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

I N D I C E

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 ENCOBERTO	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 CARAMELADA	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
BISCOITÕES 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 DURYEA	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 ANASTÀCIA (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 MÀRMORE	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 RAPIDO	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
CANJIQUINHA	1073
CANJIQUINHA	280
CAPPELLETI 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 AIPIM	1096
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 SANDUÍCHE	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 RÔTI	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 SONHO DE VALSA	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
GLACÊ DE CALDO DE LIMÃO	642
GLACÊ DE CHOCOLATE	643
GLACÊ DE CHOCOLATE COM MANTEIGA	645
GLACÊ DE FONDAN	644
GLACÊ DE LARANJA PARA TORTAS	646
GLACÊ DE LEITE MOÇA	647
GLACÊ DE MINUTO	648
GLACÊ MÁRMORE	649
GLACÊ ORNAMENTAL	650
GLACÊ PARA FAZER FLORES	651
GLACÊ 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 ROSÊ	880
MAÇA CARAMELADA	267
MACARRÃO (CONFECÇÃO)	319
MACARRÃO (MASSA BASICA)	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
MANAUÊ COM GLACÊ DE LARANJA	661
MANAUÊ 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 CREME	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 ROSÊ	881
MOLHO ROSÊ	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 AÇUCAR	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 LIMAO	470
MOUSSE DE MARACUJÁ	680
MOUSSE DE MARACUJÁ	172
MOUSSE DE MARACUJÁ	219
MOUSSE DO PAPA	222
MOUSSE RÁPIDA DE LIMÃO	923
MULATINHO	681
MUSSE DE UVA	304
MUSSE E SUCO 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 GLACÊ	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
PÃEZINHOS DE CEBOLA	694
PÃEZINHOS DE LARANJA	695
PÃEZINHOS DE MINUTOS	150
PÃEZINHOS DE QUEIJO I	696
PÃEZINHOS DE QUEIJO II	697
PÃEZINHOS DELÍCIA COM IOGURTE	698
PÃEZINHOS I	691
PÃEZINHOS II	692
PÃEZINHOS 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 LIMÃO	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
PASTEIZINHOS 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 MAÇÃ 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 BESCIAMELLA	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 PARÀ	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 MAÇÃ 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 MAÇÃ	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
RÃ AO VINHO	482
RÃ 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 BICOLORES	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
SUFLÊ DE AMEIXAS I	821
SUFLÊ DE AMEIXAS II	822
SUFLÊ DE BACALHAU	96
SUFLÊ DE BATATA E QUEIJO-DE-MINAS	823
SUFLÊ DE CAMARÕES	132
SUFLÊ DE ESPINAFRE	943
SUFLÊ DE FRANGO	133
SUFLÊ DE MILHO	134
SUFLÊ DE QUEIJO	824
SUFLÊ 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 MAÇÃ	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 PAPAI 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
ZABAINE DE MARACUJA 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.
Dispor 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 rodelas 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 rodelas 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 rodelas.
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 rodelas 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 rodelas 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 frigir (farinha de trigo, ovo batido e salsa picada) e põe-se em lascas, assim cobertas, a frigir 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 rodelas.
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 rodelas 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 espicaçadas com dois garfos antes de regadas com azeite para que este penetre no bacalhau, tornando-o macio.

16 - Bacalhau à Cádis

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 ao forno, dispor o bacalhau às camadas, entremeadas com camadas de creme, de modo que a última 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 frigir.
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 rodelas.
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 rodelas de batatas e de ovos, saltear com manteiga até aloirar, 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, frigir 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 rodelas de cebola; sobre estas, dispor pequenas postas de bacalhau delgado e bem dessalgado, e rodas grossas de batata; cobrir com rodelas 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 lombo de bacalhau e cortar em quadrados com três centímetros de alto, e tirar-lhe 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 rodelas 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 frigir.
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 frigir 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 rodelas 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, rodelas 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 rodelas 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 rodelas 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 aloirar; depois escorrer a cebola. No azeite fervente deitar a massa preparada, misturar tudo, ligando de modo a formar um bolo; começando este a aloirar, retirar do lume.

57 - Bacalhau delicioso

Desfiar bacalhau salgado e lavar muito bem; cortar batatas descascadas às rodelas, 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 aloirar 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. Envolver, misturando bem o bacalhau e as batatas no molho, juntar azeitonas e pedacinhos de cenouras, cobrir com rodelas de ovo cozido e uma folha de alface.
Servir frio.

62 - Bacalhau (Rolo de)

Cozer bacalhau e batatas, desfiar 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 m quina 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 m quina, 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 rodelas 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 saltear 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 rodelas 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 aloirarem 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 rodelas 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 frigir em azeite fino; no mesmo azeite frigir 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 rodelas 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 formo 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 rodelas de pimenta; 1 molho de salsa picada; 2 xícaras de chá de azeite português; 6 batatas cozidas em rodelas; 100g de azeitonas verdes em rodelas 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 250º Apor 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 rodelas, 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 rodelas.
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:
rodelas de ovos cozidos; folhas de salsa; azeitonas pretas descaroçadas.
Modo de preparar:
Dessalgue o bacalhau e escalde. Retire as peles e espinhas e prepare o caldo. Corte a carne em pedaços.
Descasque as batatas, corte em rodelas 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 rodelas 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 rodelas 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 rodelas finas; 1 talo de alho-poró, cortado em rodelas; salsa, coentro; azeite; sal.
Modo de preparar:
Dessalgue o bacalhau, escalde, 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 rodelas 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 escalde. 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 ema forma refratária, forre o fundo com rodelas 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 - Suflê 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, escalde, retire as peles e espinhas e desfie. Regue com azeite e reserve.
Passe 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, escalde, 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. **S**alpique 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 Carreteiro

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 rodelas finas
- 3 dentes de alho picados
- 1 colher, das de chá, de salsinha picada
- 400 gr de batatas cozidas e cortadas em rodelas finas
- Sal a gosto
- 3 ovos cozidos e cortados em rodelas
- 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 rodelas 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 bifes 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 mozarela
- Puro purê de tomate
- Orégano

Modo de Preparo:
Bata um pouco os bifes, tempere com sal e reserve. Bata os ovos, tempere com sal a gosto. Passe os bifes 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 bifes em um prato refratário, cubra cada um com uma fatia de presunto e sobre esta coloque uma fatia de mozarela.
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 bifes 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 liqüidificador 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. Abrir a massa com o rolo de pastel e o recheio fica a gosto. Pode ser de sardinha ou mussarela com rodelas 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 liqüidificador
- 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 rodelas
- 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 rodelas
- 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 charutinhos. 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 rodelas e o músculo desfiado. Sobre essa camada, coloque os charutinhos. 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 charutinhos. Tampe novamente e deixe cozinhar por mais 1 hora. Se a água secar demais, acrescente mais caldo. Retire os charutinhos 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 rodelas, 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 rodelas, 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 ementhal ralado ou prato tipo Estepe, de boa qualidade
- 250 gr de queijo tipo gruyêre 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 vagarosamente 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 frete-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 rodelas. Ponha o fígado frito no centro de uma travessa, as rodelas 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 prato 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 bifes 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 bifes, 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 bifes 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 bifes 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 bifes. 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 o 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 rodelas 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 homogênia. 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 lourar por alguns minutos.
Recolocar a carne na panela. Abrir a late 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 katchup
- 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, katchup, 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. Aferv ente 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 liqüidificador. Colocar tudo dentro de um piréx 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 cosido, 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 liqüidificador. 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
- 11/2 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 liqüidificador 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
- 11/2 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:
Passe 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 liqüidificador, 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 liqüidificador 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 gergilim)
- 1 dente de alho
- Sal
- Azeite
- Limão
- Salsa picadinha

Modo de Preparo:
Passe, aos poucos, pelo liqüidificador 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 liqüidificador 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 os ingredientes sem amassar demais. Fazem-se os pãezinhos e assam-se em tabuleiro untado. Pode-se 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 liqüidificador. 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 liqüidificador 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 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 deseje 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 confeiteiro. 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 mação 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 confeiteiro 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 de manteiga, duas assadeiras grandes. Estenda, sobre a mesa, um pano de prato grande e polvilhe-o 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 derretia 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 confeiteiro 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 Sonho de Valsa

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 esfarelem). 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 confeiteiro 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 liqüidificador (ou peneire). 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, distribui forminhas próprias untadas com manteiga e polvilhadas com açúcar refinado. Asse em banho Maria (forno regular). Desenforne 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 confeiteiro
- 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 confeiteiro, 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 confeiteiro
- 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 liqüidificador. Misture-as com farelo de bolo, açúcar de confeiteiro 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
- l 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 juntando 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 rodelas 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 marcassa (ou fradinho)
1 colher de chá de sal
1 dente de alho socado

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

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

1 xícara do liquido 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 ate formar uma massa homogênea. Repita este passo com o restante do feijão juntando uma xícara do liquido 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 ate 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, faca 15 xícaras de leite de coco
(1 coco seco ralado ou batido no liqüidificador com 1 xícara de água, geralmente faz 3 xícaras de leite de coco).
(5) Passe na farinha de trigo e frite ate dourar 2 1/2 quilos de postas de peixe. Quebre o peixe em pedaços grandes retirando as espinhas.
(6) Faca um tempero, batendo no liqüidificador:
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 liqüidificador, 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 ate 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 mão, como você poderá' comprovar na pratica, no dia seguinte.
Bate o coco no liqüidificador 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 liqüidificador. 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! Faca um arroz branquinho, meio grudadinho. Faca 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) Faca 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) Faca 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 rodelas

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 rodelas 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 esquente 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 e' 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 liqüidificador com 1 xícara de água. O leite extraído do bagaço e' o leite grosso (mais ou menos 1 1/2 xícara).

3) Quando fiz este camarão, bati no liqüidificador 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 liqüidificador:
9 gemas (durante 10 minutos, ate' ficarem brancas)
Acrescente:
4 claras
2 xícaras de açúcar
1/2 xícara de queijo ralado (usei parmesão; Nininha usa de cuia)
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 rodelas 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 maisena
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 (cação 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 cação, 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.x
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 liqüidificador 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 rodelas 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 escalde 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 champinhon 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 champinhon, 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 manjericão 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 liqüidificador o Requeijão Cremoso Parmalat, o iogurte, o azeite. Divida em três partes. Reserve. Pegue uma parte e bata no liqüidificador 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 liqüidificador. Tempere a gosto. Pegue a terceira parte, adicione manjericão, hortelã, agrião e bata no liqüidificador. 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 salsão
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 salsão pequeno
1/2 pimentão cortado no sentido do comprimento

Modo de Preparo
Bata no liqüidificador o Requeijão Cremoso Parmalat, o iogurte, o azeite e as folhas de salsão 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 liqüidificador 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 liqüidificador 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 liqüidificador 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 rodelas 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.
Abaixe 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 250ºC 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 confeiteiro 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 confeiteiro.
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
Passe 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 açucar.
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 ate 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 liqüidificador 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 ate 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
1 frango caipira picado e sem pele
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 Uruguaiana = 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 rodelas 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 maças 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 maças já cozidas devem ser batidas no liqüidificador, 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 rodelas 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 acrescente 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 pena 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 rodelas
3 cebolas cortadas em rodelas
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
um molho de salsa e um de cebolinha bem picados
tempero com alho, sal, cebola, cebolinha e pimentão
6 cebolas
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 liqüidificador 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
Cortar a maçã e descascar. Cada pedaço deve ser partido ao meio e envolvido com maizena para ficar 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 liqüidificador. 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 sobrarem. 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 subsituir 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 panetonnes 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 liqüidificador 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 rodelas
4 ovos
8 colheres de sopa de farinha de mandioca
8 colheres de sopa de banha
Uma cebola grande cortada em rodelas 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 e 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
25o 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 liqüidificador)
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 liqüidificador.

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 acrescente 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 liqüidificador e acrescente gotinhas de limão. Bote açúcar a gosto. Ponha água até a metade do liqüidificador e bata. Está pronto.

284 - Frango com logurte

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
Para o Arroz
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 eqüivale 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 acrescente 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 liqüidificador 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 liqüidificador 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. Faca 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 raspas 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 batedeira, 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 rodelas 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 liqüidificador 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 liqüidificador 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 resfriar. Agora passe o chocolate com um pincel em forminhas para bombons. Coloque sobre um papel alumínio e leve ao frezzer. 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 liqüidificador e colocar numa panela grande. Bata todos os outros ingredientes, exceto o azeite de dendê, juntos no liqüidificador 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 prá baixar o fogo cada vez que a calda ferver. Enquanto isso bata no liqüidificador 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 maça. 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 ultimo 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 liqüidificador. 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 liqüidificador 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 ummonte 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 rodelas
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 Basica
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, rodelas de tomate, cebola e orégano.

PIZZA DE ALHO E ÓLEO:
mussarela, alho frito no óleo e orégano.

PIZZA MARGUERITA:
mussarela, parmesão ralado, rodelas de tomate e manjericão.

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 compimento. 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 á 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 açafrão, 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 quadradinhos 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 fosseum 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 manjericão 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 manjericão 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 massa 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 VITAESTE

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 liqüidificador. 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 liqüidificador. 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-aquicido.

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 faca 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 media. Despeje por cima das bananas.

3a Camada - Suspiro:
Bata as claras em neve ate não cairem 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 confeiteiro
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:
l/4 de xícara de manteiga amolecida
l colher de chá de casca de limão ralada
l a 2 colheres de sopa de suco de limão

modo de fazer:
Reserve l/4 de xícara de calda do abacaxi. Misture a calda, o abacaxi e os ingredientes restantes. Despeje numa forma refratária untada, de capacidade de l l/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 ate 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
l/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 ate 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 ate 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
l gema
l/2 xícara de passa
2 l/2 xícara de leite
l colher de chá de baunilha

l colher de sopa de manteiga derretida
3 colheres de sopa de açúcar suspiro
l 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 ate 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 cora o suspiro. Sirva morno. Da 8 porções

343 - PUDIM DE E COCO COM PÃO

ingredientes:
2 xícaras de migalha de pão fresco
l/3 de xícara de manteiga ou margarina derretida
l/3 de xícara de açúcar
l colher de sopa de casca de limão ralada
l colher de chá de canela
4 bananas cortadas em rodelas finas
2 colheres de sopa de suco de limão
l/4 de xícara de água
l/2 xícara de coco ralado

modo de fazer:
Aqueça o forno. Unte uma forma com capacidade de l l/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 ate 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
l/2 colher de chá de sal
l/2 xícara de leite
l/4 de xícara de manteiga ou margarina amolecida
30g de chocolate meio amargo derretido
l l/2 colher de chá de fermento em pá
l colher de chá de baunilha
3/4 de xícara de açúcar
l/4 de colher de chá de sal
3 colheres de sopa de chocolate em pá
l l/2 xícara de água fervente

modo de fazer:
Numa vasilha grande coloque a farinha, 2/3 de xícara de açúcar, l/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, l/4 de colher de chá de sal e o chocolate em pá. Salpique sobre a massa por cima e não mexa. Asse por l hora. A massa forma camadas separadas de bolo e molho. Sirva morno. Da 9 porções.

345 - PUDIM DE ARROZ DOCE

ingredientes:
l/2 xícara de arroz cozido
3 ovos batidos

l/2 xícara de açúcar
l colher de chá de baunilha
l l/2 colher de chá de casca de limão ralado
l/2 xícara de passas
3 l/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 l l/2 hora. Sirva frio. Se desejar, salpique com canela. Da 6 porções.

346 - PUDIM DE BANANA E SUSPIRO

---

ingredientes:
l xícara de açúcar
l/3 de xícara de maisena
3 xícara de leite
3 ovos separados
l l/2 colher de chá de baunilha
l/3 de xícara de açúcar
bolachas maizena
3 bananas grandes e maduras

modo de fazer:
Misture l xícara de açúcar e a maizena. Junte o leite aos poucos, mexendo bem. Leve ao fogo lento e cozinhe, mexendo ate que engrosse. Misture as gemas com um garfo. Acrescente lentamente a mistura da maisena, 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, rodelas de banana e creme. A ultima camada devera ser de creme. Bata as claras em neve. Junte aos poucos l/3 de xícara de açúcar e bata ate 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
l/2 xícara de açúcar
l/2 colher de chá de canela
l limão (o suco e a casca ralada)
3 xícaras de maçãs descascadas e cortadas bem fina
l/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 dixe dourar. Da 4 a 6 porções.

348 - PUDIM DE UVA COM MOLHO DE BAUNILHA

---

ingredientes:
2 xícaras de suco de uva
l colher de chá de suco de limão
l/2 xícara de açúcar
3 colheres de sopa de maizena para o molho
l xícara de açúcar
3 gemas
l xícara de leite aquecido
l colher de chá de baunilha

modo de fazer:
Aqueça o suco de uva com a açúcar e o suco de limão. Dissolva a maizena em um pouco de água. Acrescente ao suco quente. Cozinhe, mexendo, ate que engrosse. Despeje num prato fundo de vidro que possa ser levado a mesa. Leve a geladeira ate 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
l colher de sopa de farinha de trigo
l/2 xícara de café forte
2 claras
l 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:
l l/2 Kg de batata
l/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 l50 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 l0 porções.

351 - PUDIM DE PÃO COM SUSPIRO

---

ingredientes:
2 ovos batidos
2 gemas batidas
l/2 de xícara de açúcar
l/2 colher de chá de canela em pá
3 colheres de sopa de manteiga ou margarina derretida
l litro de leite aquecido
2 xícaras de quadradinhos de pão amanhecido
l/2 xícara de geléia de uva preta, jabuticaba ou damasco
2 claras
l/4 de xícara de açúcar

modo de fazer:
Aqueça o forno em l70 graus moderado. Misture os ovos, as gemas, l/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 l 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 l5 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
l colher de chá de baunilha
l colher de chá de canela em pá

modo de fazer:
Passe manteiga 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 pá. Asse em forno de l70 graus, em banho Maria, por uns 40 minutos ou até que o pudim esteja firme. Dá 4 porções.

353 - PUDIM DE PÃO

ingredientes:
l/2 xícara de uvas passas
l/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
l/3 de xícara de açúcar
3 ovos
4 gemas
l colher de chá de extrato de baunilha

modo de fazer:
Preaqueça o forno em l70 graus moderado. Coloque as uvas passas numa vasilha com o conhaque e deixe de molho por l/2 hora. Arrume as fatias de pão amanteigadas nos dois lados numa forma refratária untada de uns 30 por l8 cm. Coloque o leite numa panela e dixe 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, enfiando um
palito, este saia limpo. Sirva morno, ou então sirva no dia seguinte, frio. Dá 6 porções.

354 - PUDIM DE PÃO

ingredientes:
l xícara de cubinhos de pão fresco
l ovo
l/3 de xícara de passas sem sementes
2/3 de xícara de leite
l colher de sopa de manteiga ou margarina derretida
3 colheres de sopa de açúcar
l/4 de colher de chá de cravo em pó
l/2 colher de chá de canela em pó

modo de fazer:

Aqueça o forno. Divida os cubinho 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 l70 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
l/4 de xícara de manteiga ou margarina
l/2 xícara de açúcar
3 gemas
l colher de sopa de farinha de trigo
l xícara de migalhas de pão de forma sem casca (passe pelo liqüidificador)
l/2 colher de chá de canela em pá
2 claras
açúcar de confeiteiro para salpicar

modo de fazer:
Descasque as mangas, retire os caroços e corte-as em fatias de l/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 l70 graus, preaquecido por uns 25 minutos. Salpique um pouco de açúcar de confeiteiro e asse por mais l0 minutos. Deixe esfriar e leve à geladeira de um dia para o outro. Dá 4 a 6 porções.

356 - PUDIM ASSADO

ingredientes:
l l/2 xícara de leite
2 ovos
2 colheres de sopa de açúcar
l colher de chá de baunilha
l/2 colher de chá de casca de limão ralada

modo de fazer;
Escalde 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 l70 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:
l l/3 de xícara de polpa de mamão
3/4 de xícara de açúcar
7 colheres de sopa de maizena
l l/3 xícara de leite de coco

modo de fazer:
Passe a polpa do mamão numa peneira e depois meça. 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 l0 minutos, até engrossar. Depois de frio, não deve ficar muito duro (a ponto de poder ser desenformado). Leve à geladeira e sirva em pequenas tigelas, ou em cascas de coco.

358 - PUDIM DE ABÓBORA

ingredientes:
3 ovos batidos
l xícara de abóbora cozida a amassada
adoçante artificial a gosto
l/2 colher de chá de canela em pá
l/4 de colher de chá de cravo em pá
l/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 pá 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 (l40 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:
l caixinha de pudim de chocolate de baixa caloria
2 xícaras de leite desnatado
l l/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:
l/2 xícara de manteiga ou margarina
l/2 xícara de açúcar
2/3 de xícara de farinha de trigo
l l/2 xícara de leite
5 ovos separados
l/2 xícara de licor de laranja

para o molho:
3 colheres de sopa de maizena
l/2 xícara de açúcar
suco de 2 laranjas
4 laranjas descascadas, sem a película branca, picadas, sem escorrê-las
l/4 de xícara de licor de laranja

modo de fazer:
Aqueça o forno em temperatura moderada (l70 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 l 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 ferva. Abaixe 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
l/2 xícara de pá de café
4 ovos
l/2 xícara de açúcar

modo de fazer:
Aqueça o leite até o ponto de fervura com o pá 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 (l70 graus) em banho Maria, durante uns 30 minutos, até que o pudim fique firme.

362 - PUDIM DE ESPECIARIAS

ingredientes:
l xícara uva passa picada
l ovo l/2 xícara de açúcar
2 xícara de leite
l l/2 xícara de migalhas de pão
l colher de chá de canela
l/2 colher de chá de cravo em pá
l/4 de colher de chá de noz-moscada
l 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 (l20 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:
l xícara de açúcar
l/3 de xícara de maizena
3 tabletes de chocolate meio amargo picado
3 xícaras de leite
l l/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 l 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:
l/4 de xícara de manteiga ou margarina
l/2 xícara de maçã ralada
l gema
l/2 xícara de castanha do Pará picadas
3/4 de xícara de farinha de trigo
l colher de chá de fermento em pá
l/2 xícara de café forte

l 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 (l70 graus) por 45 a 50 minutos. Dá 6 porções.

365 - PUDIM DE QUEIJO

---

ingredientes:
3 ovos separados
l/4 de xícara de açúcar
l/2 xícara de queijo parmesão ralado
2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
l 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 acaremelada e leve ao forno moderado (170 graus) em banho Maria durante uns 45 minutos.

366 - PUDIM DE ABÓBORA

---

ingredientes:
l xícara de abóbora cozida e amassada
3 ovos levemente batidos
l/2 xícara de açúcar mascavo ou comum
l/4 de colher de chá de gengibre em pá
l/2 colher de chá de canela em pá
l l/4 xícara de leite
l/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 (l70 graus) preaquecido por 30 ou 40 minutos. Se desejar, pode assar em uma forma com capacidade para l litro, durante l hora a l l/2 hora.

367 - PUDIM DE COCO

---

ingredientes:
2 l/4 xícara de açúcar
3/4 de xícara de água
4 ovos separados
l pacote grande de coco ralado (l00 g)
2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
l/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
l/3 de xícara de água
l colher de chá de manteiga ou margarina
l xícara de suco de tangerina
6 gemas
2 claras
l 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 (l70 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
l/2 xícara de açúcar
4 colheres de sopa de manteiga ou margarina
l/4 de xícara de suco de laranja concentrado, congelado
l/2 colher de chá de baunilha
2 colheres de sopa de farinha de trigo
l 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 (l50 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:
l xícara de arroz
l colher de sopa de maizena
3/4 de xícara de açúcar
l xícara de suco de laranja
l colher de sopa de casca de laranja ralada
3 ovos
l 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 l0 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 l hora. Adicione a baunilha e mexa bem. Despeje numa forma com capacidade de l 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
l/2 colher de chá de canela em pá
2 ovos
l gema
3 colheres de sopa de vinho tipo xerez ou madeira
suco e casca ralada de l limão
l xícara de leite
2 claras batidas em neve

modo de fazer:
Numa tigela, misture o açúcar com a farinha e a canela. Á parte, bata os 2 ovos com a gema, o vinho tipo xerez ou madeira e o suco e a casca ralada de l 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 em e mexa cuidadosamente. Despeje numa forma refratária com capacidade para l litro, untada. Leve ao forno moderado (l70 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
l/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
l/4 de xícara de açúcar
l/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 l0 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 l/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:
l l/4 xícara de leite quente
l/4 de xícara de açúcar
3 claras ligeiramente batidas
l/2 colher de chá de essência de baunilha
l/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 (l70 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 CARAMELADO DE BAUNILHA

---

ingredientes:
l/2 xícara de açúcar para caramelar
3 xícara de leite
3 ovos inteiros
3 gemas
6 colheres de sopa de açúcar
l colher de chá de baunilha
l colher de sopa de licor de laranja
modo de fazer:
Numa frigideira, derreta a l/2 xícara de açúcar, mexendo sempre, até dourar. Despeje numa forma redonda de buraco no meio, com capacidade para l 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 (l70 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 calda sobre o pudim. Na hora que for servir, despeje l colher de sopa de licor de laranja sobre o pudim. Rendimento: 6 ou 7 porções.

375 - PUDIM BOLO DE LIMÃO

---

ingredientes:
3 colheres de sopa de farinha de trigo
l xícara de açúcar
3 colheres de sopa de manteiga ou margarina em temperatura ambiente
3 ovos separados
l colher de sopa de casca de limão ralada
3 colheres de sopa de suco de limão
l l/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 (l70 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:
l/2 xícara de açúcar
5 ovos
l xícara de açúcar
l colher de chá de essência de baunilha
3 xícaras de iogurte natural
l colher de sopa de maizena

modo de fazer:
Aqueça o forno em temperatura forte (220 graus). Coloque l/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, l xícara de açúcar e a essência de baunilha. Á 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 l colherinha de caramelo. Dá 8 porções

377 - PUDIM DE ABÓBORA

---

ingredientes:
l l/2 xícara de leite
l colher de chá de canela
l/4 de colher de chá de gengibre
l pitada de cravo em pá
l pitada de noz-moscada
2 colheres de sopa de rum
3 ovos ligeiramente batidos
l/2 xícara de abóbora cozida
casca ralada de l laranja

modo de fazer:
Preaqueça o forno em temperatura moderada (l70 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 l,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, l/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
l l/2 xícara de açúcar
6 colheres de sopa de farinha de trigo
4 ovos separados
suco de l limão
l colher de sopa de casca de limão ralada
l 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 l hora (até ficar dourado). Deixe esfriar na própria forma pelo menos durante l hora antes de desenformar. Dá 4 a 6 porções.

379 - PUDIM DE ABÓBORA

---

ingredientes:
4 ovos
l xícara de abóbora cozida, amassada e fria
l/2 xícara de coco ralado
l xícara de leite
2 xícaras de açúcar
l xícara de suco de laranja
2 colheres de sopa de chocolate em pá
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 pá 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:
l/3 de xícara de açúcar
5 colheres de sopa de maizena
l/2 xícara de castanha do Pará moída
2 l/2 xícara de leite
l 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:
l copo de leite
l copo de suco de laranja coado
l pacote de l00g de coco ralado maguary ao qual se acrescenta l/2 xícara de chá de água quente
4 colheres de sopa de farinha de trigo
3 ovos claras em neve
l l/2 xícara de chá de açúcar.

modo de fazer:
Bata tudo no liqüidificador, 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:
l pacote de 50g de coco ralado maguary ao qual se acrescenta 5 colheres de sopa de água quente l vidro de leite de coco maguary
3 ovos inteiros
l colher de sopa de maizena
l 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:
l lata de leite condensado
2 xícaras de leite
l xícara de açúcar queimado
l xícara de amendoim torrado e moído
gotas de baunilha
l pacotinho de gelatina branca

modo de fazer:
Ponha o açúcar numa panela para queimar. Despeje o leite sobre a açúcar queimado. Depois de ferver, despeje a gelatina dissolvida em um pouco de leite. Bata no liqüidificador 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:
l/2 kg de batatas cozidas e passadas pelo espremedor
6 ovos (sendo as claras batidas separadas)
2 colheres de sopa de manteiga
l/2 kg de açúcar. sendo que, depois de pesado, tire uma xícara para não ficar muito doce
l 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 cará cozido e amassado
suco de limão
250 g de manteiga
450 g de açúcar
l 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:
l kg de maçãs ácidas descascadas e cortadas
l/4 de xícara de vinho branco seco
l/2 xícara de açúcar
l/2 colher de chá de canela em pá
l colher e chá de casca de limão ralada
4 xícaras de migalhas de pão fresco
2/3 de xícara de açúcar
l/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 l5 minutos ou até que a maçã esteja macia. Misture o pão e o açúcar. Acrescente a manteiga aos pedacinhos, reservando l 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:
l/2 kg de ricota
5 gemas
l xícara de açúcar
2/3 de xícara de castanha de caju moída
l/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
l xícara de leite
3 colheres de sopa de manteiga
l/3 de xícara de farinha de trigo
l xícara de açúcar
3 ovos separados
l/4 de xícara de suco de limão
l pitada de sal

modo de fazer:
No copo do liqüidificador, 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 (l/3 da xícara) lentamente e bata até obter um suspiro firme. Acrescente à mistura anterior e mexa levemente. Coloque numa forma refratária funda. Asse em forno moderado e sirva morno, com creme chantilly, se desejar.

389 - BOLO INVERTIDO DE ABACAXI

ingredientes:
l xícara de açúcar mascavo ou comum
l/2 xícara de manteiga ou margarina
l lata de abacaxi em calda
2 colheres de sopa de nozes ou castanha de caju
l xícara de farinha de trigo
l colher de chá de fermento em pá
l/8 de colher de chá de sal
3 ovos separados
l 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 l xícara de açúcar. Arrume as rodelas de abacaxi na forma, colocando no meio de cada uma delas uma noz ou uma castanha de caju. Bata as gemas até ficarem espumosas, adiciono l xícara de açúcar aos poucos. Junte o caldo de abacaxi e a farinha de trigo, o sal e o fermento em pá peneirados. Em seguida, acrescente as claras batidas em neve. Misture delicadamente. Coloque a

mistura por acima das rodelas de abacaxi. Asse em forno baixo (l50 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
l xícara de açúcar
3 ovos
l 3/4 xícara de farinha de trigo
l colher de chá de bicarbonato de sódio
l l/2 colher de chá de canela em pá
l/4 de colher de chá de cravo em pá
l/4 de colher de chá de noz-moscada ralada
l/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 l 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 (l70 graus) por mais ou menos l hora e meia. Corte em quadrados.

391 - BOLO DE MELADO

ingredientes:
2 3/4 xícaras de farinha de trigo
l l/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
l colher de chá de canela em pá
l colher de chá de cravo em pá
l colher de chá de gengibre em pá
l/4 de colher de chá de noz-moscada em pá
l/2 xícara de manteiga ou margarina
2/3 de xícara de açúcar
l ovo
2/3 de xícara de melado
l l/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 l/2 xícaras de farinha de trigo
2 xícaras de açúcar
l/2 xícara de chocolate em pá
l colher de chá de bicarbonato de sódio
l/2 xícara de manteiga ou margarina
l l/4 xícara de leite
l colher de chá de baunilha
3 ovos

l colher de chá de fermento em pá

modo de fazer:
Aqueça o forno. Misture a farinha, o açúcar, o chocolate em pá 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 l/2 xícaras de farinha de trigo
2 xícaras de açúcar
l/2 xícara de chocolate em pá
l colher de chá de bicarbonato de sódio
l/2 xícara de manteiga ou margarina
l l/4 xícara de leite
l colher de chá de baunilha
3 ovos
l colher de chá de fermento em pá

modo de fazer:
Aqueça o forno. Misture a farinha, o açúcar, o chocolate em pá 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
l xícara de açúcar
3 colheres de chá de fermento em pá
l/3 de xícara de manteiga ou margarina em temperatura ambiente
2 colheres de sopa de café solúvel em pá
l xícara de leite
l colher de sopa de suco de limão
2 colheres de chá de casca de limão ralado
l/2 xícara de leite

cobertura de café
açúcar de confeiteiro
café solúvel em pá

modo de fazer:
Unte uma assadeira para o bolo de 30 por 20 cm, com margarina e farinha. Peneire a farinha, l xícara de açúcar, o fermento em pá e o café numa vasilha. Adicione a manteiga, l/2 xícara de leite, o suco de limão e a casca de limão. Bata por l minuto em velocidade média. Acrescente os ovos e o restante do leite. Bata por mais l 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 l80 graus (moderado), por 40 a 45 minutos, ou até que, enfiando um palito, este saia limpo. Desenforme e salpique com açúcar de confeiteiro e pá de café solúvel. Corte em quadrados.

394 - BOLO DE CAFÉ E CASTANHA DO PARA

ingredientes:
5 ovos separados
l/4 de xícara de açúcar
3/4 de xícara de açúcar
2 xícaras de castanhas do Pará picadas
l xícara de farinha de rosca
l colher de sopa de café instantâneo
l colher de chá de fermento em pá
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 (l/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 (l70 graus), ou até que, enfiando um palito, ele saia limpo.

calda
l/2 xícara de café forte, coado
l 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
l xícara de açúcar
l xícara de mel
2 3/4 xícaras de farinha de trigo
l colher de chá de fermento
l colher de sódio de bicarbonato de sódio
l/2 xícara de café frio
l colher de chá de canela em pá
l/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 l70 graus, durante l hora, mais ou menos. Ou até que, enfiando um palito, este saia limpo.

396 - BOLO DE FUBA COM MEL

ingredientes:
l l/3 xícara de farinha de trigo
l colher de sopa de fermento em pá
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
l colher de chá de bicarbonato de sódio
l/2 colher de chá de gengibre em pá
l/2 colher de chá de canela
l/2 xícara de manteiga
l xícara de mel
l ovo separado
2 colheres de sopa de suco de limão
3/4 de xícara e mais 2 colheres de sopa de leite
para cobertura:
l 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 l70 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
l/2 xícara de chocolate em pá
2 l/2 colheres de chá de fermento em pá
l colher de chá de bicarbonato de sódio
l 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
l/2 xícara de leite
l 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 l70 graus durante mais ou menos l hora, até que, ao enfiar um palito no bolo, ele saia limpo. Deixe esfriar durante l5 minutos e desenforme. Dá l0 a l2 porções.

399 - BOLO DE ABOBRINHA E CASTANHA

ingredientes:
l xícara de óleo
2 xícaras de açúcar
4 ovos
3 xícaras de abobrinhas raladas no ralo grosso
l/2 xícara de castanhas do Pará picadas
2 xícaras de farinha de trigo
l colher de chá de fermento em pá
l colher de chá de bicarbonato de sódio
l colher de chá de canela em pá

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 l70 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 l/2 xícaras de farinha de trigo
l/2 xícara de chocolate em pá
2 l/2 colheres de chá de fermento em pá
l colher de chá de bicarbonato de sódio
l colher de chá de canela em pá
l/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
l/2 xícara de castanhas do Pará picadas
l/2 xícara de leite

para a cobertura:
2 xícaras de açúcar de confeiteiro
l 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 pá, 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 l70 graus durante mais ou menos l hora. Misture todos os ingredientes da cobertura e despeje sobre o bolo já frio.

401 - BOLO DE ABOBRINHA SEM LEITE

ingredientes:
l xícara de abobrinha ralada no ralo grosso
2 xícaras de açúcar mascavo ou comum
2 xícaras de água
l/2 xícara de manteiga
l xícara de uva passa, sem semente
l/2 colher de chá de noz moscada
2 colheres de chá de canela em pá
l/2 colher de chá de cravo em pá
3 xícaras de farinha de trigo
l colher de chá de fermento em pá
l/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
l 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 pá e o bicarbonato, e adicione-os à mistura anterior, já fria. Acrescente as castanhas do Pará picadas e mexa bem. Asse em forno moderado l70 graus durante mais ou menos l hora, em forma de bolo inglês.

402 - BOLO DE ABOBRINHA COM ABACAXI

ingredientes:
para a massa:
3 ovos
2 xícaras de açúcar
l colher de chá de baunilha
l xícara de óleo
2 xícaras de abobrinha, descascada e moída
3 xícara de farinha de trigo
l colher de chá de fermento em pá
l/2 xícara de uva passa
l colher de chá de bicarbonato de sódio
l xícara de castanhas do Pará picadas
l xícara de abacaxi em calda, escorrido e bem picado
l colher de chá de canela em pá

para a cobertura de requeijão
l/2 copo de requeijão cremoso
2 colheres de chá de suco de limão
2 xícaras de açúcar de confeiteiro
l/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 ll cm por 8 cm, untadas, e asse em forno moderado l70 graus, durante mais ou menos l 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:
l lata de abacaxi em calda cortado em pedacinhos
l/2 xícara de manteiga ou margarina derretida
l/2 xícara de açúcar
l/2 colher de chá de essência de baunilha
l ovo
2 xícaras de farinha de trigo peneirada
2 1/2 colheres de chá de fermento em pá
1/2 xícara de leite

para a farofa
1/2 xícara de farinha de trigo
l xícara de açúcar
1/4 de colher de chá de canela em pá
l/4 de xícara de manteiga

modo de fazer:
Escorra o abacaxi e reserve l/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 pá 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 l l/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 l70 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

l l/4 colher de chá de bicarbonato de sódio
l/2 xícara de manteiga ou margarina
l l/4 xícara de açúcar
2 ovos
120 g de chocolate meio amargo, derretido e frio
l colher de chá de essência de baunilha
l copo de 200 g de iogurte natural à temperatura ambiente
l/3 de xícara de água fervente

modo de fazer:
Aqueça o forno em temperatura moderada l70 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
l/4 de xícara de iogurte natural
l gema
l 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 fofa. 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
l/2 xícara de uva passa
l/2 xícara de nozes ou castanhas do Pará picadas
l/2 xícara de açúcar
l colher de sopa de canela em pá

para o bolo
2 xícaras de farinha de trigo
l colher de chá de fermento em pá
l colher de chá de bicarbonato de sódio
l/2 xícara mais l colher de sopa de manteiga ou margarina
l xícara de açúcar
2 ovos
l colher de chá de essência de baunilha
l copa 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 l70 graus. Unte bem uma forma de torta de abrir com 22,5 cm de diâmetro. Peneire juntos a farinha de trigo, o fermento em pá 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 pá
l xícara de leite
120 g de chocolate meio amargo, picado
l colher de chá de cravo em pá
l/2 colher de chá de extrato de baunilha

modo de fazer:
Preaqueça o forno numa temperatura de l70 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 l/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:
l/4 de xícara de manteiga ou margarina amolecida
3/4 de xícara de açúcar
l/2 xícara de mel
l/2 colher de chá de extrato de baunilha
2 ovos separados
120 g de chocolate meio amargo derretido
2 xícaras de farinha de trigo
l colher de chá de fermento em pá
l/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
l/2 xícara de iogurte natural ou tradicional
l/2 xícara de leite escaldado e morno

para cobertura de açúcar:
2 xícara de açúcar de confeiteiro
l/2 colher de chá de extrato de baunilha
2 colheres de sopa de água

modo de fazer:
Bata a manteiga ou margarina com l/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 l/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 l70 graus por uns 30 minutos. Enquanto esfriar, prepare a cobertura de açúcar de confeiteiro. Misture o açúcar, o extrato de baunilha e a água e mexa até ficar liso. Cubra o bolo imediatamente.

408 - BOLO DE MEL

ingredientes:
l kg de farinha de trigo
45 g de fermento para pão

l/2 de xícara de água morna
500 g de açúcar
50o g de melado
300g de manteiga ou margarina
l colher de chá de bicarbonato de sódio
l/2 colher de chá de sal
l/2 xícara de rum
50 g de amêndoas moídas
l/2 colher de chá de canela
l colher de chá de erva-doce
l/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 l5 minutos antes de utilizá-lo. Coloque a massa numa assadeira untada. Asse por l5 minutos em forno quente, depois asse em forno moderado por mais l hora. Pode-se acrescentar frutas secas.

409 - BOLO ANASTÀCIA (leite de coco)

ingredientes:
2 colheres de sopa de manteiga
2 xícaras de açúcar
2 l/2 xícaras de farinha de trigo
l colher de sopa de fermento em pá
l 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 l/2 xícara de leite, l 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
l xícara de leite de coco
l colher de chá de sal
açúcar a gosto
açúcar e canela

modo de fazer:
Junte l/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)
l colher de sopa bem cheia de fermento em pá

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 pá. 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 l cm. Corte 9 bananas prata maduras ao comprido e pique 200 g de ameixas pretas em calda. Junte l00 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:
l xícara e manteiga ou margarina
4 ovos
l colher de chá de bicarbonato de sódio
l/2 xícara de leite azedo
3 l/3 xícara de farinha de trigo
l/2 kg de ameixa preta sem caroço picada
l/2 kg de casca de laranja cristalizada picada
2 xícaras de castanhas do Pará picadas
l pacote de l00 g de coco ralado maguary (sem água)
l 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, l50 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 pá
3/4 de xícara de manteiga ou margarina
l l/2 xícara de açúcar
3 ovos bem batidos
3/4 de xícara de leite
l 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
l xícara de doce de goiaba cremoso

modo de fazer:
Asse o bolo em forno moderado uns 40 minutos ou até que enfiando 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 parmezon ralado
1 col. (sopa) de fermento em pó
1 col. (chá) de sal
4 ovos inteiros

Modo de Preparo:
Bater todos os ingredientes no liqüidificador. 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 parmezon). 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 liqüidificador.

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 muzzarela
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 muzzarela, 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) rasa de fermento em pó
maizena, se necessário
clara
coco ralado

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 raíz 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 raíz forte ralada
200 gr. de creme de leite fresco
sal a gosto

Maneira de Fazer:
Rale a maçã e junte com a raíz forte. Numa tigela, bata o creme de leite em consistência de chantilly. Misture a maionese e a mistura de raíz 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 liqüidificador, 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 liqüidificador 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:
Souflée 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 ou3 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 liqüidificador 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 - SOUFFLÉ 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 confeiteiro.

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 liqüidificador 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 porões)

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 liqüidificador; 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 açafrão
salsa picada
ervas aromáticas (a gosto)

Modo de Preparo:
Bate-se a ricota no liqüidificador 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 liqüidificador 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 Mandarineto
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, faca um buraco e despeje nele os ovos e o óleo. Misture energicamente. Coloque a massa no liquificador e junte a mistura do leite e a cerveja. Bata ate 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 faca 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 ate 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 e' amarga! Escalde essas raspas em água fervendo, durante dois minutos. Escorra e misture-lhes a manteiga, o açúcar e o Mandarineto. Reserve.

preparo da calda;
Esprema as tangerinas. Acrescente ao suco o açúcar e leve ao fogo para reduzir ate 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 liqüidificador, 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 maça 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 açucar
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, ate 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 esta' bem grossinha. Você tem que retira-la um pouco antes ou acrescentar um pouquinho mais de água. Outro sinal e' o borbulhamento. Quando a calda começa a borbulhar, e' sinal de que esta' grossa. Não deixe passar desse ponto.

470 - MOUSSE DE LIMAO

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 liqüidificador, 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 cozinha-las e açúcar para adoçar. Depois de cozidas, desencaroce-as e passe no processador, ou em peneira ou amassador de batata. Faca 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, esta' 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 ai' não ha' doce que agüente). Despeje em forma caramelada (veja abaixo) e leve ao forno em banho-maria (isto e', colocar a forma em uma forma rasa com água fervente e leva-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 e' batido no liqüidificador e levado ao fogo para engrossar (não deixe ferver e mexa sempre) Para caramelar a forma, uso levar ao fogo em uma panela 1 xícara de açúcar. Deixo o açúcar ficar amarelo-escuro (se ele ficar muito marrom, ele amarga) e ponho uma xícara de água. Forma-se um cristal. Você vai mexendo e o cristal se desfaz. A calda engrossa um pouco. Ai' você põe na forma e vai cobrindo-a com a calda. A calda ai' 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 maretti 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 jarrinha refratária, dissolva a gelatina na água fria e aqueça-a por um minuto na potência alta. Bata o salmão cozido no liqüidificador 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 (8-10pessoas)
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 liqüidificador. 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 jarrinha 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 liqüidificador.

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 jarrinha 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. Retome 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 maçinho de rosmaninho
1 litro de vinho branco seco
1 cabeça de cebola
1 maço de salsinha
1 maçinho de alecrim
1 maçinho de sálvia
1 maçinho de manjerona
30 folhas de louro

1 maço de cebolinha
1 maçinho de erva-santa (quaresmeira)

Modo de fazer
Bater tudo no liqüidificador 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 liquida 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 salsinha 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 rodelas 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; escaldar 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 1h3Omin - 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 1h3Omin - 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
1 kg de farinha de trigo

400g de açúcar
¼ kg de colher (café) de sal
250g de banha ou óleo
3 ovos
1 ½ kg pacote de fermento (rápido) ou 1 tablete
canela em pó

Modo de preparar
Dispor 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
sal
1 cebola
açafrão
óleo

Modo de preparar
Refogue a cebola e o alho no óleo e acrescente o arroz, o frango e as poupas de pequi. Deixe cozinhar por 20 minutos, até a água evaporar. Acrescente o açafrão 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 liqüidificador até ficar cremoso. Retirar do liqüidificador e levar ao frezzer 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.