro folhas de lasanha de cada vez. Quando estiverem cozidas , passe uma a uma , numa vasilha com água fria . Deixe escorrer sobre um pano . Comece espalhando um pouco de molho no fundo de um refratário . Por cima , coloque uma camada de massa de lasanha, uma camada de molho, uma camada de mussarela, novamente uma camada de molho. Repita as camadas até terminar os ingredientes . Leve ao forno médio.

### Dicas

Pode usar um molho de frango desfiado , fatias de presunto molho bolonhesa , molho branco com molho bolonhesa , molho de tomate ou molho quatro queijos.

---

### 321 - Caneloni

Massa Básica +  
Preparo

Cortar a massa em pedaços de 12 cm. de largura por 12 cm. de comprimento. Sobre cada pedaço de massa, coloque 1 ½ colher de sopa de recheio. Enrole e coloque num refratário untado com azeite. Coloque o molho por cima e polvilhe com queijo ralado . Leve ao forno quente.

### Dicas

O recheio pode ser de ricota com espinafre , presunto e queijo , creme de frango ou ricota com presunto.

---

### 322 - Ravióli

Massa Básica +  
Preparo

Cortar em forma especial de ravióli ou em tiras de 23 cm. de largura por 35 cm. de comprimento e coloque uma colher de chá de recheio preparado, perto de uma das bordas , deixando um espaço entre cada um. Dobre a massa por cima do recheio e corte quadrinhos com uma carretilha , comprimindo as beiradas para que fiquem bem fechadas. Cozinhe e acrescente o molho que deve ser leve , pouco condimentado para não encobrir o sabor do recheio.

---

### 323 - Rondelli

Massa Básica +  
Preparo

Cortar a massa em pedaços de 21 cm. de largura por 30 cm. de comprimento . Se você preferir dê um pré-cozimento na massa. Espalhe o recheio por cima e enrole como se fosse um rocambole. Corte em tiras de 3 cm. de largura. Espalhe uma camada de molho num refratário, coloque os rondellis um ao lado e cubra-os totalmente com molho. Leve ao forno médio.

---

### 324 - Molho Bolonhesa



#### Ingredientes

½ kg. de carne moída  
200 gr . de lingüiça calabresa (opcional)  
50 gr. de bacon (opcional)  
2 cebolas raladas  
2 dentes de alho  
1 lata de molho de tomate  
louro , salsa , orégano , sal e pimenta à gosto  
1 xícara de óleo  
1 xícara de água ( se necessário )

#### Preparo

Coloque o óleo numa panela, aqueça e adicione a cebola, deixa dourar acrescente a carne, o alho, os temperos à gosto e o molho de tomate. Deixe apurar e se necessário acrescente a água.

---

### **325 - Molho Branco**

#### Ingredientes

1 colher de farinha de trigo  
3 colheres de margarina  
½ litro de leite morno  
½ copo de requeijão cremoso  
100 gg. de queijo ralado

#### Preparo

Leve ao fogo baixo a margarina , coloque a farinha de trigo e deixe tostar levemente. Vá acrescentando aos poucos o leite morno, quando der o ponto adicione o requeijão cremoso e o queijo ralado.

---

### **326 - Molho de Tomate**

#### Ingredientes

½ xícara de óleo  
1 cebola picada  
2 dentes de alho amassado  
1 ½ kg. de tomates maduros sem pele e sem sementes  
1 colher de manjeriço picado  
sal e pimenta à gosto

#### Preparo

Leve ao fogo o óleo com o alho e a cebola , deixe fritar. Adicione o tomate e refogue por uns 20 minutos em fogo baixo. Adicione o manjeriço e tempere com sal. Cozinhe por mais uns 5 minutos.

---

### **327 - Molho Quatro Queijos**

#### Ingredientes

100gr. (3/4 xícara ) de queijo mussarela  
70 gr. ( ½ xícara ) de queijo provolone ou queijo fundido  
70 gr. (1/2 xícara ) de queijo tipo itálico  
70 gr. ( ½ xícara ) de queijo parmesão ralado  
1 xícara de creme de leite  
sal à gosto

#### Preparo

Misture todos os queijos com o creme de leite e leve ao fogo baixo e mexa até os queijos derreterem , verifique o tempero. Misture todos os queijos com o creme de leite e leve ao fogo baixo e mexa até os queijos derreterem , verifique o tempero.





**Dicas**

As massas longas devem ser acompanhadas de molhos à base de alho , óleo , tomate e frutos do mar . Os molhos de carne são ideais para as massas mais finas. As massas curtas que apresentam a maior variedade de formatos são as que se adaptam a todos os tipos de molhos .

---

**328 - Recheio de Ricota e Presunto**

**Ingredientes**

½ kg . de carne cozida  
1 colher de sopa de margarina  
1 colher de sopa de cebola ralada  
¼ de xícara de presunto moído  
1 colher de café de noz-moscada  
1 colher de sopa de queijo ralado  
1 colher de café de sal  
1 colher de sopa de farelo de trigo VITAEESTE

**Preparo**

Passar a carne num processador ou liquidificador . Numa panela colocar a margarina com a cebola, deixar dourar , juntar a carne moída , o presunto e misturar bem . Acrescente a noz-moscada, o queijo ralado, o farelo de trigo e o sal. Misture bem .

---

**329 - Recheio de Carne**

**Ingredientes**

½ kg de carne cozida  
1 colher de sopa de margarina  
1 colher de sopa de cebola ralada  
¼ de xícara de presunto moído  
1 colher de café de noz-moscada  
1 colher de sopa de queijo ralado  
1 colher de café de sal  
1 colher de sopa de farelo de trigo VITESTE

**Preparo**

Passar a carne num processador ou liquidificador. Numa panela colocar a margarina com a cebola, deixar dourar, juntar a carne moída, o presunto e misturar bem. Acrescente a noz-moscada, o queijo ralado, o farelo de trigo e o sal. Misture bem.

---

**330 - Recheio de Ricota e Espinafre**

**Ingredientes**

2 maços de espinafre  
4 colheres de sopa de óleo  
1 colher de chá de noz-moscada  
200 gr de ricota passada por peneira  
sal e pimenta a gosto

**Preparo**

Lava bem as folhas de espinafre . Coloque numa panela sem água , tampe e leve ao fogo médio por 10 minutos ou até as folhas murcharem.. Deixe esfriar . Aperte bem , escorra e pique. Refogue no óleo, junto com a noz-moscada , sal e pimenta . Acrescente a ricota e misture bem. Retire do fogo .

---

**331 - Recheio de Frango**

**Ingredientes**

1 kg. de peito de frango  
1 ½ litro de água  
1 maço de salsinha  
1 cenoura



2 tabletes de caldo de carne  
3 colheres de sopa de margarina  
1 cebola ralada  
1 colher de sopa de farinha de trigo ( se necessário )

#### Preparo

Cozinhe o frango na água com a salsinha, a cenoura e o caldo de carne. Coe o caldo e pique o frango. Leve ao fogo em uma panela a margarina com a cebola, deixe tostar e acrescente o caldo e o frango, verifique o tempero. Passe num processador ou no liquidificador. O recheio deve ficar bem firme, se necessário engrosse com farinha de trigo.

### **332 - PÃO CASEIRO**

---

#### Ingredientes

3 Colheres de sopa de fermento ( 45gr. )  
1 Colher de sopa de açúcar ( 12gr. )  
2 Colheres de sopa de farinha de trigo ( 30gr. )  
1/2 xícara de água morna  
Dissolver bem e deixar tampada por dez minutos

#### Ingredientes para a massa

7 Xícaras de farinha de trigo  
4 Ovos  
1 Xícara de margarina ( 200gr. )  
1 Colher de chá de sal (3gr. )  
2 Copos de leite morno ( 400ml. )

#### Modo de fazer

Misture os ingredientes da massa com os da fermentação; trabalhe bem a massa em partes iguais, modele os pães, coloque em uma forma untada e farinhada, deixe crescer e leve para assar à 220 graus.

#### Dicas

Massa Dôce:

Acrescente 1/2 lata de leite moça na massa do pão caseiro e trabalhe normalmente.

Massa de Chocolate:

Junte oito xícaras de sopa de chocolate em pó.

### **333 - PÃO PLUMA**

---

#### Ingredientes

4 Colheres de sopa de fermento ( 60gr. )  
1 ½ xícara de leite  
Dissolva o fermento no leite.  
1 colher de sopa de açúcar ( 12gr. )  
1 colher de sobremesa de sal ( 4gr. )  
2 colheres de sopa de margarina ( 50gr. )  
2 ovos  
1 1/2 xícara de leite  
12 xícaras de farinha de trigo Sudoeste ou Lua de Mel

#### Ingredientes para a massa

7 1/2 Xícaras de farinha de Trigo Sudoeste ou Lua de Mel  
4 Ovos  
1 Xícara de margarina ( 200gr. )  
1 Colher de chá de sal (3gr. )  
2 Copos de leite morno ( 400ml. )

#### Modo de fazer

Misture o fermento dissolvido no restante dos ingredientes. Sove bem e deixe descansar até dobrar de volume. Divida a massa em duas partes e enrole. Arrume-os em forma untada e enfarinhada. Assar com a forma tampada. Forno brando por 40 minutos.



**Dicas**

Para assar o pão em forma aberta, pincelar gema batida e assar por 30 minutos.

---

**334 - Pão De Alho**

**Ingredientes**

6 xícaras de farinha de trigo  
1 colher de chá de sal ( 4 gr.)  
1 colher de sopa de açúcar ( 12gr.)  
1 colher de sopa de fermento  
1 cabeça de alho média picada e frita em 1/2 xícara de óleo ( 100ml )  
2 1/2 xícaras e água ( 500 ml.)

**Modo de fazer**

Misture o fermento com a farinha de trigo, adicione o sal e o açúcar. Coloque o óleo com o alho. Trabalhe a massa adicionando a água. Sove bem. Deixe crescer em local aquecido, até dobrar de volume. Forme os pães. Coloque-os em formas untadas e enfarinhadas. Deixe crescer novamente, pincele gema batida. Leve para assar em forno médio pré-aquecido por 40 minutos.

**Dicas**

Se preferir sabor Bacon, coloque 200 gramas de bacon picado ao invés de alho.

---

**335 - PÃO VITAESTE**

**Ingredientes**

5 xícaras de farinha de trigo ( 550 gr.)  
1 xícara de leite ( 200 ml.)  
2 colheres de sopa de açúcar ( 10gr.)  
2 xícaras de farelo de trigo Vitaeste( 120 gr.)  
2 colheres de sopa de fermento ( 30 gr.)  
2 colheres de sopa de margarina ( 100 gr.)  
1 colher de sobremesa de sal ( 4 gr...)  
1 xícaras de água ( 200 ml.)

**Modo de fazer**

Prepare o caramelo com o açúcar. Adicione o leite, deixe dissolver bem o caramelo, coloque a fibra, misture até formar um creme grosso. Numa tigela ponha a farinha, o fermento, a margarina e o sal. Junte a mistura de fibra, trabalhe a massa adicionando a água aos poucos. Sove bem, deixe descansar até dobrar de volume. Forme os pães, coloque em duas assadeiras untadas e enfarinhadas, leve para assar em forno pré-aquecido por 40 minutos em 180 graus.

---

**336 - Pão Integral Fácil**

**Ingredientes**

5 xícaras ,de farinha de trigo  
2 1/2 xícaras de farelo de trigo Vitaeste  
4 colheres de chá de sal  
4 colher de sopa de açúcar  
2 1/2 xícaras de água morna  
2 colheres de sopa de margarina  
2 colheres de sopa de fermento

**Modo de fazer**

Coloque numa vasilha todos os ingredientes e misture bem. Coloque a massa numa forma untada, deixe crescer e depois leve ao forno pré-aquidido.



### 337 - Pão De Maionese

---

#### Ingredientes

5 xícaras ,de farinha de trigo  
2 ovos  
1 colheres de sopa de fermento( 10gr.)  
1 colher de sopa de açúcar ( 12gr.)  
1 colher de sobremesa de sal ( 4gr.)  
3 colheres de sopa de maionese ( 50gr.)  
1 xícara de leite morno ( 200gr.)

#### Modo de fazer

Dissolva o fermento no leite. Adicione o restante do ingredientes. Souve bem a massa e deixe crescer em local quente, até dobrar de volume. Forme os pãezinhos. Coloque-os em forma untada e enfarinhada. Leve para assar por 30 minutos em forno a 200 graus.

### 338 - TORTA DE BANANA

---

#### Ingredientes:

1 dúzia de banana prata (ou outra boa para fritura)  
1 lata de leite condensado  
1 lata de leite condensado com leite de vaca  
1 gema  
4 claras  
4 xícaras de açúcar  
canela em pó

#### 1a Camada - Bananas:

Corte as bananas ao comprido e frite-as apenas dourando. Coloque as fatias fritas em um pirex untado ate cobrir o fundo (se preferir faça duas camadas de banana). Polvilhe canela por cima das bananas.

#### 2a Camada - Creme de leite condensado:

Leve ao fogo em uma panela o leite condensado, o leite de vaca e a gema de ovo. Misture ate formar um mingau de consistência média. Despeje por cima das bananas.

#### 3a Camada - Suspiro:

Bata as claras em neve ate não caírem quando virar a tigela (muito bem batidas). Acrescente devagar o açúcar sem parar de bater. Despeje o suspiro em cima do creme.

Finalmente leve ao forno ate o suspiro estar assado. Deixe esfriar e coloque na geladeira. Sirva gelada.

### 339 - PUDIM DE QUEIJO COM PÊSSEGOS

---

250g de queijo de minas fresco  
1/2 colher de sopa de suco de limão  
1 xícara de creme de leite batido ou 2 caixinhas, gelado  
2 colheres de sopa de açúcar de confeitiro  
1 lata de pêssego em calda

#### modo de fazer:

Bata o queijo, o suco e 3 metades de pêssego em calda no liqüidificador. Misture com o creme chantilly e o açúcar. Coloque numa vasilha pequena e leve a geladeira por 3 horas. Na hora de servir enfeite com os pêssegos cortados em fatias e escorridos. Da 4 porções.

### 340 - PUDIM DE PÃO E ABACAXI

---

#### ingredientes:

1 xícara de abacaxi em calda passado pelo liqüidificador



2 xícaras de migalhas de pão amanhecido  
2 xícaras de leite quente  
1/2 colher de chá de sal  
2 ovos batidos  
1/3 de xícara de mel  
1 colher de sopa de suco de limão

molho:

1/4 de xícara de manteiga amolecida  
1 colher de chá de casca de limão ralada  
1 a 2 colheres de sopa de suco de limão

modo de fazer:

Reserve 1/4 de xícara de calda do abacaxi. Misture a calda, o abacaxi e os ingredientes restantes. Despeje numa forma refratária untada, de capacidade de 1 1/2 litro. Asse em forno moderado por uns 45 minutos. Sirva com o molho da seguinte maneira: bata a manteiga com o açúcar, junte a casca ralada e o suco de limão. Mexa bem. Leve a geladeira até que firme. Sirva frio em cima da sobremesa morna. Da 4 porções.

### **341 - PUDIM DE MAMÃO**

---

ingredientes:

1 mamão grande  
6 ovos  
1 xícara de leite  
1/3 de xícara de açúcar  
casca ralada de 2 limões

modo de fazer:

Descasque o mamão, retire as sementes e amasse bem. Espalhe no fundo de uma forma refratária, untada. Aqueça o leite ao ponto de fervura e bata os ovos com o açúcar até espumar. Junte a casca de limão. Aos poucos adicione o leite quente. Despeje tudo sobre o mamão. Asse em forno moderado por 40 minutos ou até que, inserindo uma faca no meio, ela saia limpa. Leve a geladeira por 4 horas. Salpique com coco fresco ralado, se desejar. Da 4 porções.

### **342 - PUDIM DE ARROZ COM SUSPIRO**

---

ingredientes:

2 xícaras de arroz cozido, fresco  
2 ovos  
1 gema  
1/2 xícara de passa  
2 1/2 xícara de leite  
1 colher de chá de baunilha  
1 colher de sopa de manteiga derretida  
3 colheres de sopa de açúcar suspiro  
1 clara  
2 colheres de açúcar

modo de fazer:

Misture o arroz ainda morno com os ingredientes restantes, mexendo cuidadosamente. Coloque em 8 formas individuais e asse em banho Maria por uns 25 minutos ou até que o meio esteja quase firme. Bata a clara em neve. Junte o açúcar, aos poucos, batendo bem. Coloque as colheradas sobre o pudim e leve ao forno novamente para corar o suspiro. Sirva morno. Da 8 porções

### **343 - PUDIM DE E COCO COM PÃO**

---

ingredientes:

2 xícaras de migalha de pão fresco  
1/3 de xícara de manteiga ou margarina derretida  
1/3 de xícara de açúcar  
1 colher de sopa de casca de limão ralada



1 colher de chá de canela  
4 bananas cortadas em rodela finas  
2 colheres de sopa de suco de limão  
1/4 de xícara de água  
1/2 xícara de coco ralado

modo de fazer:

Aqueça o forno. Unte uma forma com capacidade de 1 1/2 litro. Numa vasilha pequena, misture as migalhas de pão com a manteiga. Em outra vasilha, misture o açúcar a casca de limão e a canela. Coloque uma terça parte do pão na forma. Cubra com a metade da mistura de açúcar. Repita as camadas. Misture numa xícara a água com o suco de limão e despeje por cima. Misture o pão restante com o coco ralado e salpique por cima. Cubra e asse em forno moderado por 3 minutos. Em seguida, retire a tampa ou papel e asse até dourar o coco. Sirva morno. Da 6 porções.

#### **344 - PUDIM DE CHOCOLATE**

---

ingredientes:

3/4 de xícara de farinha de trigo  
2/3 de xícara de açúcar  
1/2 colher de chá de sal  
1/2 xícara de leite  
1/4 de xícara de manteiga ou margarina amolecida  
30g de chocolate meio amargo derretido  
1 1/2 colher de chá de fermento em pó  
1 colher de chá de baunilha  
3/4 de xícara de açúcar  
1/4 de colher de chá de sal  
3 colheres de sopa de chocolate em pó  
1 1/2 xícara de água fervente

modo de fazer:

Numa vasilha grande coloque a farinha, 2/3 de xícara de açúcar, 1/2 colher de chá de sal, o leite, manteiga, o chocolate derretido, o fermento e a baunilha. Bata bem por uns 4 minutos a massa não fica lisa, vai parecer talhada. Despeje numa forma refratária de 20 por 20 cm. Numa vasilha, coloque 3/4 de xícara de açúcar, 1/4 de colher de chá de sal e o chocolate em pó. Salpique sobre a massa por cima e não mexa. Asse por 1 hora. A massa forma camadas separadas de bolo e molho. Sirva morno. Da 9 porções.

#### **345 - PUDIM DE ARROZ DOCE**

---

ingredientes:

1/2 xícara de arroz cozido  
3 ovos batidos  
1/2 xícara de açúcar  
1 colher de chá de baunilha  
1 1/2 colher de chá de casca de limão ralado  
1/2 xícara de passas  
3 1/2 xícara de leite

modo de fazer:

Misture todos os ingredientes. Despeje numa forma refratária não muito funda. Asse em banho Maria, em forno lento, por 1 1/2 hora. Sirva frio. Se desejar, salpique com canela. Da 6 porções.

#### **346 - PUDIM DE BANANA E SUSPIRO**

---

ingredientes:

1 xícara de açúcar  
1/3 de xícara de maisena  
3 xícara de leite  
3 ovos separados  
1 1/2 colher de chá de baunilha  
1/3 de xícara de açúcar



bolachas  
3 bananas

maizena  
grandes e maduras

modo de fazer:

Misture 1 xícara de açúcar e a maizena. Junte o leite aos poucos, mexendo bem. Leve ao fogo lento e cozinhe, mexendo até que engrosse. Misture as gemas com um garfo. Acrescente lentamente a mistura da maizena, misturando bem. leve ao fogo lento novamente e cozinhe por 2 minutos, mexendo. Deixe esfriar e junte a baunilha. Numa forma refratária, arrume camadas alternadas de bolacha, rodela de banana e creme. A última camada deverá ser de creme. Bata as claras em neve. Junte aos poucos 1/3 de xícara de açúcar e bata até obter o ponto de suspiro. Cubra o creme com o suspiro. leve ao forno pré-aquecido por 5 minutos. Deixe esfriar. Da 6 porções.

### **347 - PUDIM DE PÃO COM MAÇÃ**

---

ingredientes:

2 colheres de sopa de manteiga ou margarina  
2 xícaras de migalhas de pão fresco  
1/2 xícara de açúcar  
1/2 colher de chá de canela  
1 limão (o suco e a casca ralada)  
3 xícaras de maçãs descascadas e cortadas bem fina  
1/4 de xícara de água

modo de fazer:

Derreta a manteiga e junte as migalhas de pão. Misture o açúcar com a canela e a casca ralada do limão. Coloque uma terça parte das migalhas de pão no fundo de uma forma untada. Cubra com a metade das macas. Salpique com a metade do açúcar e canela. Coloque mais uma parte das migalhas. Por cima, coloque as macas restantes. Polvilhe com açúcar e canela. Respingue com água e o suco de limão. Cubra com as migalhas restantes. Tampe bem ou cubra com papel de alumínio, e asse em forno moderado por 40 minutos. Retire a tampa e deixe dourar. Da 4 a 6 porções.

### **348 - PUDIM DE UVA COM MOLHO DE BAUNILHA**

---

ingredientes:

2 xícaras de suco de uva  
1 colher de chá de suco de limão  
1/2 xícara de açúcar  
3 colheres de sopa de maizena para o molho  
1 xícara de açúcar  
3 gemas  
1 xícara de leite aquecido  
1 colher de chá de baunilha

modo de fazer:

Aqueça o suco de uva com o açúcar e o suco de limão. Dissolva a maizena em um pouco de água. Acrescente ao suco quente. Cozinhe, mexendo, até que engrosse. Despeje num prato fundo de vidro que possa ser levado a mesa. Leve a geladeira até que fique firme. Para o molho, misture o açúcar e as gemas e bata bem. Junte o leite quente e cozinhe em banho Maria por 20 minutos. Junte e a baunilha. Leve a geladeira. Na hora de servir, sirva o molho separado.

### **349 - PUDIM DE CAFÉ**

---

ingredientes:

3 gemas  
3/4 de xícara de açúcar  
1 colher de sopa de farinha de trigo  
1/2 xícara de café forte  
2 claras  
1 xícara de creme de leite

modo de fazer:



Bata as gemas com o açúcar e a farinha. Junte o café e bata bem. Leve ao banho Maria e cozinhe sobre fogo lento, mexendo sem parar até que engrosse um pouco, sem contudo deixar ferver. Deixe esfriar. Bata as claras em neve. Em outra vasilha, bata o creme de leite em chantilly. Acrescente primeiro o creme chantilly à mistura de gemas e depois as claras em neve, e misture cuidadosamente. Coloque numa forma e leve à geladeira por 3 a 4 horas. Na hora de servir, desenforme e sirva com biscoitos ou bolachas champanhe. Dá 4 a 6 porções.

### **350 - PUDIM DE BATATA (KUGEL)**

---

ingredientes:

1 1/2 Kg de batata  
1/2 xícara de manteiga ou margarina  
2 xícaras de cebola picada  
sal e pimenta a gosto  
4 ovos batidos  
creme de leite azedo

modo de fazer:

Descasque as batatas e rale na parte mais grossa do ralador. Deverá ter 6 xícaras de batata. Acenda o forno em 150 graus moderado. Frite a cebola na metade da manteiga ou margarina. Coloque a cebola, a batata, o sal e a pimenta numa vasilha. Junte os ovos e misture bem. Derreta a margarina restante e coloque numa forma refratária. Junte a mistura de batata e asse até que doure. Sirva quente cortado em pedaços, acompanhado de creme de leite azedo. Dá 8 a 10 porções.

### **351 - PUDIM DE PÃO COM SUSPIRO**

---

ingredientes:

2 ovos batidos  
2 gemas batidas  
1/2 de xícara de açúcar  
1/2 colher de chá de canela em pó  
3 colheres de sopa de manteiga ou margarina derretida  
1 litro de leite aquecido  
2 xícaras de quadradinhos de pão amanhecido  
1/2 xícara de geléia de uva preta, jabuticaba ou damasco  
2 claras  
1/4 de xícara de açúcar

modo de fazer:

Aqueça o forno em 170 graus moderado. Misture os ovos, as gemas, 1/3 de xícara de açúcar, canela, e a manteiga ou margarina. Junte o leite quente e mexa bem. Coloque os cubinhos de pão numa forma refratária. Despeje a mistura de leite por cima. Deixe descansar por 20 minutos. Coloque a forma numa assadeira com água quente e asse em banho Maria, por 1 hora mais ou menos, ou até que, enfiando uma faca a 2 cm da borda da forma, ela saia limpa. Retire do forno. Espalhe a geléia sobre o pudim quente. Bata as claras em neve. Junte o açúcar aos poucos e bata bem, até obter um suspiro firme. Espalhe o suspiro sobre o pudim. Leve ao forno novamente, até que o suspiro doure uns 15 minutos. Dá 6 porções.

### **352 - PUDIM DE PÃO COM BANANA**

---

ingredientes:

8 fatias de pão de forma sem casca  
manteiga  
4 bananas maduras, mas firmes, descascadas e cortadas em fatias finas  
4 ovos batidos  
4 colheres de sopa de açúcar  
4 xícaras de leite  
1 colher de chá de baunilha  
1 colher de chá de canela em pó

modo de fazer:





Passe manteiga as fatias nas fatias de pão. Coloque as fatias finas de banana sobre 4 das fatias de pão. Cubra com as fatias restantes, fazendo sanduíches. Corte cada sanduíche em quatro partes. Arrume numa forma refratária untada. Bata os ovos com açúcar e o leite. Junte a baunilha. Despeje sobre o pão. Salpique com a canela em pó. Asse em forno de 170 graus, em banho Maria, por uns 40 minutos ou até que o pudim esteja firme. Dá 4 porções.

### **353 - PUDIM DE PÃO**

---

ingredientes:

1/2 xícara de uvas passas  
1/4 de xícara de conhaque  
6 fatias de pão de forma, sem casca  
4 colheres de sopa de manteiga ou margarina em temperatura ambiente  
2 xícaras de leite  
1/3 de xícara de açúcar  
3 ovos  
4 gemas  
1 colher de chá de extrato de baunilha

modo de fazer:

Preaqueça o forno em 170 graus moderado. Coloque as uvas passas numa vasilha com o conhaque e deixe de molho por 1/2 hora. Arrume as fatias de pão amanteigadas nos dois lados numa forma refratária untada de uns 30 por 18 cm. Coloque o leite numa panela e deixe levantar fervura. Retire do fogo, adicione o açúcar e mexa bem, até que dissolva. Bata os ovos e as gemas. Acrescente o leite aos poucos, com a baunilha, e bata bem. Coloque as passas com o conhaque sobre o pão. Cubra com a mistura de ovos. Depois coloque a forma dentro de uma assadeira com água fervente e asse em banho Maria, por 40 minutos, ou até que, enfimando um palito, este saia limpo. Sirva morno, ou então sirva no dia seguinte, frio. Dá 6 porções.

### **354 - PUDIM DE PÃO**

---

ingredientes:

1 xícara de cubinhos de pão fresco  
1 ovo  
1/3 de xícara de passas sem sementes  
2/3 de xícara de leite  
1 colher de sopa de manteiga ou margarina derretida  
3 colheres de sopa de açúcar  
1/4 de colher de chá de cravo em pó  
1/2 colher de chá de canela em pó

modo de fazer:

Aqueça o forno. Divida os cubinhos de pão e as passas em duas forminhas refratárias untadas. Bata o ovo ligeiramente com um garfo. Junte o leite, a manteiga ou margarina, o açúcar, o cravo e a canela. Despeje sobre os cubinhos de pão. Asse em forno moderado de 170 graus durante uns 40 minutos, ou até que, inserindo uma faca, esta saia limpa. Sirva morno.

### **355 - PUDIM DE MANGA COM GELÉIA**

---

ingredientes:

4 mangas-rosa médias  
3/4 de xícara de geléia de manga  
2 colheres de sopa de conhaque  
1/4 de xícara de manteiga ou margarina  
1/2 xícara de açúcar  
3 gemas  
1 colher de sopa de farinha de trigo  
1 xícara de migalhas de pão de forma sem casca ( passe pelo liquidificador )  
1/2 colher de chá de canela em pó  
2 claras  
açúcar de confeiteiro para salpicar



modo de fazer:

Descasque as mangas, retire os caroços e corte-as em fatias de 1/2 cm de grossura. Coloque as fatias numa forma refratária redonda de 22 cm de diâmetro, untada. Misture a geléia com o conhaque. Espalhe sobre as mangas. Retire 2 colheres de chá de açúcar e reserve. Bata a manteiga ou margarina com o açúcar restante. Junte as gemas e bata bem. Acrescente a farinha, as migalhas de pão e a canela. Misture bem. Bata as claras em neve. Acrescente ao poucos as 2 colheres de chá de açúcar reservado e bata até obter o ponto de suspiro. Acrescente cuidadosamente à mistura anterior. Espalhe sobre as mangas. Asse em forno moderado de 170 graus, pré-aquecido por uns 25 minutos. Salpique um pouco de açúcar de confeiteiro e asse por mais 10 minutos. Deixe esfriar e leve à geladeira de um dia para o outro. Dá 4 a 6 porções.

---

### **356 - PUDIM ASSADO**

ingredientes:

1 1/2 xícara de leite  
2 ovos  
2 colheres de sopa de açúcar  
1 colher de chá de baunilha  
1/2 colher de chá de casca de limão ralada

modo de fazer:

Esquente o leite. Bata ligeiramente os ovos, adicione o açúcar e acrescente-os aos poucos ao leite, mexendo sempre. Junte a baunilha e a casca de limão ralada e despeje essa mistura em tigelinhas de pudim. Coloque-as numa forma em banho Maria e leve ao forno moderado a 170 graus durante uns 30 minutos, até que, ao enfiar uma faca no pudim, esta saia limpa. Deixe esfriar, leve geladeira e desenforme na hora de servir.

---

### **357 - PUDIM DE MAMÃO COM COCO**

ingredientes:

1 1/3 de xícara de polpa de mamão  
3/4 de xícara de açúcar  
7 colheres de sopa de maizena  
1 1/3 xícara de leite de coco

modo de fazer:

Passar a polpa do mamão numa peneira e depois meçar. Junte a maizena com o açúcar e misture ao mamão. Leve ao fogo brando, mexendo até engrossar. Adicione o leite de coco e cozinhe durante mais 5 ou 10 minutos, até engrossar. Depois de frio, não deve ficar muito duro (a ponto de poder ser desenhado). Leve à geladeira e sirva em pequenas tigelas, ou em cascas de coco.

---

### **358 - PUDIM DE ABÓBORA**

ingredientes:

3 ovos batidos  
1 xícara de abóbora cozida e amassada  
adoçante artificial a gosto  
1/2 colher de chá de canela em pó  
1/4 de colher de chá de cravo em pó  
1/4 de colher de chá de casca de laranja ralada  
3/4 de xícara de leite desnatado

modo de fazer:

Misture muito bem os ovos batidos, a abóbora, o adoçante, a canela e o cravo em pó e a casca de laranja ralada. Adicione o leite aos poucos, mexendo bem. Coloque essa mistura em 6 tigelinhas refratárias e leve ao forno baixo (140 graus) em banho Maria, durante 50 minutos, até que, ao enfiar um palito no pudim, saia limpo. Sirva morno ou então gelado. Dá 6 porções.

---

### **359 - PUDIM DE CONHAQUE**

ingredientes:

1 caixinha de pudim de chocolate de baixa caloria



2 xícaras de leite desnatado  
1 1/2 colher de chá de conhaque

modo de fazer:

Prepare o pudim com o leite desnatado, conforme as instruções da embalagem. Retire do fogo e acrescente o conhaque. Despeje numa forma para pudim, deixe esfriar e leve à geladeira. Dá 4 porções.

### **360 - PUDIM COM LICOR E MOLHO DE LARANJA**

---

ingredientes:

1/2 xícara de manteiga ou margarina  
1/2 xícara de açúcar  
2/3 de xícara de farinha de trigo  
1 1/2 xícara de leite  
5 ovos separados  
1/2 xícara de licor de laranja

para o molho:

3 colheres de sopa de maizena  
1/2 xícara de açúcar  
suco de 2 laranjas  
4 laranjas descascadas, sem a película branca, picadas, sem escorrê-las  
1/4 de xícara de licor de laranja

modo de fazer:

Aqueça o forno em temperatura moderada ( 170 graus ). Numa panela pequena, derreta a manteiga ou margarina, adicione o açúcar e a farinha e cozinhe mexendo sempre, até obter uma mistura lisa. Adicione o leite aos poucos, mexendo sempre, e cozinhe até que comece a borbulhar e engrosse. Bata as gemas muito bem, adicione o licor de laranja e misture bem. Adicione o creme quente à mistura de ovos, aos poucos, batendo muito bem. Bata as claras em neve e adicione-as à mistura anterior mexendo cuidadosamente. Despeje numa forma de pudim untada e leve ao forno em banho Maria durante mais ou menos 1 hora, até que doure ligeiramente. Deixe esfriar. Prepare então o molho de laranja. Para fazê-lo, misture a maizena, o açúcar e o suco das laranjas numa panelinha, misture bem para não encaroçar. Leve ao fogo médio até levantar ferver. Abaixar o fogo e deixe cozinhar por 5 a 7 minutos, mexendo sempre, até que o molho esteja grosso e transparente. Acrescente as laranjas em pedacinhos e retire do fogo. Deixe esfriar e junte o licor. Desenforme o pudim cuidadosamente, quando estiver frio. Na hora de servir, junte o molho.

### **361 - PUDIM DE CAFÉ**

---

ingredientes:

3 xícaras de leite  
1/2 xícara de pó de café  
4 ovos  
1/2 xícara de açúcar

modo de fazer:

Aqueça o leite até o ponto de fervura com o pó de café, e deixe descansar durante 25 minutos. Coe. A parte bata ligeiramente os ovos com o açúcar. Acrescente a mistura de ovos lentamente ao leite escaldado com o café, e bata muito bem. Coloque numa forma para pudim untada ou em 6 tigelinhas de vidro refratário untadas. Leve ao forno moderado ( 170 graus ) em banho Maria, durante uns 30 minutos, até que o pudim fique firme.

### **362 - PUDIM DE ESPECIARIAS**

---

ingredientes:

1 xícara uva passa picada  
1 ovo 1/2 xícara de açúcar  
2 xícara de leite  
1 1/2 xícara de migalhas de pão  
1 colher de chá de canela  
1/2 colher de chá de cravo em pó  
1/4 de colher de chá de noz-moscada



1 colher de chá de manteiga ou margarina derretida

modo de fazer:

Bata o ovo até ficar fofo, adicione o açúcar e o leite, bata bem e despeje essa mistura sobre as migalhas de pão. Adicione a canela, o cravo, a noz-moscada, a manteiga ou margarina, a uva passa e mexa bem. Despeje numa forma untada e leve ao forno baixo (120 graus ) em banho Maria durante 45 a 50 minutos, até ficar firme. Deixe esfriar e depois leve à geladeira.

---

### **363 - PUDIM FÁCIL DE CHOCOLATE**

ingredientes:

1 xícara de açúcar  
1/3 de xícara de maizena  
3 tabletes de chocolate meio amargo picado  
3 xícaras de leite  
1 1/2 colher de chá de baunilha

modo de fazer:

Coloque numa panela o açúcar, a maizena e o chocolate. Acrescente o leite aos poucos, mexendo sempre, e cozinhe em fogo médio até que o chocolate derreta e a mistura engrosse. Deixe ferver durante 1 minuto. Retire do fogo e acrescente a baunilha. Despeje numa forma com capacidade pra 3 xícaras, deixe esfriar e leve à geladeira durante 3 horas ou mais. Na hora de servir, desenforme. enfeite com creme chantilly e com cerejas ao marasquino.

---

### **364 - PUDIM DE CAFÉ E CASTANHAS DO PARÁ**

ingredientes:

1/4 de xícara de manteiga ou margarina  
1/2 xícara de maçã ralada  
1 gema  
1/2 xícara de castanha do Pará picadas  
3/4 de xícara de farinha de trigo  
1 colher de chá de fermento em pó  
1/2 xícara de café forte  
1 clara

modo de fazer:

Bata a manteiga ou margarina com o açúcar até bater um creme fofo. Acrescente a gema, a maçã e as castanhas do Pará e mexa bem. Misture a farinha com o fermento e adicione-a alternadamente com o café, mexendo sempre, à mistura de castanhas do Pará. Bata a clara em neve e adicione-a à massa, mexendo bem. Despeje numa forma de bolo inglês ou numa forma de buraco no meio untada, e asse em forno moderado ( 170 graus ) por 45 a 50 minutos. Dá 6 porções.

---

### **365 - PUDIM DE QUEIJO**

ingredientes:

3 ovos separados  
1/4 de xícara de açúcar  
1/2 xícara de queijo parmesão ralado  
2 colheres de sopa de manteiga ou margarina  
1 colher de sopa de farinha de trigo  
2 1/2 xícaras de leite

modo de fazer:

Bata as claras de ovos em ponto de neve, acrescente as gemas uma a uma e continue batendo. Adicione o açúcar, o queijo, a manteiga ou margarina, a farinha de trigo, e bata até obter uma mistura lisa. Por último, adicione o leite e bata bem. Despeje numa forma acaramelada e leve ao forno moderado ( 170 graus ) em banho Maria durante uns 45 minutos.



### **366 - PUDIM DE ABÓBORA**

---

ingredientes:

1 xícara de abóbora cozida e amassada  
3 ovos levemente batidos  
1/2 xícara de açúcar mascavo ou comum  
1/4 de colher de chá de gengibre em pó  
1/2 colher de chá de canela em pó  
1 1/4 xícara de leite  
1/4 de colher de chá de casca de laranja ralada

modo de fazer:

Misture a abóbora e os ovos batidos, adicione o açúcar, o gengibre, a canela e misture bem. Acrescente o leite e a casca de laranja. Despeje em tigelinhas refratárias untadas e asse em forno moderado (170 graus) preaquecido por 30 ou 40 minutos. Se desejar, pode assar em uma forma com capacidade para 1 litro, durante 1 hora a 1 1/2 hora.

### **367 - PUDIM DE COCO**

---

ingredientes:

2 1/4 xícara de açúcar  
3/4 de xícara de água  
4 ovos separados  
1 pacote grande de coco ralado (100 g)  
2 colheres de sopa de manteiga ou margarina  
1/2 xícara de farinha de trigo

modo de fazer:

Numa panela, misture o açúcar com a água e deixe cozinhando até obter ponto de fio. Deixe esfriar, adicione as claras em ponto de neve, batendo sempre, e em seguida as gemas batidas. Bata muito bem e adicione o coco ralado. Bata bem a manteiga ou margarina com a farinha de trigo, e acrescente à mistura de coco. Despeje numa forma de buraco no meio, e deixe assar em forno forte (200 graus) durante uns 30 a 40 minutos, até formar uma crosta na superfície. Se desejar, pode adicionar alguns cravos inteiros.

### **368 - PUDIM DE TANGERINA**

---

ingredientes:

3/4 de xícara de açúcar  
1/3 de xícara de água  
1 colher de chá de manteiga ou margarina  
1 xícara de suco de tangerina  
6 gemas  
2 claras  
1 colher de sopa de farinha de trigo

modo de fazer:

Leve o açúcar e a água ao fogo numa panela e cozinhe, até obter uma calda em ponto de fio. Adicione a manteiga ou margarina, mexa bem e deixe esfriar. Quando a calda estiver fria, acrescente o suco de tangerina e as gemas batidas. Junte as claras batidas em neve, a farinha e misture bem. Despeje numa forma de buraco no meio, caramelizada. Leve ao fogo moderado (170 graus) em banho Maria, durante 35 a 40 minutos, até que, ao enfiar uma faca no pudim, esta saia limpa. Deixe esfriar. Desenforme e leve à geladeira.

### **369 - PUDIM DE LARANJA**



ingredientes:

2 ovos separados  
1/2 xícara de açúcar  
4 colheres de sopa de manteiga ou margarina  
1/4 de xícara de suco de laranja concentrado, congelado  
1/2 colher de chá de baunilha  
2 colheres de sopa de farinha de trigo  
1 xícara de leite

modo de fazer:

Numa tigela, bata as claras em ponto de neve. Adicione aos poucos 2 colheres de sopa de açúcar, até obter ponto de suspiro. Numa tigela de tamanho médio, bata a manteiga ou margarina com o restante do açúcar, acrescente as gemas, o suco concentrado de laranja descongelado e a baunilha. Adicione a farinha e, em seguida, o leite, mexendo sempre. Acrescente o suspiro e mexa cuidadosamente. Distribua em 6 tigelinhas individuais untadas e leve ao banho Maria em fogo baixo (150 graus) por 30 minutos, até que ao pressionar o pudim com dedo ela volte ao normal. Retire o pudim do fogo e deixe esfriar. Desenforme e sirva.

### **370 - PUDIM DE LARANJA COM ARROZ**

---

ingredientes:

1 xícara de arroz  
1 colher de sopa de maizena  
3/4 de xícara de açúcar  
1 xícara de suco de laranja  
1 colher de sopa de casca de laranja ralada  
3 ovos  
1 colher de sopa de baunilha  
amêndoas tostadas para enfeitar  
gomas de 2 laranjas para enfeitar

modo de fazer;

Cozinhe o arroz da maneira que preferir, até que fique macio. Escorra se necessário. Adicione a maizena, o açúcar, o suco e a casca de laranja ralada. Leve ao fogo baixo, mexendo de vez em quando, cuidadosamente, até que o arroz tenha absorvido todo o líquido. Esta operação leva uns 10 minutos. Bata ligeiramente os ovos e acrescente a estes um pouco de arroz quente. Adicione esta mistura ao restante do arroz e aqueça durante 2 minutos, sem parar de mexer, e sem deixar ferver. Deixe esfriar durante 1 hora. Adicione a baunilha e mexa bem. Despeje numa forma com capacidade de 1 litro, e leve à geladeira até ficar firme. Desenforme e enfeite com amêndoas tostadas e gomos de laranja. Se desejar, sirva com creme chantilly ou de chocolate. Dá 4 porções.

### **371 - PUDIM DE LIMÃO COM VINHO**

---

ingredientes:

3/4 de xícara de açúcar  
2 colheres de sopa de farinha de trigo  
1/2 colher de chá de canela em pó  
2 ovos  
1 gema  
3 colheres de sopa de vinho tipo xerez ou madeira  
suco e casca ralada de 1 limão  
1 xícara de leite  
2 claras batidas em neve

modo de fazer:

Numa tigela, misture o açúcar com a farinha e a canela. À parte, bata os 2 ovos com a gema, o vinho tipo xerez ou madeira e o suco e a casca ralada de 1 limão. Adicione a mistura de ovos à mistura de farinha, alternando com o leite, e mexa até que o açúcar esteja dissolvido. Acrescente as 2 claras batidas em neve e mexa cuidadosamente. Despeje numa forma refratária com capacidade para 1 litro, untada. Leve ao forno moderado (170 graus) em banho Maria, durante 25 a 30 minutos. Deixe esfriar e leve à geladeira.



### 372 - PUDIM DE LIMÃO COM SUSPIRO

---

ingredientes:

2/3 de xícara de bolacha de água e sal, esfarelada  
2/3 de xícara de açúcar  
1/2 colher de chá de casca de limão  
2 xícaras de leite escaldado  
2 gemas  
2 colheres de sopa de manteiga ou margarina derretida

para o suspiro:

2 claras  
1/4 de xícara de açúcar  
1/2 colher de chá de baunilha

modo de fazer:

Numa tigela de tamanho médio, coloque a bolacha esfarelada, o açúcar, a casca de limão e o suco de limão. Acrescente o leite aos poucos, mexendo sempre, e deixe descansar durante 10 minutos. Acrescente as gemas batidas e a manteiga ou margarina derretida. Unte uma forma refratária com capacidade para 4 xícaras e leve ao forno em banho Maria durante 35 minutos, até ficar firme. Cinco minutos antes de retirar pudim do forno, faça o suspiro da seguinte maneira: bata as claras em ponto de neve, adicione 1/4 de xícara de açúcar e a baunilha aos poucos, sem parar de bater. Retire o pudim do forno e cubra-o com o suspiro uniformemente. leve novamente ao forno até dourar. Sirva quente ou frio.

### 373 - PUDIM ASSADO DE CLARAS

---

ingredientes:

1 1/4 xícara de leite quente  
1/4 de xícara de açúcar  
3 claras ligeiramente batidas  
1/2 colher de chá de essência de baunilha  
1/8 de colher de chá de essência de amêndoas

modo de fazer:

Misture o açúcar com o leite e leve ao fogo até aquecer bem, sem deixar ferver. Despeje o leite quente sobre as claras ligeiramente batidas e bata muito bem. Adicione a essência de baunilha e a essência de amêndoas, mexa bem e despeje essa mistura numa forma refratária bem untada ou em forminhas individuais. Leve ao forno moderado ( 170 graus ) em banho Maria durante 30 minutos, até que ao enfiar uma faca no pudim esta saia limpa. Deixe esfriar e sirva salpicada de açúcar mascavo, se desejar, Dá 6 porções.

### 374 - PUDIM CARMELADO DE BAUNILHA

---

ingredientes:

1/2 xícara de açúcar para caramelizar  
3 xícaras de leite  
3 ovos inteiros  
3 gemas  
6 colheres de sopa de açúcar  
1 colher de chá de baunilha  
1 colher de sopa de licor de laranja

modo de fazer:

Numa frigideira, derreta a 1/2 xícara de açúcar, mexendo sempre, até dourar. Despeje numa forma redonda de buraco no meio, com capacidade para 1 litro, e vá virando a mesma a fim de que o caramelo se espalhe no fundo e nos lados, até que pare de decorre. Vire a forma de cabaça pra baixo e reserve. Descalde o leite . Bata os ovos inteiros, as gemas e o açúcar numa tigela, até obter um creme fofo. Despeje esta mistura no leite, batendo sem parar. Adicione a baunilha e despeje na forma. Leve ao forno moderado (170 graus) em banho Maria durante uns 50 a 60 minutos, até que ao enfiar uma faca no pudim esta saia limpa. Retire do forno e deixe esfriar. LEVE à geladeira de um dia para o outro, solte as bordas do pudim com uma faca e desenforme sobre um prato de bolo. Se ficou algum caramelo não forma, adicione um pouco de água quente e leve ao fogo até que o mesmo derreta. Deixe esfriar ligeiramente e



despeje essa  
sobre o pudim.

calda sobre o pudim. Na hora que for servir, despeje 1 colher de sopa de licor de laranja  
Rendimento: 6 ou 7 porções.

### **375 - PUDIM BOLO DE LIMÃO**

---

ingredientes:

3 colheres de sopa de farinha de trigo  
1 xícara de açúcar  
3 colheres de sopa de manteiga ou margarina em temperatura ambiente  
3 ovos separados  
1 colher de sopa de casca de limão ralada  
3 colheres de sopa de suco de limão  
1 1/2 xícara de leite

modo de fazer:

Misture a farinha de trigo com a metade do açúcar e adicione a manteiga ou margarina mexendo bem, até obter um creme. Acrescente as gemas batidas, a casca e o suco de limão e o leite. Misture. Bata as claras em neve e adicione o restante do açúcar, batendo. Junte as claras à mistura de farinha e mexa cuidadosamente. Distribua entre 6 tigelinhas individuais de vidro refratário e leve ao forno moderado ( 170 graus ), em banho Maria, durante uns 50 minutos. Quando o pudim estiver assado, haverá uma camada semelhante a um bolo, na superfície de cada tigelinha, por cima do pudim. Deixe esfriar, leve à geladeira, desenforme, e sirva com creme de leite se desejar. Rendimento: 6 porções

### **376 - PUDIM DE IOGURTE**

---

ingredientes:

1/2 xícara de açúcar  
5 ovos  
1 xícara de açúcar  
1 colher de chá de essência de baunilha  
3 xícaras de iogurte natural  
1 colher de sopa de maizena

modo de fazer:

Aqueça o forno em temperatura forte ( 220 graus ). Coloque 1/2 xícara de açúcar numa panela grande. Com o auxílio de uma colher de pau, mexa em fogo baixo até que derreta e fique dourado. Despeje imediatamente numa forma de buraco no meio com capacidade para 5 xícaras. Espalhe bem o caramelo na forma, no fundo e dos lados. Deixe esfriar. Numa tigela grande, bata os ovos, 1 xícara de açúcar e a essência de baunilha. À parte, bata o iogurte natural com a maizena até ficar cremoso. Adicione esta mistura à mistura de ovos, batendo até obter um creme liso. Despeje o creme dentro da forma caramelada. Coloque a forma em banho Maria e asse no forno durante uns 40 minutos, ou até que, ao enfiar um palito no centro, ela saia limpo. Tome cuidado para não assar demais. Retire o pudim do forno, deixe esfriar e leve à geladeira durante 24 horas. Desenforme o pudim, soltando-o dos lados da forma com uma espátula. Na hora de servir, regue cada porção com 1 colherinha de caramelo. Dá 8 porções

### **377 - PUDIM DE ABÓBORA**

---

ingredientes:

1 1/2 xícara de leite  
1 colher de chá de canela  
1/4 de colher de chá de gengibre  
1 pitada de cravo em pó  
1 pitada de noz-moscada  
2 colheres de sopa de rum  
3 ovos ligeiramente batidos  
1/2 xícara de abóbora cozida  
casca ralada de 1 laranja

modo de fazer:

Preaqueça o forno em temperatura moderada ( 170 graus ). Numa panela, aqueça o leite em fogo médio, até escaldar, sem deixar ferver. Misture numa tigela pequena a canela, o gengibre, o cravo, a noz-moscada e o rum. Reserve. Bata os ovos ligeiramente com um garfo e junte os temperos, o rum, o açúcar, a abóbora e a casca de laranja ralada,





misturando bem. Junte lentamente, mexendo bem, o leite quente, batendo até ficar liso e cremoso. Despeje em 6 ou 8 forminhas refratárias grandes, deixando uma borda de 1,5 cm em cada uma. Coloque-as numa assadeira, e encha com água quente até a metade da altura das formas. Cubra-as com papel de alumínio. Leve ao forno e asse por 40 a 45 minutos ou até que, ao enfiar um palito na superfície, este saia limpo. Retire as forminhas da água quente. Deixe esfriar, e leve à geladeira. Se desejar, sirva com o seguinte creme: 1/2 xícara de creme de leite, 2 colheres de sopa de açúcar de confeiteiro, 1/2 colher de chá de extrato de baunilha. Numa tigela gelada bata todos os ingredientes em ponto de chantilly. Coloque um pouco sobre cada pudim.

### **378 - PUDIM DE LIMÃO**

---

ingredientes:

6 colheres de sopa de manteiga ou margarina

1 1/2 xícara de açúcar

6 colheres de sopa de farinha de trigo

4 ovos separados

suco de 1 limão

1 colher de sopa de casca de limão ralada

1 xícara de leite

modo de fazer:

Bata a manteiga com açúcar, até ficar cremosa. Adicione a farinha e mexa bem. Acrescente as gemas batidas, o suco de limão, a casca de limão ralada, o leite e mexa bem. Junte as claras em neve e misture delicadamente. Despeje essa massa num assadeira quadrada de 20 cm e leve ao forno em banho Maria, durante 50 minutos ou 1 hora ( até ficar dourado ). Deixe esfriar na própria forma pelo menos durante 1 hora antes de desenformar. Dá 4 a 6 porções.

### **379 - PUDIM DE ABÓBORA**

---

ingredientes:

4 ovos

1 xícara de abóbora cozida, amassada e fria

1/2 xícara de coco ralado

1 xícara de leite

2 xícaras de açúcar

1 xícara de suco de laranja

2 colheres de sopa de chocolate em pó

2 colheres de sopa de margarina

4 colheres de sopa de maizena

modo de fazer:

Bata as gemas com o açúcar, junte a abóbora, o chocolate em pó e a margarina. Vá adicionando o caldo de laranja e por fim dissolva a maizena no leite. Acrescente à mistura anterior com as claras batidas, em neve. Coloque numa forma de pudim untada com calda de açúcar queimado. Leve ao forno. Sirva gelado.

### **380 - PUDIM DE BAUNILHA COM SALADA DE FRUTAS**

---

ingredientes:

1/3 de xícara de açúcar

5 colheres de sopa de maizena

1/2 xícara de castanha do Pará moída

2 1/2 xícara de leite

1 colher de sopa de baunilha

sobras de salada de fruta (do dia anterior)

modo de fazer:

Numa panela misture o açúcar e a maizena. Junte o leite aos poucos, mexendo bem. Cozinhe sobre fogo médio, mexendo sempre até que engrosse. Cozinhe por mais, uns 2 ou 3 minutos. Acrescente a baunilha e a castanha do Pará se desejar. Despeje em 5 ou 6 forminhas individuais molhadas com água fria. Leve à geladeira até que fique firme. Desenforme sobre pratos individuais e cubra cada um com 2 colheres de sopa de salada de fruta. Dá 5 a 6 porções.



### 381 - PUDIM DE LARANJA E COCO MAGUARY

---

ingredientes:

1 copo de leite

1 copo de suco de laranja coado

1 pacote de 100g de coco ralado maguary ao qual se acrescenta 1/2 xícara de chá de água quente

4 colheres de sopa de farinha de trigo

3 ovos claras em neve

1 1/2 xícara de chá de açúcar.

modo de fazer:

Bata tudo no liquidificador, menos as claras, que devem ser batidas em neve. Caramele uma forma de cone no centro e leve a assar em banho Maria. ( a água do banho Maria deverá ser colocada fervendo e nunca deixá-la secar ).

### 382 - PUDIM DELICIOSO

---

ingredientes:

1 pacote de 50g de coco ralado maguary ao qual se acrescenta 5 colheres de sopa de água quente 1 vidro de leite de coco maguary

3 ovos inteiros

1 colher de sopa de maizena

1 lata de leite moça

a mesma medida da lata, de leite.

modo de fazer:

Misture tudo bem e leve ao forno em banho Maria, em forma de cone no centro caramelada. ( a água do banho Maria deverá ser colocada fervendo e nunca deixá-la secar ).

### 383 - PUDIM DE AMENDOIM

---

ingredientes:

1 lata de leite condensado

2 xícaras de leite

1 xícara de açúcar queimado

1 xícara de amendoim torrado e moído

gotas de baunilha

1 pacotinho de gelatina branca

modo de fazer:

Ponha o açúcar numa panela para queimar. Despeje o leite sobre o açúcar queimado. Depois de ferver, despeje a gelatina dissolvida em um pouco de leite. Bata no liquidificador o leite condensado, o amendoim e a baunilha. Junte a mistura feita com o leite e bata por mais 3 minutos. Em seguida, despeje numa forma e leve para gelar.

### 384 - PUDIM DE BATATA INGLESA

---

ingredientes:

1/2 kg de batatas cozidas e passadas pelo espremedor

6 ovos ( sendo as claras batidas separadas)

2 colheres de sopa de manteiga

1/2 kg de açúcar. sendo que, depois de pesado, tire uma xícara para não ficar muito doce

1 xícara de queijo minas ralado ou queijo tipo do reino

modo de fazer:

Juntar todos os ingredientes e bater bem. Acrescentar por último as claras em neve. Misture e leve ao forno numa forma lisa, forrada com papel impermeável untado com manteiga. Quando estiver corado, enfie um palito, se sair limpo, esta pronto.

### 385 - PUDIM DE CARÁ

---

ingredientes:



4 xícaras de  
suco de limão  
250 g de manteiga  
450 g de açúcar  
1 xícara de água  
12 ovos

modo de fazer:

Faça uma calda grossa com açúcar, água e o suco de limão. Em seguida, junte os ingredientes restantes e leve ao forno moderado em forma untada. Cubra com papel de alumínio, caso o pudim core muito depressa.

---

### **386 - PUDIM DE MAÇÃ COM PÃO**

ingredientes:

1 kg de maçãs ácidas descascadas e cortadas  
1/4 de xícara de vinho branco seco  
1/2 xícara de açúcar  
1/2 colher de chá de canela em pó  
1 colher e chá de casca de limão ralada  
4 xícaras de migalhas de pão fresco  
2/3 de xícara de açúcar  
1/2 xícara de manteiga

modo de fazer:

Aqueça o forno. Cozinhe a maçã com o açúcar, o vinho, a canela e a casca de limão em fogo lento por uns 15 minutos ou até que a maçã esteja macia. Misture o pão e o açúcar. Acrescente a manteiga aos pedacinhos, reservando 1 colher de sopa. Numa forma refratária untada, coloque camadas alternadas de maçã e pão, terminando com o pão. Cubra com a manteiga cortada em pedacinhos. Asse por 30 minutos ou até que doure. Sirva morno.

---

### **387 - PUDIM DE RICOTA À ITALIANA**

ingredientes:

1/2 kg de ricota  
5 gemas  
1 xícara de açúcar  
2/3 de xícara de castanha de caju moída  
1/3 de xícara de casca de laranja cristalizada  
2 colheres de chá de casca limão ralada

modo de fazer:

Aqueça o forno. Bata bem a ricota. Bata as gemas com o açúcar. Junte a ricota e bata bem. Acrescente a castanha de caju, a casca de laranja e a casca de limão. Misture muito bem. Coloque numa forma de abrir de 23 cm de diâmetro, untada. Asse em forno moderado, 45 minutos. Deixe esfriar bem antes de retirar o aro da forma. Dá 6 porções.

---

### **388 - PUDIM DE LIMÃO**

ingredientes:

casca fina de meio limão  
1 xícara de leite  
3 colheres de sopa de manteiga  
1/3 de xícara de farinha de trigo  
1 xícara de açúcar  
3 ovos separados  
1/4 de xícara de suco de limão  
1 pitada de sal

modo de fazer:

No copo do liquidificador, coloque a casca de limão, o leite, a manteiga, a farinha, 2/3 de xícara de açúcar, as gemas, o suco de limão e o sal. Tampe e bata até que fique liso. Bata as claras em neve. Acrescente o açúcar restante ( 1/3 da



xícara)  
levemente.  
chantilly, se desejar.

lentamente e bata até obter um suspiro firme. Acrescente à mistura anterior e mexa  
Coloque numa forma refratária funda. Asse em forno moderado e sirva morno, com creme

### **389 - BOLO INVERTIDO DE ABACAXI**

---

ingredientes:

1 xícara de açúcar mascavo ou comum  
1/2 xícara de manteiga ou margarina  
1 lata de abacaxi em calda  
2 colheres de sopa de nozes ou castanha de caju  
1 xícara de farinha de trigo  
1 colher de chá de fermento em pó  
1/8 de colher de chá de sal  
3 ovos separados  
1 xícara de açúcar  
5 colheres de sopa de suco ou caldo de abacaxi

modo de fazer:

Derreta a manteiga na forma de 24 cm de diâmetro e junte 1 xícara de açúcar. Arrume as rodela de abacaxi na forma, colocando no meio de cada uma delas uma noz ou uma castanha de caju. Bata as gemas até ficarem espumosas, adicione 1 xícara de açúcar aos poucos. Junte o caldo de abacaxi e a farinha de trigo, o sal e o fermento em pó peneirados. Em seguida, acrescente as claras batidas em neve. Misture delicadamente. Coloque a mistura por cima das rodela de abacaxi. Asse em forno baixo ( 150 graus ) por 30 a 35 minutos. Vire num prato. Se desejar, enfeite com creme de leite batido em chantilly, usando um saco de confeiteiro. Dá 9 porções.

### **390 - BOLO DE AMEIXA PRETA**

---

ingredientes:

400 g de ameixa preta seca em lata  
3/4 de xícara de manteiga  
1 xícara de açúcar  
3 ovos  
1 3/4 xícara de farinha de trigo  
1 colher de chá de bicarbonato de sódio  
1/2 colher de chá de canela em pó  
1/4 de colher de chá de cravo em pó  
1/4 de colher de chá de noz-moscada ralada  
1/3 de xícara de leite azedo

modo de fazer:

Cubra as ameixas com água fervente. Deixe descansar por 30 minutos. Escorra bem. Retire os caroços. Pique as ameixas e meça 1 xícara. Bata a manteiga com o açúcar. Junte os ovos um a um batendo bem. Misture a farinha, a canela, o bicarbonato, o cravo e a noz-moscada. Junte à mistura de amanteigada alternadamente com o leite azedo batendo bem. Acrescente a ameixa preta picada. Despeje numa assadeira pequena. Asse em forno moderado ( 170 graus ) por mais ou menos 1 hora e meia. Corte em quadrados.

### **391 - BOLO DE MELADO**

---

ingredientes:

2 3/4 xícaras de farinha de trigo  
1 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio  
1 colher de chá de canela em pó  
1 colher de chá de cravo em pó  
1 colher de chá de gengibre em pó  
1/4 de colher de chá de noz-moscada em pó  
1/2 xícara de manteiga ou margarina  
2/3 de xícara de açúcar



1 ovo  
2/3 de xícara de melado  
1 1/4 xícara de água fervendo

modo de fazer:

Aqueça o forno. Misture a farinha com o bicarbonato de sódio e as especiarias. Bata a manteiga ou margarina até que fique cremosa. Junte o açúcar aos poucos, batendo bem. Junte o ovo e bata novamente. Junte o melado e a água fervente e adicione aos poucos a farinha com as especiarias, batendo sempre. Despeje numa forma ligeiramente untada ( assadeira pequena ) e asse por 40 ou 45 minutos, ou até que o bolo solte dos lados da assadeira. Deixe esfriar na forma. Para servir, corte em quadrados grandes. Se desejar, sirva com sorvete de creme.

---

### **392 - BOLO FOFO DE CHOCOLATE**

ingredientes:

2 1/2 xícaras de farinha de trigo  
2 xícaras de açúcar  
1/2 xícara de chocolate em pó  
1 colher de chá de bicarbonato de sódio  
1/2 xícara de manteiga ou margarina  
1 1/4 xícara de leite  
1 colher de chá de baunilha  
3 ovos  
1 colher de chá de fermento em pó

modo de fazer:

Aqueça o forno. Misture a farinha, o açúcar, o chocolate em pó e o bicarbonato numa vasilha grande. Adicione a manteiga ou margarina em temperatura ambiente ( tire da geladeira uns 30 minutos antes ). Junte o leite e a baunilha. Misture bem. Bata com a batedeira por 2 minutos, raspando os lados da vasilha. Acrescente os ovos e o fermento e bata mais 2 minutos. Coloque numa assadeira untada de uns 34 por 23 cm. Asse em forno moderado uns 50 minutos ou até que o bolo se solte um pouco dos lados ( ao se enfiar um palito, ele deve sair limpo ). Deixe esfriar por 5 minutos. Corte em quadrados, retire da assadeira e deixe esfriar bem.

---

### **392 - BOLO FOFO DE CHOCOLATE**

ingredientes:

2 1/2 xícaras de farinha de trigo  
2 xícaras de açúcar  
1/2 xícara de chocolate em pó  
1 colher de chá de bicarbonato de sódio  
1/2 xícara de manteiga ou margarina  
1 1/4 xícara de leite  
1 colher de chá de baunilha  
3 ovos  
1 colher de chá de fermento em pó

modo de fazer:

Aqueça o forno. Misture a farinha, o açúcar, o chocolate em pó e o bicarbonato numa vasilha grande. Adicione a manteiga ou margarina em temperatura ambiente ( tire da geladeira uns 30 minutos antes ). Junte o leite e a baunilha. Misture bem. Bata com a batedeira por 2 minutos, raspando os lados da vasilha. Acrescente os ovos e o fermento e bata mais 2 minutos. Coloque numa assadeira untada de uns 34 por 23 cm. Asse em forno moderado uns 50 minutos ou até que o bolo se solte um pouco dos lados ( ao se enfiar um palito, ele deve sair limpo ). Deixe esfriar por 5 minutos. Corte em quadrados, retire da assadeira e deixe esfriar bem.

---

### **393 - BOLO DE CAFÉ**

ingredientes:

2 xícaras de farinha de trigo  
1 xícara de açúcar



3 colheres de chá de fermento em pó  
1/3 de xícara de manteiga ou margarina em temperatura ambiente  
2 colheres de sopa de café solúvel em pó  
1 xícara de leite  
1 colher de sopa de suco de limão  
2 colheres de chá de casca de limão ralado  
1/2 xícara de leite

cobertura de café  
açúcar de confeiteiro  
café solúvel em pó

modo de fazer:

Unte uma assadeira para o bolo de 30 por 20 cm, com margarina e farinha. Peneire a farinha, 1 xícara de açúcar, o fermento em pó e o café numa vasilha. Adicione a manteiga, 1/2 xícara de leite, o suco de limão e a casca de limão. Bata por 1 minuto em velocidade média. Acrescente os ovos e o restante do leite. Bata por mais 1 minuto. Bata as claras em neve, adicionando o açúcar aos poucos, batendo sempre. Quando estiver firme, acrescente esta mistura à mistura do bolo, cuidadosamente. Coloque na forma preparada e asse em forno de 180 graus (moderado), por 40 a 45 minutos, ou até que, enfiando um palito, este saia limpo. Desenforme e salpique com açúcar de confeiteiro e pó de café solúvel. Corte em quadrados.

### **394 - BOLO DE CAFÉ E CASTANHA DO PARÁ**

---

ingredientes:

5 ovos separados  
1/4 de xícara de açúcar  
3/4 de xícara de açúcar  
2 xícaras de castanhas do Pará picadas  
1 xícara de farinha de rosca  
1 colher de sopa de café instantâneo  
1 colher de chá de fermento em pó  
2 colheres de chá de casca de limão

modo de fazer:

Unte duas formas de bolo de 25 cm de diâmetro e polvilhe com farinha. Bata as claras em neve e adicione o açúcar (1/4 de xícara) aos poucos, batendo sempre. Reserve. Bata as gemas até engrossarem e adicione 3/4 de xícara de açúcar aos poucos, batendo sempre. Junte o café e as castanhas, reservando 3 ou 4 colheres de sopa para enfeitar. Em seguida, acrescente a farinha de rosca, o fermento e a casca de limão. Vá juntando cuidadosamente as claras batidas à mistura e coloque nas formas preparadas. Asse por mais ou menos 25 minutos em forno moderado (170 graus), ou até que, enfiando um palito, ele saia limpo.

calda

1/2 xícara de café forte, coado  
1 xícara de açúcar  
leve ao fogo e cozinhe até chegar ao ponto de fio.

### **395 - BOLO DE MEL**

---

ingredientes:

3 ovos separados  
4 colheres de sopa de óleo  
1 xícara de açúcar  
1 xícara de mel  
2 3/4 xícaras de farinha de trigo  
1 colher de chá de fermento  
1 colher de sódio de bicarbonato de sódio  
1/2 xícara de café frio  
1 colher de chá de canela em pó  
1/2 xícara de nozes ou castanhas do Pará picadas

modo de fazer:



Bata as gemas e óleo. Acrescente o açúcar e o mel e bata muito bem. Misture a farinha com o fermento. Dissolva o bicarbonato de sódio no café. Adicione alternadamente a farinha e o café à mistura de mel. Junte a canela e mexa bem. Acrescente as nozes ou castanhas do Pará, as claras batidas em neve e despeje numa forma untada, de buraco no meio, de 25 cm de diâmetro. Asse em forno previamente aquecido a temperatura moderada 170 graus, durante 1 hora, mais ou menos. Ou até que, enfiando um palito, este saia limpo.

### **396 - BOLO DE FUBA COM MEL**

---

ingredientes:

1/3 xícara de farinha de trigo  
1 colher de sopa de fermento em pó  
de xícara de fubá fino  
ovos ligeiramente batidos  
de xícara de leite  
de xícara de mel  
de xícara de manteiga ou margarina

modo de fazer:

Misture a farinha e o fermento. Adicione o fubá. + parte, junte os ovos, o leite, o mel e a manteiga ou margarina e bata bem. Acrescente à mistura de farinha e bata muito bem. Asse em forma redonda, untada, em forno quente 200 graus, preaquecido, por uns 30 minutos.

### **397 - BOLO DE MEL COM AMENDOIM**

---

ingredientes:

2 xícaras de farinha de trigo  
1 colher de chá de bicarbonato de sódio  
1/2 colher de chá de gengibre em pó  
1/2 colher de chá de canela  
1/2 xícara de manteiga  
1 xícara de mel  
1 ovo separado  
2 colheres de sopa de suco de limão  
3/4 de xícara e mais 2 colheres de sopa de leite  
para cobertura:  
1 xícara de amendoim descascado, torrado e picado  
2/3 de xícara de mel

modo de fazer:

Misture a farinha, o bicarbonato de sódio, o gengibre e a canela e reserve. Bata a manteiga ou margarina até ficar cremosa e adicione lentamente o mel. Bata até ficar fofo, junte a gema e bata bem. Acrescente o suco de limão com o leite à mistura de mel, alternando com a mistura de farinha. Bata a clara em neve e adicione, mexendo delicadamente. Despeje a massa numa assadeira untada de 29,5 por 20 cm, e asse em forno moderado 170 graus durante 30 ou 35 minutos. Misture o amendoim com o mel e espalhe sobre o bolo ainda quente. Leve ao forno quente 200 graus por mais 5 minutos.

### **398 - BOLO DE CHOCOLATE COM ABOBRINHAS**

---

ingredientes:

2 1/2 xícaras de farinha de trigo  
1/2 xícara de chocolate em pó  
2 1/2 colheres de chá de fermento em pó  
1 colher de chá de bicarbonato de sódio  
1 colher de chá de canela  
3/4 de xícara de manteiga ou margarina a temperatura ambiente  
2 xícaras de açúcar  
3 ovos  
2 colheres de chá de baunilha  
2 colheres de chá de casca de laranja ralada  
2 xícaras de abobrinha ralada no ralo grosso



1/2 xícara de leite  
1 xícara de castanhas do Pará picadas

modo de fazer:

Misture a farinha e trigo, o chocolate, o fermento, o bicarbonato de sódio e a canela e reserve. + parte, bata a manteiga com o açúcar até ficar cremoso. Acrescente os ovos um a um, batendo muito bem depois de cada adição. Acrescente a baunilha, a casca de laranja e a abobrinha, alternando tudo com leite e mexendo bem. Por fim, acrescente as castanhas do Pará. Despeje numa forma de buraco no meio untada e asse em forno moderado 170 graus durante mais ou menos 1 hora, até que, ao enfiar um palito no bolo, ele saia limpo. Deixe esfriar durante 15 minutos e desenforme. Dá 10 a 12 porções.

### **399 - BOLO DE ABOBRINHA E CASTANHA**

---

ingredientes:

1 xícara de óleo  
2 xícaras de açúcar  
4 ovos  
3 xícaras de abobrinhas raladas no ralo grosso  
1/2 xícara de castanhas do Pará picadas  
2 xícaras de farinha de trigo  
1 colher de chá de fermento em pó  
1 colher de chá de bicarbonato de sódio  
1 colher de chá de canela em pó

modo de fazer:

Misture todos os ingredientes numa tigela até obter uma massa homogênea. Despeje numa assadeira untada de 22,5 cm por 27,5 cm e asse em forno moderado 170 graus até que, ao enfiar um palito no bolo, este saia limpo.

### **400 - BOLO DE ABOBRINHA COM LARANJA E CHOCOLATE**

---

ingredientes:

para a massa:

2 1/2 xícaras de farinha de trigo  
1/2 xícara de chocolate em pó  
2 1/2 colheres de chá de fermento em pó  
1 colher de chá de bicarbonato de sódio  
1 colher de chá de canela em pó  
1/2 xícara de manteiga ou margarina  
2 xícaras de açúcar  
3 ovos  
2 colheres de chá de baunilha  
2 colheres de chá de casca de laranja ralada  
2 xícaras de abobrinhas raladas no ralo grosso  
1/2 xícara de castanhas do Pará picadas  
1/2 xícara de leite

para a cobertura:

2 xícaras de açúcar de confeiteiro  
1 colher de chá de essência de baunilha  
3 colheres de chá de leite

modo de fazer:

Misture bem a farinha de trigo, o chocolate em pó, o fermento, o bicarbonato de sódio e canela e reserve. Bata a manteiga com o açúcar, até obter um creme liso. Adicione os ovos um a um e bata bem. Acrescente a casca de laranja e a abobrinha e mexa bem. Adicione a mistura de farinha, as castanhas do Pará picadas e o leite à mistura de abobrinha. Unte uma forma de buraco no meio e despeje nela a mistura. Asse em forno moderado 170 graus durante mais ou menos 1 hora. Misture todos os ingredientes da cobertura e despeje sobre o bolo já frio.

### **401 - BOLO DE ABOBRINHA SEM LEITE**

---

ingredientes:





1 xícara de abobrinha ralada no ralo grosso  
2 xícaras de açúcar mascavo ou comum  
2 xícaras de água  
1/2 xícara de manteiga  
1 xícara de uva passa, sem semente  
1/2 colher de chá de noz moscada  
2 colheres de chá de canela em pó  
1/2 colher de chá de cravo em pó  
3 xícaras de farinha de trigo  
1 colher de chá de fermento em pó  
1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio  
1 xícara de castanha do Pará picadas

modo de fazer:

Numa panela, misture a abobrinha, o açúcar, a água, a manteiga ou margarina, a uva passa, a noz moscada, a canela e o cravo. Leve ao fogo até levantar fervura e cozinhe durante 3 minutos, mexendo sempre. Deixe esfriar e reserve. Peneire juntos a farinha de trigo, o fermento em pó e o bicarbonato, e adicione-os à mistura anterior, já fria. Acrescente as castanhas do Pará picadas e mexa bem. Asse em forno moderado 170 graus durante mais ou menos 1 hora, em forma de bolo inglês.

#### **402 - BOLO DE ABOBRINHA COM ABACAXI**

---

ingredientes:

para a massa:

3 ovos  
2 xícaras de açúcar  
1 colher de chá de baunilha  
1 xícara de óleo  
2 xícaras de abobrinha, descascada e moída  
3 xícara de farinha de trigo  
1 colher de chá de fermento em pó  
1/2 xícara de uva passa  
1 colher de chá de bicarbonato de sódio  
1 xícara de castanhas do Pará picadas  
1 xícara de abacaxi em calda, escorrido e bem picado  
1 colher de chá de canela em pó

para a cobertura de requeijão

1/2 copo de requeijão cremoso  
2 colheres de chá de suco de limão  
2 xícaras de açúcar de confeiteiro  
1/2 xícara de abacaxi em calda bem escorrido e bem picado

modo de fazer:

Bata os ovos até ficarem fofos. Adicione o açúcar, a baunilha, o óleo e a abobrinha e mexa bem. Adicione a farinha de trigo e os outros ingredientes e misture muito bem. Despeje a massa em duas formas de bolo inglês de 25 cm por 11 cm por 8 cm, untadas, e asse em forno moderado 170 graus, durante mais ou menos 1 hora. Faça então a cobertura: misture o requeijão com o suco de limão. Mexa bem e junte açúcar de confeiteiro aos poucos, mexendo sempre. Por último, acrescente o abacaxi e misture levemente. Espalhe sobre todo o bolo.

#### **403 - BOLO DE ABACAXI COM FAROFA DE CANELA**

---

ingredientes:

1 lata de abacaxi em calda cortado em pedacinhos  
1/2 xícara de manteiga ou margarina derretida  
1/2 xícara de açúcar  
1/2 colher de chá de essência de baunilha  
1 ovo  
2 xícaras de farinha de trigo peneirada  
2 1/2 colheres de chá de fermento em pó  
1/2 xícara de leite



para a farofa

1/2 xícara de farinha de trigo

1 xícara de açúcar

1/4 de colher de chá de canela em pó

1/4 de xícara de manteiga

modo de fazer:

Escorra o abacaxi e reserve 1/2 xícara de pedacinhos do mesmo. Bata a manteiga ou margarina numa tigela pequena, juntamente com o açúcar e a essência de baunilha, até obter uma mistura lisa e fofo. Em seguida, adicione o ovo e bata bem. Peneire juntos a farinha de trigo e o fermento em pó e adicione à mistura de ovos alternadamente com o leite. Mexa bem e adicione o abacaxi. Despeje a massa numa forma quadrada de 22,5 cm por 22,5 cm por 5 cm ou numa forma redonda com capacidade para 1/2 litro. Misture muito bem os ingredientes da farofa. Salpique a massa com a farofa de canela e manteiga enfeite com os pedacinhos de abacaxi que ficaram reservados. Asse em forno moderado 170 graus durante 45 a 50 minutos ou até que, ao enfiar um palito, este saia limpo. Sirva quente. Dá 8 porções.

#### **404 - BOLO DE CHOCOLATE**

---

ingredientes:

2 xícaras de farinha de trigo peneirada

1 1/4 colher de chá de bicarbonato de sódio

1/2 xícara de manteiga ou margarina

1 1/4 xícara de açúcar

2 ovos

120 g de chocolate meio amargo, derretido e frio

1 colher de chá de essência de baunilha

1 copo de 200 g de iogurte natural à temperatura ambiente

1/3 de xícara de água fervente

modo de fazer:

Aqueça o forno em temperatura moderada 170 graus. Unte duas formas redondas para torta com 22,5 cm de diâmetro e reserve. Peneire juntos a farinha e o bicarbonato de sódio. Numa tigela grande, bata a manteiga até ficar cremosa. Adicione o açúcar e bata até obter um creme leve e fofo. Adicione os ovos um a um, batendo muito bem depois de cada adição. Acrescente o chocolate e a essência de baunilha. Mexa até obter um creme liso. Adicione a mistura de farinha alternadamente com o iogurte, começando e terminando com a farinha. Acrescente a água fervente, sem parar de mexer. Despeje a massa nas formas e leve ao forno durante 25 a 30 minutos. Deixe esfriar e recheie. Cubra com cobertura de chocolate.

cobertura de chocolate:

5 colheres de sopa de manteiga ou margarina

120 g de chocolate meio amargo derretido e esfriado

3 xícaras de açúcar de confeiteiro

1/4 de xícara de iogurte natural

1 gema

1 colher de chá de essência de baunilha

modo de fazer:

Numa tigela pequena, bata a manteiga ou margarina até ficar cremosa. Adicione o chocolate derretido e frio e mexa bem. Acrescente o açúcar alternadamente com o iogurte, batendo sempre. Adicione a gema e a essência de baunilha e bata até obter uma mistura leve e fofo. Esta cobertura pode ser usada para qualquer tipo de bolo de chocolate.

#### **405 - BOLO DE MAÇÃ COM RECHEIO DE NOZES E UVA PASSA**

---

ingredientes:

para o recheio

1/2 xícara de uva passa

1/2 xícara de nozes ou castanhas do Pará picadas

1/2 xícara de açúcar

1 colher de sopa de canela em pó



para o bolo

2 xícaras de farinha de trigo  
1 colher de chá de fermento em pó  
1 colher de chá de bicarbonato de sódio  
1/2 xícara mais 1 colher de sopa de manteiga ou margarina  
1 xícara de açúcar  
2 ovos  
1 colher de chá de essência de baunilha  
1 copo de 200 g de iogurte natural à temperatura ambiente  
2 maçãs de tamanho médio, descascadas e cortadas em fatias

modo de fazer:

Numa tigela pequena, misture todos os ingredientes do recheio e mexa bem. Reserve. Aqueça o forno em temperatura moderada 170 graus. Unte bem uma forma de torta de abrir com 22,5 cm de diâmetro. Peneire juntos a farinha de trigo, o fermento em pó e o bicarbonato. Bata muito bem a manteiga numa tigela grande, até obter um creme. Adicione o açúcar aos poucos, batendo sempre, até obter um creme fofo. Adicione os ovos um a um, batendo bem depois de cada adição. Acrescente a baunilha. Junte alternadamente a mistura de farinha e o iogurte à mistura de ovos, começando e terminando com a farinha. Despeje a metade dessa massa na forma untada e arrume as fatias de maçã sobre a mesma. Salpique a metade do recheio sobre as maçãs e despeje o restante da massa por cima. Salpique o restante do recheio por cima da massa, pressionando ligeiramente. Leve ao forno durante 40 a 45 minutos, até que, ao pressionar a superfície do bolo com os dedos, este volte à posição normal. Deixe esfriar na própria forma durante uns 30 minutos antes de retirá-lo.

#### **406 - BOLO DE MÁRMORE**

---

ingredientes:

3/4 de xícara de manteiga ou margarina  
2 xícaras de açúcar  
4 ovos  
2 2/3 xícaras e farinha de trigo  
4 colheres de chá de fermento em pó  
1 xícara de leite  
120 g de chocolate meio amargo, picado  
1 colher de chá de cravo em pó  
1/2 colher de chá de extrato de baunilha

modo de fazer:

Preaqueça o forno numa temperatura de 170 graus moderado. Bata a manteiga ou margarina com o açúcar, e adicione os ovos um a um, batendo sempre. Acrescente alternadamente a farinha misturada com o fermento e o leite, mexendo até que a mistura esteja lisa. Coloque 1/3 da mistura numa outra vasilha e adicione o chocolate, a canela, o cravo e o extrato de baunilha, mexendo até misturar bem. Coloque camadas alternadas da massa branca e da massa com chocolate numa forma com buraco no meio, untada. Asse por uns 45 minutos, ou até que, enfiando um palito, ele saia limpo.

#### **407 - BOLO DE CHOCOLATE E MEL**

---

ingredientes:

1/4 de xícara de manteiga ou margarina amolecida  
3/4 de xícara de açúcar  
1/2 xícara de mel  
1/2 colher de chá de extrato de baunilha  
2 ovos separados  
120 g de chocolate meio amargo derretido  
2 xícaras de farinha de trigo  
1 colher de chá de fermento em pó  
1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio  
1/2 xícara de iogurte natural ou tradicional  
1/2 xícara de leite escaldado e morno

para cobertura de açúcar:

2 xícaras de açúcar de confeiteiro



1/2 colher de chá de extrato de baunilha  
2 colheres de sopa de água

modo de fazer:

Bata a manteiga ou margarina com 1/2 xícara de açúcar e o extrato de baunilha. Adicione as gemas e bata bem. Acrescente o chocolate já frio, misturado com o mel aos poucos. Junte então os ingredientes secos, alternadamente com o iogurte, e bata até ficar liso. Bata as claras em neve e adicione 1/4 de xícara de açúcar aos poucos, batendo até ficar bem firme e lustrosamente. Acrescente esta mistura à massa de chocolate e mexa cuidadosamente. Adicione o leite escaldado morno e coloque em uma forma de buraco no meio untada. Asse em forno moderado 170 graus por uns 30 minutos. Enquanto esfriar, prepare a cobertura de açúcar de confeitiro. Misture o açúcar, o extrato de baunilha e a água e mexa até ficar liso. Cubra o bolo imediatamente.

#### **408 - BOLO DE MEL**

---

ingredientes:

1 kg de farinha de trigo  
45 g de fermento para pão  
1/2 de xícara de água morna  
500 g de açúcar  
500 g de melado  
300g de manteiga ou margarina  
1 colher de chá de bicarbonato de sódio  
1/2 colher de chá de sal  
1/2 xícara de rum  
50 g de amêndoas moídas  
1/2 colher de chá de canela  
1 colher de chá de erva-doce  
1/2 colher de chá de cravo  
suco de duas laranjas

modo de fazer:

Amasse 200 g de farinha de trigo com o fermento dissolvido na água morna. Cubra a massa com um pano e deixe crescer em lugar protegido por umas 4 horas. Leve ao fogo o melado, o açúcar, a manteiga ou margarina, o bicarbonato e o sal. Aqueça até que a manteiga derreta e o açúcar dissolva. Retire do fogo. Junte a farinha restante, o rum, a canela, as amêndoas, as nozes, a erva-doce, o cravo e o suco das laranjas. Misture bem. Acrescente a massa de fermento e amasse bem. Acrescente a massa de fermento e amasse bem. Cubra e deixe crescer até que a massa fique esponjosa, de um dia para outro, de preferência. Aqueça o forno por uns 15 minutos antes de utilizá-lo. Coloque a massa numa assadeira untada. Asse por 15 minutos em forno quente, depois asse em forno moderado por mais 1 hora. Pode-se acrescentar frutas secas.

#### **409 - BOLO ANASTÁCIA (leite de coco)**

---

ingredientes:

2 colheres de sopa de manteiga  
2 xícaras de açúcar  
2 1/2 xícaras de farinha de trigo  
1 colher de sopa de fermento em pó  
1 xícara de leite de coco  
5 claras em neve

modo de fazer:

Misture a manteiga com o açúcar. Continue batendo, acrescentando alternadamente a farinha de trigo e o leite de coco. Por último, junte as claras batidas em neve. Coloque numa forma de buraco no meio, untada e polvilhada com farinha. Asse em forno moderado, corte ao meio e recheie com um vidro de geléia de damasco. Para a cobertura, derreta 2 tabletes grandes de chocolate meio amargo, com 1/2 xícara de leite, 1 colher de sopa de rum, em banho Maria. Deixe esfriar e despeje sobre o bolo.

#### **410 - BOLO DE AIPIM**

---

ingredientes:



3 xícaras de mandioca crua ralada  
60 g de manteiga  
3 ovos batidos  
1 xícara de leite de coco  
1 colher de chá de sal  
açúcar a gosto  
açúcar e canela

modo de fazer:

Junte 1/2 xícara de água fervente à mandioca e passe por peneira para tirar um pouco da goma. Acrescente a manteiga, os ovos batidos, o leite de coco o sal e açúcar a gosto. Coloque numa forma de bolo untada e salpique levemente com açúcar e canela. Asse em forno preaquecido, quente, por 60 a 70 minutos. Deixe esfriar um pouco antes de retirar da forma.

#### **411 - BOLO DE FRUTAS**

---

ingredientes:

200 g de manteiga ou margarina  
5 xícaras de farinha de trigo  
6 ovos ( 3 com clara e 3 sem clara )  
1 colher de sopa bem cheia de fermento em pó

modo de fazer:

Misture bem os ingredientes da massa. Retire 3 colheres de sopa da massa e acrescente a ela 2 colheres de sopa de chocolate em pó. Misture bem. Unte uma assadeira. Forre-a com papel impermeável e unte este com bastante manteiga. Unte também os lados da assadeira. Coloque a metade da massa branca na assadeira. Descasque 2 ou 3 maçãs e corte em gomos de 1 cm. Corte 9 bananas prata maduras ao comprido e pique 200 g de ameixas pretas em calda. Junte 100 g de passas. Coloque a metade destas frutas sobre a massa, na assadeira. Polvilhe com um pouco de açúcar e canela. Cubra com rolinhos da massa de chocolate. Em seguida coloque a outra metade da massa branca. Finalmente, cubra com as frutas restantes. Leve ao forno previamente aquecido para assar.

#### **412 - BOLO DE LARANJA E AMEIXA PRETA**

---

ingredientes:

1 xícara e manteiga ou margarina  
4 ovos  
1 colher de chá de bicarbonato de sódio  
1/2 xícara de leite azedo  
3 1/3 xícara de farinha de trigo  
1/2 kg de ameixa preta sem caroço picada  
1/2 kg de casca de laranja cristalizada picada  
2 xícaras de castanhas do Pará picadas  
1 pacote de 100 g de coco ralado maguary ( sem água )  
1 xícara de suco de laranja  
2 xícaras de açúcar de confeiteiro

modo de fazer:

Bata muito bem a manteiga ou margarina e o açúcar. Junte os ovos, um de cada vez batendo bem. Dissolva o bicarbonato no leite azedo e acrescente à mistura anterior. Coloque a farinha numa vasilha grande e junte as ameixas, as laranjas cristalizadas e as castanhas, misture bem. Junte à mistura de manteiga juntamente com o coco ralado. Com a massa é compacta, misture com as mãos. Coloque numa assadeira de uns 32 por 22 por 5 cm, untada e polvilhada com farinha de trigo. Asse em forno moderado, 150 graus por umas 2 horas. Misture o suco de laranja com o açúcar de confeiteiro e despeje sobre o bolo quente. Deixe descansar na assadeira de um dia para o outro.

#### **413 - BOLO DE GOIABA COM REQUEIJÃO**

---

ingredientes:

3 xícaras de farinha de trigo  
3 1/2 colheres de chá de fermento em pó



3/4 de xícara de manteiga ou margarina  
1 1/2 xícara de açúcar  
3 ovos bem batidos  
3/4 de xícara de leite  
1 colher de chá de baunilha

Misture farinha e o fermento. Bata a manteiga. Junte o açúcar aos poucos batendo bem. Junte os ovos bem batidos e bata mais um pouco. Junte a farinha com o fermento alternadamente com o leite batendo bem. Junte a baunilha. Coloque a mistura em duas formas redondas de uns 22 cm de diâmetro untadas e polvilhadas com farinha.

recheio:

2 vidros de requeijão  
1 xícara de doce de goiaba cremoso

modo de fazer:

Asse o bolo em forno moderado uns 40 minutos ou até que enfando um palito ele saia limpo. Deixe esfriar, desenforme. Misture o requeijão com o doce de goiaba. Cubra um dos bolos com um pouco de recheio. Coloque outro bolo por cima e cubra tudo com a mistura.

#### **414 - MADALENA**

---

Ingredientes:

200 gr. (1 tablete) de manteiga  
200 gr. de farinha. de trigo  
1 col. (café) de fermento em pó  
200 gr. de açúcar  
1 xícara. (chá) de leite de coco  
4 ovos separados

Modo de Fazer:

Bater o açúcar com a manteiga e as gemas até formar um creme branco e fofo. Colocar a farinha., o fermento e o leite de coco, alternando c/ as claras em neve. Assar em tabuleiro untado e enfarinhado. Cortar em quadradinhos e jogar numa calda feita de: água, açúcar e cravos picados. Passar no açúcar.

#### **415 - AMBROSIA**

---

Ingredientes:

1 l. de leite  
5 ovos batidos, primeiro as claras, depois as gemas  
800 gr. de açúcar  
1 col. (sopa) de suco de limão

Modo de Preparo:

Mexer bem o leite c/ o suco de limão e levar ao fogo. Juntar o açúcar, mexer bem e depois acrescentar os ovos batidos. Mexer de vez em quando até dar ponto.  
Adicionar cravo e canela em pau.

#### **416 - BOLO DE FRUTAS**

---

Ingredientes:

2 1/2 xícara. (chá) de farinha. de trigo  
1/2 xícara. (chá) de maizena  
1 xícara. (chá) de manteiga  
2 xícara. (chá) de açúcar  
1 xícara. (chá) de leite  
3 gemas  
3 claras em neve  
1 col. (sopa) de fermento  
1 col. (sopa) de passas  
1 col. (sopa) de frutas cristalizadas



1 cálice de rum

Modo de Fazer:

Deixe as passas e as frutas cristalizadas de molho no rum por algumas horas. Bata a manteiga c/ o açúcar. Junte a gemas, o leite e mexa bem. Acrescente a farinha., a maizena e o fermento. Misture as claras em neve, delicadamente. Tire as frutas do rum, escorra-as, passe na farinha. e junte à massa. Mexa ligeiramente e asse em forma untada.

---

#### **417 - BOLO ECONÔMICO**

Ingredientes:

2 col. (sopa) de manteiga  
2 gemas  
2 claras em neve em ponto de suspiro  
2 xícara. (chá) de açúcar  
2 xícara. (chá) de farinha. de trigo peneirada  
1 xícara. (chá) de leite  
1 col. (sopa) de fermento em pó  
1 col. (chá) de gotas de baunilha

Modo de Fazer:

Bata a manteiga c/ o açúcar e as gemas até formar um creme claro e fofo. Junte a farinha. e o fermento, a xícara. de leite e, por último, as claras em neve, mexendo delicadamente. Assar em forma untada e enfarinhada.

OBS: Querendo mudar o sabor, acrescentar chocolate em pó, ou substituir o leite por suco de laranja, suco de limão, Coca-Cola, etc.

---

#### **418 - BABA DE MOÇA**

Ingredientes:

3 xícara. (chá) de açúcar  
2 xícara. (chá) de água  
1 col. (chá) de manteiga  
2 gemas passadas na peneira  
1/2 vidro de leite de coco

Modo de Fazer:

Levar ao fogo, a água c/ açúcar até ficar em ponto de fio. Ao retirar do fogo, acrescentar a manteiga. Deixar esfriar e juntar a essa calda as gemas e o leite de coco. Levar novamente ao fogo até engrossar, sem deixar ferver. Espalhar por cima do bolo.

---

#### **419 - FAROFA PARA BOLO**

Ingredientes:

1 col. (sopa) de manteiga  
1/2 xícara. (chá) de farinha. de trigo  
1/2 xícara. (chá) de açúcar  
1 col. (sopa) de canela

Modo de Preparo:

Leve ao fogo a manteiga; quando derreter, junte a farinha. de trigo, o açúcar e a canela. Misture bem. Espalhe sobre a massa do bolo ainda crua. Asse o bolo.

---

#### **420 - PÃO DOCE DE LARANJA**

Ingredientes:

3 col. (sopa) de manteiga amolecida  
3/4 xícara. (chá) de açúcar



1 col. (sopa) de casca de laranja ralada  
1 ovo batido  
2 1/2 xícara. (chá) de farinha. de trigo peneirada  
1 col. (sopa) de fermento em pó  
1 col. (chá) de sal  
1/4 xícara. (chá) de vinho doce  
1/4 xícara. (chá) de suco de laranja  
1/4 xícara. (chá) de leite  
1/2 xícara. (chá) de castanhas de cajú ou do pará picadas

Modo de Preparo:

Bata a manteiga c/ o açúcar e a casca de laranja até formar um creme claro e fofo. Junte o ovo e bata bem. Acrescente a farinha., o fermento e o sal, alternados c/ a mistura de vinho, suco de laranja e leite. Adicione a castanha. Faça a forma de um grande pão e asse em forma untada e enfarinhada.

---

#### **421 - SORVETE DE CREME**

Fazer um creme com:

1 l. de leite  
1 col. (sopa) de maizena  
gotas de baunilha  
2 gemas  
açúcar à vontade

Deixar esfriar.

Acrescentar:

2 claras em neve batidas em ponto de suspiro c/ 4 col. (sopa) de açúcar Bater. Levar ao congelador, e quando estiver duro nas laterais, retirar e bater novamente. Gelar.

---

#### **422 - PUDIM DE CLARA**

Ingredientes p/ o pudim:

6 claras em neve em ponto de suspiro  
12 col. (sopa) de açúcar

Modo de Fazer:

Bater tudo muito bem e despejar numa forma untada c/ calda de açúcar. Levar ao forno.

Ingredientes p/ o creme:

1 copo de leite  
2 gemas  
gotas de baunilha  
1 col. (chá) de manteiga  
1 col. (sopa) de maizena  
açúcar à gosto

Modo de Fazer:

Leve ao fogo o leite c/ o açúcar, deixe ferver e junte a maizena diluída num pouquinho de leite frio. Mexer bem. Deixe engrossar e espere esfriar. Junte as gemas e a baunilha. Mexa e leve novamente ao fogo, mas só por alguns instantes. Tire do fogo e misture a manteiga. Desenforme o pudim ainda quente e cubra c/ o creme.

---

#### **423 - CUSCUS DOCE**

Ingredientes:

1 l. de leite  
6 col. (sopa) de açúcar  
1 vidro de leite de coco  
1 coco ralado  
1 pacote de tapioca





Modo de Fazer:

Ferver o leite, retirar de fogo. Juntar o açúcar e leite de coco e metade do coco ralado. Derramar essa mistura na tapioca que deve estar numa tigela. Depois de frio, polvilhar o restante do coco ralado por cima e levar à geladeira.

---

#### **424 - PÃO DE QUEIJO**

Ingredientes:

1 copo de polvilho doce  
1 copo de queijo curado ralado  
1 colher de manteiga  
1 colher de óleo  
1 ovo  
1 col. (café) de sal  
1 xícara. mal cheia de leite

Modo de Fazer:

Misture tudo.

Enrole as bolinhas, ponha em tabuleiro sem untar e separadas umas das outras. Leve ao forno pré-aquecido.

---

#### **425 - BOMBOM DE CHOCOLATE (docinho)**

Ingredientes:

1 lata de leite condensado  
1 xícara. (chá) de mel  
1 xícara. (chá) de manteiga  
1 xícara. (chá) de chocolate em pó  
1 pacote (200 gr.) de biscoito maizena quebradinho

Modo de Fazer:

Leve ao fogo, mexendo sempre, até aparecer o fundo da panela. Tire do fogo e acrescente o biscoito. Despeje em tabuleiro untado. Depois de frio, corte em pedaços, embrulhe em papel alumínio e leve à geladeira.

---

#### **426 - MARSHMALLOW**

Ingredientes:

1 xícara. (chá) de açúcar  
1 xícara. (chá) de água  
1 xícara. (chá) de Karo  
2 claras em neve batidas em ponto de suspiro

Modo de Fazer:

Leve os três primeiros ingredientes ao fogo brando até ficar em ponto de fio mole. Misturar às claras em neve sem parar de bater na batedeira até alcançar a consistência desejada.

---

#### **427 - FAROFA (DE BISCOITO)**

Ingredientes:

150 gr. de margarina  
2 dentes de alho picados  
1 cebola picada  
1 pimentão vermelho picado  
1 lata de milho verde  
200 gr. de azeitonas picadas  
4 col. (sopa) de salsa picada  
4 ovos cozidos  
100 gr. de queijo ralado  
300 gr. de biscoitos salgado triturados  
pimenta a gosto



Modo de Preparo:

Leve ao fogo a margarina e o alho e deixe fritar. adicione a cebola, o pimentão, o milho, as azeitonas, a salsa, os ovos, o queijo e a farinha de biscoitos, mexendo bem. Coloque na travessa multi-uso.

---

#### **428 - BOLO DE FRUTAS**

Ingredientes:

4 ovos  
200 gr. de margarina  
2 xícara. (chá) de açúcar  
3 xícara. (chá) de farinha de trigo  
1 1/2 xícara. (chá) de leite  
1 col. (sopa) de fermento em pó  
doce de leite  
chantilly e frutas para decorar

Modo de Preparo:

Bata na batedeira as gemas, a margarina e o açúcar, até obter um creme claro e fofo. Adicione a farinha, o leite e bata bem. Coloque o fermento e, por último, misture delicadamente as claras batidas em neve. Leve para assar em forno moderado, em duas formas de 23 cm. de diâmetro, untadas e enfarinhadas. Depois de assados, recheie com doce de leite. Decore com chantilly e frutas de sua preferência.

---

#### **429- TORTA DE SARDINHAS**

Ingredientes para a massa:

1 xícara. (chá) de leite  
1 xícara. (chá) de óleo  
12 col. (sopa) de farinha de trigo  
2 col. (sopa) de queijo parmesão ralado  
1 col. (sopa) de fermento em pó  
1 col. (chá) de sal  
4 ovos inteiros

Modo de Preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Untar um tabuleiro com azeite e derramar a massa batida. (A massa fica quase líquida.) Colocar o recheio que desejar (sardinha, tomate, cebola, pimentão, orégano, queijo parmesão). Forno pré-aquecido. Tempo de cozimento: de 20 a 30 min.

---

#### **430 - TORTA DE BANANA**

Ingredientes:

2 xícara. de farinha de trigo integral  
2 xícara. de açúcar mascavo peneirado  
manteiga derretida  
bananas d'água descascadas e cortadas longitudinalmente

Modo de Preparo:

Untar um tabuleiro (pequeno) e forrar com uma camada de bananas. Espalhar por cima, a mistura de farinha com açúcar e manteiga derretida. Colocar outra camada de bananas (massa alternando). Usar 3 camadas de bananas. Por cima, bananas. Polvilhar tudo com canela e manteiga derretida.

---

#### **432 - CAMARÃO COM CATUPIRY**

Ingredientes:

2 col. (sopa) de óleo  
1 dente de alho  
3 tomates sem casca (ou 1/2 copo de molho de tomate)



1 cebola ralada  
sal, pimenta e cheiro verde para temperar  
1 kg. de camarão médio limpo  
1 Requeijão Catupiry pequeno

**Modo de Preparo:**

Refogue em 2 colheres (sopa) de óleo, 1 dente de alho, 1 cebola ralada e 3 tomates sem casca (ou 1/2 copo de molho de tomate), temperando com sal, pimenta e cheiro verde. Junte 1 kg. de camarão médio limpo e deixe refogar até soltar água e desligue. Forre uma forma refratária com metade de 1 Requeijão Catupiry pequeno. Despeje o refogado do camarão na forma e cubra com o restante do Requeijão Catupiry. Leve ao forno deixando-o de 15 a 20 min. e sirva quente.

OBS: Acompanha arroz branco feito na manteiga. Rendimento: 4 porções.

---

**433 - BOLO DE CENOURA (salgado)**

**Massa Básica:**

**Ingredientes:**

12 col. (sopa) de farinha de trigo  
2 xícara. (chá) de leite  
2 ovos  
1 col. (sopa) de fermento em pó  
1 pitada de sal e pimenta do reino  
queijo ralado à vontade

**Modo de Fazer:**

Bater tudo no liquidificador.

**Recheio:**

**Ingredientes:**

cenoura picada em tirinhas  
azeitona  
cebolinha verde  
pimentão  
tomate...

**Modo de Montar:**

Em pirex untado com manteiga, coloca-se a massa, depois recheio, depois massa. Por cima, polvilhe com queijo ralado à vontade. Assar.

---

**434 - ROCAMBOLE DE CARNE MOÍDA**

**Ingredientes:**

1 kg. de carne moída de primeira  
250 gr. de muzzarella  
250 gr. de presunto  
baicon em fatias

**Modo de Preparo:**

- 1) Tempere a carne.
- 2) Abra a carne em cima de um plástico.
- 3) Coloque uma camada de muzzarella, uma de presunto e a última, de baicon. Enrole no próprio plástico, retire do plástico e decore como quiser.
- 4) Coloque em tabuleiro untado com manteiga e deixe assar por 45 min.

---

**435 - BISCOITO DE SEQUILHO**

**Ingredientes:**

4 col. (sopa) de açúcar  
2 col. (sopa) de manteiga  
1 ovo



1 col. (café) se  
maizena, se  
clara  
coco ralado

rasa de fermento em pó  
necessário

Modo de Fazer:

- 1) Bater bem a manteiga.
- 2) Acrescentar o açúcar e bater até ficar um creme.
- 3) Adicionar o ovo, a maizena e o fermento.
- 4) Enrolar em forma de sequilhos, passar clara por cima e polvilhar com coco ralado.
- 5) Assar em tabuleiro untado com manteiga e polvilhado com farinha de trigo.

#### **436 - FRANGO AO CATUPIRY**

---

Ingredientes:

1 Requeijão Catupiry  
1 frango grande  
sal  
alho  
cebola  
pimenta do reino  
2 col. (sopa) de manteiga  
4 batatas médias  
2 copos de leite

Modo de Fazer:

Depois de limpo, tempere o frango com sal, alho, cebola, pimenta do reino e molho para carnes ao paladar, deixando repousar por meia hora. Depois leve ao fogo juntando 2 col. (sopa) de manteiga e os demais temperos. Quando já estiver bem cozido, retire o frango da panela, desfie sua carne, tirando todos os ossos. No molho em que foi cozido o frango, adicione 2 copos de leite e quando estiver fervendo acrescente 2 col. (sopa) de Requeijão Catupiry, mexendo sempre até formar um creme. Misture com o creme o frango já desfiado e despeje tudo num pirex cobrindo com o restante do Requeijão Catupiry. Depois de coberto o frango, espalhe por cima as batatas fritas cortadas bem fininhas. Leve ao forno só para derreter o queijo e sirva a seguir.

#### **437 - BOURGUIGNONNE (Fondue)**

---

Ingredientes:

1 kg. e 200 gr. de filé mignon (crú e limpo)  
óleo para fritar  
molhos diversos  
compotas de damasco, pêssego, figo, ameixa ou goiaba

Maneira de Preparar e de Servir:

Arrume sobre a mesa uma travessa contendo a carne cortada em cubinhos e completamente sem tempero. Distribua, em pequenas molheiras ou terrinas, várias espécies de molho picante. Um prato de batata (de forno), especial para o fondue, completar a apresentação, no caso de não haver compotas. Coloque ainda, no centro da mesa, o fogareiro acesso (réchaud), com a caçarola contendo 3/4 de óleo bem quente. Os convidados espetam 2 ou 3 pedacinhos de carne de cada vez com garfo próprio (cabos bem longos), introduzem no óleo e deixam dar o cozimento necessário, isto é, menos ou mais passados. Feito isso, retiram, passam a carne para prato (colocam novamente o garfo com outros pedaços de carne para fritar), já contendo um pouco dos molhos preferidos, batata ou compota, se for o caso.

NOTA: No Brasil, o fondue é servido apenas com molhos picantes, porém na Suíça e em outros países, quase sempre acompanhado de compotas de frutas, além dos molhos, e ainda de batatas fritas e legumes cozidos. Rendimento: 6 porções.

#### **438 - MOLHOS ESPECIAIS PARA FONDUE - "MOLHO No 1"**

---

Ingredientes:

2 xícara. (chá) de molho maionese consistente e bem picante



3 a 4 col. (sopa) de ketchup  
2 col. (sopa) de cebola batidinha  
1 col. (sopa) de picles picadinho (pepino)  
1 col. (café) rasa de pimenta-do-reino moída na hora  
1 col. (chá) de molho inglês  
1 col. (chá) de mostarda em pasta  
1 col. (sopa) de salsa e cebolinha verde picadinhas  
sal

Maneira de Fazer:

Misture tudo muito bem, tempere com sal e empregue.

---

#### **439 - MOLHOS ESPECIAIS PARA FONDUE - "MOLHO No 2"**

Ingredientes:

2 xícara. (chá) de molho maionese consistente e picante  
2 col. (sopa) de ketchup  
2 col. (sopa) de aipo branco batidinho  
2 a 3 col. (sopa) de geléia de morango ou damasco

Maneira de Fazer:

Misture todos os ingredientes e empregue.

---

#### **440 - MOLHOS ESPECIAIS PARA FONDUE - "MOLHO No 3"**

Ingredientes:

2 xícara. (chá) de molho maionese consistente e picante  
1 col. (sopa) de raiz forte ralada  
1 col. (sopa) de aipo branco batidinho  
2 ovos cozidos e picadinhos  
4 filezinhos de anchovas passados por peneira  
2 col. (sopa) de picles picadinho  
1 col. (sopa) de pimentão picadinho  
1 col. (sopa) de salsa e cebolinha verde picadinhas  
1 col. (sopa) de cebola batidinha  
sal  
pimenta-do-reino

Maneira de Fazer:

Misture tudo muito bem, tempere com sal e pimenta-do-reino.

---

#### **441 - MOLHOS ESPECIAIS PARA FONDUE - "MOLHO No 4"**

Ingredientes:

2 xícara. (chá) de molho maionese consistente e picante  
1 latinha de filés de anchova  
1 col. (sopa) de alcaparras picadinhas  
1 col. (sopa) de cebola picadinha  
1 col. (sopa) de salsa e cebolinha picadinhas  
sal  
pimenta-do-reino

Maneira de Fazer:

Bata com a faca os filés de anchovas até se desfazerem, passe por peneira fina, junte a maionese e adicione a alcaparra, a cebola e a salsa. Misture tudo muito bem e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.

---

#### **442 - MOLHOS ESPECIAIS PARA FONDUE - "MOLHO No 5"**

Ingredientes:



1 laranja  
½ xícara. (chá) de vinho tinto  
1 col. (chá) de gengibre picado  
1 xícara. (chá) de geléia de ameixa preta, framboesa ou morango  
1 col. (sopa) de suco de limão  
1 col. (chá) de mostarda em pasta  
1 col. (chá) de rabanete ralado  
pimenta-do-reino moída, a gosto  
1 col. (chá) de pimenta vermelha líquida

**Maneira de Fazer:**

Descasque a laranja, tendo o cuidado para que a casca saia bem fininha, cortando a mesma em tirinhas. Coloque numa panela ½ xícara. (chá) de vinho tinto, as cascas da laranja e o gengibre também picados. Deixe ferver por 10 min. Espere esfriar. Depois esprema a laranja e coloque na mistura do vinho com o suco de limão, a mostarda e o rabanete ralado. Misture com a geléia e tempere com pimentas a gosto.

---

**443 - MOLHOS ESPECIAIS PARA FONDUE - "MOLHO No 6"**

**Ingredientes:**

1 maçã ácida  
5 col. (sopa) cheias de maionese  
3 col. (sopa) rasas de raiz forte ralada  
200 gr. de creme de leite fresco  
sal a gosto

**Maneira de Fazer:**

Rale a maçã e junte com a raiz forte. Numa tigela, bata o creme de leite em consistência de chantilly. Misture a maionese e a mistura de raiz forte.

---

**444 - MOLHOS ESPECIAIS PARA FONDUE - "MOLHO No 7"**

**Ingredientes:**

3 beterrabas médias cozidas com casca  
½ col. (chá) de pimenta vermelha líquida  
1 dente de alho  
1 col. (sopa) de cebola picada  
sal  
4 col. (sopa) de vinagre  
2 col. (sopa) de óleo  
pimenta-do-reino moída  
200 gr. de creme de leite ou nata fresca

**Maneira de Fazer:**

Descasque as beterrabas e coloque 1 e ½ no liquidificador, junto com o dente de alho, a cebola picada, o vinagre, o óleo, sal a gosto e a pimenta vermelha. Depois de bem batida, junte a beterraba restante em cubos, acrescente o creme de leite semi-batido, tempere com pimenta-do-reino a gosto e sirva.

---

**445 - MOLHOS ESPECIAIS PARA FONDUE - "MOLHO No 8"**

**Ingredientes:**

1 ½ xícara. (chá) de molho maionese consistente e picante  
1 xícara. (chá) de creme de leite fresco e batido  
1 maçã ácida  
sal  
pimenta-do-reino  
salsa

**Maneira de Fazer:**

Misture muito bem o creme de leite com a maionese; junte a maçã picadinha e um pouco de salsa picadinha. Misture tudo e tempere com sal e pimenta-do-reino.



**446 - MOLHOS**

**ESPECIAIS PARA FONDUE - "MOLHO No 9"**

---

Ingredientes:

2 xícara. (chá) de molho maionese bem consistente e picante  
1 cebola batidinha  
2 col. (sopa) de cebolinha verde picadinha

Maneira de Fazer:

Misture muito bem a maionese com os demais ingredientes, ponha na molheira e sirva.

**447 - FRANGO ZÁS-TRÁS**

---

Ingredientes:

2 xícara. (chá) de biscoito Água e Sal São Luiz (aproximadamente 100 gr.),  
esfarelado  
½ xícara. (chá) de queijo parmesão ralado  
1 pacote de Sopa de Cebola Maggi  
1 lata de creme de leite  
500 gr. de filé de frango (ou carne branca de frango picada em cubinhos)

Modo de Preparo:

Aqueça o forno quente. Forre uma assadeira c/ papel alumínio. Bata os biscoitos no liquidificador transformando-os em farinha. À parte, misture a farinha de biscoito c/ o queijo. Misture a Sopa de Cebola e o creme de leite e passe os filés ou cubinhos de frango, envolvendo-os bem. A seguir passe cada peça de frango pela mistura de farinha de biscoito e queijo. Arrume-os na assadeira. Leve ao forno por 45 min. ou até dourar. Rendimento: 8 filés ou 40 petiscos.

Dicas: Uma outra maneira simpática de apresentar o Frango Zás-Trás é cortar os filés em cubos e enfiá-los em palitos de bambu, formando assim espetinhos. Se desejar, alterne c/ cubos de queijo prato ou mussarela; nesse caso passe por duas vezes no Creme de Leite e na farinha. de biscoito.

**448 - CHOC-MOUR (sorvete de menta)**

---

Ingredientes:

Sorvete:

1 maço de hortelã  
1 ½ xícara. (chá) de açúcar  
3 claras em neve  
1 lata de creme de leite  
5 col. (sopa) de licor de menta

Calda:

1 barra (200 gr.) de chocolate meio-amargo picado  
1 col. (sopa) de manteiga  
½ xícara. (chá) de leite

Modo de Fazer:

Cozinhe a hortelã em 2 xícara. (chá) de água, até reduzir à metade o líquido. Coe e volte ao fogo c/ o açúcar e cozinhe até ponto de fio grosso. Adicione em fio às claras em neve, batendo s/ parar em velocidade alta; continue batendo até esfriar. Junte o creme de leite e o licor de menta e bata mais um pouco. Leve ao congelador até endurecer. Na hora de servir prepare a calda: leve o chocolate, a manteiga e o leite ao banho-maria até derreter. Coloque sobre os sorvetes já nas taças, e sirva imediatamente. Rendimento: 4 a 6 porções. Dica: Se o líquido obtido (chá de hortelã) tiver menos de 1 xícara. (chá) adicione água até completar; se for mais, volte ao fogo p/ apurar.

**449 - EMPADÃO DE CEBOLA**

---

Ingredientes:

massa:

massa podre, como p/ empadão de queijo, s/ azeite

recheio:



Soufflé de Cebola  
2 xícara. (chá) de leite  
2 col. (sopa) de farinha. de trigo  
1 col. (sopa) de manteiga  
1 cebola grande picada  
sal  
noz-moscada em pó  
2 gemas  
queijo ralado (pouco)  
2 claras em neve

**Modo de Fazer:**

Juntar todos os ingredientes, exceto as claras em neve, e levar ao fogo brando até formar um creme. depois de morno, acrescentar as claras em neve, delicadamente. Assar em forno moderado.

OBS: Pode-se fazer 2 ou 3 empadões e congelar. Usar no prazo de 3 meses. Querendo caprichar mais, fritar bacon picadinho e esfarelar, despejando em cima do empadão, na hora de servir (depois de assado).

---

**450 - SORVETE CREMOSO**

**Ingredientes:**

4 copos de leite  
1 lata de creme de leite s/ soro  
6 ovos separados  
1 xícara. (chá) cheia de açúcar  
1 col. (sobremesa) de maisena  
1 col. (café) rasa de baunilha

**Modo de Preparo:**

Bata as claras em neve firme e misture c/ metade do açúcar até obter um bom suspiro. Faça uma gemada c/ as gemas, o restante do açúcar e misture, mexendo s/ parar, c/ o leite fervente. Acrescente a baunilha e a maisena e leve ao fogo brando, sempre mexendo e c/ cuidado p/ que não ferva. Retire e espere esfriar. Misture c/ o suspiro, bata bem e incorpore então o creme de leite. Leve ao congelador por cerca de 2 horas. De ½ em ½ hora retire e bata, p/ que fique macio e congele por igual. Nota: A base p/ sorvete cremoso pode ser misturada c/ 100 gr. de chocolate meio amargo em pó (1 xícara. de chá), ou então c/ ½ kg. de morangos, ou qualquer outro purê de frutas frescas, passadas pela peneira. Rendimento: 6 porções.

---

**451 - SORVETE DE ABACAXI**

**Ingredientes:**

1 abacaxi maduro  
1 xícara. (chá) de açúcar  
2 claras  
2 copos de água  
1 pacote de gelatina em pó s/ sabor (12gr.)

**Modo de Preparo:**

Descasque o abacaxi, limpe e passe pelo liquidificador c/ 2 copos de água. Passe pela peneira e misture c/ a gelatina desmanchada em ½ copo de água morna e um suspiro bem batido, feito c/ as claras em neve firme e o açúcar. Leve ao congelador por 2 horas. De ½ em ½ hora retire e bata, p/ que fique macio e congele por igual.

Nota: Os sorvetes de frutas podem ser feitos c/ a polpa ou apenas c/ o suco. Rendimento: 6 porções.

---

**452 - SOUFLÉ DE BAUNILHA**

**Ingredientes:**

½ l. de leite  
1 col. (café) de baunilha  
150 gr. de açúcar  
1 col. (sopa) cheia de manteiga  
1 ½ col. (sopa) de farinha. de trigo



4 ovos



Modo de Preparo:

Esquente o leite c/ a baunilha e 100 gr. de açúcar. Desmanche a manteiga, misture c/ a farinha. de trigo, faça um roux branco, molhe c/o leite temperado e mexa em fogo brando até engrossar. Se criar grumos, passe pela peneira. Deixe esfriar o creme e junte as gemas uma a uma. Misture bem e acrescente então as claras batidas em neve firme, mexendo delicadamente. Leve ao forno brando em fôrma untada por 30 min.. Aumente então a temperatura, p/ que o soufflé possa dourar. Mais 15 min. e estará pronto. Polvilhe c/ açúcar e sirva imediatamente. Nota: O soufflé ficará mais perfumado se o leite for fervido c/ 1 fava de baunilha (além da baunilha líquida). Rendimento: 6 porções.

#### **453 - PROFITEROLES**

---

Ingredientes:

P/ a massa:

125 gr. de farinha. de trigo

4 ovos inteiros

1 pitada de sal

60 gr. de manteiga (obs: 1 col. (sopa) tem ± 50 gr.)

¼ de litro de água

1 col. (café) de açúcar

P/ o recheio:

1 tijolo de sorvete de baunilha

P/ o molho:

200 gr. de chocolate em barra

½ l. de leite

1 col. (sobremesa) de manteiga

2 gemas

2 col. (sopa) de açúcar

1 col. (sopa) rasa de maisena

1 col. (sopa) de rum

Modo de Preparo:

Misture a água c/ o sal, o açúcar e a manteiga e deixe ferver. Retire do fogo e despeje a farinha. de trigo de uma só vez. Misture bem e leve ao fogo brando, sempre mexendo c/ força p/ cozinhar a farinha. A massa estará pronta quando formar uma bola e começar a soltar do fundo da panela. Retire do fogo, espere amornar e incorpore os ovos um a um, mexendo bem. Deixe descansar por 15 min.. C/ a ajuda de uma col. (café) faça as bombinhas, colocando-as num tabuleiro untado. Leve ao forno médio por cerca de 25 min.. Retire do fogo e cubra c/ papel alumínio p/ que não amoleçam. Coloque o chocolate raspado numa panela c/ ½ copo de água e a manteiga e espere derreter. Misture então c/ o leite no qual se diluiu as gemas, a maisena e o açúcar. Engrosse em fogo brando. Depois de pronto, perfume c/ rum. Mantenha em banho-maria. Justo no momento de servir recheie cada bombinha c/ um pouco de sorvete bem firme. Arrume em 4 taças e cubra c/ o molho quente. Rendimento: 4 porções.

#### **454 - TORTELETAS DE FRUTAS**

---

Ingredientes:

massa:

1 ½ xícara. (chá) de farinha. de trigo (180 gr.)

1 col. (sopa) de açúcar (15 gr.)

3 col. (sopa) de Gordura Vegetal Saúde (54 gr.)

1 a 2 col. (sopa) de água

creme:

2 col. (sopa) de maisena (30 gr.)

2 xícara. (chá) de leite (440 ml.)

1 gema

2 col. (sopa) de Gordura Vegetal Saúde (36 gr.)

2 col. (sopa) de açúcar (30 gr.)

essência de baunilha a gosto

recheio:

frutas de sua preferência (como morangos, cerejas, pêssegos etc.)

cobertura:

2 col. (sopa) de maisena (30 gr.)



3 ½ col. (sopa) de açúcar (60 gr.)  
1 ½ xícara. (chá) de água (330 ml.)

**Modo de Preparo:**

massa: Numa tigela misture a farinha. de trigo c/ o açúcar e a Gordura Vegetal até formar uma farofa. Junte 1 a 2 col. (sopa) de água p/ dar liga à massa. Misture até obter uma massa lisa. Faça 10 bolinhas e abra c/ o rolo. Molde-as em forminhas p/ torta e fure o fundo das massas c/ um garfo. Deixe-as descansar na geladeira por cerca de 15 min.. Preaqueça o forno e asse as tortelas em temperatura média (180 ) por cerca de 10 min.. Deixe esfriar, desenforme e reserve. creme: Dissolva a maisena no leite. Junte a gema, a Gordura Vegetal e o açúcar. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre até engrossar. Retire do fogo e junte essência de baunilha, a gosto, e mexa bem. Aguarde amornar. Recheie as tortelas c/ esse creme e depois coloque morangos frescos ou outra fruta de sua preferência (cerca de 400 gr.). cobertura: Dissolva a maisena e o açúcar na água. Leve ao fogo baixo por cerca de 5 min. ou até obter uma cobertura transparente e encorpada. Aplique sobre as tortelas, delicadamente, c/ o auxílio de um pincel. Leve à geladeira até o momento de servir. Rendimento: 10 unidades. Tempo de preparo: 40 min..

---

### **455 - SOUFFLÉ DE CHOCOLATE**

**Ingredientes:**

100 gr. de açúcar  
100 gr. de chocolate amargo em pó (1 xícara. de chá)  
¼ de litro de leite  
1 col. (sopa) de manteiga  
1 col. (sopa) cheia de farinha. de trigo  
3 gemas  
3 claras em neve  
1 pitada de sal  
gotas de baunilha  
creme chantilly p/ acompanhar (opcional)

**Modo de Preparo:**

Misture o leite c/ a farinha. de trigo e leve ao fogo brando c/ a manteiga e algumas gotas de baunilha. Mexa até obter um creme. Quando estiver morno, junte as gemas, o chocolate e o açúcar. Bata bem. Acrescente as claras em neve firme. Despeje numa fôrma p/ soufflé, untada c/ manteiga, e leve ao forno médio, previamente aquecido, por 45 min. aproximadamente. Sirva c/ creme chantilly à parte. Rendimento: 4 porções.

---

### **456 - TORTA SALGADA DE RICOTA**

**Ingredientes:**

massa:  
150 gr. de ricota  
1 ½ xícara. (chá) de farinha. de trigo  
150 gr. de manteiga ou margarina  
1 col. (sopa) de fermento em pó  
1 col. (sopa) de leite  
1 col. (chá) de sal  
recheio:  
150 gr. de queijo ralado  
3 gemas  
3 claras em neve  
1 lata de creme de leite  
½ col. (chá) de sal

**Modo de Preparo:**

- 1) Amasse a ricota e misture os ingredientes restantes. Amasse bem até a massa não grudar nas mãos.
- 2) Abra a metade da massa e coloque numa fôrma redonda (24 cm. de diâmetro) desmontável, untada c/ manteiga. Fure bem c/ o garfo p/ não estufar e recheie.
- 3) Misture o queijo c/ as gemas, o creme de leite e o sal. Acrescente as claras em neve e misture suavemente. Coloque na fôrma e cubra c/ a outra metade da massa. Pincele c/ gema e leve ao forno moderado (190 ) por aproximadamente 30 min.. Rendimento: 8 porções. Tempo de preparo: 40 min..



---

#### **457 - RECHEIO P/ BOMBAS DE CHOCOLATE**

---

Recheio:

Ingredientes:

1 lata de creme de leite nestlé

2 barras (400 gr.) de chocolate meio amargo Nestlé

Modo de Fazer:

Aqueça o creme de leite Nestlé em banho-maria, s/ deixar ferver. Junte o chocolate meio amargo picado, deixe alguns minutos e em seguida, mexa c/ uma espátula até obter uma mistura cremosa. Recheie as bombas e cubra c/ açúcar de confeitiro.

---

#### **458 - SANDUÍCHE DE BERINGELA**

---

(Receita balanceada: 686 cal. -- 6 a 10 porções)

Ingredientes:

fatias de pão de fôrma

2 beringelas médias

1 cebola média

1 dente de alho

10 azeitonas pretas s/ caroço

1 col. (sopa) de óleo

suco de 1 limão

salsa, cebolinha à gosto

sal (pouco)

Modo de Preparo:

Cozinha-se as beringelas, inteiras, s/ a casca e s/ o talo, em pouca água até amolecer; Deixa-se esfriar e corta-se em pedaços; Bate-se no liquidificador as beringelas, a cebola, o alho, as azeitonas, o suco do limão, a salsa, a cebolinha e o óleo até ficar uma pasta homogênea; Tempera-se c/ sal; Usa-se como recheio e c/ o molho de sua preferência.

---

#### **459 - SANDUÍCHE DE PRESUNTO C/ MAIONESE NATURAL DESNATADA**

---

(Receita balanceada: 283 cal. -- 1 porção)

Ingredientes:

2 fatias de pão integral

2 fatias de presunto magro

2 folhas de alface

1 pepino em conserva cortado em fatias

3 col. (sopa) de maionese natural desnatada, bem temperada (vide receita)

sal a gosto

molho de mostarda a gosto

Modo de Preparo:

Passa-se o molho de mostarda em uma das fatias de pão; Coloca-se sobre a fatia, a folha de alface, as fatias do presunto e do pepino; Fecha-se em seguida o sanduíche; Cobre-se c/ a maionese o sanduíche.

---

#### **460 - SANDUÍCHE DE QUEIJO DIFERENTE**

---

(Receita balanceada: 1353 cal. -- 10 a 12 porções)

Ingredientes:

pães do tipo croissant

½ litro de leite desnatado



250 gr. de queijo minas  
3 col. (sopa) de maisena  
salsa, cebolinha e cheiro-verde (a gosto)  
sal (a gosto)

**Modo de Preparo:**

Bate-se todos os ingredientes no liquidificador; Leva-se ao fogo brando, mexendo-se sempre, c/ colher de pau, até cozinhar e aparecer o fundo da panela; Despeja-se em uma vasilha úmida e usa-se como recheio.

---

**461 - MAIONESE NATURAL DESNATADA**

(Receita balanceada)

**Ingredientes:**

500 gr. de ricota fresca (que não seja ácida)  
½ xícara. (chá) de iogurte desnatado  
½ xícara. (chá) de leite desnatado  
1 col. (chá) de sal  
1 col. (chá) de açafraão  
salsa picada  
ervas aromáticas (a gosto)

**Modo de Preparo:**

Bate-se a ricota no liquidificador c/ todos os ingredientes até que fique uma massa bem homogênea.  
OBS: Esta maionese pode ser enriquecida c/ cenoura, beterraba, etc.  
cruas.

---

**462 - MOLHO BRANCO**

(Receita balanceada: 480 cal. -- 4 porções)

**Ingredientes:**

1 cebola  
1 col. (sopa) de margarina  
2 col. (sopa) de maisena  
2 col. (sopa) de farinha. de trigo  
2 xícara. (chá) de leite  
sal  
pimenta-do-reino branca moída  
noz-moscada

**Modo de Preparo:**

Pica-se a cebola bem fininha e doura-se na margarina; Junta-se a farinha. de trigo, mexendo-se, enquanto derrama-se aos poucos o leite quente até ferver em fogo lento durante 5 min.; Tempera-se c/ sal, pimenta-do-reino e noz-moscada.

**VARIANTES:**

- 1) **MOLHO DE MOSTARDA:** Ao terminar de cozinhar, acrescenta-se 1 ou 2 colherinhas de mostarda, 1 pitada de curry em pó e suco de limão.
- 2) **MOLHO DE CURRY:** Ao terminar de cozinhar, junta-se 2 ou 3 colherinhas de curry em pó, 2 ou 3 colherinhas de salsa picada, ketchup, 1 ou 2 col. (sobremesa) de purê de maçã.

---

**463 - MOLHO ROSÊ**

**Ingredientes:**

2 col. (sopa) de suco de tomate



1 col. (sopa) de iogurte natural desnatado  
2 col. (sopa) de água  
1 pitada de sal  
1 pitada de adoçante natural (a gosto)

**Modo de Preparo:**

Mistura-se todos os ingredientes muito bem, até que fique homogêneo; Serve-se em saladas verdes ou de legumes, sanduíches e canapés.

---

**464 - SORVETE DOS PADRES**

**Ingredientes:**

3 gemas  
½ xícara. (chá) de açúcar  
1 lata de creme de leite  
1 xícara. (chá) de Chocolate em Pó Solúvel Nestlé  
½ medida da lata de leite  
½ xícara. (chá) de Chocolate em Pó Solúvel Nestlé (p/ envolver)

**Modo de Preparo:**

Bata bem as gemas c/ o açúcar. Junte o creme de leite, sempre batendo e o chocolate em pó dissolvido no leite. Despeje em gaveta de gelo quadriculada e leve ao freezer de véspera. Quando os quadrados estiverem bem firmes, desenforme-os e passe-os um a um pelo Chocolate em Pó deixando-os completamente envolvidos. Rendimento: 6 porções.

---

**465 - COOKIES (Mrs. Field's)**

2 xícaras de manteiga  
2 xícaras de açúcar  
2 xícaras de açúcar mascavo  
4 ovos  
2 colheres de chá de baunilha  
4 xícaras de farinha de trigo  
5 xícaras de farinha de aveia batida \*  
1 colher de chá de sal  
2 colheres de chá de fermento em pó  
2 colheres de chá de bicarbonato de sódio  
700 gramas de lascas de chocolate  
uma barra de 500 gramas de chocolate (ralada)  
3 xícaras de castanha-de-caju picada

Bata a manteiga até ficar cremosa. Acrescente os dois tipos de açúcar. Adicione os ovos e a baunilha. Junte a farinha de trigo, a farinha de aveia, o sal, o fermento em pó e o bicarbonato. Misture tudo. Adicione as lascas e a barra de chocolate e a castanha. Misture bem. Enrole na mão formando bolinhas e coloque em uma assadeira a 5 cm de distância umas das outras. Asse em forno médio (190C) durante 6 a 10 minutos.

Rendimento: 112 biscoitos. Você pode também dividir a receita na metade.

\* farinha de aveia batida: misture e bata no liquidificador para obter uma farinha mais fina.

---

**466 - CREPES DE TANGERINA**

(para 6 pessoas)

crepes;  
250 g de farinha de trigo  
4 ovos



250 ml de leite cru  
100 g de manteiga sem sal  
3 colheres de sopa de açúcar  
1 colher de sopa de óleo  
1/2 litro de cerveja  
1 colher de café de sal  
manteiga para untar a frigideira  
recheio;  
casca ralada de quatro tangerinas  
3 colheres de sopa de manteiga amolecida  
7 colheres de sopa de açúcar  
3 colheres de sopa de Mandarinetto  
calda;  
suco de quatro tangerinas  
1 colher de sopa de tangerina

preparo dos crepes;

Dissolva no leite morno o sal, a manteiga e o açúcar. Disponha a farinha numa tigela, faça um buraco e despeje nele os ovos e o óleo. Misture energicamente. Coloque a massa no liquidificador e junte a mistura do leite e a cerveja. Bata até a massa ficar homogênea e deixe descansar, no mínimo, por uma hora e meia. Unte levemente uma frigideira antiaderente, de quinze centímetros de diâmetro. Aqueça-a e despeje-lhe uma concha rasa de massa. Com movimento de rotação faça a massa ocupar todo o fundo da frigideira. Não mexa mais enquanto ela não se soltar o fundo. Vire-a, então, e cozinhe-a do outro lado. Repita o procedimento até acabar a massa. As crepes devem ficar com aproximadamente três milímetros de espessura e com partes douradas. Reserve-as.

preparo do recheio;

Rale a casca das tangerinas. Cuide para não ralar a película branca, que é amarga! Escalde essas raspas em água fervendo, durante dois minutos. Escorra e misture-lhes a manteiga, o açúcar e o Mandarinetto. Reserve.

preparo da calda;

Esprema as tangerinas. Acrescente ao suco o açúcar e leve ao fogo para reduzir até metade do volume.

finalização;

Amorne as crepes no forno quente, por cinco minutos. Retire e distribua o recheio. Dobre-as em forma de leque e disponha duas em cada prato. Regue com calda e acompanhe com os gomos de tangerina.

#### **467 - DANETE**

---

1 litro de leite  
2 caixas de pó p/ pudim sabor chocolate (ou de sua preferência)  
1 lata de leite condensado  
1 lata de creme de leite s/ soro

Bate-se os 3 primeiros ingredientes no liquidificador, e põe na panela em fogo brando para engrossar (até dar o ponto + ou - de um mingau), deixe esfriar e acrescente o creme de leite s/ soro. Misture bem. Sirva gelado em taças decoradas c/ bolacha Waffer chocolate, fica uma delícia!

Bolo de maçã e nozes.

Ingredientes: 2 copos de maçã descascada, cortada em cubos

1/2 copo de óleo  
1/2 copo de passas  
1/2 copo de nozes (ou avelãs ou noz pecan)  
2/3 copos de açúcar  
1/3 copo de açúcar mascavo  
1 1/2 copo de farinha de trigo  
2 ovos inteiros  
3 colheres de chá de canela  
1 colher de chá de bicarbonato

Modo de fazer: Misture tudo e coloque numa daquelas formas de pudim (buraco no meio), untada com margarina. Asse por mais ou menos 50 minutos em forno quente. Fica muito bom.



---

**468 - MANJAR BRANCO**

---

Ingredientes:

1 litro de leite

1 vidro de leite de coco

4 colheres(sopa) de maizena

açúcar a gosto

1 pitada de sal (ou 1 ponta de colherinha de café de sal)

Leve o leite ao fogo com a maizena e o leite de coco. Mexa sempre para não encaroçar, até ficar um mingau grosso. Retire e despeje em forma molhada, levando 'a geladeira. Depois de bem gelado, vire em um prato e coloque por cima ou sirva ao lado, um molho de ameixas pretas.

---

**469 - MOLHO DE AMEIXAS PRETAS**

---

200 gramas de ameixas pretas

2 xícaras(chá) de água

Leve ao fogo e deixe amolecer a ameixa.

Acrescente 1 xícara ( de chá) de açúcar e deixe apurar a calda. Eu costumo experimentar o ponto da calda com os dedos polegar e indicador. Se fizer um fio fino, a calda já está bem grossinha. Você tem que retirá-la um pouco antes ou acrescentar um pouquinho mais de água. Outro sinal é o borbulhamento. Quando a calda começa a borbulhar, é sinal de que está grossa. Não deixe passar desse ponto.

---

**470 - MOUSSE DE LIMÃO**

---

Ingredientes: 1/2 copo (daqueles de requeijão) de suco de limão

1 latinha de creme de leite SEM SORO

1 latinha de leite condensado

1 caixinha de pó pra gelatina Royal sabor Limão

Modo de fazer:

Dissolva o pó de gelatina em 1 copo de água quente. Complete o copo de suco de limão com água fria e junte a gelatina. Num liquidificador, junte o creme de leite, o leite condensado, e a gelatina. Bata bem. Coloque em uma forma ou pirex (em forma fica mais bonitinho), e leve para gelar.

---

**471 - PUDIM DE AMEIXAS E NOZES**

---

200 grs. de ameixa preta, açúcar, água

6 claras

12 colheres de açúcar

100 grs de nozes picadas

Levar ao fogo as ameixas, água que de para cozinhar e açúcar para adoçar. Depois de cozidas, desencaroce-as e passe no processador, ou em peneira ou amassador de batata. Faça um suspiro com 6 claras e 12 colheres de açúcar (para os novatos, bater primeiro as claras e ir colocando o açúcar aos poucos. Pegue um pouco do suspiro com uma colher e a vire. Se o suspiro não se desgrudar, está no ponto certo). Junte ao suspiro a massa de ameixas e junte 100 gramas de nozes picadas (experimente-as antes; elas costumam ficar rançosas e aí não há doce que agüente). Despeje em forma caramelada (veja abaixo) e leve ao forno em banho-maria (isto é, colocar a forma em uma forma rasa com água fervente e levá-la ao forno). Ao desenformar, cubra-o com o seguinte creme: 1/2 litro de leite açúcar a gosto 1 colher( de chá) de maizena 1 gema 1 ou 2 gotas de baunilha (a gosto) Esse creme é batido no liquidificador e levado ao fogo para engrossar (não deixe ferver e mexa sempre) Para caramelizar a forma, use levar ao fogo em uma panela 1 xícara de açúcar. Deixe o açúcar ficar amarelo-escuro (se ele ficar muito marrom, ele amarga) e ponha uma xícara de água. Forma-se um cristal. Você vai mexendo e o cristal se desfaz. A calda engrossa um pouco. Aí você põe na forma e vai cobrindo-a com a calda. A calda aí faz o papel da manteiga para os bolos. E quando você desenforma, fica aquela caldinha amarelo-escuro sobre o doce.

---

**472 - RECEITA DE TORTA DE QUEIJO**

---



A massa: 1 ovo  
caldo de um limão  
100 gr de margarina  
3/4 copo de açúcar  
2 colheres de sopa de óleo  
1 colher de sopa de fermento em pó  
2 copo de farinha de trigo

misturar todos os ingredientes e fazer uma massa tipo pastelão. Numa forma de 30 cm (do tipo que desenforma) fazer com a massa acima um colchão no fundo da forma e nas laterais (use um garfo). Fazer o mais fino possível. Assar a 190 graus por 5 minutos (ou até ficar com cor de biscoito cream cracker) e retirar do forno. Enquanto isso numa batedeira misture:

5 pacotes de cream chesse Polenghi ou Philadelphia (temperatura ambiente)  
1 3/4 copos de açúcar  
3 colheres de sopa de farinha de trigo  
2 colheres de chá de raspa de casca de limão  
1 1/2 colher de chá de raspa de casca de laranja  
1/4 colher de chá de extrato de baunilha  
1/4 copo de creme de chantily

Bata tudo isso na batedeira, em alta velocidade. Depois coloque um a um:  
5 ovos extras (ou grandes) e 2 gemas e continue batendo até a mistura ficar homogênea e bem cremosa. Coloque essa mistura dentro da forma com a massa acima mencionada. Aumente a temperatura do forno para 230 graus. Asse por 10 minutos. Baixe a temperatura do forno para 120 graus e asse por mais uma hora ou até que o centro esteja bem firme. Retire do forno e deixe esfriar por duas horas. Depois coloque em geladeira.

---

### **473 - TRUFAS DE CHOCOLATE**

---

Ingredientes:

250 g de chocolate meio-amargo  
1/3 de xícara de leite  
2 gemas  
1/3 de xícara de manteiga

Para a cobertura:

4 colheres (sopa) de chocolate em pó  
4 colheres (sopa) de açúcar de confeiteiro  
1 colher (sopa) de canela em pó

Bata ligeiramente as gemas. Derreta o chocolate com o leite e a manteiga sobre fogo baixo, mexendo até que a mistura fique cremosa. Adicione a mistura de chocolate derretido às gemas, aos poucos, misturando bem. Despeje numa vasilha, cubra com papel alumínio e leve para gelar até que fique firme (4 horas na geladeira). Misture todos os ingredientes da cobertura. Com uma colher de chá, vá retirando uma porção da massa de chocolate e passe na cobertura. Guarde os bombons na geladeira num recipiente fechado.

---

### **474 - BOLO RAPIDO**

---

Ingredientes:

3 gemas  
3 claras  
2 e 1/2 xícaras de açúcar  
1 tablete de manteiga  
3 xícaras de farinha de trigo  
1 copo de leite





Bater as gemas junto com o açúcar e a manteiga ate virar um creme. Junte a farinha de trigo e o leite e continue batendo bem. Bata a parte as claras em neve e em seguida misture tudo, agora sem bater. Coloque a massa em uma forma untada e leve ao forno.

Variação:

Para fazer o bolo de chocolate, substitua uma das xícaras de farinha por nescau ou o chocolate em pó de sua preferencia.

#### **475 - AZUL MARINHO**

---

Limpe a barrigada e guelras, deixando escamas e cabeça. Abra um buraco na areia e forre-o com folhas de bananeira. Embrulhe o peixe em folhas de bananeira, bem apertado, para evitar areia. Coloque o peixe e as bananas no buraco e cubra tudo com cerca de 5 cm de areia. Bem por cima faça um braseiro e mantenha-o vivo. Espere cerca de 1 hora, abra o buraco e tire o peixe e as bananas. Tempere a carne a seu gosto; as bananas assadas são um complemento indispensável. Experimente também com Badejo, Pirajica e Olho-de-Cão e neste último de atenção especial para a carne muito saborosa das faces.

Ingredientes

1 Budião de até 1 Kg  
Folhas de bananeira  
Bananas verdes

#### **476 - RISOTO DE ESCARGOT**

---

(O preparo deste prato é feito em duas etapas e serve de 4 a 6 pessoas)  
Primeira etapa - caldo au courtcur bovillon (aromatizante e pré-cozimento)

Ingredientes

2 dúzias de escargots (500 gr)  
1 litro de água  
1 cenoura  
1 cebola  
1 talo de salsão  
1 pedaço de toucinho (opcional - ajuda a amaciar)  
Salsinha e cebolinha

Modo de preparar

Lavar duas dúzias (500 gr) de escargot frescos e ainda vivos com vinagre e sal grosso. Nessa operação vai sair um musgo, a helicina, de aparência viscosa. Repetir a lavagem três vezes. Na última lavagem deve restar apenas um pouco, ou nada, dessa substância gelatinosa. Cozinhar todos os ingredientes juntos por cerca de 1h30. Reserve.

Para retirar o escargot de sua concha

Pegue um garfinho de duas pontas ou agulha de crochê. A partir da base da concha enfie a agulha na carne e rode no sentido anti horário. Atenção para escargot fresco e vivo, deve-se deixá-lo por 5 dias em jejum servindo apenas água. Esta etapa é fundamental para que a carne fique limpa e sem impurezas. Para escargot congelado, pode ser feito um pré-cozimento mais simples, apenas usando caldo de galinha ou de carne como base.

Segunda etapa

Ingredientes

2 dúzias (500 gr) de escargots  
30 gr de cogumelos secos re-hidratados  
125 gr de manteiga sem sal  
2 echalotes (espécie de cebola francesa) ou 2 cebolas roxas pequenas  
3 dentes de alho  
2 xícaras de arroz para risoto ( ou arroz malequisado)



(atenção não lavar o arroz)  
125 gr de cogumelos frescos picados em cubos  
½ xícara de vinho branco seco  
Queijo parmesão ralado à gosto  
Salsinha para decoração

#### Modo de preparar

Picar o echalote ou cebola roxa e o alho. Refogar na manteiga. Guarde um pouco da manteiga para o final da receita. Adicionar o escargot pré-cozido. Adicionar o queijo e o arroz especial, sempre mexendo. Colocar o vinho e mexer até evaporar quase tudo. Aos poucos coloque o caldo au courtcur bovillon (o aromatizante) que deve estar na mesma temperatura do arroz. À medida que o risoto for secando, vai se adicionando mais caldo. Dica ao final adiciona-se o restante da manteiga. Com isso o prato terá um brilho próprio da comida dos grandes chefes da comida internacional. Decorar com salsinha crua. O risoto de escargot à la marette deve sair direto do fogão para a mesa. Deve ser servido quentíssimo e acompanhado de um bom vinho, de preferência um branco-seco. Tempo de preparo 20/30 minutos

### **477 - ENFORMADO DE SALMÃO**

---

#### Ingredientes (para 8 pessoas)

200 g de filé de salmão defumado, em fatias  
1 kg de salmão fresco sem pele, cortado em pedaços  
1 colher de sopa de óleo de oliva  
1 cebola grande picada  
1 xícara de chá de vinho branco  
1/2 colher de sopa de herbes de provence  
1 envelope de gelatina sem sabor  
Meia xícara de chá de água  
1 xícara de chá de creme de leite fresco  
Sal e pimenta-do-reino moída a gosto

#### Ingredientes para o molho de mostarda e alcaparras

1 xícara de chá de creme de leite fresco  
Suco de um limão  
1 colher de sobremesa de mostarda  
2 colheres de sopa de alcaparras  
Sal a gosto

#### Modo de preparar

Coloque em um refratário com tampa o salmão fresco, o óleo de oliva, a cebola, o vinho, as herbes de provence, o sal e a pimenta. Tampe e cozinhe por dez minutos na potência alta. Em uma jarra refratária, dissolva a gelatina na água fria e aqueça-a por um minuto na potência alta. Bata o salmão cozido no liquidificador com a gelatina dissolvida e o creme de leite. Forre o fundo e os lados de uma forma refratária própria para pudim com as fatias de salmão defumado. Despeje dentro a mistura de salmão fresco e alise bem. Leve à geladeira por duas horas para firmar.

#### Modo de preparar o molho de mostarda e alcaparras

Misture o creme de leite com o limão, mexendo até que comece a encorpar. Junte a mostarda, as alcaparras e verifique o sal.

#### Finalização

Desenforme o salmão e coloque o molho em volta. Decore com o dill.

### **478 - PEITO DE PERU COM DAMASCOS**

---

#### Ingredientes para o peito de peru (8-10 pessoas)

1 peito de peru já desossado (1,5 kg)  
1 xícara de chá de vinho branco  
1/2 xícara de chá de suco de laranja  
3 colheres de sopa de molho de soja  
2 colheres de sopa de catchup  
1 cebola ralada



Sal e pimenta- do-reino branca moída a gosto

#### Recheio

150 g de damascos secos  
4 colheres de sopa de açúcar  
100 g de presunto cru em fatias

#### Acompanhamento

##### Molho

1 colher de sopa de farinha de trigo  
1 xícara de chá de água  
O líquido da marinada que sobrou

##### Purê de maçãs

8 maçãs ácidas, picadas, sem casca  
Suco de um limão

##### Decoração

Damascos cortados em formato de flor  
Pimenta dedo-de-moça cortada em formato de flor

##### Modo de preparar o peito de peru

Com o auxílio de uma faca afiada, abra o peito de peru como um grande bife. Misture o restante dos ingredientes e deixe o peito marinando nesses temperos por duas horas.

##### Modo de preparar o recheio

Coloque os damascos secos em um refratário com o açúcar e água suficiente para cobri-los, por duas horas. Leve ao microondas por seis a oito minutos, na potência alta. Deixe amornar e bata no liquidificador. Retire o peito dos temperos e coe o líquido da marinada. Reserve. Estenda as fatias de presunto sobre o peito e espalhe por cima a pasta de damascos. Enrole a carne como se fosse um rocambole e amarre com uma linha grossa para não abrir. Coloque sobre uma grelha própria para microondas e regue com um pouco do líquido da marinada. Asse por 20 minutos na potência média baixa (40% de potência) regando no meio do cozimento. Deixe mais 20 minutos e regue mais uma vez no meio do cozimento.

Retire e reserve.

##### Modo de preparar o molho

Coloque a farinha de trigo em uma jarriinha refratária e acrescente a água e o líquido da marinada. Leve para engrossar por três a cinco minutos na potência alta.

##### Modo de preparar o purê de maçãs

Coloque as maçãs, o açúcar e o limão em um refratário com tampa e cozinhe por oito a dez minutos na potência alta. Espere amornar e bata no liquidificador.

##### Montagem

Sirva o peito de peru acompanhado do purê de maçã e com o molho à parte. Decore com os damascos e a pimenta dedo-de-moça.

## **479 - BATATAS COLORIDAS**

---

#### Ingredientes (8 porções)

2 colheres de sopa de manteiga  
1 cebola picada  
1 pimentão vermelho grande, picado  
1 pimentão verde grande, picado  
50 g de uvas passas brancas sem sementes  
2 colheres de sopa de salsinha picada  
500 g de batata palha pronta

#### Modo de preparar



Em um refratário grande, coloque a manteiga, a cebola e leve ao microondas por três minutos na potência alta. Acrescente os pimentões, as uvas passas, a salsinha e deixe mais três minutos. Na hora de servir, misture com a batata palha.

#### **480 - ZABAIONE DE MARACUJÁ COM CASSIS E FRUTAS**

---

Ingredientes para a gelatina de cassis (8 pessoas)

6 folhas de gelatina sem sabor vermelha

1 xícara de chá de água fria

1/2 xícara de chá de licor de cassis

Ingredientes para a espuma de zabaione de maracujá

6 gemas

1 xícara de chá de açúcar

1 xícara de chá de suco de maracujá natural

6 folhas de gelatina sem sabor, incolor

1/2 xícara de chá de água

Decoração

Cerejas frescas

Mangas cortadas em cubos

Kiwis cortados em cubos

Folhas de hortelã

Preparo da gelatina de cassis

Coloque as folhas de gelatina em uma jarriinha refratária, acrescente a água fria e leve ao microondas por um minuto na potência alta. Retire, misture bem e acrescente o licor de cassis. Coloque em uma forma de bolo inglês molhada e leve ao refrigerador para gelar.

Preparo da espuma de zabaione de maracujá

Bata as gemas em batedeira até dobrarem de volume e acrescente o açúcar. Bata mais um pouco e adicione o maracujá. Passe para um refratário alto e leve ao microondas por quatro minutos, na potência alta, mexendo no meio do cozimento. Enquanto isso, deixe a gelatina de molho na água fria. Retire o creme do microondas, acrescente a gelatina e mexa até que fique bem derretida. Espere amornar.

Finalização

Retire a gelatina de cassis do refrigerador e despeje o creme de zabaione sobre ela. Retorne ao refrigerador. Depois de firme, desenforme e decore com as frutas e a hortelã.

#### **481 - PORCO À EMBRAPA**

---

Escolha do animal

Em função do número de pessoas (1 quilo para 2 ou 3 pessoas)

O animal mais enxuto, com pouca gordura e boa distribuição de peso

O abate: Limpar bem, tirando o sangue. Secar e cortar a espinha e a cabeça no sentido longitudinal (assim o suíno fica no formato de um enorme filé). Atenção cuidado para não furar o couro, pois este é um elemento fundamental no preparo deste prato.

Preparo da churrasqueira: O animal é colocado entre duas grelhas, que devem ser colocadas a um metro de altura com relação às brasas, que não devem ser muito fortes, mas com calor constante. Nessa primeira etapa o leitão fica 6 horas assando sem tempero. Depois de colocar o leitão na churrasqueira e fechá-la completamente com folhas de papel (para abafar e manter o calor), começa o preparo do tempero.

O tempero (Para um animal de 35 quilos limpo)

3% do peso do animal limpo de sal

2 cabeças de alho

0,5 litros de suco de limão

3 tomates

1 pimentão sem sementes



1 maço de rosmaninho  
1 litro de vinho branco seco  
1 cabeça de cebola  
1 maço de salsa  
1 maço de alecrim  
1 maço de sálvia  
1 maço de manjerona  
30 folhas de louro  
1 maço de cebolinha  
1 maço de erva-santa (quaresmeira)

#### Modo de fazer

Bater tudo no liquidificador à partir do vinho, adicionando as ervas, legumes e condimentos, o suco de limão e o sal. Deixar descansar por 530 horas.

2º Etapa: Coar o tempero separando a parte líquida da sólida. Retirar o leitão da churrasqueira. O couro estará solto (mas não crocante) desde o pernil até a paleta, a garupa e o lombo. Limpar as cinzas, deixando o couro "lustrado". Virar o leitão em uma mesa mantendo a grelha por baixo. Retirar as partes queimadas e os ossos, restando apenas a costela e os pés. Colocar o tempero já coado nas partes mais carnudas e retornar à churrasqueira, abafando novamente. Durante 2h deve-se cuidar para que o tempero não fique apenas na barriga do animal, redistribuindo o excesso para as partes mais altas.

3º Etapa: Após essas duas horas furar o couro para que escorra todo o excesso de tempero. Voltar à churrasqueira, desta vez bem próximo à brasa para que o couro se torne crocante. Deixar por mais 130 horas ou até o couro atingir o ponto de pururuca. Neste ponto o leitão está pronto para ser servido. Basta apenas decorar com alface, farofa, frutas (abacaxi, cereja) e fios-de-ovos. Acompanha o prato salada, arroz à grega, pão, farofa e vinho tinto. O suíno deve ser cortado à partir do pernil em direção à cabeça.

### **482 - RÃ AO VINHO**

---

#### ingredientes

2kg de carne de rã  
sal e pimenta  
1 dente de alho  
1 colher de cebola ralada  
1 colher de manteiga  
1 colher de farinha de trigo  
2 xícaras de caldo de galinha  
4 gemas de ovo  
salsa picada

#### Modo de preparar

Tempere a carne de rã no vinho, sal, pimento, alho e cebola ralada e deixe pegar gosto por uma hora. Para preparar o molho derreta a manteiga na panela, acrescente a farinha de trigo para dourar e junte o caldo de galinha. Mexa por 5 minutos. Coloque as rãs bem escorridas na panela, sem excesso de tempero. Deixe cozinhar por 15 minutos. Derreta mais um pouco de manteiga, junte as claras de ovo e misture ao molho com as rãs na panela. Mexa um pouco para misturar bem as gemas. Retire as rãs da panela e acrescente salsa picada. Sirva o prato acompanhado de arroz.

### **483 - MOQUECA CAPIXABA COM PIRÃO**


---

(Para seis pessoas)

#### Ingredientes

2 kg de peixe fresco ( badejo , papaterra , robalo , garoupa ).  
4 a 5 maços de coentro.  
2 cebolas brancas ( pequenas ).  
Tomate a gosto.  
2 limões.  
Azeite doce.  
Colorau.



Pimenta a  gosto.

#### Modo de fazer

Limpe bem o peixe , corte-o em postas e deixe-o em uma vasilha com sal e o suco de 1 limão. Conserve assim pelo menos por uma hora. Separe a cabeça para o pirão. Utilizando uma panela de barro grande, coloque 2 colheres de óleo, azeite a gosto, cebola branca, coentro, tomate ( tudo bem picadinho ) e colorau. Em seguida arrume as postas de peixe e repita a camada de temperos picados. Não adicione água. Cozinhe em fogo brando e quando abrir fervura coloque umas poucas gotas de limão . Não espere ferver, caso contrário o peixe endurece.tampe. Espere uns 10 minutos e experimente o sal. Para o pirão o processo é o mesmo. Depois de cozida a cabeça acrescente água fervendo e deixe que a carne cozinhe até quase desmanchar. Retire os ossos, experimente o sal e acrescente a farinha, mexendo sempre para não embolar.

### **484 - TORTA CAPIXABA**

---

(Para seis pessoas)

#### Ingredientes

Cebola , alho , pimenta , azeite doce , azeitona , limão , coentro e tomate a gosto.

1/2kg de palmito natural previamente cozido.

200g de siri desfiado e cozido.

200g de carangueijo desfiado e cozido.

200g de camarão cozido.

200g de ostra cozida.

200g de sururu cozido.

200g de bacalhau desfiado e cozido.

#### Modo de fazer

Para cozinhar um desses ingredientes , faz-se as moquecas de cada um e retira-se todo o caldo , deixando-os mais seco possível. Prepare um refogado com cebolas , alho , pimenta , azeite doce , azeitonas e limão. Leve ao fogo com palmito e espere ate desaparecer a água e ganhar consistência .junta-se , depois de limpos , desfiados , cozidos e espremidos os ingredientes acima , mexendo até evaporar a água . Retire para esfriar para esfriar um pouco e misture uma parte de espuma de 6 (seis) claras em neve com as gemas quando se adicionarem os temperos aos mariscos , deve-se colocar o bacalhau para enxugar e dar liga à massa . Cozinha-se à parte 6 (seis) ovos (que servirão apenas para enfeite juntamente à azeitona e umas rodela de cebola . Coloca-se a massa em uma panela de barro , leva-se ao forno . Retirando-se quando a espuma estiver bem coradinha . É servida seca.

O vinho pode ser branco ou tinto.

### **485 - BISCOITÕES DE POLVILHO**

---

#### Ingredientes

1 pires de chá de banha derretida

1 colherinha de café erva-doce

1 pires de chá farinha de milho coada

1 xícara de chá leite

3 ou 4 ovos

2 pratinhos polvilho azedo

1 colherinha de café de sal

#### Modo de preparar

Numa vasilha, desmancha-se o polvilho no leite, desfazendo os caroços. Deixa-se a farinha de milho no leite para amolecer. Misturar no polvilho a banha, a farinha de milho, o sal, a erva-doce e, por último, amassar e juntar um a um os ovos. Amassar bem. A massa não deve ser muito dura; basta uma consistência que se possa enrolar. Enrolar os biscoitões e marcar cada um no meio com carretilha. Levar a forno quente no princípio, deixando depois em brando para enxugar.

486



## BISCOITOS DE NATA

### Ingredientes

---

3 colheres de açúcar  
1 colher de chá cheia de fermento em pó  
2 gemas  
Maisena (quanto necessário)  
1 colher de sopa de manteiga  
1 copo de nata  
1 colherinha de café de sal

### Modo de preparar

Bater a manteiga com o açúcar. Juntar as gemas, mexendo sempre. Juntar os demais ingredientes, adicionando maisena até a massa soltar das mãos. Amassar bem, abrir com rolo e cortar em quadradinhos. Enrolar na pontinha, formando um rolinho. Levar ao forno em tabuleiro untado.

## 487 - BISCOITOS DE POLVILHO AZEDO

---

### Ingredientes

2 colheres de sopa de açúcar  
2 xícaras de chá de água  
1 xícara de chá de banha derretida  
Um pouco de leite  
2 ovos  
1 prato fundo de polvilho azedo  
1 colherinha de café de sal

### Modo de preparar

Esquentar bem, juntar a água e a banha; esquentar o polvilho. Esfrega-se antes o polvilho com um pouco de leite cru para desmanchar os caroços. Juntar os outros ingredientes, amassando e juntando água ou leite até a massa ficar no ponto de espremer num pano sobre o tabuleiro. Assar em forno quente.

## 488 - BOLO DE MANDIOCA

---

### Ingredientes

3 xícaras de chá de açúcar  
1 coco pequeno ralado  
1 prato raso mandioca crua ralada (sem lavar e sem apertar)  
1 colher de sopa de manteiga  
8 ovos  
1 prato raso de queijo ralado

### Modo de preparar

Bater bem os ovos com o açúcar, misturando aos poucos os outros ingredientes. Pôr em fôrma bem untada e assar em forno quente.

Observação: A moranga não é descascada, retira-se apenas o bagaço.

## 489 - BOLO PRETO DE CACHAÇA

---

### Ingredientes

1 ½ xícara de chá de açúcar  
1 ½ xícara de chá de banha derretida  
2 colheres de chá de bicarbonato de sódio  
1 ½ xícara de chá de cachaça da boa  
2 xícaras de chá de calda queimada  
2 colherinhas de café de canela em pó  
6 xícaras de chá de farinha de trigo



leite (quanto necessário)

Modo de preparar:

Misturar os ingredientes secos na gamela. Pôr a cachaça e ir misturando devagar. Colocar a calda queimada e a banha derretida, mexendo devagar. Pôr o leite aos poucos até a massa adquirir consistência pastosa. Passar para a fôrma de bolo untada. Levar ao forno quente. Estará assado e pronto quando bem crescido, tostado dourado-escuro e, testando com um palito, este sair seco.

Recheio

Antes de passar o bolo à fôrma, pode-se misturar na massa um recheio de passas, ameixas e pedacinhos de frutas cristalizadas.

#### **490 - GALINHA DE CHINA**

---

Tempo de preparo 1h30min - Para 6 pessoas

Ingredientes

1 ½ kg de galinha  
1 copo de vinho tinto  
2 dentes de alho  
Sal a gosto  
1 molho de manjerona  
3 colheres (sopa) de óleo  
1 molho de temperinho  
1 cebola

Modo de preparar

Cortar a galinha pelas juntas, temperar com alho e sal socados, manjerona e 1/2 copo de vinho, deixar repousar. Levar a panela com a gordura ao fogo e quando estiver bem quente colocar a galinha, sem o molho, mexer e acrescentar a cebola picada. Colocar o restante do vinho na salmoura e quando a galinha estiver pronta acrescentar este molho, coado. Abafar a panela e deixar ferver por mais 3 minutos. Por fim, colocar por cima, temperinho picado. Acompanhamento arroz branco, salada de tomate, pão, vinho tinto.

Tempo de preparo 2h - Para 10 pessoas

Ingredientes

1 ½ kg de espinhaço de ovelha  
1 kg de arroz  
3 limões  
Sal a gosto  
¼ kg de banha  
2 cebolas  
2 tomates  
4 dentes de alho  
1 molho de manjerona  
1 molho de tempero verde  
1 colherinha de pimenta

Modo de preparar

Cortar o espinhaço na vertical em todo o comprimento e separar vértebra por vértebra, para diminuir o tamanho e facilitar o seu preparo. Temperar com sal, alho e o sumo de 2 limões. Levar ao fogo com a metade da banha indicada e deixar fritar. Pingar água de vez em quando para amaciar. Acrescentar o restante da banha, tomates sem pele, cebola, manjerona e pimenta picados e refogar. Quando os temperos estiverem desmanchados, colocar o arroz, água fervendo, suco de limão, tampando a panela. Após 4 minutos de fervura, baixar o fogo. Servir com tempero verde picado.

Acompanhamento salada gaúcha e feijão mexido.

#### **491 - CHARQUE FARROUPILHA - (LIVRAMENTO)**





Tempo de preparo 1h - Para 8 pessoas

---

#### Ingredientes

1 kg de charque  
½ kg de farinha de mandioca  
2 cebolas  
4 dentes de alho  
2 colheres (sopa) de banha  
1 pitada de colorau  
1 molho de tempero verde  
1 pitada de pimenta

#### Modo de preparar

Cortar o charque em tiras de 4 ou 5 centímetros (Butifarra). Lavar bem, colocar em uma panela com água suficiente para cobri-lo e levar ao fogo. Antes de ferver, escorrer a água e levar novamente ao fogo, acrescentando a banha, a cebola, o alho picado, o colorau e a pimenta, fazendo um refogado. Colocar água até cobrir o charque e deixar ferver por 5 minutos. Retirar a metade do molho e levar em outra panela, acrescentando a farinha aos poucos, até formar um pirão bem firme. Colocar tempero verde picado sobre o charque e servi-lo com o pirão, dispondo tudo em uma travessa. Na travessa, o charque vai em cima do pirão.

Acompanhamento salada gaúcha tomate-alface-cebola, arroz.

### **492 - CARNE DE OVELHA FRITA - (FRONTEIRA)**

---

Tempo de preparo 2h - Para 8 pessoas

#### Ingredientes

2 kg de carne de ovelha  
sal a gosto  
3 dentes de alho  
6 colheres (sopa) de óleo  
2 cebolas

#### Modo de preparar

Levar uma panela ao fogo com duas colheres de óleo, a carne e um copo de água. Quando ferver, escorrer a água e colocar outras duas colheres de óleo. Amassar alho com sal e colocar na carne até fritar com as cebolas picadas e as duas últimas colheres de óleo, pingando água até aprontar. A água utilizada serve para amenizar o gosto forte da carne de ovelha e para eliminar o sebo.

Acompanhamento arroz branco, batata doce sovada, salada gaúcha.

### **493 - MORANGA AO FORNO COM AÇÚCAR**

---

Tempo de preparo 1h30min - Para 6 pessoas

#### Ingredientes

1 moranga bem madura  
½ kg de açúcar  
1 pitada de sal

#### Modo de preparar

Cortar a moranga em gomos e cortar os gomos ao meio. Levar a cozinhar com água e a pitada de sal. Quando estiver cozida colocá-los em uma forma, desmanchar o açúcar em 2 copos de água e despejar (um pouco) por cima de forma parelha. Levar ao forno e quando começar a tostar, ir regando com a calda. Este prato vai bem com qualquer tipo de carne e salada entreverada.

Observação A moranga não é descascada, retira-se apenas o bagaço.

### **494 - ROSQUINHA - (BAGÉ)**

---

Tempo de preparo 1h - Rendimento 15 a 20 unidades



Ingredientes  
400g de açúcar  
250g de banha ou óleo  
3 ovos  
1 ½ kg pacote de fermento (rápido) ou 1 tablete  
canela em pó

1 kg de farinha de trigo  
¼ kg de colher (café) de sal

#### Modo de preparar

Disponer a farinha sobre uma superfície lisa, abrindo um furo no centro. Colocar no furo todos os demais ingredientes, ligando-os à farinha com os dedos. Quando a massa estiver uniforme, formar rosquinhas (sem passar farinha nas mãos, pode passar gordura) e levá-las para fritar em óleo quente. Ao retirar do óleo, deixá-las em pé para que fiquem bem escorridas. Polvilhar com açúcar e canela.

### **495 - PÃO DE MILHO VÓ ELISA - (SERRA)**

---

Tempo de preparo 2h - Para 8 pessoas

#### Ingredientes

½ kg de farinha de trigo  
½ kg de farinha de milho média  
1 ½ xícara de açúcar  
½ colher (sopa) de sal  
½ litro de leite morno  
3 ovos  
150g de banha ou óleo  
1 ½ colher (sopa) de fermento para pão  
¼ de pacote de erva doce

#### Modo de preparar

Dissolver o fermento em ½ xícara de leite morno, 1 colher (sopa) de açúcar e ¼ xícara de farinha de milho e deixar crescer. Em uma vasilha colocar os ingredientes e a estes o fermento já crescido, misturar bem e sovar. Cortar os pães ou colocar em forminhas, deixar crescer em lugar quente e coberto, levar ao forno quando crescidos.

### **496 - FEIJÃO CAMPEIRO - (ALEGRETE)**

---

Tempo de preparo 2h - Para 10 pessoas

#### Ingredientes

1 kg de feijão de cor  
¼ kg de banha  
½ kg de ossos de porco ou costela de gado  
¼ kg de granito  
2 cebolas  
4 dentes de alho  
1 molho de manjerona  
sal a gosto  
¼ kg de lingüiça

#### Modo de preparar

Deixar o feijão de molho e cozinhá-lo, nesta mesma água, em uma panela grande. Com a banha refogar os ossos e o granito (bem picados). Após bem refogados, acrescentar a cebola, o alho e a manjerona. A seguir, colocar na panela do feijão e se necessário acrescentar mais água, sempre quente. Provar o sal e colocar a lingüiça para cozinhar com o feijão. Em 20 minutos estará pronto. Acompanhamento arroz, repolho refogado, salada de tomate.

### **497 - GALINHA COM PEQUI**

---

ingredientes (para 2 pessoas)

6 pedaços de peito de frango  
12 poupas de pequi  
200 gramas de arroz



alho picado  
1 cebola  
óleo

sal  
açafraão

**Modo de preparar**

Refogue a cebola e o alho no óleo e acrescente o arroz, o frango e as poulpas de pequi. Deixe cozinhar por 20 minutos, até a água evaporar. Acrescente o açafraão antes de servir.

---

**498 - ARROZ COM PEQUI**

**ingredientes (para um casal )**

200 gramas de arroz  
12 caroços de pequi

**Modo de preparar**

Misture o arroz com os caroços de pequi e cozinhe por 10 minutos até o arroz ficar sequinho e o fruto macio. Dica se não tiver óleo em casa não tem problema, pois o pequi é uma fruta gordurosa

---

**499 - RISOTO COM PEQUI**

**Ingredientes (para 2 pessoas )**

100 gramas de costela de porco  
1 copo de arroz importado Arbório ou Vialone  
6 pequis  
meia cebola média picada  
2 tomates  
azeite  
1 copo de vinho branco seco  
1 colher de manteiga  
sal e pimenta à gosto  
1 colher de salsinha picada

**Modo de preparar**

Refogar o arroz numa frigideira com o azeite. Acrescentar a cebola, o alho, os tomates e o pequi e deixar cozinhar por uns minutos. Ao mesmo tempo cozinhar em separado as costeletas de porco na manteiga. Acrescentar as costeletas ao arroz, colocar o vinho branco e temperar com sal e pimenta à gosto. Deixar cozinhar até o arroz secar. Na hora de servir colocar salsinha picada.

Salada de Gariroba (ou Guariroba - Palmito Amargo)

**Ingredientes**

1 manga em fatias  
gariroba cortada em fatias finas (juliete)  
alface  
vinagre balsâmico aquecido

**Modo de preparar**

Misturar todos os ingredientes e temperar com o vinagre aquecido.

---

**500 - SORBET DE CAGAITA**

**Ingredientes**

meia dúzia de cagaita  
2 copos de água mineral

**Modo de preparar**

Descascar a cagaita. Bater no liquidificador até ficar cremoso. Retirar do liquidificador e levar ao freezer até congelar. Este é um saboroso sorvete com um fruto do cerrado.

---

**501 - BOLO DE FUBÁ COZIDO**



---

**Ingredientes**

2 ½ xícaras de chá de açúcar  
5 copos de água  
1 colher de sobremesa de erva-doce  
2 ½ xícaras de chá de fubá mimoso  
1 xícara de chá de leite  
100 gramas de manteiga  
4 a 5 ovos  
1 colher de sobremesa de sal

**Modo de preparar**

Derreter a manteiga. Juntar ao fubá, ao sal e à água. Levar ao fogo e cozinhar, mexendo até formar um angu. Esfriar um pouco. Bater ligeiramente os ovos e juntar o leite. Misturar tudo bem. Pôr num tabuleiro untado e assar até corar. Depois de frio, cortar em quadrados.

---

**502 - ALFENIS**

**Ingredientes:**

1 coco grande ralado  
3 xícaras de água  
1 kg de açúcar

Rale o coco e ponha em uma terrina. Leve as 3 xícaras de água ao fogo e, quando estiver fervendo, derrame sobre o coco ralado e esprema-o em um guardanapo para tirar todo o leite. Leve o caldo obtido ao fogo com o açúcar, tomando o cuidado de não mexer para não açucarar. Quando começar a engrossar, experimente o ponto numa xícara de água fria. Retire imediatamente do fogo e derrame sobre a pedra mármore untada de manteiga. Espere esfriar um pouco e, quando desgrudar facilmente da ponta de uma faca, estará pronto para puxar. Unte as mãos com manteiga e comece a puxar até que a massa fique bem branquinha; faça, então, os cordões e corte-os com uma tesoura. Depois de prontos, enrole-os imediatamente. Estas balas devem ser feitas de véspera para que estejam macias no dia seguinte.

---

**503 - AMENDOIM COBERTO**

4 xícaras de açúcar  
2 xícaras de água  
1 colher de sopa de Nescau  
1 colher de sopa de fermento  
1/2 kg de amendoim

Junte tudo e leve ao fogo mexendo sempre até soltar da panela. Retire do fogo e bata bem até açucarar.

---

**504 - AMENDOIM CROCANTE**

3 xícaras de açúcar  
1/2 xícara de café (feito um pouco forte)  
1/2 kg de amendoim cru (com a casca)  
1 colher de sopa de chocolate  
1 colher de chá de canela em pó  
1 colher de chá de fermento em pó

Coloque numa panela o café e o açúcar e leve ao fogo. Acrescente o amendoim, o chocolate, a canela e o fermento e mexa até a começar a secar. Quando estiver seco, retire do fogo e despeje numa assadeira untada. Leve ao forno bem morno por 15 minutos, mexendo de vez em quando para não grudar.

---

**505 - AMOR EM PEDAÇO**



6 ovos  
250 g de açúcar  
250 g de farinha de trigo  
250 g de margarina  
1 colher de sopa de fermento  
1 pitada de sal

Bata as gemas com o açúcar e a margarina, depois a farinha de trigo, o fermento, o sal e, por último, as claras em neve. Misture tudo e ponha em uma assadeira untada e polvilhada com farinha de trigo.

Depois de assado, ponha esta calda:

1 1/2 xícara de caldo de laranja  
1 xícara de açúcar

Dê uma fervura e jogue por cima do bolo ainda quente.

### **506 - ARROZ À GREGA**

---

3 xícaras de arroz  
6 xícaras de água  
1 caixa de passas  
Queijo parmesão ralado  
Manteiga  
Óleo  
Pimentão, cebola, salsa, cebolinha verde e cenoura  
Sal

Leve uma panela ao fogo com água, sal e um pouco de óleo. Quando a água ferver, coloque o arroz lavado e escorrido. Mexa o suficiente, diminua o fogo e deixe a água secar. Aí, então, retire o arroz do fogo, tampe bem e deixe por mais algum tempo até ficar completamente pronto. À parte, leve uma caçarola ao fogo com a manteiga e aí frite as passas. Jogue, em seguida, em uma terrina grande. Junte a cebolinha verde, a cenoura, o pimentão, a cebola - cortados em pequenos pedaços - a salsa e o parmesão. Junte, por fim, o arroz cozido, misturando tudo cuidadosamente.

Sirva com Camarão à grega e Molho tártaro.

### **507 - ARROZ DE LAVRADOR**

---

4 colheres de sopa de azeite  
1 cebola  
2 tomates  
Salsa  
Sal a gosto  
1 pedaço de chouriça  
3 xícaras de arroz  
1/2 kg de repolho

Ponha numa panela o azeite, a cebola e os tomates picados, a salsa, o sal e a chouriça cortada em rodela. Deixe refogar bem. Jogue, então, o repolho cortado em pedaços, bem lavado e escaldado, e refogue mais um pouco. Acrescente 6 xícaras de água. Finalmente, coloque o arroz e mexa com um garfo para ficar cozido por igual. Cozinhe em fogo alto e depois abaixe para acabar de secar.

### **508 - ARROZ ITALIANO**

---

2 xícaras de chá de arroz cru  
250 g de queijo mussarela  
1 lata de purê de tomates  
100 g de tocinho defumado em fatias  
1 cebola grande cortada em rodela finas



100 g de queijo parmesão ralado  
3 berinjelas cortadas em rodelas finas e fritas na gordura  
1 colher de sopa de molho de pimenta Cica  
1 1/2 xícara de água  
Sal a gosto

#### Molho

Coloque um pouco de óleo numa panela, acrescente o toicinho, a cebola, o sal, o molho de pimenta, o purê de tomates e 1 1/2 xícara de água e deixe o molho cozinhar. Depois de pronto, reserve a metade e acrescente à outra 3 xícaras de água mais o arroz. Deixe cozinhar lentamente.

#### Arrumação do prato

Num pirex untado, coloque uma camada de arroz, as berinjelas fritas, o queijo mussarela, o molho reservado, metade do parmesão, outra camada de arroz e o restante do parmesão. Leve ao forno por 20 minutos.

### **509 - AZEITONA RECHEADA**

---

200 g de manteiga  
2 gemas  
4 colheres de sopa de leite  
1 1/2 xícara de farinha de trigo(até soltar das mãos)  
1 colher de chá de sal  
3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado  
50 azeitonas

Retire os caroços das azeitonas e recheie cada uma com um pedaço de queijo prato ou de cuiá. Cubra as azeitonas com a massa feita com os ingredientes acima. Enrole-as em forma de croquetes, passe-as na clara e, em seguida, no queijo parmesão. Leve ao forno para assar.

### **510 - BACALHAU AO FORNO**

---

1 kg de bacalhau  
1/2 kg de batata  
1/2 kg de cenoura  
2 cebolas grandes  
2 tomates vermelhos  
1 pimentão  
1 colher de sopa de extrato de tomate  
Leite de coco  
Alho, sal, coentro e azeite doce  
Azeitonas

Deixe o bacalhau de molho por 24 horas mudando sempre a água. Escalde numa rápida fervura removendo peles e espinhas. Coe a água onde o bacalhau foi cozido e reserve. Tempere o bacalhau em lasquinhas, com alho, sal e coentro. À parte, coloque uma caçarola no fogo com azeite doce e as cebolas em rodelas. Adicione os tomates sem pele e sem sementes, o pimentão e as azeitonas picadas. Junte o bacalhau, o extrato de tomate, o leite de coco e um pouco da água onde foi cozido o bacalhau. Deixe tudo cozinhar bastante. Fica com farto molho. Prove para ver se o sal está a gosto. Cozinhe as batatas e as cenouras em rodelas.

#### Molho

2 copos de leite  
1 1/2 colher de sopa de farinha de trigo  
1 colher de sopa de manteiga  
1 ovo  
1/2 xícara de creme de leite  
Noz-moscada, pimenta-do-reino e sal



Bata no liquidificador o leite, o trigo e a manteiga derretida. Leve ao fogo e mexa bastante até engrossar a mistura. Finalmente, junte o creme de leite, a noz-moscada, a pimenta-do-reino, o sal e o ovo batido.

Unte um pirex grande com azeite depois de ter esfregado por dentro dele um dente de alho. Deixa um gosto bom. Arrume em camadas alternadas o bacalhau, a batata e a cenoura. Cubra tudo com molho e leve ao forno para gratinar. Ao sair do forno, enfeite com azeitonas e salsa. Sirva com arroz branco.

### **511 - BANANA-DA-TERRA CAMELADA**

---

3 bananas-da-terra maduras  
1 xícara de água  
3 colheres de sopa de açúcar  
1 colher de sopa de manteiga

Descasque as bananas e ponha numa frigideira. Junte a água, o açúcar e a manteiga. Tampe a frigideira e deixe cozinhar em fogo brando. Logo que estejam cozidas, retire a tampa e aumente o fogo, deixando-as levemente carameladas de todos os lados. Agite a frigideira constantemente para evitar que grudem nela.

### **512 - BANANAS ENROLADAS**

---

1 dúzia de bananas-d'água  
250 g de presunto  
250 g de mussarela  
1/2 xícara de mostarda

Descasque as bananas e corte-as em 3 pedaços. Passe cada pedaço de banana na mostarda. Em seguida, enrole cada pedaço numa fatia de mussarela e de presunto. Coloque num pirex e leve ao forno até derreter a mussarela. Acompanha carnes.

### **513 - BARQUETES DE COCO**

---

Massa

4 xícaras de farinha de trigo  
200 g de manteiga ou margarina  
3 gemas  
1 xícara de salmoura  
Açúcar

Faça uma massa consistente e forre as forminhas de empada.

Recheio

1 lata de leite condensado  
5 gemas  
1 coco ralado  
1 colher de chá de manteiga  
Bata todos os ingredientes no liquidificador e recheie as barquetes.

### **514 - BENGALINHAS VIENENSES**

---

1 kg de farinha de trigo  
2 colheres de sopa(rasas) de fermento  
400 g de açúcar  
4 gemas



40 g de manteiga  
1 copo de leite  
1 pitada de sal e baunilha

Misture todos os ingredientes, amasse-os com o leite e deixe-os descansar. Prepare as bengalinhas, passe-as no açúcar cristal e leve-as a assar em forno moderado. Quando estiverem duras e secas, retire-as do forno.

### **515 - BIFE À MILANESA**

---

5 a 6 bifes  
2 colheres de chá de pimenta e cominho  
1 dente de alho  
2 ovos batidos (claras, depois as gemas)  
Farinha de rosca  
Sal a gosto

Limpe a carne e corte-a em bifes mais ou menos retangulares. Bata-os com o martelo. Tempere-os com sal, alho e pimenta e cominho. Coloque no liquidificador os seguintes temperos: 1 tomate descascado, 1 rodela de cebola, galhos de coentro, cebolinha verde e 1/3 de xícara de vinagre. Deixe-os neste tempero de preferência de véspera. Aqueça um pouco de óleo na frigideira e passe-os, ligeiramente, um de cada vez. Em seguida, passe-os na farinha de rosca e nos ovos batidos. Leve-os novamente à frigideira com óleo aquecido até que o ovo fique inteiramente cozido. Coloque em papel absorvente. Polvilhe-os com farinha de rosca. Sirva com vagens passadas em manteiga.

### **516 - BIFE DE ALFACE**

---

2 ovos  
2 colheres de sopa de farinha de rosca  
1 molho de alface  
Sal a gosto

Bata as claras em neve e depois coloque as gemas (batidas como para omelete). Depois de bater os ovos, coloque o alface, os temperos, o camarão seco moído e, por último, a farinha de rosca. Misture tudo e pegue com uma colher de sopa, fritando as colheradas em óleo quente como acarajé.

### **517 - BIFE DE GALINHA À MILANESA**

---

1 kg de peito de galinha  
1 colher de sobremesa de sal  
2 colheres de chá de pimenta e cominho  
3 dentes de alho  
1/2 xícara de suco de limão  
2 ovos mal batidos  
3 colheres de sopa de farinha de rosca  
1 colher de sopa de queijo parmesão

Desosse os peitos, corte-os em bifes e tempere-os de véspera com limão, sal, alho e pimenta e cominho. No dia seguinte, passe-os na farinha de rosca misturada com o parmesão. Em seguida, no ovo e novamente na farinha. Frite-os na manteiga. Antes de servir, coloque-os no forno por 10 minutos, envolvendo-os em papel alumínio. Depois de prontos, polvilhe-os com farinha misturada com parmesão.

### **518 - BIRIBAS**

---

1 lata de leite condensado  
1 coco médio ralado  
4 ovos  
50 g de passas sem sementes



Raspas de  limão

Misture o leite condensado ao coco ralado, acrescente os ovos batidos como para omelete, as raspas de limão e uma pitada de sal. Pingue esta massa em forminhas para empadas untadas, coloque uma passa em cada forminha e leve ao forno. Retire quando estiverem douradas.

### **519 - BISCOITINHOS**

---

1 gema  
1 xícara de açúcar refinado  
2 xícaras de Maizena  
2 colheres de sopa de manteiga  
1 pitada de sal  
1 coco ralado (retire leite de uma metade e ponha a outra na massa)  
350 g (aproximadamente) de farinha de trigo  
1 colher de chá de fermento em pó

Misture o açúcar com a manteiga, a gema, o leite de coco e o coco ralado. Em seguida, adicione o fermento, o sal, a Maizena e a farinha de trigo. Misture tudo até formar uma massa homogênea. Modele os biscoitinhos e leve-os ao forno em assadeira untada.

### **520 - BISCOITINHOS DA VOVÓ**

---

Misture 1 tablete de margarina (100 g), 1 1/2 xícara de açúcar, 1 ovo e 1 colher de chá de baunilha. Aos poucos, junte 4 xícaras de farinha de trigo (peneirada) e 1 colher de chá de fermento em pó. Misture bem até que a massa fique homogênea. Abra a massa, fina, sobre uma superfície polvilhada com farinha de trigo e corte os biscoitinhos. Leve ao forno quente por cerca de 7 minutos, não havendo necessidade de untar a forma. Deixe esfriar e se delicie.

### **521 - BISCOITOS COM SUCO DE LARANJA**

---

3 3/4 de xícara de farinha de trigo  
1/2 xícara de manteiga ou margarina  
3/4 de xícara de açúcar  
1/4 de xícara de suco de laranja  
1 gema

Bata tudo até que estejam bem misturados. Asse as tiras com as marcas e depois corte.

### **522 - BISCOITOS DE BATATA-DOCE**

---

2 xícaras de açúcar  
2 xícaras de batata-doce cozida e passada no espremedor  
600 g de Maizena  
400 g de manteiga  
2 colheres de chá (cheias) de fermento

Misture tudo, forme os biscoitos e leve ao forno quente. Depois de quente, abaixe o forno.

### **523 - BISCOITOS DE CERVEJA**

---

1/2 kg de farinha de trigo  
250 g de manteiga  
1/2 copo de cerveja

Faça os biscoitos como se fossem nhoques. Passe no açúcar cristal e asse.



**524 - BISCOITOS DE FARINHA DE ARROZ**

---

10 colheres de sopa de farinha de arroz  
10 colheres de sopa de araruta  
5 colheres de sopa de manteiga  
7 colheres de sopa de açúcar  
Leite para dar consistência de enrolar à massa

Misture a farinha de arroz com a araruta, faça uma cova no centro e aí deite o açúcar, a manteiga e o leite aos poucos. Vá amassando até ficar em ponto de enrolar e bem macia. Faça então os biscoitinhos e leve-os a assar em assadeira untada com manteiga.

**525 - BISCOITOS DE MARIA**

---

1 pacote grande de Maizena  
3 colheres de sopa de manteiga  
1 xícara de leite de coco  
1 gema  
6 colheres de sopa(rasas) de açúcar

Junte tudo, amasse muito bem e faça os biscoitinhos em forma de bolinha marcando com um garfo. Leve ao forno quente em assadeira não untada.

**526 - BISCOITOS DELÍCIA**

---

1 xícara de fubá  
1 xícara de açúcar  
2 xícaras de araruta  
2 colheres de sopa de manteiga  
1 colher de chá de fermento  
2 ovos  
1 pitada de sal

Misture o açúcar com a manteiga, acrescente uma pitada de sal, o fubá, a araruta, o fermento e, por último, os ovos. Amasse-os bem, faça os biscoitos e asse-os.

**527 - BISCOITOS "DURYEYEA"**

---

100 g de açúcar  
120 g de farinha de trigo  
120 g de Maizena  
120 g de manteiga  
2 ovos  
1 colher de chá de fermento em pó  
Algumas gotas de baunilha

Misture os ingredientes secos e junte os ovos bem batidos, a manteiga e a baunilha. Trabalhe bem a massa com as mãos. Forme bolinhas e leve-as ao forno em tabuleiro untado durante 10 minutos.

**528 - BOCA DE LOBO I**

---

1 1/2 copo de farinha de trigo  
1 colher de sopa de queijo parmesão ralado  
150 g de margarina



1 1/2 colher de chá de fermento  
3 dedos de leite(copo)  
1 gema  
Sal a gosto

Coloque em um pirex 1 1/2 copo de farinha de trigo e a manteiga. Amasse. Em seguida, coloque o ovo, o parmesão, o sal, o fermento e, por último, o leite. Torne a amassar até a massa ficar pegajosa. Unte forminhas com bastante margarina. Passe a margarina nas mãos para pegar a massa e forrar as forminhas. Asse em forno médio por 25 minutos e tire das forminhas depois de frio. Abra ao meio e coloque o recheio a gosto.

### **529 - BOCA DE LOBO II**

---

4 gemas  
3 colheres de sopa de manteiga  
2 canecas de farinha de trigo  
1 1/2 caneca de leite  
1 colher de sopa de fermento  
1 colher de chá de sal  
1 colher de sopa de queijo parmesão ralado

Misture todos os ingredientes, batendo bem as gemas, a manteiga e o queijo. Acrescente o trigo depois. Formas untadas e polvilhadas. Depois de assadas, corte um talho e recheie a gosto.

### **530 - BOLACHAS DE QUEIJO**

---

250 g de queijo parmesão ralado  
250 g de margarina  
250 g de farinha de trigo  
1 colher de chá de fermento  
2 gemas

Amasse muito bem todos os ingredientes. Em superfície enfarinhada, abra a massa com um rolo também enfarinhado na espessura de meio centímetro e corte no formato desejado. Leve a assar em forno moderado em uma assadeira enfarinhada.

### **531 - BOLACHINHAS ANA PAULA**

---

10 colheres de sopa(cheias) de farinha de trigo  
9 colheres de sopa(rasas) de açúcar  
1 colher de sopa de fermento em pó  
2 ovos inteiros  
100 g de margarina

Misture tudo e com uma colher de cafezinho coloque em assadeira untada e polvilhada. Faça bolinhas pequenas, pois crescem muito.

### **532 - BOLACHINHAS DE GOMA**

---

1 kg de goma (peneirada)  
400 g de açúcar  
200 g de manteiga  
3 gemas  
2 cocos(leite sem água)



Bata a manteiga com as gemas e um pouco de açúcar, acrescente a goma, o açúcar e o leite, aos poucos. Polvilhe uma assadeira com farinha de trigo ou goma, sem gordura. Faça as bolinhas do mesmo tamanho e asse em forno quente.

### **533 - BOLINHAS DE QUEIJO**

---

1/2 xícara de chá de queijo parmesão ralado  
1/2 xícara de chá de queijo-de-minas ou prato ralado  
1/2 colher de chá de pimenta-do-reino  
1 lata de creme de leite  
2 xícaras de farinha de trigo  
1 colher de chá de fermento em pó  
2 ovos  
Sal a gosto

Misture os queijos, os ovos, a pimenta-do-reino e o creme de leite e, em seguida, a farinha de trigo e o fermento. Com o auxílio de duas colheres pequenas, dê o formato de bolinhas e frite em gordura quente.

### **534 - BOLINHOS DE BATATA**

---

400 g de mortadela cortada em cubinho  
1 kg de batata passada no espremedor  
4 ovos inteiros  
50 g de queijo parmesão ralado  
1 cebola ralada  
100 g de farinha de trigo  
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Para empanar:

Farinha de rosca  
3 ovos  
50 g de queijo parmesão ralado

Misture a batata, a mortadela, os ovos, o queijo, a cebola, o sal, a farinha de trigo e a pimenta-do-reino. Forme os bolinhos, passe na farinha de rosca, no ovo e, por último, no queijo ralado. Frite.

### **535 - BOLINHOS DE FUBÁ E CEBOLA**

---

3 xícaras de fubá  
1/2 xícara de farinha de trigo  
1 1/2 colher de chá de sal  
4 colheres de chá de fermento em pó  
2 ovos  
2 copos(200 g cada) de iogurte natural  
1 colher de chá de pimenta-do-reino  
1 xícara de cebola picada  
Óleo para fritar

Coloque numa tigela o fubá, a farinha de trigo, o sal, o fermento e misture. Acrescente os ovos, o iogurte, a pimenta, a cebola e mexa bem até obter uma massa homogênea. Pingue a massa com uma colher de chá no óleo bem quente e frite até que os bolinhos estejam dourados. Coloque em papel absorvente para tirar o excesso de gordura.

### **536 - BOLO AICAM**

---

1/2 kg de camarões



1/2 kg de aimpim cozido  
1 vidro pequeno de leite de coco  
2 ovos  
1 colher de sopa de margarina  
Sal e pimenta-do-reino a gosto  
3 colheres de sopa de óleo  
1 cebola média picadinha  
2 tomates médios picadinhos sem peles e sementes  
1 dente de alho picadinho  
Coentro picadinho  
1 pimentão médio picadinho

Faça um refogado com o óleo, a cebola, o alho, os tomates e o pimentão. Junte o camarão, o coentro, tempere com sal e pimenta-do-reino, e deixe cozinhar em fogo brando. Passe o aimpim cozido no espremedor de batatas, junte as gemas, a margarina, o leite de coco, o sal e, por último, as claras batidas em ponto de neve. Misture bem e arme o prato. Unte uma forma refratária com margarina e forre o fundo com a metade da massa de aimpim. Coloque o camarão e cubra com a massa restante. Leve ao forno moderado até que a superfície fique dourada.

### **537 - BOLO AMERICANO**

---

2 xícaras de açúcar  
3 xícaras de farinha de trigo  
1 xícara de leite de coco sem água  
200 g de manteiga  
1 colher de sopa de fermento  
4 ovos  
1 pitada de sal

Bata o açúcar com a manteiga e, quando bem batido, acrescente uma a uma as gemas batendo bem; em seguida, a farinha de trigo e o leite e, por último, as claras batidas em neve. Cubra o bolo com o Glacê de minuto.

### **538 - BOLO CHIFON**

---

4 claras  
200 g de manteiga  
2 canecas de açúcar  
3 canecas de farinha de trigo  
1 caneca de leite de coco(sem água)  
3 colheres de sopa(rasas) de fermento  
1 colher de sopa de baunilha  
1 colher de sopa de raspa de limão

Bata bem a manteiga com o açúcar, junte a farinha de trigo, o leite de coco, o fermento, a baunilha e as raspas de limão. Por último, coloque as claras batidas em neve. Forno brando.

Depois de assado, cubra com o seguinte creme:

1 caneca de leite de vaca  
2 colheres de sopa(cheias) de Maizena  
1/2 caneca de açúcar  
1/2 colher de chá de sal

Leve ao fogo até engrossar, retire e junte:

4 gemas previamente batidas  
1 colher de sopa de manteiga  
2 colheres de sopa de geléia de ameixa

539 - BOLO  CREMOSO

---

2 colheres de sopa de manteiga  
1 l de leite menos um copo  
1 lata de leite condensado  
100 g de queijo parmesão ralado  
3 ovos  
1 colher de chá de fermento  
1 1/2 xícara de açúcar  
2 xícaras de farinha de trigo  
1 colher de chá de baunilha

Bata no liquidificador o leite condensado, a manteiga, o queijo ralado, os ovos inteiros, um pouco de leite e o açúcar. Bata um pouco e vá pondo a farinha de trigo aos poucos, um pouco mais de leite e bata outra vez. Retire um pouco da massa para uma vasilha e continue a por o resto da farinha de trigo e o resto do leite, fermento e baunilha. Bata, junte a outra parte e leve a assar em tabuleiro untado.

**540 - BOLO CREMOSO DE BATATA**

---

1 kg de batata-inglesa  
1 kg de açúcar  
1 xícara de chá de farinha de trigo  
2 vidros(pequenos) de leite de coco  
2 colheres de chá de fermento em pó  
2 colheres de sopa de manteiga  
1 xícara de chá de queijo parmesão ralado  
6 ovos  
Sal

Descasque as batatas e leve-as ao fogo numa panela com água suficiente para encobri-las e 1 colher de sobremesa de sal. Cozinhe até que fiquem macias, sem se desfazerem. Escorra, passe no espremedor de batatas e reserve. Coloque numa tigela o açúcar, as gemas, a manteiga e o purê de batatas. Bata durante 5 minutos. Adicione a farinha de trigo, o leite de coco e o queijo parmesão e bata por mais 10 minutos. Junte as claras em ponto de neve, misture tudo e acrescente o fermento. Torne a misturar delicadamente. Despeje a massa numa forma redonda untada de manteiga. Leve ao forno regular e asse durante 1 hora e 40 minutos. Desenforme depois de frio.

**541 - BOLO DE AIPIM I**

---

4 xícaras de aipim ralado  
3 xícaras de açúcar  
200 g de margarina  
1 pacote(pequeno) de queijo parmesão ralado  
4 ovos  
1 pitada de sal

Bata a margarina, o açúcar e a gema, acrescente o aipim, o parmesão e o sal e, por último, as claras em neve. Asse em forma untada. Não esprema o aipim e não coloque leite.

**542 - BOLO DE AIPIM II**

---

2 colheres de sopa de fermento de pão  
3 colheres de sopa de açúcar  
1 xícara de leite morno

Misture tudo e deixe crescer.



Depois, bata no liquidificador:

- 1 prato pequeno de aipim cozido cortado em cubos
- 1/2 xícara de óleo
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de leite
- 1 colher de sopa de sal
- 2 colheres de sopa de manteiga

Depois de tudo batido, jogue no fermento e vá pondo farinha de trigo até não pegar nas mãos.

#### **543 - BOLO DE AIPIM III**

---

- 1 kg de aipim ralado sem espremer
- 2 xícaras de açúcar
- 4 ovos
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 xícara de queijo parmesão ralado
- 1 xícara de leite de coco
- 1 xícara de bagaço de coco
- 1 colher de chá de fermento em pó

Bata o açúcar com a manteiga, acrescente as gemas, o aipim, o queijo, o bagaço de coco, o leite de coco, o fermento e, por último, as claras em neve.

#### **544 - BOLO DE AIPIM CRU**

---

- 1 kg de aipim ralado e espremido
- 1 coco ralado(pela parte de trás)
- 3 ovos batidos(clara em neve)
- 100 g de manteiga
- Água de coco
- Açúcar a gosto
- Um pouco de sal

Misture bem todos os ingredientes, ponha a massa em forma untada e asse em forno quente.

#### **545 - BOLO DE ARROZ**

---

- 1/2 kg de arroz
- 1/2 kg de açúcar
- 2 cocos pequenos ou 1 bem grande(leite sem água)

Começe a fazer o bolo de véspera.

Ponha o arroz de molho, depois enxuge e passe na máquina(roda fina). Reserve. Faça uma calda do açúcar, com um pouco de água, em ponto de pasta. Ponha o arroz passado na máquina na calda do açúcar e deixe para o dia seguinte. Não precisa deixar na geladeira. O leite de coco sem água também é deixado em uma vasilha para o dia seguinte.

No outro dia, misture o arroz com a calda no leite, ponha 2 colheres de sopa de farinha de trigo, 2 colheres de chá de fermento em pó, sal a gosto e misture bem. Passe manteiga na forma e leve a assar em forno quente.

#### **546 - BOLO DE BANANA I**

---

- 3 xícaras de açúcar
- 3 xícaras de farinha de trigo



3 ovos  
1 colher sopa de manteiga  
1 xícara de leite  
1 colher de sopa de fermento  
1 pitada de sal  
Canela em pó

Bata o açúcar com a manteiga, junte as gemas, as claras em neve e, por último, a farinha peneirada com o fermento. Adicione o leite e o sal. Forre o fundo de uma forma com açúcar queimado e bananas cruas em fatias, e polvilhe-as com canela e açúcar. Despeje a massa crua por cima e asse em forno quente. Desenforme depois de frio.

#### **547 - BOLO DE BANANA II**

---

Corte 4 bananas nanicas bem maduras em pedacinhos e bata no liquidificador com 1/2 copo de óleo e 3 ovos inteiros. Derrame a mistura numa vasilha de vidro ou louça, misture 3 xícaras de farinha de rosca, 3 xícaras de açúcar e 1 colher de sopa de fermento em pó. Misture bem e coloque em tabuleiro untado com manteiga e polvilhado com farinha. Asse em forno quente nos 10 primeiros minutos e depois em forno moderado. Depois de assado, retire do forno, polvilhe com açúcar e canela misturados, corte em quadrados e sirva depois de frio.

#### **548 - BOLO DE CASAMENTO**

---

8 ovos  
1/2 kg de manteiga  
4 canecas de açúcar  
6 canecas de farinha de trigo  
2 canecas de leite de coco  
6 colheres de chá de fermento

Bata os ovos com a manteiga e o açúcar até ficar cremoso. Junte, alternadamente, a farinha de trigo (peneirada com o fermento) e o leite. Asse em forno quente em uma forma untada e polvilhada com farinha de trigo.

#### **549 - BOLO DE CENOURA**

---

250 g de cenoura ralada  
5 colheres de sopa de farinha láctea  
3 colheres de sopa de Nescau  
2 xícaras de açúcar  
2 xícaras de farinha de trigo  
1 xícara de manteiga derretida  
4 ovos  
1 colher de chá de óleo  
1 colher de chá de fermento em pó

Misture todos os ingredientes, deixando por último a manteiga derretida. Leve ao forno em forma untada.

#### **550 - BOLO DE CHOCOLATE**

---

2 1/2 xícaras de farinha de trigo  
2 xícaras de açúcar  
1 xícara de Nescau  
1 xícara de leite de coco  
1 xícara de manteiga  
2 colheres de chá de fermento  
4 ovos





Bata o açúcar e a fermento com a manteiga, depois coloque as gemas, batendo sempre. Peneire junto o Nescau, o farinha de trigo e acrescente alternadamente com o leite. Por último, adicione as claras em neve.

#### Glacê

1 xícara de açúcar  
2 colheres de sopa de manteiga  
1 xícara de leite  
1 xícara de Nescau

Misture tudo e leve ao fogo baixo. Quando estiver espumando quase em ponto de bala, tire do fogo, bata bem e despeje por cima do bolo.

#### Recheio

Prepare um creme com 200 g de ameixa, um pouco de açúcar e água. Mexa no fogo.

### **551 - BOLO DE COCA-COLA**

---

3 xícaras de farinha de trigo  
2 1/2 xícaras de açúcar  
4 colheres de sopa de manteiga  
1 colher de sopa de Nescau  
5 ovos  
1/2 colher de sopa de raspa de limão  
1 colher de sopa de fermento  
100 g de ameixa picada  
1 copo de coca-cola

Bata a manteiga com o açúcar, em seguida as gemas, a farinha de trigo, o Nescau, o fermento, as raspas de limão, a coca-cola e as claras em neve. Coloque as ameixas dentro da massa. Leve a assar.

#### Calda

1 copo de água  
3 colheres de sopa de Nescau  
1 colher de sopa de manteiga  
7 colheres de sopa de açúcar

Dê uma fervura e jogue sobre o bolo já assado, ainda na forma. A calda deve ser rala. Só tire da forma quando estiver bem frio.

### **552 - BOLO DE FARINHA**

---

11 colheres de sopa de farinha de mandioca  
11 colheres de sopa de açúcar  
2 colheres de sopa de manteiga  
1 colher de sopa de fermento  
4 ovos  
1 coco(leite sem água)  
1 pitada de sal

Bata o açúcar com a manteiga até ficar um creme, junte as gemas, depois a farinha, o leite, o sal, o fermento e, por último, as claras em ponto de neve. Asse em forno quente.

### **553 - BOLO DE FARINHA DE TAPIOCA**

---



6 ovos  
3 xícaras de farinha de tapioca  
2 xícaras de açúcar  
1 xícara de manteiga derretida  
1 coco ralado(pela parte de trás)  
1 xícara de leite de coco

Bata as claras em neve. Acrescente o açúcar e bata até alcançar o ponto de suspiro. Junte as gemas e bata mais um pouco. Ponha o leite de coco, o coco ralado, a manteiga e, por último, a farinha de tapioca. Misture bem com a colher de pau. Leve ao forno quente em forma amanteigada e polvilhada com farinha de trigo.

#### **554 - BOLO DE LARANJA I**

---

2 ovos (claras em neve)  
2 colheres de sopa de manteiga  
2 xícaras de chá de açúcar  
2 xícaras de chá de farinha de trigo  
1 xícara de chá de caldo de laranja  
1 colher de sopa de fermento em pó

Bata as gemas, junte o açúcar e a manteiga e torne a bater bem. Depois, junte a farinha de trigo, o fermento, o caldo de laranja e, por último, as claras em neve. Despeje em forma untada e asse em forno quente.

#### **555 - BOLO DE LARANJA II**

---

2 xícaras de farinha de trigo  
2 xícaras de açúcar  
1 xícara de caldo de laranja  
4 ovos  
1 colher de chá de fermento

Bata as claras em neve, misture as gemas e o açúcar e torne a bater. Depois, misture a farinha e o fermento e, por último, o caldo de laranja fervente, sempre mexendo. Torna-se uma massa mole. Leve ao forno para assar em forma untada e polvilhada.

#### **556 - BOLO DE MILHO I**

---

3 ovos  
1 xícara de açúcar  
1 vidro pequeno de leite de coco  
1 lata de milho verde com água  
1 colher de sopa de fermento  
2 colheres de sopa de manteiga  
1 colher de sopa de queijo parmesão ralado  
1 xícara bem cheia de vitamilho

Passe tudo no liquidificador. Asse em forma untada e polvilhada num forno quente por cerca de 40 minutos.

#### **557 - BOLO DE MILHO II**

---

1 colher de sopa de farinha de trigo  
3 colheres de sopa(bem cheias) de vitamilho  
3 colheres de sopa(bem cheias) de queijo parmesão ralado  
4 ovos  
1 garrafa(pequena) de leite de coco



- 1 garrafa(pequena) de leite de vaca
- 2 1/2 xícaras de açúcar
- 1 colher de sopa de fermento
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 1 pitada de sal

Ponha tudo no liquidificador e bata bem. Unte uma forma com manteiga e polvilhe com vitamilho. Despeje a massa do bolo e leve ao forno.

### **558 - BOLO DE NATAL MORENO**

---

- 1 xícara de chá de margarina
- 5 ovos
- 2 1/2 xícaras de chá de açúcar
- 1 xícara de chá de chocolate em pó
- 1 vidro(220 ml) de leite de coco
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 pitada de sal
- 1/2 colher de chá de raspa de limão
- 2 1/2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 150 g de uvas-passas
- 150 g de frutas cristalizadas picadas
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Bata em creme a margarina, as gemas e o açúcar. Sempre batendo, adicione o chocolate, o leite de coco, a baunilha, o sal, as raspas de limão e 2 xícaras de farinha de trigo. Coloque as claras batidas em neve, misturando delicadamente. Por último, junte, misturando bem, as passas e frutas polvilhadas com 1/2 xícara de farinha de trigo previamente peneirada com o fermento. Coloque em tabuleiro untado com margarina e forrado de papel. Leve ao forno pré-aquecido e moderado até assar.

### **559 - BOLO DE NESCAU**

---

- 2 1/2 xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de açúcar
- 1 copo de leite
- 4 ovos
- 12 colheres de sopa de Nescau
- 3 colheres de sopa de margarina
- 1 colher de sopa de fermento

Bata bem a manteiga com o açúcar, junte as gemas e, em seguida, o Nescau. Depois de bem batido, junte a farinha de trigo, o leite, as claras(batidas em ponto de neve) e, por fim, o fermento. Asse em assadeira untada. Depois de frio, corte ao meio, recheie e ponha em cima o glacê.

#### **Recheio**

- 1 copo de leite
- 1 xícara de chá de Nescau
- 2 xícaras de açúcar
- 2 colheres de sopa de margarina

Leve tudo ao fogo. Deve ficar como doce de leite.

### **560 - BOLO DE PÃO**

---

- 1 1/2 pão(grande)
- 2 ovos inteiros



2 colheres de  
1 coco ralado  
1 1/2 xícara de açúcar  
1 colher de chá de sal

sopa de manteiga ou margarina  
ou 1 vidro(200 ml) de leite de coco

Corte o pão em rodela e deixe por 5 minutos umedecendo com leite. Bata tudo no liquidificador. Ponha em forma untada com manteiga e leve ao forno para assar. A massa fica mole.

### **561 - BOLO DE PÃO-DE-LÓ**

---

4 ovos  
1 colher de sopa de manteiga  
1 xícara de leite  
2 xícaras de açúcar  
2 xícaras de farinha de trigo  
1 1/2 colher de sopa de fermento  
1 colher de chá de baunilha

Bata os ovos como para omelete e em seguida o açúcar fazendo um suspiro; derreta a manteiga no leite até ferver e desligue o fogo. Misture a farinha de trigo aos ovos com o açúcar e, depois, o leite ainda quente, a baunilha e, por fim, mexendo levemente, o fermento. Asse em forma untada e polvilhada. Depois de assado, fure todo o bolo e jogue uma lata de leite condensado de chocolate.

### **562 - BOLO DE QUEIJO**

---

4 ovos  
3 colheres de sopa de farinha de trigo  
3 colheres de sopa de Maizena  
3 colheres de sopa de queijo  
2 xícaras de açúcar  
2 colheres de chá de fermento  
1 colher de sopa de manteiga  
1 garrafa(pequena) de leite de coco  
1 pitada de sal

Bata tudo no liquidificador, coloque em forma untada e asse em forno quente.

### **563 - BOLO DE REPOLHO**

---

1/2 repolho cortado bem miúdo e cozido em água e sal  
3 ovos  
3 colheres de sopa de farinha de trigo  
3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado  
1/2 xícara de leite  
1 colher de sopa de fermento  
1 cebola grande  
1 pimentão  
2 tomates  
8 azeitonas  
Pó de camarão

Escorra o repolho. Depois de enxuto, coloque as gemas, a farinha de trigo, o queijo, o leite, as claras em neve e, por último, os temperos cortados bem miúdo. Coloque em forma untada, forno quente e, depois de assado, deixe esfriar. Enfeite a gosto.

### **564 - BOLO DE TAPIOCA I**

---



2 xícaras de açúcar  
3 xícaras de tapioca  
3 colheres de sopa de manteiga  
4 ovos  
1 garrafa(pequena) de leite de coco  
1 coco ralado(pela parte de trás)  
1 colher de chá de fermento  
1 pitada de sal

Bata o açúcar, a manteiga e as gemas, misture a tapioca, o coco, o fermento e o sal; depois o leite de coco e, por último, as claras em neve. Leve ao forno para assar em forma untada e polvilhada.

### **565 - BOLO DE TAPIOCA II**

---

4 ovos  
2 xícaras de açúcar  
1 xícara de farinha de trigo  
3 xícaras de tapioca  
3 colheres de sopa(cheias) de manteiga  
1 coco ralado  
1 garrafinha de leite de coco  
1 colher de chá de fermento em pó

Bata as gemas, o açúcar e a manteiga. Depois de batido, bote a farinha de trigo, o leite de coco e a tapioca misturada com o coco ralado e, em seguida, o fermento e as claras batidas em neve. Leve ao forno.

### **566 - BOLO DE TAPIOCA III**

---

6 ovos  
3 colheres de sopa de manteiga  
15 colheres de sopa de tapioca  
15 colheres de sopa de açúcar  
1 coco ralado(pela parte de trás)

Bata as claras em neve, depois as gemas, em seguida a manteiga, a tapioca, o açúcar e o coco ralado. Misture tudo e coloque em forma untada e polvilhada.

### **567 - BOLO DE VERDURA I**

---

2 xícaras de chuchu cortadinho cozido na água e sal  
2 xícaras de cenoura cortadinha cozida na água e sal  
2 xícaras de batata cortadinha cozida na água e sal  
2 xícaras de miolo de pão amolecido em 1 xícara de leite  
1 lata de ervilha sem o caldo  
1 lata de milho verde  
Azeitonas cortadinhas  
2 colheres de sopa de manteiga  
2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado  
4 ovos

Prepare um molho com: tomate, cebola, pimentão, coentro, sal, cominho e azeite doce. Depois de refogado, jogue as verduras, o pão, a ervilha, o milho, as azeitonas, a manteiga e o parmesão. Bata os ovos, bote um pouco dentro da massa e arrume num pirex untado; por cima cubra com o resto do ovo batido e leve ao forno para corar.

### **568 - BOLO DE VERDURA II**

---



2 cenouras  
2 chuchus  
2 batatas  
1 caneca de leite  
1 xícara de Maizena  
3 ovos  
3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado  
1 colher de sopa de manteiga  
1 colher de chá de fermento

Cozinhe as verduras em água e sal e, depois, machuque com um garfo. Em seguida, adicione livremente os ingredientes acima. Bata bem, ponha em forma untada e leve ao forno para assar. Não há necessidade de corar. Quando esfriar, coloque num prato. Prepare um ensopado de camarões ou bacalhau que tenha um pouco de caldo e despeje sobre o bolo na hora de ir à mesa.

### **569 - BOLO DE VERDURA III**

---

Cozinhe em água e sal as seguintes verduras: cenoura, chuchu, batatinha e vagem cortadas bem miudinhas. Escorra e refogue essas verduras em 1 colher de sopa de manteiga. Junte com tomate, cebola, pimentão, coentro e cebolinha também cortados miudinhos. Deixe esfriar e prepare a massa.

Massa

3 ovos  
1 xícara de farinha de trigo  
1 xícara de leite  
1 colher de sopa de manteiga  
1 colher de chá de fermento em pó

Bata a manteiga com as gemas, junte a farinha de trigo, o fermento, o leite e uma pitada de sal. Misture essa massa com as verduras e, por último, as claras em neve. Leve ao forno e desenforme ainda quente. Sirva com galinha, peixe, camarão, etc.

### **570 - BOLO DÉA**

---

4 ovos  
3 colheres de sopa de farinha de trigo  
3 colheres de sopa de Maizena  
3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado  
1 garrafa(pequena) de leite de coco  
2 xícaras de açúcar  
2 colheres de chá de fermento em pó  
1 colher de sopa de manteiga  
1 pitada de sal

Bata tudo no liquidificador, coloque em forma untada e asse.

### **571 - BOLO DELICIOSO**

---

1 lata de leite condensado  
1 lata de leite de vaca  
1 coco ralado(pela parte de trás)  
2 ovos inteiros  
4 gemas  
1 pitada de sal



Misture tudo com uma colher de pau e asse em forma redonda untada.

### **572 - BOLO FLORENSE**

---

3 xícaras de açúcar  
3 xícaras de farinha de trigo  
1 1/2 copo de leite de vaca  
5 ovos  
1 1/2 colher de sopa de manteiga  
1 colher de sopa de fermento

Bata as claras em neve, acrescente as gemas uma a uma, o açúcar aos poucos e, depois, o leite e a farinha de trigo com o fermento. Ferva o leite com a manteiga e deixe esfriar. Asse em tabuleiro untado e polvilhado. Depois de assado, fure com um garfo e corte em pedaços na própria forma.

Ainda quente, jogue a seguinte calda:

1 lata de leite condensado  
1 vidro(pequeno) de leite de coco  
1 vidro(pequeno) de leite de vaca

Misture bem todos os ingredientes acima. Jogue no bolo e polvilhe com 1 pacote de coco ralado.

### **573 - BOLO LUAR DE JUNHO**

---

1/2 xícara de manteiga  
1 1/2 xícara de açúcar  
2 xícaras de farinha de trigo  
3/4 de xícara de leite  
2 colheres de chá de fermento  
1 colher de sopa de suco de limão  
4 claras

Misture bem a manteiga, o açúcar, o suco de limão e o sal, adicione o leite alternadamente com o fermento e a farinha de trigo peneirados juntos. Dobre as claras em neve. Asse em camadas.

Recheio

1 1/2 xícara de damascos bem cozidos e passados na peneira. Adicione 1/2 xícara de abacaxi e 2 xícaras de açúcar. Cozinhe até engrossar. Adicione 1/2 xícara de coco ralado. Bote entre as camadas e em cima do bolo.

Glacê

Bote 1 1/2 xícara de açúcar, 2 claras, 1/3 de xícara de damasco cozido e passado na peneira em banho maria(com água fervendo) até engrossar. Despeje sobre o bolo e ponha coco ralado em cima e nos lados.

### **574 - BOLO MARÍTIMO**

---

Massa

2 xícaras de chá de farinha de trigo  
2 colheres de sopa de margarina  
2 colheres de sopa de óleo  
1/2 xícara de chá de leite  
1 colher de sopa(rasa) de fermento em pó



1 colher de chá de sal  
1 ovo

Coloque a farinha de trigo numa porcelana, faça uma cova no centro e bote a margarina e o óleo. Comece a mexer a farinha de trigo amassando, depois o leite, o fermento, o sal e o ovo inteiro até o ponto de abrir com o rolo - se necessário, coloque mais farinha de trigo. Abra a massa para rocambole.

#### Recheio

1 lata(grande) de sardinha ao óleo  
1 pimentão verde bem cortadinho  
1 cebola grande bem cortadinha  
3 colheres de sopa de molho pamarola  
3 colheres de sopa de salsa picadinha  
1/2 lata de azeitona picadinha

Machuque a sardinha com um garfo, junte todos os ingredientes e espalhe na massa já aberta. Enrole como rocambole, pincele com gema e leve ao forno quente para assar numa assadeira um pouco untada.

### **575 - BOLO PRATA/OURO**

---

#### Prata

250 g de manteiga  
250 g de açúcar

Bata bem, coloque 6 claras em neve e, em seguida, misture com 250 g de farinha de trigo. Coloque 1 xícara de leite de coco sem água e 1 colher de sopa de fermento com uma pitada de baunilha ou raspa de limão.

#### Ouro

250 g de manteiga  
250 g de açúcar

Bata bem, coloque 6 gemas e, em seguida, misture com 250 g de farinha de trigo. Coloque 1 xícara de leite de coco sem água e 1 colher de sopa de fermento com uma pitada de baunilha ou raspa de limão.

Asse em formas separadas e recheie a gosto.

### **576 - BOLO REGINA**

---

200 g de manteiga  
250 g de açúcar  
1 colher de sopa de fermento  
150 g de tapioca fina  
2 cocos ralados(de um apenas o leite)  
6 ovos

Bata a manteiga com o açúcar em creme, junte os ovos bem batidos e depois o coco ralado. Junte a tapioca passada na peneira de arame e, por último, o leite de coco. Forma untada. Forno regular.

### **577 - BOLO SABOROSO**

---

#### Doce de leite condensado

1 lata de leite condensado  
4 colheres de sopa de Nescau





1 colher de sopa de manteiga  
1 ovo  
3 biscoitos champanhe  
1 colher de sopa de Maizena

Junte todos os ingredientes, bata no liquidificador e reserve.

#### Doce de ameixas

8 ameixas  
6 cerejas em calda  
2 colheres de sopa de Karo

Deite numa caçarola os ingredientes e leve ao fogo mexendo sempre. Deixe ferver por aproximadamente 2 minutos. Em seguida, bata no liquidificador e reserve.

#### Bolo

1 1/2 xícara de farinha de trigo  
200 g de manteiga  
1 lata de creme de leite  
3 ovos  
1 colher de sopa de fermento  
1 xícara(rasa) de açúcar  
1 xícara de leite de coco

Bata o açúcar com a manteiga até formar um creme. Junte, uma a uma, as gemas e continue batendo até esbranquiçar. Em seguida, ponha aos poucos, alternando com o leite de coco e o creme de leite, os ingredientes secos que devem ser peneirados juntos. Ligue tudo muito bem. Acrescente as claras batidas em neve. Divida a massa em duas partes. Coloque a primeira numa forma amanteigada. Espalhe sobre ela o doce de leite. Cubra-o com o restante da massa. Por último, deite o doce de ameixas e leve ao forno em banho-maria.

### **578 - BOLO SALGADO DE PEIXE**

---

#### Massa

2 ovos  
4 colheres de sopa de margarina  
4 colheres de sopa de óleo  
18 colheres de sopa de farinha de trigo  
1 colher de café de sal  
2 copos de leite de vaca  
2 colheres(rasas) de sopa de fermento

Bata no liquidificador os ovos com a margarina, o óleo e o sal; o leite deve ser adicionado aos poucos. Depois de bem batido, acrescente a farinha de trigo e o fermento(peneirados juntos) e torne a bater muito bem.

#### Recheio

300 g de filé de peixe(merluza, pescada, etc.)  
Limão  
1 cebola média  
2 tomates  
1 pimentão verde  
4 colheres de sopa de óleo  
1 vidro pequeno de leite de coco  
Sal, pimenta-do-reino, salsa e cebolinha a gosto

Tempere com antecedência os filés de peixe com sal e caldo de limão. Deixe descansar por 1/2 hora. Pique os filés de peixe já fritos em pequenos pedaços. Refogue no óleo a cebola bem picada, os tomates(sem peles e sementes) e o



pimentão  
1/2 vidro do leite também picados. Acrescente os pedaços de peixe, sal, pimenta-do reino, salsa, cebolinha, de coco e 1/2 copo de água. Deixe cozinhar em fogo brando e, quando começar a engrossar, acrescente o leite de coco restante e deixe por mais alguns minutos. Divida a massa em duas porções. Coloque a primeira em uma forma retangular, distribua o recheio sobre ela e cubra com a outra porção de massa. Leve ao forno regular até que a massa fique assada.

### **579 - BOLO ÚMIDO DE MARACUJÁ**

---

1/2 xícara de chá de margarina  
1 1/2 xícara de chá de açúcar  
2 ovos  
1 pitada de sal  
1 xícara de chá de suco de maracujá  
1 xícara de chá de farinha de trigo  
1 xícara de chá de Maizena  
2 colheres de chá de fermento

#### **Calda**

1 xícara de chá de açúcar  
1 xícara de chá de suco de maracujá

Bata em creme os quatros primeiros ingredientes. Junte o suco de maracujá. Adicione a farinha de trigo, a Maizena e o fermento. Despeje numa forma(média) com furo central untada. Misture o açúcar da calda com o suco de maracujá e leve ao fogo. Deixe ferver em fogo brando por 10 minutos. Desenforme o bolo ainda quente e despeje por cima, aos poucos, a calda quente, deixando penetrar no bolo. Deixe esfriar e sirva.

### **580 - BOLO VILA VELHA**

---

2 xícaras de açúcar  
3 ovos  
2 xícaras de farinha de trigo  
2 xícaras de leite de coco  
1 xícara de Maizena  
3 colheres de sopa de margarina  
1 colher de fermento  
2 pacotes de coco ralado(100 g cada)

Bata os ovos com a manteiga e o açúcar e, em seguida, junte a farinha de trigo, 1 pacote de coco ralado e o fermento, alternados com o leite. Coloque em forma untada e, sobre a massa crua, polvilhe com 1 pacote de coco ralado. Depois de assado, regue com a calda que já deve estar fria.

#### **Calda**

2 xícaras de água  
1 xícara de açúcar

Leve ao fogo e deixe ferver por uns 3 minutos.

### **581 - BOMBINHAS DE MORANGO**

---

2 xícaras de chá de água  
1 colher de sopa de manteiga  
1 pitada de sal

Misture tudo e leve ao fogo para ferver. Ao levantar fervura, jogue 1 1/2 xícara de farinha de trigo e mexa para não embolar. Faça o pirãozinho e despeje num pirex. Jogue 5 ovos, um a um e bata até formar uma massa lisa. Coloque



num saco de confeitar e vá dispendo em assadeira untada com óleo, bem separadas, em forno pré-aquecido. Asse, desligue o forno e deixe ainda dentro do forno por 10 a 15 minutos para não murchar. Corte ao meio e coloque como recheio Creme de pasteleiro e como cobertura Glacê de fondan.

### **582 - BRIGADEIRO**

---

1 lata de leite condensado  
2 colheres de sopa(rasas) de manteiga  
4 colheres de sopa(rasas) de Nescau

Leve ao fogo baixo todos os ingredientes e mexa até a massa desprender do fundo da panela. Retire do fogo, despeje em vasilha de louça e deixe esfriar. Enrole as bolinhas passando-as em chocolate granulado. Querendo, recheie os brigadeiros com passas sem sementes.

### **583 - BRIOCHE**

---

#### Massa

400 g de farinha de trigo  
200 g de margarina  
4 ovos  
3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado  
5 batatas cozidas e passadas no espremedor  
Sal a gosto

#### Fermento

1 xícara de leite morno  
1 1/2 colheres de sopa de fermento de pão Itaiquara  
1 colher de sopa de açúcar

#### Recheio

300 g de presunto  
300 g de mussarela

Ponha numa porcelana os três ingredientes do fermento, tampe e deixe crescer. Misture todos os ingredientes da massa(os ovos sem bater), menos a batata. Mexa bem com uma colher de pau, em seguida junte ao fermento crescido e continue mexendo. Por último, as batatas ainda quentes. Numa assadeira bem grande, forre o fundo com a metade da massa, ponha as fatias de presunto, em seguida as fatias de mussarela e por cima cubra tudo com o restante da massa. Pincele com 2 gemas misturadas com manteiga e 1 pitada de sal e deixe crescer por 2 horas. Forno quente até dourar. Corte a gosto.

### **584 - CACHORRO-QUENTE DE ASSADEIRA**

---

500 g de farinha de trigo  
3 tabletes de fermento de pão(15 g cada)  
2 ovos  
3 colheres de sopa de margarina  
2 colheres de sopa(rasas) de açúcar  
3 colheres de sopa de óleo  
1/2 xícara de chá de leite morno  
1 colher de chá de sal

Misture o leite com o fermento e o açúcar. Em seguida, acrescente os ovos, a margarina, o óleo, o sal e a farinha de trigo. Bata como se fosse massa de pão, cubra e deixe descansar por 30 minutos. À parte, refogue as salsichas a



gosto com um pouco de óleo. Reserve. Divida a massa em duas partes, abra-a com o rolo de forma que fique do tamanho da assadeira 2 ou 3. Forre a assadeira untada e polvilhada com uma das partes, arrume as salsichas, cubra com a outra parte da massa, pincele com gema e leve ao forno pré-aquecido e moderado até assar. Depois de esfriar um pouco, corte em pedaços grandes. Se quiser, jogue molho de tomates sobre as salsichas.

### **585 - CAFÉ ITALIANO**

---

100 g de café solúvel  
400 g de leite em pó  
4 colheres de sopa de Nescau

Misture todos os ingredientes e guarde em vaso hermeticamente fechado.

Coloque 3 colheres de chá de café italiano em uma xícara pequena de água fervente. Adoce a gosto.

### **586 - CAIPIRINHA**

---

400 g de farinha de trigo  
125 g de açúcar  
150 g de manteiga  
2 ovos inteiros  
1 pitada de sal  
1 colher de sopa de fermento

Misture tudo, faça bolinhas, passe em açúcar cristal e leve ao forno. Quando estiverem crescidas, faça um furo no centro com um dedal de metal. Depois de frias, coloque um pedacinho de goiabada.

### **587 - CAJUZINHOS DE AMENDOIM**

---

4 claras em neve  
Açúcar  
1/2 kg de amendoim torrado e moído  
Chocolate em pó

Misture todos os ingredientes e adoce a gosto. Condense e faça os docinhos em forma de caju. Passe no açúcar e enfeite com a metade de um amendoim. Coloque em forminhas.

### **588 - CAMAFEUS**

---

250 g de nozes  
100 g de amêndoas moídas  
1/2 kg de açúcar  
4 gemas  
1 colher de sopa de água

Leve ao fogo brando até soltar da panela. Quando a massa estiver fria, modele os camafeus e coloque em cada um pedaços de nozes para enfeitar.

### **589 - CAMARÃO À GREGA**

---

1 kg de camarões  
1 limão  
Alho, sal, coentro, óleo, ovos, farinha de trigo e farinha de rosca



Limpe os camarões crus e tempere com alho, sal, coentro e limão, deixando repousarem, assim temperados, por algum tempo. Quase à hora de servir, retire os camarões do tempero, escorra bem e enxugue bastante. Passe na farinha de trigo, nos ovos mexidos e, finalmente, na farinha de rosca. Comprima com as mãos para ajudar o empanado. Frite em bastante óleo.

Sirva com Arroz à grega e Molho tártaro.

### **590 - CAMELIZAR**

---

4 copos de açúcar comum  
4 copos de açúcar doçúcar granulado  
4 copos de água  
9 colheres de sopa de vinagre branco  
9 colheres de sopa de cachaça

Deixe derreter em ponto de fio, vá mergulhando os docinhos e ponha em assadeira untada. Depois de pronto, ponha em cima uma flor.

### **591 - CARNE EM CONSERVA**

---

1 1/2 kg de paulista  
Alho, sal e limão (a gosto)  
2 tomates  
1 pimentão  
2 cebolas  
6 azeitonas  
1/2 vidro de pickles

Limpe o paulista, se possível sem lavar, e tempere com alho socado, sal, limão, pimenta e cominho, furando bem com um garfo. Coloque em uma vasilha bem tampada na geladeira. No dia seguinte, coloque uma panela no fogo, até esquentar bem e recheie a carne, sem gordura, até tostar por fora, virando sempre. Depois leve ao forno, untada com azeite doce ou óleo, até ficar macia(90 minutos mais ou menos). Após tirar do forno, deixe esfriar e enrole em papel laminado. Leve à geladeira. No dia seguinte, corte a carne em fatias bem fininhas(se possível com faca elétrica).

Molho

Refogue a cebola(picadinha) no azeite doce ou óleo. Acrescente o pimentão, a azeitona e, por fim, o tomate. Tire do fogo e acrescente os pickles picadinho. Arrume em um pote de conserva uma camada de carne e uma de molho, regando com azeite doce e vinagre até cobrir toda a carne. Conserve em geladeira, só tirando na hora de servir.

### **592 - CAVACA**

---

2 xícaras de farinha de trigo  
1 ovo  
1 colher de sopa de óleo  
1 colher de chá de fermento  
Sal  
Leite

Prepare a massa, abra com o rolo, corte em tiras e frite em gordura quente. Depois de fritas, passe na canela com açúcar.

### **593 - CEBOLAS CAPRICHADAS**

---

1 pão de forma sem casca torrado  
1 envelope de creme de cebola



1 l de leite frio  
1/2 lata de creme de leite  
1 xícara de chá de queijo prato ralado  
1/2 xícara de chá de queijo parmesão ralado

Despeje o creme de cebola no leite e prepare-o conforme as indicações. Retire do fogo, acrescente o creme de leite e misture bem. Numa forma refratária, monte camadas de torradas, creme de cebola e a mistura dos queijos. Termine com creme de cebola e queijo. Leve ao forno para dourar.

#### **594 - CENOURA RECHEADADA**

---

6 cenouras grandes raspadas e cozidas  
1 colher de sopa de manteiga  
1 colher de sopa de farinha de trigo  
1 xícara de leite  
2 gemas  
2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado  
Sal e pimenta e cominho a gosto

Deixe as cenouras esfriarem e retire o seu miolo com uma faca. Derreta a manteiga, junte a farinha de trigo e mexa bem. Adicione o leite e continue a mexer em fogo médio até que a mistura engrosse. Acrescente as gemas, mexa bem e retire do fogo. Bote o queijo, o sal e a pimenta e cominho. Com esse creme, recheie as cavidades das cenouras, arrume-as num pirex untado, cubra com catchup e queijo parmesão. Asse em forno quente até que doure.

#### **595 - CHOCOLATE CROCANTE**

---

2 xícaras de aveia  
1 1/2 xícara de açúcar  
200 g de manteiga sem sal  
4 colheres de sopa de chocolate em pó  
8 colheres de sopa de leite  
1 pacote de biscoito "cream cracker"

Leve todos os ingredientes ao fogo, menos o biscoito, por 3 minutos. Arrume uma camada de biscoito, outra de creme, sucessivamente, sendo que a última camada deverá ser de creme. Quando esfriar, leve à geladeira por 2 horas e depois corte.

#### **596 - CHOCOLATE DO DOMADOR**

---

1 lata de leite condensado  
1 tablete grande do Chocolate Superior Meio Amargo  
1 pitada de sal  
1 colher de sopa de manteiga  
1 colher de chá de baunilha  
1 xícara de açúcar

Misture bem todos os ingredientes e leve ao fogo baixo mexendo sempre, até obter o ponto de bala mole - ao colocar um pouco do doce numa xícara com água fria, forma-se uma bala mole. Retire do fogo e bata até perder o brilho. Despeje sobre mármore, deixe esfriar e corte em losangos.

#### **597 - CHOQUITOS CROCANTES**

---

200 g de açúcar  
200 g de manteiga  
2 ovos inteiros



Bata como gemada. Em seguida, triture um pacote de bolacha Maria, deixando alguns pedaços grandes e junte ao creme com 10 colheres de sopa (cheias) de Nescau. Coloque no congelador em forma de canudinhos em papel laminado.

### **598 - CHUCHU COM MOLHO BRANCO**

---

Descasque 1/2 kg de chuchu, corte em tiras e cozinhe em água e sal. Escorra e arrume num prato que possa ir ao forno. Regue com 1 colher de sopa de manteiga derretida e cubra com Molho branco, polvilhe com parmesão e leve ao forno quente por uns 10 minutos.

### **599 - CHUS**

---

1 1/2 xícara de água  
5 colheres de sopa de manteiga  
6 ovos  
1 colher de café de sal  
1 1/4 de xícara de farinha de trigo

Coloque para ferver a água, a manteiga e o sal. Quando estiver fervendo, jogue a farinha de trigo. Mexa em fogo brando até soltar da panela. Deixe ficar morno e coloque os ovos, um a um, mexendo. Coloque esta massa dentro do saco de confeitar bolo sem o bico. Disponha os montinhos em assadeira untada e polvilhada e leve ao forno regular por 45 minutos exatos. Recheie a gosto.

### **600 - COCADA DE FORNO I**

---

700 g de açúcar  
1 coco ralado (pela parte de trás)  
1 xícara de leite  
3 gemas  
1 xícara de farinha de trigo

Faça uma calda sem fio com um copo de água (de preferência água de coco) e o açúcar. Despeje o coco com tudo mais. Quando despregar da panela, tire do fogo, ponha num pirex e leve ao forno somente para dourar.

### **601 - COCADA DE FORNO II**

---

1 coco ralado (pela parte de trás)  
1/2 kg de açúcar  
6 ovos  
1 colher de sopa de manteiga  
1 copo de leite  
1 pires de queijo parmesão ralado

Bata a manteiga com as gemas e o açúcar até formar um creme. Acrescente o coco, o leite, o queijo e, por último, as claras em neve. Coloque em pirex untado e polvilhado e leve ao forno para assar.

### **602 - COXINHA DE GALINHA**

---

2 canecas de caldo de galinha  
2 canecas de leite de vaca  
2 colheres de sopa de camarão seco  
2 canecas de farinha de trigo  
1 ovo  
1 colher de sopa de óleo  
1 colher de sopa de água



Sal a gosto  
Óleo para fritar  
Farinha de pão  
4 peitos de galinha

Faça um ensopado com os peitos e retire as peles e os ossos. Passe 3 peitos pela máquina e reserve 1 para desfiar. Junte a galinha passada com o camarão, o caldo de galinha e o leite, e leve ao fogo. Quando ferver, coloque a farinha de trigo, mexa rapidamente, retire do fogo e deixe esfriar. Modele as coxinhas, colocando no centro da parte interna delas um pedaço de galinha. Passe as coxinhas na mistura de óleo, ovo, água e sal, depois na farinha de pão. Enfie em uma das extremidades um pedaço de macarrão. Frite em óleo quente.

### **603 - CREME BRANCO**

---

1 queijo Catupiry ou Cremelino  
1 cebola batida  
1 copo de leite  
1 pitada de sal  
1 ramo de salsa e cebolinha

Bata tudo no liquidificador. Sirva com rosbife ou carne assada ou como aperitivo com batatinha frita.

### **604 - CREME CHANTILY**

---

3 colheres de sopa de manteiga  
3 colheres de sopa de açúcar  
1/2 colher de chá de baunilha  
1 lata de creme de leite (gelado e sem soro)  
1 pitada de fermento em pó

Bata a manteiga, o açúcar e a baunilha até conseguir um creme. Acrescente o creme de leite e o fermento em pó e bata por mais alguns minutos.

### **605 - CREME DE BATATA**

---

1 tablete de caldo de carne dissolvido em 1/2 l de água  
10 batatas grandes  
200 g de presunto  
300 g de mussarela  
3 ovos  
1 lata de creme de leite  
Sal e noz-moscada a gosto  
50 gramas de queijo parmesão ralado

Cozinhe as batatas descascadas no caldo de carne, corte em rodela e reserve. Bata o creme de leite(sem soro) com os ovos, o sal e a noz-moscada. Numa forma refratária, arrume rodela de batatas, fatias de presunto e fatias de mussarela, cubrindo cada camada com o creme. Por último, coloque o parmesão e leve ao forno para dourar um pouco.

### **606 - CREME DE GALINHA**

---

2 peitos grandes de galinha  
3 xícaras de caldo de galinha  
1 xícara de farinha de trigo  
1 cebola grande  
2 colheres de sopa de manteiga  
1 lata de creme de leite





- 1 colher de sopa de catchup
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- 8 uvas
- 1 colher de sopa de passas
- 1/2 maçã verde fatiada

Ensope, desfie e reserve os peitos de galinha. Frite a cebola picada na manteiga. Junte a farinha de trigo já dissolvida no caldo de galinha. Leve ao fogo mexendo sempre para não encaroçar. Adicione o creme de leite, o catchup, o parmesão e a galinha desfiada. Arrume num pirex: metade do creme, fatias de maçã, uvas cortadas ao meio e passas. Cubra com o restante do creme. Polvilhe parmesão e leve ao forno para gratinar. Nota: junte água ao caldo da galinha o suficiente para adquirir 3 xícaras.

#### **607 - CREME DE MANTEIGA**

---

- 250 g de manteiga
- 4 gemas
- 1/2 kg de açúcar
- 1 pitada de sal

Bata as gemas com a manteiga. Faça com o açúcar uma calda em ponto de pasta e vá derramando no creme, batendo sempre, até que se torne bem úmido. Esplêndido como cobertura de bolos e como recheio de tortas.

#### **608 - CREME DE PASTELEIRO**

---

- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 1/2 xícara de chá de leite
- 1 colher de sopa de manteiga
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 3 colheres de sopa de gelatina em pó(sabor morango)

Dissolva a gelatina em um pouco de água e leve tudo ao fogo.

#### **609 - CREME GELADO SERPENTINA**

---

##### Rocamboles

- 3 ovos inteiros
- 75 g de açúcar
- 75 g de farinha de trigo

Bata junto os ovos inteiros e o açúcar. Quando a massa estiver bem batida e esbranquiçada, retire da batedeira, coloque a farinha de trigo peneirada e mexa cuidadosamente, misturando bastante. Leve a assar em assadeira untada com manteiga e farinha de trigo. Depois de assado, vire sobre toalha seca e polvilhada com açúcar. Recheie com doce de goiaba e enrole com auxílio de uma toalha. Corte em fatias finas e revista a terrina que vai levar o creme à geladeira.

##### Creme

- 4 gemas
- 1/2 xícara de açúcar
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 xícaras de leite
- 1 lata de creme de leite
- 1 lata de compota de abacaxi
- 10 folhas de gelatina branca
- Sal



Faça um creme de gelatina em com as gemas, o açúcar, a farinha de trigo, o leite e o sal. À parte, desmanche as folhas de uma xícara de água fervendo. Depois de fria, junte ao creme. Por fim, coloque o creme de leite(sem soro) e a compota, em pedacinhos. Jogue o creme na terrina já revestida com as fatias de rocombole. Leve à geladeira por 24 horas.

### **610 - CREME PARA SANDUÍCHE**

---

1 lata de creme de leite  
3 colheres de sopa de vinagre ou limão  
1 colher de sopa de mostarda  
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Misture tudo e use.

### **611 - CROQUETE DE BACALHAU**

---

250 g de bacalhau aferventado e resfriado  
2 colheres de sopa de azeite  
1 colher de sopa(cheia) de cebola picadinha  
1 colher de sobremesa(cheia) de salsa picadinha  
1 colher de café de pimenta branca em pó  
1 xícara de chá de molho de tomate  
1 xícara de chá da água que aferventou o bacalhau  
1 xícara de chá de batata cozida e espremida  
1 xícara de chá de farinha de trigo  
Óleo para fritar

Refogue todos os temperos, coloque a batata e a farinha de trigo, mexa até formar um angu e deixe cozinhar até soltar da panela. Tire do fogo e deixe esfriar. Divida a massa, faça um rolo e vá cortando pedaços dando o formato de croquete. Passe na farinha de rosca, depois no ovo e novamente na farinha de rosca. Frite. Para fazer sonho do bacalhau é só pegar a massa, fazer bolinhas e colocar uma passa dentro.

### **612 - CROQUETE DE CARNE ASSADA**

---

2 xícaras de leite  
2 colheres de sopa de Maizena  
1 colher de sopa de margarina  
Sal a gosto

Faça um molho branco com o leite, a maizena e o sal. Junte 2 xícaras de carne assada passada na máquina. Faça os croquetes, passe no ovo batido e na farinha de rosca, e depois frite.

### **613 - DELÍCIAS DE PASSAS**

---

1 lata de leite condensado  
1 lata de açúcar(lata do leite condensado)  
1 lata de leite de vaca(lata do leite condensado)  
1 colher de sopa(bem cheia) de manteiga ou margarina  
2 1/2 copos americanos de passas pretas sem sementes

Misture tudo numa panela, leve ao fogo baixo mexendo até se desprender do fundo, passe para um prato untado e deixe esfriar. Coloque em papel celofane, em quadrados de 10 x 10 cm, uma colherada do doce no centro de cada um, e aperte, fechando como uma peteca e amarrando com fitinhas de cor. Para festa infantil.

### **614 - DOCINHO CROCANTE**

---



1 lata de leite condensado  
1 xícara de chá de leite  
1 colher de sopa de farinha de trigo  
1 colher de sopa de manteiga  
4 gemas  
1/2 xícara de chá de noz ou castanha moída

Misture o leite condensado, a manteiga e a farinha de trigo dissolvida no leite. Leve tudo ao fogo e acrescente as gemas, mexendo até desprender do fundo da panela. Junte as nozes ou castanhas, retire do fogo e despeje numa travessa untada para esfriar. Enrole em bolinhas e mergulhe-as na calda.

#### Calda

1 copo de água  
300 g de açúcar  
Caldo de 1/2 limão

Leve ao fogo até que, ao mergulhar um pouco de calda num pouco de água fria, a calda se quebre fazendo um estalo. Mergulhe os docinhos nessa calda e, assim que os retirar dela, passe-os pelo crocante.

#### Crocante

2 xícaras de chá de açúcar  
1 prato de amendoim(sem moer) não muito torrado

Leve ao fogo o açúcar até que fique dourado. Acrescente o amendoim, mexa bem e despeje em pedra mármore. Deixe esfriar e passe o rolo de massa por cima para quebrar o amendoim. Passe os docinhos nesse crocante, assim que os retirar da calda, e acondicione-os em caixinhas de papel.

### **615 - DOCINHO DE ABACAXI E COCO**

---

1 abacaxi ralado  
1 coco ralado  
1/2 kg de açúcar  
Açúcar cristalizado

Misture o coco e o abacaxi ralados, junte o açúcar e leve ao fogo mexendo sempre. Quando enxergar o fundo da panela, retire o doce do fogo. Deixe esfriar um pouco e faça bolinhas com essa massa. Passe em açúcar cristal e arrume em forminhas de papel plissado.

### **616 - DOCINHO DE UVA VERDE**

---

1 lata de leite condensado  
3 colheres de sopa de leite em pó  
1 colher de chá de manteiga  
1/2 kg de uva verde

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo baixo até desprender do fundo da panela. Deixe esfriar, passe para um prato untado, depois enrole nas uvas e passe em açúcar granulado colorido.

### **617 - DOCINHO DE VÉSPERA**

---

#### Massa ou cobertura

3 latas de leite condensado  
6 colheres de sopa de Nescau



3 colheres de sopa de margarina

Misture tudo numa panela, leve ao fogo mexendo sempre até soltar do fundo da mesma. Ponha num prato untado e deixe esfriar.

#### Recheio

1 copo de leite  
1/2 lata de leite condensado  
1 xícara de coco ralado(pela parte de trás)  
100 g de ameixa  
100 g de noz  
2 gemas  
1/2 xícara de vermute  
1 colher de sopa(bem cheia) de Maizena

Misture os leites, o coco, as gemas e a Maizena e leve ao fogo mexendo sempre até formar um creme cozido. Retire do fogo e junte o vermute, as ameixas e as nozes trituradas. Abra aos poucos a massa de chocolate e coloque um pouco do recheio. Modele os docinhos e decore com glacê branco e confeito colorido.

### **618 - DOCINHO VERMELHO**

---

#### Massa

2 latas de leite condensado  
1 coco ralado de costas  
4 gemas  
2 colheres de sopa de castanha-do-pará ralada  
3 colheres de sopa de queijo de cuia(ponha o queijo no final, antes de tirar do fogo)

Misture tudo, leve ao fogo numa panela e mexa até soltar do fundo. Deixe esfriar.

#### Gelatina

4 folhas de gelatina vermelha  
1/4 de caneca de água fervendo

Lave a gelatina antes de colocá-la no prato.

#### Brigadeiro

1 lata de leite condensado  
2 colheres de sopa de Nescau  
1 colher de sopa de manteiga

Prepare umas bolinhas pequenas de brigadeiro, cubra essas bolinhas com a massa, passe na gelatina vermelha e no açúcar fino.

### **619 - DOIS A DOIS**

---

2 latas de leite condensado  
1 xícara de chá(rasa) de chocolate  
2 colheres de sopa(rasas) de manteiga  
3 gemas  
1 colher de chá de baunilha  
1 xícara de café de leite

Misture tudo menos o chocolate e leve ao fogo baixo mexendo até que comece a desprender do fundo da panela(mais ou menos 20 minutos). Retire do fogo a metade da massa e deixe esfriar num prato de louça untado. Acrescente à



metade  
em bolinhas,

restante, o chocolate peneirado e volte ao fogo por mais 3 minutos. Enrole as duas massas junto a cada bolinha de chocolate uma de creme e passe no açúcar refinado.

### **620 - EMPADÃO MAGALI**

---

2 colheres de sopa de manteiga  
1 gema  
1 colher de sopa de água  
1 colher de chá de sal  
1 caneca de farinha de trigo

Forme a massa e forre um pirex e recheie com o seguinte:

3 ovos inteiros  
6 colheres de sopa de queijo parmesão ralado  
1/2 frango de ensopado desfiado  
1/4 de caneca de caldo de frango  
Fatias bem finas de queijo mussarela  
3 colheres de sopa de farinha de rosca

Misture tudo: os ovos, o queijo, o caldo e o frango, ponha no pirex forrado com a massa, cubra com a farinha de rosca e coloque as fatias de queijo. Por cima do queijo, bote uns pedaços de manteiga e leve a assar em forno quente. Enfeite com rodela de ovos cozidos, tomates e azeitonas pretas.

### **621 - EMPADAS DE AIPIM**

---

1 kg de aipim cozido em água e sal e passado na máquina  
1 colher de sopa de manteiga  
1 gema de ovo

Amasse tudo e forre as forminhas. Recheie a gosto. Cubra com uma rodela de massa. Pincele com gema e leve ao forno.

### **622 - EMPADAS DE LIQUIDIFICADOR**

---

5 ovos inteiros  
1 xícara de leite  
1 xícara de óleo  
Sal  
2 xícaras de farinha de trigo  
1 colher de sopa de fermento em pó  
3 colheres de sopa de queijo ralado

Bata tudo no liquidificador, coloque em forminhas de empadas untadas e recheie a gosto. Asse em forno pré-aquecido.

### **623 - EMPADAS DE QUEIJO**

---

6 colheres de sopa de queijo vermelho  
3 colheres de sopa de manteiga  
4 colheres de sopa de leite  
1 colher de chá de sal

Adicione farinha de trigo até fazer a massa. Feita a massa, forre forminhas untadas e ponha o recheio mais no meio.

Recheio



150 g de queijo  
2 xícaras de  
4 ovos

vermelho  
leite

Misture tudo, recheie as forminhas, ponha uma pitada de queijo e leve ao forno quente.

#### **624 - EMPADINHAS**

---

Massa

2 xícaras de farinha de trigo  
2 colheres de sopa de manteiga  
2 colheres de sopa de óleo  
2 gemas  
1 colher de chá de sal  
1 colher de sobremesa de clara

Misture todos os ingredientes e amasse até que fique uniforme. Forre as forminhas com uma camada fina desta massa. Coloque o recheio da sua preferência e o cubra com a massa. Pincele com gema dissolvida no óleo. Asse em forno quente.

Outra massa

3 colheres de sopa de maionese  
Farinha de trigo suficiente

A maionese substitui os demais ingredientes. Modele as empadinhas usando o mesmo procedimento.

#### **625 - EMPADINHAS DE BATATA**

---

1/2 kg de batata  
2 gemas  
2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado  
1 colher de sopa de Maizena  
Sal e pimenta-do-reino a gosto  
1 colher de sopa de manteiga

Cozinhe as batatas e passe pelo espremedor. Junte os ingredientes restantes formando uma massa. Forre forminhas de empadas, coloque recheio a gosto e tampe. Pincele com gema misturada com um pouco de óleo e leve ao forno para assar.

#### **626 - EMPADINHAS FRANCESAS**

---

3 colheres de sopa de manteiga  
2 colheres de sopa de azeite doce  
1 ovo  
1 gema  
1 colher de chá de sal  
Farinha de trigo bastante

Misture todos os ingredientes, tendo o cuidado de colocar farinha de trigo aos poucos até soltar das mãos. Forre as forminhas com a massa. Coloque o recheio e um pouco do molho branco, cubra com uma tampa feita com a própria massa, pincele com gema misturada com um pouco de óleo e asse.

Molho branco

1 caneca de leite de vaca



2 colheres de  
1 colher de chá  
2 gemas  
Sal a gosto

sopa de Maizena  
de manteiga

Leve ao fogo e prepare o creme.

### **627 - EMPANADA I**

---

1/2 copo de leite frio  
1 xícara de óleo  
1 pitada de sal  
2 colheres de sopa de fermento em pó  
1 ovo inteiro  
Trigo suficiente

Bata no liquidificador: leite, óleo, sal e ovo. Em seguida, vá botando trigo até a massa ficar em consistência não muito dura. Depois de batido, coloque o fermento, mexendo ligeiramente. Coloque a metade da massa em forma untada, acrescente o recheio a gosto, cubra com o resto da massa, salpique queijo parmesão ralado e leve ao forno.

### **628 - EMPANADA II**

---

1 copo de leite ou água morna  
1 colher de sopa de fermento Itaiquara  
1 colher de sopa de açúcar  
1/2 copo de óleo  
1 ovo inteiro  
Sal a gosto

Coloque o fermento e o açúcar para fermentar dentro do leite. Depois do fermento crescido, misture com o resto dos ingredientes e vá colocando a farinha de trigo até soltar das mãos. Coloque a metade da massa na assadeira, o recheio e cubra com a outra metade da massa. Pincele com gema e deixe crescer por 1/2 hora. Recheie a gosto.

### **629 - EMPANADA III**

---

2 copos de leite  
2 xícaras de farinha de trigo  
1 xícara de óleo  
1 pacote(200 g) de queijo parmesão ralado  
1 colher de sopa de fermento  
3 ovos  
Sal

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coloque a metade da massa em uma assadeira untada e ponha o recheio. Cubra com a metade restante. Leve ao forno para assar.

### **630 - EMPANADA DE BACALHAU**

---

3 colheres sopa de fermento fresco  
4 colheres de sopa de açúcar granulado  
150 ml de iogurte natural  
2 xícaras de leite morno

Deixe descansar por 10 minutos. Depois, ponha:

100 g de manteiga



3 ovos  
1 colher de sobremesa de sal  
1/4 de xícara de sopa de cebola  
Trigo suficiente para uma massa enxuta

Coloque a metade da massa, o recheio de bacalhau e o restante da massa. Pincele com manteiga e gema e leve a assar.

### **631 - EMPANADA DE CAMARÃO**

---

Farinha de trigo  
3 ovos  
1 caneca de água morna  
1 caneca de óleo com manteiga  
1 colher de sopa de fermento de pão  
2 colheres de sopa de açúcar  
1 colher de sopa de sal

Ponha a água com o fermento e o açúcar para crescer. Bata as claras em neve, bote as gemas, o fermento crescido, o óleo com a manteiga e o sal. Por último, acrescente a farinha de trigo aos poucos até a consistência da massa abrir com o rolo. Ponha a metade numa assadeira untada com óleo, depois o recheio e cubra com o resto da massa. A parte de baixo é que cobre a beirada de cima. Pincele com gema e óleo e asse em forno quente.

Recheio

1/2 kg de camarão  
2 cebolas  
4 tomates  
2 pimentões  
Alho, coentro, sal e azeite doce

Faça um ensopado bem gostoso.

### **632 - EMPANADA DE GALINHA**

---

100 g de presunto  
100 g de mussarela  
1 pão de sanduíche fatiado  
1 peito de galinha ensopado e desfiado  
3 ovos inteiros  
1 xícara de leite de vaca  
3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado  
1 colher de sobremesa de mostarda  
1 colher de sobremesa de catchup  
1 colher de sopa de manteiga derretida

Bata no liquidificador os ovos, o parmesão, o leite, a manteiga, a mostarda, o catchup e o caldo de galinha. Arrume num pirex amanteigado: uma camada de fatias de pão, uma de molho, a galinha desfiada, outra camada de fatias de pão e, por último, mais uma de molho. Em seguida, ponha uma de presunto, deite outra de pão, despeje molho, coloque a de mussarela e cubra com o restante do molho. Polvilhe parmesão. Leve ao forno por 20 minutos.

### **633 - ENROLADINHO DE FORMA**

---

500 g de massa de pastel  
250 g de presunto  
250 g de mussarela  
1/2 lata de milho





2 gemas  
1 colher de sopa de óleo

Bata no liquidificador o presunto, a mussarela e o milho(sem água). O recheio tem que ser bem seco. Faça rolinhos e coloque dentro das rodela de massa de pastel. Enrole, pincele com uma mistura das gemas com o óleo, coloque em forma untada e leve a assar. As rodela de massa de pastel podem ser compradas já prontas no mercado.

### **634 - ESFIHAS**

---

4 colheres de sopa de fermento fresco  
1 colher de sobremesa de açúcar  
2 xícaras de chá de leite morno  
1 xícara de chá de água morna

Misture todos os ingredientes e ponha para fermentar por 20 minutos. Junte 2 colheres de sopa de margarina(fria) derretida, 2 colheres de sopa de óleo, 1 colher de sopa de sal e 2 colheres de sopa de gordura vegetal(morna) derretida. Adicione farinha de trigo suficiente para se obter uma massa enxuta. Depois, sove por umas 20 vezes. Deixe descansar por 1/2 hora. Recheie com carne moída(ou frango), cebola picada, óleo, sal, pimenta branca e salsa picada, a gosto. Arme as esfihas, pincele com gema e óleo e asse.

### **635 - ESTRELINHAS DE NATAL**

---

150 g de manteiga ou margarina  
2 1/2 xícaras de açúcar  
2 ovos  
Raspas de limão  
5 xícaras de farinha de trigo  
1 1/4 de xícara de Maizena  
1 colher de sopa de fermento em pó  
Suco de 1 limão  
3 a 4 colheres de sopa de leite  
1 pitada de sal

Misture a manteiga, o açúcar, os ovos e as raspas de limão, mexendo até se formar uma pasta espumosa. Peneire a Maizena, o fermento e a farinha de trigo e junte à primeira mistura, amassando de modo que formem uma massa tenra. Deixe a massa descansar e estenda-a com o rolo, estampando as estrelas. Fure o centro de metade das estrelas. Leve as bolachas ao forno em forma rasa untada até ficarem de bom amarelo-claro. Depois de assadas, cubra cada estrela sem furo com marmelada e sobre esta coloque a estrela furada, entremeadando-lhe as pontas com a estrela inferior. Polvilhe todas com açúcar em pó.

### **636 - FATIAS DE MORANGO**

---

3 ovos  
3 colheres de sopa de água  
1 1/2 xícara de açúcar  
Raspas de 1/2 limão  
3 colheres de sopa de farinha de trigo  
3 colheres de sopa de Maizena  
1 colher de chá de fermento

Bata as gemas com a água, o açúcar e as raspas do limão até formar uma espuma espessa. Junte a farinha de trigo, a Maizena, o fermento, as claras em neve e misture bem. Despeje a massa em forma rasa forrada com papel impermeável engordurado. Forno com temperatura média. No centro do doce, coloque creme de morango e ornamente com glacê branco em volta.

### **637 - FÍGADO EMPANADO**

---



500 g de fígado de boi cortados em fatias  
5 colheres de sopa (cheias) de farinha de rosca  
20 folhas de salsa  
Farinha de trigo  
1 ovo  
80 g de margarina  
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Lave, enxugue e pique a salsa, e misture bem com a farinha de rosca. À parte, bata um pouco o ovo com o sal e a pimenta-do-reino. Enfarinhe, com a farinha de trigo, as fatias do fígado, passe no ovo e, após escorrer, passe na mistura de farinha de rosca e salsa, comprimindo um pouco com a mão para que fiquem bem empanadas. Numa frigideira grande, derreta a manteiga e, quando começar a ficar espumante, disponha o fígado e frite de um lado e do outro, em fogo médio, por 5 a 6 minutos. Escorra as fatias sobre papel absorvente e sirva com a fritada de batata e cebola.

### **638 - FLAN DE CHOCOLATE**

---

Dissolva 1 envelope de gelatina em pó sem sabor, conforme indicações da embalagem. Misture 3 tabletes picados de chocolate superior meio amargo Nestlé com 1 xícara de chá de água e leve ao fogo em banho-maria para derreter. Coloque numa tigela 1 lata de leite condensado e a mesma medida de água, junte o chocolate derretido, a gelatina e 1 colher de chá de raspa de laranja e misture bem. Despeje em forma para pudim molhada ou em taças individuais e leve à geladeira por no mínimo 4 horas. Sirva porções do flan acompanhadas do molho inglês.

Molho inglês

Bata bem 2 gemas com 1 lata de leite condensado. Acrescente a mesma medida de leite e 2 colheres de chá de baunilha, misturando bem. Leve ao fogo em banho-maria, mexendo sempre, até adquirir consistência (aproximadamente 15 minutos).

### **639 - FRANGO COM BOLOTAS**

---

1 kg de peito de frango cozido desfiado (temperado com sal, alho e cominho)  
200 g de queijo prato cortado em quadradinhos

Massa

1 kg de batata  
2 gemas  
1 pires de queijo parmesão ralado  
1 colher de sobremesa de margarina  
2 colheres de sopa de farinha de trigo

Cozinhe as batatas na água e sal e passe pelo espremedor. Junte as gemas, o queijo, a margarina, a farinha de trigo e amasse bem. Depois da massa pronta, tire uma colher de sopa bem cheia, achate na mão, coloque um quadradinho de queijo, feche e forme uma bola. Faça assim até terminar a massa. Arrume as bolas em uma assadeira untada com bastante manteiga.

Molho

1 kg de tomate cortado em pedaços miúdos  
2 colheres de sopa de óleo  
2 colheres de sopa de cebola ralada  
2 colheres de sopa de tempero verde cortadinho

Coloque o óleo em uma frigideira e, quando estiver quente, junte a cebola, o tempero verde e os tomates em fogo brando. Quando estiver cozido, junte o frango desfiado, mexa, tire do fogo e jogue em cima das bolotas. Polvilhe com bastante queijo parmesão ralado e leve ao forno por poucos minutos.



2 cubinhos de caldo de galinha  
3 peitos de frangos  
2 latas(200 g cada) de milho verde  
1 lata de creme de leite  
1 colher de sopa de salsinha cortadinha  
1 colher de sopa de Maizena

Dissolva o caldo de galinha em 2 1/2 xícaras de chá de água fervente, junte o frango, tampe e cozinhe em fogo baixo por 40 minutos. Retire e desfie a carne, eliminando ossos e pele. Reserve o caldo. Misture o frango com a salsinha e coloque num refratário (médio) fundo. Reserve. Bata no liquidificador uma lata de milho(escorrido) com o caldo que sobrou do cozimento do frango e o creme de leite. Passe por uma peneira, misture a Maizena e cozinhe em fogo baixo até engrossar, mexendo sempre. Despeje sobre o frango e cubra com 1 lata de milho verde (escorrido). Leve ao forno médio por 15 minutos e sirva.

#### **641 - GALINHA COM CREME DE MILHO**

---

1 galinha desfiada, cozida e bem temperada  
Creme de milho  
1 lata de milho verde  
2 copos americanos de leite  
3 colheres de sopa(rasas) de Maizena  
1 colher de sopa de manteiga ou margarina  
Sal a gosto

Bata no liquidificador metade do milho, a água da lata, o leite, a Maizena e o sal. Derreta a manteiga, junte a mistura batida, o restante do milho e mexa até engrossar.

#### **Cobertura**

1 copo de requeijão cremoso  
3 claras em neve  
1 colher de café de sal

Misture o requeijão com as claras e o sal. Num refratário untado, coloque metade do creme de milho e, por cima, o frango reservado. Cubra com o restante do creme de milho e, sobre este, a cobertura de requeijão. Leve ao forno pré-aquecido até gratinar. Sirva sem acompanhamento.

#### **642 - GLACÊ DE CALDO DE LIMÃO**

---

Bata bem 250 g de açúcar refinado, caldo de limão(a gosto) e 2 colheres de sopa de água.

#### **643 - GLACÊ DE CHOCOLATE**

---

Derreta em banho-maria 125 g de chocolate fino picado. Assim que estiver mole, retire do fogo, junte 200 g de açúcar refinado e 1 clara batida em neve. Bata bem com uma colher de pau até obter uma massa bem lisa. Especial para bolos e doces, conforme indicação das receitas. Depois de usado, leve o doce à boca do forno para secar e obter brilho.

#### **644 - GLACÊ DE CHOCOLATE COM MANTEIGA**

---

250 g de açúcar refinado  
125 g de chocolate em pó  
6 colheres de sopa de água



1 colher de sopa de manteiga

Misture bem, bata bem e use.

---

#### **645 - GLACÊ DE FONDAN**

1/2 kg de açúcar glaúcar  
9 colheres de sopa de leite de coco

Misture e deixe derreter em banho-maria.

---

#### **646 - GLACÊ DE LARANJA PARA TORTAS**

Junte o caldo de 2 laranjas e 3 colheres de sopa de açúcar, leve ao fogo para engrossar e despeje quente sobre a torta.

---

#### **647 - GLACÊ DE LEITE MOÇA**

1 lata de leite condensado  
200 g de manteiga  
1 colher de chá de baunilha

Bata a manteiga com batedor de arame até obter um creme esbranquiçado. Acrescente a baunilha. Faça um pequeno furo na lata de leite Moça e despeje aos poucos, sem parar de bater, até obter consistência de glacê. Utilize este glacê na cobertura de bolos, tortas e biscoitos.

---

#### **648 - GLACÊ DE MINUTO**

1/2 xícara de Nescau  
1/4 de xícara de leite  
1 xícara de açúcar  
100 g de manteiga  
1 pitada de sal

Dissolva o Nescau no leite, ponha o açúcar, a manteiga e o sal. Leve ao fogo mexendo até ferver. Quando estiver fervendo, deixe 1 minuto sem mexer. Retire do fogo e bata com uma colher de pau até engrossar e amornar.

---

#### **649 - GLACÊ MÁRMORE**

2 claras  
Suco de 1 limão  
1 colher de sopa de água ou álcool  
Açúcar pérola até dar ponto

Misture tudo e use.

---

#### **650 - GLACÊ ORNAMENTAL**

Porção grande

6 claras em neve  
4 1/2 xícaras de açúcar  
1 1/2 caneca de água  
Suco de limão



Porção

pequena

2 claras em neve  
1 1/2 xícara de açúcar  
1/2 caneca de água  
Suco de limão

Prepare uma calda com o açúcar e a água em ponto de fio. Bata as claras em neve. Depois da calda pronta e ainda quente, vá despejando na clara e continue batendo e colocando o suco de limão.

### **651 - GLACÊ PARA FAZER FLORES**

---

2 claras  
1 colher de sopa de suco de limão  
1/2 kg de açúcar de confeitiro

Bata as claras até apenas começar a espumar e coloque o açúcar e o limão.

### **652 - GLACÊ PARA ORNAMENTAR BOLO**

---

2 claras em neve  
1 pitada de sal  
5 colheres de sopa de açúcar

Bata bem as claras com a pitada de sal e, em seguida, bote as colheres de açúcar, uma a uma. Utilize batedeira elétrica ou batedor de ovos. Depois, tire o batedor e, com uma faca, vá mexendo e colocando mais açúcar até atingir uma consistência tal em que o glacê não desgrude da faca.

### **653 - HAMBÚRGUER SIMPLES**

---

4 colheres de sopa de óleo  
4 colheres de sopa de cebola picada  
1 colher de sopa de salsa picada  
1 colher de sopa de sal  
1 xícara de miolo de pão embebido no leite e espremido  
1/2 kg de carne moída  
3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado  
1 ovo  
1 colher de chá de molho de pimenta  
1/2 pacote de creme de cebola

Ponha o óleo para esquentar e bote a cebola, o pão, a salsa, a pimenta, o sal, a carne e deixa refogar. Coloque o queijo, o ovo inteiro e o creme de cebola, retire do fogo e prepare os bifés redondos. Depois, passe em farinha de trigo e frite em gordura quente.

### **654 - IOGURTE CASEIRO**

---

1 l de leite de vaca  
4 colheres de sopa de leite em pó  
1 copinho de iogurte natural

Ferva o leite de vaca e deixe esfriar. Misture o leite em pó no iogurte natural e num pouco de leite de vaca; depois, junte o restante. Coloque em uma vasilha tampada e enrolada com uma toalha em um lugar abafado por 12 horas. Depois, retire o soro, se formar, e conserve na geladeira.

655



LASANHA

1 pacote de lasanha  
200 g de queijo prato ou mussarela  
200 g de presunto  
1/2 kg de carne  
Catchup

Cozinhe a lasanha. Passe a carne crua na máquina com todos os temperos, refogue com óleo e manteiga e adicione água para cozinhar, deixando com um pouco de caldo.

Arrume numa forma ou pirex untado:

1 camada de lasanha  
1 camada de carne  
1 camada de lasanha  
1 camada de presunto  
1 camada de lasanha  
1 camada de queijo  
1 camada de lasanha

Cubra esta última camada com catchup e leve ao forno para derreter o queijo.

#### 656 - LASANHA COM ALMÔNDEGAS

---

Lasanha

Queijo parmesão ralado  
Mussarela  
1 lata de Pamarola  
1 pacote de lasanha (cozida com água e sal)  
3 ovos cozidos

Almôndegas

1 dente de alho ralado  
1 cebola ralada  
1 xícara de farinha de rosca  
1/2 kg de carne moída  
2 ovos  
Salsa, sal e cominho

Misture tudo e modele as almôndegas (bolas pequenas). Frite e reserve.

Molho branco

2 colheres de sopa de margarina  
1 xícara de farinha de trigo  
2 1/2 xícaras de leite  
Noz-moscada e sal

Leve tudo ao fogo.

Arrumação

Molho branco  
Uma camada de lasanha  
Almôndegas  
Ovos cozidos



Pamarola  
Mussarela

Repita a mesma ordem, colocando por último queijo ralado. Leve ao forno por 15 minutos.

### **657 - LEITE CONDENSADO**

---

2 l de leite de vaca  
900 g de açúcar  
2 colheres de sopa de Maizena  
1 colher de sopa de fermento em pó

Dissolva a Maizena, o fermento e o açúcar no leite e leve ao fogo; dê uma mexida, de vez em quando, para não pegar no fundo da panela. Quando a mistura ficar no ponto, isto é, quando ela adquirir a consistência do leite condensado, estará pronto. Após esfriar, acondicione em potes de vidro ou plástico.

### **658 - LÍNGUA-DE-GATO**

---

150 g de farinha de trigo  
150 g de fécula de batata  
400 g de açúcar  
7 gemas  
4 claras  
1 colherinha (cheia) de essência de baunilha

Bata as claras, junte as gemas e o açúcar e bata mais. Depois, misture a farinha peneirada, em seguida a fécula de batata e, por último, a essência de baunilha. Se a massa ficar muito mole, ponha mais fécula de batata. Depois de tudo bem amassado, ponha a massa no saco de confeiteiro e faça biscoitos em assadeira untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo. Leve ao forno moderado.

### **659 - MACARRÃO**

---

500 g de talharim  
1 1/2 l de água  
3 caixas de caldo de galinha  
1 colher de sopa de manteiga  
4 ovos  
Sal a gosto  
Queijo parmesão ralado

Cozinhe o talharim com a água e o caldo de galinha. Quando a água secar, retire do fogo, misture a manteiga e deixe esfriar. Depois de frio, bote os ovos batidos, o sal e queijo parmesão à vontade. Despeje em forma untada e polvilhada com farinha de rosca. Leve ao forno moderado.

### **660 - MAIONESE DE LEGUMES**

---

Cozinhe 1 batata e 1 cenoura. Pique e coloque no liquidificador juntamente com 1 xícara de leite, 1 colher de sopa de caldo de limão, 1 colher de sopa de vinagre e 1 colher de chá de sal. Ainda com o liquidificador ligado, vá juntando óleo à maionese até ficar consistente.

### **661 - MANAUÊ COM GLACÊ DE LARANJA**

---

2 xícaras de açúcar  
2 colheres de sopa de margarina  
2 xícaras de milho



1 xícara de leite  
2 colheres de  
4 ovos

de coco (sem água)  
chá de fermento

Bata as gemas com o açúcar e a margarina até ficar cremoso. Junte a milharina alternando com o leite de coco. Acrescente o fermento e, por último, as claras em neve. Leve ao forno em assadeira untada e polvilhada com farinha de trigo. Quando estiver assado, espalhe, ainda quente, a seguinte cobertura: Rale a casca de 1 laranja, esprema o suco e jogue sobre a casca ralada. Coe e acrescente açúcar até o ponto de mingau.

Corte o bolo em quadradinhos.

### **662 - MANAUÉ MINEIRO**

---

300 g de açúcar  
200 g de manteiga  
400 g de fubarina  
6 ovos  
1 garrafinha leite de coco  
Passas(opcional)  
1 colher de chá de fermento em pó

Bata o açúcar com a manteiga e as gemas. Em seguida, coloque a fubarina, o fermento, o leite de coco, as passas e, por último, as claras em neve. Assadeira untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo.

### **663 - MANDIOCA AO FORNO**

---

1 kg de mandioca  
Sal a gosto  
1 xícara de queijo parmesão ralado  
1 colher de sopa de manteiga  
1 xícara de leite fervente  
1 xícara de leite de coco

Cozinhe a mandioca com água e sal. Escorra, tire as fibras e coloque numa forma refratária. Polvilhe com parmesão e espalhe a manteiga por cima. À parte, misture os dois leites e derrame sobre a mandioca. Leve ao forno quente e deixe até dourar. Sirva quente.

### **664 - MASSA BÁSICA PARA PANQUECA**

---

1 xícara de farinha de trigo  
1 pitada de sal  
1 ovo  
1 gema  
1 xícara de leite  
1 colher de sopa de manteiga derretida

Peneire a farinha de trigo com o sal, faça um buraco no centro e adicione o ovo e a gema. Coloque o leite aos poucos; depois, junte a manteiga derretida e bata bem. Deixe a massa descansar por 30 minutos.

### **665 - MASSA BÁSICA PARA TORTA ABERTA SIMPLES**

---

1 1/4 de xícara de farinha de trigo  
8 colheres de sopa de manteiga ou margarina gelada(cortada em pedaços)  
1 pitada de sal  
3 colheres de sopa de água gelada





Misture a farinha e a margarina. Acrescente a água e vá misturando levemente até que toda a água tenha sido absorvida pela massa. Forme uma bola. Amasse levemente uma, duas ou três vezes para distribuir a gordura pela massa. Forme uma bola novamente, polvilhe ligeiramente com farinha de trigo, embrulhe em papel plástico e leve à geladeira por 1 hora. Abra a massa e forme uma forma de abrir. Fure o fundo com um garfo. Cubra com papel impermeável, encha com grãos de feijão cru, leve ao forno moderado pré-aquecido e asse por 15 minutos. Retire o papel com o feijão e recheie.

#### **666 - MASSA BÁSICA PARA TORTA FECHADA**

---

3 xícaras de farinha de trigo  
1/2 colher de sopa de fermento em pó  
3/4 de xícara de manteiga ou margarina gelada  
7 colheres de sopa de água gelada

Misture a farinha de trigo, o fermento, a manteiga ou margarina em pedacinhos e com as pontas dos dedos faça uma farofa. Junte a água aos poucos. Misture e amasse bem. Embrulhe em papel plástico aderente e deixe descansar enquanto prepara o recheio. Divida a massa em duas partes, sendo uma parte o dobro da outra. Forme uma forma de abrir com a parte maior. Recheie, abra a massa restante e corte-a em tiras. Cubra a torta, entrelaçando as tiras para dar um visual bonito. Aperte as bordas com os dedos e faça um acabamento com o auxílio de um garfo.

#### **667 - MASSA PARA CANUDINHO**

---

1 1/2 kg de farinha de trigo  
1 ovo  
1/2 colher de sopa de manteiga  
1/2 colher de sopa de banha  
1/2 xícara de leite  
1 colher de sopa de fermento

Misture tudo para formar a massa. Deixe descansar um pouco. Abra a massa (não muito grossa) com o rolo, corte em tirinhas e modele-as nas forminhas próprias. Frite em óleo bem quente.

#### **668 - MASSA PARA EMPANADA**

---

2 1/2 copos americanos de água  
330 g de banha de porco  
3 colheres de chá de sal  
10 copos americanos(1 kg) de farinha de trigo

Ferva a água com a banha e o sal e deixe amornar. Junte o trigo, sovando bem. Deixe descansar por 30 minutos. Abra a massa(3 mm de espessura) com o rolo em mesa enfarinhada, corte em rodela, coloque o recheio, feche as bordas pincelando com clara e leve ao forno.

#### **669 - MASSA SALGADA COM ÁGUA QUENTE**

---

Deite um monte com 300 g de farinha de trigo e faça uma cova no centro. Derreta 150 g de manteiga em 1/2 xícara de água quente. Retire a manteiga por cima da água, deite na cavidade da farinha e vá amassando aos poucos com o resto da água quente. Deixe repousar por 1/2 hora e empregue. É uma massa francesa muito boa e prática. Também serve para tortas, tortinhas e barquetes. É melhor para pastelão coberto em prato pirex.

#### **670 - MOLHO BRANCO**

---

1 copo de leite  
1 colher de sopa de Maizena  
Sal a vontade



- 1 colher de sobremesa de manteiga  
2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado.

Leve o leite ao fogo, reservando um pouquinho para desmanchar a Maizena. Ao levantar fervura, junte a Maizena dissolvida e vá mexendo para engrossar sem encaroçar. Acrescente o sal, a manteiga e o queijo. Retire do fogo quando estiver no ponto.

### **671 - MOLHO DE CENOURA**

---

- 6 cenouras cruas  
1 cebola  
1 xícara de cheiro verde picado  
1 folha de louro  
Sal e pimenta  
Orégano  
3/4 de xícara de óleo  
3/4 de xícara de vinagre

Bata tudo no liquidificador. Dura até 2 meses se conservado na geladeira.

### **672 - MOLHO DE IOGURTE**

---

- 1 xícara de chá de maionese  
1 xícara de chá de iogurte natural  
1 dente de alho machucado  
2 cebolas pequenas picadinhas  
Pimenta-do-reino a gosto

Misture os ingredientes acima, coloque numa tigela ou molheira e cubra. Conserve na geladeira. Sirva bem frio com salada crua(cenoura, pepino, aipo, ovos, alface).

### **673 - MOLHO DE TOMATES PARA MACARRÃO**

---

- 1 cebola  
1 colher de sopa de massa de tomate  
3 tomates  
1 colher de sopa de gordura  
1 tablete de caldo de carne

Refogue a cebola, a massa de tomate e os tomates na gordura. Junte o tablete de caldo de carne(dissolvido em 1 copo de água fervente) e deixe ferver bem. Passe tudo por uma peneira grossa. Torne a levar ao fogo até adquirir consistência.

### **674 - MOLHO DE VINHO**

---

Bata no liquidificador 2 cenouras médias picadas, 1 tomate grande, 1 ramo de salsa sem os fios, 1 dente de alho, 1/2 pimentão verde, o suco de 1 limão grande, 1 1/2 colher de chá de sal, 1/2 colher de chá de pimenta vermelha picada, 1 pitada de pimenta-do-reino, 1/4 de xícara de chá de vinho tinto, 1/4 de xícara de chá de azeite e 3/4 de xícara de chá de óleo de milho. Coloque num vidro tampado e leve à geladeira durante 5 dias. Esse molho serve para pincelar a carne enquanto assa ou como molho de acompanhamento.

### **675 - MOLHO TÁRTARO**

---

- 1 vidro(pequeno) de maionese  
1 cebola



Cebolinha verde, pimentão, picles, vinagre e sal

Corte a cebola, a cebolinha verde, o pimentão e os picles bem miudinhos. Junte tudo à maionese, ao vinagre e ao sal necessários.

### **676 - MORANGOS**

---

1 coco ralado (pela parte de trás)  
1 lata de leite condensado  
100 g de amêndoas descascadas e moídas  
5 folhas de gelatina vermelha  
Açúcar vésper branco

Misture tudo e leve ao fogo até soltar da panela. Despeje em prato untado, forme morangos, passe na gelatina e logo em seguida no açúcar vésper. Prenda 1 cravo no meio e faça 2 folhinhas com glacê verde.

Gelatina

5 folhas de gelatina em 1/2 xícara de água fervente em panela esmalte.  
4 dúzias de cepalas e 1 roda de arame forrado.

### **677 - MOSAICO DE GELATINA**

---

1 lata de leite condensado  
1 lata de creme de leite(sem o soro)  
1 lata de leite de vaca  
1 1/2 xícara de água  
6 folhas de gelatina branca  
5 caixas de gelatina de sabores diferentes

Bata no liquidificador o leite condensado, o creme de leite, o leite de vaca e a gelatina dissolvida na água. Para melhor dissolver a gelatina branca, corte-a em pedacinhos e jogue na água fervendo. Deixe esfriar bastante para juntar aos leites batidos no liquidificador. Depois de misturar bastante, coloque em uma terrina grande e leve à geladeira. Mexa sempre esta mistura para não permitir que a gelatina fique no fundo da terrina. Dissolva, separadamente, cada gelatina de sabores diferentes, seguindo a instrução das embalagens. Depois que estas gelatinas tomarem corpo na geladeira, corte em pequenos pedaços e junte a outra mistura, também incorporada. Passe óleo numa forma recortada e leve à geladeira por 24 horas. Mergulhe a forma em água quente para retirar a gelatina depois de pronta.

### **678 - MOUSSE DE AMEIXAS**

---

200 g de ameixa  
1 lata de leite condensado  
2 xícaras de leite de vaca  
2 colheres de sopa de manteiga  
3 folhas de gelatina branca  
2 colheres de sopa de chocolate em pó  
2 gemas  
2 claras em neve

Dissolva a gelatina com água morna. Bata no liquidificador todos os ingredientes, com exceção das claras. Em seguida, misture as claras em neve. Leve ao congelador até adquirir consistência. Conserve na geladeira.

### **679 - MOUSSE DE CHOCOLATE**

---

4 gemas  
6 colheres de sopa de açúcar



1 lata de creme de leite  
1 tablete(200 g) de chocolate meio amargo picado  
4 claras em neve

Batas as gemas com 4 colheres de sopa de açúcar até dobrarem de volume e fiquem esbranquiçadas. À parte, aqueça o creme de leite em banho-maria. Junte o chocolate e misture até obter uma mistura lisa e cremosa. Junte o chocolate derretido às gemas batidas, bata por mais alguns minutos e misture delicadamente as claras em neve batidas com o açúcar restante. Coloque em taças individuais e leve à geladeira por 5 horas. Decore com cerejas, raspas de chocolate e chantilly. Rendimento: 10 a 12 porções.

### **680 - MOUSSE DE MARACUJÁ**

---

1 lata de leite condensado  
1 lata de creme de leite  
A mesma medida de polpa de maracujá(coloque um pouco de água)

Passe a polpa no liquidificador e coe. Depois, coloque de novo no liquidificador e junte o leite condensado e o creme de leite. Bata, despeje num pirex e ponha na geladeira.

### **681 - MULATINHO**

---

2 xícaras de chá de ameixa preta sem caroço  
1 lata de leite condensado  
1 xícara de chá de água  
1 coco ralado

Ferva as ameixas na água e em seguida bata no liquidificador com os outros ingredientes. Depois, leve ao fogo, mexendo sempre, até desprender do fundo da panela. Despeje num prato untado, deixe esfriar, faça bolinhas e passe-as por confeites coloridos.

### **682 - NHOQUE À FRIULANA**

---

400 g de pão dormido  
Leite  
100 g de presunto cozido  
50 g de presunto cru  
80 g de tocinho defumado  
1/2 cebola  
3 colheres de sopa de farinha de trigo  
2 ovos  
100 g de queijo parmesão ralado  
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Corte o pão em pedacinhos e coloque de molho no leite. Quando estiver bem inchado, esprema e misture com o presunto e o tocinho cortados em quadrados. Frite a cebola na manteiga e junte à mistura de pão. Misture bem com uma colher de pau e acrescenta a farinha de trigo, os ovos, o queijo, umas gotas de leite, o sal e a pimenta. Misture bem até formar uma massa homogênea. Faça bolas grandes como laranja, deixe repousar por 1/2 hora e passe pela farinha. Cozinhe em água quente salgada por 1/2 hora. Tempere com manteiga ou suco de tomate e salpique com queijo ralado.

### **683 - NHOQUE FRITO**

---

1/2 kg de batata  
1 colher de sopa(bem cheia) de farinha de trigo  
1/2 colher de sopa de manteiga  
4 colheres de sopa de queijo parmesão ralado



1 ovo  
Sal a gosto

Cozinhe as batatas descascadas em pouca água salgada. Quando estiverem macias, passe pelo espremedor e coloque numa vasilha, adicionado a farinha de trigo, a manteiga, o ovo sem bater e o queijo. Misture bem. Polvilhe a tábua ou a mesa com farinha de trigo e enfarinhe também as mãos. Forme rolinhos finos, da grossura de um dedo mais ou menos. Corte em pedaços de 4 a 5 cm e frite-os em gordura bem quente. Arrume-os em camadas, cobrindo cada camada com queijo parmesão e cenoura crua ralados e misturados.

#### **684 - NOZES GLACÊ**

---

200 g de castanha-do-pará  
250 g de noz(para colocar pedaços dentro das bolinhas)  
1 coco médio ralado(pela parte de trás)  
1 1/2 caneca de açúcar(quando fizer no mesmo dia, ponha 2 canecas)  
1/2 caneca de água  
6 ovos inteiros mal batidos

Leve ao fogo o açúcar e a água até formar uma calda pastosa. Tire do fogo, junte a castanha ralada, o coco e os ovos. Misture tudo e leve ao fogo mexendo sempre até soltar da panela. Depois de frio, prepare as bolinhas. Em seguida, passe na calda caramelada.

Calda caramelada

3 canecas de açúcar  
1 caneca de água  
2 colheres de sopa de vinagre branco

Leve ao fogo e, depois do ponto, tire do fogo e jogue as bolinhas na calda, uma a uma. Para botar as bolinhas no papel, passe um pouco de manteiga nas mãos e passe nas bolinhas.

#### **685 - OLHO-DE-SOGRA**

---

2 sacos(100 g cada) de coco ralado  
1 lata de leite condensado  
3 gemas  
1 xícara de chá de açúcar  
250 g de ameixa seca

Faça um doce com o coco ralado, o leite condensado, as gemas e o açúcar, mexendo sempre até aparecer o fundo da panela. Retire do fogo e deixe esfriar. Descaroce as ameixas, corte-as em bandas e recheie-as com a cocada do leite condensado. Coloque em forminhas.

#### **686 - OVOS DE CODORNA**

---

Massa

100 g de margarina ou manteiga  
100 g de gordura hidrogenada  
3 gemas  
2 colheres de sopa(cheias) de creme de leite sem soro  
1 colher de café(rasa) de sal  
1/2 colher de café de fermento de bolo  
Farinha de trigo para amassar

Recheio



Ovos de codorna cozidos, gema para pincelar e queijo parmesão ralado.

Coloque numa tigela a manteiga, a gordura, as gemas e o sal, misture até fazer um creme e depois acrescente o creme de leite. Misture e vá botando farinha de trigo até obter o ponto de soltar da tigela. Tire pedaços, abra na mão, ponha o ovo de codorna e cubra todo com a massa. Asse em tabuleiro sem untar, pincelado com gema e azeite doce e salpicado com parmesão.

### **687 - PACIÊNCIA**

---

400 g de açúcar refinado  
400 g de farinha de trigo  
6 ovos  
1 colher de chá de raspa de limão

Bata as claras em neve(ponto de suspiro). Acrescente o açúcar e continue batendo. Junte as gemas e, por último, a farinha de trigo e as raspas de limão. Para fazer os biscoitos, coloque a massa aos poucos num saco de confeitar e use bico perlê. Leve ao forno em assadeira untada. Retire dela ainda quentes.

### **688 - PAÇOCA DE FARINHA LÁCTEA**

---

1/2 kg de amendoim torrado  
3 xícaras de farinha láctea  
10 colheres de sopa de açúcar

Asse o amendoim no forno, não deixando queimar. Passe em seguida na máquina(peça fina) e misture a farinha láctea e o açúcar.

### **689 - PAÇOCA DE INHAME**

---

1/2 kg de inhame  
1 colher de sopa de açúcar refinado e peneirado  
3 colheres de sopa de coco ralado

Cozinhe o inhame de véspera e deixe dormir no escorredor. No dia seguinte, rale-o e junte o coco e o açúcar. Misture tudo com um garfo e arrume numa travessa.

### **690 - PAÇOCA SIMPLES**

---

1/2 kg de amendoim torrado  
2 xícaras de chá de farinha de mandioca  
10 colheres de sopa de açúcar

Asse o amendoim no forno, não deixando queimar. Passe em seguida na máquina (peça fina), junte a farinha e o açúcar e torne a passar na máquina.

### **691 - PÃEZINHOS I**

---

2 colheres de sopa de fermento granulado  
1 xícara de açúcar  
100 g de banha derretida  
1 colher de sopa de sal  
1 xícara de água morna  
1 1/2 xícara de leite morno  
2 ovos(mal batidos)  
1 kg de farinha de trigo



Ponha o fermento, a água morna, o leite morno, o açúcar e 1 xícara de farinha de trigo numa tigela e deixe descansar durante 1/2 hora. Depois de fermentada, ponha os ovos, o sal, a banha e o resto da farinha de trigo. Misture bem, ponha na pedra e bata até abrir bolhas e soltar das mãos. Faça os pães com as mãos untadas de gordura e coloque-os em assadeiras untadas. Deixe descansar durante 2 horas e asse em forno quente.

#### Recheio

1 copo de leite  
1/2 xícara de queijo ralado  
1 colher de sopa de manteiga  
1 pitada de sal  
1 colher de sopa de Maizena

Misture tudo e leve ao fogo para fazer o creme.

#### **692 - PÃEZINHOS II**

---

1 xícara de leite morno  
2 colheres de sopa de fermento granulado  
1 xícara de água morna  
5 colheres de sopa de açúcar refinado  
3 ovos inteiros  
3 colheres de sopa de manteiga  
1 colher de sobremesa de sal  
1 kg de farinha de trigo

Misture o leite, a água, o açúcar e o fermento. Abafe por 20 minutos. Junte os ovos, a manteiga e o sal. Vá colocando a farinha de trigo, mexendo como se fosse um bolo até que a massa fique completamente ligada. Despeje-a na pedra mármore e sove por 50 vezes. Deixe a massa descansar durante 1 hora. Pegue pequenas porções e modele os pãezinhos. Coloque-os em assadeira untada, deixando crescer por mais 20 minutos. Querendo, use esta massa para fazer sonhos.

#### **693 - PÃEZINHOS III**

---

1 lata de leite condensado  
1 lata de água morna  
4 ovos inteiros  
2 colheres de sopa de manteiga  
100 g de fermento de pão (em pasta)  
1 colher de chá de sal  
950 g de farinha de trigo

Bata no liquidificador: leite, água, ovos, manteiga, fermento e sal. Despeje numa bacia plástica e vá colocando a farinha de trigo e mexendo com uma colher de pau. Deixe a massa crescer abafada por 1 hora. Depois de crescida, forme os pãezinhos e coloque em assadeira untada com manteiga. Depois de assados, passe manteiga e polvilhe com queijo parmesão ralado.

#### **694 - PÃEZINHOS DE CEBOLA**

---

1/2 kg de farinha de trigo  
125 g de manteiga amolecida  
1 envelope de creme de cebola  
1 colher de sopa (cheia) de fermento de pão  
250 ml de leite morno  
1 gema para pincelar



Peneire numa tigela a farinha de trigo e faça uma cova no centro. Junte aí os demais ingredientes e amasse bem até que a massa solte das mãos. Faça uma bola, cubra com um pano e deixe crescer até dobrar de volume. Abra com o rolo porções da massa em círculo, corte-a em triângulos e enrole cada uma no sentido da base para a ponta. Coloque-os em assadeira untada com manteiga. Pincele com gema e asse em forno médio por aproximadamente 30 minutos.

#### **695 - PÃEZINHOS DE LARANJA**

---

1 1/3 de xícara de farinha de trigo  
1 1/4 de colher de chá de fermento  
3 colheres de chá de raspa de casca de laranja  
1/2 xícara de margarina(tire da geladeira 1 hora antes)  
1/2 xícara de leite  
3 colheres de sopa de açúcar  
1 1/2 colher de sopa de margarina derretida

Misture a farinha de trigo e o fermento numa vasilha. Junte 1 colher de chá de raspa de laranja, acrescente a margarina aos pedacinhos e misture com duas facas até obter uma farofa. Faça uma depressão no meio e lá despeje o leite. Misture com uma colher de pau até que a massa se desprenda dos lados da vasilha e amasse umas 5 vezes, levemente, sobre uma superfície polvilhada com farinha de trigo. Com as mãos, abra a massa até obter 0,5 cm de grossura. Corte com um copo ou cortador. Coloque as rodela numa assadeira não untada, deixando um espaço entre os pãezinhos. Misture as 2 colheres de chá de raspa de laranja restantes, o açúcar e a manteiga derretida e distribua sobre os pãezinhos. Leve ao forno.

#### **696 - PÃEZINHOS DE QUEIJO I**

---

1 kg de farinha de trigo  
6 colheres de sopa de açúcar  
2 colheres de sopa de fermento Itaiquara  
1 colher de sopa de sal  
2 ovos mal batidos  
2 copos de leite de vaca  
1 copo de água  
100 g de margarina  
1 colher de sopa de manteiga

Bote o fermento, o açúcar, o leite e a água(amornados juntos) e deixe fermentar durante 40 minutos. Depois, bote a farinha de trigo, os ovos mal batidos, o sal, a margarina e a manteiga, misture bem a massa e deixe descansar por 40 minutos. Em seguida, faça os pães e deixe descansar 1 hora(colocados nas placas untadas). Não deixe dar pancadas. Ligue o forno 15 minutos antes de assar.

#### **697 - PÃEZINHOS DE QUEIJO II**

---

1/2 xícara de chá de leite quente  
2 tabletes de caldo de galinha  
1 ovo  
1/2 xícara de chá de óleo  
1 xícara de polvilho azedo  
4 colheres de sopa de queijo parmesão ralado  
1 colher de chá de fermento

Bata tudo no liquidificador e coloque em forminhas untadas; não encha muito pois crescem. Leve a assar.

#### **698 - PÃEZINHOS DELÍCIA COM IOGURTE**

---

4 colheres de sopa de fermento seco ou tablete





4 colheres de sopa de açúcar  
1 xícara de chá de leite morno  
1 copo de iogurte natural

Misture e deixe por 10 minutos em lugar abafado. Depois, acrescente 3 gemas, 1 colher de sobremesa de sal, 100 g de manteiga derretida já fria e 1/2 xícara de chá de água fria. Mexa e coloque farinha de trigo (cerca de 6 1/2 xícaras de café ou copos pequenos de extrato). Trabalhe a massa e, em seguida, cubra com um pano e guarde em armário fechado por 20 minutos. Modele os pães e deixe descansar durante 1 hora. Asse, retire do forno, cubra com um pano por 5 minutos, pincele com manteiga e coloque queijo parmesão ralado. O pão não deve corar.

#### **699 - PANETONE I**

---

1 lata de leite condensado  
1 lata de leite de vaca  
2 ovos inteiros  
250 g de margarina  
250 g de fermento de pão  
2 colheres de sopa de açúcar  
2 colheres de chá de sal  
1 kg de farinha de trigo  
200 g de passas sem caroços  
200 g de frutas cristalizadas

Bata no liquidificador o leite condensado, o leite de vaca, os ovos, o fermento, a margarina e todos os outros ingredientes menos a farinha de trigo, as passas e as frutas cristalizadas. Depois de tudo batido, coloque em uma vasilha, junte a farinha de trigo, bata bem e deixe descansar por 2 horas coberto por um pano úmido. Depois, torne a bater e coloque as frutas e as passas e ponha em 2 formas altas.

#### **700 - PANETONE II**

---

1/4 de xícara de açúcar  
1 tablete (15 g) de fermento de pão ou 1 colher de sopa de fermento seco para pão  
3/4 de xícara de água morna  
3 gemas  
1/2 colher de sopa de baunilha  
1 colher de chá de casca ralada de limão  
1 colher de chá de sal  
3 1/2 xícaras de farinha de trigo  
1/2 xícara de margarina  
2/3 de xícara de passas claras sem sementes  
1/3 de xícara de frutas cristalizadas  
2 colheres de sopa de manteiga derretida

1. Junte 1 colher de chá de açúcar e a água morna ao fermento. Deixe descansar por 10 minutos. Acrescente as gemas batidas à parte. Coloque a baunilha, a casca de limão, o sal e o açúcar restante. 2. Junte 2 xícaras de farinha de trigo e bata bem. Vá juntando a margarina, aos poucos, misturando bem. Adicione a farinha de trigo restante e misture bem. 3. Leve a massa a uma superfície polvilhada e amasse 10 minutos até ficar elástica. Coloque numa vasilha untada, cubra e deixe 1 hora, até dobrar de volume. 4. Abaixar a massa com o punho e coloque numa superfície polvilhada. 5. Adicione as passas e as frutas cristalizadas, misturando bem. 6. Faça uma bola e leve a uma forma redonda de 18,5 cm de diâmetro por 8 cm de altura. 7. Deixe crescer durante por 45 minutos até chegar à beira. Pincele com manteiga derretida e leve ao forno pré-aquecido. Asse durante 45 minutos, pincelando 2 vezes. Se dourar logo, proteja com papel alumínio. Depois de desenformar, pincele todo com manteiga.

#### **701 - PANETONE III**

---

6 a 6 1/2 xícaras de farinha de trigo  
2 colheres de sopa de fermento fresco



4 colheres de sopa de açúcar granulado  
1 copo(150 ml) de iogurte natural  
1/2 colher de sobremesa de sal  
1 xícara de água morna  
100 g de manteiga  
1 colher de sopa de panil  
4 gemas  
200 g de frutas cristalizadas  
100 g de passas

Misture tudo no liquidificador, ponha em uma tigela, acrescente a farinha de trigo até ficar uma massa enxuta e, depois, sove bastante. Deixe descansar por 30 minutos. Abra com o rolo, espalhe as frutas e enrole como um rocombole. Ponha na forma própria e faça uma cruz em cima.

### **702 - PANETONE DE NATAL**

---

1 1/4 de xícara de açúcar  
1 1/4 de xícara de água  
1 1/4 de xícara de margarina  
200 g de frutas cristalizadas  
2 caixas de passas  
1 colher de sopa de vermute  
2 colheres de sopa de fermento em pó  
3 xícaras(cheias) de farinha de trigo  
3 ovos  
1 gema

De véspera, leve ao fogo o açúcar, a água, a margarina, as frutas cristalizadas e as passas. Deixe ferver durante 10 minutos. Desligue o fogo e jogue, imediatamente, 1 colher de sopa de fermento sobre a calda ainda quente. No dia seguinte, junte o vermute, a farinha de trigo, os ovos e mais outra colher de sopa de fermento. Leve o panetone ao forno em forma untada com manteiga e farinha de trigo e papel arengueiro. Asse em forno regular durante 1 hora. Enfeite a gosto.

### **703 - PANQUECAS DE BATATAS**

---

1/2 kg de batata  
2 colheres de sopa de farinha de trigo  
1 ovo  
1 colher de chá de sal

Rale as batatas cruas, junte a farinha de trigo, o ovo e o sal. Frite na gordura as colheradas, achatando-as.

### **704 - PANQUECAS DE QUEIJO**

---

1 xícara de chá de farinha de trigo  
1 copo de leite  
2 ovos  
1 colher de sopa de manteiga  
1 colher de chá de fermento em pó  
Sal a gosto  
Molho de tomate  
Queijo parmesão ralado  
Mussarela

Dissolva o trigo no leite, junte o sal, o fermento, os ovos e a manteiga derretida. Misture bem. Unte uma frigideira com óleo e vá fritando as panquecas uma a uma, de um lado e de outro. Arrume em cada panqueca um pedacinho de



mussarela,  
parmesão

enrole-a e vá dispendo em um pirex. Ao terminar, cubra com molho de tomate, polvilhe com ralado e leve ao forno quente por alguns minutos até o queijo derreter.

### **705 - PÃO CASEIRO**

---

1 kg de farinha de trigo  
15 g de fermento para pão(pastoso)  
1 1/2 colher de sopa de açúcar  
1 colher de sobremesa de sal  
1 colher de sopa de banha ou gordura vegetal

Dissolva o fermento em 1/2 copo de água morna com 1/2 colher de açúcar. Coloque o trigo em uma vasilha fazendo uma cavidade no centro e derrame a mistura de fermento, banha, açúcar e sal. Comece a sovar no centro, adicionando água morna para que a massa fique firme e solte das mãos. Cubra e deixe crescer na própria vasilha até dobrar de volume. Depois de crescida, divida a massa e sove mais um pouco com a farinha de trigo. Coloque em formas de pão untadas com gordura e deixe crescer novamente até dobrar de volume. Leve ao forno quente por aproximadamente 40 minutos(até dourar).

### **706 - PÃO CRISTO**

---

Soro

4 colheres de sopa de farinha de trigo  
4 colheres de sopa de açúcar  
1 colher de sopa de sal  
3 copos americanos de água

Divida em três partes iguais.

Pão

Misture para cada parte do soro:

3 ovos batidos  
10 colheres de sopa de açúcar  
1 xícara de chá de óleo  
1 kg de farinha de trigo.

Deixe crescer por 24 horas. Forme 2 pães, pincele com gema e um pouco de óleo e deixe crescer em lugar abafado. Leve ao forno para assar.

### **707 - PÃO DE ABÓBORA**

---

1 lata de leite condensado  
30 g de fermento biológico  
1 kg de farinha de trigo  
4 colheres de sopa de manteiga  
2 ovos  
500 g de abóbora cozida e passada pelo espremedor  
1 pitada de sal

Dilua 1/4 da lata de leite condensado numa tigela com 1/2 xícara de chá de água e dissolva aí o fermento. Acrescente farinha o suficiente para dar consistência de massa para panqueca e cubra para deixar crescer ou, então, até formar bolhas. Junte o restante da farinha e do leite condensado com os demais ingredientes e a massa já crescida. Amasse bem, forme 2 pães e coloque para crescer até dobrar de volume em assadeiras untadas. Leve para assar em forno quente pré-aquecido por aproximadamente 30 minutos.

**708 - PÃO DE AIPIM**



2 colheres de sopa de fermento fresco  
2 colheres de sopa de açúcar granulado  
1 xícara de leite morno  
1 xícara de aipim ralado espremido  
1 copo de iogurte natural

Depois de fermentado, acrescente:

1/2 xícara de óleo  
2 ovos  
1 colher de sobremesa de sal  
Farinha de trigo(suficiente para uma massa enxuta)

Ponha em forma untada com óleo e polvilhada com farinha de trigo. Cubra e deixe descansar por 45 minutos. Pincele com ovo inteiro(misturado) e leve ao forno quente para assar.

**709 - PÃO DE ASSADEIRA**

3 ovos  
1 kg de farinha de trigo  
1 xícara de óleo  
1 colher de sopa de manteiga  
3 copos de leite morno  
100 g de fermento de pão Itaiquara  
5 colheres de sopa de açúcar  
1 colher de chá de sal

Bata todos os ingredientes no liquidificador, menos a farinha de trigo, despeje numa porcelana, acrescentando a farinha de trigo, e bata bem. Espalhe esta massa em 3 assadeiras untadas, deixando fermentar durante 1 hora; se quiser, coloque queijo parmesão ralado por cima. Ligue o forno e, exatamente depois de 1 hora e 10 minutos, leve o pão a assar por 15 minutos (aproximadamente).

**710 - PÃO DE BANANA**

1/2 xícara de manteiga ou margarina  
1 xícara de açúcar  
2 ovos  
1 xícara de banana madura amassada  
1/2 xícara de leite  
1 colher de chá de extrato de baunilha  
2 xícaras de farinha de trigo  
1 colher de chá de bicarbonato de sódio  
1/2 xícara de chá de castanha-do-pará picada

Numa vasilha, coloque a manteiga e o açúcar e bata bem. Adicione um a um os ovos, batendo bem após cada adição. Acrescente a banana, o leite, a baunilha, a farinha, o bicarbonato e as castanhas. Mexa com uma colher de pau e despeje numa forma de bolo inglês untada. Forno moderado.

**711 - PÃO DE BATATA I**

1/2 kg de batata-do-reino  
2 colheres de sopa de Maizena  
1 colher de sopa de manteiga  
1 ovo inteiro

Sal a gosto



Cozinhe as batatas na água e sal. Passe no espremedor e amasse com os outros ingredientes. Leve ao fogo até soltar da panela. Modele as bolinhas com a massa ainda quente. Pincele com gema. Leve ao forno em forminhas untadas com manteiga. Retire do forno logo que dourar.

## **712 - PÃO DE BATATA II**

---

Para fermentar:

4 colheres de sopa(45 g) de fermento para pão fresco ou granulado  
1 copo de leite morno  
2 colheres de sopa de açúcar

Reserve. Bata no liquidificador:

1 copo de leite  
2 batatas médias cozidas  
1 xícara de cafezinho de óleo  
4 colheres de sopa de açúcar  
4 colheres de sopa de manteiga derretida  
1 colher de chá de sal  
2 ovos inteiros

Depois de batido, acrescente o fermento e 4 xícaras de farinha de trigo. Asse em forminhas de empada untadas e polvilhadas. Depois de assado, passe manteiga e coloque queijo ralado por cima.

## **713 - PÃO DE FORMA I**

---

2 copos de leite morno  
1 xícara de água morna  
1 colher de sopa de manteiga  
1 colher de chá de sal  
4 colheres de sopa de açúcar  
1 ovo inteiro  
2 colheres de sopa de fermento Itaiquara  
600 g de farinha de trigo

Misture tudo. Em seguida, jogue esta mistura numa forma que esteja untada com manteiga e leve ao forno desligado. Quando a massa estiver bem crescida, acenda o forno. A massa fica um pouco mais dura do que a massa de bolo, porém não é aquela massa dura.

## **714 - PÃO DE FORMA II**

---

1/2 kg de farinha de trigo  
2 colheres de sopa de margarina  
2 ovos  
2 copos de leite morno  
1/2 copo de água  
1 colher de sopa de fermento em pó  
2 colheres de sopa de açúcar  
1 colher de chá de sal

Bata tudo no liquidificador, coloque na forma para crescer e asse.

## **715 - PÃO-DE-LÓ D'ÁGUA**

---



4 ovos  
2 xícaras de açúcar  
2 xícaras de trigo  
4 colheres de sopa de água

Bata as claras em neve, junte as gemas, o açúcar, misture delicadamente com a farinha de trigo e, por último, as colheres de água. Leve ao forno em tabuleiro untado.

### **716 - PÃO DE MANDIOCA**

---

1/2 kg de mandioca cozida  
1 xícara de chá de açúcar  
1 xícara de chá de óleo  
1 colher de sopa de manteiga  
3 ovos  
50 g de fermento pão  
1 kg de farinha de trigo

Amasse bem com um garfo a mandioca cozida e coloque-a no liquidificador com os demais ingredientes, menos a farinha de trigo. Bata durante 5 minutos. Despeje numa bacia e vá juntando a farinha de trigo aos poucos, amassando e sovando. Depois de ter adicionado toda a farinha, sove a massa por mais 10 minutos. Ela deve ficar lisa. Faça, então, pequenas bolas (cerca de 30) com as mãos e vá colocando numa assadeira untada, uma ao lado da outra, sempre com um espaço entre elas, pois crescem muito. Devem ser colocadas num lugar quente, cobertas com um pano, para crescer durante 1 hora. Depois, leve-as a assar, em forno pré-aquecido, durante 30 minutos.

Variação com lingüiça

Refogue 300 g de lingüiça em óleo. Escorra bem e, ao enrolar os pãezinhos, ponha uma rodela no centro de cada um.

### **717 - PÃO DE MANDIOQUINHA**

---

1 lata de leite condensado  
2 colheres de sopa de fermento biológico  
700 g de farinha de trigo  
4 colheres de sopa de manteiga  
2 ovos  
500 g de aimpim cozido e passado pelo espremedor  
1 pitada de sal

Dilua 1/4 da lata de leite condensado numa tigela com 1/2 xícara de chá de água morna. Dissolva aí o fermento e junte farinha de trigo suficiente para dar consistência de massa para panqueca. Deixe descansar em local protegido até crescer ou, então, até formar bolhas. À parte, junte o restante da farinha e do leite condensado com os demais ingredientes. Acrescente a massa já crescida e amasse bem. Forme 2 pães e deixe crescer em assadeiras untadas, até dobrar de volume. Leve para assar em forno quente pré-aquecido por 30 minutos (aproximadamente).

### **718 - PÃO DE MEL**

---

1 lata de leite condensado e a mesma medida de leite  
1 colher de chá de canela em pó  
1 colher de chá de cravo torrado e moído  
1 colher de chá (rasa) de Nescafé  
1 xícara de chá de mel  
3 xícaras de chá de farinha de trigo  
2 colheres de chá (rasas) de fermento em pó  
2 colheres de chá (rasas) de bicarbonato  
1 tablete (200 g) de chocolate meio amargo Nestlé picado



Misture bem os 6 primeiros ingredientes. Peneire juntos a farinha, o fermento, o bicarbonato e junte à primeira mistura, mexendo bem. Despeje em assadeira nº 3 untada e enfarinhada e asse em forno médio por 25 minutos. Retire do forno e espalhe o chocolate sobre o bolo ainda quente. Quando derreter, alise com uma faca e depois de frio corte em quadradinhos. Rendimento: 24 pedaços.

### **719 - PÃO DE MILHO**

---

2 tabletes(30 g) de fermento para pão  
1/2 kg de farinha de trigo  
4 colheres de sopa de manteiga amolecida  
2 ovos  
1 lata de leite condensado  
200 g de fubá ou farinha de milho peneirada  
Sal a gosto

Numa tigela, dissolva o fermento em 1/2 xícara de água morna. Junte 1/2 xícara de farinha de trigo formando um mingau e deixe coberto crescendo por uns 20 minutos. Acrescente a manteiga, o sal e os ovos e mexa bem. Adicione o leite condensado, o fubá e volte a mexer. Por último, junte farinha de trigo suficiente para obter uma massa macia. Amasse bem e coloque numa tigela untada. Cubra e deixe dobrar de volume. Abaixar a massa com o punho e divida-a ao meio. Dê o formato de broa e deixe os dois pães crescerem em assadeiras untadas até dobrarem de volume. Asse em forno pré-aquecido em temperatura moderada por aproximadamente 40 minutos.

### **720 - PÃO DE MILHO VERDE**

---

1 lata de milho verde  
1 xícara de chá de leite  
60 g de fermento para pão em tabletes  
2 ovos  
2 colheres de sopa(50 g) de margarina  
5 xícaras de chá de farinha de trigo

Lave o milho para retirar o sal. Bata-o no liquidificador juntamente com o leite. Passe para uma tigela grande, acrescente o fermento, o açúcar, os ovos, a margarina amolecida e a farinha de trigo. Sove bem. Cubra com um pano e deixe crescer por 1 hora. Modele os pães e deixe crescer novamente por 30 minutos. Coloque em forma untada e leve ao forno quente por 30 minutos. Rendimento: 30 pãezinhos ou 5 grandes.

### **721 - PÃO DE MINUTO**

---

1 copo de leite morno  
3 colheres de sopa de açúcar  
2 colheres de sopa de fermento Flechmann em tablete  
1 xícara de farinha de trigo

Misture tudo até dissolver o fermento. Deixe descansar durante 30 minutos. Depois, acrescente:

3 colheres de sopa de manteiga derretida  
1/2 colher de sobremesa de sal  
1/2 kg de farinha de trigo  
1 copo de leite morno  
3 ovos inteiros

Misture até tomar consistência. Divida a massa, coloque em formas untadas com manteiga e asse em forno quente por 15 minutos.

### **722 - PÃO DE QUEIJO**

---



3 xícaras de polvilho doce peneirado  
3 xícaras de queijo-de-minas ralado  
3 ovos  
1/4 de xícara de manteiga ou margarina derretida  
Sal a gosto  
Leite

1. Numa vasilha grande, misture o polvilho doce, o queijo-de-minas ralado, a manteiga (ou margarina) derretida e o sal. 2. Amasse bem com as mãos, acrescentando o leite, aos poucos, até que a massa tenha consistência para ser enrolada. 3. Quando estiver no ponto, forme bolinhas de aproximadamente 4 cm de diâmetro. Coloque-as numa assadeira untada. 4. Leve ao forno bem quente(200°C) e asse os pãezinhos até ficarem crescidos e dourados, com pequenas "rachaduras". Ficam crocantes porém macios.

### **723 - PÃO DE RAPADURA**

---

#### Massa

1 lata de leite condensado  
1/2 lata(mesma do leite) de óleo  
4 ovos  
30 g de fermento pastoso  
1 kg de farinha de trigo

#### Recheio

1 xícara de chá(100 g) de rapadura ralada  
1 a 2 colheres de sopa de canela em pó

#### Cobertura

2 gemas para pincelar  
1 xícara de chá de açúcar

Bata no liquidificador o leite condensado, a mesma medida de água, o óleo, os ovos e o fermento. Depois, despeje numa tigela e, aos poucos, junte a farinha de trigo. Amasse até ficar bem homogênea, divida a massa em duas partes e abra a metade com o rolo sobre uma superfície enfarinhada. Espalhe a metade da rapadura, polvilhe com canela e enrole como rocambole. Coloque em assadeiras untadas e cubra com um pano, deixando crescer até dobrarem de volume. Antes de levar ao forno, faça alguns cortes na superfície dos pães com uma faca. Pincele com as gemas e salpique açúcar cristal. Asse em forno quente pré-aquecido por 30 minutos(aproximadamente).

### **724 - PÃO DE SAL**

---

1 1/2 copo(grande) de água morna  
2 colheres de sopa(cheias) de fermento de pão(tablete ou granulado)  
4 colheres de sopa de açúcar

Deixe crescer por 15 minutos, misture e ponha:

1 colher de sopa(rasa) de sal, 1/2 copo(pequeno) de óleo e vá acrescentando farinha de trigo aos poucos até formar uma massa que dê para modelar. Não deixe ficar muito dura, pode até ligar um pouco nas mãos. Modele os pães com as mãos untadas, ponha em assadeira untada e polvilhada e deixe crescer por cerca de 1 hora. Asse em forno quente. Quando retirar do forno, pincele com manteiga ou margarina. Se preferir variar o pão com milho, diminua a quantidade da farinha de trigo e acrescente 1 xícara de farinha de milho.

### **725 - PÃO DELÍCIA**

---





1 lata de leite condensado  
1 lata de água(mesma do leite)  
100 g de margarina  
5 ovos  
100 g de fermento Flechmann(tablete)  
1,2 kg de trigo  
Sal a gosto

Bata todos os ingredientes no liquidificador, despeje numa porcelana e bote a farinha de trigo formando a massa. Modele os pães, deixe descansar por 2 horas e, em seguida, bote para assar.

Recheio

2 copos (grandes) de leite  
100 g de queijo parmesão ralado  
100 g de manteiga  
3 colheres de sopa de farinha de trigo  
Sal

Misture tudo e leve ao fogo para fazer o creme. Depois dos pães assados, recheie com um pouco deste creme.

## **726 - PÃO DOCE DE NATAL**

---

2 colheres de sopa de açúcar  
4 ovos  
50 g de fermento de pão(pasta)  
1/2 kg de farinha de trigo  
1/2 xícara de manteiga  
1/2 copo de leite morno  
Açúcar, canela, nozes, passas e frutas cristalizadas  
Calda queimada

Misture o fermento com o leite morno e 1 colher de sopa de açúcar e deixe levedar durante 15 minutos. Junte, então, os demais ingredientes, formando uma massa como para fazer pão; os ingredientes devem ser adicionados pela ordem e bem misturados. Deixe a massa descansar por 2 horas. Unte uma forma com canudo no centro e polvilhe com açúcar e canela. Faça com a massa bolinhas do tamanho de nozes e passe, uma por uma, em óleo de cozinha, depois em açúcar com canela e coloque-as na forma umas sobre as outras; em todos os espaços(entre uma e outra bolinha) coloque passas, frutas cristalizadas e nozes. Regue a primeira camada de bolinhas com calda de açúcar queimado, deixando a calda penetrar por entre elas. Esta calda é feita com 1 xícara de açúcar. Coloque outras camadas até terminar a massa. Depois de toda armada, leve ao forno quente.

## **727 - PÃO HÚNGARO DE LIMÃO**

---

30 g de fermento de pão ou 2 colheres de sopa de granulado  
1 colher de chá de sal  
5 ou 6 xícaras de farinha de trigo  
Açúcar  
1 1/2 xícara de leite  
Manteiga ou margarina  
2 ovos  
Casca ralada de 2 limões  
1/4 de colher de chá de noz-moscada ralada

1º - Numa tigela, misture o fermento, o sal, 2 xícaras de farinha de trigo e 1/2 xícara de açúcar. Numa panela, coloque o leite e 1/4 de xícara de manteiga e leve ao fogo baixo até amornar. 2º - Junte os líquidos à mistura de ingredientes secos, junte os ovos e, em seguida, bata por 2 minutos. Adicione 1/2 xícara de farinha de trigo para obter uma mistura grossa e bata por mais 2 minutos. Mexendo com uma colher de pau, acrescente 2 xícaras de farinha de trigo para fazer uma massa macia. 3º - Sobre uma superfície enfarinhada, amasse-a até que fique elástica. Forme uma bola, coloque-a numa tigela untada e vire para que fique untada por igual. Cubra e deixe crescer até dobrar de volume. 4º -



Numa tigela, misture a casca de limão, a noz-moscada e 1/2 xícara de açúcar. Numa panela, derreta 2 colheres de sopa de manteiga. Abaixar a massa, cubra com uma tigela e deixe descansar por 15 minutos. 5º - Corte a massa ao meio e, com a metade, divida em 16 pedaços e forme bolas com cada pedaço. 6º - Pincele as bolas com manteiga derretida e coloque numa forma com furo ao centro. 7º - Salpique por cima das bolas metade da mistura de casca de limão. 8º - Faça as bolas restantes, pincele com manteiga derretida, arrume em cima das bolas que estão na forma e salpique com o resto da mistura de casca de limão. 9º - Cubra a forma com um pano, em lugar abrigado, até dobrar de volume. 10º - Asse por 35 minutos até que o pão esteja dourado e pareça oco quando batido ligeiramente com os dedos. Deixe dentro da forma por 5 minutos. Desenforme e deixe esfriar completamente.

### **728 - PÃO TRANÇADO**

---

1 lata de leite condensado  
1 xícara de água  
1/2 xícara de óleo  
6 tabletes (15 g cada) de fermento de pão  
1 kg de farinha de trigo  
100 g de uvas-passas  
10 ameixas em calda

Bata no liquidificador: o leite condensado, a água, o óleo e o fermento; depois de batido, despeje num pirex e coloque aos poucos o trigo até formar uma massa homogênea. Tire uma bolinha (pequena) de massa e coloque num copo de água. Quando vier à tona, a massa estará boa. Enquanto isso, a massa deve ficar coberta com um pano. Divida a massa em três partes e forme três rolos com o recheio de uvas-passas e ameixas cortadas miudinhas. Faça a trança, pincele com gema, polvilhe com açúcar granulado e leve ao forno para assar.

### **729 - PÃOZINHO IRACY**

---

1/2 kg de batata  
4 ovos  
200 g de margarina  
1 caneca de leite bem morno  
4 colheres de sopa de fermento em pasta (padaria)  
1 caneca de açúcar  
Sal a gosto  
1 kg (aproximadamente) de farinha de trigo

Cozinhe as batatas em rodela e, ainda quente, passe na peneira e deixe esfriar. Ponha todos os ingredientes numa bacia, as claras em neve e, depois, as gemas. Em seguida, vá botando farinha de trigo suficiente até formar uma massa homogênea, que solte das mãos. Bata muito bem a massa, modele os pães e coloque em assadeira untada e polvilhada para descansar durante 2 horas. Asse em forno quente (assa muito rápido). Depois que tirar do forno, ainda quente, passe manteiga em cima e polvilhe com queijo parmesão ralado.

### **730 - PÃOZINHO MARGARIDA**

---

1 copo de água morna  
2 colheres de sopa de açúcar  
2 colheres de sopa de fermento Itaiquara

Deixe inchar por 1/2 hora. Coloque após:

2 colheres de sopa de manteiga ou margarina  
1 ovo inteiro  
1 copo de leite  
1 colher de sopa de sal  
Farinha de trigo suficiente para soltar das mãos



Assadeira  
no queijo

untada e polvilhada. Deixe crescer e asse. Em seguida, passe a parte de cima na manteiga e parmesão ralado.

### **731 - PÃOZINHO MASSA PODRE**

---

250 g de margarina  
100 g de queijo parmesão ralado  
1 ovo  
1 lata de salsicha  
5 colheres de sopa de leite  
1 colher de sopa de fermento em pó  
1 colher de sopa de sal  
Farinha de trigo

Misture o queijo, a margarina e o ovo inteiro e mexa bem com uma colher de pau. Misture a farinha de trigo(suficiente), o fermento e o sal. Bote o leite e amasse bem. Modele os pãezinhos colocando dentro um pedaço de salsicha. Pincele com gema e leve ao forno quente.

### **732 - PASTA DE ATUM COM REQUEIJÃO**

---

1 lata de atum  
1 1/2 colher de chá de sal  
1 colher de chá de molho inglês  
1 xícara de requeijão cremoso  
1 colher de sopa de salsa picada

Misture bem todos os ingredientes.

### **733 - PASTA DE BACON**

---

180 g de extrato de tomate  
1/2 xícara de maionese  
3 ovos cozidos  
250 g de bacon frito e escorrido  
1/2 pimentão pequeno verde  
Sal e pimenta a gosto  
Algumas gotas de molho de pimenta

Bata tudo no liquidificador.

### **734 - PASTA DE QUEIJO E CATCHUP**

---

1 vidro de requeijão cremoso  
1 caixinha de queijo fundido  
1/3 de catchup picante  
1/3 de xícara de cebola picada  
2 colheres de sopa de pickles picado  
1 colher de chá de mostarda  
6 fatias de bacon frito e esmigalhado

Misture todos os ingredientes, com exceção do bacon, e bata bem. A seguir, junte o bacon.

### **735 - PASTEL**

---

1/2 kg de farinha de trigo



1 ovo  
1 gema  
2 colheres de sopa de óleo  
1 colher de chá de fermento  
Sal a gosto(misture com a água)

Ponha o trigo numa vasilha, faça uma cova no centro, coloque os ingredientes e vá amassando até soltar das mãos. Deixe descansar por 1/2 hora. Abra o rolo, coloque o recheio, arme os pastéis e frite em grande quantidade de óleo.

### **736 - PASTEL DE GALINHA**

---

#### Massa

6 xícaras de farinha de trigo  
2 colheres de sopa de margarina  
1 colher de sopa de banha  
1 colher de sopa(rasa) de açúcar  
1 colher de chá de sal  
1 colher de chá de fermento em pó  
4 gemas  
Água morna suficiente para amassar

#### Recheio

1 peito de frango cozido, desfiado e bem refogado com todos os temperos. Junte um molho branco feito com o caldo da galinha, leite, margarina e queijo ralado.

Arme os pastéis e frite em óleo quente.

### **737 - PASTEL SIMPLES**

---

3 xícaras de chá de farinha de trigo  
1 ovo sem bater  
3 colheres de sopa de óleo  
1/2 xícara de chá de salmoura morna

Despeje a farinha de trigo numa tigela, faça um buraco no centro e coloque o ovo e o óleo. Mexa para ligar um pouco e vá pondo a salmoura às colheradas até a massa ficar em ponto de amassar. Amasse e sove bem até ficar uma massa lisa e uniforme. Deixe descansar durante 2 horas coberta por um guardanapo. Depois, abra a massa bem fina, ponha montinhos de recheio, dobre a massa por cima e corte os pastéis. Frite-os em bastante gordura quente para que fiquem leves.

### **738 - PASTEZINHOS DE FORNO**

---

1/3 de xícara de leite de vaca  
3 gemas  
4 colheres de sopa de queijo vermelho  
Farinha de trigo suficiente para alcançar o ponto de modelagem  
200 g de manteiga

Misture as gemas e a manteiga. Junte o queijo, o leite e, por último, a farinha de trigo. Abra a massa na mão, coloque um pedaço de goiabada, dobre-a e una as bordas como um pastel. Coloque em assadeira polvilhada e asse em forno quente, mas não deixe dourar. Ainda quentes, passe-os em açúcar refinado.

### **739 - PASTELÃO CÉLIA**

---



- 1 colher de sopa de fermento fresco
- 2 colheres de sopa de açúcar granulado
- 1 xícara de água morna
- 1/2 xícara de leite
- 1/2 xícara de óleo
- 1 ovo
- 1 colher de sobremesa de sal

Bata tudo no liquidificador, despeje na tigela e vá pondo trigo até ficar uma massa enxuta. Deixe descansar por 15 minutos. Forre a assadeira e recheie a gosto. Pincele com manteiga e gema e leve a assar.

#### **740 - PATÊ DE ATUM**

---

- 1 lata de atum
- 3 colheres de sopa de maionese
- Pimenta-do-reino, mostarda e orégano a gosto

Esmague bem o atum e misture os demais ingredientes. Deixe resfriar na geladeira e sirva.

#### **741 - PATÊ DE AZEITONA**

---

- 1 xícara de azeitonas pretas sem caroços
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1/2 lata de creme de leite

Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar uma pasta uniforme. Deixe resfriar na geladeira por 15 minutos e sirva.

#### **742 - PATÊ DE CEBOLA**

---

- 1 envelope de creme de cebola
- 1 lata de creme de leite

Misture bem os ingredientes.

##### **Variações**

Junte ao patê de cebola pronto os ingredientes indicados abaixo e prepare:

##### **Patê americano**

2 colheres de sopa de catchup.

##### **Patê tártaro**

2 colheres de sopa de pickles picado e 1 colher de chá de alcaparras picadas.

##### **Patê condimentado**

1 colher de sopa de molho inglês e 1 colher de sopa de mostarda.

#### **743 - PATÊ DE PRESUNTO**

---

- 100 g de presunto
- 2 colheres de sopa de maionese
- 1 colher de sopa de mostarda



Pimenta-do-reino a gosto

Amasse bem o presunto e misture os demais ingredientes até formar uma pasta uniforme.

#### **744 - PATÊ DE RICOTA**

---

1 maço de cebolinha verde  
1 lata de creme de leite  
1 xícara de ricota amassada  
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Lave e pique muito bem a cebolinha e acrescente os demais ingredientes amassados. Deixe resfriar na geladeira por 15 minutos e sirva.

#### **745 - PAVÊ DE MAÇÃ COM GOIABADA**

---

1 pacote de biscoito champanhe  
2 maçãs  
1 xícara de vermute  
1/2 xícara de água  
1 xícara de açúcar  
1/2 lata de goiabada  
1 lata de creme de leite(sem o soro)  
2 colheres de sopa de margarina

Corte as maçãs bem finas e ponha numa panela com o vermute, a água e o açúcar. Leve ao fogo e deixe ferver durante 10 minutos. Escorra a maçã da calda. Molhe o biscoito champanhe nesta calda e arrume num pirex. Sobre estes biscoitos, espalhe o creme de goiaba e, em seguida, as maçãs. Enfeite a gosto.

Creme de goiaba

Bata a goiabada com um garfo e misture o creme de leite e a margarina.

#### **746 - PAVÊ DE ROSQUINHAS E PASSAS**

---

200 g de rosquinhas de leite  
150 g de açúcar refinado  
200 g de manteiga sem sal  
4 gemas  
100 g de passas sem sementes  
1 lata de creme de leite  
50 g de chocolate granulado

Bata o açúcar com a manteiga até esbranquiçar. Junte as gemas e misture bem. Acrescente o creme de leite sem soro e as passas. Coloque uma camada deste creme num pirex, cubra com outra de biscoitos levemente molhados no leite e assim, sucessivamente, até completar. Decore com o chocolate granulado e leve à geladeira.

#### **747 - PAVÊ ERIDAN**

---

1 lata de creme de leite  
4 gemas  
8 colheres de sopa de açúcar  
100 g de margarina ou manteiga  
200 g de bolacha Maria ou Maizena

Bata bem o açúcar, a manteiga e a gema. Depois, coloque o creme de leite e bata mais um pouco.



Arrumação do pavê

Coloque num pirex uma camada de creme, outra de bolacha, outra de creme, outra de bolacha e outra de creme. Por último, bote uma calda de ameixa e leve à geladeira.

#### **748 - PAVÊ SONHO DE AMOR**

---

1 1/2 xícara de chá(200 g) de ameixas pretas  
1 lata de pêssegos em calda  
2 pacotes de biscoito champanhe  
1 lata de leite condensado  
1/2 xícara de chá de suco de limão

Apure no fogo a compota de ameixas deixando a calda engrossar bem. Retire os caroços, pique as ameixas e reserve a calda(1/2 xícara de chá). Pique os pêssegos em pedacinhos, reservando alguns inteiros para decoração. Misture a calda das ameixas com 1/2 xícara de chá de calda de pêssego e umedeça os biscoitos nesta mistura. Bata o leite condensado com o suco de limão até formar um creme. Numa forma refratária, arrume camadas alternadas de biscoitos, creme, pêssegos e ameixas. Cubra tudo com o creme, enfeite com os pedaços de pêssegos e leve à geladeira. Pode-se fazer o pavê só com ameixas ou só com pêssegos.

#### **749 - PAVÊ ZÁS-TRÁS**

---

2 pacotes de biscoitos Palito de Coco São Luiz

Primeiro recheio

4 xícaras de chá de leite  
4 colheres de sopa de açúcar  
2 colheres de sopa (cheias) de Maizena  
2 gemas  
1 colher de chá de baunilha.

Reserve 1/2 xícara de leite e ferva o restante com o açúcar. Junte, em seguida, a Maizena e as gemas dissolvidas no leite reservado. Cozinhe por alguns instantes, retire do fogo e junte a baunilha.

Segundo recheio

1 lata de leite condensado  
1 coco ralado  
2 gemas  
1 colher de sobremesa de manteiga.

Leve ao fogo todos os ingredientes mexendo até obter um creme grosso.

Para umedecer os biscoitos:

1 vidro de leite de coco  
1 xícara de leite  
1 colher de sopa de açúcar.

Misture todos os ingredientes, leve ao fogo para amornar e, à medida que for usando, passe os biscoitos nessa mistura.

Arrumação do pavê

Forre o fundo e os lados de uma forma com os biscoitos, colocando-os meio inclinado dos lados. Coloque os dois recheios alternadamente. Reserve uma parte do primeiro recheio para decorar o pavê. Leve à geladeira e desenforme depois de 3 horas.



**750 - PÉ-DE- MOLEQUE COM RAPADURA**

---

Corte 1 rapadura em pedaços, ponha numa panela com 1 xícara de água e leve ao fogo brando. Quando estiver derretida, retire e coe num guardanapo. Junte 1 colher de sobremesa(rasa) de manteiga e leve de novo ao fogo brando, deixando ferver até o ponto de bala mole. Junte 1/2 kg de amendoim torrado e sem película, sendo que a metade deve estar moída, e mexa com uma colher de pau até começar a aparecer o fundo da panela. Retire, bata bem e espalhe em mármore untado. Depois de morno, corte em losângulos.

**751 - PÉ-DE-MOLEQUE DE SALÃO**

---

Ponha numa panela 1/2 kg de amendoim torrado e moído sem as películas, 1 lata de leite condensado, 1 copo de leite de vaca, 26 colheres de sopa(bem cheias) de açúcar e 1 colher de sopa(cheia) de manteiga. Misture bem e leve ao fogo, mexendo sempre, até começar a aparecer o fundo da panela. Junte algumas gotas de limão, retire do fogo e bata sempre, com uma colher de pau, até começar a açucarar. Despeje em mármore untado com manteiga e, depois de frio, corte em tabletes.

**752 - PEIXE BRASIL**

---

1/2 kg de peixe ensopado  
3 ovos  
1 colher de sopa de manteiga  
1 caneca de farinha de trigo  
1 caneca de leite  
1 colher de chá de sal  
2 colheres de chá de fermento

Bata as claras, as gemas, a manteiga, a farinha de trigo, o sal, o fermento e o leite. Bote um pouco dessa massa num pirex, coloque o peixe catado, rodela de batatas cozidas, rodela de ovos cozidos e uma lata de ervilha. Ponha o resto da massa para cobrir, polvilhe com queijo vermelho ou parmesão e leve ao forno. Enfeite com rodela de tomates, azeitonas, rosas feitas com batata-frita e folhas feitas com pimentão.

**753 - PEIXE ESPECIAL PARA A PÁSCOA**

---

1 kg de peixe  
1/2 kg de camarão fresco  
Limão a gosto  
Sal, cebola média ralada e coentro  
3 tomates em rodela  
4 colheres de sopa de azeite doce  
2 dentes de alho

Tempere o peixe com sal, alho, limão e coentro. Ponha o azeite numa frigideira e, quando estiver bem quente, coloque a cebola. Deixe dourar um pouco e jogue os peixes com as rodela de tomate. Junte água aos poucos e deixe cozinhar em fogo brando. Faça o mesmo com os camarões.

Creme rosado

2 colheres de sopa(bem cheias) de azeite doce  
1 colher de sopa(bem cheia) de farinha de trigo  
1 colher de sopa de extrato de tomate  
3/4 de xícara de leite  
1/2 xícara de caldo de camarão  
Sal a gosto  
1 lata de creme de leite(sem soro)





Prepare este camarões. Num pirex, arrume o peixe, o molho e em cima um purê de batatas bem fino. Leve ao forno por 5 minutos. Enfeite a gosto.

#### **754 - PEIXE RECHEADO**

---

1 peixe dourado (2 kg)  
2 colheres de sopa de puracebola  
1 colher de sopa de tempero completo  
2 pãezinhos amanhecidos(embebidos no leite)  
1 ovo cozido  
1 lata de palmito  
1 1/2 colher de sopa de purotomate  
1 colher de sopa de pimenta  
1 xícara de chá de leite  
3 colheres de sopa de óleo  
2 colheres de sopa de mostarda  
2 xícaras de chá de vinho branco seco

Leve ao fogo o óleo, junte o pão, a cebola, o tempero, a pimenta, o purotomate, o palmito e o ovo picado. Corte o peixe nas costas, tire as espinhas e tripas, lave bem, depois passe a mostarda, o limão, o alho com o sal, o vinho branco e deixe descansar por 1 hora. Recheie, em seguida, com o creme preparado, coloque palitos para fechar as costas e leve a assar em tabuleiro forrado com papel laminado.

#### **755 - PICADINHO DE CARNE**

---

1/2 kg de carne moída  
Sal, limão, manteiga, alho socado, cebola, tomate

Tempere 1/2 quilo de carne moída com sal e limão e deixe repousar por 1/2 hora. Faça um bom refogado com 2 colheres de sopa de manteiga, alho socado, 1 cebola ralada e 2 ou 3 tomates sem peles e sementes. Junte a carne e refogue bem; assim que estiver solta, corada e saborosa, junte a salsa e a cebolinha picadas e as azeitonas. Mexa rapidamente, prove os temperos e espalhe em um prato refratário de tamanho médio.

#### **756 - PIPOCA DOCE**

---

2 colheres de sopa de óleo  
1 xícara de milho de pipoca  
1 xícara de chá de açúcar  
2 colheres de sopa(rasas) de Nescau

Leve o óleo ao fogo e, quando começar a esquentar, junte o milho, mexa, junte o açúcar misturado com o Nescau e continue mexendo até a pipoca começar a saltar. Deixe em fogo baixo e sacuda a panela de vez em quando.

#### **757 - PIZZA I**

---

2 ovos inteiros  
2 copos de leite morno  
2 xícaras de farinha de trigo  
2 colheres de sopa de manteiga  
2 colheres de sopa de fermento de pão  
1 pitada de sal(colherinha de café)

Coloque o leite morno com o fermento no liquidificador e deixe descansar por 10 minutos. Em seguida, coloque o restante dos ingredientes. Bata o quanto baste, depois ponha numa assadeira untada e leve ao forno. Quando estiver assada, coloque o recheio a gosto e volte ao forno por mais uns 5 minutos. Sirva quente com catchup e queijo ralado.



### **758 - PIZZA II**

---

1 caneca de água morna  
2 colheres de sopa de fermento Itaiquara  
1/2 colher de sopa de açúcar

Misture estes três ingredientes e deixe fermentar por 10 minutos. Em seguida, misture 2 colheres de sopa de óleo, 1 gema, 3 canecas(não muito cheias) de farinha de trigo e sal. Recheio a gosto.

### **759 - PIZZA III**

---

1 colher de sopa fermento granulado  
1 colher de sopa de açúcar  
2 copos de farinha de trigo  
1 copo de leite morno  
3 colheres de sopa de manteiga derretida  
1 pitada de sal

Misture o fermento, o leite e o açúcar. Deixe crescer por cerca de 15 minutos. Depois de crescido, ponha o sal, a manteiga e a farinha de trigo. Coloque em forma de pizza e recheie a gosto(queijo mussarela, tomate, presunto, cebola ralada e azeitona cortadinha). Polvilhe com parmesão ralado.

### **760 - PIZZA AMERICANA**

---

700 g de farinha de trigo  
2 latas pequenas(ou 1 grande) de sardinha  
2 colheres de sopa(rasas) de fermento em pó  
2 xícaras de leite  
1/2 xícara de óleo  
1 colher de sopa de margarina  
1 colher de chá de sal  
1 pitada de pimenta  
1 colher de sopa de orégano  
1 cebola grande cortada em rodelas  
1/2 lata de molho pamarola

Num pirex, junte: margarina, leite, fermento, sal e farinha de trigo(aos poucos), mexendo com uma colher de pau, depois com as mãos, até formar uma massa homogênea. Abra a massa com o rolo, deite o recheio e enrole como rocombole. Depois, corte em rodelas da grossura de um dedo e coloque numa assadeira ligeiramente untada para assar.

Recheio

Frite a cebola no óleo, junte a sardinha amassada com um garfo, o orégano, a pimenta, o molho e uma pitada de sal.

### **760 - PIZZA ARGENTINA**

---

Massa

3 xícaras de farinha de trigo  
1 colher de sopa(cheia) de fermento em pó  
1 colher de chá de sal  
100 g de manteiga  
1/2 xícara de leite  
2 ovos inteiros



### Primeiro recheio

150 g de presunto  
2 ovos cozidos  
1 cebola grande cortada em rodela bem finas, ligeiramente aferventadas e bem escorridas  
100 g de azeitonas verdes picadinhas  
200 g de mussarela ralada  
1 dente de alho  
1 pimenta malagueta bem desfeita  
Orégano, azeite e sal

### Segundo recheio

1 lata pequena de filés de anchovas  
4 a 5 tomates picadinhos sem pele e semente  
100 g de azeitonas pretas  
1/2 cebola pequena ralada  
Orégano, azeite, sal, salsa e pimenta

### Cobertura

4 colheres de sopa (cheias) de queijo parmesão ralado  
4 colheres de sopa de mussarela ralada

### 1ª etapa

Bata os ovos, junte a manteiga, o sal e o fermento dissolvido no leite. Misture tudo, vá amassando e juntando farinha de trigo, aos poucos, até obter uma massa fofa que não pegue nas mãos. Divida em duas porções iguais.

### 2ª etapa

Abra um dos pedaços de massa com as mãos em uma forma redonda (de fundo removível) untada com manteiga. Espalhe por cima o presunto picadinho, os ovos em rodela, as azeitonas, a mussarela e as fatias de cebola temperadas com a pimenta, o alho, o orégano, um fio de azeite e uma pitada de sal. Cubra com o segundo pedaço de massa aberta com o rolo sobre uma mesa ligeiramente polvilhada. Espalhe por cima os filés de anchova e as azeitonas picadinhas. Ponha em uma vasilha os tomates, a cebola ralada, bastante salsa cortada bem fina, todo o azeite contido na lata de anchovas e um pouco de orégano. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto, misture e espalhe sobre as anchovas e as azeitonas. Regue com um fio de azeite e leve a pizza ao forno quente (por uns 20 minutos). Estando assada, retire um pouco do forno e cubra com o queijo parmesão misturado com a mussarela ralada. Torne a levar ao forno para derreter o queijo e gratinar. Coloque a forma em um prato e abra o arco para que a pizza possa ser servida desenformada. Guarneça ao redor com raminhos de salsa, flores de tomates e rabanetes.

## **762 - PIZZA DE GALINHA**

---

Galinha ensopada bem temperada e desfiada  
Pão de sanduíche fatiado  
Tomates em rodela  
Queijo parmesão ralado  
200 g de queijo mussarela em fatias  
100 g de presunto picadinho

### Molho

3 ovos  
1 copo de caldo (coado) de galinha  
1 copo de leite  
2 colheres de sopa de vermute  
1 colher de chá de extrato de tomate  
1 colher de chá de catchup



1 colher de chá de mostarda  
1 colher de chá de sal  
1 colher de sopa de manteiga

Bata tudo no liquidificador, despeje numa vasilha e junte o presunto.

#### Arrumação

Num pirex grande untado com manteiga, coloque fatias de pão forrando o fundo. Regue com o molho, coloque uma camada de galinha, uma de mussarela, rodela de tomate, mais um pouco do molho e queijo parmesão ralado. Repita as camadas, terminando com o queijo, tomates, etc. Leve ao forno para derreter o queijo. O pão deve ficar bem regado.

### **763 - PIZZA DE PRESUNTO E QUEIJO COM PÃO DE SANDUÍCHE**

---

1 pão de sanduíche  
200 g de presunto em fatias  
200 g de queijo prato em fatias  
Molho de tomate  
Molho de queijo

#### Molho de tomate

2 colheres de sopa de margarina  
1 cebola média ralada no ralo  
4 tomates grandes em rodela

Leve a manteiga e a cebola ao fogo numa caçarola. Quando dourar, junte os tomates e deixe por mais alguns minutos. Reserve.

#### Molho de queijo

4 ovos inteiros mal batidos  
2 copos de leite  
6 colheres de sopa de queijo de cuia ralado  
Sal a gosto

Misture tudo e reserve.

#### Arrumação

Arrume num pirex as fatias de pão passadas na manteiga dos dois lados, o presunto, o queijo, o molho de tomate e o molho de queijo. Leve ao forno.

### **764 - PIZZA NAPOLITANA**

---

1 colher de sopa de fermento granulado  
1 colher de sopa de açúcar  
1 xícara de água morna  
1 colher de sopa de manteiga  
1 colher de chá de sal  
Farinha de trigo

Ponha o fermento na água morna, o açúcar numa porcelana, mexa com uma colher de pau e deixe descansar por 1/2 hora. Depois, ponha a manteiga, o sal e a farinha de trigo aos poucos até a massa soltar das mãos. Deixe descansar por 15 minutos. Tire uma bolinha de massa e ponha em um copo com água; quando vier à tona, estará boa para ir ao forno. Recheie a gosto.

765 - PIZZA  RÁPIDA

---

1 colher de sopa de manteiga  
1 colher de sopa de fermento em pó  
1 colher de chá de sal  
1 caneca de farinha de trigo  
Leite à vontade

Misture todos os ingredientes formando uma massa consistente, que solte das mãos. Abra a massa em uma forma untada com um pouco de óleo e cubra com fatias de queijo mussarela, rodela de tomates, orégano ou molho de tomates.

**766 - PIZZA SABOROSA**

---

2 1/2 xícaras de farinha de trigo  
5 colheres de chá de fermento em pó  
1 colher de chá de sal  
1 1/2 colher de sopa de manteiga  
1 xícara de leite de vaca

Misture muito bem com as pontas dos dedos a farinha, o fermento, o sal, a manteiga e, por último, o leite. Depois de ter misturado, ponha numa assadeira untada com manteiga, espalhe a massa e bote no forno durante 8 a 10 minutos. Em seguida, tire do forno e arrume sobre a mesma o queijo mussarela e o molho de tomate.

**767 - PUDIM DE ABACAXI**

---

10 ovos  
450 g de açúcar  
1 lata de abacaxi em calda (reserve 3 rodela para decoração)  
1 pacote de coco ralado  
1 colher de sopa (bem cheia) de manteiga  
1 colher de chá de essência de baunilha  
10 ameixas

Coloque no liquidificador: os ovos inteiros, o açúcar, a baunilha, o abacaxi (sem a calda) e bata. Depois, bote a manteiga e bata novamente. Despeje num pirex, coloque o coco ralado e mexa levemente. Unte uma forma (com furo no meio) com bastante manteiga e polvilhe com farinha de trigo. Forno regular. Enfeite ao redor do pudim com as metades das rodela (reservadas) de abacaxi e as ameixas.

**768 - PUDIM DE AIPIM**

---

1 1/2 xícara de açúcar  
2 xícaras de leite de coco tirado com água  
2 colheres de sopa de manteiga  
1/2 kg de aipim cozido com sal  
1 colher de sopa de farinha de trigo  
4 ovos

Ponha tudo no liquidificador. Asse em forma alta untada com açúcar queimado. Forno quente.

**769 - PUDIM DE LARANJA**

---

4 laranjas  
230 g de açúcar  
6 ovos



1 colher de sopa de manteiga

Tire o suco das laranjas. Ponha o açúcar em cima de uma peneira grossa e quebre os ovos por cima. Acrescente o suco das laranjas e a manteiga e passe tudo na peneira, mexendo devagar para não espumar. Asse em forma untada. Forno brando.

### **770 - PUDIM DE LEITE**

---

4 ovos  
3 xícaras de leite  
1 1/2 xícara de açúcar  
1 colher de sopa de manteiga  
1 colher de sopa de farinha de trigo

Bata tudo no liquidificador e leve ao forno em banho-maria numa forma caramelada. Pode acrescentar queijo ou coco ralado.

### **771 - PUDIM DE MAMÃO**

---

1 kg de mamão batido no liquidificador  
1 xícara de chá de açúcar  
4 cravos  
6 colheres de sopa de Maizena  
1 xícara de chá de água  
3 gemas  
2 colheres de sopa de manteiga

Cozinhe em fogo brando, durante 5 minutos, o suco do mamão, o açúcar e os cravos. Retire os cravos e coloque o suco no copo do liquidificador, juntando os outros ingredientes, menos a manteiga. Bata durante 1 minuto e leve de novo ao fogo moderado, mexendo sempre até engrossar. Quando estiver bem denso, junte a manteiga, misture e cozinhe por mais 1 minuto. Despeje numa forma umedecida e deixe esfriar durante 1 hora. Desenforme e derrame a calda sobre o pudim.

Calda

2 xícaras de chá de açúcar  
2 xícaras de chá de água  
1 colher de sobremesa de suco de limão  
1 xícara de chá de mamão picado

Ferva o açúcar com a água e o suco de limão até obter uma calda grossa, por cerca de 5 minutos. Adicione o mamão picado e ferva por mais 4 minutos. Sirva quando esfriar.

### **772 - PUDIM DE PÃO**

---

1/2 xícara de passas  
1/4 de xícara de conhaque  
6 fatias de pão de forma sem casca  
4 colheres de sopa de manteiga  
2 xícaras de leite  
1/3 de xícara de açúcar  
3 ovos  
4 gemas  
1 colher de chá de extrato de baunilha

Coloque as passas numa vasilha com o conhaque de molho por 1/2 hora. Arrume as fatias de pão amanteigados nos dois lados de uma forma refratária untada. Coloque o leite numa panela e deixe levantar fervura. Retire do fogo,



adicione o açúcar e mexa bem até que dissolva. Bata os ovos e as gemas. Acrescente o leite com a baunilha aos poucos e bata bem. Coloque as passas com o conhaque sobre o pão. Cubra com a mistura de ovos. Depois, coloque a forma dentro de uma assadeira com água fervente e asse em banho-maria por 40 minutos ou até que, ao se enfiar um palito, este saia limpo. Sirva morno ou frio.

### **773 - PUDIM DE QUEIJO**

---

6 ovos  
1/2 litro de leite  
2 colheres de sopa de farinha de trigo  
2 1/2 xícaras de chá de açúcar  
1 pires de queijo-de-minas ralado

Bata no liquidificador todos os ingredientes e despeje em forma caramelada. Cozinhe em banho-maria por 45 minutos.

### **774 - PUDIM DE TAPIOCA I**

---

1 xícara de tapioca  
1/2 l de leite de vaca  
4 colheres de sopa de coco ralado  
1 lata de leite condensado  
Leite de 2 cocos ralados  
6 ovos  
1 colher de sopa de manteiga

Coloque de molho a tapioca no leite de vaca, junto com o coco ralado, e deixe descansar por cerca de 5 horas até a tapioca inchar bastante e absorver todo o leite. Em outra vasilha, misture o leite condensado, o leite de coco e junte a farinha de tapioca. Adicione as gemas batidas, a manteiga e as claras em neve. Leve ao forno para assar em banho-maria em uma forma(furada no meio) caramelada até dourar e até que, ao se enfiar um palito no meio, este saia limpo.

### **775 - PUDIM DE TAPIOCA II**

---

1 l de leite de vaca  
1/2 kg de tapioca  
1 1/2 caneca de açúcar  
1 coco ralado(pela parte de trás)  
2 colheres de sopa de manteiga  
4 ovos  
Sal a gosto

Ponha a tapioca para crescer no leite de vaca. Junte os ovos batidos (claras e gemas), o açúcar, o coco, a manteiga e o sal. Misture tudo, ponha em forma untada e leve ao forno quente. Depois de assado, deixe esfriar e vire num prato de vidro.

### **776 - PUDIM ESPECIAL**

---

1 lata de leite condensado  
2 xícaras de chá de leite de vaca  
3 gemas  
2 colheres de sopa de amido de milho  
1 pacote(100 g) de coco seco ralado  
2 colheres de sopa de queijo parmesão

Bata tudo no liquidificador e despeje num pirex untado com manteiga e polvilhado com açúcar. Leve ao forno pré-aquecido. Tire do forno, bata as 3 claras em neve, acrescente 6 colheres de sopa de açúcar refinado e algumas gotas



de essência de limão e continue batendo. Faça um doce de ameixas com: 12 ameixas fervidas em 1/2 xícara de água, 4 colheres de sopa de açúcar e 1/2 cálice de rum, vinho ou licor. Coloque esse doce sobre o pudim. Por cima, bote as claras em neve e leve ao forno para dourar.

### **777 - PUDIM VELUDO**

---

4 ovos  
10 colheres de sopa de açúcar  
1 colher de sopa de manteiga  
1 pires de queijo vermelho ralado  
1 copo de leite de vaca  
1 colher de sopa de farinha de trigo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, ponha em forma untada com açúcar queimado e leve ao forno para assar. Depois de pronto, cubra com calda de ameixa.

### **778 - QUADRADINHOS DE AMOR**

---

#### Recheio

1 coco ralado  
1 abacaxi  
800 g de açúcar  
5 ovos inteiros  
1 colher de sopa de manteiga

Junte tudo e leve ao fogo até aparecer o fundo da panela. Retire do fogo, espalhe num prato e deixe esfriar.

#### Massa

4 xícaras de farinha de trigo  
3 ovos  
3 xícaras de açúcar fino  
3 colheres de sopa de manteiga  
1 colher de chá de fermento

Amasse até poder abrir com um rolo ou com a mão. Divida em duas partes e com uma forre o tabuleiro. Deite o recheio e cubra com o resto da massa. Pincele com gema, coloque no forno quente e deixe corar bem. Corte quando estiver bem frio.

### **779 - QUADRADINHOS DE LARANJA**

---

3 ovos  
8 colheres de sopa de açúcar  
1 caneca de farinha de trigo  
1/2 caneca de suco de laranja  
2 colheres de sopa de manteiga  
1 1/2 colher de chá de fermento

Bata as claras em neve, junte as gemas, o açúcar e continue a bater. Coloque a manteiga, a farinha peneirada com o fermento e, aos poucos, o suco de laranja(sem água). Coloque em assadeira untada com manteiga e polvilhada. Asse em forno quente. Depois de assado, vire ainda quente sobre uma toalha polvilhada com açúcar, jogue o glacê sobre o bolo quente, corte em pedaços e coloque em forminhas.

#### Glacê de laranja

1/2 caneca de suco de laranja



Açúcar

fino



suficiente

Junte o suco de laranja com o açúcar até formar uma pasta fina que possa ser espalhada sobre o bolo.

### **780 - QUEIJADINHA**

---

1 xícara de chá de coco ralado  
1 lata(200 g) de leite condensado  
1 colher de sopa de queijo parmesão ralado  
2 gemas

Misture bem todos os ingredientes. Despeje em forminhas de papel, que devem estar dentro de forminhas de empada, e asse em forno quente em banho-maria.

### **781 - QUEIJO CASEIRO PARA SANDUÍCHE**

---

1/2 l de leite  
4 colheres de sopa de Maizena  
250 g de queijo-de-minas fresco  
1 colher de chá de sal  
1 colher de sopa de margarina

Amasse o queijo, ponha no liquidificador juntamente com 1 copo de leite e bata bem. Numa panela, ponha o resto do leite, o sal, a Maizena, a margarina e misture. Junte o queijo e leve ao fogo mexendo até ferver. Retire do fogo e ponha em 4 copos de geléia. Depois de frio, cubra com papel alumínio e ponha na geladeira. Sirva em sanduíches, pães e biscoitos.

### **782 - QUIBE**

---

1 kg de farinha de trigo  
1/2 kg de carne mole  
250 g de cebola  
2 pimentões  
Hortelã, pimenta-do-reino e sal a gosto

Ponha a farinha de trigo de molho por 1/2 hora e, depois, coloque em uma peneira para escorrer. Passe a carne com todos os temperos na máquina com roda de dentes, misture com a farinha de trigo e passe 2 vezes na roda lisa. Amasse bem até ficar em ponto de enrolar. Faça os bolinhos com uma cavidade e coloque um pouco de carne passada na máquina. Frite em óleo quente com uma cebola dentro.

### **783 - QUINDIM DUCOCO**

---

1 vidro(200 ml) de leite de coco  
1 lata de leite condensado  
3 colheres de sopa de manteiga  
1 colher de sopa de farinha de trigo  
2 ovos inteiros  
1 gema

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Depois, coloque em forminhas de empada bem untadas e polvilhadas com açúcar. Ponha as forminhas numa assadeira com água e leve ao forno para assar em banho-maria por 30 minutos. Desenforme depois de frios e coloque em forminhas de papel frisado.

### **784 - RAPADURINHA DE COCO**

---



- 1 lata de leite condensado
- 3 latas(mesma do leite) de açúcar
- 1 colher de sobremesa de manteiga
- 1 coco pequeno ralado

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo até começar a desprender do fundo panela. Retire do fogo batendo fortemente até que comece a açucarar. Despeje sobre mármore untado e, depois de frio, corte em quadradinhos.

### **785 - RECHEIO DE PURÊ COM REQUEIJÃO**

---

- 2 1/2 xícaras(550 g) de batatas cozidas e amassadas
- 1 copo(250 g) de requeijão cremoso
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 8 fatias(220 g) de bacon frito(crocante, escorrido e esmigalhado)

Misture bem todos os ingredientes até obter um purê bem homogêneo. Sirva sobre rodela de salame, barquetes, bolachas, quadradinhos de massa folhada, etc.

### **786 - RECHEIO DE TORTA DE FRANGO**

---

- 5 fatias(125 g) de bacon picadas
- 3 dentes de alho amassados
- 1 kg de frango
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 xícara de água
- 1 colher de sopa de mostarda
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 10 ameixas pretas picadas sem caroço
- 1 receita de Massa básica para torta fechada

Frite o bacon com o alho por alguns minutos e junte o frango já limpo e sem pele. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Deixe refogar bem e acrescente a água. Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo. Quando o frango estiver cozido, apague o fogo. Retire os pedaços de frango da panela. Ao molho da panela, acrescente a mostarda e a farinha de trigo dissolvida em um pouco de água. Acenda o fogo e cozinhe, mexendo sempre, até engrossar. Desosse o frango e pique a carne. Junte a carne picada ao creme da panela. Misture bem, recheie a torta e, por cima, coloque as ameixas. Cubra com a massa cortada em tiras e, apertando levemente, forme uma grade. Asse em forno pré-aquecido.

### **787 - RECHEIO IMPERIAL**

---

- 1 colher de sopa de manteiga
- 3 colheres de sopa de açúcar
- Caldo de 2 laranjas
- 1 colher de chá de Maizena

Leve ao fogo brando os ingredientes misturados, mexendo até engrossar. Use para rechear tortas e bolos.

### **788 - REFRESCO DE MELANCIA**

---

- 1/2 xícara de açúcar
- 3/4 de xícara de água
- 3 xícaras de melancia picada sem sementes
- 3 colheres de sopa de suco de limão

Numa panela, misture o açúcar com a água. Leve ao fogo e deixe levantar fervura. Cozinhe durante 5 minutos mexendo sempre. Bata a melancia e o suco de limão no liquidificador. Misture com a calda de açúcar e deixe na geladeira por 2 horas.



789

## REQUEIJÃO CASEIRO

---

1 l de leite talhado  
200 g de margarina  
200 g de queijo parmesão ralado  
200 g de Maizena  
1/2 colher de sopa de sal

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo mexendo para não embolar. Quando estiver soltando da panela, despeje num pirex para esfriar.

## 790 - RISOLES

---

2 xícaras de chá de água  
2 cubos de caldo de galinha ou carne  
1 colher de sopa de manteiga  
2 xícaras de chá de farinha de trigo

Leve ao fogo a água, o caldo de galinha e a manteiga. Assim que abrir fervura, junte a farinha de trigo de uma só vez, misturando sempre até formar uma só bola no fundo da panela. Jogue na pedra e, enquanto quente, trabalhe-a, usando um rolo. Abra a massa, corte os risoles, coloque o recheio, monte-os, passe-os por farinha de pão e empane. Reserve para fritar.

## 791 - RISOTO DE GALINHA

---

1 galinha ou frango  
1 lata de ervilha  
1 cebola média ralada  
3 tomates maduros  
2 pimentões  
1 colher de sopa de tempero caseiro  
1 colher de sopa de massa de tomate  
2 colheres de sopa de óleo ou banha  
1 colher de sopa de manteiga  
1 colher de sopa de vinagre  
2 ovos cozidos  
100 g de azeitonas  
100 g de queijo parmesão ralado  
Tempero verde

Refogue a galinha em pedaços numa panela com 1 colher de óleo quente, tempero caseiro, vinagre e pimenta. Cozinhe até ficar macia. Prepare uma receita de arroz simples. Retire a galinha do fogo e remova a carne dos ossos, desfiando. Com 1 colher de manteiga, 1 colher de óleo, 3 tomates picados, a massa de tomate, a cebola ralada e os pimentões bem picados, faça o molho deixando cozinhar durante 15 minutos. Depois, passe o molho na peneira. Leve de novo ao fogo, junte a galinha desfiada e as ervilhas. Deixe ferver um pouco. Arrume numa travessa as camadas de arroz, galinha, ovos cozidos e queijo ralado. Assim, sucessivamente, até completar a travessa.

## 792 - ROCOMBOLE

---

3 ovos  
5 colheres de sopa de farinha de trigo  
1 colher de sopa de fermento  
1/2 xícara de açúcar



Bata o açúcar, em assadeira as gemas e as claras, a farinha de trigo e o fermento - não leva leite nem manteiga. Coloque untada e polvilhada. Recheie a gosto.

### **793 - ROCOMBOLE DE ARROZ**

---

2 1/2 xícaras de arroz (sobras)  
2 1/2 xícaras de leite  
1/2 xícara de chá de óleo  
1/2 xícara de chá de queijo parmesão ralado  
3 ovos inteiros

Bata tudo no liquidificador e despeje numa tigela, acrescentando:

1 xícara de chá de farinha de trigo  
1 colher de sopa de fermento em pó

Misture e coloque numa assadeira untada e polvilhada. Leve ao forno médio até corar. Vire a massa sobre um pano úmido disposto na mesa e suspenda as beiradas. Recheie com carne, frango ou camarão e uma camada de queijo ralado. Enrole com o pano de prato e, depois de frio, desenrole. Coloque um pouco de molho por cima do rocambole.

### **794 - ROCOMBOLE DE BATATA**

---

1/2 kg de batata  
4 colheres de sopa de farinha de trigo  
1 colher de sobremesa de fermento em pó  
2 ovos  
1 colher de chá de manteiga  
1 xícara pequena de leite  
2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

Cozinhe as batatas e passe pelo espremedor. Junte as gemas, o leite, a farinha de trigo, os outros ingredientes e, por último, as claras em neve. Leve ao forno em assadeira untada e recheie a gosto.

### **795 - ROCOMBOLE DE CARNE**

---

1 kg de carne moída crua  
1 ovo inteiro  
2 colheres de sopa de farinha de rosca  
1 colher de sopa de óleo  
Temperos de carne(cebola, alho, cominho, sal)

Passa a carne na máquina junto com os temperos. Misture os outros ingredientes e abra a massa sobre um plástico. Recheie a gosto(com batata, bacon, presunto, queijo, verduras), enrole como rocambole e leve ao forno num pirex untado. Quando faltar gratinar, coloque o molho.

Molho

1 lata de creme de leite sem soro  
3 colheres de sopa de queijo parmesão  
1 colher de sopa de farinha de trigo  
3/4 de copo de leite

Misture o creme de leite, o queijo, a farinha de trigo e o leite, cubra o rocambole e leve ao forno por 15 minutos.

### **796 - ROCOMBOLE DE FRANGO**

---



## Massa

8 ovos(separados)  
5 colheres de sopa de farinha de trigo

## Recheio

2 xícaras de frango cozido desfiado  
1 xícara de maionese  
Salsa, pimentão e cebolinha picados  
1 colher de chá de mostarda

Junte a farinha de trigo às gemas e misture bem. Bata as claras em neve até obter picos firmes. Junte às gemas e misture cuidadosamente. Coloque numa assadeira forrada em papel impermeável untado. Leve ao forno pré-aquecido por 20 minutos ou até que, ao se enfiar um palito, este saia seco. Enquanto isso, misture os ingredientes do recheio e reserve. Ainda quente, desenforme o rocambole sobre um pano. Cuidadosamente, retire o papel. Espalhe o recheio por toda a superfície e, com o auxílio do pano, vá enrolando a massa. Sirva frio cortado em fatias.

## **797 - ROCOMBOLE ROSALINA**

---

8 ovos  
8 colheres(não muito cheias) de farinha de trigo  
8 colheres de açúcar

Bata bem as claras em neve, coloque as gemas, continue batendo e pondo o açúcar aos poucos. Continue a bater e, por último, adicione a farinha e apenas misture, não bata. O rocambole não leva fermento. Depois de assado, vire num pano úmido já borrifado previamente de açúcar. Recheie a gosto.

## **798 - RODINHAS BICOLORES**

---

1/2 xícara de manteiga  
1/2 xícara de açúcar  
1 gema batida  
4 colheres de sopa de leite  
1 1/2 xícara de farinha de trigo  
1 1/2 colher de chá de fermento em pó  
3 colheres de sopa de chocolate em pó  
Baunilha

Faça uma massa com a manteiga, o açúcar, a gema e a essência de baunilha. Junte, alternadamente, o leite e a farinha de trigo peneirada com o fermento em pó. Depois que a massa ficar lisa e uniforme, divida-a em duas partes. Junte a uma delas o chocolate. Abra a massa branca sobre um guardanapo polvilhado de trigo e, diretamente sobre a mesa, a outra parte da massa que levou o chocolate. Arrume a escura por cima da branca e enrole como se fosse um rocambole. Deixe o rolo envolvido no pano e leve-o para o refrigerador. Depois de 15 minutos, corte o rolo em fatias, arrume as rodinhas em uma assadeira untada e leve ao forno regular.

## **799 - ROLO DE FRANGO**

---

1/2 kg de peito de frango desossado  
4 ovos  
4 colheres de sopa de vinho tipo madeira seco  
50 g de tocinho fresco  
3 fatias(molhadas em água e espremidas) de pão de forma sem casca  
Sal e pimenta-do-reino a gosto  
1 3/4 de xícara de farinha de trigo  
1/2 xícara de azeitona verde  
2 cebolas pequenas picadas



1 clara

Corte o peito de frango em pedaços e passe pela máquina de moer juntamente com os ovos, o vinho, o tocinho e o pão bem espremido. Tempere a gosto com pimenta-do-reino branca. Coloque numa vasilha e acrescente a farinha de trigo, as azeitonas picadas, as cebolas e a clara. Misture bem, forme um rolo sobre papel alumínio untado e embrulhe apertando os lados. Cozinhe numa panela com água fervente por uns 45 minutos. Retire e deixe esfriar. Corte em fatias e sirva.

### **800 - ROSCA DE REIS**

---

1 lata de leite condensado  
2 tabletes(30 g) de fermento de pão  
4 ovos  
1 pitada de sal  
8 xícaras de farinha de trigo  
Manteiga(para untar a rosca)  
3 gemas  
1 colher de sobremesa de café forte  
2 colheres de sopa de manteiga derretida  
Açúcar cristal para polvilhar  
8 nozes descascadas

Bata no liquidificador o leite condensado, a mesma medida de água morna, o fermento, os ovos e o sal. Despeje a mistura numa vasilha e acrescente a farinha de trigo. Sove bem a massa, divida em duas partes e faça duas roscas. Coloque em assadeiras untadas. Prepare a cobertura, misturando as gemas, o café e a manteiga. Pincele as roscas com a mistura, polvilhe com açúcar e deixe crescer por 2 horas. Decore com as nozes e asse em forno quente por 40 minutos.

### **801 - ROSQUINHAS DE QUEIJO**

---

200 g de manteiga ou margarina  
1/2 kg de farinha de trigo  
1 colher de chá de fermento em pó  
Leite(dois dedos de um copo)  
Sal a gosto

Misture tudo, divida a massa em quatro partes, abra com um rolo e coloque o recheio. Enrole como rocombole e leve ao congelador para endurecer embrulhado em papel celofane. Depois, corte em rodela e leve ao forno para assar em assadeira untada e polvilhada.

Recheio

200 g de manteiga ou margarina  
200 g de queijo parmesão ralado

Misture os dois com um garfo. Divida em quatro partes para recheiar a massa.

### **802 - SALAMINHO DE CHOCOLATE**

---

1 pacote de biscoito de leite  
1 tablete(200 g) de chocolate meio amargo  
2 ovos batidos  
Manteiga para untar

Quebre os biscoitos em pequenos pedaços. Reserve. Enquanto isso, derreta o chocolate em banho-maria, junte os ovos batidos, misture bem e retire do fogo. Acrescente os biscoitos, misturando com cuidado. Passe manteiga no



papel alumínio,  
Corte em fatias

coloque a mistura e enrole dando o formato de salame. Leve ao congelador por 30 minutos.  
finas sem retirar o papel.

### **803 - SALGADINHO DORÉ**

---

Massa

4 xícaras de farinha de trigo  
200 g de manteiga ou margarina  
3 gemas  
1 xícara de salmoura

Faça uma massa consistente e forre as forminhas de empada.

Recheio

2 ovos inteiros  
3 gemas  
1 pitada de sal  
1 xícara de leite de vaca  
50 g de queijo parmesão ralado  
1 lata de presuntada passada na máquina

Misture tudo e encha as forminhas salpicando com um pouco de presuntada. Leve ao forno para assar por 1/2 hora(mais ou menos).

### **804 - SALGADINHO LANCHE DE SARDINHA**

---

1 xícara de óleo  
3 ovos  
1 colher de chá de sal  
1 xícara de queijo parmesão ralado  
1 copo de leite  
1/2 xícara de Maizena peneirada com 2 xícaras de farinha de trigo  
1 colher de sopa(cheia) de fermento em pó

Bata as gemas com o sal, o óleo, o queijo e o leite. Depois, a Maizena e a farinha de trigo. Por último, as claras em neve. Cubra com sardinha ou outra cobertura a gosto. Leve ao forno moderado por 20 minutos em assadeira untada e polvilhada.

### **805 - SANDUÍCHE**

---

2 pães de forma sem casca  
Maionese  
Creme de cebola  
Tomate, cebola, pimentão e coentro a gosto  
Extrato de tomate  
Queijo parmesão ralado  
Creme de leite

Recheio

Atum, sardinha ou frango desfiado.

Bata os temperos no liquidificador. Refogue com um pouco de óleo. Retire do fogo e acrescente o creme de cebola. Vá acrescentando os pães na bandeja e passando a maionese misturada com o creme de leite sobre eles. Em seguida, coloque por cima o recheio escolhido e depois o queijo ralado - repita a operação quantas vezes for



necessário.  
2 horas na

Depois de pronto, cubra tudo com a maionese e o creme de leite. Enfeite a gosto. Deixe por geladeira.

### **806 - SANDUÍCHE COLORIDO**

---

Pão de forma cortado ao comprido.

Recheio verde

1 vidro de requeijão

1/2 xícara de salsa e cebolinha picadinhas

Recheio vermelho

1 vidro de requeijão

1/2 xícara de catchup picante

1 colher de sopa de mostarda

Recheio amarelo

1 vidro de requeijão

3 ovos cozidos picados

Sal e pimenta a gosto

Distribua os recheios nas partes do pão e arme o sanduíche. Corte a gosto.

### **807 - SANDUÍCHE ENROLADO**

---

1 pão de forma cortado ao comprido

1 lata de salsicha

250 g de manteiga ou margarina

1 copo de leite

1 pacote(220 g) de queijo parmesão ralado

1 pimentão cortado(ao comprido) em tirinhas

1 tomate cortado(ao comprido) em tirinhas

Azeitonas cortadas em tirinhas

Em cada tira de pão, passe a pasta de queijo(o queijo misturado com o leite e a manteiga) e coloque, alternadamente, a salsicha, o pimentão, o tomate e a azeitona. Enrole como rocombole e embrulhe em papel celofane, apertando as pontas. Prepare tira por tira de pão. Depois de todas preparadas, coloque no congelador e, na hora de preparar a bandeja, corte em rodela.

### **808 - SANDUÍCHE MARINALVA**

---

1 pão de sanduíche

2 ovos

2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

1 colher de sopa de catchup

1 colher de sopa de maionese

1 pitada de sal

1 copo de leite

Bata tudo no liquidificador. Com esta mistura, umedeça o pão de sanduíche cortado.

Arrumação

1 camada de pão umedecido

1 camada de frango ensopado

1 camada de mussarela

1 camada de presunto





1 camada de pão umedecido

Leve ao forno para assar.

---

### **809 - SEQUILHOS 1, 2, 3**

100 g de açúcar  
200 g de manteiga ou margarina  
300 g de farinha de trigo

Misture a manteiga e o açúcar e coloque a farinha de trigo. Amasse até soltar das mãos. Modele os sequilhos e asse em forno quente. Depois de assados, passe em açúcar misturado com um pouco de baunilha.

---

### **810 - SEQUILHOS CATARINA**

100 g de manteiga  
100 g de açúcar  
2 ovos  
2 colheres de chá de fermento  
Farinha de trigo suficiente para enrolar os sequilhos

Bata a manteiga com o açúcar até ficar cremosa. Junte os ovos e bata mais um pouco. Coloque a farinha de trigo aos poucos e o fermento. Se gostar de baunilha, coloque 1 colher de chá. Modele os sequilhos com as mãos e passe em açúcar fino. Leve ao forno em assadeira untada. Assa rápido.

---

### **811 - SEQUILHOS DE MAIZENA**

1 lata de leite condensado  
4 ovos  
200 g de margarina  
1 xícara de açúcar  
1 colher de sopa(rasa) de fermento  
1 kg de Maizena

Amasse tudo e modele os sequilhos. Leve ao forno em assadeira untada.

---

### **812 - SOBREMESA DE MELÃO E PÊSSEGO**

1 melão médio(rodelado em bolinhas)  
1 lata de pêssegos  
2 colheres de sopa de açúcar  
2 colheres de sopa de leite em pó  
2 colheres de sopa de farinha láctea

Bata o pêssego com a calda e bote sobre as bolinhas de melão. Sirva com a mistura do leite com o açúcar e a farinha láctea.

---

### **813 - SONHOS DE AIPIM**

1/2 kg de aipim  
1 ovo inteiro  
1 colher de sobremesa de manteiga  
1 colher de sopa de farinha de trigo  
Salsinha picada  
Sal a gosto



Cozinhe o aipim em água e sal. Tire as fibras e passe pelo espremedor. Junte os demais ingredientes e misture bem. Modele os bolinhos como se fossem quibes. Passe-os em farinha de trigo e frite-os em gordura quente. Preferindo, pode recheá-los com um refogado de carne.

#### **814 - SONHOS DE BACALHAU**

---

3 xícaras de chá de bacalhau ensopado  
3 batatas cozidas  
3 ovos  
1 colher de sopa de óleo  
1 colher de sopa de fermento em pó  
1 colher de sopa de farinha de trigo  
Salsa, cebolinha e cebola

Moa, na máquina, o bacalhau, a batata, a cebola, a salsa e a cebolinha. Junte o óleo, uma pitada de pimenta-do-reino, o fermento e a farinha de trigo. Bata as claras em neve acrescentando as gemas e misture tudo. Frite os sonhos às colheradas em óleo bem quente.

#### **815 - SONHOS DE BATATA**

---

1/2 kg de batata  
3 colheres de sopa de queijo parmesão  
3 colheres de sopa de Maizena  
1 colher de sopa de manteiga  
1 gema  
Sal a gosto

Cozinhe as batatas e passe pelo espremedor. Junte os demais ingredientes e misture bem. Modele os bolinhos e deixe descansar por uns 10 minutos. Passe pela farinha de trigo antes de fritar.

#### **Varição**

Modele os bolinhos, recheie com carne moída e cozinhe ligeiramente em água fervente. Retire do fogo, arrume em pirex amanteigado. Cubra com molho de tomate, polvilhe com parmesão e leve ao forno por alguns minutos.

#### **816 - SONHOS DE QUEIJO**

---

1 copo de água  
1 colher de sopa de manteiga  
200 g de queijo-de-minas  
1 xícara de chá de farinha de trigo  
1 colher de chá de fermento em pó  
4 ovos  
Sal

Leve ao fogo numa panela, a água, a manteiga e o sal. Quando começar a ferver, retire do fogo e misture de uma só vez a farinha de trigo. Leve novamente ao fogo e mexa até a farinha ficar bem cozida. Retire do fogo, deixe esfriar e misture os ovos um a um e o queijo-de-minas cortado em quadrados. Frite as colheradas em bastante gordura bem quente.

#### **817 - SORVETE AMERICANO**

---

1ª camada

3 gemas peneiradas



1 lata de leite condensado  
1 lata de leite de vaca  
1 pitada de sal

Misture tudo e leve ao fogo para engrossar. Depois, coloque num pirex.

2ª camada

2 latas de leite de vaca  
6 colheres de sopa de Nescau  
3 colheres de sopa de Maizena  
4 colheres de sopa de açúcar  
1 pitada de sal

Misture tudo e leve ao fogo para engrossar. Depois, coloque em cima da 1ª camada.

3ª camada

3 claras  
1 lata de creme de leite gelado  
4 colheres de sopa de açúcar

Bata as claras em neve, junte o creme de leite e o açúcar, misture bem e coloque em cima da 2ª camada. Leve ao congelador.

#### **818 - SORVETE DE ABACAXI**

---

1 copo de suco de abacaxi  
1 1/2 copo de água  
1 colher de chá de araruta  
7 colheres de sopa de açúcar  
2 claras em neve

Dissolva a araruta na água, junte o açúcar e leve ao fogo, mexendo sempre até começar a engrossar. Retire, junte o suco de abacaxi, bata no liquidificador, junte as claras em neve, deite em forma e leve ao congelador. Quando começar a endurecer, torne a bater no liquidificador. Leve novamente ao congelador para tomar o ponto de sorvete.

#### **819 - SORVETE DE COCO**

---

1 lata de leite condensado  
A mesma medida de leite de coco  
1 lata de creme de leite  
3 claras em neve

Bata todos os ingredientes no liquidificador, acrescente as claras em neve e leve ao congelador. Querendo, adicione raspas de coco. Remexa o sorvete de vez em quando com um garfo para que gele por igual.

#### **820 - SUCO DE UVA**

---

1 kg de uva  
4 xícaras de água  
1 xícara de açúcar

Coloque numa panela as uvas e a água. Leve ao fogo e deixe levantar fervura. Passe tudo por uma peneira, comprimindo bem as uvas para retirar o suco. Adoce, deixe esfriar e leve à geladeira.

#### **821 - SUFLÊ DE AMEIXAS I**



6 ovos  
1 copo de leite de vaca  
12 colheres de sopa de açúcar  
200 g (1 lata pequena) de ameixas em calda  
4 gotas de baunilha ou 1 pitada de baunilha em pó

Reserve algumas ameixas e o caldo para ornamentar.

Creme

Numa panela, coloque o leite, as 6 gemas e 6 colheres de açúcar. Leve ao fogo mexendo até ferver (não deixe muito grosso). Retire do fogo e deixe esfriar bem.

Claras

Bata bem e, quando estiver em ponto de suspiro, coloque as 6 colheres de açúcar restantes e depois as ameixas sem os caroços cortadas. Bata bem. Num pirex ou forma untada de manteiga, leve a assar até quase começar a tostar. Retire e, em seguida, jogue o creme já frio por cima, depois as ameixas e o caldo reservados.

## **822 - SUFLÊ DE AMEIXAS II**

---

Creme

6 gemas  
6 colheres de sopa de açúcar  
1 copo de leite de vaca  
1 pitadinha de baunilha (gotas)

Leve ao fogo.

Suspiro

6 claras  
6 colheres de sopa de açúcar  
1 lata de ameixas em calda

Bata as 6 claras em neve bem firmes. Depois de bem batidas, coloque 6 colheres de sopa de açúcar, bata bem, coloque dentro do suspiro as ameixas sem caroços e misture. Coloque o suspiro numa forma untada e leve ao forno (em menos de 1/2 hora estará pronto). Saindo do forno, coloque por cima o creme que já deve estar frio. Querendo, bote por cima do creme ameixas com um pouco de calda.

## **823 - SUFLÊ DE BATATA E QUEIJO-DE-MINAS**

---

1 kg de batata  
1/4 de xícara de manteiga ou margarina  
1 cubinho de caldo de galinha Knor  
2 cebolas médias bem picadas  
1 xícara de queijo-de-minas fresco (ralado no ralo grosso)

Cozinhe as batatas descascadas em água fervente e sal até que estejam macias; depois, escorra e amasse. Frite a cebola na manteiga ou margarina, até que fique macia, junto com o cubinho de caldo de galinha e mexa bem para dissolver. Acrescente a batata amassada e misture bem. Forre uma forma refratária baixa de 25 cm de diâmetro untada com metade do creme de batatas. Coloque o queijo por cima e cubra com a batata restante. Leve ao forno moderado por 20 minutos. Sirva quente com molho de tomate, como prato principal ou como acompanhamento de carne assada.

824 - SUFLÊ  DE QUEIJO

---

100 g de queijo parmesão ralado  
1 colher de sopa de manteiga  
30 g de farinha de trigo  
3 claras  
2 gemas  
1 xícara de leite  
Pimenta e sal

Ponha a frigideira no fogo com a manteiga e, quando estiver bem quente, junte a farinha de trigo, depois o leite e deixe cozinhar até despregar da vasilha. Tire, então, do fogo e junte as gemas, o sal e a pimenta. Bata bem, reúna o queijo e, por último, as claras em neve. Coloque num prato que resista ao calor do forno e leve a assar.

**825 - SURPRESA DE BATATAS**

---

1 kg de batata em purê  
3 gemas  
1 xícara de chá de farinha de trigo  
1 colher de sopa de manteiga ou margarina  
1 colher de sobremesa de sal  
1 colher de café(rasa) de noz-moscada

Massa

Ligue o purê com os ingredientes restantes. Abra a massa entre dois plásticos, com a espessura de 2 cm e corte rodelas de 7 cm de diâmetro. Reserve.

Molho

1 pacote de sopa pronta de aspargos ou cogumelos  
1 xícara de chá de água  
1 lata creme de leite(com o soro)

Dissolva o pacote de sopa na água e leve ao fogo cozinhando até obter um creme denso. Ligue com o creme de leite e utilize imediatamente.

Arrumação

Arrume as rodelas de batata num refratário bem untado, cubra com molho e leve ao forno pré-aquecido para gratinar.

**826 - SURPRESA DE BISCOITOS**

---

1 lata de leite condensado  
2 vezes a mesma medida de leite  
4 ovos  
1 colher de sopa de chocolate em pó  
1 xícara de chá de leite  
1 pacote de biscoitos tipo champanhe  
4 colheres de sopa de açúcar  
1 lata de creme de leite

Misture o leite condensado, o leite e as 4 gemas. Leve ao fogo baixo por cerca de 10 minutos, mexendo até obter consistência cremosa. Coloque numa forma refratária. Dissolva o chocolate no leite e passe os biscoitos pela mistura, colocando-os a seguir sobre o creme. Bata as claras em neve. Junte aos poucos o açúcar e, por último, adicione o creme de leite, misturando bem. Despeje sobre os biscoitos e leve ao congelador por 4 horas.



827

-

### TALHARIM AO FORNO I

---

1/2 kg de talharim  
3 colheres de sopa de manteiga  
250 g de presunto  
250 g de queijo prato  
150 g de queijo parmesão ralado  
1 1/2 xícara de molho de tomate(preparado da maneira desejada)  
100 g de azeitonas pretas

1ª etapa

Cozinhe o talharim em bastante água fervente e sal. Depois, escorra e passe na manteiga bem quente. Prepare o molho e reserve.

2ª etapa

Em um pirex untado com manteiga, arrume as camadas de talharim regadas com molho, polvilhadas com queijo ralado e intercaladas com presunto e queijo prato, cortado em pequenos pedaços. A última camada deve ser de talharim coberta com molho e bastante queijo parmesão ralado. Enfeite com azeitonas pretas e leve ao forno por alguns minutos, apenas para derreter o queijo. Sirva no próprio pirex.

### 828 - TALHARIM AO FORNO II

---

1/2 kg de talharim  
3 xícaras de leite  
3 gemas  
3 colheres de sopa de manteiga  
6 colheres de sopa de queijo parmesão  
3 claras em neve  
100 g de presunto picadinho  
1 pitada de pimenta-do-reino  
1 punhado de salsa picadinha  
Farinha de rosca

Cozinhe o talharim em água fervendo e sal. Escorra bem. Enquanto espera o talharim cozinhar(não deixe ficar muito mole), junte numa vasilha o leite, as gemas, a manteiga, o queijo, as claras em neve, o presunto, a pimenta e a salsa. Misture ao talharim. Coloque num pirex untado de manteiga. Cubra com queijo ralado, farinha de rosca e leve ao forno brando durante 15 minutos.

### 829 - TOICINHO DO CÉU

---

500 g de açúcar em calda grossa  
150 g de queijo vermelho ralado  
50 g de manteiga  
80 g de farinha de trigo  
6 ovos(sendo 3 sem claras, batidos ligeiramente à parte)

Ponha a manteiga na calda ainda quente. Depois de fria, misture os ovos, o queijo e a farinha de trigo. Misture tudo e leve ao forno quente em tabuleiro untado. Depois de frio, corte os pedacinhos, passe em açúcar cristal e enrole em papel natal.

### 830 - TORRADINHA DE SÃO JOÃO

---

Passe sobre fatias de pão de forma cortadas em 4 pedaços uma mistura feita com:



1 lata de leite condensado  
2 xícaras de chá de amendoim torrado e triturado

Leve ao forno médio por 15 minutos.

### **831 - TORTA ALIADA**

---

1 lata de goiabada  
1 xícara de vinho do Porto ou Cinzano  
1 xícara de açúcar  
1 colher de sopa de manteiga.

Leve ao fogo os três primeiros ingredientes para dissolvê-los. Quando tirar, acrescente a manteiga.

#### **Massa**

250 g de manteiga  
6 ovos  
3 xícaras de açúcar  
350 g de trigo

Bata a manteiga com o açúcar até formar um creme, junte as gemas uma a uma, depois ponha o trigo misturando sempre e, por último, as claras batidas em neve. Unte o fundo da assadeira, polvilhe e coloque a massa com bastante cuidado para que dê para 6 placas. Ponha a massa e espalhe com uma faca para que fique bem fininha. Retire da assadeira ainda quente e vá arrumando uma sobre a outra passando com economia em cada uma o doce para que a maior quantidade fique na parte de cima. Corte em quadrados pequenos. Se quiser que fique vidrados, prepare uma calda com 2 xícaras de açúcar e 1 xícara de água. Quando der o ponto de fio grosso, coloque 1 colher de sopa de vinagre e deixe no fogo bem baixo. Pegue cada quadrado do doce e vire somente a parte de cima na calda.

### **832 - TORTA DE ABACAXI I**

---

2 canecas de farinha de trigo  
2 canecas de açúcar  
1 1/2 caneca de Maizena  
200 g de mantiega  
5 colheres de chá de fermento  
5 ovos  
1/2 caneca de leite de vaca  
1/2 caneca de caldo de abacaxi  
100 g de ameixas

Bata a manteiga com o açúcar e junte os ovos inteiros. Coloque o caldo do abacaxi e, depois de bem batido, junte de uma só vez os ingredientes secos peneirados juntos. Por último, coloque o leite. Asse em forma untada, polvilhada e forrada com rodela de abacaxi. Depois de assado, coloque em prato redondo e complete a ornamentação com ameixas.

### **833 - TORTA DE ABACAXI II**

---

200 g de margarina  
4 ovos  
6 colheres de sopa de açúcar  
1 colher de sopa de fermento  
12 colheres de sopa de farinha de trigo  
1/2 xícara de leite  
2 abacaxis(prepare um doce em calda de véspera)



Bata a margarina, as gemas e o açúcar. Acrescente, em seguida, a farinha de trigo de 3 em 3 colheradas, o leite e o fermento. Ponha a massa numa forma grande e rasa. Em seguida, coloque as rodela ou pedaços do doce de abacaxi em cima do bolo mas reserve a calda. Bata as claras em neve com 4 colheres de sopa de açúcar e bote em cima do abacaxi. Leve ao forno quente. Depois de assado, despeje 1 lata de ameixa em calda com a calda do abacaxi reservada.

### **834 - TORTA DE AMEIXA**

---

1 pacote de bolacha champanhe  
1 latinha de ameixa em calda  
2 maçãs cortadas em tirinhas bem finas  
1 lata de creme de leite

Esfarele toda a bolacha champanhe. Prepare uma calda com as ameixas(depois de tirar os caroços, bata no liquidificador o caldo e um pouco de água) e leve a mistura ao fogo com um pouco de açúcar. Depois de pronta, junte a bolacha e divida em duas partes.

#### **Arrumação**

Num pirex, coloque uma parte da massa de bolacha, uma camada de maçã, outra camada de massa, outra camada de maçã e, por último, o creme de leite(que antes deve ter sido colocado na geladeira para endurecer). Bote o creme na geladeira.

### **835 - TORTA DE BATATA E SALSICHA**

---

1 gema  
2 colheres de sopa de água  
5 salsichas(200 g) cortadas em rodela  
450 g de batatas cozidas cortadas em cubinhos  
1 xícara(100 g) de queijo prato ralado no ralo grosso  
1/4 de xícara de leite  
2 ovos  
Sal e pimenta-do-reino a gosto  
2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado  
1 receita de Massa básica para torta aberta simples

Asse a massa por 15 minutos. Retire do forno e tire o papel com o feijão. Pincele o fundo da massa com a mistura de gema com água. Leve ao forno novamente e asse por mais 10 minutos. Retire do forno e recheie. Misture a salsicha com a batata e coloque dentro da massa. Misture o queijo, o leite, os ovos e tempere com sal e pimenta-do-reino. Despeje sobre a batata e a salsicha. Polvilhe com queijo parmesão e leve ao forno quente pré-aquecido por 30 a 35 minutos.

### **836 - TORTA DE CEBOLA**

---

400 g de farinha de trigo  
2 ovos  
1 colher de sobremesa de fermento de pão Itaiquara  
1 colher de sopa(cheia) de manteiga  
200 g de tocinho fumeiro  
250 g de cebola  
1 copo de água morna  
Queijo parmesão ralado  
Sal a gosto

Bote o fermento para crescer com 1/2 copo de água e 1 colher de sopa de açúcar por 10 minutos. Depois, jogue a farinha de trigo, 1 ovo inteiro, a manteiga derretida e vá mexendo com as pontas dos dedos sem sovar muito. Cuidado quando botar a manteiga para não escaldar a farinha de trigo. Vá colocando aos poucos o resto da água morna (não





precisa ser todo abafado. Depois (o 1/2 copo). Coloque em forma untada com manteiga e deixe crescer por 2 horas em lugar de crescida, ponha o recheio por cima e leve ao forno. Se quiser, pode botar a metade da massa, o recheio, cobrir com o resto da massa e deixar crescer.

#### Recheio

Frite a cebola cortada em rodela em um pouco de azeite. Em separado, junte 1/4 de copo de leite, desmanche 1 colher de sopa de farinha de trigo, junte com o ovo e o sal. Misture tudo e jogue na cebola que já deve estar fria. Enfeite a torta com pedacinhos de fumeiro, jogue o molho e o parmesão ralado por cima e leve ao forno.

### **837 - TORTA DE CHOCOLATE**

---

2 xícaras de açúcar  
2 ovos  
2 xícaras de leite  
2 xícaras de farinha de trigo  
12 colheres de sopa de Nescau ou chocolate em pó  
200 g de margarina

Misture tudo e bote para assar em forma untada e polvilhada com farinha de trigo. Depois de assado e frio, cubra com o seguinte:

1 tablete de chocolate amargo  
1 colher de chá de bicarbonato  
1 lata de creme de leite(sem soro)  
1/2 xícara de açúcar  
1 colher de sopa de manteiga

Dissolva o tablete de chocolate em banho-maria. Bata o creme de leite com o açúcar e a manteiga, acrescente o bicarbonato e, depois, misture ao chocolate derretido. Cubra toda a torta e leve à geladeira.

### **838 - TORTA DE GALINHA**

---

1 1/2 xícara de maionese  
1 ovo  
1 colher de sopa de queijo parmesão ralado  
Farinha de trigo suficiente para fazer uma massa enxuta

Deixe descansar coberta por 15 minutos. Arme a torta, recheie com galinha desfiada e temperada a gosto, e leve ao forno para assar.

### **839 - TORTA DE GALINHA COM VERDURAS**

---

1 galinha cozida e desossada  
250 g de cenoura cozida em pedacinhos  
250 g de vagem cozida em pedacinhos  
250 g de chuchu cozido em pedacinhos  
250 g de batata cozida em pedacinhos  
2 tomates em pedacinhos  
2 pimentões em pedacinhos  
1 cebola média ralada  
2 colheres de sopa de margarina  
2 colheres de sopa de farinha de trigo  
1 colher de sopa de massa de tomate  
1 colher de chá de mostarda  
1 colher de chá de catchup  
1 lata de ervilha



## Azeitonas

Leve ao fogo a margarina com a cebola até dourar. Retire e acrescente o pimentão e as 2 colheres de farinha de trigo. Leve ao fogo novamente. Retire mais um a vez e ponha o tomate, a massa de tomate, a mostarda, o catchup, as verduras, as ervilhas e azeitonas. Pronto, coloque num pirex a metade da massa de verdura, em seguida a galinha e novamente a massa de verdura. Decore a gosto.

### **840 - TORTA DE REPOLHO**

---

2 kg de repolho  
1 lata(400 g) de sardinha  
3 batatas-inglesas médias  
5 ovos  
1 xícara de chá de queijo parmesão ralado  
1 cebola grande  
4 tomates picados miúdos  
Temperos verdes, pimenta-do-reino e alho  
Farinha de rosca, azeitonas e azeite de oliva

Cozinhe o repolho sem os talos e as batatas, e passe pela máquina na peça lisa. Faça um refogado no azeite de oliva com os temperos. Misture os 3 ovos, as sardinhas amassadas e a massa de repolho e batata e junte ao refogado. Coloque a massa em um pirex untado com azeite e, por cima, 2 ovos batidos e a farinha de rosca. Enfeite com rodela de cebola e azeitonas. Leve ao forno.

### **841 - TORTA DE TAPIOCA**

---

400 g de manteiga  
4 xícaras de açúcar  
4 xícaras de farinha de trigo  
4 xícaras de tapioca  
1 xícara de leite de vaca  
1 xícara de leite de coco  
1 colher de sopa de queijo  
2 colheres de sopa(rasas) de fermento em pó  
2 colheres de chá de baunilha  
12 ovos

Bata a manteiga com o açúcar, em seguida as gemas e continue a bater. Acrescente a farinha de trigo, o queijo, a baunilha, a tapioca(adicione o leite a ela), o fermento e, por último, as claras em neve. Forma untada com manteiga e farinha de trigo. Forno quente.

#### Recheio

1 lata de leite condensado  
1 pacote de coco ralado  
1 colher de sopa de manteiga  
1/2 xícara de chá de mel

Prepare uma cocada e recheie a torta.

#### Cobertura

1 lata de leite condensado

Coloque no fogo em banho-maria até ficar em ponto de doce. Espalhe pela superfície da torta.

### **842 - TORTA DELICIOSA**

---



200 g de margarina  
250 g de açúcar  
4 ovos  
200 g de farinha de trigo  
1 colher de sobremesa de fermento

Bata em creme a margarina com as gemas e o açúcar. Misture a farinha de trigo peneirada com o fermento e, por último, as claras em neve, misturando tudo delicadamente. Asse em forno moderado numa forma redonda com cerca de 25 cm de diâmetro, untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo. Faça de véspera, recheie e também cubra com o seguinte:

#### **843 - DOCE DE LIMÃO**

---

3 limões grandes  
1/2 kg de açúcar  
65 g de manteiga sem sal  
3 ovos

Coloque o açúcar em uma panela com a manteiga, a raspa dos limões e o suco dos mesmos. Bata bem e leve ao fogo. Ferva durante 10 minutos e deixe esfriar. Em separado, bata muito bem os ovos inteiros e misture com a calda já fria. Leve ao fogo novamente até engrossar, mexendo com movimentos de vai-e-vem. Espere esfriar para uso.

#### **843 - TORTA DO PAPAÍ NOEL**

---

Massa

350 g de farinha de trigo  
200 g de manteiga  
8 colheres de sopa de água gelada

Misture tudo rapidamente, forre uma tarteira, recheie e cubra com a massa. Asse em forno quente por 35 minutos.

Recheio

5 maçãs sem cascas fatiadas  
1 limão(suco e raspa)  
2 colheres de sopa de açúcar  
1 colher de café de canela em pó  
1/2 xícara de uvas-passas

Misture tudo e recheie a torta. Depois de assada, polvilhe com açúcar de confeiteiro.

#### **844 - TORTA GELADA DE CHOCOLATE**

---

6 ovos  
2 xícaras(rasas) de açúcar  
3 xícaras de farinha de trigo  
12 colheres de sopa de água  
4 colheres de sopa(cheias) de Nescau  
1 colher de sopa de fermento em pó

Bata as claras em neve e acrescente 1 xícara rasa de açúcar. Reserve. Bata os ovos e acrescente, aos poucos, os produtos peneirados alternados com a água. Coloque em forma untada e polvilhada com farinha de trigo. Asse por mais ou menos 50 minutos.

Recheio



200 g de margarina  
2 xícaras(rasas) de açúcar  
2 colheres de sopa(cheias) de Nescau  
1 lata de creme de leite sem o soro(usado para molhar o farelo do bolo)

Bata na batedeira a manteiga com o açúcar até ficar bem cremosa. Junte o chocolate, continue batendo, junte o creme de leite, bata mais um pouco e retire.

Cobertura

2 latas de leite condensado cozido

Depois de arrumado na forma, coloque na geladeira por 3 horas. Desenforme e cubra com o leite condensado.

### **845 - TORTA POPEYE**

---

1 molho(grande) de espinafre cozido com água e sal  
18 fatias(cortadas em 4 partes) de pão de forma  
1 tablete de caldo de carne(dissolvido em 2 xícaras de chá de água morna)  
1 xícara de chá de queijo parmesão ralado  
300 g de queijo mussarela  
3 colheres de sopa de purê de tomates

Molho

3 colheres de sopa de farinha de trigo  
2 colheres de sopa de cebola ralada  
2 xícaras de chá de leite de vaca  
1 colher de sopa(rasa) de sal  
1 colher de sopa de margarina  
1 pitada de noz-moscada

Derreta a margarina, junte a farinha de trigo, a cebola, o leite, o sal, a noz-moscada, acrescente o espinafre cozido e bem batido na tábua de carne e tire do fogo.

Arrumação

Num pirex, arrume uma camada de pão cortado, molho branco, queijo parmesão ralado, queijo mussarela, purê de tomates e 1 xícara de caldo de carne. Repita a mesma sequência e leve ao forno por 25 a 30 minutos.

### **846 - TORTA RÁPIDA**

---

1 lata de leite condensado  
A mesma medida de leite de vaca  
1 lata de creme de leite  
3 ovos  
1 lata pequena de ameixa em calda  
12 colheres de sopa de açúcar

Numa panela, coloque o leite condensado, o leite de vaca e 3 gemas. Faça o doce levando ao fogo. Despeje num pirex e reserve. Tire os caroços das ameixas e leve ao fogo com o açúcar. Quando estiver grossinho, deixe esfriar, bata no liquidificador e despeje sobre o doce reservado no pirex. Em seguida, bata as claras em neve com 6 colheres de sopa de açúcar, junte a lata de creme de leite com esse suspiro e espalhe a terceira camada sobre o doce. Leve ao congelador e sirva.

### **847 - TORTA SALGADA**

---



4 ovos  
12 colheres de sopa de farinha de trigo  
2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado  
2 xícaras de leite  
1 xícara de óleo  
1 colher de sopa de fermento

Bata tudo no liquidificador e ponha em assadeira untada. Recheie a gosto. Leva uns 20 minutos(mais ou menos) para assar.

#### **848 - TORTINHA DE QUEIJO**

---

1/2 kg de farinha de trigo  
3 ovos inteiros  
1 colher de chá de sal  
250 g de margarina pouco gelada  
2 colheres de sopa de leite

Amasse tudo até ficar bem ligado. Não é preciso descansar. Forre forminhas e recheie com:

6 ovos inteiros  
8 colheres de sopa de queijo vermelho ralado  
2 copos(1/2 l) de leite  
1 caneca de camarão fresco aferventado em água e sal  
1/2 xícara de molho de tomate  
1 colher de chá de sal

Bata tudo no liquidificador, recheie as forminhas e leve ao forno para assar. Depois de assadas e frias, enfeite com maionese e tirinhas de pimentão e tomate.

Molho de tomate

Leve ao fogo numa panela 2 colheres de sopa de margarina com 1 cebola média ralada. Quando estiver dourada, junte 4 tomates em rodelas e 1 colher de sopa de extrato de tomate, deixe refogar um pouco e retire do fogo.

#### **849 - TRANÇA DE PÃO**

---

1 1/2 copo de leite morno  
1 1/2 colher de sopa de fermento  
3 colheres de sopa de açúcar  
2 ovos  
1 colher de sopa(bem cheia) de manteiga  
Sal e farinha de trigo

Coloque o fermento no leite com o açúcar e deixe descansar por 1 hora. Depois, junte a manteiga, os ovos mal batidos, o sal e a farinha, aos poucos, até o ponto de poder formar os pães. Sove bem a massa, faça as tranças e deixe descansar por 40 minutos. Pincele com gema misturada com um pouco de óleo e leve ao forno.

#### **850 - TRONQUINHOS**

---

1 lata de leite condensado  
200 g de amendoim torrado e moído  
1 pacote de coco ralado



Cozinhe o leite  
lata, depois de  
forminhas de alumínio.

condensado em banho-maria por 2 horas ou na panela de pressão por 30 minutos. Retire da  
frio, e misture ao amendoim. Enrole os tronquinhos e passe no coco ralado. Coloque em

### **851 - UVAS COBERTAS**

---

1/2 kg de uvas verdes  
1 coco ralado  
2 latas de leite condensado  
1 colher de sopa de leite em pó  
200 g de açúcar  
2 colheres de sopa de Maizena

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo até soltar da panela. Ponha num prato untado para esfriar e recheie as uvas.

### **852 - CAMARÃO AFRICANA**

---

Ingredientes:

1 kg de camarão rosa  
½ litro de leite de coco  
250 gr de castanha de caju triturado  
250 gr de pimentão vermelho  
500 gr de cebola roxa  
500 gr de arroz  
500 gr de fubá de canjiquinha  
500 gr de feijão verde  
300 gr de bacon  
1 maço de salsinha  
1 maço de cebolinha verde  
200 gr de pimenta malagueta dedo de moça  
1 pé de alface crespo  
500 gr de nabo  
Sal a gosto  
20 gr de alho  
Paprika picante a gosto  
4 colheres de azeite de dendê

Modo de preparo:

Refogue o camarão, junto com cebola, alho e azeite de dendê. Coloque a paprika picante e o pimentão vermelho cortado em cubos, deixar apurar, tempere com sal e a pimenta malagueta a gosto. Fubá de canjiquinha (xerem) de milho e feijão verde com leite de coco. Cozinhe o feijão verde junto com o fubá de canjiquinha (xerem) refogando com alho, cebola e cheiro verde, depois acrescente o leite de coco, tempere com sal a gosto.

Arroz com castanhas: refogue as castanhas junto com a cebola e o óleo de milho, acrescente o arroz e deixe cozinhar.

### **853 - CHESTER C/ FAROFA DE AVELÃS ou PERAS e PESSEGOS RECHEADOS.**

---

Ingredientes:

1 chester grande  
06 pessegos frescos

Tempero

2 dentes de alho amassado



1 suco de limão  
1 raminho de alecrim  
1 copo de vinho branco seco  
1 colher de sopa de molho de pimenta  
1 colher de sopa de sal  
4 colheres de sopa de suco de laranja  
Bater tudo no liquidificador

Pasta p/ besuntar o chester e rechear o pêssego

Sal e pimenta a gosto  
Casca ralada e suco de limão  
Casca ralada de ½ laranja  
3 colheres de sopa de caldo de laranja  
1 colher sopa de curry  
4 colheres de sopa de avelãs ou peras moídas  
7 colheres de sopa de manteiga  
1 cebola pequena ralada  
1 dente de alho amassado  
Junte todos os ingredientes e misture bem, leve a geladeira até tomar consistência.

Farofa para recheio e acompanhamento

½ kg de farinha de mandioca crua  
2 colheres de sopa de manteiga  
1 cebola pequena ralada  
50 gramas de presunto de preferência o parma picadinho  
1 cenoura pequena crua ralada  
150 gr de avelã ou nozes peras moídas  
2 maçãs verdes picadas  
Sementes de 2 maracujás azedos  
10 tâmaras picadas ou ½ xícara de chá de passas s/ semente.

Modo de preparo:

De véspera tira o chester da embalagem, retire os míudos que estão na parte interna deste. Lave-o muito bem e deixe na geladeira numa solução de água c/ limão. (caldo) no dia seguinte 3 horas antes de assá-lo coloque no tempero virando várias vezes. Em seguida recheie c/ a farofa, costure uma as pernas e as asas, besunte com a pasta de manteiga, coloque em uma assadeira, cubra com papel alumínio e leve ao forno médio (180 graus) até perceber que a carne está macia. Aumente a graduação do forno para forte, retire o papel alumínio, jogue o molho que se formou sobre a ave. Coloque na mesma vasilha as metades de pêssegos já recheados com a pasta de manteiga e a avelã. Deixe no forno até a ave ficar dourada e os pêssegos assados. Prepare a bandeja onde irá servi-lo colocando o restante da farofa, dispõe a ave no centro, as metades de pêssego em volta.

Preparo da farofa:

Derreta a manteiga, junte a cebola e deixe amaciar, coloque a farinha e vá mexendo sempre até a mesma ficar torradinha. Junte os outros ingredientes, coloque o sal e misture bem.

## **854 - RISOTO DE FUNGHI SECCHI COM MOLHO DE QUEIJO**

---

Risoto

2 xícaras de chá de arroz cru  
50 g de funghi secchi deixado de molho em água por 3 horas  
100 g de bacon em fatias cortado em pedaços bem pequenos  
2 tabletes de caldo de carne ou 1 litro de caldo caseiro  
1 xícara de café de vinho branco seco  
1 xícara de chá de cebola bem picada  
4 colheres de sopa de manteiga



¾ de xícara de  
½ xícara de chá  
Sal se necessário

creme de leite fresco  
de queijo parmesão ralado

#### Creme de queijo

200 g de queijo fundido  
1 xícara de café de leite  
1 pitada de noz moscada

#### Modo de preparo

Derreta 2 colheres de sopa de manteiga e frite a cebola apenas para murchar. Junte o bacon e frite mais um pouco. Junte o funghi escorrido, reservando a água onde ficou de molho. Acrescente o arroz e refogue bem. Coloque o vinho e deixe evaporar. Junte os cubos de caldo de carne ou metade do caldo caseiro, acrescente a água reservada do funghi. Deixe cozinhar tomando cuidado para não cozinhar de mais. Deve ficar al'dente. Enquanto cozinha o arroz faça o molho.

#### Modo de preparo do molho

Coloque numa panelinha, o queijo cortado em pedaços, o leite e a noz moscada mexendo sem parar. Deixe o fogo baixo. Quando o arroz estiver cozido, porém durinho, coloque o creme de leite, as 2 colheres de sopa de manteiga restantes e o parmesão. Coloque em cada prato uma porção e uma colherada de molho de queijo.

### **855 - MANEZINHO PELADO (PRATO TÍPICO DE GOIÂNIA)**

---

#### Ingredientes:

1 prato fundo de mandioca ralada crua  
1 prato raso de açúcar  
3 colheres de sopa de manteiga  
½ copo de óleo  
½ prato de queijo ralado  
4 ovos  
200 ml de leite de coco

#### Modo de preparo

Misture tudo muito bem e coloque em forma untada. Leve para assar por mais ou menos 1 hora.

### **856 - SURPRESA DE MORANGOS**

---

#### Ingredientes:

3 colheres de sopa de açúcar de confeitiro  
3 claras em neve  
4 xícara de chá de creme de leite fresco  
1 lata de leite condensado  
2 pacotes de gelatina sem sabor  
1 xícara de chá de água para dissolver a gelatina  
1 xícara de chá de morangos

#### Calda

1 xícara de chá de açúcar granulado  
1 xícara de chá de água

#### Modo de preparo





Bater as claras batido em neve, depois acrescentar o açúcar formando um merengue, junte o creme de leite gelado grosseiramente; acrescente o leite condensado e a gelatina já dissolvida. Despeje essa mistura em forma ou assadeira untada com óleo e passada por água fria, jogando os morangos no liquidificador e junte a calda. Desenforme a gelatina e coloque a calda em volta.

### **857 - RABANADA DE CAMARÃO**

---

#### Ingredientes

8 fatias de pão de forma sem cascas  
2 ovos, leite, sal, pimenta do reino e óleo para fritar

#### Recheio

1 kg. De camarão médio  
1 lata de creme de leite  
6 tomates maduros  
1 cebola grande picada  
2 dentes de alho amassados  
Salsa picadinha  
2 colheres de sopa de óleo

#### Modo de preparar

Afervente os tomates, tire a pele e as sementes, refogue o alho e a cebola no óleo. Quando murchar acrescente os tomates bem picados. Deixe refogar bem, acrescente o camarão, tempere de sal, deixe por uns dois minutos e acrescente o creme de leite . Desligue o fogo.

### **858 - RABANADA**

---

Tempere o leite com sal e pimenta, bata bem os ovos. Passe as fatias de pão primeiro no leite, Depois nos ovos batidos e frite em óleo não muito quente. Reserve.

#### Montagem

Arrume as rabanadas em uma travessa refratária e coloque o molho por cima. Sirva em seguida.

### **859 - SALADA DE UVA**

---

#### Ingredientes

1 kg. De uva rubi  
500 gr. De pepino cortado em cubos hortelã  
1 copo de iogurte  
2 colheres de creme de leite  
1 copo de maionese

#### Modo preparar

Corte as uvas ao meio e retire as sementes. Corte os pepinos e deixe numa peneira por 1 hora, Junte com os demais ingredientes misturando bem. Sirva gelada. Rendimento: para 06 pessoas

### **860 - SUCO DE MELÃO E GOIABA**

---

#### Ingredientes

½ melão maduro



Goiabas  
MI. De água  
vermelhas

**Modo de preparar**

Bata no liquidificador as goiabas com casca, juntamente como o melão e água. Coe e sirva.

Rendimento: 800 ml.

Porção: 270 ml.

**861 - SORVETE CREMOSO (PROCESSO À QUENTE)**

---

**Ingredientes**

1 litro de leite  
1 xícara de chá de açúcar  
¼ xícara chá de glucose líquida  
½ xícara chá de leite em pó  
¼ xícara de gordura vegetal hidrogenada  
1 colher sopa de liga neutra  
2 colheres de sopa de pó para sabor  
1 colher de cá de emulsificante

**Modo de preparar**

Colocar 300 ml. De leite em um panela. Juntar a glicose a gordura mexendo sempre. Até começar a evaporar. Colocar no liquidificador para bater por 1 minuto e ½ a parte. Misturar o leite em pó, o açúcar e a liga neutra, colocar na mistura do liquidificador e bater por mais 1 minuto e ½ juntar 700 ml. De leite congelado e bater por mais 2 minutos. Total 5 minutos, dividir a massa e levar ao freezer por 4 horas. Após 4 horas, colocar na batedeira para bater junto com o sabor desejado e o emulsificante por 5 minutos. Obs.: Dissolver o sabor em 2 colheres de sopa de leite antes de bater na batedeira.

**862 - CALDA CASEIRA**

---

250 ml. De leite  
1 xícara chá de açúcar  
2 colheres de sopa de mel  
50. Gr. De margarina  
100 gr. De chocolate em pó  
100 gr. De chocolate cobertura

**Modo de preparar**

Levar ao fogo o leite com o açúcar e o mel, a margarina e o chocolate em pó deixe até levantar fervura, coloque o chocolate cobertura e deixe por mais 2 minutos. Deixe esfriar e guarde em geladeira. Rendimento: 02 potes de sorvete

**863 - FRANGO NOBRE**

---

**Ingredientes**

1 kg de sobrecoxas  
1 xícara chá de farinha de trigo  
4 colheres sopa de azeite  
1 cebola média cortada em 4 partes  
2 dentes de alho  
1 folha de louro  
1 buque garni  
Sementes de mostarda



1 pimenta de cheiro  
1 xícara de chá de vinho branco seco  
2 cubos de caldo de galinha  
1 lata de creme de leite com soro

#### Modo de preparar

Empane os pedaços de frango sem pele na farinha de trigo. Aqueça o azeite e frite até dourar os 2 lados. Junte o vinho, os temperos, abaixe o fogo, tampe e cozinhe até reduzir 1/3 do líquido, retire os pedaços de frango e mantenha-os aquecidos, retire os temperos do molho que restou na panela, junte o creme de leite, deixe aquecer e coloque sobre os pedaços de frango. Sirva com arroz branquinho e salada. Porção para 5 pessoas

### **864 - LAGARTO DOURADO**

---

#### Ingredientes

1 lagarto de 2 ½ kg aproximadamente  
1 tablete de caldo de carne  
1 xícara (chá) de óleo  
Sal e pimenta

#### Modo de preparar

Frite o lagarto inteiro no óleo bem quente, dourando todos os lados e deixando no fogo por aproximadamente 40 minutos. Reserve o óleo e deixe o lagarto esfriar. Após leve o lagarto para a geladeira por 12 horas, depois corte em fatias bem finas.

#### Molho especial

4 cebolas grandes picadas  
5 dentes de alho espremidos  
4 colheres (sopa) bem cheia de mostarda  
4 colheres (sopa) de molho inglês  
2 xícaras (chá) de "catchup" picante  
1 ½ xícara (chá) de salsinha picada  
1 lata de molho de tomate  
½ copo de vinho branco seco  
Orégano, sal e temperos a gosto  
Óleo reservado do lagarto

#### Modo de preparar

Doure o alho e a cebola no óleo do lagarto e junte os demais ingredientes, deixando apurar por 15 minutos.

### **865 - KANTEM**

---

#### INGREDIENTES:

8 copos americano de água  
2 colheres de sopa de katem em pó  
3 copos americano de açúcar (até o risco)  
Corante artificial irokô (vermelho, verde, amarelo, alaranjado etc.)

#### MODO DE FAZER:

1. Coloque no fogo a água e o katem. 2. Após a fervura, coloque o açúcar e o corante a gosto. 3. Deixe 20 min. No fogo brando. 4. Desligue o fogo e retire a espuma que se formou com uma colher apropriada. 5. Coloque na forma e deixe esfriar. 6. Sirva cortado em cubos.

#### SUGESTÃO:



Pode-se  
líquida - estiver frio.

acrescentar frutas fatiadas (morango, kiwi, abacaxi etc.) Depois que o katem - na fase

---

### **866 - COZIDO DE CAMARÃO E TOFU**

#### **INGREDIENTES:**

200g de camarão descascado  
1 pitada de sal  
1 colher de chá de sakê  
1/2 colher de sopa de gengibre ralado  
2 tofu  
Alho e cebolinha a gosto  
1 pitada de tempero branco

#### **PREPARO DO MOLHO:**

1 colher de chá de sal  
1 colher de sopa de sakê  
1/2 colher de chá de óleo de gergelim  
1 colher de maizena

#### **MODO DE FAZER:**

1. Tempere os camarões. 2. Corte o tofu em pedaços grandes, ferva rápido na água e escorra. 3. Numa frigideira grande, coloque 4 colheres de óleo, refogue com alho e cebolinha. 4. Coloque o camarão e assim que mudar de cor, acrescente os tofu e todos os ingredientes do molho até ficar cremoso. 5. Espere esfriar e sirva acompanhado de arroz branco

---

### **867 - KARE RICE**

#### **INGREDIENTES:**

200 g de carne de porco cortada em cubos  
200 g de carne de vaca cortada em cubos  
3 batatas médias  
2 cenouras pequenas  
1 cebola  
1 colher de sopa de maizena ou farinha de trigo  
1 colher de sopa de curry (peça orientação com os promotores de venda da Ginza quanto à graduação de sabores)  
1 pitada de tempero branco

#### **MODO DE FAZER:**

1. Corte todos os legumes em cubos pequenos. 2. Frite bem as carnes com pouco óleo e refogue junto com a cebola. 3. Coloque os legumes, tempere com sal à gosto e ADITEN. 4. Adicione de 2 a 3 litros de água e cozinhe. 5. Quando os legumes estiverem no ponto, prepare numa xícara de chá, a maizena e o curry com um pouco de sal, até se dissolver. 6. Acrescente na panela e mexa até engrossar. 7. Sirva bem quente, acompanhado de arroz branco e fukuginzukê (conserva de cebola).

---

### **868 - MACARRÃO CHOP-SUEI**

#### **INGREDIENTES:**

1 kg de macarrão oriental MARUTKA  
200 g de frango em tirinhas



200 g de carne de boi em tirinhas  
200 g de camarão seco (opcional)  
2 cenouras em tirinhas  
250 g de cogumelos em fatias  
2 talos de salsão em tirinhas  
1/2 maço de brócolis  
1 cebola em tirinhas  
1/2 cabeça de couve-flor  
1 xícara de chá de broto de bambu em fatias  
2 folhas de acelga cortada  
2 talos de cebolinha picada  
1 colher de chá de gengibre ralado  
1 colher de sopa rasa de sal  
1 colher de sobremesa de tempero branco ADITEN  
5 colheres de sopa de molho shoyu SAKURA  
2 xícaras de chá de água  
2 colheres de chá de açúcar  
10 colheres de sopa de óleo

**MODO DE FAZER:**

1. Frite o macarrão em 6 colheres de sopa de óleo. 2. Aqueça duas colheres de sopa de óleo e frite a cebola. 3. Acrescente a cebolinha, a cenoura, os cogumelos, o salsão, o brócolis, a couve-flor, a acelga e o broto de bambu em fatia. 4. Refogue tudo em fogo forte, junte sal e ADITEN. Reserve. 5. Tempere as carnes e o camarão com gengibre, sal e ADITEN. 6. Frite em duas colheres de sopa de óleo e adicione a maizena já dissolvida em água, o shoyu e o açúcar. 7. Assim que ferver junte os legumes já preparados. 8. Misture bem. 9. Coloque sobre o macarrão cozido. 10. Sirva quente acompanhado de arroz branco IMPERIAL.

**869 - ACELGA EM CONSERVA À MODA ORIENTAL**

---

**INGREDIENTES:**

1 kg de acelga

**MOLHO:**

6 colheres de sopa de sakê  
6 colheres de sopa de shoyu  
1/2 xícara de chá de açúcar  
1 colher de chá de tempero branco  
1/2 xícara de vinagre  
3 dentes de alho  
1 pedaço de gengibre  
1 pimenta malagueta  
3 colheres de café de sal  
3 talos de cebolinha picados

**MODO DE FAZER:**

1. Passe a acelga na água quente e esprema tirando a água. 2. Corte em tamanho de 5 cm e coloque em travessa pirex. 3. Refogue todos os temperos do molho. 4. Despeje o molho pronto em cima da acelga.

**870 - HARUMAKI**

---

**MASSA:**

250 g de farinha de trigo  
2 copos de água  
1 colher de chá de sal  
1 colher de óleo



**RECHEIO:**

300 g de carne de porco ou frango desfiado  
1 prato de repolho picado (polvilhado com sal e espremido)  
Cebolinha e gengibre picados a gosto  
Tempero branco ADITEN  
1 colher de sopa de shoyu SAKURA  
1 colher de sopa de maizena  
1 colher de sopa de sakê TAKARA MIRIN  
1 colher de sopa de açúcar  
Sal a gosto

**MOLHO AGRIDOCE (OPCIONAL):**

3 colheres de sopa de vinagre  
2 colheres de sopa de açúcar  
1 colher de sopa de shoyu SAKURA  
1 colher de sobremesa de massa de tomate  
1 colher de sobremesa de catchup

**MODO DE FAZER (MASSA):**

1. Misture e bata bem todos os ingredientes, fazendo uma massa mole e conserve na geladeira até o dia seguinte. 2. Espalhe uma camada fina de massa numa frigideira untada e aquecida. 3. Asse moderando o fogo e coloque uma sobre a outra num prato.

**MODO DE FAZER:**

1. Tempere a carne com shoyu, maizena, sakê, açúcar e sal.
2. Aqueça um pouco de óleo, frite a carne até que fique bem soltinha e reserve.
3. Aqueça mais um pouco de óleo, refogue o repolho e acrescente a carne, a cabolinha e o gengibre.
4. Tempere com sal, shoyu, açúcar .
5. Misture bem e, se necessário, junte a maizena dissolvida em água.
6. Recheie a massa, enrole e cole com a cola feita com farinha de trigo e água.
7. Frite em óleo bem quente até dourar.
8. Sirva quente.

**871 - MOLHO AGRIDOCE**

---

3 colheres de sopa de vinagre  
2 colheres de sopa de açúcar  
1 colher de sopa de shoyu  
1 colher de sobremesa de massa de tomate  
1 colher de sobremesa de catchup

**872 - CARNE DESFIADA**

---

**INGREDIENTES:**

1 moyashi  
3 cebolas  
1/2 pimentão verde  
1/2 pimentão vermelho  
1 maço de cebolinha verde (corte no tamanho de 3 cm)

**TEMPERO DA CARNE:**

1 colher de sopa de sakê



- 1 colher de sopa de óleo
- 1/2 colher de sopa de maizena
- 1 clara de ovo
- 1 colher de sopa de shoyu
- 1 colher de café de tempero branco

**MODO DE FAZER:**

1. Corte a carne, o pimentão e o moyashi em pedaços bem finos, juntamente com a cebolinha verde.
2. Coloque a clara de ovo, maizena, sakê, óleo e 1 colher de sopa de shoyu numa tigela e tempere a carne misturando bem.
3. Coloque 1 colher de sopa de óleo no fogo baixo e esquente até fumegar.
4. Adicione o moyashi, o pimentão, a cebola e mexa bme.
5. Tire-os em seguida.
6. Acrescente 4 colheres de sopa de óleo no tacho apropriado (à venda na Ginza) e junte a carne já temperada, revirando-a bem.
7. Tempere-os com sal e tempero branco a gosto.
8. Misture tudo e retire numa travessa.
9. Sirva acompanhado de arroz branco.

**873 - CARNE DE PORCO EM TIRAS COM PIMENTÕES**

---

**INGREDIENTES:**

- 500 g de lombo de porco
- 3 pimentões médios
- 100 g de broto de bambu
- 6 talos de alho poró
- 4 fatias de gengibre fresco
- 42 colheres de sopa de amido de milho
- 3 colheres de sopa de óleo
- 2/3 de xícara de chá de caldo de galinha
- 2 colheres de sopa de sakê
- 1 colher de sopa de shoyu
- 1 colher de sobremesa de sal
- 1 colher de chá de tempero branco ADITEN
- 1 colher de café de pimenta branca
- 1 colher de sobremesa de amido de milho dissolvido em 2 colheres de sopa de água

**MODO DE FAZER:**

1. Corte a carne em fatias finas e depois em tiras.

**874 - PASTEL DE FORNO VEGETARIANO**

---

**Massa**

- ½ k de farinha de trigo
- 300 g de margarina vegetal
- 1 lata de creme de leite
- 1 colher de sobremesa de sal
- 1 colher de café de fermento em pó

**Modo de preparo**

Coloque os ingredientes em um refratário, e vá amassando delicadamente até obter uma massa lisa e bem macia. Deixe a massa descansar por 10 minutos abra amassa, monte o pastel. Pincele e leve para assar.

**Recheio**



3 colheres de sopa de azeite  
1 cebola média picada  
2 tomates picados e sem semente  
½ lata de palmito picado  
1 lata de milho verde  
3 colheres de sopa de salsinha picada  
1 xícara de chá de leite  
1 colher de sopa de farinha de trigo  
2 xícaras de chá de queijo branco picado

Modo de preparo

Refogue a cebola no azeite, e depois junte o tomate o palmito e o restante dos ingredientes. Engrosse com o leite e a farinha de trigo deixe esfriar e coloque o queijo.

### **875 - CARNE SECA NA MORANGA**

---

1 moranga grande  
3 colheres de sopa de óleo  
1 k de carne seca magra  
1 cebola  
3 tomates grandes maduros  
1 pimentão verde  
1 pimentão vermelho  
1 copo de requeijão  
2 dentes de alho  
Salsa e cebolinha verde picada  
200 g de mussarela fatiada  
Sal

Modo de preparo

Deixe a carne seca de molho em água fria de véspera e troque a água por várias vezes para eliminar o sal. Corte uma tampa da moranga, tire as sementes e reserve uma boa parte da polpa. Lave bem a casca e leve a moranga com a tampa em uma panela e cubra com água e sal a gosto. Cozinhe até que esteja macia, porém firme. Escorra e reserve. Retire as sementes dos tomates e dos pimentões e corte em cubinhos. Corte do mesmo modo a carne seca e a polpa da moranga. Pique bem fininha a salsa e a cebolinha Verde . Refogue a cebola no óleo junte a carne seca e deixe fritar um pouco, acrescente o tomate e os pimentões e refogue por mais ou menos uns cinco minutos. Junte 2 copos de água quente e deixe cozinhar até a carne amaciar e o molho engrossar. Coloque a polpa da moranga picada, bastante salsa e cebolinha. Forre o interior da moranga com fatias de mussarela e coloque pedaços de requeijão. Vire o refogado dentro da moranga, coloque o requeijão e cubra com fatias de mussarela e tampe a moranga e leve ao forno pré aquecido por 35 minutos. Sirva com arroz.

### **876 - ROLÊ DE FRANGO**

---

1 k de coxa de frango desossada  
100 g de bacon em fatias  
150 g de presunto em fatias  
20 g de sal  
10 ml de mostarda  
10 ml de molho inglês  
1 limão  
1 galho de tomilho  
3 dentes de alho amassados  
3 maçãs médias  
1 k de mandioquinha (ou batata baroa)  
1 copo de leite  
50 g de queijo parmesão ralado



500 g de  beterraba

Modo de preparo

Levar a beterraba ao fogo para cozinhar. Temperar as coxas de frango com sal, mostarda, molho inglês, limão, alho e tomilho. Deixe neste tempero por 1 hora. Recheiar as coxas de frango com presunto e maçã em fatias,. Envolvê-las com uma fatia de bacon, prender com um palito. Leve para assar em forno pré aquecido por 30 minutos. Descascar as mandioquinhas e fazer um purê com leite e queijo parmesão. Descascar as beterrabas, corta-las em cubos, refoga-las na manteiga com cheiro verde picado. Montar as coxas de frango em uma travessa e ao lado o purê de mandioquinhas e as beterrabas.

### **877 - BOLO FLORESTA NEGRA**

---

200 g de chocolate amargo  
400 g de chocolate ao leite

Modo de preparo

Pique o chocolate amargo e coloque em uma vasilha e leve para derreter em banho maria, Acrescente o chocolate ao leite picado e dissolva bem. Fazer a modelagem.

Calda

Calda de cereja (de um vidro)  
Água filtrada o suficiente para tirar o doce da calda

Misture os dois ingredientes

### **878 - ARROZ DE FORNO**

---

5 xícaras de chá de arroz cru bem lavado  
4 colheres de sopa de óleo  
3 dentes de alho  
1 cebola média  
Sal a gosto  
10 xícaras de chá de água fervente  
2 colheres de sopa de creme de leite sem soro  
5 colheres de sopa de queijo parmesão ralado  
2 gemas passadas pela peneira  
½ copo de leite  
Margarina para untar  
Farinha de rosca para polvilhar  
2 ovos cozidos e fatiados

Recheio

½ k de camarões médio limpos  
Caldo de limão  
4 colheres de sopa de azeite  
6 tomates sem pele e sem sementes  
1 cebola média picada  
3 dentes de alho  
1 folha de louro  
Sal e pimenta a gosto  
½ maço de cheiro verde picado  
200 g de azeitonas verdes picadas  
1 lata de ervilhas  
1 vidro de palmito

Modo de  preparo

Refogar o arroz do modo tradicional, juntar o creme de leite, o queijo ralado, as gemas dissolvidas no leite e misturar bem o arroz que deve ainda estar quente. Untar uma assadeira com margarina e polvilhar com farinha de rosca. Colocar a metade do arroz, levar ao forno médio de 25 a 30 minutos. Desenformar e decorar a gosto e servir.

### **879 - PAVÊ DE FRANGO**

---

1 ½ k de anti coxas de frango  
3 colheres de sopa de óleo  
4 tomates sem pele e sem sementes  
1 amarrado de cheiro verde  
1 folha de louro  
3 tabletes de caldo de galinha  
3 pãezinhos amanhecidos cortados em fatias  
3 xícaras de chá de água fervente  
2 colheres de sopa de margarina  
3 colheres de sopa de farinha de trigo  
2 xícaras de chá de leite morno  
1 xícara de chá de creme de leite  
1 pitada de noz moscada  
2 xícaras de chá de queijo parmesão ralado

Modo de preparar:

Aqueça o óleo e doure bem o frango dos dois lados. Acrescente os tomates, o amarrado de cheiro verde, o louro, as 3 xícaras de água fervente, dois cubinhos de caldo de galinha e mexa bem para dissolver o caldo de galinha. Tampe e cozinhe em fogo baixo por 30 minutos. Retire da panela e desfie. Em um refratário untado com margarina, acomode as fatias de pão, espalhe por cima o refogado e reserve. A parte, derreta a margarina e doure a farinha de trigo. Adicione o leite aos poucos mexendo até obter um creme e junte o outro tablete de caldo de galinha. Misture até dissolver, retire do fogo, junte o creme de leite e a noz moscada. Cubra o refogado com o creme, polvilhe o queijo ralado e leve ao forno para gratinar.

### **880 - LULA E CAMARÃO COM MOLHO ROSÊ**

---

1 k de lulas  
1 k de camarão  
2 cebolas  
3 dentes de alho amassados  
1 colher de chá de sal  
1 colher de chá de orégano  
3 colheres de sopa de azeite

Modo de preparar:

Fazer um refogado com azeite, alho e cebola picada. Adicionar ao refogado a lula, o camarão e misturar bem. Temperar com sal e orégano.

### **881 - MOLHO ROSÊ**

---

½ litro de creme de leite  
3 colheres de sopa de catchup  
2 colheres de sopa de mostarda  
2 colheres de sopa de farinha de trigo  
½ xícara de chá de leite para dissolver a farinha de trigo  
300 g de champignon

Juntar todos os ingredientes formando um molho rosê. Mistura-lo ao refogado da lula e camarão.



**882 - BOLO MEXE E REMEXE**

---

Numa vasilha com tampa coloque os seguintes ingredientes na ordem:

- 1 ½ xícara de leite de coco
- 3 ovos inteiros
- 1 xícara de óleo
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de fubá
- 1 colher /s de sementes de erva-doce
- 1 xícara de queijo parmesão ralado
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher /s de fermento em pó

Tampe a vasilha e vá chacoalhando bem. Leve para assar em assadeira untada e enfarinhada, média, por aproximadamente 30 minutos.

**883 - GEMADA SANTO ANTONIO**

---

- 4 gemas
- 1 colher /s de açúcar de baunilha
- ½ lata de leite condensado
- 250 ml de leite
- 100ml de vinho do porto
- 2 colheres /s de chocolate em pó

Bata as gemas com o açúcar de baunilha até espumar. Acrescente o leite condensado, o leite, O chocolate, misture bem e leve num fogo bem baixinho, mexendo até cozinhar. Retire, junte o Vinho do porto e sirva a seguir.

**884 - SALTENHA**

---

- 2 gemas
- 1 xícara de água
- 1 colher de café de sal
- 1 colher de sobremesa de colorau
- 1 colher de sopa de vinagre branco
- Farinha de trigo até soltar das mãos

Misturar tudo e deixar descansar.

Recheio

- 500 g de carne moída refogada com temperos a gosto.
- Depois de refogada acrescentar:
- ½ xícara de chá de azeitonas verdes bem picadas
- 1 xícara de chá de uvas passas
- 2 ovos cozidos e picados
- 1 colher de sopa bem cheia de molho de pimenta
- ½ xícara de chá de cheiro verde

Modo de preparar:

Abrir a massa, cortar e rechear. Pincelar com ovo e assar.

**885 - MACARRÃO PREMIADO**

---



500 g de macarrão talharim  
1 colher /s de óleo  
Deixe cozinhar ao dente

Molho

½ copo americano de azeite  
4 dentes de alho picado  
1 k de tomates maduros batidos no liquidificador  
2 colheres /s de orégano  
1 colher de chá de açúcar  
150 g de mussarela  
Sal

Modo de preparar:

Frite o alho no azeite até dourar. Junte os tomates, o orégano, sal, a pimenta e o açúcar. Deixe apurar por 15 minutos. Junte a mussarela picada e o macarrão, misture bem e sirva em seguida.

### **886 - BOLO SALGADO DE ATUM**

---

4 ovos inteiros  
½ xícara de chá de óleo  
1 xícara de chá de farinha de trigo  
1 colher de sobremesa de fermento em pó  
1 lata de atum  
1 cebola picada  
2 tomates picados sem sementes  
1 lata de milho verde  
Orégano e sal a gosto

Modo preparar:

Misture todos os ingredientes, unte uma forma e polvilhe com farinha de rosca. Leve ao Microondas de 8 a 10 minutos em potência alta.

### **887 - CERVEJA CASEIRA**

---

Lúpulagem

Após a filtração, acrescente o lúpulo e o açúcar, deixe ferver, nesta mesma fase coloca-se o Clarex, apenas 20 gramas, antes de adicionar dissolva bem, em um pouco d'água (tratada), Mexendo bastante para não empelotar.

Tampe a panela e deixe ferver por 1 hora e 20 minutos. Após a fervura coa-se novamente.

Decantação

Leve o mosto coado para o tanque de fermentação (não adicione o restante da água), deixe decantar por mais ou menos 8 horas, durante este tempo as partículas em suspensão irão depositar-se no fundo do tanque, devido a ação de clarex. Após o término deste tempo, com muito cuidado para não movimentar os sedimentos do fundo do tanque, transfere-se com a manguerinha já clarificado para um balde ou panela. Os sedimentos deve-se jogar fora.

### **888 - LAGOSTA AO FORNO**

---

(Esta receita pode ser preparada ainda com camarão grande capiatã também conhecido como camarão da Malásia, ou lagosta de água doce.)



**INGREDIENTES:**

2 kg de batata-inglesas  
1 litro de leite  
Manteiga  
Sal a gosto  
2 kg de lagosta  
Óleo o quanto baste  
2 ovos crus  
1 colher (chá) de mostarda  
1 colher (chá) de molho inglês  
100 ml de ketchup  
Queijo parmesão ralado, o suficiente

**PARA O MOLHO BRANCO**

Margarina  
1 cebola cortada em rodela  
2 colheres (sopa) bem cheias de farinha de trigo  
1 litro de leite  
1 lata de creme de leite  
2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

**PREPARO**

Faça um purê de batata bem grosso, com leite, manteiga e sal. Forre uma travessa refratária, grande e retangular. Reserve.

Cozinhe a lagosta em água e sal e corte em pedaços grandes. Reserve.  
Prepare a maionese: coloque o óleo no liquidificador, até cobrir toda a hélice. Junte os ovos, a mostarda, o molho inglês e uma pitada de sal. Ligue e desligue umas três vezes, rapidamente. Em seguida, com o liquidificador sempre ligado, vá pingando óleo até a maionese endurecer. Acrescente o Ketchup. Misture a maionese com a lagosta e coloque por cima do purê de batata. Reserve. Prepare o molho branco: refogue a cebola na margarina e deixe dourar, sem escurecer. Acrescente a farinha de trigo, misture bem e vá despejando o leite aos poucos, em fogo baixo, para não embolar. Quando estiver bem homogêneo, retire do fogo e bata no liquidificador para desmanchar a cebola. Misture o creme de leite e o queijo parmesão. Coloque o molho branco sobre a lagosta, cubra com queijo parmesão e leve ao forno para assar.

**889 - CAMARÃO COM PALMITO, AO FORNO**

---

**INGREDIENTES:**

Molho Branco  
1 xícara de queijo parmesão ralado  
1 colher (sopa) de manteiga  
2 kg de camarão  
1/2 xícara de azeite de oliva  
Alho picado bem miudinho  
Cebola ralada  
1 lata de creme de leite  
1 lata de palmito cortado em rodela  
Queijo parmesão ralado para polvilhar

**PREPARO**

Faça um molho branco bem gostoso. Retire-o do fogo e acrescente o queijo parmesão e a manteiga. Reserve. Refogue o camarão no azeite de oliva, com o alho e a cebola. Junte o camarão refogado ao molho branco e vá colocando, aos poucos, o palmito e o creme de leite, misturando tudo muito bem. Arrume em uma fôrma refratária untada, polvilhe bastante queijo parmesão por cima e leve ao forno para gratinar.



PARA O MOLHO BRANCO:

1 cebola em rodelas  
Margarina e manteiga, o suficiente  
2 copos de leite  
2 colheres (sopa) de farinha de trigo  
Sal a gosto

PREPARO DO MOLHO BRANCO:

### **890 - ARRUMADINHO DE FEIJÃO VERDE**

---

(Este é um prato completo. Ideal para piquenique, pois pode ser preparado com antecedência.)

#### INGREDIENTES

1 kg de feijão verde  
Sal  
Alho e cebola picados, a gosto  
1/2 kg de charque (carne seca)  
1/2 kg de carne-do-sol (de boi ou de porco)  
1/2 kg de lingüiça  
Óleo  
Farinha de mandioca , o suficiente

#### PREPARO

Cozinhe o feijão em água temperada com pouco sal. Depois de cozido, mantenha por mais um tempo na água do cozimento, deixando inchar os caroços. Escorra o feijão e refogue com alho e a cebola. Escalde o charque, a carne-do-sol e a lingüiça. Corte as carnes em lascas. A lingüiça, em pedacinhos. Frite no óleo em uma frigideira grande. Reserve uma parte das carnes para colocar sobre o prato. Misture o restante ao feijão, acrescentando a farinha de mandioca.

### **891 - XINXIM DE GALINHA**

---

#### INGREDIENTES

1 galinha grande cortada pelas juntas  
1 xícara de camarão refogado e picado  
1 punhado de amendoim torrado e castanha moídos  
1 pedaço de gengibre ralado  
Azeite de oliva o suficiente  
2 colheres (sopa) de azeite de dendê

#### PREPARO

Retire a pele da galinha, escale em água fervente, tempere e leve para cozinhar. Em uma frigideira ou panela de barro refogue no azeite de oliva o camarão, o amendoim, a castanha e o gengibre. Junte o refogado à galinha e deixe ferver ligeiramente. No final acrescente o dendê. Doure ligeiramente a cebola com a margarina e a manteiga. Coloque no liquidificador o leite e a farinha de trigo. Junte a cebola refogada. Bata tudo muito bem. Leve essa mistura ao fogo e cozinhe até formar um creme grosso.

### **892 - TORTA DE TEMPERO**

---

(Esta receita de torta vegetariana, maravilhosa e completa, que muito lembra o sabor de empadão, é de Natália Dâmaso, filha do compadre Angeolino, comerciante e fazendeiro em Taperaguá (Marechal Deodoro). Parecida com um suflê de verduras, acompanha qualquer tipo de prato salgado.)



## INGREDIENTES

8 tomates bem picadinhos  
2 pimentões bem picadinhos  
2 cebolas picadas miudinhas  
6 azeitonas picadas miudinhas  
4 ovos batidos  
2 xícaras de farinha de trigo  
2 colheres de sopa de fermento em pó  
1 xícara de óleo ( ou meia xícara de óleo e meia de margarina)  
2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado  
Sal a gosto  
Cheiro-verde a gosto

## PREPARO

Corte as verduras bem miudinhas, junte os ovos batidos, a farinha de trigo peneirada com o fermento, o óleo e o parmesão. Tempere com sal, acrescente o cheiro-verde cortadinho e misture tudo muito bem. Coloque essa mistura em fôrma untada e polvilhada com farinha de trigo. Leve ao forno quente. Depois de assada, deixe esfriar e desenforme.

### **893 - FAROFA RICA**

---

(Para acompanhar assados.)

## INGREDIENTES

3 xícaras de fubá de milho  
1/2 xícara de leite quente  
100 g de margarina  
2 fatias de bacon fritas cortadinhas  
3 ovos cozidos e picados  
1 xícara de cheiro-verde picadinho  
6 azeitonas picadas  
1/2 lata de ervilhas  
Sal a gosto

## PREPARO

Faça um cuscuz com o fubá de milho previamente umedecido com o leite e temperado com o sal. Cozinhe no vapor ou na cuscuzeira. Coloque a margarina numa tigela, junte o cuscuz ainda quente e esfarele fazendo uma farofa. Acrescente o bacon, os ovos, o cheiro-verde, as azeitonas e as ervilhas.

### **894 - BOLO DE MACAXEIRA**

---

( A exemplo de outras iguarias da culinária nordestina, como a tapioca, o beiju e a pamonha, este bolo equilibra em seu sabor tanto o sal quanto o açúcar. Seu resultado é tão sutil que não se sabe definir com exatidão se é doce ou salgado).

## INGREDIENTES

2 kg de macaxeira crua (aipim)  
2 cocos  
Açúcar e sal a gosto  
4 ovos  
2 colheres (sopa) de manteiga

## PREPARO



Rale a macaxeira, envolva-a em um pano e esprema ligeiramente. Reserve. Passe os cocos no liquidificador, junto com um pouco de água. Cuide para que o leite dos cocos fique bem grosso. Reserve. Bata as claras em neve e acrescente as gemas, misturando bem. Reserve. Misture o leite dos cocos com a macaxeira e adicione delicadamente as claras batidas com as gemas. Acrescente a manteiga e tempere com o açúcar e o sal. Coloque em uma fôrma untada e leve para assar em forno médio.

### **895 - BOLO DE QUEIJO**

---

#### **INGREDIENTES**

1 lata de creme de leite ( sem o soro)  
250 g de manteiga ( ou margarina)  
3 xícara de açúcar  
4 ovos  
50 g de queijo parmesão ralado  
2 1/2 xícaras de farinha de trigo  
1/2 xícara de maisena  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
1 xícara de creme de goiaba  
Queijo parmesão ralado para polvilhar

#### **PREPARO**

Leve ao liquidificador o creme de leite, a manteiga, o açúcar, os ovos e o queijo parmesão. Ligue e desligue rapidamente o liquidificador quatro vezes seguidas. Despeje a mistura em uma vasilha. Aos poucos, acrescente a farinha, o fermento e a maisena, previamente peneirados juntos. Misture delicadamente, sem bater. Coloque a massa em uma assadeira untada e polvilhada. Leve para assar. Assim que retirar do forno, cubra o bolo com um pouco de creme de goiaba e polvilhe com o queijo parmesão. Espere esfriar e corte em quadrados, na própria assadeira.

### **896 - DOCE DE BATATA DOCE COM LEITE DE COCO**

---

#### **INGREDIENTES**

2 kg de batata-doce  
2 kg de açúcar  
Leite puro de três cocos ( sem água)

#### **PREPARO**

Cozinhe as batatas. Descasque-as ainda quente e passe em um espremedor. Junte o açúcar e o leite de coco. Leve ao fogo e vá mexendo com uma colher de pau. O ponto ideal é quando o doce começa a soltar do fundo da panela. Despeje em uma vasilha, desprezando as sobras para não açucarar.

### **897 - MANJAR DE COCO COM GOIABA EM CALDA**

#### **INGREDIENTES**

1 litro de leite  
1 coco grande ralado  
4 colheres (sopa) de maisena  
Açúcar a gosto  
1 pitada de sal  
Doce de goiaba ( ou de ameixa) para enfeitar

#### **PREPARO**

Ferva o leite e junte o coco ralado. Misture bem e deixe mais um pouco no fogo. Leve ao liquidificador e vá batendo aos poucos. Coe em uma peneira fina. Acrescente a maisena, o açúcar e uma pitada de sal. Volte ao fogo, sem para





de mexer, para fôrma molhada -- de preferência em forma de gomos ou ornada com desenhos de cachos de uva. Deixe esfriar. Leve à geladeira. Depois que estiver gelado, desenforme em um prato redondo de cristal. Enfeite toda a volta do prato com um doce de goiaba ( ou ameixa) em calda.

### **898 - IMBUZADA SERTANEJA**

---

#### **INGREDIENTES**

2 kg de imbus verdosos  
1/2 litro de leite  
Açúcar a gosto

#### **PREPARO**

Lave muito bem os imbus e escorra. Leve ao fogo uma panela com água suficiente para cobrir os frutos. Quando começar a ferver, jogue-os dentro. Espere abrir fervura novamente, apague o fogo e deixe esfriar. Os imbus devem ficar apenas escaldados. Depois de frios, escorra a água. Em seguida, vá machucando o fruto com a mão e retirando os caroços. Leve a massa obtida ao liquidificador, juntando o leite e o açúcar. Passe em peneira fina, até adquirir uma consistência cremosa, parecida com vitaminas de frutas. Sirva gelado.

A imbutada pode ser congelada. Nesse caso, deixe a massa mais grossa e o suco ainda mais cremoso. Congele em porções pequenas, para ser usado aos poucos -- da mesma forma como se faz com as polpas de frutas. Na hora de usar, leve a quantidade desejada diretamente ao liquidificador, acrescentando um pouco de leite.

### **899 - PATÊ DE FÍGADO**

---

#### **INGREDIENTES**

1/2 kg de fígado de galinha  
1 cebola  
2 dentes de alho  
2 colheres (sopa) de manteiga  
1/2 xícara (chá) de óleo  
6 fatias de bacon  
1 xícara de leite  
1 colher (sopa) de molho inglês  
1 colher (sopa) de Ketchup  
1 tablete de caldo de galinha  
1 colher (sopa) de noz-moscada ralada  
1 colher (chá) de pimenta-do-reino ralada  
Sal a gosto  
Mostarda a gosto

#### **PREPARO**

Limpe os fígados, parta-os em quatro pedaços e escale-os bem. Doure a cebola e o alho na manteiga e no óleo. Acrescente o bacon cortado. Depois de tudo refogado, coloque os fígados, o leite, o molho inglês, o Ketchup e o caldo de galinha. Tempere com noz-moscada, pimenta-do-reino, e sal. Deixe cozinhar, em fogo brando, até ficar quase seco. Retire do fogo e leve ao liquidificador, batendo aos poucos. Coloque uma bisnaga de mostarda quando ainda estiver batendo.

### **900 - NHOCÃO DE CAMARÃO**

---

#### **Ingredientes**

5 batatas médias cozidas e amassadas  
5 xícaras/chá de farinha de trigo



3 gemas  
1 colher/chá de açafião  
3 colheres/sopa de margarina  
Sal a gosto

#### Recheio

500 g. De camarões sete barbas  
2 colheres/sopa de alho amassado  
1 colher/café de curry  
½ copo de requeijão  
6 colheres/sopa de cebola picada  
1 colher/sopa de maisena dissolvida no leite  
6 colheres/sopa de azeite

#### Molho

500 g. De moranga cozida e batida no liqüidificador  
½ copo de requeijão  
2 colheres/sopa de alho picado  
½ maço de salsa picada  
1 lata de creme de leite s/ soro  
500 g. De camarões miúdos ou médios  
6 colheres/sopa de azeite

#### Modo de fazer:

Misture bem todos os ingredientes da massa e reserve. Para o recheio, aqueça o azeite, acrescente o alho e a cebola e, em seguida, os ingredientes restantes, deixando por último a maisena, para engrossar o molho. Para este, aqueça o azeite, frite o alho e, em seguida, acrescente os ingredientes restantes.

### **901 - PEITO DE FRANGO RECHEADO COM QUEIJO**

---

#### Ingredientes

2 peitos de frango  
8 fatias de queijo emental  
2 pacotinhos de açafião  
100 g. De funghi chileno pré-cozido  
100 g. De manteiga  
½ litro de creme de leite fresco  
Vinho branco o suficiente  
Farinha de trigo o suficiente  
½ litro de caldo de carne  
Sálvia e alecrim a gosto  
Óleo de milho o necessário  
1 porção de espinafre cozido  
3 colheres/sopa de mlho bechamel  
2 colheres/sopa de queijo ralado  
Sal e pimenta-do-reino a gosto

#### Modo de fazer

Abra os peitos de frango em forma de bife, inclusive batendo um pouco. Tempere com sal e pimenta e, depois recheie com as fatias de queijo e espinafre cozido e cortado miúdo. Enrole e amarre com barbante, usando palito também, se necessário for para fechar bem os rolinhos. Numa frigideira, coloque manteiga e um pouco de óleo, e coloque a carne para fritar, virando de vez em quando para dourar. Acrescente o vinho branco e um pouco de caldo de carne, deixe reduzir e leve, em seguida, ao forno por 10 minutos, aproximadamente, para cozinhar por dentro. Para o molho, coloque em outra frigideira o funghi, o molho bechamel, o creme de leite eo queijo ralado. Tempere com sal e pimenta e deixe apurar. Voltando aos rolos de peito de frango, passe-os na farinha de trigo antes de fritar e coloque na



manteiga o óleo  
sirva com o

da fritura alguns galhos de sálvia e alecrim. Após retirá-los do forno, corte-os em fatias e molho já preparado.

## **902 - MOUSSE DE CHESTER E RICOTA**

---

### Ingredientes

300 g. De ricota fresca  
500 g. De peito de chester defumado  
4 colheres/sopa de cebola picada  
1 colher/chá de molho de pimenta  
1 colher/sopa de molho inglês  
4 colheres/sopa de salsa picada  
1 copo de iogurte natural  
1 lata de creme de leite  
1 envelope de gelatina incolor sem sabor  
6 colheres/sopa de água

### Molho

1 xícara/chá de maionese  
3 colheres/sopa de catchup  
1 cebola pequena  
2 colheres/sopa de salsinha picada  
2 colheres/sopa de molho inglês

### Modo de fazer:

Hidrate a gelatina e leve ao fogo em banho-maria até dissolver por completo. Passe a ricota pela peneira. Reserve. Bata o chester no multi -processador. Bata o creme de leite, o iogurte, o molho inglês, a pimenta, a cebola e a salsa no liquidificador. Misture com chester, a ricota e a gelatina, e tempere a gosto. Para o molho, misture bem todos os ingredientes e sirva com a mousse.

## **903 - FILÉ DE PESCADA COM MOLHO DE CAMARÃO**

---

### Ingredientes

4 filés de pescada  
Farinha de trigo o suficiente  
2 ovos batidos  
Óleo para fritar  
½ cebola picada  
Alho moído e alho inteiro  
250 g. De camarões  
Molho napolitano o suficiente  
Salsinha picada  
Sal e pimenta-do-reino

### Modo de fazer:

Tempere os filés com sal e pimenta-do-reino. Em seguida, passe na farinha de trigo e, depois, nos ovos batidos. Leve para fritar. Reserve os filés fritos. Refogue no azeite a cebola, os alhos moídos e inteiros e os camarões. Adicione o molho napolitano e tempere com sal e pimenta. Por último salpique a salsinha e sirva sobre os filés de pescada

## **904 - BOLO DE CHOCOLATE E MEL**

---



## Ingredientes

½ xícara/chá de manteiga  
1 xícara/chá de açúcar  
2 ovos (claras em neve)  
2 colheres/sopa de mel  
4 colheres/sopa de chocolate em pó  
½ xícara/chá de leite  
1 ¼ xícara/chá de farinha de trigo  
½ colher/sopa de fermento em pó  
½ lata de leite condensado  
½ xícara/chá de leite  
3 colheres/sopa de chocolate em pó  
½ colher/sopa de manteiga  
Nozes, amêndoas, castanha do pará e cerejas para decoração

## Modo de fazer

Bata a manteiga com o açúcar e as gemas até obter um creme fofo. Junte o mel e continue a bater. Peneire o chocolate, a farinha e o fermento, e vá colocado na batedeira alternando com o leite. Coloque as claras em neve e misture delicadamente com a mão. Leve ao forno quente nos primeiros 10 minutos e, depois, forno médio até assar, em forma untada e enfarinhada. Desenforme morno e cubra com o glacê leve ao fogo o leite condensado, o leite, o chocolate em pó e a manteiga até ficar um creme espesso. Cubra o bolo e salpique com as frutas secas picadas.

## 905 - CAMARÃO CREOLE

---

1 ½ kg de camarões grandes (limpos)  
6 colheres (sopa) de manteiga  
1 ½ kg colher (chá) de tempero creole (vide receita abaixo)  
1 colher (chá) de alho picado  
3 colheres (sopa) de molho inglês  
Suco de 1 limão  
1 xícara (chá) de cheiros (salsinha e cebolinha)

### Tempero Creole:

2 colheres (sopa) de sal  
1 colher (sopa) de pimenta caiena  
1 colher (sopa) de orégano seco  
1 colher (sopa) de cebola em pó  
2 colheres (sopa) de alho em pó  
1 colher de tomilho seco  
3 colheres de páprica suave

### PREPARO:

Numa frigideira que possa ir ao forno espalhe metade da manteiga e disponha os camarões numa só camada. Polvilhe com o tempero creole e leve ao forno médio (180 C) por 3 minutos. Retire, vire os camarões e volte ao forno por mais 3 minutos. Desligue o forno, coloque a frigideira na beira do fogão em fogo alto. Acrescente o alho, a manteiga restante e o molho inglês. Refogue por 4 minutos, regue com o suco de limão, salpique salsinha e cebolinha verde.

Acompanha fatias de baguette aquecida.

### Tempero Creole:

Misture todos os ingredientes. Guarde num vidro fechado (dura por 6 meses).

Rendimento: 4 porções.

Tempo de preparo: 25 min.

## 906 - MACARRÃO COM CAMARÃO

---



02 colheres de sopa de azeite  
02 dentes de alho amassados  
02 cebolas grandes picadas  
01 pimentão grande bem picadinho  
02 tomates grandes picados sem sementes  
Azeitonas pretas, sem caroço à gosto  
Salsa picada  
500 gramas de camarão pequeno e limpo  
Pimenta do reino e sal  
01 vidro de 200 ml de leite de coco  
02 colheres de sopa de maisena  
01 copo americano de água  
500 gramas de macarrão

Modo de fazer:

Em uma panela coloque: o azeite, alho, cebola, deixe dourar. Depois que dourou coloque o pimentão, os tomates, sal e a pimenta do reino, deixe refogar um pouco. Depois que refogou coloque o camarão, leite de coco, a maisena dissolvida na água e a salsinha. Em um refratário coloque um pouco do molho e uma parte do macarrão já cozido, e siga esse procedimento.

Obs.: Cozinhe um pouco o camarão com água, antes de colocá-lo no molho.

### **907 - CAMARÃO ROSADO AO CURRY**

---

1/5 kilo de camarões rosados limpos  
5 colheres de azeite  
4 dentes de alho picados  
Pimenta-do-reino a gosto  
1 cebola média picadinha  
1/5 maço de coentro ou salsinha  
1/5 pote de Curry Indiano  
2 colheres de mostarda  
Sal a gosto

Modo de Fazer:

Lavar os camarões, tirar a casca e fervê-los. Escorra e reserve. Numa panela em fogo médio frite o alho picado com a cebola no azeite, logo acrescente os camarões delicadamente p/ não quebrá-los. Salpique a pimenta, a salsa/coentro e o sal a gosto. Deixe refogar por 10 minutos. Acrescente a mostarda misturando devagar e em seguida coloque o Curry. De uma misturadinha ou balance a panela muito bem e está pronto! Servir com arroz bem cozido e temperado também com Curry e para beber Vinho Tinto.

### **908 - TORTA DE CAMARÃO**

---

2 tomates  
2 cebolas  
Cheiro verde  
Cebolinha  
Pimenta de cheiro  
Sal e pimenta do reino  
10 camarões

Modo de fazer:

Refogar todos os temperos. Triturar os camarões e refogar rapidamente depois colocar um pouco de farinha de trigo e fazer os bolinhos. Assar no forno

### **909 - CAMARÃO EMPANADO**



#### 1a. Parte

20 camarões médios  
1 litro de água  
½ cebola picada  
2 dentes de alho picado  
2 tomates picados  
100 g de margarina  
Sal, salsinha e demais temperos a gosto  
4 gemas  
300 g de farinha de trigo

#### 2a. Parte

Óleo para fritura  
Ovos e farinha de rosca para empana-los

#### Modo de preparar

Refogue na margarina: a cebola, o alho, o tomate, o sal, a salsinha e demais temperos. coloque os camarões e a água. cozinhe e reserve o caldo. leve o caldo ao fogo, e quando estiver fervendo, incorpore as gemas e a farinha de trigo, formando um creme. após tudo pronto, espere esfriar um pouco e empane os camarões. passe-os pelo ovos batidos e em seguida pela farinha de rosca. após tudo pronto, frite-os em óleo quente.

### **910 - BRIGADEIRO**

---

1 ½ xícara de chá de leite em pó desnatado  
1 colher de sopa de multi adoçante  
6 colheres de sopa de achocolatado diet  
½ xícara de chá de leite desnatado  
1 colher de sopa de margarina light  
½ xícara de chá de água

Numa panela leve todos os ingredientes ao fogo até desgrudar da panela. Recheie o rocambolo e enrole.

### **911 - FRANGO INDONESIANO**

---

#### Ingredientes

150 g de amendoim  
200 g de bacon  
500 g de batata palha  
30 g de bouquet garni  
2 cebolas  
200 g de coco ralado  
500 g de creme de leite  
10 g de curry (em pó)  
1 k de filé de frango  
400 g de manga  
200 g de margarina  
4 tomates  
1 xícara de chá de açúcar  
1 xícara de chá de água

#### Modo de preparar

Tempere os filés com sal e pimenta.



Derreta a manteiga e nela frite os filés cortados em tiras. Junte a cebola bem picada e deixe fritar um pouco. Acrescente os tomates batidos no liquidificador e deixe cozinhar até engrossar. Retire o frango e passe o molho em peneira fina. Volte ao fogo e um pouco antes de servir, junte o creme de leite e o curry. Deixe ferver por 5 minutos e sirva imediatamente.

Rendimento: para 6 pessoas

### **912 - RECEITA TROPICAL ISLA MARGARITA**

---

Ingredientes para duas pessoas:

100gr de camarão  
100gr de polvo  
100gr de lula  
150gr de filé mignon  
150gr de carne de frango sem pele  
40gr de champignon  
1 pimentão grande  
1 cebola  
Azeite  
Alho moído  
Sal e pimenta

Modo de Fazer:

Corte o polvo em dois e a lula em rodela. O frango e o mignon corte em cubinhos. Corte também o pimentão em tiras e a cebola em rodela não muito finas. Junte tudo numa tigela, acrescente o champignon, um pouco de azeite, três colheres de sopa de alho moído com azeite, sal e pimenta da reino. Misture tudo e leve à frigideira ou à chapa. Frite por 15 minutos, mexendo sempre. Agora, é só por num prato, acompanhado de tomate, cebola e batata frita.

### **913 - CAMARÃO COM LARANJA**

---

1 Kg de camarão descascado e limpo  
3 colheres (sopa) de manteiga ou margarina  
2 colheres (sopa) de óleo  
2 dentes de alhos amassados  
½ xícara de vinho branco seco  
4 colheres (sopa) de suco de laranja  
2 laranjas descascadas, partidas em gomos, sem semente  
Sal  
Pimenta-do-reino  
¼ de xícara de nozes tostadas e picadas

MODO DE PREPARO

Limpe os camarões. Numa panela, aqueça a manteiga (ou margarina) e o óleo e frite os camarões por 2 minutos. Adicione o alho, o vinho, o suco de laranja e o gomos de laranja. Frite por mais 2 minutos, mexendo de vez em quando. Adicione sal e pimenta a gosto. Sirva sobre arroz. Salpique com as nozes, para dar um tom mais profissional.

### **914 - CAMARÃO À NEWBOURG**

---

Ingredientes

1 cebola (média) picadinha  
1 dente de alho amassado  
2 colheres (sopa) de margarina  
1 kg de camarão (médio) limpo  
½ xícara (chá) de purê de tomate



1 garrafa de cerveja  
1 colher (sopa) rasa de farinha de trigo  
Sal e pimenta-do-reino, a gosto  
½ xícara (chá) de creme de leite

Modo de preparo

Refogue a cebola e o alho na margarina. Junte o camarão, o purê de tomate e cozinhe por 5 minutos. Acrescente a cerveja com a farinha, mexendo até engrossar. Tempere com sal e pimenta. Acrescente o creme de leite e misture bem. Sirva com arroz.

Rendimento: 6 porções

### **915 - CAMARÃO COM CHUCHU**

---

Tempere o camarão com sal a gosto,  
Pimenta, coentro, caldo de limão.  
Doure a cebola média batidinha  
E um dente d'alho usando bom azeite.

Refogue os camarões até ferver.  
Junte os chuchus lavados, sem a casca,  
Cortados em cubinhos e os tomates,  
Que devem ser maduros, amassados.

Agora ponha um copo d'água quente,  
Pimenta-malagueta, prove o sal  
E deixe cozinhar em fogo brando.

Junte a salsinha quando for servir.  
Chuchu, sendo um legume sem caráter,  
Adere inteiramente ao camarão.

#### **Ingredientes**

1 kg de cabeça de peixe  
1 limão  
2 litros de água  
2 tomates grandes e maduros, sem sementes  
1 cebola grande  
1 molho de salsa e cebolinha  
1 colher de sopa de azeite  
Sal  
4 galhinhos de coentro  
1 colher de chá de molho de pimenta  
1 copo de cachaça

### **916 - BOBÓ DE CAMARÃO**

---

( 6 a 8 porções)

#### **INGREDIENTES**

2 kg de camarões frescos  
Sal e pimenta-do-reino  
Suco de 2 limões  
2 cebolas grandes  
1 folha de louro  
4 galhos de coentro  
1/2 maço de salsa  
2 colheres (sopa) de azeite-de-dendê





2 dentes de alho  
1/2 kg de tomates sem pele e sem sementes  
3 cocos  
1 kg de mandioca  
1 xícara (chá) de castanhas de caju picadas

#### COMO FAZER

Limpe e lave bem os camarões. Reserve as cascas. Tempere os camarões com sal, pimenta-do-reino e suco de limão lave as cascas. Coloque-as para ferver uma panela, junto com uma cebola cortada ao meio, o louro, um pouco de coentro e metade do maço de salda, tudo coberto de água. Deixe ferver até que o líquido fique reduzido à metade. Coe e reserve o caldo. Aqueça o azeite-de-dendê numa panela grande e refogue nela uma cebola picada e o alho socado, até dourar. Refogue junto os camarões. Acrescente em seguida os tomates e os pimentões picados. Tire o leite puro dos cocos. Junte à panela de camarões metade do leite puro do coco e metade do caldo das cascas. Acrescente a mandioca e deixe ferver em fogo alto, retire os camarões e mantenha-os aquecidos, colocando-os por exemplo numa vasilha sobre a boca de uma panela fervendo. Diminua o fogo e deixe a mandioca cozinhar até ficar quase desmanchando. Para conseguir isso, é importante que você use mandioca nova, que se desmancha facilmente junte, aos poucos, o restante do caldo dos camarões e do leite de coco, mantendo sempre a consistência de molho. Quando tudo estiver bem cozido, junte as castanhas de caju, a salsa picada, os camarões e o azeite-de-dendê.

#### 917 - BATATA GRATINADA

---

Num pirex, ponha rodela de cebola crua(só para não grudar). Coloque por cima rodela de batata previamente cozida e já descascada. Jogue cheiro verde por cima. Aqueça 1 copo de requeijão no micro-ondas por 1 minuto e despeje sobre as batatas. Coloque queijo parmesão por cima, leve ao forno para gratinar e pronto!

#### 918 - BATATA NEVADA

---

##### Massa

500g de batata cozida e amassada  
½ xícara(chá) de maionese  
½ xícara(chá) de queijo parmesão ralado  
2 gemas  
3 colheres(sopa) de amido de milho  
Sal e pimenta do reino a gosto

Misture bem todos os ingredientes. Faça bolas(passe um pouco de amido nas mãos para enrolar as bolas) e ponha uma porção do recheio dentro de cada uma. Coloque num refratário untado.

##### Recheio

1 lata de atum escorrido  
2 colheres(sopa) de queijo parmesão ralado  
2 colheres(sopa) de maionese  
2 colheres(sopa) salsa picadinha

Misture bem todos os ingredientes. Reserve.

##### Cobertura

2 claras  
2 colheres(sopa) de maionese

Bata as claras em neve e misture a maionese com cuidado. Espalhe sobre a massa e leve ao forno médio por 20 minutos.

##### Variação



Substitua o atum por carne moída refogada, carne de galinha ou pedaços de queijo e presunto.

### **919 - BOLO DE CANELA EM PÓ**

---

2 colheres(sopa) de canela em pó  
2 copos de açúcar  
2 copos de trigo  
200 g de margarina  
2 ovos  
1 pitada de sal  
1 colher(chá) de bicarbonato  
2 xícaras de maçã cortada em cubos  
4 colheres(sopa) de água quente

Bata bem a margarina com o açúcar e os ovos. Junte a canela em pó e o restante dos ingredientes. Por último, a água quente. Bata bem. Leve a assar em forma untada e polvilhada.

### **920 - CARNE ENROLADA**

---

800 g de carne de vaca moída e bem limpa  
1 pacote de creme de cebola Knor  
6 colheres de óleo  
2 tomates  
250 g de presunto  
250 g de queijo mussarela  
2 colheres de maionese  
100 g de azeitona

Misture bem a carne, o creme de cebola e o óleo. Abra bem firme sobre o plástico. Cubra com o queijo e o presunto. Pique o restante dos ingredientes, misture com a maionese e jogue em cima do presunto. Enrole com o auxílio do plástico, apertando bem. Passe massa de tomate no rocambole e leve ao forno em forma untada com 3 colheres de óleo e meio copo de água.

### **921 - BACALHAU ASSADO NO FORNO E MIGAS DE GRELOS**

---

Para o bacalhau:

4 postas de bacalhau  
4 dentes de alho  
2 cebolas  
2 folhas de louro  
3,5 dl de azeite novo  
Leite  
1 colher(sopa) de pão ralado  
1 colher(sopa) de queijo ralado  
1 colher(chá) de colorau

Para as migas:

3 pãezinhos  
1/2 molho de grelos de nabo tenrinhos  
4 dentes de alho  
Azeite  
Sal e pimenta

Corte as cebolas às rodelas. Estale os dentes de alho inteiros no azeite. Tempere com pimenta e colorau. Numa assadeira deite a cebolada. Passe o bacalhau pela mistura de pão e o queijo ralados e coloque com cuidado cada uma



das postas sobre a cebolada. Leve ao forno bem quente. Logo que o bacalhau comece a ficar tostadinho regue com o próprio azeite. Entretanto, prepare as migas de grelos. Demolhe o pão em água morna e regue com um fio de azeite. Tempere de sal e pimenta. Lave os grelos, escorra bem e introduza em azeite quente onde fritou já 4 dentes de alho. Junte o pão desfeito e bem escorrido. Vá voltando com a colher de pau. Sirva o bacalhau na assadeira e acompanhe com as migas de grelos numa travessa e enfeite com azeitonas.

Receita portuguesa para 4 pessoas.

### **922 - BOLO DE FUBÁ MACIO**

---

2 ovos  
2 colheres(sopa) de margarina  
2 colheres de óleo  
1 copo de leite  
2 xícaras de açúcar  
2 copos de fubá  
2 copos de farinha de trigo  
1 colher de Royal

Coloque os ovos e o açúcar para bater e, em seguida, o óleo e a margarina. Depois, bata muito bem o restante dos ingredientes.

Mousse rápida de limão

Num copo de liquidificador, misture o suco de 1 limão, 1 lata de leite condensado, 1 lata de creme de leite e 1 caixa de gelatina de limão dissolvida em um copo de água quente. Bata durante 5 minutos e coloque para gelar. Esta receita eu uso muito quando recebo convidados e não tenho tempo de fazer uma sobremesa muito elaborada.

### **924 - CAÇAROLA MINEIRA**

---

750 ml de leite  
13 colheres(sopa) de açúcar  
7 colheres(sopa) de farinha de trigo  
3 ovos  
7 colheres(sopa) de queijo ralado

Meça o leite no liquidificador, acrescente os demais ingredientes, bata bem, coloque em forma untada e leve ao forno para assar(300°).

### **925 - PÃO DOCE COM RECHEIO DE GELÉIA DE MORANGO**

---

1/2 xícara de açúcar mascavo  
2 tabletes de fermento fleisch  
1 xícara de água morna  
1/2 xícara de margarina amolecida  
1 colher(café) de sal  
2 ovos  
1 xícara aveia em flocos  
3 1/2 a 4 xícaras de farinha de trigo

Dissolva o fermento em água numa tigela grande. Adicione o açúcar mascavo, a margarina, o sal, os ovos, a aveia e uma xícara e meia da farinha. Bata bem. Vá juntando a farinha até fazer uma massa fácil de sovar. Sove por 5 minutos. Coloque a massa numa tigela untada, vire a parte untada para cima e cubra. Deixe crescer até dobrar de volume. Divida em duas. Abra a massa e recheie com a geléia de morango ou outra de sua preferência. Asse em forno quente até ficar dourado. Se quiser, coloque por cima um glacê feito com 1 xícara de açúcar de confeitado e 2 ou 3 colheres(sopa) de água ou leite, misturando até ficar liso. Jogue por cima enquanto o pão doce estiver morno. Esta é uma receita americana.



## **926 - TORTA DE MARACUJÁ**

---

Faça uma farinha no liquidificador com 200 g de bolacha doce(maria ou maizena), depois misture com 100 g de manteiga e faça uma farofa grossa. Forre uma forma com essa farofa e leve ao forno por 20 minutos. Prepare no liquidificador 1 lata de leite Moça e suco(sem água ) de 1 maracujá grande; depois, coloque 1 lata de creme de leite sem o soro e bata bem. Retire a torta do forno, coloque o recheio dentro e reserve. Bata 3 claras em neve e adicione 6 colheres de açúcar até formar um suspiro. Leve ao forno para dourar. Sirva bem gelada.

## **927 - BISCOITINHOS AMANTEIGADOS DE LARANJA**

---

4 xícaras de chá de farinha de trigo  
3 colheres de chá de fermento em pó  
½ colher de chá de sal  
200g de manteiga ou margarina  
1 xícara de chá de açúcar  
1 ovo  
1 colher de chá de raspa de laranja

Peneire a farinha com o fermento e o sal. Bata a manteiga com o açúcar até ficar cremosa, junte o ovo e a raspa de laranja e continue batendo até ligar tudo muito bem. Acrescente então a farinha reservada, amassando até obter uma massa bem homogênea. Faça pequenas bolas enrolando-as com as mãos enfarinhadas e coloque-as em tabuleiro sem ser untado. Asse em forno, com calor moderado por 10 a 15 minutos.

## **928 - BOLO DE MILHO VERDE**

---

2 xícaras de chá de açúcar  
300g de manteiga ou margarina  
6 gemas  
2 latas de milho verde  
2 vidros(pequenos) de leite de coco  
2 xícaras de chá de fubá  
2 xícaras de chá de farinha de trigo  
6 claras em neve

Fazer um creme com o açúcar, a manteiga e as gemas. Depois de muito bem batido, juntar o milho pouco batido no liquidificador com o leite de coco. Adicionar as farinhas e, no fim, as claras em neve, mexendo sem bater. Assar em forma de buraco no centro untada com margarina e polvilhada com farinha. Forno quente nos primeiros 10 minutos, passando depois para moderado. Desenforme depois de quase frio.

## **929 - BOLO FORMIGUEIRO**

---

300g de açúcar refinado  
300g de manteiga  
300g de farinha de trigo  
100g de coco seco  
200g de chocolate granulado  
6 gemas  
2 colheres de chá de fermento em pó  
6 claras

Bata o açúcar, a manteiga e as gemas bem cremoso. Ponha uma parte do trigo já misturado com o fermento e uma parte do coco e misture. Depois, coloque o restante do trigo e coco e continue misturando. Em seguida, bote o chocolate granulado e, por último, as claras em neve. Leve a assar em forma com furo no centro.

Cobertura



100g de manteiga  
200g de chocolate em pó  
100g de chocolate granulado

Leve ao fogo brando a manteiga e o chocolate, depois jogue sobre o bolo assado(e ainda quente) e salpique o chocolate granulado.

### **930 - BRIGADEIRÃO**

---

2 latas de leite condensado  
1 vidro pequeno de leite de coco  
1 colher de manteiga  
4 ovos

Bata todos os ingredientes no liquidificador e coloque em uma forma untada. Leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 50 minutos. Estará pronto quando você enfiar um palito e o mesmo sair limpo. Coloque o doce na geladeira até ficar bem gelado, vire para uma bela travessa e decore com chocolate granulado ou confeitos coloridos.

### **931 - CHURROS**

---

2 xícaras de chá de água  
1 pitada de sal  
1 colher de sopa de manteiga ou margarina  
2 xícaras de chá de farinha de trigo  
6 ovos  
Açúcar e canela suficientes para passar os churros  
Óleo para fritar

Leve ao fogo a água, o sal e a manteiga ou margarina. Logo que ferver, jogue a farinha peneirada, e mexa com uma colher de pau até formar uma bola que não grude na panela. Retire do fogo e mexa até esfriar um pouco. Adicione então os ovos, um de cada vez, e sempre batendo bem. Logo que todos os ovos estejam incorporados e a massa estiver bem homogênea, coloque-a no saco de confeitar preparado com o bico de pitanga. Frite a massa deitando-a em círculo com o começo no centro da panela até chegar às paredes da mesma. Vire essa espiral de massa, deixe alourar e retire para escorrer sobre papel absorvente. Repita a operação até terminar a massa restante. Corte em pedaços do tamanho desejado, passe pelo açúcar com a canela misturados e sirva quente.

### **932 - DOCINHO DE CENOURA**

---

1/2 kg de cenoura cozida e passada no liquidificador  
1 coco ralado  
4 ovos inteiros  
2 canecas de açúcar  
2 colheres de sopa de queijo ralado  
2 latas de leite condensado

Leve ao fogo até soltar da panela, enfeite com uma tira de ameixa e passe no açúcar granulado Ou caramelo.

### **933 - DOCINHO DE MILHO VERDE**

---

1 lata de leite condensado  
1 lata de milho verde escorrido  
1 colher de sopa de manteiga  
Açúcar granulado suficiente para enrolar os docinhos



Bata no liquidificador o leite condensado com o milho. Deite numa panela, acrescente a manteiga e leve ao fogo, mexendo sempre até soltar do fundo. Passe esta massa para um prato untado com manteiga, deixe esfriar e enrole os docinhos em forma de pequenas bolinhas, passando uma por uma no açúcar. Colocar em forminhas e deixar descobertos para cristalizarem. Decore com grãos de milho.

### **934 - ENSOPADO DE VEGETAIS**

---

2 colheres(sopa) de manteiga  
3 cebolas médias  
2 dentes de alho  
1/2 xícara(chá) de molho de tomate  
1/2 xícara(chá) de água  
1 xícara(chá) de milho verde cozido  
1 xícara de ervilhas  
Sal e pimenta-do-reino a gosto  
4 batatas descascadas  
2 xícaras de queijo parmesão ralado  
1 xícara de leite

Faça um refogado com a manteiga, a cebola e o alho. Adicione as batatas e mexa. Ponha o molho de tomate, a água, o milho, as ervilhas, o sal e a pimenta. Tampe e cozinhe em fogo brando por meia hora. Junte o queijo ralado, o leite e dê uma misturada. Cozinhe por mais 5 minutos. Sirva numa travessa.

### **935 - FEIJOADA**

---

1 kg de feijão mulatinho  
200g de carne seca  
200g de carne de porco salgada  
500g de carne de boi fresca(não precisa ser mole)  
150g de tocinho de fumeiro  
2 chouriças(calabresa)  
1 pé de porco salgado  
3 folhas de louro

De véspera, coloque a carne seca, a carne de porco, o tocinho, a chouriça e o pé de porco de molho em bastante água. Cate o feijão e reserve. Faça um tempero, batendo tudo no liquidificador, com os seguintes ingredientes: 3 cebolas, 3 tomates, 5 dentes de alho, 1 pimentão, 4 galhos de hortelã(as folhas), 1 colher de café de pimenta e cominho, 1 colher de sobremesa de extrato de tomate e 1/3 de copo de vinagre de vinho branco. Coloque num recipiente fechado e guarde na geladeira. Tempere com um pouco deste tempero e uma pitada de sal a carne fresca e guarde também na geladeira.

No dia seguinte, coloque numa panela grande: o feijão bem lavado, 1 colher de sobremesa de sal, as carnes que ficaram de molho - depois de escurrida a água, colocada outra e levada ao fogo para escaldar(não precisa ferver), jogada a água fora e espremidas bem), a carne fresca temperada, as folhas de louro, metade do tempero reservado e água suficiente para cobrir tudo e levar ao fogo para começar o cozimento. Depois de 1:30, coloque o resto do tempero, verifique o sal e se é preciso de mais água para terminar o cozimento. Não devem ficar as carnes muito moles e nem muito cheio de caldo o feijão.

### **936 - FRANGO AO PARMESÃO**

---

1 kg de frango em pedaços  
100g de manteiga  
1 xícara de chá de farinha de rosca  
50g de queijo parmesão ralado  
2 colheres de sopa de cebolinha verde picada



Tempere o frango na véspera a seu gosto. Retire a pele. Em uma panela pequena, coloque a manteiga e leve ao fogo por alguns segundos para derreter e despeje em um prato fundo. Em outro prato fundo, coloque a farinha de rosca, o queijo parmesão e a cebolinha, misturando bem. Passe os pedaços de frango na manteiga derretida e depois na mistura da farinha de rosca. Coloque os pedaços de frango num refratário retangular e espalhe por cima o restante da manteiga derretida que sobrou. Cubra com papel de alumínio e leve ao forno alto por 35 minutos. Retire o papel e leve ao forno novamente por mais 10 minutos.

Rendimento: 6 porções.

### **937 - FRANGO DESFIADO AO FORNO**

---

2 colheres(sopa) de óleo  
1 cebola pequena picada  
2 xícaras(chá) de frango desfiado  
2 xícaras(chá) de pão de forma sem casca cortado em cubinhos  
1 xícara(chá) de leite  
3 ovos cozidos picados  
1 xícara(chá) de maionese  
3 colheres(sopa) de cebolinha verde picada  
Sal a gosto  
Queijo parmesão ralado a gosto para polvilhar

Refogue a cebola no óleo até que fique ligeiramente dourada. Junte o frango e mexa por 3 minutos. Tempere com sal a gosto. Retire do fogo e reserve. Umedeça o pão no leite e deixe descansar por 2 minutos. Misture o pão com o frango, os ovos, a maionese, a cebolinha e verifique o sal. Coloque a mistura numa forma retangular e polvilhe com queijo parmesão a gosto. Leve ao forno médio até aquecer e dourar ligeiramente. Sirva a seguir.

Rendimento: 6 porções.

### **938 - PÃO DE AMEIXA**

---

4 colheres de sopa de açúcar  
6 xícaras de chá de farinha de trigo  
2 ovos  
1 ½ xícaras de chá de leite  
2 colheres de sopa de fermento em pó  
100g de margarina  
600g de ameixas sem caroços  
2 xícaras de chá de nozes moídas  
Açúcar e canela misturados para polvilhar

Junte todos estes ingredientes e faça uma massa bem ligada e macia. Abra-a com rolo e corte em quadrado de 5 centímetros. Coloque uma ameixa em cada um, enrole e arrume numa forma retangular, pequena e alta, desencontrando as camadas até encher a forma, polvilhando cada camada com as nozes moídas. Asse com calor moderado até estar bem crescido e tostado. Retire do forno e polvilhe com o açúcar misturado com a canela.

### **939 - PAVÊ DE ABACAXI**

---

Massa

2 xícaras(chá) de açúcar  
4 gemas  
1/3 de xícara(chá) de glucose de milho  
1 ½ xícaras(chá) de maisena  
½ xícara(chá) de farinha de trigo  
1 colher(chá) de fermento em pó  
1 xícara(chá) de suco de laranja

4 claras em  neve

Bata o açúcar com as gemas e a glucose. depois misture a maisena, a farinha de trigo e o fermento peneirados juntos, alternando com o suco de laranja. mexa sem bater e adicione as claras em neve. misture delicadamente. asse num tabuleiro untado em forno quente. desenforme, deixe esfriar e corte em fatias finas. reserve.

#### Recheio

1 ½ xícaras(chá) de manteiga sem sal  
2/3 de xícara(chá) de glucose de milho  
1 colher(chá) de suco de limão  
1 abacaxi bem maduro e picadinho

Bata a manteiga até ficar clara e cremosa. Adicione a glucose e o limão sem parar de bater. Quando obtiver um creme bem firme, estará pronto.

#### Montagem

Reserve um pouco de creme e de abacaxi para decorar. forre uma forma retangular com papel alumínio. coloque uma camada de fatias de bolo. espalhe recheio e sobre este uma porção de abacaxi. repita a mesma operação até terminarem os ingredientes. deixe na geladeira até o dia seguinte. desenforme, retire o papel alumínio e decore com o creme e o abacaxi reservados.

#### **940 - QUIBEBE**

---

500 g de carne-seca(charque) sem gordura  
2 colheres(sopa) de azeite de oliva  
3 cebolas médias(300g) picadas  
3 dentes de alho amassados  
1/2 colher(sopa) de pimenta-dedo-de-moça picada  
1 kg de abóbora sem sementes nem fibras cortada em cubos  
1 colher(sopa) de salsa picada

Na véspera, deixe a carne-seca de molho em bastante água. escorra, coloque-a numa panela, cubra com água, leve ao fogo alto e ferva. depois, escorra e desfie cuidadosamente. à parte, faça um refogado com o azeite, as cebolas e o alho. junte a carne-seca e a pimenta, misture,tampe e deixe cozinhar, acrescentando água aos poucos até a carne ficar macia. adicione a abóbora, cozinhe bem e espere espessar. junte a salsa e dê uma boa misturada. tire do fogo, coloque num prato e leve à mesa.

#### **941 - QUINDIM DE IAIÁ**

---

1/2 kg de farinha de trigo  
3 ovos  
4 colheres de sopa(cheias) ou 200g de manteiga

Amasse todos os ingredientes depois abra a massa e corte-a. Forre forminhas untadas com manteiga e enche-as com doce de coco. Leve ao forno.

#### **942 - DOCE DE COCO**

---

1 coco  
1 kg de açúcar

Rale o coco. Com o açúcar, faça a calda e em seguida junte o coco à calda e leve ao fogo para cozinhar. Quando estiver em ponto de fio brando, o doce estará pronto.

#### **943 - SUFLÊ DE ESPINAFRE**





2 colheres de sopa de manteiga  
3 colheres de sopa de cebola picada  
1 colher de chá de alho amassado  
1 maço de espinafre cozido e picadinho  
Sal a gosto

Refogue os todos os ingredientes e reserve.

Creme

2 colheres de sopa de manteiga  
3 colheres de sopa de farinha de trigo  
2 xícaras de chá de leite  
1 cubo de caldo de galinha  
1 pitada de noz moscada  
3 ovos  
1 colher de sopa de pó royal  
Queijo ralado para polvilhar

Aqueça a manteiga, junte a farinha de trigo, retire do fogo e, aos poucos, acrescente o leite mexendo sempre. Adicione o caldo de galinha a noz moscada e as gemas. Volte ao fogo até engrossar e reserve. Bata as claras em neve, junte ao creme, misturando levemente com o refogado de espinafre e acrescente o pó royal. Unte um refratário e enfarinhe, disponha a massa, salpique queijo e leve para assar por cerca de 30 minutos em fogo médio.

Rendimento: 4 porções

#### **944 - TORTA DE BACALHAU**

---

250g de gordura hidrogenada  
500g de farinha de trigo  
2 ovos inteiros  
1 colher de sopa de margarina  
1 colher de chá de sal  
1 colher de café de fermento em pó  
2 colheres de sopa de leite líquido

Misture toda essa massa e ponha num saco plástico, dentro da geladeira, durante mais ou menos 4 horas. À parte, ponha 300 gramas de bacalhau desfiado(escaldado para tirar o sal) e refogado com os seguintes temperos cortados miudinhos: cebola, tomate, alho, pimentão, coentro, junto com 3 colheres de sopa de azeite doce, 1 copo de leite líquido, 1 colher de sopa de farinha de trigo e 3 claras em neve. Cozinhe este recheio por 5 minutos e deixe esfriar. Unte uma forma refratária com a massa e coloque este recheio por cima junto com umas colheradas de requeijão cremoso e queijo ralado por cima. Não coloque a tampa da massa.

#### **945 - ZAATAR CASEIRO (TEMPERO SÍRIO)**

---

200g de orégano em pó  
300g de farinha de trigo  
150g de gergelim  
20g de ácido cítrico  
200g de coentro em pó  
50g de colorau  
80g de sal

Misture bem todos os ingredientes, ponha num vidro esterilizado e bem seco, e guarde em lugar fresco e seco. Dura bastante tempo. O Zaatar é excelente para acompanhamentos de pratos Sírios, pão sírio, coalhada (o chanchich, por exemplo, que são bolas de coalhada envoltas em Zaatar) e, principalmente, com azeite(pão, quibes etc.).



**INGREDIENTES:**

1 ½ Kg de carne ( maminha ) em uma peça  
1 ½ xícara ( chá ) de suco de maracujá aquecido

**Recheio:**

Colheres ( sopa ) de cebola picadinha  
2 colheres ( sopa ) de Óleo  
1 maço de escarola aferventado e picado  
1 cubinho de Caldo de Carne.  
200g de linguiça fresca picada  
2 pãezinhos amolecidos em ½ xícara ( chá ) de leite  
4 colheres ( sopa ) de queijo ralado  
4 colheres ( sopa ) de azeitonas verdes picadinhas  
2 ovos batidos

**MODO DE FAZER:**

Tempere a carne com o caldo de carne, dissolvido no suco de maracujá. Deixe tomar gosto por 2 horas.

**Recheio:**

Refogue a cebola no óleo. Junte os demais ingredientes, misture e cozinhe por 5 minutos. Deixe esfriar.

Faça furos na carne e coloque o recheio ( reserve o tempero ). Coloque em uma assadeira, cubra com papel alumínio e leve ao forno médio por 1 hora e 30 minutos, regando com o tempero reservado. Corte a carne em fatias e sirva com o molho da assadeira peneirado.

Rendimento: 6 a 8 porções.

**947 - LOMBO DE PORCO À DINAMARQUESA**

---

**INGREDIENTES:**

2 maçãs  
1 1/2 kg de lombo de porco  
1 pitada de gengibre em pó  
2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina  
2 xícaras de caldo de carne  
6 colheres (sopa) de creme de leite  
1 colher (sopa) de geléia de ameixa  
150g de ameixas-pretas  
Sal e pimenta-do-reino a gosto

**Modo de Preparo:**

Cubra a ameixa preta com água numa panela. Leve ao fogo e deixe levantar fervura. Retire do fogo. Deixe esfriar. Retire os caroços. Descasque as maçãs, retire as partes das sementes e corte em cubinhos. Esfregue a parte interna da carne com sal, pimenta e gengibre. Espalhe a maçã e as ameixas-pretas sobre a carne e enrole. Amarre com um barbante. Aqueça o forno em temperatura moderada (180º). Derreta a manteiga ou margarina numa assadeira. Frite a carne até que doure de todos os lados. Se houver muita gordura retire um pouco. Despeje o caldo de carne quente por cima. Leve ao forno por umas 2 horas ou até que a carne esteja assada, acrescentando mais caldo conforme se fizer necessário. Retire a carne da assadeira. Junte a geleia e tempere a gosto com sal e pimenta-do-reino. Sirvas com molho.

Rendimento: 4 porções.

**948 - PERNIL DE VITELA ASSADO**

---



**INGREDIENTES:**

- 1 pernil de vitela ou porco de 6 a 7 1/2 kg
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher (chá) de pimenta do reino
- 2 cebolas cortadas em rodela
- 1 xícara de caldo de carne
- 1 xícara de vinho tipo Madeira ou Xerez seco

**Modo de Preparo:**

Esfregue a carne com o alho amassado e a pimenta. Preaqueça o forno em temperatura moderada (170°). Numa assadeira, espalhe as rodela de cebola numa só camada. Coloque a carne sobre as cebolas, com a parte gordurosa, voltada para cima. Misture o vinho e o caldo e despeje sobre a carne. Asse, calculando 24 minutos por quilo, mais ou menos 2 1/2 horas para 6 kg. Enquanto o pernil assa, molhe-o de vez em quando com o molho da assadeira. Se as cebolas começarem a escurecer, junte um pouco de água. Quando a carne estiver macia, coloque-a numa travessa aquecida. Passe o molho que ficou na assadeira por uma peneira e junte um pouco de caldo, caso esteja grosso.

Rendimento: 12 porções.

---

**949 - CARNE DE PORCO COM GELÉIA DE AMEIXA**

**INGREDIENTES:**

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 kg de carne de porco magra cortada em cubinhos de uns 2 cm
- 1/2 xícara de cebola bem picada
- 3 colheres (sopa) de catchup picante
- 3 colheres (sopa) de molho de soja
- 2 colheres (chá) de gengibre ralado ou em pó
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 xícara de geléia de ameixa
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

**Modo de Preparo:**

Aqueça o óleo numa frigideira grande. Acrescente a carne de porco temperada com sal e pimenta-do-reino a gosto. Deixe dourar bem. Junte a cebola e frite até que esteja macia. Adicione os ingredientes restantes e mexa levemente. Tampe e cozinhe lentamente por 35 minutos ou até que a carne esteja macia. Se o molho engrossar muito, junte um pouco de água. Sirva com arroz.

Rendimento: 4 a 6 pessoas.

---

**950 - FRANGO AGRIDOCE**

**INGREDIENTES:**

- 1 peito de frango picado em pedaços
- 3 colheres (sopa) de óleo de amendoim
- 1 lata de abacaxi em calda
- 4 colheres (sopa) de vinagre
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão verde picado
- 2 cebolas picada
- 1 colher (chá) de maisena
- 5 colheres de molho de soja (Shojo).
- Sal, pimenta moída, gengibre ralado a gosto

**Modo de Preparo:**



Tempere os pedaços de frango com sal, pimenta e gengibre. Aqueça o óleo num frigideira grande e frite o frango até dourar. Junte as cebolas, os pimentões verde e vermelho, e deixe fritar bem. Corte os pedaços de abacaxi (reserve a calda) e misture-os ao frango, deixando fritar também. Misture a metade da calda de abacaxi ao shojo, ao vinagre e à maisena. Misture bem, junte ao frango e deixe ferver. Diminua a chama e deixe até adquirir consistência. Sirva a seguir com arroz branco.

Rendimento: 3 porções.

### **951 - GUISADO DE CARNE COM FEIJÃO BRANCO**

---

#### **INGREDIENTES:**

01 xícara (chá) de feijão branco  
03 cubinhos de Caldo de Bacon  
01 Kg de carne ( fraldinha ou acém) em cubos  
1/2 xícara de vinho branco seco aquecido  
Pimenta-do-reino, a gosto  
04 colheres (sopa) de óleo  
01 cebola (grande) picada  
03 tomates (sem pele nem sementes) picados  
02 erva-doces (pequenas) cortadas em fatias finas  
01 colher (sopa) de Manjericão

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

De véspera, deixe de molho o feijão em 03 xícaras de água. Junte 01 cubinho de Caldo de Bacon e cozinhe em fogo baixo por 20 minutos, até ficar "à dente". Reserve. Tempere a carne com o Caldo de Bacon restante, dissolvido no vinho, e a pimenta. Em uma panela de pressão, doure a carne no óleo. Junte a cebola e 02 xícaras (chá) de água fervente. Tampe e cozinhe, em fogo baixo, por mais 10 minutos. Polvihe com manjericão. Sirva quente.

Rendimento: 10 porções.

### **952 - BOBÓ DE FRANGO**

---

#### **INGREDIENTES:**

01 Kg de peito de frango em cubinhos  
Suco de limão  
03 cubinhos de Caldo de Galinha  
03 colheres (sopa) de óleo  
02 cebolas (médias) picadinhas  
01 xícara (chá) de purê de tomate  
01 xícara de mandioca cozida  
01 xícara (chá) de leite de coco (200ml)  
Pimenta-do-Reino, a gosto  
02 colheres (sopa) de coentro picadinho

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

Tempere o frango com suco de limão e o Caldo de Galinha Knorr amassado. Deixe tomar gosto por 30 minutos. Refogue bem o frango no óleo, mexendo sempre. Acrescente as cebolas, o purê de tomate e cozinhe, em fogo baixo, por 20 minutos. Reserve. Bata a mandioca no liquidificador com 01 xícara (chá) de água e o leite de coco. Junte ao frango reservado e leve ao fogo, mexendo até ferver. Acrescente a pimenta - do reino e o coentro. Sirva Quente.

Rendimento: 10 porções.

### **953 - ROSBIFE COM ERVAS**

---



**INGREDIENTES:**

1 lagarto de uns 2 kg, aproximadamente  
2 colheres (sopa) da mistura de ervas para assados  
2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina  
2 xícaras de água  
Sal a gosto

**Modo de Preparo:**

Tempere o lagarto com 1 colher (sopa) da mistura de ervas e com sal a gosto. Aqueça o forno em temperatura quente. Derreta a manteiga ou margarina numa panela grande e doure a carne de todos os lados. Coloque uma assadeira, com 2 xícaras de água e com a colher (sopa) restante da mistura de ervas, na parte inferior do forno. Coloque a carne sobre a grade do forno e asse por cerca de 1 hora, ou mais, se desejar, acrescentado mais água, se necessário.

Rendimento: 7 porções.

**954 - PEIXE AO ESCABECHE**

---

**INGREDIENTES:**

1 kg de filés ou postas de peixe  
1 cenoura cortada em rodela  
1 cebola cortada em rodela  
5 a 6 dentes de alho cortados em fatias  
1 xícara de vinagre  
1 pimentão vermelho picado  
1/2 xícara de água  
1 folha de louro  
Óleo para untar  
Farinha de trigo  
Sal e pimenta-do-reino a gosto

**Modo de Preparo:**

Lave e seque bem os peixes. Passe em farinha de trigo e frite em bastante óleo uns 2 a 3 minutos até que dorem. Escorra sobre o papel absorvente e coloque numa forma funda de barro ou vidro. Frite a cenoura, a cebola, o alho e o azeite até que a cebola comece a dourar. Junte o vinagre, a água, o sal, a pimenta-do-reino, o louro e o pimentão. Deixe levantar fervura e cozinhe lentamente por uns 10 minutos. Despeje sobre o peixe e deixe descansar na geladeira por 2 horas antes de servir.

Rendimento: 4 a 6 porções.

**955 - ROSBIFE DE NATAL**

---

**INGREDIENTES:**

3 kg de contrafilé  
4 colheres (sopa) de manteiga ou margarina  
Sal e pimenta a gosto

**INGREDIENTES: Molho**

1 colher (sopa) de curry  
1 colher (sopa) de farinha de trigo  
2 colheres (sopa) de manteiga  
2 gemas



4 colheres (sopa) de água fria  
1 colher (sopa) de extrato de tomate  
1 xícara de creme de leite fesco, de lata ou caixinha, azedado com 1 colher (sopa) de suco de limão

Modo de Preparo: carne

Retire toda a gordura da carne. Esfregue toda a superfície com sal e pimenta. Aqueça a manteiga ou margarina numa panela grande onde possa caber a carne. Caso você não tenha panela suficientemente grande, corte a carne em dois pedaços. Frite a carne, virando-a até que doure todos os lados. Se você preferir uma carne mais crua, ela está pronta nesse momento. Se preferir a carne bem passada, coloque-a, já frita, sobre a grade do forno e embaixo coloque uma assadeira com água. Asse a carne em cima da grade até atingir o ponto desejado. Corte em fatias e sirva com molho.

Modo de Preparo: molho

Numa frigideira, misture o curry, a farinha e a manteiga. Cozinhe mexendo por 2 minutos. Numa vasilha bata ligeiramente as gemas com o vinagre. Retire a frigideira do fogo, junte a água fria e acrescente a mistura das gemas. Leve ao fogo lento novamente e cozinhe mexendo até que engrosse. Retire do fogo. Junte o extrato de tomate e o creme de leite azedo. Verifique o sal. Dá 1 1/2 xícara.

Rendimento: 10 porções.

### **956 - FRANGO COM LARANJA E PIMENTÃO**

---

#### **INGREDIENTES:**

600g de peito de frango sem pele e sem osso, cortado em pedaços de uns 3cm  
1/3 de xícara de vinho branco mais 2 colheres (chá)  
1 colher (de sopa) mais 1 colher (de chá) de óleo  
1/2 xícara de pimentão verde em tiras  
1/4 xícara de cebolinha verde cortada diagonalmente  
Casca de 1/2 laranja, sem a parte branca, cortada em tiras e aferventada  
1 dente de alho bem picado  
1 colher (sopa) de molho de soja  
1 colher (chá) de maisena  
1 colher (sopa) de água  
1 colher (chá) de açúcar  
1 colher (chá) de vinagre  
4 cebolinhas verde para enfeitar

Modo de Preparo:

Numa vasilha, misture o frango com 3 colheres (sopa) de vinho. Deixe descansar em temperatura ambiente por 30 minutos. Numa frigideira grande, aqueça o óleo em fogo médio e acrescente o pimentão, a casca de laranja, o alho, e frite mexendo rapidamente (uns 30 minutos) até que estejam cozidos mas ainda crocantes. Retire o frango do tempero com uma escumadeira. Acrescente à frigideira, aumente o fogo e frite por 15 minutos até que doure. Ao tempero que ficou na vasilha, junte o vinho restante, o molho de soja, a maisena dissolvida na água, o açúcar e o vinagre. Despeje na frigideira e cozinhe mexendo até que engrosse.

Rendimento: 6 porções.

### **957 - PERU COM FRUTAS**

---

#### **INGREDIENTES:**

1 xícara de manteiga ou margarina  
1/2 xícara de salsinha picada  
1 cebola grande bem picada  
1 peru de 5 a 6 kg  
Sal e pimenta-do-reino a gosto



**INGREDIENTES : Acompanhamentos**

6 damascos secos  
1/2 xícara de passas sem semente  
4 ameixas sem caroço  
8 fatias de bacon  
1 cebola grande picada  
250g de lingüiça fresca ou calabresa (sem a pele) moída  
5 xícaras de cubinhos de pão amanhecido ou de forma  
1/2 kg de batata-doce cozida descascada e picada  
2 colheres (chá) de casca de limão ralada  
1/2 xícara de caldo de galinha  
1 ovo  
Manteiga para untar  
Sal e pimenta-do-reino a gosto

**INGREDIENTES : para decorar**

Manteiga ou margarina  
1 xícara de açúcar  
1/2 xícara de água  
1 colher (chá) de vinagre  
200g de batata-doce cozida cortada em rodela  
200g de ameixas-pretas sem caroço  
200g de damasco

**Modo de Preparo:**

Numa tigela, misture a manteiga, a salsinha e a cebola, o sal e a pimenta-do-reino. Levante a pele do peito do peru e perfure a carne com um garfo. Cubra o peito debaixo da pele com a pasta da manteiga, reservando um pouco. Passe o restante por todo o peru. Asse em forno preaquecido e quente (200º) por 2 horas ou até a carne ficar macia.

**Modo de Preparo: Acompanhamento**

Coloque o damascos, as passas e as ameixas em água fervente e ferva por 5 minutos. Escorra e pique os damascos e as ameixas. Frite o bacon numa frigideira até ficar crocante. Escorra sobre o papel absorvente e esmigalhe. Na gordura do bacon, frite a cebola rapidamente. Retire com uma escumadeira e frite a lingüiça até dourar ligeiramente. Escorra sobre o papel absorvente. Reserve tudo. Tempere o pão com sal e pimenta-do-reino. Junte a batata-doce, a casca de limão, o bacon, a lingüiça, a cebola e as frutas. Mexa bem e umedeça, com o caldo da galinha. Junte o ovo e misture até ligar. Espalhe numa assadeira untada e leve ao forno preaquecido moderado (180º) por uns 30 minutos ou até que , enfiando um palito, este saia limpo. Corte em quadrados e sirva com peru.

**Modo de Preparo: para decorar**

Unte uma superfície de trabalho com manteiga ou margarina. Numa panela, misture o açúcar, a água e o vinagre. Leve ao fogo e mexa até dissolver o açúcar. Cozinhe sem mexer até obter uma calda em ponto de bala dura. Retire a panela do fogo e mergulhe rapidamente um a um os ingredientes restantes. Retire com um garfo e coloque na superfície untada. Deixe esfriar e solte com ajuda de uma faca. Corte os excessos de caramelo com uma tesoura e decore o peru.

Rendimento: 12 porções.

**958 - LENTILHA COM COSTELINHA DE PORCO**

---

**INGREDIENTES:**

1/2 kg de lentilha  
4 cubinhos de Caldo de Bacon  
1 cebola (média) picadinha  
1/2 kg de costelinha de porco



4 colheres (sopa) de Óleo  
1/2 xícara (chá) de vinho branco seco  
2 cenouras em cubinhos  
2 tomates (sem pele nem sementes) picados  
Modo de Preparo:

Em uma panela de pressão, cozinhe a lentilha com 2 cubinhos de Caldo de Bacon, Dissolvido em 4 xícaras ( chá ) de água fervente, por 20 minutos. Reserve. Doure a cebola e a costelinha no óleo. Junte o Caldo de Bacon restante, o vinho, as cenouras, os tomates e cozinhe em fogo baixo, até a costelinha ficar macia. Junte a lentilha reservada e cozinhe por 10 minutos. Sirva quente

Rendimento: 6 porções.

### **959 - GALINHA MINEIRA**

---

#### **INGREDIENTES:**

4 cubinhos de Caldo de Galinha  
1 xícara (chá) canjiquinha ( xerém)  
1 cebola (média) picada  
1 Kg de frango (coxa e sobrecoxa)  
2 colheres (sopa)de salsa picadinha

Modo de Preparo:

Em uma panela, dissolva 2 cubinhos de Caldo de Galinha em 1 litro de água fervente. Junte a canjiquinha e cozinhe em fogo baixo por 25 minutos. Reserve. Doure a cebola e o frango no óleo. Acrescente o Caldo de Galinha restante, mexendo de vez em quando. Junte os tomates, 2 xícaras (chá) de água fervente e cozinhe, em fogo baixo, até o frango ficar macio. Junte a canjiquinha reservada e cozinhe por mais 5 minutos. Polvilhe com a salsa. Sirva quente.

Rendimento: 8 porções.

### **960 - ESCABECHE DE FRANGO**

---

#### **INGREDIENTES:**

1 Kg de peito de frango cortado em filés finos  
3 cubinhos de Caldo de Galinha  
1 xícara ( chá ) de Óleo  
3 dentes de alho amassados  
2 cebolas ( grandes ) cortadas em rodela finas  
3 tomates ( sem pele nem sementes ) picadinhos  
1 folha de louro  
½ xícara ( chá ) de vinagre

**MODO DE FAZER:**

Tempere o frango com 2 cubinhos de Caldo de Galinha, dissolvidos em 3 colheres ( sopa ) de água fervente. Frite no óleo quente até dourar. Retire e escorra sobre papel absorvente. Reserve. No mesmo óleo, doure o alho e a cebola, junte os tomates, Caldo de Galinha restante, a folha de louro, o vinagre e cozinhe por 10 minutos. Em uma tigela com tampa, faça camadas alternadas de frango e molho. Deixe esfriar e leve à geladeira.

Rendimento: 6 porções.

### **961 - BISTECA COM MANDIOQUINHA**

---

#### **INGREDIENTES:**





1 kg de bisteca de porco  
6 colheres (sopa) de suco de limão  
4 cubinhos de Caldo de Carne  
4 colheres (sopa) de Óleo  
1 cebola (média) picadinha  
3 tomates (sem pele nem sementes) picados  
500 g de mandioquinha em rodelas  
2 colheres (sopa) de salsa picadinha

**MODO DE FAZER:**

Tempere as bistecas com o suco de limão e o Caldo de Carne, dissolvido em 2 colheres (sopa) de água fervente. Deixe tomar gosto por 1 hora. Frite as bistecas no óleo, dourando dos dois lados. Junte a cebola, os tomates, 1 xícara (chá) de água fervente e a mandioquinha. Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo, até a mandioquinha ficar macia (cerca de 10 minutos). Polvihe com a salsa. Sirva quente.

Rendimento: 8 porções.

**962 - FRANGO DOURADO**

---

**INGREDIENTES:**

3 cubinhos de Caldo de Galinha  
4 colheres (sopa) de vinho branco seco  
1 colher (sopa) de Mostarda  
1 frango (cerca de 1 1/2 Kg) cortado ao meio  
1/2 xícara de óleo  
1/2 Kg de batata (pequena) com casca bem lavada, cozida "al dente"  
15 cebolas (pequenas) 2 colheres (sopa) de salsa picadinha

**MODO DE FAZER:**

Amasse bem o Caldo de Galinha com vinho e a mostarda. Tempere o frango por dentro e por fora e deixe tomar gosto por 1 hora. Coloque-o em uma assadeira, regue com óleo e cubra com papel alumínio. Leve ao forno médio por 35 minutos. Retire o papel alumínio, junte as batatas, as cebolas e deixe no forno por mais 25 minutos, virando de vez em quando. Polvilhe com salsa. Sirva quente.

Rendimento: 4 a 6 porções

**963 - FRANGO AO LEITE**

---

**INGREDIENTES:**

1 Kg de peito de frango em cubinhos  
3 cubinhos de Caldo de Galinha  
4 colheres (sopa) de margarina  
1 cebola (média) picadinha  
1 tomate (sem pele nem sementes) em cubinhos  
1 colher (sopa) de Molho Inglês  
2 xícaras (chá) de leite  
2 espigas de milho-verde cozido em pedaços  
250g de vagem cozida picada  
1/2 xícara (chá) de salsa picadinha

**MODO DE FAZER:**

Tempere o frango com 2 cubinhos de Caldo de Galinha, dissolvidos em 4 colheres (sopa) de água fervente. Deixe tomar gosto por 1 hora. Doure o frango na margarina e junte a cebola, o tomate e o molho inglês, refogando bem. Acrescente o leite, o Caldo de Galinha restante e cozinhe, em fogo baixo, por 20 minutos. Junte o milho, a vagem e a salsa, misturando bem. Sirva Quente.

Rendimento: 6 porções.



**964 - FRANGO A PASSARINHO**

---

**INGREDIENTES:**

1 frango (cerca de 1 1/2 kg) cortado em pedaços pequenos 3 cubinhos de Caldo de Galinha, Óleo para fritar 4 dentes de alho picadinhos 1/2 xícara (chá) de salsa picadinha.

**MODO DE FAZER:**

Tempere o frango com o Caldo de Galinha, dissolvido em 2 colheres (sopa) de água fervente. Deixe tomar gosto por 2 horas. Frite o frango em bastante óleo, até dourar de todos os lados. Escorra sobre papel absorvente. À parte, frite o alho com 2 colheres (sopa) de óleo e espalhe sobre o frango. Polvilhe com salsa. Sirva a seguir.

Rendimento: 4 porções.

**965 - STROGONOFF DE ALMÔNDEGAS**

---

**INGREDIENTES:**

1 cubinho de Caldo de Carne 1/2kg de carne moída  
1 cebola (média) ralada 1 colher (sopa) de hortelã picadinha  
1 ovo 1 pãozinho francês embebido em leite  
2 colheres (sopa) de queijo ralado 1/2 xícara de farinha de trigo  
Óleo, para fritar

**MOLHO:**

1 cebola (média) picadinha  
1 colher (sopa) de margarina  
2 xícaras (chá) de purê de tomate  
1 cubinho de Caldo de Carne  
1 colher (chá) de açúcar pimenta-do-reino, a gosto  
1 colher (sopa) de Mostarda  
2 colheres (sopa) de catchup  
1 colher de Molho Inglês  
1/2 xícara (chá) de cogumelos em fatias  
1 xícara (chá) de creme de leite fresco.

**MODO DE FAZER:**

Dissolva o Caldo de Carne Knorr(R) em 2 colheres (sopa) de água fervente. Misture os demais ingredientes. Faça bolinhas e frite. Molho: Doure a cebola na margarina. Junte o purê de tomate, 1/2 xícara (chá) de água, o Caldo de Carne, o açúcar e a pimenta. Cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Junte as almôndegas, a mostarda, o catchup, o molho inglês, os cogumelos e deixe no fogo por 15 minutos. Acrescente o creme de leite e mexa bem.

Rendimento: 8 a 10 porções.

**966 - AÇORDA DE BACALHAU**

---

**INGREDIENTES:**

1/2 kg de bacalhau 2 cebolas (médias) picadinhas  
1 xícara (chá) de azeite 3 tomates (sem pele nem sementes) picadinhos  
2 cubinhos de Caldo de Bacon  
3 pãezinhos amanhecidos fatiados e torrados  
4 dentes de alho picadinhos  
2 colheres (sopa) de salsa picadinha.

**MODO DE FAZER:**

De véspera, coloque o bacalhau de molho, trocando a água várias vezes. Cozinhe o bacalhau e desfie-o, retirando as espinhas. Reserve. Refogue a cebola em 1/2 xícara (chá) de azeite, junte os tomates e 1 cubinho de Caldo de Bacon. Em um refratário untado, faça uma camada de fatias de pão ligeiramente molhadas no Caldo de Bacon restante, dissolvido em 1 xícara (chá) de água fervente e já frio. Cubra com o bacalhau. Frite o alho no azeite restante e junte a salsa. Espalhe sobre o bacalhau. Leve ao forno por 10 minutos. Sirva quente.



Rendimento: 6 a 8 porções.

### **967 - PICADINHO INDIANO**

---

#### **INGREDIENTES:**

1 cebola ( média ) picadinha  
500 g de carne ( alcatra, coxão-mole ) em tirinhas  
3 colheres ( sopa ) de margarina  
2 tomates ( sem pele nem sementes ) picados  
3 colheres ( sopa ) de farinha de trigo  
3 cravos-da-Índia Kitano  
1 colher ( café ) de canela em pó Kitano  
1 colher de ( sopa ) de Curry Kitano  
2 cubinhos de caldo de carne Knorr  
1 maçã descascada e cortada em cubinhos  
1 banana-nanica picada  
1/2 xícara ( chá ) de coco ralado  
1/2 xícara ( chá ) de uva-passa branca  
1/2 xícara ( chá ) de iogurte natural  
1/2 xícara ( chá ) de cheiro-verde picadinho

#### **MODO DE FAZER:**

Doure a cebola e a carne na margarina. Acrescente os tomates e refogue bem. Junte a farinha, os cravos-da-índia, a canela, o curry e mexa bem. Acrescente o Caldo de carne Knorr, dissolvido em 4 xícaras ( chá ) de água fervente, e cozinhe em fogo baixo, até a carne ficar macia. Junte os demais ingredientes, mexendo bem por mais 10 minutos. Polvilhe com o cheiro-verde e sirva a seguir.

### **968 - ABÓBORA PRECIOSA**

---

#### **INGREDIENTES:**

1/2 Kg de filé de pescada 3 cubinhos de caldo de legumes Knorr  
1/2 xícara ( chá ) de vinho branco seco aquecido  
1 xícara ( chá ) de farinha de trigo Óleo Mazola, para fritar  
1 Kg de Abóbora em cubos  
2 colheres ( sopa ) de margarina  
1/2 xícara ( chá ) de leite 3 colheres ( sopa ) de farinha de trigo  
3 colheres ( sopa ) de queijo ralado

#### **MODO DE FAZER:**

Tempere o peixe com 1 cubinho de caldo de legumes Knorr, dissolvido no vinho. Passe na farinha e frite. Cozinhe a abóbora com 1 xícara ( chá ) de água, escorra e amasse em uma panela, coloque a margarina, a abóbora, o leite e o caldo de legumes restante leve ao fogo baixo, mexendo bem. Junte a farinha, o queijo e continue mexendo por 10 minutos em uma forma refratária ( grande ), faça camadas de purê de abóbora e de peixe, terminando o purê Polvilhe com o queijo.

Leve ao forno médio por 10 minutos.

### **969 - CROQUETE DE FRANGO**

---

#### **INGREDIENTES:**

01 frango  
01 xícara de miolo de pão molhado em leite  
01 ovo inteiro  
01 colher (sopa) de manteiga  
Salsa e cebolinha, picadas



Sal e pimenta-  
Alho socado  
Óleo para fritura

do-reino

**MODO DE FAZER:**

Ensope o frango com todos os temperos. Quando pronto, retire do molho, tire todos os ossos e pique a carne em pedacinhos. Volte tudo de novo para o molho e junte a xícara de pão bem esmagado, o ovo, a manteiga, a salsa e cebolinha. Leve outra vez ao fogo até a massa despreparar da panela. Deixe esfriar e faça os croquetes. Passe-os por farinha de rosca e frite-os, na hora de servir, em óleo quente.

**970 - SOPA DE PEIXES E FRUTOS DO MAR**

---

**INGREDIENTES:**

1/2 xícara de vinho branco seco  
2 e 1/2 xícaras de água  
1 folha de louro  
1/2 colher (chá) de tomilho  
1/2 colher (chá) de erva doce  
400g de peixe magro sem pele (namorado)  
8 camarões médios descascados e limpos  
8 mexilhões bem escovados  
1 tomate médio, sem pele e sem sementes, picados  
Sal e pimenta-do-reino a gosto  
Salsinha picada para enfeitar

**Modo de Preparo:**

Numa panela grande, misture o vinho, a água, o tomilho, a erva doce e a folha de louro e deixe levantar fervura. Abaixar o fogo e cozinhe lentamente por 3 minutos. Corte o peixe em pedaços e acrescente à panela, junto com o camarão, os mexilhões e o tomate. Cozinhe lentamente por 3 a 5 minutos até que o peixe fique cozido, o camarão esteja cor-de-rosa e os mexilhões abertos. Retire a folha de louro e tempere a gosto. Enfeite com a salsinha

Rendimento: 4 porções.

**971 - SOPA DE QUEIJO E CEBOLA**

---

**INGREDIENTES:**

1 1/2 xícaras de cebola picada  
4 colheres (sopa) de manteiga ou margarina  
3 colheres (sopa) de farinha de trigo  
1/2 colher (chá) de páprica doce  
5 xícaras de caldo de galinha  
  
2 xícaras de queijo tipo itálico ou suíço ralado grosso  
1/2 colher (chá) de molho inglês  
3 colheres (sopa) de salsinha picada  
Algumas gotas de molho de pimenta  
Creme de leite fresco batido  
Cebolinha verde picada  
Sal e pimenta do reino branca a gosto

**Modo de Preparo:**

Refogue a cebola na manteiga ou margarina com a panela tampada, mexendo de vez em quando, até que fique macia. Junte aos poucos a farinha e os temperos. Cozinhe por 1 minuto, mexendo sempre. Junte o caldo aos poucos e mexa até que fique cremoso. Junte o queijo e mexa até que derreta. Junte o molho inglês, o molho de pimenta e a



salsinha.  
batido e polvilhe

Verifique o tempero e passe pelo liquidificador. Enfeite com colheradas de creme de leite com cebolinha verde picada.

Rendimento: 6 porções.

## **972 - TORTA DE BRÓCOLIS E COUVE-FLOR**

---

### **INGREDIENTES:**

#### **Massa:**

3 xícaras ( chá ) de farinha de trigo  
1 xícara ( chá ) de margarina  
1 gema  
1 cubinho de Caldo de Legumes

#### **Recheio:**

3 colheres ( sopa ) de farinha de trigo  
3 colheres ( sopa ) de margarina  
1 cubinho de Caldo de Legumes  
3 xícaras ( chá ) de leite aquecido  
5 colheres ( sopa ) de queijo ralado  
1 maço de couve-flor ( pequeno ) cozido "al dente"  
1 maço de brocolis ( pequeno ) cozido "al dente"  
1 ovo  
2 colheres ( sopa ) de leite.

### **MODO DE FAZER:**

#### **Massa:**

Misture a farinha, a margarina, a gema e o Caldo de Galinha dissolvido em 3 colheres (sopa) de água fervente, até obter uma massa uniforme. Deixe descansar por 15 minutos. Coloque em uma fôrma desmontável ( média ) e leve ao forno médio por 15 minutos. Reserve.

**Recheio:** Doure a farinha na margarina. Junte o Caldo de Legumes, dissolvido no leite, mexendo sempre. Acrescente 3 colheres ( sopa ) de queijo. Despeje sobre a massa reservada. Cubra com couve-flor e brócolis. Bata o ovo com leite e cubra os legumes. Polvilhe com o queijo restante e leve ao forno quente por mais 10 minutos.

Rendimento: 6 porções.

## **973 - OVOS GRATINADOS**

---

### **INGREDIENTES:**

6 Ovos

#### **Molho Branco:**

1 cebola ( pequena ) picada  
2 Colheres ( sopa ) de margarina  
2 colheres ( sopa ) de farinha de trigo  
1 cubinho de caldo de galinha  
2 xícaras ( chá ) de leite aquecido  
½ xícara ( chá ) de mussarela ralada grossa.

#### **Molho Vermelho:**

1 cebola ( pequena ) picada  
2 colheres ( sopa ) de óleo  
6 tomates ( grandes ) maduros picados  
2 cubinhos de Caldo de Galinha  
½ colher ( sopa ) de Orégano  
½ xícara ( chá ) de mussarela ralada grossa.

### **MODO DE FAZER:**



**MOLHO**

**BRANCO:**

Doure a cebola na margarina, junte a farinha e o caldo de galinha, dissolvido no leite, mexendo até engrossar. Acrescente o creme de leite, mexa e coloque em um refratário ( grande ) untado.

**MOLHO VERMELHO:**

Refogue a cebola no óleo, junte os tomates, o Caldo de Galinha, o orégano e deixe até os tomates desmancharem. Faça cavidades sobre o molho branco e quebre os ovos em cima. Cubra com molho vermelho e polvilhe com mussarela. Leve ao forno médio por 15 minutos.

Rendimento: 6 porções.

**974 - SANDUÍCHES QUENTES**

---

**INGREDIENTES:**

1/4 de xícara de pickles picados  
1 xícara de queijo prato ou fundido amassado  
3 colheres (sopa) de maionese  
8 fatias de presunto cozido  
16 fatias de pão de forma  
8 rodela de tomate

**Modo de Preparo:**

Passa manteiga dos dois lados do pão. Numa tigela pequena, misture os pickles com a maionese e o queijo, e espalhe esta mistura sobre as 8 fatias de pão. Coloque o presunto e as rodela de tomate por cima. Cubra com as 8 fatias restantes, formando os sanduíches. Toste os sanduíches num tostador, até que o pão fique dourado.

Rendimento: 8 porções.

**975 - SANDUÍCHES DE SARDINHA**

---

**INGREDIENTES:**

Óleo  
Salsa e cebolinha verde  
01 cebola de cabeça  
Louro  
Cominho  
06 tomates  
Pimenta-do-reino (se quiser)  
01 lata de sardinha  
02 colheres (sopa) de vinagre  
01 pão de forma

**MODO DE FAZER:**

Refogue em óleo a cebola batidinha e o alho socado com um pouco de sal. Depois da cebola ficar dourada, junte os tomates, o louro, o vinagre e o cominho. Ponha pimenta, se quiser. Deixe ferver mais uns 10 minutos, depois dos tomates ficarem desmanchados. Quando o molho estiver pronto, retire do fogo e junte uma lata de sardinhas amassadas com garfo. Adicione também todo o azeite da lata. Misture e use como recheio para sanduíches ou canapés.

**976 - CACHORRO-QUENTE**

---

**INGREDIENTES:**



1/2 quilo de salsichas  
04 ou 05 tomates maduros  
02 cebolas grandes , em rodela  
02 pimentões grandes, em tirinhas  
Salsa e cebolinha verde  
Sal e pimneta-do-reino  
Gordura ou margarina

**MODO DE FAZER:**

Afervente ligeiramente as salsichas e escorra-as. Corte os tomates em pedacinhos pequenos. Esquente numa panela a gordura escolhida. Despeje aí - ao mesmo tempo - os tomates e os pimentões picados e as cebolas em rodela, e pimenta verde, se gostar. Tampe a panela e deixe até as cebolas e os pimentões amaciarem. Junte as salsichas, deixe em fogo brando e panela tampada mais uns 10 minutos. Empregue assim: abra os pãezinhos próprios, chamados para "cachorro-quente". Ponha um pouco de molho e um salsicha, em cada um, e sirva quentinho.

**977 - BOLINHOS DE AIPIM COM QUEIJO**

---

**INGREDIENTES:**

1/2 quilo de aipim  
100g de queijo cremoso  
Sal  
Óleo

**MODO DE FAZER:**

Descaque o aipim e deixe de molho em água fria algumas horas. Cozinhe-o e passe pelo espremedor. Amasse bem com as mãos, misturando o queijo, também amassado. Junte o sal e uma colher (sopa) de gordura vegetal. Faça bolinhas e frite-as em gordura vegetal quente, no momento de servir.

**978 - PANQUECAS DE RICOTA**

---

**INGREDIENTES:**

3 ovos  
6 colheres (sopa) de farinha de trigo  
1/2 xícara de leite desnatado

**RECHEIO**

300g de ricota passada pela peneira  
2 colheres (sopa) de salsinha picada  
2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada  
2 sardinhas em latas com molho de tomates e amassadas  
Sal a gosto

**MOLHO**

4 tomates sem pele nem sementes batidos no liquidificador  
2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada

**Modo de Preparo:**

Para as panquecas, bata todos os ingredientes no liquidificador. Deixe descansar por 20 minutos. Utilize uma frigideira pequena não aderente e use 2 colheres (sopa) de massa para cada crepe. Gire a frigideira rapidamente para espalhar bem a massa. Frite por 40 segundos até que a superfície da panqueca esteja seca. Vire a frigideira sobre um pano limpo e deixe o crepe cair. Misture os ingredientes do recheio. Espalhe sobre as panquecas. Enrole e coloque numa forma refratária. Por cima disponha o purê de tomate e leve ao forno por uns 30 minutos para aquecer bem.



Rendimento: 12 panquecas.

### **979 - PÃO DE CEBOLA**

---

#### **INGREDIENTES:**

04 copos de farinha de trigo  
01 colher (chá) de sal  
01 colher (sopa) de açúcar  
03 colheres (sopa) rasas de fermento  
01 tablete de margarina  
01 xícara de cebola batidinha  
01 colher (sopa) cheia de margarina ou gordura  
01 colher (chá) cheia de orégano  
01 colher (chá) rasa de sal

#### **MODO DE FAZER:**

Reserve os 04 últimos ingredientes. Peneire os ingredientes secos. Junte a gordura vegetal, esfregando para misturar. Adicione o leite e mexa para fazer uma massa fácil de ser trabalhada na tábua. Sove a massa ligeiramente, algumas vezes, para alisar. Divida a massa em 2 partes e abra com 1 a 1 e 1/2cm de espessura. Misture a colher de margarina, a cebola batidinha, o orégano e o sal. Espalhe essa mistura por cima de cada parte da massa, sem chegar até as bordas e enrole formando 2 pães. Coloque-os em tabuleiro untado e deixe crescer de 20 a 30 minutos. Forno quente. Quando estiverem quase assados, passe por cima um pouco de leite para dar brilho e deixe acabarem de assar.

### **980 - PÃO DE MILHO**

---

#### **INGREDIENTES:**

01 xícara de fubá  
01 xícara de farinha de trigo  
04 colheres (chá) de fermento  
05 colheres (sopa) de açúcar  
01 colher (chá) de sal  
01 e 1/2 de leite  
02 colheres (sopa) de margarina derretida  
01 ovo

#### **MODO DE FAZER:**

Misture bem os ingredientes secos. Adicione o leite, a margarina e o ovo batido. Bata tudo muito bem. Forma untada. Forno quente durante mais ou menos 25 minutos.

### **981 - MACARRÃO PRIMAVERA**

---

#### **INGREDIENTES:**

1 dente de alho picado  
2 cenouras cortadas em rodela finas  
1 pacote (500g) de macarrão tipo talharim  
1 xícara de caldo de galinha  
1 xícara de creme de leite  
100g de manteiga ou margarina  
250g de ervilhas tortas sem fio  
Noz-moscada a gosto  
Cebolinha verde picada  
Sal e pimenta-do-reino a gosto  
2 cenouras cortadas em rodela finas





Modo de Preparo:

Aqueça a manteigas ou margarina e frite o alho por uns 3 minutos. Junte a cenoura, o alho-poró e a ervilha torta. Tempere com sal e pimenta-do-reino e cozinhe por uns 10 minutos mexendo de vez em quando. Cozinhe o macarrão. Retire os legumes da panela e coloque nesta mesma panela o caldo de galinha, o creme de leite e a noz-moscada. Deixe cozinhar até reduzir o caldo à metade. Retire do fogo e misture com o macarrão escorrido e os legumes. Coloque numa travessa e junte as cebolinhas picadas.

Rendimento: 6 porções.

## **982 - MACARRÃO AO UÍSQUE**

---

### **INGREDIENTES:**

500g de macarrão (tipo pequeno)  
1/2 xícara de uísque  
2 dentes de alho picado  
100g de presunto cru  
30g (2 colheres de sopa) de manteiga ou margarina  
500g de tomate maduro sem pele e sem semente  
1 raminho de manjeriço ou salsa  
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo:

Descaque os dentes de alho, pique e coloque de molho no uísque, deixando macerar por 10 minutos. Ponha no fogo bastante água para cozinhar o macarrão. Enquanto espera a fervura, continue a preparar os ingredientes. Corte o presunto em quadradinhos e leve ao fogo uma frigideira com a manteiga; quando derreter, junte o presunto e deixe tostar por alguns instantes; então, adicione o uísque, coando para reter o alho. Aumente o fogo por alguns momentos, para que o uísque evapore, depois acrescente o tomate, tempere com sal e pimento-do-reino a gosto e cozinhe por cerca de 20 minutos em fogo baixo, mexendo de vez em quando. Assim que água ferver, ponha o macarrão e escorra quando estiver al dente. Coloque numa sopeira aquecida, tempere com o molho e bastante manjeriço picadinho. Mexa bem para misturar os ingredientes e, se quiser, salpique pimenta-do-reino. Preferindo, em vez de picar o manjeriço "rasgue" as folhas com as mãos: assim ficara mais cheiroso. Se não tiver manjeriço ou salsa, substitua pela erva de sua preferência. Desejando, sirva com queijo ralado.

Rendimento: 4 porções.

## **983 - MACARRÃO MEDITERRÂNEO**

---

### **INGREDIENTES:**

2 abobrinhas ( médias ) em rodela cortadas ao meio  
Óleo para fritar  
1 cebola ( média ) picada  
3 colheres ( sopa ) de azeite  
6 tomates ( sem pele nem sementes ) em gomos  
2 cubinhos de Caldo de Legumes  
8 filés de anchovas picadinhas  
3 colheres ( sopa ) de azeitonas pretas picadas  
3 colheres ( sopa ) de Orégano  
500 g de talharim cozido " al dente "  
½ xícara ( chá ) de queijo ralado

MODO DE FAZER:

Frite as abobrinhas no óleo. Escorra sobre papel absorvente e reserve. Doure a cebola no azeite, junte os tomates, o Caldo de Legumes e refogue por 5 minutos. Acrescente a abobrinha reservada, as anchovas, as azeitonas e o orégano, mexendo sem parar por 5 minutos. Despeje sobre o talharim escorrido e polvilhe com queijo. Sirva quente.



Rendimento: 6 porções.

#### **984 - MACARRÃO COM LOMBO E AMENDOIM**

---

##### **INGREDIENTES:**

½ Kg de lombo de porco em tiras  
4 colheres (sopa) de margarina  
2 cubinhos de caldo de carne  
½ xícara (chá) de leite aquecido  
1 xícara (chá) de pepino picado  
Pimenta-do-reino a gosto  
½ xícara de (chá) de amendoim torrado  
500g de talharim cozido "al dente"

##### **MODO DE FAZER:**

Doure a lombo na margarina. Junte o caldo de carne, dissolvido no leite, misture bem. Acrescente o pepino, a pimenta-do-reino, o amendoim e deixe no fogo por 5 minutos. Despeje sobre o macarrão escorrido.  
Sirva quente.

Rendimento: 4 a 6 porções.

#### **985 - MACARRÃO CHOP SUEY**

---

##### **INGREDIENTES:**

½ xícara (chá) de óleo  
2 colheres (sopa) de molho de soja  
1 cubinho de Caldo de Carne  
1 clara de ovo  
1 colher (sopa) de Amido de Milho Maizena  
250g de carne em tirinhas (alcatra, coxão-mole, etc.)  
4 folhas de acelga japonesa em tiras  
2 cenouras (médias) em tirinhas  
1 xícara (chá) de cebola em tiras  
1 xícara (chá) de cebolinha verde picada.

##### **MOLHO:**

2 cubinhos de Caldo de Carne  
5 colheres (sopa) de molho de soja  
2 colheres (sopa) de Amido de Milho  
500 g de macarrão (espaguete fino) cozido "al dente"  
½ xícara de óleo

##### **MODO DE FAZER:**

Misture os 5 primeiros ingredientes e junte a carne. Deixe tomar gosto por 15 minutos. Frite a carne e junte a acelga. Mexa, deixe por 2 minutos e retire do fogo. À parte, refogue as cenouras e a cebola, deixando "al dente". Junte a carne, a cebola e misture. Mantenha aquecido.

##### **MOLHO:**

Leve ao fogo todos os ingredientes com 2 xícaras (chá) de água, mexendo até Engrossar. Acrescente a carne e o legumes. Em uma frigideira (grande), frite o macarrão no Óleo. Coloque em uma travessa (grande) e cubra com o molho.

Rendimento: 6 porções.

#### **986 - TALHARIM AO MOLHO DE RICOTA**

---



**INGREDIENTES:**

1/2 xícara (chá) de cebola picadinha  
3 colheres (sopa) de margarina  
3 colheres (sopa) de farinha de trigo  
5 xícaras de leite  
2 cubinhos de Caldo de Legumes Knorr(R)  
2 xícaras (chá) de ricota passada pela peneira  
1 xícara (chá) de iogurte natural  
1/2 xícara (chá) de salsa picadinha  
500g de talharim cozido "all dente"  
1/2 xícara (chá) de queijo ralado  
**MODO DE FAZER:**

Doure a cebola na margarina.. Junte a farinha, mexendo bem. Acrescente, aos poucos, o leite, mexendo sempre até engrossar. Junte o Caldo de Legumes, a ricota e misture bem. Acrescente o iogurte e deixe no fogo por 5 minutos. Junte a salsa e despeje sobre o talharim escorrido. Polvilhe com o queijo. Sirva a seguir.

Rendimento: 6 porções.

**987 - TORTA DE FRANGO**

---

**INGREDIENTES:**

**Massa:**

4 xícaras de farinha de trigo para Bolo  
2 colheres (chá) de sal  
1/2 xícara de manteiga ou margarina  
1 e 1/2 xícara de leite

**Recheio:**

3 xícaras de peito de frango cozido e desfiado  
1/2 xícara de cebolinha verde picada  
1 xícara de maionese  
1/2 xícara de iogurte  
2 colheres (sopa) de suco de limão  
Maionese para cobrir.

**MODO DE FAZER:**

Para fazer a massa, coloque a farinha numa vasilha e acrescente a manteiga ou margarina cortada em pedacinhos. Misture com a ponta dos dedos até obter uma farofa. Junte o leite aos poucos até obter uma massa de consistência homogênea e fácil de abrir. Divida a massa em 4 partes e abra cada parte numa superfície polvilhada com farinha de trigo, formando um círculo de 25cm de diâmetro. Coloque cada círculo numa assadeira untada e leve ao forno moderado preaquecido (180°) por uns 20 minutos. Retire do forno e deixe esfriar completamente. Para o recheio, misture todos os ingredientes numa tigela. Coloque um círculo da massa num prato e cubra com 1/3 do recheio. Repita as camadas, terminando com a massa. Cubra com uma camada fina de maionese e leve à geladeira até a hora de servir. Dá 8 a 10 porções.

**988 - PROFITEROLES**

---

**INGREDIENTES:**

1/2 xícara de manteiga ou margarina  
1 xícara de água  
1 xícara de farinha de trigo Dona Benta Especial para Bolo  
4 ovos.

**MODO DE FAZER:**



Coloque a manteiga ou margarina numa panela e leva ao fogo até levantar fervura. Acrescente a farinha de uma só vez e mexa com uma colher de pau até formar uma bola que se solte dos lados da panela. Retire do fogo e junte os ovos um a um, mexendo muito bem. Coloque num saco de confeitar com bico tipo pitanga e faça profiteroles de uns 3 cm de diâmetro em assadeiras untadas. Leve ao forno quente preaquecido (200°) por uns 15 a 20 minutos até que cresçam e dourem. Retire do forno e deixe esfriar. Corte uma tampinha em cada bombinha e recheie.

Dá uns 65 profiteroles

### **989 - RECHEIO SALGADO DE ATUM**

---

1 lata de atum  
1/3 xícara de maionese  
1/3 xícara de pickles picado.

Numa vasilha, misture bem todos os ingredientes e recheie cada profiterole com 1 colher (chá) da mistura.

### **RECHEIO DE SORVETE**

1 1/2 xícara de sorvete de sua preferência  
100g de chocolate meio amargo picado.  
Recheie cada profiterole com 1 colher (chá) de sorvete. Derreta o chocolate em banho-maria e sirva morno com os profiteroles.

### **990 - ANEL DE QUEIJO**

---

INGREDIENTES: massa para as bolinhas

1 xícara de água fria  
1/2 xícara de manteiga cortada em pedacinhos  
1/2 colher (chá) de sal  
1 xícara de farinha de trigo  
4 ovos grandes

INGREDIENTES: para os anéis

1 receita de massa de bombinhas  
1 xícara de queijo tipo prato ou suíço, ralado no ralo grosso  
1 ovo batido  
Pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo: Massa

Numa panela coloque água, a manteiga e o sal. Deixe levantar fervura e derreta a manteiga. Retire do fogo e acrescente a farinha peneirada toda de uma vez. Mexa rapidamente com uma colher de pau. Acrescente os dois ovos restantes e bata bem.

Modo de Preparo: Anel

Unte uma assadeira grande e retire o excesso. Coloque uma forma redonda de 22cm invertida sobre a assadeira para marcar um círculo. Aqueça o forno em temperatura quente ( 220°). Prepare a massa de bombinhas, acrescentando a pimenta junto com a farinha e o queijo tipo prato ralado, logo depois os ovos. Faça montinhos usando 1/4 de xícara como medida, dentro do círculo. Os montinhos devem tocar um no outro. Pincele com ovo batido. Asse por 30 minutos. Fure o anel em vários lugares com a ponta de uma faca afiada, para deixar o vapor escapar. Asse por mais 5 minutos. Sirva morno ou em temperatura ambiente como salgadinho, cortado em pedacinhos. Ou corte o anel pela metade ( no sentido horizontal ) e recheie com carne ou peixe cremoso. Nesse caso sirva quente, como prato principal. Rendimento: 20 salgadinhos.

### **991 - NHOQUE PORÇÃO PARA 4 PESSOAS**



**INGREDIENTES:**

1 quilo de batata (tamanho médio)  
1 colher de sopa (rasa) de manteiga  
2 gemas de ovo  
3 coleres (sopa) de leite  
Farinha de trigo  
Molho de tomate de sua preferência  
Queijo ralado

**MODO DE FAZER:**

Cozinhar as batatas e amassá-las, ainda quentes com garfo e acrescentar os demais ingredientes, com exceção da farinha de trigo, até obter uma massa homogênea. Misture a farinha de trigo, aos poucos até a massa despregar das mãos. Separe a massa em partes e faça rolinhos compridos, cortando-os em pedacinhos, com um faca. Ferva numa panela separada, água com sal e despeje, aos poucos, a massa já cortada nessa água fervente. Aguarde até subir à tona, recolha os pedacinhos com um escumadeira e reserve-os. Cozida toda a massa, arrume em um pirex na seguinte ordem: o nhoque, o molho de tomate e o queijo ralado, alternando-a de modo que a última camada seja de molho de tomate e queijo ralado. Leve ao forno quente até que o queijo derreta. Sirva-se, bom apetite e "fortuna".

---

**992 - MACARRÃO AO MOLHO DE PRESUNTO E BERINJELA**

**INGREDIENTES:**

1 cebola ( média ) picadinha 6 tomates ( sem pele nem sementes ) picados  
6 colheres ( sopa ) de óleo 2 cubinhos de caldo de Bacon Knorr  
2 Berinjelas ( médias ) em cubinhos 200 g de presunto em cubinhos  
1 colher ( sopa ) de Orégano Kitano  
1 colher ( sopa ) de manjericão Kitano  
500 g de macarrão curto ( gravatine, penne, etc. ) cozido "al dente"

**MODO DE FAZER:**

Refogue a cebola e os tomates com 2 colheres ( sopa ) de óleo. Junte o caldo de bacon knorr, dissolvido em 1/2 xícara ( chá ) de água fervente, cozinhe em fogo baixo por 10 minutos. Reserve. Em uma panela grande, frite as berinjelas com o óleo restante, mexendo até ficarem macias. Junte ao molho reservado e cozinhe por 5 minutos. Acrescente o presunto, o orégano, o manjericão e cozinhe por 2 minutos. Sirva quente sobre o macarrão previamente escorrido.

Rendimento: 10 porções.

---

**993 - SALADA DE PARAFUSO E PEITO DE PERU DEFUMADO**

**INGREDIENTES:**

1 Pacote de Parafuso Premiata  
1 xícara de maionese  
1 xícara de iogurte natural  
2 colheres (sopa) manjericão picado  
1 dente de alho picado  
3 xícaras de peito de peru defumado cortado em cubinhos  
1 xícara de pimentão verde cortado em cubinhos  
1 cenoura cozida firme cortada em rodela  
2 tomates sem pele sem sementes cortados em cubinhos  
3 colheres (sopa) de salsicha picada  
Sal e pimenta-do-reino a gosto

**MODO DE FAZER:**

Cozinhe o macarrão de acordo com as instruções da embalagem e passe em água fria. Coloque numa vasilha, acrescente os ingredientes restantes e misture muito bem. Leve a geladeira até a hora de servir.  
Dá 4 a 6 porções.

---

**994 - NINHO COM MOLHO DE CAMARÃO**



**INGREDIENTES:**

1 pacote de Ninho  
4 colheres (sopa) de azeite  
3 cebolas médias picadas  
2 dentes de alho picados  
8 tomates maduros sem pele e sem sementes cortados em pedaços  
1 colher (chá) açúcar  
1 xícara de vinho branco  
500g de camarão descascado e limpo  
2 colheres (chá) de molho inglês  
2 colheres (sopa) de salsinha picada  
Sal a gosto

**MODO DE FAZER:**

Numa panela média, aqueça o azeite, junte a cebola e o alho e refogue até que estejam dourados. Acrescente os tomates, o sal e o açúcar, abaixe o fogo e cozinhe por 25 minutos com a panela tampada. Em outra panela coloque o vinho e leve ao fogo até levantar fervura, junte o camarão e cozinhe por 3 minutos. Acrescente à panela com o molho de tomate, junte o molho inglês e a salsinha e cozinhe por mais 5 minutos. Cozinhe o macarrão conforme instruções da embalagem e sirva com o molho. Dá 4 a 6 porções.

---

**995 - ESPAGUETE COM MOLHO DE AZEITONAS**

**INGREDIENTES:**

1 pacote de Espaguete Premiata  
4 colheres (sopa) de azeite  
1/3 de xícara de azeitonas pretas sem caroço cortados em tirinhas  
1/3 de xícara de azeitonas verdes sem caroço cortados em tirinhas  
4 colheres (sopa) de cebola picada  
1 colher (sopa) de salsinha picada  
1/2 colher (chá) de casca de laranja ralada  
1/2 colher (chá) de orégano  
Sal e pimenta do reino a gosto

**MODO DE FAZER:**

Numa vasilha misture todos os ingredientes menos o macarrão. Cozinhe o macarrão conforme instruções da embalagem e misture com o molho. Sirva a seguir.  
Dá 4 a 6 porções.

---

**996 - EMPADÃO DE MILHO E REQUEIJÃO**

**Ingredientes:**

**Massa:**

1 e 1/4 xícara (chá) de requeijão cremoso (250g)  
2 colheres (sopa) de leite quente  
2 xícaras (chá) de farinha de trigo

**Recheio:**

1 tablete de caldo de galinha  
1 xícara (chá) de leite quente  
2 fatias de bacon picadas  
1 colher (sopa) de cebola  
2 colheres (sopa) de farinha de trigo  
1 e 1/4 xícara (chá) de milho verde em conserva escorrida  
2 gemas  
1 e 1/4 xícara de creme de leite (300g)

**Cobertura**

2 claras  
1 colher (sopa) de salsa picada



2 colheres (sopa) de queijo tipo parmesão ralado  
1 colher (sopa) de farinha de rosca Fama  
Rendimento: 8 a 10 porções

**MODO DE FAZER:**

Unte uma forma de aro removível e reserve. Coloque o forno para aquecer em temperatura moderada (180°).

Massa: Em um recipiente fundo, junte o requeijão, a margarina e a farinha de trigo e amasse até obter uma massa lisa homogênea e que desprenda das mãos. Se necessário, acrescente mais farinha de trigo. Forre o fundo e as laterais da forma reservada, fure a massa com o auxílio de um garfo e leve ao forno para assar por cerca de 30 minutos ou até que esteja levemente dourada. Retire do forno e reserve. Não desligue o forno.

Recheio: Dissolva o caldo de galinha no leite quente. Em uma panela, doure o bacon em sua própria gordura e frite a cebola. Acrescente aos poucos a farinha de trigo e mexa sempre. Junte o leite reservado, abaixe o fogo para brando e misturando sempre deixe até engrossar. Retire bem, reserve.

Cobertura: Bata na batedeira as claras em neve. Reserve.

Montagem: Distribua o recheio sobre a massa, cubra com as claras em neve, polvilhe o queijo parmesão e a farinha de rosca. Leve ao forno para gratinar por cerca de 20 minutos ou até que doure. Retire do forno, remova o aro e seiva em seguida. Dica: O recheio poderá ser substituído por franco, carne, etc.

---

**997 - PICANHA RECHEADA COM ABÓBORA**

**Ingredientes:**

1 picanha  
2 dentes de alho espremidos  
1 colher (chá) de sal  
10 fatias de bacon  
250g de abóbora crua  
3 colheres (sopa) de óleo  
3 xícaras de água

**Modo de Preparo:**

Faça um furo no centro da carne, em toda a sua extensão, no sentido do comprimento. Tempere a carne, por dentro e por fora, com mistura de alho e sal. Corte as fatias de bacon em pedaços e a abóbora em fatias finas. Recheie a carne e costure a abertura. Numa panela, aqueça o óleo e doure a carne de todos os lados. Acrescente a água e cozinhe acrescentando mais água conforme se fizer necessário.

Rendimento: 20 fatias.

---

**998 - TARTELETES DE CAMARÃO**

**INGREDIENTES:**

250g de farinha de trigo 3 colheres (sopa) de margarina 2 gemas 3 ou 4 colheres (sopa) de água salgada

Modo de Preparo: Massa: Refogue os camarões com óleo, salsa, tomates, cebola e sal. Passe-os pela máquina ou no processador. Com a água das cabeças faça um creme engrossado com maisena (uma colher de chá de farinha para cada copo de caldo) e junte os camarões.

Modo de Preparo: Massa: Faça uma cova no meio da farinha. Deite dentro a margarina e as gemas. Misture. Depois, alternadamente, junte a farinha de trigo e a água salgada. Amasse sem sovar e deixe a massa descansar 1 hora. Abra então pequenos pedaços de massa com a mão ou com rolo. Forre as forminhas de tarteletes. Asse em forno quente. Depois de assadas e frias ponha dentro de cada uma um pouco de Molho Branco e acabe de encher com recheio de camarão.

---

**999 - CODORNAS ASSADAS**

**Ingredientes:**

4 codornas 250ml de café preparado forte e frio (sem açúcar) 1 colher (sopa) de azeite de oliva 1 pimenta vermelha picada 3 colheres (sopa) de mel 6 grãos de coentro 6 grãos de pimenta-do-reino Sal a gosto Suco de limão.



**Preparo:**

Coloque as codornas em uma tigela de louça com café, o azeite, o suco de limão, o coentro, as pimentas e o sal. Misture bem, cubra com papel-filme e leve à geladeira por cerca de 10 horas. Pré-aqueça o forno (250°C), coloque as codornas com todos os temperos em uma assadeira coberta com papel-alumínio e deixe assar por aproximadamente 10 minutos. Abaixar o forno para aproximadamente 180°C, retire o papel e deixe assar por mais 10 minutos, regando 3 ou 4 vezes com o molho da assadeira. Sirva quente.

### **1000 - MEDAGLINE DE FILET COM ERVAS DO JARDIM**

---

**Ingredientes:**

800g de filet  
4 fatias de bacon  
4 folhas de alho-poró compridas  
1 colher de chá de ervas picadas (alecrim, tomilho, orégano, salsinha e basilico)  
3 fatias de pão de fôrma fresco ralado  
1 colher de chá de cebola picada  
1 colher de chá de alho picado  
30g de queijo parmesão italiano ralado  
50ml de azeite  
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo: Corte o filet em medalhões de aproximadamente 180g. Enrole com folhas de alho-poró e depois com a fatia de bacon. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Em uma sauté quente, grelhe os medalhões, deixando-os malpassados. Sirva com tagliatelle ao triplo burro ( tagliatelle cozido e temperado com manteiga, queijo parmesão italiano e sal). Coloque sobre o medalhão o molho de carne ou molho roti. Para a farofa de ervas: Sautear no azeite até dourar o alho e a cebola. Acrescentar as ervas em seguida a farinha de pão e o queijo ralado fazendo um mistura homogênea e úmida. Coloque a farofa de ervas sobre os medalhões. Leve ao forno a 180°C por 3 minutos. Dourar a farofa.

### **1001 - BACALHAU FRESCO AO MOLHO DE CAPIM-LIMÃO**

---

**Ingredientes:**

1Kg de filet de mero ( bacalhau fresco )  
100ml de azeite extravirgem  
Sal e pimenta-do-reino  
50g de cebola picadinha  
250 ml de vinho branco seco  
200ml de caldo de peixe

*Para o molho:*

50 ml de vinho branco seco  
30g de manteiga  
5 camarões  
30g de cebola  
300ml de creme de leite  
50g queijo parmesão italiano  
6 folhas de capim-limão

*Preparação do peixe:*

Cortar o mero em 5 pedaços e temperar com sal e pimenta-do-reino. Dispor o peixe sobre um tabuleiro, acrescentar a cebola, o vinho e o azeite. Cozer no forno a 180°C por 25 minutos. ( Tempo de cocção depende da altura do peixe ).

*Preparação do molho:*

Refogar na manteiga a cebola e os camarões, deglaçar com vinho branco, acrescentar o creme de leite e o queijo





parmesão.  
da erva  
servir quente.

Deixar reduzir 30%, acrescentar o capim-limão e deixar ferver até adquirir um sabor suave aromática. Retirar as folhas de capim-limão e retirar o tempero. Retornar com os camarões e

## **1002 - BOLO DE CARNE**

---

Rendimento: 8 porções

Ingredientes:

1kg de carne moída magra

1 xícara de miolo de pão dietético de dois dias em pedacinhos

1 xícara de leite desnatado

1 ovo, desprezando metade da gema

1 cebola média bem picada

1/2 xícara de cenoura, aipo, pimenta fresca, bem picados

Uma pitada de orégano

Uma pitada de sal

500gr de purê de tomate puro

1/2 colher de chá de azeite para untar a forma

Preparo:

Em uma vasilha larga, misture todos os ingredientes, exceto o tomate, até que fique uma massa homogênea e úmida. Unte uma forma de pão retangular e disponha a massa formada sem apertar muito. Despeje o purê de tomate por cima. Leve ao forno médio/baixo por uma hora, retire e sirva em fatias.

## **1003 - ENSOPADO DE COELHO COM CHAMPIGNONS E ABOBRINHA**

---

Rendimento: 8 porções

Ingredientes:

1 colher de sopa de azeite de oliva

2 coelhos cortados em pedaços

2 dentes de alho amassados

1/2 limão

1 colher de chá de gengibre fresco ralado

1 colher de sopa de molho de soja

1/3 de xícara de salsaõ fatiado fino

1/2 xícara de champignons frescos cortados em fatias finas

1 xícara de abobrinha italiana cortada à juliana

2 xícaras de maizena

4 colheres de sopa de água

Preparo:

Esquente o azeite em uma panela ou wok chinês. Adicione os pedaços dos coelhos após esfregados sumo de limão, o alho e o gengibre. Frite os pedaços até ficarem dourados. Coloque o molho de soja, o salsaõ, o champignon e a abobrinha. Cubra a panela e deixe refogar por uns 10 a 12 minutos. Adicione a maizena na água e, vagarosamente despeje na panela, mexendo sem parar. Cozinhe o fogo e sirva quente.

## **1004 - CARNE RECHEADADA**

---

Rendimento: 5 porções

Ingredientes:

600g de patinho

150g de cenoura

5 ovos

5g de caldo de carne



50g de cebola  
2,5g de alho

**Preparo:**

Temperar o patinho com alho, a cebola e o caldo de carne batidos no liquidificador.

**Recheio:**

Cozinhar os ovos e misturá-los com a cenoura cozida cortada em cubos e enrolar na forma de rocambole. Assar por aproximadamente uma hora e meia e cortar em fatias.

## 1005 - ARROZ DE CARRETEIRO

---

**INGREDIENTES:**

4 pessoas  
1/2 kg de Charque  
250 g de arroz  
2 cebolas  
1 dente de alho  
salsa

**PREPARO:**

Corte o charque em cubinhos e deixe de molho n'água de um dia para outro, ou por 1 hora em água bem quente. Jogue fora a água que deve ter absorvido boa parte do sal e reidratado a carne. Em uma boa panela de ferro (fundamental) frite o charque em sua própria gordura, se for magro junte um pouco de óleo. Acrescente a cebola picada e o alho esmagado e refogue bem. Junte o arroz (eu não lavo), mexa bem e deixe tomar o gosto dos ingredientes. Acrescente água fervente que cubra um dedo gordo acima do arroz. Misture com a colher de pau, baixe o fogo e tampe. O arroz de carreteiro se come bem molhadinho, por isso se no fim do cozimento estiver seco, acrescente mais água quente e tampe a panela, com o fogo desligado para terminar de cozer no próprio calor. Sirva na própria panela com salsa picadinha por cima. **Variações:** Se o charque for muito magro, alguns pedaços de toucinho vão suprir essa falta. É comum se acrescentar batatas picadas ao carreteiro, para tirar um pouco do sal e para fazer uma refeição mais completa. Além da salsa picada, pode-se enfeitar o dito cujo com ovo cozido picado

## 1006 - PUDIM SALGADO AO VAPOR SUAVE (Chawan Mushi)

---

É uma espécie de pudim, no entanto salgado, que derrete na boca, deixando um sabor inigualável. Vale a pena experimentar!

3 ovos  
4 camarões pequenos e limpos (sem as vísceras e descascados, deixando apenas a cauda e o último segmento junto dela)  
80g de sobrecoxa sem pele e em pedaços de 3cm  
4 *shiitake* frescos sem os talos  
1 vagem cortada na diagonal e cozida  
Sal e *shoyu* a gosto

**Caldo**

3 xícaras de água  
½ colher de chá de sal  
1 colher de chá de *shoyu*  
1 colher de chá de *sakê*  
1 pacote de *hondashi*

**Modo de Preparo**

Leve os ingredientes do caldo ao fogo até que o sal dissolva e deixe esfriar. Coloque algumas pitadas de sal no frango. Misture e reserve. Tempere os camarões com *shoyu*. Misture e reserve. Com o auxílio de uma faca, desenhe levemente um 'X' na parte externa de cada *shiitake* para enfeitar e reserve. Num recipiente, misture bem os ovos. No



entanto, jamais delicadamente. chegue a bater para que não faça espuma. Acrescente aos ovos o caldo reservado e misture delicadamente. Passe essa mistura por uma peneira bem fina ou coe com um pano limpo. Divida os camarões, a carne de frango, a vagem e os *shiitake* — com os 'X' virados para cima — em quatro partes iguais e coloque cada parte em uma xícara ou em uma tigela de vidro resistente ao calor. Acrescente delicadamente a mistura dos ovos nas xícaras (ou tigelas) deixando um espaço de 1cm até a borda. Caso haja alguma espuma, é necessário retirar com uma colher. Coloque para cozinhar 2 recipientes de cada vez no *mushiki*, utilizando de 1cm a 1,5cm de água. Se você não possuir um *mushiki*, utilize uma panela de banho-maria comum. Embrulhe a tampa da panela em um pano de prato, para evitar que as gotas de água da parte interna da tampa pinguem sobre o *Chawan Mushi*. Importante: prenda as pontas do pano de prato com um pregador de roupas, para não deixar que elas se queimem. Leve ao fogo alto até que a água comece a ferver. Imediatamente, abaixe bem o fogo. Caso contrário, seu *Chawan Mushi* poderá virar um autêntico queijo suíço, todo furadinho. O segredo desta receita está em dar uma consistência uniforme ao prato. Cozinhe assim durante 10 a 12 minutos, ou até que, ao enfiar um palito no *Chawan Mushi*, não saia mais líquido do orifício formado.

**Rendimento:** 4 porções.

Este prato combina muito bem com um tempura (Empanados).  
Ótimo para ocasiões especiais, pelo seu aspecto colorido e requintado.

### 1007 - TORTA DE FRANGO DE PÃO DE FORMA

---

12 fatias de pão de forma  
5 ovos inteiros  
1 xícara de queijo ralado  
2 copos de leite  
Frango desfiado  
Presunto picado  
Cogumelos cortados e passados na manteiga  
Maionese  
Temperos picados a gosto

Coloque a metade dos pães em uma forma, esparrame o recheio já misturado, e derrame por cima os ovos batidos misturados com o leite quente, o queijo e o creme de leite. Leve ao forno quente.

### 1008 - SALPICACÃO DE NATAL ESPECIAL

---

2 latas de milho  
1 lata de abacaxi  
100 g de castanha de caju amassada  
200 g de uva-passa branca  
3 maçãs verdes descascadas e passadas no ralo(formato de lagrimas)  
1 vidro de 500 g de maionese  
2 latas de creme de leite sem soro  
2 colheres de catchup picante  
1 colher de mostarda  
1 colher de molho inglês  
3 cebolas grandes raladas  
1 colher(sopa) de sal  
1 frango defumado

Pique o abacaxi, ponha na peneira e deixar escorrer por 2 horas. Besunte o frango com manteiga e leva ao forno uns 15 minutos para a pele soltar após desfiar. Depois, misture todo os ingredientes. Faça de preferência na véspera. Rende muito.

### 1009 - MOLHO - LOW FAT PUTANESCA

---

Rendimento: 6 porções



Este tradicional molho de tomate para massas foi modificado para redução de gorduras sem perda de seu magnífico sabor. Dia a Dia já experimentou. Prove você agora...

**Ingredientes:**

2 colheres de chá de azeite de oliva  
1 cebola média picada.  
4 dentes de alho amassados  
2 cenouras cortadas em cubinhos  
2 pacotes de 500 gr de puro purê  
2 colheres de sopa de vinho branco  
2 colheres de sopa de manjericão picado  
2 colheres de sopa de azeitonas pretas picadas  
2 colheres de chá de alcaparras em conserva  
6 xícaras de "fusilli" cozido ao dente  
2 colheres de sopa de salsa picada  
2 colheres de sopa de queijo parmesão

**Preparo:**

Numa frigideira esquentar-se o azeite, sem ferver. A meio fogo adiciona-se a cebola e o alho e deixa-se por cinco minutos. Adicionar as cenouras em cubos e deixar mais cinco minutos. Adicionar o puro purê e o vinho branco e deixar até ferver. Reduzir o fogo e deixar cozinhar o molho por 15 minutos. Adicionar o manjericão, as azeitonas, alcaparras e cozinhar por mais cinco minutos. Junte a massa cozida ao molho. Sirva os pratos(fundos) e polvilhe com o queijo e a salsa.

**1010 - CAPPELETTI DE CARNE**

---

**Ingredientes**

**Para Massa**

800 g de farinha de trigo  
8 ovos

**Para o Recheio**

200 g de frango assado  
150 g de vitela assada  
100 g de lombo de porco assado  
2 colheres de chá de manjerona picada  
1 pitada de tomilho  
1 pitada de noz-moscada  
1 colher de sopa de manjericão fresco picado  
2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado  
2 ovos  
Sal a gosto

**Para o Molho**

125 ml de azeite de oliva  
1 cebola picada  
500 g de tomates picados, sem pele nem sementes  
2 colheres de sopa de salsa picada  
125 ml de vinho branco seco  
3 colheres de sopa de funghi secchi hidratado no vinho e picado grosso

**Modo de Preparo**

Faça a massa, misturando a farinha e os ovos, amasse bem e abra uma massa muito fina (com máquina ou rolo de cozinha). Para o recheio misture as carnes e passe-as pelo moedor duas vezes. Junte os ovos, o queijo, a noz-moscada, o manjericão, a manjerona, o tomilho e o sal e misture bem. Receie os cappelletis com a mistura acima e cozinhe por 6 minutos em água temperada com sal. Refogue a cebola picada no azeite, junto o funghi secchi picado e a salsinha. Depois de 5 minutos, junto o vinho e deixe evaporar. Coloque então o tomate, deixe apurar. Para montar os



pratos, coloque  
folhas de

os cappelletis nos pratos, polvilhe com o queijo parmesão, despeje o molho e enfeite com manjericão fresco.

### **1011 - SALMÃO GRELHADO COM MOLHO DE PIMENTAS SECAS**

---

Rendimento: 6 porções

Cada porção: 100 g de salmão e 2.1/2 colheres de molho

Esta receita é pobre em colesterol.

Ingredientes:

700 g de files de salmão fresco (ou postas finas)

2 colheres de chá de azeite de oliva

2 colheres de sopa de suco de limão fresco

Para o molho:

2 colheres de chá de azeite

1 cebola média picada

1 xícara de pimentas secas vermelhas bem picadas

2 colheres de sopa de leite em pó desnatado

1 colher de chá de orégano seco

Pimenta do reino moída na hora e sal a gosto

Preparo:

Misture o suco de limão com o azeite de oliva e esfregue bem nos filés e deixe descansar por 10 minutos. Para fazer o molho esquente o azeite numa frigideira média em fogo baixo. Coloque a cebola e deixe por 5 minutos. Liquidifique o purê de cebola com as pimentas picadas secas. Adicione o leite desnatado e o orégano. Tempere com pimenta do reino e mexa bem. Coloque os filés de salmão numa grelha a 15 cm do fogo ou fonte de calor e deixe grelhar por 10 a 13 minutos até ficar macio. Esquente o molho em uma panela. Para servir, despeje uma colher do molho no prato raso, adicione o filé por cima (100 g) e cubra com outra colher do molho. Repita a operação para as outras porções.

### **1012 - GALINHA MEXICANA**

---

Rendimento: 6 porções

Cada porção: 130 g

Este prato, quando preparado de acordo com a receita, é pobre em colesterol.

Ingredientes:

3 peitos de frango de granja sem pele, retiradas as cartilagens cuidadosamente e cortados em metades.

Para a marinada:

1/2 xícara de suco de limão fresco

1 colher de sopa de azeite de oliva

1/2 xícara de cebola bem picada

1/2 xícara de pimenta vermelha seca e picada

2 dentes de alho amassados

2 colheres de sopa de manjericão picado

1 colher de chá de orégano seco

Guarnição:

Fatias de lima.

Preparo:

Em uma panela larga junte todos os ingredientes da marinada. Adicione os peitos de frango e deixe marinar por várias horas, ou mesmo de um dia para outro. Para cozinhar, escorra a marinada. Coloque as metades de peito sobre uma grelha, a uma distância de 12 cm do fogo ou fonte de calor e deixe assar por uns 8 minutos ou até sumir qualquer cor rosada. Passe a marinada no liquidificador, coe e salgue se necessário, e cozinhe por 5 minutos. Sirva os filés em cada prato (130 g em cada) e despeje uma colher do molho bem quente por sobre.

Acompanhe com uma seleção de saladas verdes.



1013

-

### **ESPETINHO DE FRANGO E LEGUMES**

---

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

1 de xícara de suco de lima  
2 colheres de sopa de azeite  
1 colher de sopa de salsinha picada  
1 colher de chá de tomilho seco  
1 dente de alho amassado pimenta do reino moída na hora  
2 peitos de frango sem ossos ou pele em cubinhos de 4cm.  
1 abóbora fresca pequena cortada em cubinhos de 4 cm  
1 abobrinha pequena cortada em pedaços de 3 cm 4 tomates  
cereja

Preparo:

Em uma vasilha, junte o suco de lima, azeite, salsa, tomilho, alho, pimenta e mexa bem. Adicione os pedaços de frango, de abóbora, de abobrinha, misturando bem ao líquido deixando na geladeira por 2 horas. Em um espeto, alterne pedaços de frango de frango, abóbora e abobrinha. Deixe grelhar a 10 cm. do fogo por 10 minutos, virando sempre. Adicione pedaços dos tomates no espeto um minuto antes de pronto, deixando grelhar. Remova os espetos do fogo e sirva-os, salpicados de molho inglês. Acompanhamento: 2 colheres de sopa de arroz.

### **1014 - FILÉS DE LINGUADO COM TOMATE**

---

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

1 tomate grande picado  
1 colher de sopa de cebola picada  
1 colher de chá de tomilho  
1 de colher de chá de manjericão seco 550 gr de filés de linguado  
2 colheres de sopa de azeite  
1 colher de sopa de suco de limão  
1 xícara de água  
1 limão cortado em fatias

Preparo:

Junte o tomate, cebola, tomilho e manjericão. Disponha os filés em uma vasilha rasa e esfregue-os com o azeite. Despeje com uma colher a mistura de tomate sobre os filés. Adicione o suco de limão e a água. Cozinhe lentamente os filés por 8 a 10 minutos. Transfira para uma travessa de servir e guarneça com as fatias de limão

### **1015 - COQUETEL DE CAMARÕES**

---

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

20 camarões médios grandes  
Um buquê de temperos com louro,  
1 pimenta dedo de moça,  
2 cravos da Índia, folhas de manjericão,  
\_ colher de chá de  
tomilho,  
sementes de mostarda  
coentro amassadas,  
um limão em fatias,  
um dente de alho



10 xícaras de sal e pimenta  
água do reino a gosto

**Preparo:**

Junte e amarre os temperos em um saquinho de algodão e jogue-o na água numa panela, deixando ferver. Despeje os camarões descascados e deixe por 5 minutos. Drene os camarões e esfrie-os, reservando 1/2 xícara do caldo.

**Para o molho:**

O caldo reservado

1 lata de 500 gr. de tomates pelados (tipo italiano) esmagados juntamente com seu suco.

2 ou 3 envelopes de adoçante

1 colher de chá de molho inglês

1 xícara de creme azedo (à base de iogurte)

sal e pimenta do reino a gosto

**Preparo do molho:**

Junte tudo, mexa bem e leve ao refrigerador por 2 horas. Sirva os camarões frios cobertos pelo molho gelado.

### **1016 - FRANGO COM MAÇÃ AO CURRY**

---

Rendimento: 5 porções

**Ingredientes:**

5 filés de peito 600g

5g de margarina

25g de cebola

5g de farinha de trigo

5ml de leite

200g de maçã

2,5g de curry

7,5g de caldo de galinha

**Preparo:**

Lavar bem o frango com vinagre e cortar em cubos pequenos. Esquentar a margarina e juntar o frango picado, refogando bem. Acrescentar a cebola batida no liquidificador, o caldo de galinha, curry e sal. Cozinhar por 15 minutos. Acrescentar a maçã picada em cubos, a farinha e o leite batidos no liquidificador. Cozinhar por aproximadamente 15 minutos.

### **1017 - FRANGO AO PARMESÃO**

---

Rendimento: 6 porções

**Ingredientes:**

3 peitos de frango sem osso e pele dividido em metades

1/2 xícara de migalhas de pão de forma dietético

1/3 de xícara de queijo parmesão ralado

1 colher de chá de orégano

Pimenta do reino moída na hora a gosto

2 ovos

1/3 de xícara de azeite de oliva

1 xícara de vinho branco seco

**Preparo:**

Bata as metades de peito até ficarem bem finas. Misture as migalhas de pão, queijo, orégano e a pimenta, e deixe de lado. Bata bem os ovos em um prato raso. Mergulhe os peitos de frango nos ovos batidos e passe na mistura das migalhas, cobrindo os dois lados. Aqueça o azeite em uma frigideira e adicione o vinho, deixando ferver e raspando os resíduos para juntarem-se bem com o vinho. Despeje o molho sobre os filés de frango e sirva.

**1018 - CAÇÃO**



**GRELHADO**

---

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

500g de postas finas de cação  
3 colheres de sopa de suco de limão fresco  
Pimenta do reino moída na hora a gosto  
2 colheres de chá de azeite de oliva  
1 colher de sopa de hortelã fresca picada  
1 colher de chá de coentro fresco picado  
1 dente de alho amassado

Preparo:

Lave bem as postas finas de cação e esfregue-as com suco de limão. Polvilhe a pimenta do reino sobre elas. Deixe na geladeira por 2 horas. Junte o azeite, a hortelã, o coentro e o alho e esfregue as postas com a mistura. Grelhe a fogo médio cada posta por 6 a 8 minutos, virando uma vez. Transferir para uma travessa e servir.

**1019 - CARNE RECHEADADA**

---

Rendimento: 5 porções

Ingredientes:

600g de patinho  
150g de cenoura  
5 ovos  
5g de caldo de carne  
50g de cebola  
2,5g de alho

Preparo:

Temperar o patinho com alho, a cebola e o caldo de carne batidos no liquidificador.

Recheio:

Cozinhar os ovos e misturá-los com a cenoura cozida cortada em cubos e enrolar na forma de rocambole. Assar por aproximadamente uma hora e meia e cortar em fatias.

**1020 - REPOLHO ROXO COM MAÇÃS**

---

Rendimento: 5 porções

Ingredientes:

700g de repolho roxo  
200g de maçã  
5g de limão

Preparo:

Lavar o repolho e picar bem fininho. Picar as maçãs em cubos médios e colocar o suco de limão. Refogar o repolho por 5 minutos junto com a maçã e sal

**1021 - SALADA DE ATUM**

---

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

2 latas de atum em pedaços (não moído) conservado em água





e sal, sem azeite  
(a lata costuma ser rosa). Reserve a água das latas.  
2 tomates salada picados em cubos de 1cm  
4 talos de salsão picados em rodela finas  
1 cebola média picada  
1 cenoura aferventada e picada em cubinhos  
1/2 copo de iogurte desnatado  
1 colher de sopa de maionese light  
1 colher de sobremesa de mostarda francesa (não é doce)  
5 gotas de tabasco  
Algumas gotas de molho inglês  
Sal a gosto  
1/2 colher de salsinha fresca e picada  
4 fatias de pão italiano, torradas após umedecidas na água do atum

**Preparo:**

Retire o atum das latas em pedaços grandes e junte-os com os ingredientes sólidos, misturando-os bem sem quebrar o atum. Disponha em uma tigela. Junte os demais ingrediente, menos a salsinha, batendo até formar um molho homogêneo e despeje-o sobre a tigela, cobrindo tudo, após experimentar o sal. Salpique a salsinha por cima e sirva acompanhada das torradas, embebidas na água do atum antes de levada ao forno.

---

**1022 - CATAPLANA DE PINTADO COM FRUTOS DO MAR**

Ingredientes: para 10 pessoas

1 copo de azeite de oliva extra virgem  
1/2 kg de cebola em rodela  
5 dentes de alho grandes  
\*\*1 pimentão vermelho e 1 verde cortado em tiras finas  
1 dose de vinho do porto  
2 doses de brandy  
2 copos de vinho branco seco  
1 litro de molho de tomate feito sem pele e sem semente engrossado com uma lata de massa de tomate  
3 colheres de catchup  
\*\*tabasco à vontade  
1/2 kg de lulas limpas e cortadas em rodela  
1/2 kg de camarão para molho  
1/2 kg de mariscos  
2 kg de pintado cortado em cubos grandes  
sal quanto baste  
2 latas de creme de leite  
coentro picado

**Preparo:**

Em uma panela grande com tampa, coloque o azeite, a cebola para dourar e o alho. A seqüência da colocação dos ingredientes está **\*\*listada\*\*** acima. Antes da colocação dos frutos do mar, deixe cozinhar um pouco para que o molho se homogeneize. Depois de colocado o pintado, tempere e procure não mexer mais. Tampe a panela e cozinhe por alguns minutos. Por fim despeje o creme de leite e o coentro e abafe para soltar seu aroma.

---

**1023 - CALDO DE PIRANHA**

A piranha é talvez o peixe mais comum nos nossos rios e lagos. Não é nada agradável estar pescando um outro peixe e fisgar piranhas. Mas ela pode e deve ser aproveitada na receita mais típica do Pantanal. Provei várias vezes este caldo em Corumbá, onde aprendi executar esta alquimia. Dizem que este caldo tem efeito afrodisíaco.

Ingrediente para muitas pessoas



- 3 Piranhas grandes inteiras
- 3 Cebolas inteiras
- 3 Dentes de alho grandes
- 3 Tomates
- 3 Xícaras de chá de azeite
- 3 Colherinhas de café de pimenta do Reino moída
- 3 Pimentas malaguetas
- 3 Litros de Água

#### Preparo

Limpe e escame as piranhas, lavando-as com um jato de vinagre. Não repique a piranha para não cortar os espinhos, tornando-os perigosos. Coloque todos os ingredientes num panelão e deixe ferver por 3 horas. Vá adicionando água se reduzir demais. Após o cozimento, coe muito bem apertando os espinhos contra a peneira. Sirva em copos de porcelana ou de barro.

Obs - Devemos respeitar o número 3 na receita que funcionará 3 vezes mais, após o caldo você se multiplicará por 3.

### **1024 - LINGUADO DOS MEUS SONHOS**

---

Ingredientes: para duas pessoas

- 2 filets de linguado (600g)
- sal a gosto
- 1/2 litro de leite
- 2 colheres de manteiga
- 1 1/2 colher de farinha de trigo
- 1 vidro (60g) de champinhon
- 1 colher de sobremesa de "poivre rose"
- 1 pitada de noz-moscada

#### Preparo

Tempere os filets de linguado com sal e reserve. Numa frigideira derreta a manteiga e dê uma leve torrada na farinha. Junte o leite, o sal e a pitada de noz-moscada e se empelotar (como sempre acontece), bata tudo no liqüidificador. Em outra frigideira, num pouco de manteiga, deite os cogumelos fatiados, a pimenta rosa e retorne o molho branco batido. Mantenha em fogo brando até dar o ponto e reserve. Grelhe os filets de linguado delicadamente em uma panela elétrica dos dois lados e por fim cubra o creme branco servindo em seguida com arroz ao champagne e amêndoas.

### **1025 - ROBALO THAILANDÊS (SNOOK LEMON GRASS)**

---

Ingredientes: para duas pessoas

- 2 filets de robalo de bom tamanho
- 3 dentes de alho amassados
- suco de 1/2 limão
- 1 colher de curry
- 1 pimenta dedo de moça crua e picada
- 1/4 de xic de cebolas picadas
- 1 colher de raspas de limão (ou menos)
- 10 folhas de manjeriçã
- 1/2 xic de água

#### Preparo:

Tempere, empane levemente os filets e grelhe em uma panela elétrica ou chapa. Reserve. Em uma panela deite um fio de azeite, frite a cebola, o alho e vá adicionando todos os outros ingredientes. Deixe ferver coberto por 3 a 4



minutos e sirva  
deve ser

sobre o filet. ( Se quiser, pode passar o molho por um processador para ficar liso). Este prato acompanhado de arroz ao jasmim (coloque duas xícaras de chá de jasmim na água do arroz).

### **1026 - PAELLA A LA VALENCIANA**

---

Ingredientes: para 20 pessoas

1 Tacho próprio para fazer paella  
1/2 copo de azeite e 1/2 copo de óleo  
2 Cebolas picadas  
1 Cabeça de alho picada  
200g de ervilhas frescas  
500ml de molho de tomate feito em casa  
1Kg de camarão sem casca  
1Kg de marisco sem casca  
1Kg de lulas limpas cortadas em anéis  
1Kg de polvo pré cozido e picado  
1Kg de pernil de porco picado e bem cozido em bastante água já enriquecida de açafreão  
1Kg de sobrecoxas de frango desossados cozidas iguais ao porco  
1Kg de filet de badejo picado em cubos e temperado  
2Kg de arroz limpo e lavado  
água do cozimento das cascas dos camarões se necessário  
2Kg ou mais de camarões pistola para enfeitar  
Pimentões sem casca (morrões) para enfeitar.

Preparo

Siga a lista dos ingredientes e vá colocando no tacho naquela ordem. Depois de tudo colocado, ferva o arroz para cozinhar e quando estiver quase cozido, retire do fogo coloque três galhos de alecrim para dar um sabor mais selvagem, cubra com um cobertor até que seque bem. Sirva uma porção generosa como você, regada à azeite espanhol.

### **1027 - MOLHO DE CAMARÃO**

---

Ingredientes: para uma boa porção.

6 tomates maduros  
1 colher de extrato de tomate  
1 cebola grande ralada  
4 dentes de alho  
2 colheres de azeite de dendê  
2 colheres de azeite de oliva  
sal e pimenta malagueta à gosto  
1 xic de cheiro verde picado  
11/2 kg de camarão miúdo sem casca  
1/2 kg de camarão seco sem casca

Preparo

Numa panela funda, deite o dendê e o azeite, a cebola, o alho, o cheiro verde. Refogue um pouco e acrescente os tomates picados sem pele e sem sementes e o extrato de tomates. Se precisar adicione um pouco d'água. Junte os camarões frescos e o camarão seco moído. Tempere com o sal e a pimenta malagueta. Sirva sobre peixe empanado com arroz branco.

### **1028 - RECEITA DE PEIXE TIN-SUIN (AGRIDOCE)**

---

Ingredientes



3 ou 4 pescadas brancas  
10 rodelas finas de gengibre  
2 colheres de sopa de vinho branco ou saquê  
2 pés de cebolinha verde picada  
sal e Ajinomoto a gosto

#### Ingredientes para empanar

2 ovos batidos  
2 colheres de sopa de polvilho doce ou Maizena  
4 colheres de sopa de farinha de trigo  
2 colheres de sopa de água  
2 colheres de chá de fermento em pó  
meia colher de chá de sal

#### Ingredientes para o molho agridoce

2 cebolas  
2 cenouras  
2 pimentões verdes  
2 pimentões vermelhos  
4 pés de cebolinha verde  
4 rodelas de gengibre

#### Ingredientes para o molho

2 xícaras de chá de caldo de peixe  
2 colheres de sopa de açúcar  
4 colheres de sopa de shoyu  
4 colheres de sopa de vinagre  
4 colheres de sopa cheia de catchup  
2 colheres de sopa de Maizena

#### Preparo

1) Tire os filés de peixe, deixando a pele junto; tempere-os com sal, gengibre, vinho e cebolinha, e deixe descansar por meia hora. 2) Misture os ingredientes da massa para empanar. Acrescente o fermento no fim. Passe os filés nessa massa mole e frite-os com bastante óleo. O fogo deve estar brando para que o peixe fique bem cozido por dentro e tostado por fora. Frite os peixes sempre no tacho. Ponha-os sobre um papel absorvente e depois numa travessa. 3) Corte a cebola, a cenoura, os pimentões, a cebolinha e o gengibre em tirinhas longitudinais bem finas. 4) Prepare o molho, misturando a água ou o caldo com o açúcar, shoyu, vinagre, catchup e a maizena, e leve ao fogo para engrossar. 5) Coloque 1 colher de sopa de óleo no tacho e deixe-o esquentar bem. Frite o gengibre, a cebola, a cenoura, os pimentões e a cebolinha. Mexa bem e, em seguida, misture o molho já engrossado com verduras. Derrame esse molho com verduras em cima do peixe frito. 6) Sirva quente.

### **1029 - COQUILLES SAINT-JAQUES**

---

6 colheres de sopa de manteiga  
3 colheres de sopa de cebolinha verde picada  
1/2 xícara de farinha de trigo  
1/2 Kg de camarão limpo  
1/2 xícara de vinho branco seco  
180 g de cogumelo em conserva escorridos e cortados em fatias finas  
1 xícara de creme de leite  
Sal e pimenta a gosto  
3 colheres de sopa de queijo ralado  
3 colheres de sopa de farinha de rosca



Derreta 4 colheres de sopa de manteiga. Adicione a cebolinha e frite até que fique macia, sem dourar. Acrescente a farinha de trigo e mexa bem. Adicione o vinho e cozinhe até reduzi-lo à metade. Acrescente os camarões e os cogumelos e cozinhe em fogo alto por 3 minutos. Abaixar o fogo e junte o creme de leite, tempere com sal e pimenta, mexendo até engrossar. Despeje em formas refratárias e salpique com o queijo ralado e a farinha de rosca. Coloque pedaços de manteiga por cima e leve ao forno até dourar.

### **1030 - ABADEJO COM MOLHO BRANCO E ALCAPARRAS**

---

1 quilo de filé de abadejo  
2 limões e sal à gosto  
1/2 lata de creme de leite  
2 colheres (sopa rasa) de farinha de trigo  
2 colheres (sopa rasa) de alcaparras  
4 colheres (sopa) de manteiga  
1/2 litro de leite

Rendimento: 4 porções

#### **MODO DE FAZER**

Tempere o peixe com limão e sal à gosto. Passe manteiga nos filés, coloque em um pirex e leve ao forno por 20 a 30 minutos, de vez em quando regue o peixe com o seu próprio caldo.

**MOLHO BRANCO :** Derreta 2 colheres de manteiga, misture um pouco de sal e a farinha de trigo. Mexa sem parar e sem deixar empelotar, coloque o creme de leite, o leite e mexa até engrossar. Retire o peixe do forno, misture a alcaparra no molho branco e despeje sobre o peixe. Leve ao forno para esquentar. Sirva com arroz branco.

### **1031 - LAGOSTA AO LEITE DE CÔCO**

---

1 quilo de filé de lagosta  
1 cebola pequena batidinha  
4 colheres (sopa) de vinho branco seco  
1/2 vidro de leite de côco  
1 colher (sopa) de manteiga  
1/2 colher (sopa) de farinha de trigo  
2 tomates aferventados e passados por uma peneira  
1/2 colher (sopa) de catchup  
1/4 de lata de creme de leite  
Pimenta-do-reino e sal à gosto  
Rendimento: 4 porções

#### **MODO DE FAZER**

Tempere a carne da lagosta com sal, pimenta do reino e vinho branco e deixe marinar. Em uma panela ponha a cebola e a manteiga e leve ao fogo baixo para refogar. Junte a carne da lagosta e refogue mais um pouco. Polvilhe com farinha de trigo e deixe dourar. Adicione os tomates, o catchup, o leite de côco e deixe em panela tampada no fogo até que a lagosta esteja cozida. Caso necessário ponha um pouco de água. Por fim, misture o creme de leite e retire do fogo. Sirva com arroz branco.

### **1032 - BOBÓ DE CAMARÃO**

---

1 quilo de camarão  
3 tomates picados  
2 cebolas grandes picadas  
1 xícara (chá) de cheiro verde  
1 xícara (chá) de leite de côco  
2 colheres (sopa) de azeite



Sal à gosto  
1 colher (sopa) de coloral  
1/2 quilo de mandioca limpa  
Rendimento: 6 porções

#### MODO DE FAZER

Coloque numa panela duas colheres (sopa) de azeite, o coloral, as cebolas e os tomates picados e sal à gosto, ferva por dez minutos. Caso necessário, acrescente um pouco de água, junte o camarão já limpo e ferva por 5 minutos. Cozinhe a mandioca (a parte) até que fique bem mole, bata no liquidificador e misture a moqueca de camarão, adicione o leite de côco e o cheiro verde, deixe ferver. Sirva com arroz branco.

#### 1033 - MOQUECA DE CAMARÃO

1 quilo de camarão grande e limpo  
4 colheres (sopa) de azeite  
Sucos de 2 limões  
Sal e pimenta-do-reino à gosto  
1 xícara de leite de côco (opcional)  
4 tomates picados  
2 cebolas picadas  
2 colheres (sopa) de coloral  
2 colheres (chá) de coentro  
Rendimento: 5 porções

#### MODO DE FAZER

Tempere o camarão com o suco de limão, sal e pimenta-do-reino à gosto. Deixe pegando tempero por 30 minutos. Refogue a cebola com o azeite, o sal e o coloral, acrescente os tomates, o camarão e a água, se necessário. Ferva por 7 minutos. Acrescente o leite de côco e deixe ferver por mais 5 minutos. Sirva com arroz.

#### 1034 - CASQUINHAS DE SIRI

---

1/2 quilo de carne de siri  
3 colheres (sopa) de manteiga  
2 colheres (sopa) de cebola ralada ou bem picada  
2 tomates picados, sem pele e sem sementes  
1/2 colher (sopa) de maizena  
2 ovos cozidos picados  
1/2 xícara (chá) de farinha de rosca  
1/2 xícara (chá) queijo ralado  
Sal e pimenta-do-reino à gosto  
Rendimento: 10 casquinhas

#### MODO DE FAZER

Ponha a manteiga numa panela, junte a cebola e leve ao fogo. Refogue até que a cebola doure. Acrescente a carne de siri moída e refogue mais alguns minutos, sempre mexendo. Adicione os tomates, tempere com sal e pimenta-do-reino. Engrosse com maizena. Deve ficar como um pirão consistente. Tire do fogo, junte os ovos cozidos, misture e recheie as 10 casquinhas de siri. Cubra com uma camada de farinha de rosca e outra de queijo ralado. Leve ao forno até que o queijo derreta e doure de leve.

#### 1035 - STROGONOFF DE CAMARÃO

---

1 quilo de camarão limpo  
2 cebolas bem picadas  
2 latas de creme de leite (sem soro)  
1 cálice de conhaque



4 colheres (sopa) de margarina  
4 colheres (sopa) de catchup  
1 vidro (200g) de cogumelo  
Sal e limão à gosto  
Rendimento: 4 porções

#### MODO DE FAZER

Tempere o camarão com sal e limão. Refogue as cebolas, junte os camarões até cozinhar, escorra o caldo e misture o cogumelo. Misture o creme de leite, o catchup, o conhaque e junte ao camarão. Mexer bem, sem deixar ferver. Servir com batata palha ou batata sotê e arroz.

#### 1036 - FRIGIDEIRA DE PEIXE, CAMARÃO E ABÓBORA

##### Ingredientes

(porção: 8 pessoas)

600g abadejo cortado em cubos  
400g camarão pequeno e limpo  
500g abóbora paulistinha cortada em cubos  
5 dentes de alho amassados  
½ colher (sobremesa) sal  
1 colher (café) pimenta dedo de moça batida  
1 pitada de pimenta-do-reino  
½ limão  
2 colheres (sopa) coentro picado  
4 colheres (sopa) óleo  
4 tomates ( sem peles e sementes)  
1 cebola grande cortada em quadradinhos  
1 colher (sopa) manteiga  
6 ovos  
1 colher (sopa) queijo parmesão ralado  
rodela de pimentão vermelho e cebola, para enfeitar

##### Modo de preparo

Tempere a abóbora com o alho, a metade do sal e as pimentas. À parte, o peixe e os camarões, com o restante do sal, o limão e uma colher de coentro. Aqueça a abóbora com o óleo, junte os tomates e a cebola. Deixe cozinhar, em fogo brando, até ficar macia. Em outra panela, refogue o peixe e o camarão na manteiga, por cerca de 5 minutos. Junte ao refogado de abóbora e cozinhe por 3 minutos. Bata as claras em neve e acrescente as gemas, uma a uma, sem parar de bater. Junte metade dos ovos batidos ao refogado, mexa bem e cozinhe por 2 minutos. Desligue o fogo e adicione a outra colher de coentro. Passe para uma frigideira, cubra com o restante dos ovos, polvilhe queijo ralado e leve ao forno quente para dourar. Enfeite com o pimentão, a cebola e sirva.

#### 1037 - SALPICÃO DE VERÃO

---

Salada de frango, batata, salsão,  
azeitona verde, cebola, Creme de  
Leite e mostarda

3 peitos de frango com osso (1kg)  
2 tabletes de Caldo de Galinha  
3 colheres (sopa) de azeite  
4 colheres (sopa) de vinagre  
2 colheres (sopa) de salsa picada  
1 xícara (chá) de salsão em tiras  
1 cebola em tiras (opcional)  
meio quilo de batatas, cozidas e cortadas em cubos  
meia xícara (chá) de azeitonas verdes  
1 lata de Creme de Leite  
suco de 1 limão  
meia colher (sopa) de mostarda em pasta



1 colher (sopa) de Fondor

Coloque em uma panela, os peito de frango, duas xícaras (chá) de água, os tabletes de Caldo de Galinha e leve ao fogo até ferver. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até que o frango fique macio. Retire do fogo, espere esfriar, desfie o frango e misture-o com o caldo que restou do cozimento. Tempere com o azeite, o vinagre e a salsa. Misture o salsão, a cebola, as batatas e as azeitonas. Em uma tigela, misture o Creme de Leite, o suco de limão, a mostarda e o Fondor. Acrescente ao restante dos ingredientes. Coloque em uma saladeira e enfeite com folhas de salsão e azeitonas verdes. Rendimento: 8 porções

**DICA:**

Uma variação moderna para o salpicão é a substituição da batata cozida por batata palha. Neste caso acrescente a batata só perto da hora de servir ou coloque apenas na parte de cima do prato como se fosse uma cobertura. Para esta receita utilize 300g de batata palha.

**MICROONDAS:**

Se desejar, cozinhe os peitos de frango no microondas. Coloque-os em um recipiente refratário de bordas altas, com uma xícara e meia (chá) de água e os tabletes de Caldo. Leve ao microondas por cerca de 15 minutos em potência alta, mexendo a cada 5 minutos. Retire do microondas e deixe aproximadamente 5 minutos em tempo de espera.

---

**1038 - FRANGO AO MOLHO DE ERVAS  
FRANGO AO MOLHO DE IOGURTE E ERVAS**

meio quilo de filés de frango  
1 colher e meia (chá) de sal  
4 colheres (sopa) de manteiga  
1 dente de alho amassado  
1 colher (sopa) de vinho branco seco

1 pote de iogurte Natural  
2 colheres (sopa) de salsa picada  
2 colheres (sopa) de cebolinha picada  
1 colher (sopa) de orégano fresco

Tempere os filés como uma colher (chá) de sal e deixe-os tomar gosto por cerca de 10 minutos. Derreta em uma frigideira três colheres (sopa) de manteiga, frite os filés de frango e reserve-os em local aquecido. Na mesma frigideira, derreta a manteiga restante, doure o alho e junte o vinho branco. Retire do fogo, misture o iogurte, meia colher (chá) de sal, a salsa, a cebolinha e o orégano. Coloque o molho sobre os filés de frango reservados. Sirva a seguir. Rendimento: 5 porções

**DICAS:**

Querendo, substitua o orégano fresco por uma pitada de orégano seco.  
Para que o iogurte não talhe, misture-o ao restante do molho sempre fora do fogo.

---

**1039 - CREME DELICADO DE CAMARÃO  
SOPA CREME DE CAMARÃO COM CALDO DE CAMARÃO**

1 colher (sopa) de manteiga  
meio quilo de camarões pequenos e limpos  
1 cenoura em tirinhas  
2 colheres (sopa) de farinha de trigo  
1 litro de leite  
2 tabletes de Caldo de Camarão  
2 gemas  
1 colher (sopa) de cebolinha verde picada





Aqueça a manteiga e refogue os camarões e a cenoura. Junte a farinha de trigo e doure-a levemente. Aos poucos, acrescente o leite, mexendo sempre para não formar grumos. Deixe ferver, junte os tabletes de Caldo, as gemas batidas e misture bem até ficar homogêneo. Polvilhe a cebolinha verde e sirva a seguir. Rendimento: 4 porções

#### **1040 - FILÉ AO MOLHO MADEIRA**

---

Bifes de filé mignon temperados. Molho à base de Caldo de Carne, vinho madeira e champignon

Filés:

2 colheres (sopa) de manteiga

1kg de filé mignon em bifes

1 colher (sopa) de Gril

Molho:

2 colheres (sopa) de manteiga

1 colher (sopa) de farinha de trigo

meia xícara (chá) de vinho madeira

1 tablete de Caldo de Carne

meia xícara (chá) de champignon fatiado

Em uma frigideira, aqueça a manteiga e frite aí os filés. Após fritá-los de um lado, vire-os e polvilhe parte do Gril. Repita a operação do outro lado. Passe os filés para uma travessa onde serão servidos e mantenha-os aquecidos. Para o molho, aqueça na mesma frigideira a manteiga e doure ligeiramente a farinha de trigo. Aos poucos, vá acrescentando meia xícara (chá) de água e o vinho, mexendo sempre para não formar grumos. Junte o Caldo de Carne, os champignons e deixe ferver até o tablete dissolver. Sirva a seguir sobre os filés reservados. Rendimento: 5 porções

DICAS:

O vinho madeira é um vinho de sabor forte produzido na Ilha da Madeira, em Portugal. Caso não o encontre, substitua-o por vinho tinto seco. Esta receita de molho madeira é uma adaptação da receita original. O molho madeira é feito com aparas e ossos de vitela, cozidos por muitas horas, com água e temperos e quando adquire consistência, ele é coado e acrescido do vinho madeira.

#### **1041 - RATATOUILLE**

---

Refogado de legumes, temperado com Caldo de Galinha

meia xícara (chá) de azeite

4 cebolas cortadas em rodelas finas

3 tomates grandes picados, sem pele e sem sementes

2 pimentões vermelhos cortados em pedaços grandes

2 berinjelas cortadas em pedaços grandes

1 dente de alho amassado

1 amarrado com salsa, cebolinha, alecrim e manjericão

2 tabletes de Caldo de Galinha, esfarelados

3 abobrinhas raspadas e cortadas em pedaços grandes

2 colheres (sopa) de azeitona preta picada

1 colher (sopa) de salsa picada

Aqueça o azeite e frite a cebola em fogo baixo por cerca de 10 minutos. Junte o tomate, misture e tampe a panela. Deixe refogar até que o tomate se desmanche. Acrescente o pimentão, a berinjela, o alho, o amarrado de temperos e o Caldo. Mexa delicadamente. Tampe a panela e cozinhe, sempre em fogo baixo, por aproximadamente 45 minutos. Junte a abobrinha, a azeitona e cozinhe por mais 45 minutos, com a panela tampada. Após esse tempo, retire o amarrado de temperos e deixe a panela destampada para reduzir o molho que se formou. Polvilhe com a salsa e sirva. Rendimento: 4 porções

#### **1042 - SALMÃO MEDITERRÂNEO**

---



Salmão temperado com fondor, assado no papillote com molho de creme de leite e alcaparras

Salmão:

1kg de salmão em peça única  
1 colher (sopa) de Fondor  
suco de 1 limão

Molho:

1 lata de Creme de Leite  
2 gemas  
1 colher (sopa) de suco de limão  
2 colheres (sopa) de salsa  
1 colher (chá) de Fondor  
2 colheres (sopa) de alcaparras

Salmão:

Corte o salmão ao meio e novamente, em três, formando retângulos. Tempere com Fondor, suco de limão, e deixe descansar por cerca de 10 minutos. Embrulhe cada pedaço em papel de alumínio, coloque em um recipiente refratário e leve ao forno alto (200°C) por cerca de 15 minutos.

Molho:

Misture em uma panela o Creme de Leite, as gemas, o suco de limão, a salsa, o Fondor, as alcaparras e leve ao fogo baixo sem deixar ferver. Sirva os filés de salmão cobertos pelo molho. Rendimento: 6 porções

DICA:

Se desejar, substitua o salmão por linguado.

MICROONDAS:

Corte o salmão ao meio e novamente, em dois, formando retângulos. Tempere com suco de limão, o Fondor e deixe descansar por cerca de 10 minutos. Embrulhe cada pedaço em papel-manteiga, coloque em um recipiente refratário e leve ao microondas em potência alta por cerca de 10 minutos. Retire do microondas e deixe cerca de 3 minutos em tempo de espera. Enquanto isso, prepare o molho. Coloque em um recipiente refratário, o Creme de Leite, as gemas, o suco de limão, a salsa, o Fondor, as alcaparras e leve ao microondas por cerca de 1 minuto, mexendo na metade do tempo. Sirva o peixe acompanhado pelo molho de creme e alcaparras.

### **1043 - ARROZ NA MANTEIGA VERDE**

---

Arroz com caldo de galinha, manteiga e ervas

2 colheres (sopa) de óleo  
2 xícaras (chá) de arroz, lavado e escorrido  
2 tabletes de Caldo de Galinha  
2 colheres (sopa) de manteiga  
4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado  
2 colheres (sopa) de salsa picada  
2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada  
2 colheres (sopa) de manjeriço picado

Aqueça o óleo e refogue bem o arroz. Junte quatro xícaras (chá) de água fervente e os tabletes de Caldo. Deixe ferver, diminua o fogo e cozinhe com panela parcialmente tampada por cerca de 15 minutos. Retire do fogo e deixe descansar por aproximadamente 10 minutos. Misture à parte, a manteiga, o queijo, a salsa, a cebolinha e o manjeriço. Envolve o arroz com essa pasta, misturando-o bem. Sirva a seguir. Rendimento: 6 porções

### **1044 - SALADA COLORIDA AO MOLHO DE IOGURTE**

---

Salada de alface, grão-de-bico, cenoura, beterraba com molho de iogurte

meia xícara (chá) de grão-de-bico  
3 colheres (chá) de sal  
1 cenoura média



1 beterraba  
meio pé de alface pequeno  
1 pote de iogurte Natural  
1 colher (sopa) de hortelã fresca  
meia colher (chá) de pimenta síria  
1 colher (chá) de azeite

Coloque o grão-de-bico em uma panela de pressão com duas colheres (chá) de sal dissolvidas em cerca de dois litros de água. Leve ao fogo e deixe-o cozinhar por cerca de 10 minutos após o início da fervura. Enquanto o grão-de-bico cozinha, rale e reserve separadamente a cenoura e a beterraba. Lave as folhas de alface, corte-as em tiras e reserve. Bata em um liquidificador, o iogurte, a hortelã, a pimenta síria, o azeite e uma colher (chá) de sal. Em uma saladeira arrume em camadas, a alface, a cenoura, a beterraba e o grão-de-bico. No momento de servir, coloque o molho de iogurte sobre a salada ou sirva-o em uma molheira. Rendimento: 6 porções

**DICAS:**

Querendo, substitua a hortelã pela mesma quantidade de salsa.

Querendo, substitua o grão-de-bico pela mesma quantidade de queijo prato em cubos.

### **1045 - MEDALHÃO DE LOMBO REQUINTADO**

---

Medalhões de lombo, recheados com pão, azeitona, presunto e orégano com molho de vinho branco

**Lombo:**

1 lombo de porco com cerca de 1 quilo e meio, cortado em bifess grossos (4cm)  
1 colher (sopa) de manteiga  
1 tablete de Caldo de Carne  
1 colher (sopa) de mostarda  
1 colher (chá) de molho inglês  
suco de 1 limão

**Recheio:**

1 tablete de Caldo de Carne  
2 xícaras (chá) de pão de fôrma sem casca, em cubinhos  
meia xícara (chá) de azeitonas verdes picadas  
meia xícara (chá) de presunto picado  
meia colher (sopa) de orégano

**Molho:**

1 cebola picada  
1 xícara (chá) de vinho branco seco  
meia colher (sopa) de farinha de trigo

Inicie preparando o recheio: leve ao fogo uma xícara (chá) de água até ferver. Dissolva o tablete de Caldo de Carne e regue os cubinhos de pão até que amoleçam. Misture as azeitonas, o presunto, o orégano e reserve. Retire uma apana de cada extremidade do lombo e reserve. Corte o lombo na diagonal, em bifess grossos, formando medalhões. Com uma faca, faça um talho profundo na lateral de cada medalhão. Com o auxílio dos dedos, aumente o espaço interno, formando uma espécie de bolsa onde será colocado o recheio. Coloque o recheio reservado em um bico de confeitar e, sem exagerar, preencha a bolsa lateral dos medalhões. Feche a abertura com um pedaço das apanas reservadas e amarre com um barbante em volta. Arrume-os em uma assadeira e reserve. Em uma panela, aqueça a manteiga e dissolva o tablete de Caldo de Carne até que fique uma pasta. Misture com a mostarda, o molho inglês e o suco de limão. Besunte com a pasta os medalhões e deixe tomar gosto por cerca de 30 minutos. Depois desse tempo, cubra os medalhões com papel de alumínio e leve ao forno médio (180°C) por cerca de 40 minutos. Retire o papel e deixe o lombo dourar. Passe os medalhões para uma travessa e, na assadeira que assou o lombo, acrescente a cebola, o vinho branco e a farinha de trigo, juntamente com meia xícara (chá) de água, mexendo até engrossar. Sirva acompanhando os medalhões. Rendimento: 6 porções

**DICAS:**

Medalhões são bifess grossos com cerca de 4 centímetros de altura, com formato ligeiramente ovalado. Para isso, corte o lombo em diagonal. O talho na lateral do lombo deve ser pequeno, para que o recheio não escape. A técnica de preparo desse molho é chamada de demi-glacê, que é feito com as raspas da assadeira onde foi assada a carne, acrescido de vinho ou água e um pouco de farinha de trigo para aveludar o molho.



1046

-

## SALMÃO AO MOLHO DE ERVAS

---

Posta de salmão grelhada ao molho de creme de leite light e ervas

meio quilo de filé ou postas de salmão fresco  
meia colher (sopa) de Fondor  
1 colher (sopa) de suco de limão  
1 colher (sopa) de manteiga  
1 cebola cortada em cubos  
1 lata de Creme de Leite Light  
1 colher (sopa) de mostarda  
1 colher (chá) de sal  
meia colher (sopa) de cebolinha verde picada  
meia colher (sopa) de salsa picada

Tempere os filés de salmão com o Fondor e o suco de limão e deixe tomar gosto por cerca de 10 minutos. Grelhe os filés em uma frigideira grande e reserve-os em local aquecido. Na mesma frigideira, derreta a manteiga e doure a cebola. Retire do fogo, junte o Creme de Leite, a mostarda, o sal, a cebolinha verde, a salsa e misture. Sirva a seguir sobre os filés de salmão. Rendimento: 5 porções

DICA:

Se desejar, substitua o salmão por linguado ou badejo.

## 1047 - FILE DE BADEJO AU BASILIC

---

Ingredientes para 10  
Porções

2 kg de file de Badejo

Molho

2 litros de caldo de peixe  
100 ml de vinagre  
100 ml de azeite  
500 gr de tomate casse  
1 maço de manjericão  
picado

## 1048 - PURÊ DE BATATAS

---

1 Kg de batata  
1 concha de caldo de peixe  
300 ml de creme de leite  
Alecrim  
Ingredientes para 01  
porção:

01 posta de cherne de 200 gr  
50 gr de tomate casse  
1/10 de maço de manjericão  
10 ml de azeite  
10 ml de vinagre  
100 gr de batata  
30 ml de creme de leite

Modo de Preparo



Grelhar o file de Badejo temperado de sal e pimenta-do-reino. Juntar todos os ingredientes do molho e levar ao fogo para reduzir e dar uma liga com roux.

#### Purê de Batatas

Cozinhar a batata na água. Passar na peneira. Juntar o creme de leite e uma concha de molho de manjeriço. Juntar o alecrim.

### **1049 - CARNEIRO - CATAPLANA DE BORREGO (CARNEIRO)**

---

Ingredientes (para 2 pessoas) :

800 gr de borrego (carneiro) ;  
250 gr de batatas ;  
100 gr de chouriço ;  
100 gr de bacon ;  
2 cebolas médias ;  
1 dente de alho ;  
2 dl de vinho branco ;  
1 pimento ;  
2 tomates maduros ;  
1 folha de louro ;  
1 colher (sopa) manteiga ;  
2 colheres (sopa) azeite ;  
salsa q.b. ;  
pimenta q.b. ;  
piri-piri q.b. ;  
sal q.b..

Confecção :

Faça a marinada do borrego (carneiro) (ou cabrito) com o vinho e a pimenta, três horas antes de cozinhar. Unte a cataplana com a manteiga, deite dentro a carne e as batatas com a cebola às rodela, o tomate, o alho, o louro e o pimento picados, o azeite e o piri-piri; com o bacon e a salsa, decore a seu gosto. Leve a cataplana a lume brando e deixe cozer durante cerca de 45 minutos.

### **1050 - TRILOGIA DE CREMES**

---

Ingredientes  
(6 porções)

Para a creme brulée

200 ml de leite  
1 fava de baunilha cortada ao meio, no sentido do comprimento  
10 gemas  
100 g de açúcar  
700 ml de creme de leite fresco  
Açúcar de confeiteiro para polvilhar

Para o creme de canela

200 ml de leite  
4 paus de canela  
10 gemas  
100 g de açúcar  
700 ml de creme de leite fresco  
Canela em pó e açúcar de confeiteiro, misturados em quantidades iguais, para polvilhar

Para o creme de capim-santo

200 ml de leite  
10 folhas de capim-santo picado (na falta, substitua por erva-cidreira)  
10 gemas  
100 g de açúcar



700 ml de creme de leite fresco  
Mel para colocar sobre o creme  
Preparo da creme brulée

Junte o leite com a fava de baunilha, leve ao fogo, levante fervura e retire. Reserve o leite com a fava de baunilha, por aproximadamente cinco horas, para ficar aromatizado. Bata bem as gemas com o açúcar, até obter uma coloração esbranquiçada. Retire fora a fava de baunilha e misture o leite aromatizado ao creme de leite e às gemas batidas. Divida o creme em fôrmas individuais e asse em forno baixo, em banho-maria, por aproximadamente dez minutos. Antes de servir, polvilhe com o açúcar de confeitiro e queime com um maçarico.

Preparo do creme de canela

Junte o leite com os paus de canela, e leve ao fogo, levante fervura e retire. Reserve o leite com os paus de canela, por aproximadamente cinco horas, para ficar aromatizado. Bata bem as gemas com o açúcar até obter uma coloração esbranquiçada. Retire fora os paus de canela e misture o leite aromatizado ao creme de leite e às gemas batidas. Divida o creme em fôrmas individuais e asse em banho-maria, em forno baixo, por aproximadamente dez minutos. Antes de servir, polvilhe com a mistura de açúcar e canela em pó.

Preparo do creme de capim-santo

Junte o leite com o capim-santo, leve ao fogo, levante fervura e retire. Reserve o leite com o capim-santo, por aproximadamente cinco horas, para ficar aromatizado. Bata bem as gemas com o açúcar, até obter uma coloração esbranquiçada. Retire fora o capim-santo e misture o leite aromatizado ao creme de leite e às gemas batidas. Distribua o creme em fôrmas individuais e asse em forno baixo, em banho-maria, por aproximadamente dez minutos. Antes de servir, cubra a superfície das fôrmas com mel.

## **1051 - COZIDO MANOUCHE QUATRO ESTAÇÕES**

---

Ingredientes  
(6 porções)

150 g de feijões grandes, vermelhos  
4 pedaços de osso de pernil de porco, com um pouco de carne e gordura  
6 pedaços grandes de carne de porco, do pernil  
4 alhos-porós cortados em pedaços grandes  
4 talos de salsão com as folhas cortados em pedaços grandes  
8 dentes de alho inteiros com a pele  
4 cenouras cortadas em pedaços grandes  
8 batatas cortadas em pedaços grandes  
1 xícara de chá de arroz branco  
3 litros de água fria aproximadamente  
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto  
Preparo

Deixe os feijões de molho de um dia para o outro. Em um caldeirão, coloque os ossos, os pedaços de carne, os feijões escorridos, metade do alho-poró, do salsão e dos dentes de alho. Tempere moderadamente com sal, pimenta e cubra com metade da água fria, ou mais, se for necessário. Cozinhe em fogo baixo por cerca de uma hora e meia. Vá retirando a espuma que se forma na superfície durante o cozimento. Após esse tempo, acrescente as cenouras e o restante do alho-poró, do salsão e do alho. Coloque mais água fria e cozinhe por mais uma hora e meia, aproximadamente, incorporando na última meia hora, as batatas e, após dez minutos, o arroz. Ajuste o sal, a pimenta e, quando tudo estiver pronto, sirva bem quente, no próprio caldeirão.

## **1052 - RISOTTO DI VONGOLE**

---

Ingredientes  
(4-6 porções)

1 kg de vôngoles, com as conchas  
2 dentes de alho bem picados  
60 ml de óleo de oliva



30 g de manteiga  
½ cebola picada  
380 g de arroz  
100 ml de vinho branco seco  
1 ¼ litro de caldo de peixe  
Salsinha picada a gosto  
Decoração  
Folhas de coentro  
Preparo

Lave muito bem os vôngoles, em várias águas. Em uma panela, aqueça metade do óleo de oliva e aloure o alho, cuidando para não queimar. Incorpore os vôngoles e deixe em fogo baixo, com a panela tampada, até as conchas abrirem. Sacuda a panela de vez em quando. Apague o fogo e retire os vôngoles. Se quiser, conserve alguns dentro das conchas. Reserve. Passe o caldo que ficou na panela por uma peneira bem fina, mais de uma vez, para retirar todos os resíduos. Reserve. Em uma panela, aqueça metade da manteiga com um fio de óleo de oliva. Junte a cebola e, quando murchar, acrescente o arroz. Mexa muito bem, incorpore o vinho e deixe evaporar. Vá adicionando aos poucos o caldo de peixe quente, à medida que o arroz for secando. Mexa seguidamente. No final do cozimento quando o arroz estiver al dente, acrescente os vôngoles com o caldo que ficou reservado. Deixe mais um ou dois minutos no fogo, retire e acrescente a manteiga e o óleo de oliva restantes. Pulverize a salsinha e sirva imediatamente. Decore com folhas de coentro.

### **1053 - ASPARGOS COM LAGOSTIM**

---

Asperges vertes et langoustines en petit rôti, salade mimosa aux truffes

Ingredientes  
(4 porções)

Para os elementos de base

20 aspargos verdes  
50 g de manteiga  
20 lagostins (caudas)  
1 ovo cozido duro  
1 ovo cru  
20 rodelas de trufas negras (montagem)  
Óleo de oliva o quanto baste para fritar as caudas dos lagostins  
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Para a salada

Algumas folhas de alface lollo rosso  
Algumas folhas de chicória frisée  
Algumas folhas de mâche  
Alguns ramos de cerefólio  
Algumas ciboulettes

Para a vinaigrette de trufas

2 échalotes cortadas finamente  
40 ml de vinagre de jerez  
80 ml de óleo de amendoim  
6 g de trufas cortadas em tiras (podem ser adquiridas em conserva)  
20 ml da água das trufas  
1 alho-poró pequeno, cortado em cubos  
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto  
Preparo dos elementos de base

Limpe e lave os aspargos. Separe-os em dois maços, amarre-os e cozinhe-os em pé em água fervente com sal, rapidamente. Escorra-os e, antes de servi-los, passe-os em uma frigideira, com 50 g de manteiga quente. Retire as cascas das caudas dos lagostins. Quase no momento de servi-los, tempere-os com sal, pimenta e frite-os no óleo de oliva quente. Corte o ovo duro em pequenos pedaços. Reserve. Numa frigideira antiaderente, faça com o ovo cru uma pequena omelete. Corte-a em tiras bem finas. Reserve.

Preparo da salada



Lave as folhas e as ervas. Pique finamente as ciboulettes. Preparo da vinaigrette de trufas Em uma caçarola, coloque as échalotes e o vinagre de jerez. Reduza no fogo até secar o vinagre. Adicione o óleo de amendoim e as trufas, com a água. Junte o alho-poró, tempere com sal, pimenta e aqueça.

#### Montagem

Disponha a salada nos pratos e, nas bordas, coloque os aspargos passados na manteiga. Distribua os lagostins fritos em formato de pirâmide, sobre a salada. Complete com o ovo picado, as finas tiras da omelete e a vinaigrette de trufas. Sirva com as rodela de trufas.

### **1054 - CAMARÕES À TOCORORO**

---

#### Ingredientes (4-6 porções)

##### Para a torta de milho

500 g de milho verde já debulhado (retire o milho das espigas, com a ajuda de uma faca)

1 ovo

60 ml de creme de leite fresco

100 g de cebola picada

1 colher de sopa de manteiga

1 colher de sopa, rasa, de manteiga

250 g de queijo fresco (pode ser usado um queijo Minas)

Sal e pimenta-do-reino branca moída na hora, a gosto

Manteiga para untar a travessa

##### Para as favas e os camarões

500 g de favas frescas

1 cebola inteira, espetada com dois cravos

1 cebola picada 2 tomates, sem pele e sem sementes, picados

50 ml de óleo de oliva para refogar as favas

36 camarões do tipo rosa médio

500 ml de óleo de oliva

Suco de dois ou mais limões

Salsinha picada a gosto

Sal e pimenta-malagueta picada a gosto

Decoração Folhas de bananeira, Fatias de limão, Preparo da torta de milho

Bata no liquidificador o milho com o ovo, o creme de leite fresco e uma colher de sopa de manteiga. Em uma panela, aqueça uma colher de sopa rasa de manteiga e refogue a cebola, sem deixar queimar. Adicione o queijo e o composto de milho batido. Tempere com sal, pimenta e coloque numa travessa refratária untada com manteiga. Asse em forno pré-aquecido a 180°C, por aproximadamente 40 minutos, até dourar.

#### Preparo das favas e dos camarões

Cozinhe as favas em água com sal e uma cebola espetada com dois cravos, para aromatizar. Quando estiverem macias, escorra-as e refogue-as no óleo de oliva, com os tomates. Tempere com sal, pimenta e no último momento, junte a salsinha. Reserve. Numa panela, aqueça 500 ml de óleo de oliva. Tempere os camarões com sal e jogue-os rapidamente no óleo. Escorra-os, coloque-os em um recipiente e borrife-os com o suco de limão.

#### Montagem

Em uma travessa, disponha harmoniosamente as favas, a torta de milho e os camarões sobre folhas de bananeira. Decore com as fatias de limão e sirva imediatamente.

### **1055 - BIFE A CAVALO**

---

#### Ingredientes





(2 porções)

Bife a cavalo

Ingredientes (2 porções)

2 bifos de contrafilé, de aproximadamente 200 g cada

4 ovos

Óleo de milho o quanto baste

Sal e pimenta-do-reino moída na hora, a gosto

Guarnição

Salada de alface

Acompanhamento

Arroz

Feijão

Batatas fritas

Preparo

Aqueça muito bem uma chapa ou frigideira e unte-a com óleo. Coloque o bife na chapa, observando o ponto em que a carne será servida. Vire-o do outro lado e tempere-o com sal e pimenta. Deixe-o pelo tempo que for necessário, vire-o novamente, tempere-o com sal, pimenta e retire-o do fogo. Mantenha-o aquecido. Repita o procedimento com o outro bife. À parte, preencha o fundo de uma frigideira pequena com óleo, aqueça-o e frite um ovo de cada vez, deixando a clara levemente crocante nas extremidades e a gema mole. Pulverize com sal. Sirva cada bife com dois ovos escorridos e guarneça com a salada. Acompanhe com arroz, feijão e batata frita.

## **1056 - FOLAR**

---

Massa de massa sovada. Depois de ter levedado formam-se pequenos bolos colocando dentro 1 ovo até 5 ovos, dependendo do tamanho do bolo que se pretende. Faça com a massa umas tiras em forma de cruz por cima e deixe levedar até ao dobro do tamanho. Leve ao forno a cozer.

Folar (Flores)

Ingredientes:

4 kg farinha

1 kg açúcar

50 grs fermento padeiro

1 kg manteiga

2 limões

1 cl. aguardente

noz-moscada

sal

leite

24 ovos

gema de ovo para dourar

Desfaz-se o fermento em água morna, mistura-se com um pouco de farinha e deixa-se levedar. Batem-se os ovos com o açúcar, rega-se com o leite a ferver em fio mexendo sempre para não cozer os ovos. Mistura-se a farinha e o fermento com a manteiga amolecida, a casca dos limões e a noz moscada. Amassa-se muito bem e deixa-se levedar, abafando com um cobertor. Depois de umas 2 a 3 horas formam-se bolos que se doiram com gema de ovo. Por cima põem-se ovos cozidos com casca. Formam-se umas tiras que se decora por cima.. Pode-se também cozer em formas untadas.

## **1057 - AMENDOINS / AMÊNDOAS DE SOBREMESA**

---

Ingredientes:

1 c. amendoins/amêndoas cruas



1 c. açúcar  
1 c. água

Coloca-se tudo num tacho e vai-se mexendo sempre sem parar, o açúcar vai tomando ponto e só quando o açúcar estiver todo derretido e de cor castanha é que se despeja para um tabuleiro untado com manteiga mexendo com dois garfos para ficarem soltos. Faz o mesmo com amêndoas.

### **1058 - POMBA PASCAL**

---

Ingredientes:

500 grs farinha  
125 grs manteiga  
5 gemas  
125 grs açúcar  
1,5 dl leite  
30 grs fermento de padeiro  
1 limão  
1/2 cl café sal

Decoração

1 clara  
50 grs açúcar cristalizado  
50 grs miolo de amêndoa pelada

Misture o fermento com o leite morno e um pouco de farinha e deixe levedar cerca de 15 minutos em lugar aquecido. Bata a manteiga com o açúcar até obter uma mistura esbranquiçada. Junte as gemas uma a uma batendo entre cada adição. Junte o sal e fermento. Peneire a restante farinha para uma tigela e junte a casca de limão ralada e o preparado anterior. Amasse tudo. Coloque numa tigela polvilhada de farinha. Deixe levedar e leve ao forno até alourar.

### **1059 - MOLOTOV**

---

Ingredientes:

7 claras em castelo  
Mistura-se com 1 copo de açúcar caramelizado  
1 cl café de baking soda  
panela untada

Vai ao forno bem quente Cubra com doce de ovos.

### **1060 - TORTA DE MAÇÃ**

---

Ingredientes:

Massa

1/2 copo de manteiga  
1/2 copo açúcar  
1 1/2 farinha  
1/2 copo nozes

Mistura-se com a mão. Coloca-se na forma untada metade da massa

Recheio



5 copos maçãs  
2 cls sopa  
1/2 copo açúcar  
1/2 cl chá canela

picadas  
farinha

Cobre-se com o resto da massa.

Ferve-se 1/2 litro leite e 1/2 litro água. Quando levantar fervura junta-se 1/2 Kg farinha dissolvida num pouco de leite Cozer mexendo com a colher de pau. Deixar arrefecer e juntar 9 ovos um a um batendo sempre Com 2 colheres de sobremesa faça pequenas bolas e frite em óleo bem quente.

### **1061 - CHARLOTE**

---

Ingredientes:

Unte a forma, forre com papel vegetal. Misture 1/2 dl rum com calda de 1 lata de ananás. Molha-se 1/2 Kg palitos à lá reine e forra o fundo e lados. Bata 0,5 l natas com 400 grs açúcar, 250grs chocolate raspado, pica-se o ananás e mistura-se às natas. Deita-se na forma e cubra com palitos. Vai ao congelador durante 3 horas

### **1062 - SALOIAS**

---

Ingredientes:

250 grs farinha  
1 cl sopa banha  
água

Amasse e unte as formas. Rola-se a massa fininha e forre as formas.

Recheio

1 requeijão  
2 palitos à la reine  
canela  
250 grs açúcar  
6 gemas  
2 ovos.

Amasse bem esta mistura e deita-se nas formas e vai ao forno cerca de 30 minutos.

### **1063 - PUDIM DE QUEIJO FRESCO**

---

Ingredientes:

200 grs queijo fresco  
2 dl natas  
1 cl café em pó dissolvido numa cl água morna  
4 cls sopa açúcar

Bate-se tudo até obter uma mistura espumosa e junte o açúcar. Sirva bem frio.

### **1064 - PÃO DE NOZES E PASSAS**

---

Ingredientes:



1 cp nozes picadas  
1 cp passas  
1/2 cl fermento  
1 1/2 cl bicarbonato  
2 ovos  
3/4 cp água fervendo  
1 cp açúcar  
1 1/2 farinha

Junte as nozes, passas, soda, fermento e água, mistura-se tudo e deixa-se 15 minutos. A parte misture os restantes ingrediente e por fim as duas massas. Vai ao forno em forma untada.

### **1065 - TORTA**

---

Ingredientes:

8 claras em castelo  
8 cls sopa açúcar  
4 cl sopa farinha  
4 cl sêmea fermento  
raspa de limão

Junta-se tudo e vai ao forno.

Bolachas

Ingredientes:

125 grs manteiga  
125 grs açúcar  
250 grs farinha  
1 ovo

Junta-se tudo muito bem e cortam-se bolachas.

### **1066 - PÃO DE BANANA E NOZ**

---

Ingredientes:

2 1/2 c farinha  
1/2 c açúcar  
1/2 c açúcar mascavo  
3 1/2 cl chá bicarbonato  
3 cls sopa óleo  
1/2 c leite  
1 1/4 banana picada  
1 ovo  
1 c nozes picadas

Mistura-se tudo e vai ao forno em forma untada.

### **1067 - DOCE DE TRAVESSA**

---

Ingredientes:

2 c açúcar  
8 gemas



sumo 2 limões  
miolo 1/2 pão  
1 l leite

Talha-se o leite com o limão e depois de ferver junta-se o miolo de pão. Retira-se para lentamente juntar as gemas já bem misturadas. Vaza-se numa travessa e polvilha-se com canela.

### **1068 - QUEIJADAS DE ANANÁS**

---

Ingredientes:

1 ovo  
300 grs farinha  
100 grs açúcar refinado  
100 grs banha  
50 grs manteiga  
1 cl café fermento

Amassa-se muito bem molda-se às formas, sem untar.

Recheio:

400 grs açúcar em ponto alto  
400 grs ananás picado  
2 gemas  
2 ovos

Açúcar em ponto de pasta, mistura-se o ananás e deixa-se 5 minutos. Depois de arrefecer junta-se os ovos batidos Encha as formas e leve ao forno.

### **1069 - BOLO DE LIMÃO**

---

Ingredientes:

1/2 c margarina  
1/2 c açúcar  
4 gemas  
raspa de limão  
2 c. chá farinha  
1 cl sopa fermento  
4 claras em castelo  
1/2 c chá frutas cristalizadas (opção)

Bata a margarina e junte o açúcar indo gradualmente juntando os outros ingredientes e as claras em neve. Vai ao forno em forma untada.

Recheio:

1 lata leite condensado  
8 cls sopa açúcar  
sumo de limão  
1 cl. chá raspa de limão  
1 c açúcar

Bate-se até obter um creme. Corta-se o bolo em camadas e recheia-se polvilhando com açúcar. Leve ao frigorífico antes de servir.



**1070 - CARNEIRO COM MOLHO DE ALCAPARRAS**

---

Coze-se o carneiro com 2 dentes de alho ou mais, 2 paus de cravo ou cravinho, 6 grãos de pimenta preta, 1 folha de louro, 1 galhinho de tomilho, sal, vinagre ou vinho branco.

Molho

Desfaz-se 1 cl de sopa de farinha ou mais num pouco de caldo onde cozeu o carneiro e ferve-se com um pouco de manteiga, junta-se por último as alcaparras que se deixa ferver um pouco e põe-se na travessa por cima do carneiro. (Faz-se assim língua de vaca, que fica ótima)

**1071 - CABRITO ASSADO**

---

Ingredientes:

1/2 cabrito  
cebolas  
alho  
pimenta  
massa tomate  
pimenta branca  
pimentão doce  
1 cp. Vinho cheiro  
2 cps vinho branco  
2 cls sopa banha  
sal

Parte-se o cabrito e tira-se bem a gordura (bedum). Leva-se a ferver durante uns 15 minutos e retira-se da água. Coloca-se numa assadeira com os ingrediente bem misturados e 2 cps água. Vai ao forno a assar com batatas ou sem.

**1072 - PERNA DE BORREGO (CARNEIRO) (SANTA MARIA)**

---

Ingredientes:

1 perna de borrego (carneiro)  
1 cp. Vinho branco  
cebola  
colorau  
alho  
massa de pimento  
polpa de tomate  
louro  
orégãos  
pimenta branca e vermelha  
50 grs manteiga  
6 cls sopa azeite  
sal

Mistura-se bem os temperos e cobre-se a perna, com as cebolas às rodelas. Deixa-se assim até ao dia seguinte. Assa-se virando para tomar cor de todos os lados, regando e adicionando mais água ou vinho se necessitar.

**OMELETA PASCAL**

Ovos postos na Sexta feira Santa. Bata e faça uma omeleta. Sirva com toucinho e salsichão ou outros enchidos fritos.



## PERNIL

Deixar marinar em vinho tinto, aguardente e ervas aromáticas durante 2 dias 1 perna de borrego (carneiro) ou carneiro. Injetar a marinada e assar no forno. Servir com o molho feito da marinada e pedaços de ananás.

### 1073 - CANJIQUINHA

---

#### Ingredientes:

2 kg de costelinhas de porco  
2 cebolas bem picadas  
3 tomates picados sem sementes e sem pele  
Tempero a gosto (alho, sal, pimenta, cheiro verde, etc.)  
500 gr de Canjiquinha

#### Modo de Preparo:

Coloque a canjiquinha de molho na água por uma hora e reserve. Corte a costelinha de porco em pedaços pequenos (no açougue, peça para que cortem em tiras de aprox. 6 cm e depois termine de cortar em pedaços menores. Tempere a carne a seu gosto e frite-a até que fique dourada. Depois de fritar retire o óleo da panela, deixando apenas o suficiente para refogar os temperos. Acrescente a cebola, o tomate e os demais temperos, refogando-os bem. Escorra a canjiquinha e adicione na panela com a carne e os temperos. Frite um pouco, coloque água e deixe cozinhar em fogo médio. De vez em quando verifique se não precisa acrescentar mais água. Cozinhe como um arroz.

### 1074 - ARROZ CHINÊS

---

#### Ingredientes:

2 copos de arroz 250 gr de presunto picado  
Azeitonas picadas  
1 copo de queijo ralado  
2 colheres de manteiga  
3 tomates picados  
1 cebola ralada  
1 lata de ervilha ½ copo de óleo  
5 copos de água  
1 xícara de uva passas Sal e alho socado

#### Modo de Preparo:

Misture tudo cru, coloque numa forma refratária e leve ao forno médio por mais ou menos uma hora. Sirva quente.

### 1075 - FRANGO CANADENSE

---

#### Ingredientes do purê:

½ Kg de batatas  
½ xícara de leite fervendo  
1 colher de margarina

Modo de preparo do purê: Cozinhe as batatas com casca e sal. Descasque e esprema as batatas ainda quente em seguida adicione a margarina e bata até ficar leve e reserve.

#### Ingredientes do frango:

1 cebola ralada  
1 colher de margarina  
Tempero a seu gosto (alho, pimenta, cheiro verde etc...)  
1 Kg de peito de frango  
1 lata de Ervilhas  
1 lata de creme de leite



Modo de preparo do frango: Cozinhe o peito de frango com sal e 1 colher de óleo. Em seguida desfie bem e refogue-o com os demais temperos na margarina. Quando estiver bem refogado, adicione as Ervilhas e o creme de leite batido, mexa bem e reserve.

Ingredientes do molho branco:

1 colher de margarina  
½ cebola ralada  
1 copo de leite de vaca  
1 colher de farinha trigo  
Sal a seu gosto

Modo de preparo do molho branco: Derreta a margarina em fogo brando, doure a cebola e acrescente a farinha de trigo, mexa bem até dourar. Em seguida adicione o leite frio aos poucos e acrescente também ½ copo do caldo que cozinhou o frango. Deixe ferver e desligue. Depois de frio bata no liquidificador.

Montagem:

Forre o pirex no fundo e nos lados com o purê de batatas. Em seguida coloque o creme e o frango refogado por cima. Leve ao forno para gratinar. Sirva quente.

### **1076 - PEIXE AO MOLHO**

---

Ingredientes:

3 colheres de sopa de azeite  
1 peixe à sua escolha, cortado em postas  
1 tomate picado sem pele  
Cheiro verde picadinho  
1 cebola picada Sal, alho, pimenta, limão a gosto  
1 lata de Ervilhas

Modo de Preparo:

Tempere o peixe a seu gosto e reserve-o. Em uma panela, coloque o azeite e a cebola, quando dourar acrescente o tomate, as Ervilhas e os temperos restantes. Em seguida, adicione o peixe já temperado, refogando-o por 10 minutos. Acrescente água suficiente para fazer o molho e cozinhar o peixe. Sirva quente acompanhado do pirão .

### **1077 - ERVILHA NA MANTEIGA**

---

Ingredientes:

1 cebola pequena picadinha  
2 colheres (sopa) de margarina  
½ tablete de caldo de galinha  
1 lata de Ervilhas

Modo de Preparo:

Frite a cebola na margarina e em seguida acrescente o tablete de caldo de galinha e as Ervilhas . Doure até secar e use para decorar pratos assados.

### **1078 - GRATINADO RÁPIDO**

---

Ingredientes:

½ xícara (chá) de maionese  
½ xícara (chá) de leite de vaca  
1 lata de Milho Verde





1 lata de Ervilhas  
2 colheres de queijo parmesão ralado.

Modo de Preparo:

Numa tigela misture a maionese e o leite. Acrescente Milho Verde e a Ervilha escorridos. Coloque tudo numa forma refratária média e polvilhe com o queijo parmesão, levando em seguida ao forno para gratinar.

### **1079 - TZAZIKI (PARA CARNEIRO ASSADO)**

---

Ingredientes:

1 pepino pequeno pelado  
1/2 xícara de orégano moído  
1/4 do suco de 1 limão  
sal a gosto  
1 copo de yogurt natural  
1/2 colher de chá de pimenta do reino

Modo de preparar

Descasque o pepino tire as sementes e pique em cubos bem pequenos. Ponha logo isto em um recipiente e ao sal do aderir ao gosto, pimenta e orégano. Para derramar o yogurt e para misturá-lo para adicionar ao suco e a este da limão! Para servir com o cordeiro (carneiro) como a sustentação.

### **1080 - QUICHE DE ESPINAFRES OU ESPARGOS**

---

MASSA

250 g de farinha de trigo  
125 g de margarina de culinária  
1 ovo  
Água(o suficiente)  
1 pitada de sal

RECHEIO

1 molho de espinafres (que podem ser congelados) ou de espargos (estes podem ser enlatados)  
4 cebolas médias  
1 pacote de natas  
4 ovos  
Leite (o suficiente)  
Sal a gosto

Prepara-se a massa juntando todos os ingredientes e amassando bem em cima de uma pedra fria polvilhada com farinha. A água morna só se junta aos poucos se a massa estiver muito rija e até a tornar moldável. Forra-se com esta massa uma forma de tarte de fundo amovível. Entretanto prepara-se o recheio. Cozem-se os espinafres ou os espargos (pode ser na véspera para ficarem bem escorridos) e reserva-se. Entretanto refoga-se numa frigideira até ficar loirinha a cebola partida em rodela muito fininhas com um pouco de margarina e/ou óleo. Introduz-se os espinafres ou os espargos e deixa-se saltear com a cebola mexendo sempre. Tempere a gosto. Introduz-se este preparado na forma previamente forrada e junta-se então os ovos, as natas e o leite previamente batidos. Coze-se em forno alto (220° C) durante mais ou menos 60m. Esta quiche pode ser servida como entrada ou como prato principal numa refeição vegetariana.

### **1081 - CIABATTA DE AZEITONA**

---

Ingredientes:



500 gr de farinha de trigo  
20 gr de fermento de pão  
02 colheres de sopa de óleo  
½ colher de sopa de sal  
½ colher de sopa de leite em pó  
½ colher de sopa de açúcar  
350 ml de água aproximadamente

Recheio

Ingredientes:

300 gr de azeitonas verdes picadas  
150 gr de catupiry  
50 gr de queijo ralado

Modo de preparo:

Faça uma esponja com 50 gramas de farinha de trigo, o fermento e um pouquinho de água. Deixe descansar por uns 15 minutos. Após o descanso, adicione o restante dos ingredientes da massa e faça uma massa bem macia. Coloque-a num tacho retangular, cubra com um plástico e espere o crescimento durante uns 40 minutos. Após este descanso, espalhe um pouco de farinha sobre a mesa e coloque a massa. Faça os modelos, recheando com os ingredientes acima, coloque em assadeiras untadas, espere o crescimento por mais uns 30 minutos e leve para assar.

Temperatura do forno: 220° C

Duração do forno: 20 a 30 minutos aproximadamente

Quantidade: 03 ciabattas

## **1082 - MOLHO DE MACARRÃO COM TOMATES**

---

Ingredientes:

350 gr de carne moída  
01 fio de um bom azeite  
100 gr de lingüiça em rodela  
½ cebola picada  
02 dentes de alho  
02 vidros de molho de tomate (sabor azeitonas)  
01 colher de sopa de orégano  
02 vidros de água (mesma medida de molho de tomate)

Modo de preparo:

Coloque na panela um bom fio de azeite e refogue a carne e a lingüiça, junte um a um os outros ingredientes, tampe a panela e deixe cozinhar por 02 horas aproximadamente, ou até que o azeite suba para a borda da panela.

Molho Branco

Ingredientes:

02 colheres de sopa de manteiga  
02 colheres de sopa de farinha de trigo  
½ litro de leite  
sal e noz moscada à gosto  
01 caixa de "cream cheese"

Modo de preparo:

Leve ao fogo a manteiga e doure nela a farinha de trigo.

Misture bem devagar o leite e engrosse.

Junte os temperos e, por último, misture uma caixa de "cream cheese".

Montagem:



Coloque em um pirex um pouco de molho vermelho, uma camada de pão sírio, uma camada de molho branco, mussarela ralada, nova camada de pão, mais uma camada de molho vermelho, pão, molho branco e mussarela. Termine com a camada de mussarela e alterne sempre as camadas. Leve ao forno por 20 a 25 minutos.

Obs: A montagem deve ser feita pelo menos 03 horas antes de servir.

### **1083 - MÉDAILLONS DE FILÉ COM MASCARPONE E PINOLI**

---

Ingredientes:

04 colheres de sopa cheias de manteiga  
02 cebolas bem picadas  
80 ml de vinho tinto  
80 ml de vinho do porto  
200 ml de caldo de carne  
sal e pimenta  
60 gr de pinolis  
01 colher de chá de maisena, se necessário  
04 bifes de filé mignon de 200 gr cada um  
200 gr de mascarpone  
04 fatias de pão de forma cortado em círculo  
02 dentes de alho esmagados  
50 ml de azeite de oliva

Modo de preparo:

Primeiro, faça o molho. Refogue a cebola em 01 colher de manteiga e deixe murchar. Junte o vinho tinto e deixe reduzir. Acrescente o vinho do porto e o caldo e deixe ferver até reduzir a menos da metade. Junte mais uma colher de manteiga, pouco a pouco.

Bifes

Modo de preparo:

Misture o mascarpone com as 02 gemas. Frite os bifos, virando uma única vez colocando sal e pimenta a cada virada. Cubra com o creme de mascarpone e leve ao forno pré-aquecido. Enquanto o queijo gratina, faça as torradas assim: coloque o azeite em uma frigideira e frite o pão com o alho. Sirva os medallions sobre as fatias de pão e cubra com o molho de vinho do porto. Acompanhe com champignon passado na manteiga.

Obs.: Receita para 04 pessoas.

Obs: Medallions: bifos de filé pequenos, porém altos

### **1084 - PERNIL DE CORDEIRO (CARNEIRO) COM MOLHO DE HORTELÃ**

---

ingredientes:

01 kg e 80 gr aproximadamente de perna de cordeiro (carneiro)  
01 cebola média picada  
sal e pimenta a gosto  
01 copo de leite  
folhas de hortelã  
alecrim

modo de preparo:

deixe o cordeiro (carneiro) marinar de um dia para o outro em todos os temperos cortados. retire o cordeiro (carneiro) e reserve-o. no molho junte mais folhas de hortelã e bata tudo no liquidificador. despeje o molho sobre a perna de



cordeiro (carneiro) e besunte-o bem. arrume o cordeiro (carneiro) na assadeira e asse por 03 horas e meia em forno moderado coberto com papel alumínio. depois de assar retire o cordeiro (carneiro) da assadeira acrescente um pouco de água á forma e despeje sobre o cordeiro (carneiro). sirva acompanhado com molho de hortelã.

### **1085 - MOLHO DE HORTELÃ**

---

01 maço de hortelã fresco (só as folhas)  
01 colher de sopa de açúcar  
01 pitada de sal  
1/3 de copo de vinagre de uva

modo de preparo:

triture o hortelã com açúcar e sal até formar uma pasta. junte o vinagre e sirva separadamente.

### **1086 - MASSA PROFISSIONAL DE RISOLI**

---

ingredientes:

1/2 xícara chá de óleo  
01 cebola ralada  
02 tabletes de caldo de frango  
1 litro de leite  
sal á gosto  
3 1/2 xícaras de chá de farinha de trigo  
1/2 xícara de chá de maisena  
1 gema  
1 clara  
farinha de rosca para empanar

modo de fazer:

refogar a cebola no óleo, colocar o leite e o caldo de galinha. deixar levantar fervura, acrescentar de uma só vez a farinha de trigo e a maisena para não empelotar, colocar 1 gema bem batida e misture bem na massa, deixe esfriar e molde os rissoles, e recheie a gosto. depois de recheado, passe na clara de ovo e na farinha de rosca e frite.

### **1087 - SANDUÍCHE DE METRO COM SALAME**

---

ingredientes:

01 pão de 80 cm ou 1 metro  
maionese a gosto  
250 à 300 gr de fatias de salame  
folhas de alface fatiadas  
fatias de tomate temperadas com sal, azeite e orégano  
300 a 350 gr de fatias de queijo prato

modo de preparo:

parta o pão no sentido comprimento, passe maionese nos dois lados do pão, coloque o alface, salame, tomates, queijo. cubra com a outra parte do pão e decore com azeitonas, quadradinhos de queijo, cerejas e alface ao redor.

### **1088 - COSTELINHA DE CORDEIRO (CARNEIRO) COM HORTELÃ**

---

ingredientes



- 1. 200 gr de costelinha de cordeiro (carneiro)
- 1 xícara de cebola ralada
- 1 colher de sopa de alho picado
- 2 colheres de sopa de mostarda
- 1 copo de vinho tinto
- 1 xícara de folhas de hortelã inteiras
- 1 xícara de folhas de hortelã picadas
- ½ xícara de azeite
- sal e pimenta
- 1 xícara de creme de leite

modo de preparar

lave bem as costelinhas e enxágüe num pano de prato. faça uma marinada com todos os ingredientes com exceção de 1 xícara de folhas de hortelã picadas e o creme de leite. coloque numa forma refratária e leve ao forno pré aquecido completamente tampado por papel manteiga ou de alumínio. diminua o forno e asse por 2 horas. destampe o refratário e deixe corar por 15 minutos. retire do forno. reserve as costelinhas e bate o molho da assadeira no liquidificador com a xícara de folhas de hortelã reservada. leve ao fogo, junte o creme de leite e deixe ferver em fogo baixo até engrossar um pouco. sirva sobre as costelinhas e acompanhe com purê de castanhas.

### **1089 - PURÊ DE CASTANHAS**

---

passe no processador ou máquina de moer 1 kg de castanhas cozidas e sem pele. coloque numa panela duas colheres de manteiga até que derretam. junte a castanha moída e junte leite até uma consistência cremosa porém firme.

### **1090 - INSTALATA DI NAPOLIS**

---

ingredientes

- 04 xícaras chá de pão italiano sem a casca e cortado em cubinhos
- 1 xícara chá de berinjela cortada em cubinhos, cozidas em água e sal
- 4 tomates médios sem sementes cortado em cubinhos e temperados a gosto
- 1 xícara chá de salsão bem picadinho
- 1 colher de sopa de alcaparras em conserva picadinhas
- ½ xícara chá de azeitonas pretas picadas
- 5 dentes de alho cru bem espremidos
- 1 xícara de chá de parmesão ralado no ralo grosso
- 1 xícara de chá de nozinhos de muzzarella cortado em cubinhos
- 3 colheres de sopa de manjericão fresco picado
- sal e pimenta do reino branco a gosto

modo de preparar

coloque todos os ingredientes numa tigela grande, tempere com sal e pimenta, misturando tudo muito bem. coloque numa saladeira já decorada e despeje molho por cima.

molho

- ¾ xícara chá de azeite de boa qualidade
- 2 colheres sopa de suco de limão coado
- 2 dentes de alho espremidos
- 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico (encontrado em grandes supermercados)

modo de fazer

misture todos os ingredientes num marinex médio e empregue para decoração: folhas de alface, azeitonas pretas inteiras, tomates cereja



**1091 - BOLO NATALINO DE FRUTAS**

---

ingredientes

¾ xícara de frutas cristalizadas  
2/3 xícaras de cereja cristalizadas ou 125 gr de cereja em calda escorrida e picada  
½ xícara de ameixa preta seca picada, sem caroço  
½ xícara de uva passa preta  
½ xícara de nozes picadas  
1 ½ xícara de farinha de trigo  
1 xícara de manteiga, temperatura ambiente  
¾ xícara de açúcar  
4 ovos  
1 colher de chá de fermento em pó  
1 pitada de sal  
½ xícara de vinho licoroso  
glacê  
1 xícara de açúcar de confeitiro  
¼ xícara de leite  
misturar os ingredientes e jogar sobre o bolo  
modo de preparar

colocar as frutas de molho no vinho e reservar. bater as claras em neve e reservar. bater o açúcar, a manteiga e as gemas misturando bem. adicionar a farinha, o sal, o fermento, e as frutas reservadas com o vinho. a seguir, adicionar as claras em neve, misturando devagar. levar para assar em forma de anel untada e polvilhada, por 40 minutos em fogo alto. retirar do forno deixar esfriar e colocar a cobertura. decorar à gosto.

**1092 - CHARUTINHO DE UVA**

---

ingredientes

300 gr carne moída  
½ kg arroz  
03 tomates maduros picadinho  
½ maço salsa  
06 galhos de hortelã  
01 cebola e meia (mais ou menos)  
05 dentes de alho amassados  
sal e pimenta à gosto  
200 gr de grão de bico  
01 kg folha de uva

modo de preparar

deixar grão de bico de molho por algumas horas, retirar a casquinha e passar o rolo de macarrão para quebrar um pouco. juntar ao arroz e misturar todos os outros ingredientes. temperar a gosto, misturar bem, rechear e enrolar as folhas de uva. colocar em uma panela, colocar água até cobrir e cozinhar por 20 minutos.

**1093 - QUEIJADINHA**

---

ingredientes 1º parte

400 gr de côco seco sem açúcar  
100 gr de margarina  
100 gr de farinha de trigo  
450 gr de açúcar  
100 gr de queijo ralado



5 ovos  
1 copo de água ou leite aproximadamente

modo de preparar  
misture todos os ingredientes e estenda em forminhas de papel, utilizando um saco de confeitar com um bico crespô.

temperatura do forno: 220° c.

duração: 20 minutos

ingredientes 2º parte: pasta flora  
250 gr de farinha de trigo  
100 gr de açúcar  
150 gr de margarina  
suco de 1 limão

modo de preparar:  
misture todos os ingredientes e faça uma massa. leve-a para gelar e em seguida use-a

acabamento: geleia de damasco.

#### **1094 - CORDEIRO (CARNEIRO) MARROQUINO**

---

ingredientes:

01 pernil de cordeiro (carneiro) com osso  
05 dentes de alho amassados  
01 colher de sopa de tempero sírio  
01 copo de manteiga derretida  
01 xícara de café de azeite  
01 colher de sopa de sal  
papel alumínio  
02 litros de água  
200 gr de amêndoas torradas  
200 gr de snoubar (pinole) torradas

modo de preparo: (pernil)  
temperar o pernil com alho, tempero sírio, manteiga, azeite e sal. embrulhar com papel alumínio e colocar em uma assadeira. colocar a água até o nível da metade do pernil, assar no forno em temperatura de 150° a 200°c por 02 horas mais ou menos até assar bem. depois de pronto cortar em fatias o pernil.

ingredientes: (arroz marroquino)

700 gr ou 03 copos de arroz tipo solto 500 gr de capa de filé moída uma vez 01 colher de sopa de canela em pó 200 gr de manteiga 01 colher de chá de sal

modo de preparo - (arroz marroquino)

refogar a carne com a manteiga e a canela, juntar o arroz e mexer por pouco tempo. juntar a quantidade de água e o sal. com fogo baixo cozinhar o arroz. modo de preparo: (molho)

osso de pernil que foi assado (ingredientes):

01 cebola média cortada juliana  
02 litros de água  
01 colher de sopa de sal  
½ colher de sopa de tempero sírio  
01 colher de sopa de caldo de carne em pó  
01 colher de sopa de maisena

em uma panela colocar o osso com a cebola picada, tempero sírio, caldo de carne, sal e a água e deixe cozinhar um bom tempo. coar o molho e juntar a maisena, deixe ferver novamente até engrossar.

modo de servir:



em uma travessa grande colocar em etapas: o arroz marroquino fatias de pernil em cima do arroz pouco do molho preparado e por fim espalhar as amêndoas e as pinóles por cima.  
obs: deve ser servido bem quente e pode ser acompanhado com iogurte natural ao lado.

### **1095 - TAJEM DE FRANGO**

---

ingredientes:

01 kg de peito de frango cortado em cubinhos  
01 colher das de sopa de açafrão  
sal a gosto  
01 colher das de café de pimenta branca  
01 cebola picada  
06 dentes de alho amassados  
01 colher das de sopa de açúcar  
01 xícara das de café de óleo  
01 xícara das de café de água de rosas  
01 litro de água  
500 gr de ameixas seca  
200 gr de amêndoas torradas

modo de preparo:

em uma panela coloque o óleo, doure a cebola e o alho. junte o frango, o açafrão, o sal e a pimenta, doure bem. coloque água para cobrir o frango e deixe cozinhar até engrossar o caldo. enquanto o caldo do frango engrossa, em uma frigideira coloque ameixa e espalhe o açúcar. junte a xícara de água de rosas e cozinhe um pouco. montagem: em um prato ou travessa, espalhe o frango as ameixas e as amêndoas torradas. sirva com arroz marroquino.

rendimento: 06 porções

### **1096 - COSTELETAS DE CORDEIRO (CARNEIRO) COM GRATIN DE AIPIM**

---

Ingredientes

3 costeletas de Cordeiro (carneiro);  
150 g de aipim ;  
60 g de creme de leite;  
30 g de cebola roxa ;  
1 galho de alho poró;  
1 ovo ;  
sal à gosto ;  
pimenta à gosto;  
1 tomate;  
1 beringela pequena ;  
1 abobrinha ;  
1 dente de alho;  
1 colher de sopa de azeite;  
5 azeitonas calabresa;  
1 galho de tomilho;  
30 gr de manteiga;  
1 galho de estragão.

Modo de Preparo

Em uma frigideira, preparar as costeletas de cordeiro (carneiro) soute acrescentando sal e pimenta à gosto. Descascar e cozinhar o aipim. Escorrer a água deixando-o bem seco. Puxar a cebola e o alho na manteiga. Quando estiverem bem dourados adicionar o creme de leite e, em seguida, o aipim. Misturar bem, dentro da panela. Retirar do fogo e misturar bem a gema de ovo a fim de que a mesma cozinhe. Bater a clara em neve e misturá-la junto. Colocar numa forma pequena e levar ao forno, a 170 graus para gratinar.





Fazer um ratatouille com os legumes cortados em pequenos pedaços. Puxar, primeiramente, a cebola e o alho no azeite e colocar pouco a pouco os legumes. Refogar até que fiquem cozidos. Acrescentar as folhas de tomilho para dar gosto. Na frigideira que foram grelhadas as costeletas, puxar um pouco de manteiga, colocar as folhas de estragão picadas e depois, distribuir por cima do carneiro.

Montagem de Prato

Montar o prato arrumando as costeletas como um leque. Em volta das costeletas, colocar o gratin de aipim e mini ratatouille.

Servir com um bom vinho tinto.

### **1097 - CARPACCIO DE BETERRABA**

---

Tempo de preparo: 20 minutos

4 pessoas

Ingredientes:

2 beterrabas grandes  
200 gramas de lulas limpas em anéis  
2 copos de vinho branco seco  
3 colheres de sopa de azeite de oliva extra-virgem  
2 colheres rasas de sopa de vinagre  
Tiras finas de casca de limão para decorar o prato  
Sal, pimenta e wasabi (raiz forte japonesa)

Modo de fazer:

Cozinhe as beterrabas, descasque-as e leve à geladeira. Ferva as lulas pré - temperadas no vinho durante 3 minutos. Guarde na geladeira. Corte as beterrabas geladas em fatias finíssimas, distribuindo-as sobre os pratos. Disponha as lulas no centro, enfeitando-as com as tiras de casca de limão. Emulsione o azeite com vinagre, sal e pimenta e regue os pratos.

### **1098 - ENVOLTINI DE BERINJELA**

---

Tempo de preparo: 20 minutos

Para 4 pessoas

Ingredientes:

2 berinjelas  
1 xícara de farinha de trigo  
50g de manteiga  
250g de spaghetti  
100g de ricota defumada  
4 colheres de sopa de azeite de oliva  
300 ml de molho de tomate  
Sal, pimenta e folhas de manjeriço

Modo de fazer:

Corte as berinjelas finamente no sentido longitudinal. Tempere com sal e pimenta. Passe as fatias na farinha de trigo e frite-as na manteiga até que dourem. Cozinhe o spaghetti até ficar al dente. Enquanto isso, esquente o molho de tomate. Escorra a massa e adicione o azeite de oliva. Coloque o molho de tomate sobre os pratos, envolva a massa com as fatias de berinjela. Acrescente a ricota defumada em cubos e decore com folhas de manjeriço.

### **1099 - FILÉ DE CORDEIRO (CARNEIRO) AO VINHO DO PORTO**

---



Tempo de preparo: 30 minutos  
para 4 pessoas

Ingredientes:

4 filés de cordeiro (carneiro) - de 120g cada  
2 cenouras  
2 abobrinhas  
20 ovos de codorna  
150 ml de vinho do Porto  
100 g de manteiga  
2 colheres de sopa de vinagre branco  
Sal e pimenta à gosto.

Modo de fazer:

Doure os filés em 50 g de manteiga e reserve em lugar quente. Na mesma frigideira, adicione o vinho do Porto e mexa bem com uma colher de pau. Coloque as 50g de manteiga restantes e continue mexendo até que o molho adquira consistência. Passe o molho por uma peneira fina e corrija o tempero. Faça os ovos de codorna pochê da seguinte forma: numa frigideira grande, coloque os 300 ml de água, sal e vinagre até atingir fervura. Quebre os ovos de codorna um a um, retirando-os cuidadosamente com uma escumadeira.

Preparação do prato: disponha o filé no centro do prato, 5 ovos de codorna à sua volta e decore com fios de cenoura e abobrinha crus.

### **1100 - COXA DE PATO COM DOIS FEIJÕES**

---

Tempo de preparo: 30 minutos  
Para 4 pessoas

Ingredientes:

4 coxas de pato  
1 garrafa de vinho tinto  
Ervas de Provence  
100 g de feijão preto  
100g de feijão branco  
2 dentes de alho  
2 folhas de louro  
20 tomates cereja maduros  
sal e pimenta

Modo de fazer:

Cozinhe os feijões separadamente em água, sal e louro. Cozinhe as coxas de pato previamente temperadas no vinho do Porto com as ervas de Provence e o alho (sem tirar a casca). Coloque os tomates cereja em água fervente e salgada durante 2 minutos, dentro de uma peneira. Preparação do prato: retire os dentes de alho, coloque a coxa de pato no centro do prato, dispondo os feijões nas laterais. Regue com o azeite. Enfeite com os tomates.

### **1101 - SINFONIA DE CHOCOLATE COM DUAS CALDAS**

---

(SINFONIA DI CIOCOLATTO ALLE DUE SALSE)

Tempo de preparo: 15 minutos

Ingredientes para a montagem do prato:

200g de mousse de chocolate branco  
200g de mousse de chocolate escuro



Caldas:

1 xícara de purê de morango, framboesa ou amora ( basta bater as frutas lavadas no liquidificador, sem acrescentar água)

1 xícara de creme inglês (feito com leite, gemas, açúcar e lascas de baunilha seca).

### **1102 - RÃ COM MOLHO AMOR**

---

1 cebola picada

1 cenoura picada

2 dentes de alho picados

1 colher de sopa de manteiga

2 colheres de sopa de azeite

Suco de 1 limão

1/2lata de molho tomate c/ pimentão

1 colher de chá de maizena

sal, ervas finas, manjerona, pimenta do reino

1 copo de vinho tinto seco.

Modo de Fazer:

Tempere as rãs com o sal, ervas, manjerona, pimenta e o suco de limão e deixe descansar por 30 min. Derreta a manteiga, junte o azeite e doure os alho e a cebola, quando estiver semi-dourados, tampe a panela e deixe refogar em fogo baixo por 5 min, acrescente a cenoura e deixe por mais 10 min. Coloque as rãs sem o caldo, doure as, depois acrescente o caldo, o vinho e o molho de tomate, deixe cozinhando em fogo médio por 25 min. separe um pouco do molho e dissolva a maizena, junte tudo para engrossar o molho da panela. Dá para 3 pessoas.

### **1103 - BERINJELA COM MOLHO DE ATUM**

---

Ingredientes

2 berinjelas (grandes) em fatias no sentido do comprimento

1/2 xícara (chá) de farinha de trigo

óleo para fritar

sal a gosto

3 tomates (sem pele e sem semente) picadinhos

2 latas de Atum Sólido em Óleo Comestível (340g)

Molho

1 colher (sopa) de cebola ralada

2 colheres (sopa) de farinha de trigo

2 colheres (sopa) de margarina

2 1/2 xícaras (chá) de leite

sal a gosto

1 xícara (chá) de mussarela ralada grossa (100g)

Modo de preparo

Deixe as berinjelas de molho em água e sal, por 15 minutos. Retire da água, seque com papel absorvente, passe na farinha e frite em óleo bem quente, dourando dos lados. Reserve. Misture o Atum com os tomates. Reserve.

Molho

Doure a cebola e a farinha na margarina. Acrescente, aos poucos, o leite, o sal, mexendo sem parar, até engrossar. Num refratário (médio) untado, faça camadas de molho, atum com tomate e berinjela, terminando com atum e tomate. Cubra com a mussarela e leve ao forno (quente) por 15 minutos. Rendimento: 6 porções



## **1104 - MOLHO PARA SALADA**

---

### Ingredientes

4 colheres, de sopa, de óleo ou azeite de oliva.  
1 ½ (uma e meia) colher, de sopa, de caldo de limão.  
1 colher, de sopa, de açúcar.  
1 colher, de chá, de sal.

### Modo de Fazer

Misturar açúcar, sal e limão.  
Bater até dissolver o sal e o açúcar.  
Juntar o óleo, bater mais e servir sobre hortaliças cruas ou cozidas.

### Espetinhos

8 postas de peixe  
Sal e pimenta-do-reino a gosto  
1/2 xícara de vinho branco  
1 xícara de caldo de peixe  
1 cebola cortada em fatias  
Salsinha picada a gosto  
3 colheres (sopa) de manteiga  
1 colher (sopa) de polpa de tomate  
Manteiga para untar

### Modo de Fazer:

Unte uma assadeira e coloque as postas de peixe. Tempere com sal, pimenta e por cima, despeje o vinho e o caldo de peixe. Arrume a cebola entre as postas e por cima espalhe a salsinha. Cubra com papel alumínio e leve ao forno preaquecido (220°) por cerca de 10 minutos, até que o peixe esteja assado. Retire as postas de peixe e mantenha-as aquecidas. Coe o líquido da assadeira e despeje numa panela. Leve ao fogo alto e ferva até que fique espesso. Acrescente a manteiga em pedacinhos, a polpa de tomate, a salsinha e a pimenta a gosto. Misture bem e sirva sobre as postas de peixe.

## **1105 - CENOURINHA AO MOLHO BRANCO**

---

Serve para acompanhar carne de vaca ou de porco.

### Ingredientes

1 xícara de leite.  
2 colheres (de sopa) de manteiga.  
2 colheres (de sopa) de farinha de trigo.  
1 colher (de chá) de sal.  
4 cenourinhas de tamanho médio.  
1 colher (de sopa) de queijo ralado.

### Modo de Fazer

Lave e raspe as cenourinhas. Corte-as em pedaços médios. Ferva água com sal. Junte as cenourinhas e deixe cozinhar até ficarem macias. Prepare molho branco com os outros ingredientes. Coloque as cenourinhas numa travessa e despeje o molho por cima. Salpique o queijo ralado por cima do molho. Sirva quente.

## **1106 - COZIDO COM VEGETAIS AO MOLHO**

---

### Ingredientes:

4 bifés de alcatra sem gordura (100g cada)



2 xícaras (chá) de purê de tomate  
1/2 xícara (chá) de vinagre  
1 xícara (chá) de água  
200g de vagem  
4 cenouras cortadas em rodelas  
2 colheres (sopa) de salsa picada  
1 folha de louro  
1 colher (sopa) de azeite  
1 cebola cortada em rodelas  
sal e orégano a gosto

Em uma panela de pressão, coloque primeiro a cebola, depois os bifes, a vagem, o louro e a cenoura. Polvilhe com o sal e o orégano. Misture o purê de tomate com o vinagre e a água e despeje esse molho por cima dos bifes. Regue com o azeite. Deixe cozinhar na pressão por 30 min. Sirva quente e polvilhado com a salsa.

Rendimento 4 porções de 154 calorias.

### **1107 - PEITO DE PERU COM MOLHO DE PÊSSEGO**

---

2 peitos de peru com osso de 2 kg cada  
1/2 xícara de manteiga - 120 g  
Sal e pimenta-do-reino a gosto  
2 xícaras de caldo de galinha - 480 ml

Para o molho

1 lata de pêssego em calda - 450 g  
1/2 colher (sopa) de gengibre ralado  
4 colheres (sopa) de molho de soja  
Algumas gotas de molho de pimenta

Modo de Fazer:

Tempere os peitos de peru com sal e pimenta. Divida a manteiga ou margarina entre os dois peitos, espalhando-a debaixo da pele. Leve ao forno preaquecido moderado cobrindo os peitos levemente com papel de alumínio e asse por umas 2 horas molhando com caldo de galinha conforme seja necessário. Quando já estiver quase macio, retire o papel para deixar dourar. Prepare o molho - Bata no liquidificador ou processador os pêssegos com o gengibre, o molho de soja e o molho de pimenta. Se estiver muito grosso, junte um pouco de calda da lata. Leve ao fogo e deixe levantar fervura. Sirva um pouco do molho em volta dos peitos e o restante em separado. Rende 15 porções

### **1108 - ESPAGUETE AO MOLHO DE ALHO PORÓ**

---

1 pacote de espagete  
2 maços de alho poró  
1 vidro pequeno de champignons  
1 lata de creme de leite sem soro  
Azeite extra virgem  
Queijo parmesão ralado  
Sal a gosto

Modo de fazer:

Cozinhe a massa do espagete al dente. Para o molho: corte o talo do alho poró em rodelas finas. Coloque em uma frigideira um fio de azeite, refogue o alho poró, acrescente os champignons escorridos, o creme de leite, sal a gosto. Coloque a massa em um refratário, despeje o molho, polvilhe um pouco de parmesão, leve ao microondas para derreter o queijo e sirva.



**1109 - FILET AO MOLHO MOSTARDA**

---

Ingredientes:

4 bifes médios (120g) de filet mignon  
1/4 de cebola ralada  
1 dente de alho picado  
sal a gosto  
1 colher de chá rasa de margarina light  
2 xícaras (150 ml cada) de leite desnatado  
3 colheres de sopa de farinha de trigo  
3 colheres de sopa de mostarda  
1 colher de café rasa de páprica.

Temperar os bifes com a cebola, o alho e o sal, e reservar.

Colocar em 1 panela 1 xícara de leite desnatado. À parte, dissolver a farinha na outra xícara de leite. Juntar à mistura ao leite da panela já fervido. Abaixar o fogo e mexer bastante até formar um creme. Juntar então a mostarda e a páprica. Colocar a margarina em uma frigideira e grelhar os filets. Juntar então o creme aos filets e deixar no fogo por mais 1 minuto.

Rendimento 4 porções de 265 calorias.

**1110 - MACARRÃO COM ALMÔNDEGAS AO MOLHO DE TOMATE**

---

1 pacote de macarrão (500g)  
800g de carne moída  
1 xícara (chá) de migalhas de pão  
2 ovos  
1 colher (chá) de orégano seco  
2 dentes de alho picados  
½ xícara (chá) de cebola picada  
1 colher (chá) de noz-moscada  
sal  
pimenta do reino  
4 colheres de (sopa) de óleo  
3 xícaras (chá) de purê de tomate  
parmesão ralado

Modo de Fazer:

Numa tigela grande, misture a carne moída, as migalhas de pão, os ovos, o orégano, o alho, a cebola, a noz-moscada, o sal e a pimenta-do-reino à gosto. Faça bolinhos, do tamanho de uma noz. Esquente o óleo em uma frigideira grande em fogo brando, frite os bolinhos até dourar. Retire a gordura da frigideira e acrescente o purê de tomate, 2 xícaras (chá) de água, sal e pimenta-do-reino. Diminua o fogo, tampe e cozinhe as almôndegas com o molho por mais de 10 minutos. Enquanto isso cozinhe o macarrão e escorra. Arrume o macarrão numa travessa e despeje o molho por cima. Sirva com parmesão separadamente.

**1111 - MASSA CASEIRA AO MOLHO ITALIANO**

---

1 pacote de massa caseira cozida "al dente"  
250 gr de carne "agulha" cortada em dados pequenos  
2 colheres de tempero base  
1 colher (sopa) de manteiga  
4 tomates maduros picados  
1 colher (sopa) de extrato de tomate  
1 tablete de caldo de galinha  
Sal e pimenta a gosto



Modo de fazer:

Dourar a manteiga e o tempero base. Juntar o resto dos ingredientes e adicionar água aos poucos, até que a carne esteja cozida. Com este molho, temperar a massa já cozida e polvilhar com queijo ralado.

### **1112 - ESCALOPE DE VITELA AO MOLHO RÔTI, COM CERVEJA, SHIITAKE E BATATAS GRATIN**

---

Ingredientes

(4-6 pessoas)

Para a vitela

750 gramas de carré de vitela  
1 copo de cerveja para marinar  
50 gramas de farinha de trigo  
20 gramas de paprika  
300 gramas de shiitake, bem lavados  
Óleo de oliva e manteiga, o quanto bastante para fritar o shiitake e os escalopes  
Sal e pimenta-do-reino moída a gosto  
Para o gratin de batatas

1 1/2 kg de batatas  
8 ovos  
1/2 litro de creme de leite  
50 gramas de queijo parmesão ralado  
1 pitada de noz-moscada  
Sal e pimenta-do-reino moída a gosto  
Manteiga para untar a forma  
Para o molho

1/2 litro de creme de leite  
1/2 copo de Cerveja  
1/2 litro de molho rôti (\*)  
1 colher de sopa de manteiga  
Sal e pimenta-do-reino moída a gosto  
Decoração

### **1113 - CAMARÕES AO MOLHO DE LARANJA E PIMENTA VERDE**

---

Modo de fazer

Preparo da vitela

Corte o carré de vitela em escalopes (reserve as aparas para o molho rôti). Tempere os escalopes com sal, pimenta e deixe-os marinar na cerveja de um dia para o outro. Retire-os e empane-os na farinha com a paprika. Aqueça o óleo com a manteiga em uma frigideira grande e frite o shiitake. Retire e reserve aquecido. Na mesma frigideira, frite os escalopes, retire-os e mantenha-os aquecidos. ( Reserve a frigideira com os resíduos da fritura, para o molho rôti)

Preparo do gratin de batatas

Corte as batatas em rodela finas, cozinhe-as sem deixar desmanchar, escorra-as e coloque-as em uma fôrma untada com manteiga. Bata no liquidificador os ovos com o creme de leite, tempere com sal, pimenta, noz-moscada e misture o queijo ralado. Despeje esse preparado sobre as batatas, cubra com papel alumínio e leve ao forno para gratinar.

Preparo do molho

Leve ao fogo brando o creme de leite e, após dez minutos, adicione a cerveja e o molho rôti. Verifique o sal, a pimenta, deixe cozinhar por mais alguns minutos e bata no liquidificador, com manteiga.



## Finalização

Retire as batatas do forno e corte-as com a ajuda de uma forminha ou copo, para obter formatos arredondados. Distribua os escalopes nos pratos e disponha o shiitake ao lado, com o gratin de batatas. Coloque o molho quente sobre os escalopes e decore os pratos com as flores feitas de cenoura e as ramagens.

(\*) Para o molho rôti, coloque na mesma frigideira que fritou os escalopes, cebola, alho, louro, tomilho e salsa picados. Leve ao fogo mexendo com uma colher de pau, junte as aparas de vitela, doure e acrescente 200 ml de vinho tinto. Mexa para soltar da frigideira, reduza, acrescente 500 ml de água, sal e pimenta. Reduza, coe e utilize.

## 1114 - TALHARIM COM GORGONZOLA E AZEITONAS

---

### INGREDIENTES

500 gramas de talharim  
1 colher (sopa) de óleo  
2 colheres (sopa) de manteiga  
1 caixinha de Molho Branco  
2 colheres (sopa) de leite  
200 gramas de queijo gorgonzola esmigalhado  
sal  
pimenta-do-reino  
azeitonas verdes

### MODO DE PREPARO

Cozinhe o macarrão numa panela grande com 4 litros de água temperada com sal. Escorra a água, despeje uma 1 colher (sopa) de óleo sobre o macarrão para não grudar. Reserve-o. Numa outra panela, derreta a manteiga e acrescente o Molho Branco o leite e o queijo. Misture bem, e ainda no fogo, tempere com sal e pimenta a gosto. Quando o queijo estiver todo derretido, retire o molho do fogo e despeje sobre o macarrão. Misture o molho no macarrão com auxílio de dois garfos. Acrescente as azeitonas verdes e sirva quente. Rendimento: 4 porções Tempo de preparo: 20 minutos

## 1115 - ARROZ LOUCO

---

### Ingredientes:

01 kg de arroz  
½ dúzia de ovos  
01 cebola picada  
100 gr de bacon desidratado  
250 gr de lingüiça (bem fininha)  
01 pacote de queijo ralado  
orégano e sal a gosto  
01 pacote de batata palha  
01 colher de sopa de leite - (para os ovos mexidos)

### Modo de preparo:

Preparar o arroz e reservar. Fazer os ovos mexidos e, em seguida, acrescentar ao arroz. Fritar o bacon, a lingüiça, a cebola separadamente e também misturar ao arroz. Por último, colocar a batata palha, polvilhar com queijo ralado e levar ao forno para gratinar.

## 1116 - CANELONI AO MOLHO BRANCO

---

1 pacote de massa para caneloni  
150g de presunto fatiado





150g de queijo  
200g de queijo  
Manteiga para untar  
Farinha de rosca para polvilhar.

lanche fatiado  
muzzarela ralado 1 litro de molho branco ou bechamel

Unte uma forma refratária com manteiga e polvilhe com a farinha de rosca. Passe as lâminas da massa para caneloni em água quente. Acomode em cada lâmina uma fatia de queijo e uma de presunto. Enrole e vá acomodando na forma um caneloni ao lado do outro. Coloque por cima o queijo ralado e o molho branco. Cubra com papel de alumínio e leve o forno médio por 30 minutos. Sirva quente.

### **1117 - FILÉ MIGNON AO MOLHO DE REQUEIJÃO**

---

#### Ingredientes

1 kg de filé cortado em 4 bifos grossos  
5 dentes de alho socados  
1 colher (sobremesa) de sal  
1 pitada de pimenta-do-reino  
1 colher (sopa) de óleo  
2 colheres (sopa) de manteiga  
1 xícara (chá) de conhaque ou uísque  
1 pote de 400g de requeijão culinário  
1 lata de milho verde  
folhinhas de salsa para enfeitar

#### Modo de fazer

Tempere os filés com alho, sal, pimenta-do-reino e óleo. Deixe marinar por 30 minutos. Coloque os bifos em uma grelha e deixe até que fiquem bem grelhados dos dois lados. Coloque os bifos grelhados em uma travessa, conservando-os quentes (deixe a travessa no vapor de uma panela). Em uma frigideira derreta a manteiga; acrescente o uísque ou conhaque e risque um fósforo. Deixe evaporar por uns segundos. (Logo o fogo se apaga. Se isso não acontecer, coloque uma tampa sobre a frigideira). Acrescente ao caldo que se formou na frigideira, o requeijão cortado em pedacinhos. Mexa até que o requeijão se dissolva. Coloque esse molho bem quente sobre os bifos de filé mignon. Enfeite com milho verde e salsa.

### **1118 - TORTA DE BACALHAU COM CAMARÃO**

---

#### Massa

2 ½ xícaras de chá de farinha de trigo  
½ xícara de chá de maisena  
1 colher de chá de sal  
½ xícara de chá manteiga  
½ xícara de chá de cerveja gelada  
1 colher de chá de suco de limão  
1 gema para pincelar

Peneire a farinha de trigo com a maisena e o sal, coloque a manteiga, a cerveja e o suco de Limão aos poucos. Faça uma massa que dê para abrir com o rolo e forre uma forma com fundo Desmontável.

#### Recheio

250 g de bacalhau desfiado (já demolido)  
250 g de camarão  
1 cebola picada  
1 tomate sem semente picado  
1 xícara de chá de creme de leite ou requeijão  
3 colheres de chá de óleo



Salsinha, pimenta, orégano e sal a gosto.

## 1119 - SUSHI - CURSO (COZINHA JAPONESA)

Estamos iniciando nossa seção de receitas com um curso de culinária, um curso de Sushi. Prato famoso que hoje virou parte da dieta do brasileiro, o Sushi é uma receita antigo do Japão e que é muito saudável e com poucas calorias, onde os principais ingredientes são o arroz, o peixe e legumes. Nossa primeira aula será para a confecção do arroz, o mais importante ingrediente dos famosos enrolados ( makis ), tipos de Sushi muito apreciados.

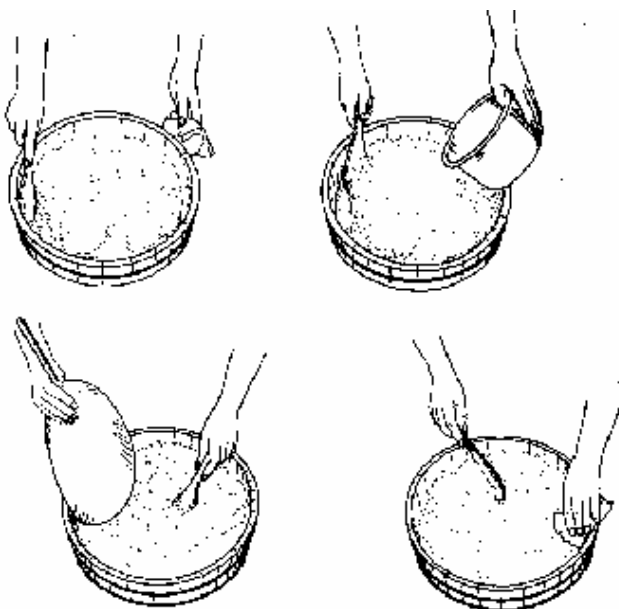
O Shari, ou o arroz para o Sushi é o principal e mais cuidadoso ingrediente no que diz a preparação do prato, vamos abaixo explicar como confeccioná-lo :

### Ingredientes :

- 1 garrafa de vinagre de arroz Tozan ( 750 ml )
- 3 copos de açúcar
- 1/2 colher de sopa de sal
- 1/2 colher de chá de aji-no-moto
- 1 Kg de arroz Nishiki, Yanagi ou Califórnia ( do tipo grão longo )
- Saquê de cozinha

### Preparo :

- a) Lavar bem o arroz, deixando-o escorrer numa peneira por cerca de uma hora.
- b) Em uma panela com um litro de água ( para cada quilo de arroz use um litro de água, se você resolver cozinhar dois quilos, use dois litros de água ), colocar um pedaço de alga desidratada ( Kombu ) de 10cmx10cm
- c) Levar ao fogo alto depois de deixar temperado por cerca de dez minutos no caldo de Kombu com duas colheres de sopa de Saquê de cozinha.
- d) Quando levantar fervura, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais cinco minutos
- e) Desligar o forno e deixar descansar por mais doze minutos, não destampando a panela para que o arroz cresça por igual.
- f) Passar o arroz para uma vasilha grande ( recomenda-se de madeira ) para temperar o Shari, e poder misturá-lo a vontade sem amassá-lo.
- g) Verter o tempero sobre o arroz e misturá-lo com uma colher de pau de acordo com a figura abaixo.



- h) Abanar com uma ventarola ou ventilador ( de preferência ) enquanto seca o arroz até ela ficar com um brilho. Deixar esfriar

### Procedimento para a confecção do tempero do Shari :

Misturar numa panela o vinagre, o açúcar, o sal e o aji-no-moto e levá-lo ao forno. Mexer com uma colher de pau até o açúcar dissolver sem deixar levantar fervura. O resultado será um molho agridoce de cor clara que será usado para temperar o arroz.



Obs: As  
ou acre no

quantidades acima descritas podem ser mudadas afim de conseguir um tempero mais doce  
arroz, fica a gosto do Suhimen que o está fazendo.

### Curso de Sushi - Lição II

Olá, estamos de volta para a segunda lição de nosso curso de Sushi, estamos agora nesta segunda parte ensinando a fazer os enrolados (makkis), vamos fazer o Tekkamaki ( enrolado de Atum ).

#### Ingredientes :

Para 4 enrolados :

2 1/2 copos de shari (arroz preparado conforme a lição 1 )

4 folhas de nori ( alga desidratada comprada em qualquer loja especializada )

1 pedaço de filé de atum cortado em tiras ( um pedaço de cerca de 300 gramas )

raiz forte ( você pode comprar em forma de pasta já pronta ) (opcional)

água avinagrada ( 1 copo de água com 2 colheres de chá de vinagre de arroz )

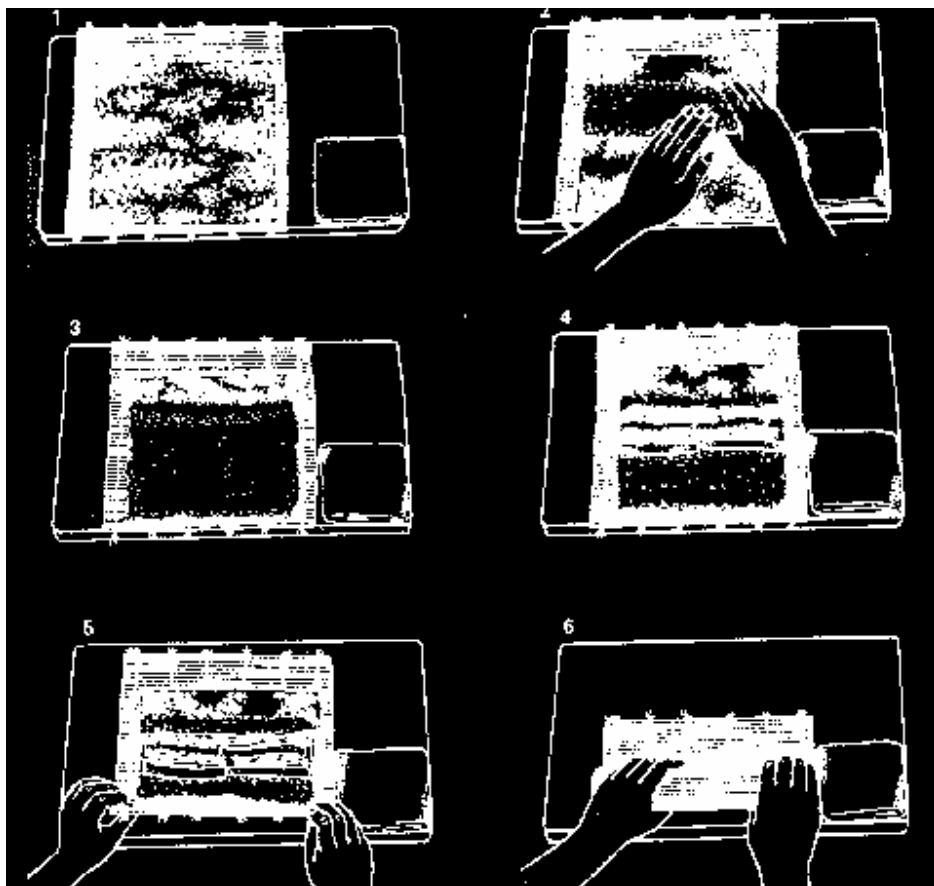
1 esteira para enrolar sushi ( sudare )

1 pequena toalha

#### Procedimento :


1) Coloque uma das folhas de nori sobre a esteira. (Fig.1)

2) Molhe suas mãos na água avinagrada e pegue o arroz espalhando sobre a alga, dando um espaço de cerca de 3 a 4 cm a partir do topo da folha de alga (fig.2) Faça isto cobrindo até a borda inferior da alga.(fig.3) ( para limpar suas mãos despeje cerca de um quarto da água avinagrada sobre a toalha)



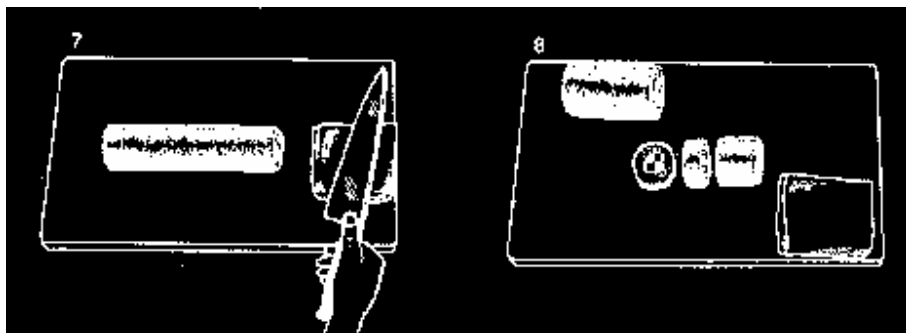
3) Coloque o peixe cortado sobre o arroz no sentido horizontal ( se quiser você pode colocar um pouco de raiz forte sobre o arroz ) (fig.4)



4) Enrole tudo a  junto no sentido do canto superior até alcançar a ponta superior da folha de alga. Ajuste a forma do enrolado, de forma que a sobra da folha de alga, "feche" o enrolado. (fig.5 e 6)

*Para o Corte :*

5) Com uma faca bem afiada, passe a lâmina na toalha avinagrada (fig.7), afim de que ela fique molhada. Corte o enrolado em oito pedaços (fig.8).



Observe como fica bonito o prato.



Festa do Sushi !

### ***Kani Maki - Sushi de Kani***

Para dois enrolados

*2 porções de arroz preparados conforme a lição I*

*2 tiras de kani cortadas ao meio*

Procedimento : Enrole conforme a lição II e coloque as tiras de Kani em cada um dos enrolados. Faça uma concavidade no centro e passe raiz forte ( wasabi ) no arroz no formato de uma pequena tira antes de enrolar, se preferir.

### ***Kappa Maki ( Kyuri-pepino )***

Para dois enrolados

Procedimento : Cortar o pepino (kyuri) em diagonal em quatro ou seis tiras. Polvilhe sal, lave e tire o excesso de água com o pano. Enrolar conforme mostrado na lição II.

### ***Oshinkomaki ( Takuan - conserva de nabo )***

Para dois enrolados

*1 tira de nabo em conserva cortada bem fina ( largura de um dedo )*

Procedimento : Enrolar conforme mostrado na lição II

### ***Sopas e Outros Pratos***

Nesta lição começarei com uma das mais conhecidas a Missoshiru !



**Missoshiru** ( *sopa clássica* ! )

4 Porções

1 pacote de Hondashi ( tempero a base de peixe )  
5 copos de água  
3 colheres de sopa de Misso  
1/2 colher de chá de aji-no-moto

Procedimento :

Numa panela coloque a água com o Hondashi. Deixe ferver. Acrescente o Misso passando-o numa peneira e em seguida acrescente o Aji-no-moto. Não deixe ferver por muito tempo.  
Servir com Tofu ( queijo de soja ), Broto de feijão ou ainda pedacinhos de Cheiro Verde.

**Sopas :**

*Sopa Clara com Ovos ( Tamago No Suimono )*

*Ingredientes*

3 ovos batidos  
2 fatias de gengibre fresco  
2 colheres de sopa de cebolinha picada  
2 colheres de sopa de shoyu escuro  
1 colher de sopa de maizena ( para encorpar - opcional )  
2 envelopes de dashi-no-moto de 10 grs  
água

Procedimento :

Ponha no fogo uma panela com 5 xícaras de água, coloque o dashi-no-moto, o gengibre, o shoyu e a maizena, mexa bem de leve e deixe ferver. Coloque os ovos batidos aos poucos sobre o caldo fervente, mexendo para dissolver os mesmos. Coloque em tigelas ( Kuan Lans - tigelas de plástico japonesas a venda em qualquer loja de produtos orientais ) e decore com as cebolinhas picadas, jogando-as por cima.  
Sirva quente.

***Sopa de Frango com Cogumelos ( Tori To Shiitake Shiru )***

*Ingredientes :*

1 xícara de carne de frango em pedacinhos ( de preferência peito )  
1 xícara de cogumelos secos ( Shiitake )  
1 colher de sopa de suco de limão  
2 colheres de sopa de sake de cozinha  
2 colheres de sopa de farinha de trigo  
caldo de frango ( ver abaixo )  
sal

*Caldo de Frango ( Niwatori no Dashi )*

300 grs de ossos e peles de frango  
3 fatias de gengibre fresco  
2 colheres de sopa de cebolinha picada  
1 colher de chá de sal  
1/2 colher de chá de aji-no-moto  
água

Procedimento para o Caldo de Frango :

Ponha no fogo uma panela e coloque 6 xícaras de água e deixe ferver. Coloque os ossos, a pele do frango, o gengibre, a cebolinha, o sal e o aji-no-moto, deixando cozinhar por vinte minutos. Retire as peles e os ossos e o caldo está pronto para ser usado. Se quiser guardá-lo, ponha na geladeira num recipiente com tampa, com tempo máximo de armazenamento de uma semana.



Procedimento para Sopa :  
Tempere o frango com sal e um pouco de água por 10 minutos.  
Tire e passe na farinha de trigo.

Aqueça uma panela até a água ficar fervente e mergulhe o frango ( não deixe amolecer muito ! ), reservando-o em seguida. Coloque em seguida o cogumelo seco na água para amolecer. Ponha no fogo uma panela com 5 xícaras de caldo de frango, deixando-o ferver.. Coloque em seguida o cogumelo, o suco de limão, o sake e por último o frango, cozinhando em seguida por mais 3 minutos. Sirva quente em tigelas decoradas.

### **Macarronada Japonesa ( Yaki Soba )**

Ingredientes :

500 grs. de macarrão soba  
200 grs de frango ( presunto ) cozido cortado em pequenos cubinhos  
200 grs de camarão limpo  
1/2 xícara de champignons cortados  
2 colheres de sopa de shoyu  
2 colheres de sopa de cebolinha picada  
caldo de frango ( ver receita )  
sál, água e óleo

Procedimento:

Cozinhe o macarrão soba como macarrão tradicional e reserve. Esquente 3 colheres de sopa de óleo numa panela e coloque o camarão e frite. Acrescente o caldo de frango, o shoyu, o cogumelo, o frango, a cebolinha, 1 pitada de sal e cozinhe até o caldo diminuir, juntando o macarrão em seguida. Mexa até ficar bem misturado.  
Sirva quente.

### **Culinária para quem não gosta de cozinhar !**

#### **Lição I**

Muita gente tem falado comigo que acha cozinhar uma coisa muito chata, algo que eu discordo totalmente (o chato é lavar as panelas ! ). Pensando nisto, eu resolvi criar um pequeno curso para aqueles famosos *sem-jeito* e que trocam o açúcar pelo sal. Meu objetivo aqui é poder mostrar as pessoas que a cozinha não é um bicho de sete cabeças, nem o inferno que muitos falam por aí. Nesta primeira lição iremos dar os conceitos iniciais para aqueles que nunca tiveram a chance de tentar a sorte como mestre cucas.

#### **Utensílios Básicos :**

O que você precisa para montar uma boa cozinha ? Ao contrário do que vemos por aí, não temos que adquirir uma centena de tralhas para cozinhar ou fazermos maravilhas, como muitos dizem. Vamos então descrever nosso kit básico para nossa cozinha :

Facas - Facas são um ponto importante dentro da cozinha. Ao comprar suas facas procure comprar as de aço carbono ( uma dica que Jeff Smith dá no seu livro *Frugal Gourmet*, que eu segui e não me arrependi ! ), são ótimas para afiar. Sempre procure comprar as que sejam confortáveis e caibam bem em sua mão. As básicas seriam as seguintes : Uma faca para descascar, uma para desossar, uma faca longa e o famoso facão com 25 cm de comprimento. ( ah, não esqueça de um bom afiador ! ).

OBS : Não esqueça de comprar um bom cutelo, é ótimo para cortar peças grandes de carne ou outras com ossos !.

Panelas - O terror das donas de casa, mas sem elas nada se faz na cozinha. As ideais são as velhas panelas de alumínio onde duas regras devem ser obedecidas : nunca guardar comida nelas e sempre mante-las limpas. Panelas com teflon são proibidas, pois começam depois de um certo tempo soltar esta substância na comida. Evite comprar panelas com cabo de madeira ou plástico, elas jamais podem ir ao forno !

Pratos refratários e assadeiras - compre as de vidro ou de porcelana refratária com tampa.

Líquidificador - Essencial para bater misturas, escolha um de seu gosto. ( em certos casos substitui uma batadeira ! )

Processador - A terceira mão da cozinha ! Corta, moe, tritura, pica, bem faz tudo. ( desde que você aprenda a usá-lo corretamente ! ). Existem boas marcas no mercado, escolha a sua.

#### **Ítens do dia a dia**

Socador de Carne - Bom para amaciar carnes em geral. Compre um com cabeça de ferro e cabo de madeira.



Tábua de carne apoios, em - Ideal para cortar carnes, legumes e verduras. Consiste numa grande tábua de madeira com formato retangular.

Pilãozinho de madeira - Excelente para amassar o alho e outros temperos, você encontra em qualquer loja de produtos para culinária.

Colheres e espátulas de madeira - Na minha cozinha não entra colher de alumínio ou teflon ! Permite você mexer a comida sem soltar qualquer substância na água do cozimento !

Saleiro - Eu tenho dois, um grande para tirar quantidades razoáveis para temperar pratos e um pequeno do tipo de mesa para apurar o gosto na hora que eu estou cozinhando um prato

Açucareiro - Um grande de plástico que uso para meus doces.

Escorredor de macarrão e arroz - essencial para escorrer massas e lavagem de arroz antes de seu cozimento.

Saladeiras / molheiras - Essencial para saladas e molhos, eu acho muito bonitas as de madeira que dão um charme todo especial..

Ítems pessoais :

Existe uma pequena lista de ítems que eu uso para dar um toque a minha cozinha, são eles :

Panelas de Ágata - Panelas de ferro revestidas de esmalte tipo as da vovó, excelente para molhos e cozimentos especiais. Eu tenho umas quatro diferentes, inclusive uma frigideira que uso para fazer crepes. A comida nelas fica com sabor diferente.

Moedor de Pimenta - Tenho um para moer pimenta na hora. Apesar de eu não usar muita pimenta em minha comida, o meu moedor complementa meus apetrechos de cozinha

Embalagens de vidro com tampa ( tipo de café em pó, maionese, etc...) - eu uso para guardar meus temperos e especiarias, tenho um monte delas.

Bom acima apresento os ítems básicos, na próxima lição falaremos de óleos, temperos e verduras.

Para terminar vou apresentar um molho de queijo que está fazendo muito sucesso em alguns almoços que tenho feito na casa de amigos. Fica excelente com macarrão ou como recheio de lasanhas.

### ***Molho aos Quatro Queijos***

#### *Ingredientes*

1 Vidro de requeijão  
150 gramas de parmesão ralado  
100 gramas de queijo provole ralado  
50 gramas de queijo Gorgonzola ralado  
1 pacote de creme de leite pequeno ( tipo Parmalat )  
½ copo de leite  
2 dentes de alho cortados em cubinho  
1 cebola pequena cortada em cubinhos  
1 colher de sobremesa de manjeriço seco  
2 colheres de sopa de azeite  
sal e pimenta branca a gosto

#### *Procedimento :*

Numa panela aqueça o azeite e coloque o alho e a cebola, deixando-os dourar. Em seguida coloque o leite, seguido do requeijão. Misture bem até que requeijão fique numa consistência cremosa. Coloque em seguida o parmesão, o provolone e por último o gorgonzola, misturando sempre. Quando os queijos estiverem derretidos, acrescente o creme de leite, o sal e a pimenta a gosto.

Por último coloque o manjeriço e misture bem.

Sirva com macarrão ou recheio de lasanha.

### ***Culinária para que não gosta de cozinhar***

#### ***2º lição - Temperos, Especiarias e afins***

Nesta lição iremos falar dos temperos e as especiarias mais comuns em cozinha. Existem uma infinidade delas, mas como nosso objetivo aqui é ensinar o básico, falaremos inicialmente nas mais usadas e de fácil compra. Lembre-se não precisa sair comprando tudo de uma vez, apenas o essencial, a medida que vamos fazendo nossos pratos.

Açafrão - Excelente para temperar arroz e outros pratos. Vendido em pó, na cor amarelada dá um sabor e cheiro aos pratos fantástico !



## *Culinária - Enciclopédia de Culinária*

**Açúcar** - Um dos bálsamos do paladar. Apesar de muitos dizerem que seu excesso faz mal ( que é uma verdade ! ), o açúcar hoje já é um elemento de nossa sociedade. Pode ser achado da forma branca, mascavo ou de confeito.

**Alho** - Além de ser remédio e alimento é o mais popular dos temperos existentes. Compre alho fresco em forma de uma grande *réstia* ou em *cabeças*, como são vendidos. É um tempero essencial no refogado básico que faremos em muitas receitas. Não compre pastas prontas, nem alho industrializado ( o gosto da comida fica muito *sem graça* ! ), pois nunca sua comida ficará com aquele *toque*.

Para guardar o alho coloque-os pendurados num canto da cozinha um numa cestinha em lugar seco. E nunca, NUNCA, molhe o alho !

**Canela** - Casca de árvore, excelente para dar gosto a doces em geral. Aconselha-mos a comprar em pó.

**Coentro** - Vendida em forma de erva ou semente seca. Excelente para temperar peixes ou cozidos

**Cominho** - Vendido seco ou em pó. Cuidado com o Cominho é um tempero forte que usado em excesso  *mascara* o sabor da comida.

**Creme de Leite** - Usado em vários pratos. De preferência compre os frescos vendidos em delicatessens e lojas de laticínios.

**Curry ( Caril na Bahia )** - Mistura de várias especiarias. Comprado em pó, usado e muito na culinária indiana e na baiana.

**Gengibre** - Comum em pratos orientais, sobretudo os chineses. Comprado em raiz ou em pó dá um gosto muito bom a frango e peixe.

**Leite de Coco** - Usado em pratos baianos e em muitos feitos com frutos do mar. Excelente para certos doces nordestinos.

**Louro** - Como minha avó usava louro para temperar o feijão preto. Comprado em folhas secas, muito usado em cozidos, sopas e ensopados.

**Manjeriço** - Comprado em folhas frescas ou em pó seco. Essencial na culinária italiana.

**Mostarda** - Vendida em grãos, ou as importadas alemãs e inglesas ( forte sabor !). Usada em muitos pratos e em saladas.

**Molho de soja ( shouyu )** - Na cor clara e escura . Usado em pratos orientais diversos, desde do Yaki Soba até o molho agri-doce chinês.

**Orégano** - Comprado seco em mercados populares. Excelente para massas, pizzas, molhos e saladas.

**Pimentas** - Falando de pimentas, todo mundo lembra da comida baiana. Existem vários tipos de pimenta : a da Jamaica, a malagueta, do reino ( geralmente em pó ), Caiena, a branca e a calabresa.

**Salsa** - Vendida em folhas frescas ou secas, excelente para pratos italianos.

**Óleos, Manteiga e Azeite** - Para fazermos refogados, temperar, fritar ou dourar alimentos. Existem vários tipos desde o óleo de amendoim, de soja, gergelim ( usado em pratos orientais ). Já a manteiga é ideal para certos pratos e doces ( a margarina, bem... isto não existe na minha cozinha.). O Azeite é o meu preferido para dar sabor a vários pratos, gosto muito da marca Galo, portuguesa e o Bertolli, italiano.

**Queijos** - Essencial em muitas receitas. Compre sempre frescos e cuidado alguns tem um sabor muito forte (Grogonzola por exemplo). Listarei o que mais usam em minha cozinha : Ricota, Parmesão, Gorgonzola, Mussarela, de Minas, Provolone, Requeijão, Cream-Cheese, Gruyer e Emental.





**Sal** - Parece incrível, mas muita gente usa o sal em excesso para temperar a comida. Eu uso o sal marinho, simplesmente para dar um leve sabor ao alimento, nada exagerado. Geralmente eu deixo um saquinho na mesa para meus convidados apurarem o prato ao seu gosto.

**Tofu** - Queijo feito de Soja. Muito similar ao queijo normal. Compre fresco em lojas especializadas. Usado em muitos pratos orientais.

**Vinagres** - Usado para temperar certos alimentos. Vamos listar os mais usados por mim : Branco ( de vinho), Tinto ( de vinho), de Arroz ( usado no preparo de Sushis e outros pratos orientais ) e Balsâmico ( muito forte, usado em saladas ).

**Vinhos e Saquês** - Usados para dar certos sabor aos alimentos. Uso muito o sherry seco, o vinho branco seco ( peixes e aves ) e o Saquê de cozinha ( muitos dos meus pratos tem este ingrediente como toque especial !).

### **Receita da lição :**

Aproveitando vou ensinar a fazer uma massa ideal para tortas de ricota, surpresa cremosa de chocolate e outros pratos interessantes. Ela fica crocante e com um sabor muito gostoso. Vamos mostrá-la abaixo:

Massa para tortas diversas :

2 pacotes de biscoitos de maizena

2 xícaras de açúcar

Meio tablete de manteiga

1 colher de cafézinho de canela em pó

Preparo:

Moa os dois sacos de biscoito num liquidificador, até virar uma farinha bem fina. Coloque numa vasilha misturado o açúcar e a canela. Derreta a manteiga e adicione e com uma colher de pau mecha até os ingredientes assumirem uma consistência de liga. Pegue um tabuleiro circular de mais ou menos 30 cm de diâmetro, unte com manteiga e vá colocando a massa, espalhando-a sobre a superfície. Quando o tabuleiro estiver coberto com a massa, coloque o recheio da torta de ricota e leve ao forno. Dica se quiser assar a massa ela deve ser cozida de 20 a 30 minutos num forno. Ela fica numa consistência crocante e caramelizada.

### **Culinária para que não gosta de cozinhar**

#### **3º lição - Receitas Simples**

Vamos aqui nesta lição enumerar uma série de receitas simples, das quais você pode começar a fazer no seu dia a dia. Iniciaremos mostrando coisas que você pode fazer para seu dia a dia. Vamos lá !

#### **Refogado :**

2 dentes de alho grandes amassados ou cortados em cubinho

1/2 cebola pequena cortada em cubinhos

2 colheres de sopa de azeite

2 colheres de sopa de saquê de cozinha.

Sal

#### **Procedimento :**

Coloque o azeite para esquentar, acrescentando em seguida o alho e a cebola. Mexa com uma colher de pau e em seguida acrescente o sal e o saquê de cozinha. Ideal para temperar arroz, feijão, etc...

#### **Omelete Clássico**

3 ovos

sal e pimenta branca a gosto

3 colheres de chá de manteiga

#### **Procedimento :**

Em uma tigela bata os ovos com o sal e a pimenta, o suficiente para que estes ingredientes se misturem. Em fogo baixo leve a frigideira, esquentado-a bem, adicionando em seguida a manteiga.



Quando a manteiga estiver derretido e começar a borbulhar, coloque a mistura dos ovos batidos. Com uma espátula delicadamente empurre a mistura dos cantos para o centro da frigideira. Faça isto de modo que a porção líquida da mistura escorra e frite. Faça isto por 2 ou 3 vezes até que a omelete cresça e desgrude das laterais e fique fofa.

Deixe fritar por três minutos e finalmente enrole um terço da omelete usando uma espátula estreita. Enrole mais um vez a omelete e delicadamente incline a frigideira, para que a omelete deslize suavemente para o prato. Sirva em seguida.

### **Maionese Caseira**

2 gemas  
1 colher de chá de mostarda de Dijon  
1 colher de chá de vinagre de vinho branco ou de suco de limão  
sal e pimenta do reino branca a gosto  
250 ml de azeite

#### **Procedimento**

Coloque numa tigela as gemas, o sal, a pimenta, a mostarda e 1/8 da colher de chá do vinagre ou suco de limão. Com um batedor manual acrescente o azeite inicialmente gota a gota e depois em fio, sempre batendo até a maionese adquirir a consistência desejada. Adicione o vinagre / limão que restou. Guarde em vidros com tampas herméticas fora da geladeira.

### **Receita da Lição:**

#### **Salada de Kani**

1 pacote de Kani ( encontrado em qualquer supermercado ou casa de produtos orientais )  
Suco de 1/2 limão  
1 colher de sobremesa de mostarda de Dijon  
2 colheres de sopa de azeite  
Folhas de alface para decorar

#### **Procedimento**

Desfie o Kani numa vasilha, deixando-o em tirinhas bem finas. Num copo misture o limão, a mostarda e o azeite. Em seguida coloque a mistura sobre o Kani misturando bastante para que o mesmo “pegue” o gosto. Lave as folhas de alface e as coloque num prato formando uma espécie de ninho. Coloque o Kani temperado no centro deste ninho. sirva em seguida.

### ***Culinária para que não gosta de cozinhar Especial - Receitas de Natal***

#### **Mousse de Legumes e Queijo :**

1 1/3 xícara de queijo gorgonzola picado ( diminua a quantidade, se quiser ficar com um sabor mais leve )  
1 1/2 xícara de cream cheese ou requeijão  
3/4 de xícara de maionese  
2 xícaras de cenoura picada  
2 xícaras de salsão picado  
1 1/2 xícara de creme de leite fresco  
3 envelopes de gelatina branca em pó  
1/4 de xícara de água  
2 colheres das de sopa de suco de limão  
sal e pimenta a gosto  
Opcional  
1 1/2 xícara de nozes picadas

#### **Procedimento :**

Deixe de molho, por 5 minutos, a gelatina na água misturada com o suco de limão. No processador de alimentos,



coloque os queijos e a maionese, e bata até ficar homogêneo. Passe para uma tigela, juntando o salsão e a cenoura ( se usar as nozes as misture juntamente ).

Derreta a gelatina em fogo brando em banho-maria, mexendo sempre e em seguida acrescente a mistura do queijo. Tempere com sal e pimenta.

Bata o creme de leite até ponto de chatilly e acrescente a mistura, misturando-a sem bater, com movimentos de baixo para cima.

Unte com óleo ou azeite uma forma de pudim com cerca de 22 cm de diâmetro e despeje a mistura nivelando-a em seguida. Cubra com filme plástico e leve a geladeira por cerca de 4 horas, ou até ficar firme.

Desenforme e decore a gosto.

### **Salada de Vagem e Cebola**

350g de vagem roliça, sem as pontas

1 cebola média em rodela finas

2 colheres das de sopa de alcaparras em vinagre, escorridas

6 colheres das de sopa de azeite de oliva virgem extra

suco de 1 limão

1/2 colher das de chá de pimenta calabresa em flocos ( opcional )

uma pitada de açúcar

sal e pimenta-do-reino a gosto

2 colheres das de chá de salsinha fresca picada

1 colher das de chá de hortelã fresca picada

#### **Procedimento :**

Cozinhe as vagens em água fervente salgada por 3 ou 4 minutos, de maneira que ainda fiquem crocantes. Escorra e resfrie sob água corrente. Coloque numa tigela com a cebola e as alcaparras. Faça uma marinada, colocando o azeite, o suco de limão, a pimenta calabresa ( opcional ), o açúcar, o sal e a pimenta do reino, numa pequena tigela. Bata ou agite misturando muito bem

Acrescente a salada as ervas e regue com o molho. Misture bem e sirva em seguida.

### **Peru à Brasileira ( Tradicional )**

1 peru limpo com cerca de 4 Kg

2 cebolas grandes cortadas em pedaços pequenos

1/2 colher das de sopa de molho de pimenta

1 colher das de sopa de mostarda tipo francesa

1 garrafa de vinho branco seco

3 xícaras de caldo de galinha

1 xícara de manteiga derretida

sal a gosto

manteiga derretida para injetar

#### **Procedimento**

Préaqueça o forno em temperatura média (180° C). Coloque num liquidificador as cebolas, os alhos, o molho de pimenta, a mostarda, 1 xícara de vinho, 1 xícara de caldo de galinha, a manteiga, o sal e bata bem em seguida. Passe para uma vasilha, juntando o vinho e o caldo de galinha restantes e misture bem. Recheie o peru e coloque-o numa assadeira sem untar. Segure a pele do peito do peru com uma mão e, com a outra, empurre-a para soltar da carne. Fure a carne com um garfo e, com o auxílio de um injetor de tempero, injete a manteiga derretida em vários pontos do peito do peru. Esfregue o tempero preparado na superfície do peru e injete um pouco na carne. Puxe a pele de volta, cobrindo novamente o peru, e costure com linha grossa. Cubra com papel alumínio e leve ao forno por cerca de 3 horas, regando o peru a cada 20 minutos com o molho que cair na assadeira. Quando o papel já estiver cozido, retire o papel de alumínio e deixe no forno até dourar.

### **Cebolas Caramelizadas**

12 cebolas pequenas

2 colheres das de sopa de manteiga

1/2 colher das de chá de sal

2 colheres das de sopa de açúcar mascavo



**Procedimento**

Descasque as cebolas, fure o centro de cada uma com um espeto e cozinhe em vapor por 20 a 30 minutos, até ficarem macias. Enxugue-as em papel toalha. Derreta a manteiga em fogo médio, juntando o sal e o açúcar mascavo, misture e cozinhe por 1 a 2 minutos. Acrescente as cebolas, mexa a panela para ficarem todas revestidas por igual e cozinhe em fogo mínimo por 10 minutos ou até ficarem caramelizadas. Tire do fogo e passe para uma travessa levando a mesa. Acompanha o peru ou o chester.

**Mousse de Acerola ( sobremesa tropical )**

1 pacote de polpa de acerola congelada  
1 lata de leite condensado  
1 lata de creme de leite

**Procedimento**

Coloque os ingredientes num liquidificador e bata-os bem. Coloque numa forma de pudim e cubra com filme plástico, deixando na geladeira por 3 horas, ou até ficar firme. Sirva em seguida.

Obs : faça com outras polpas de frutas, fica excelente.