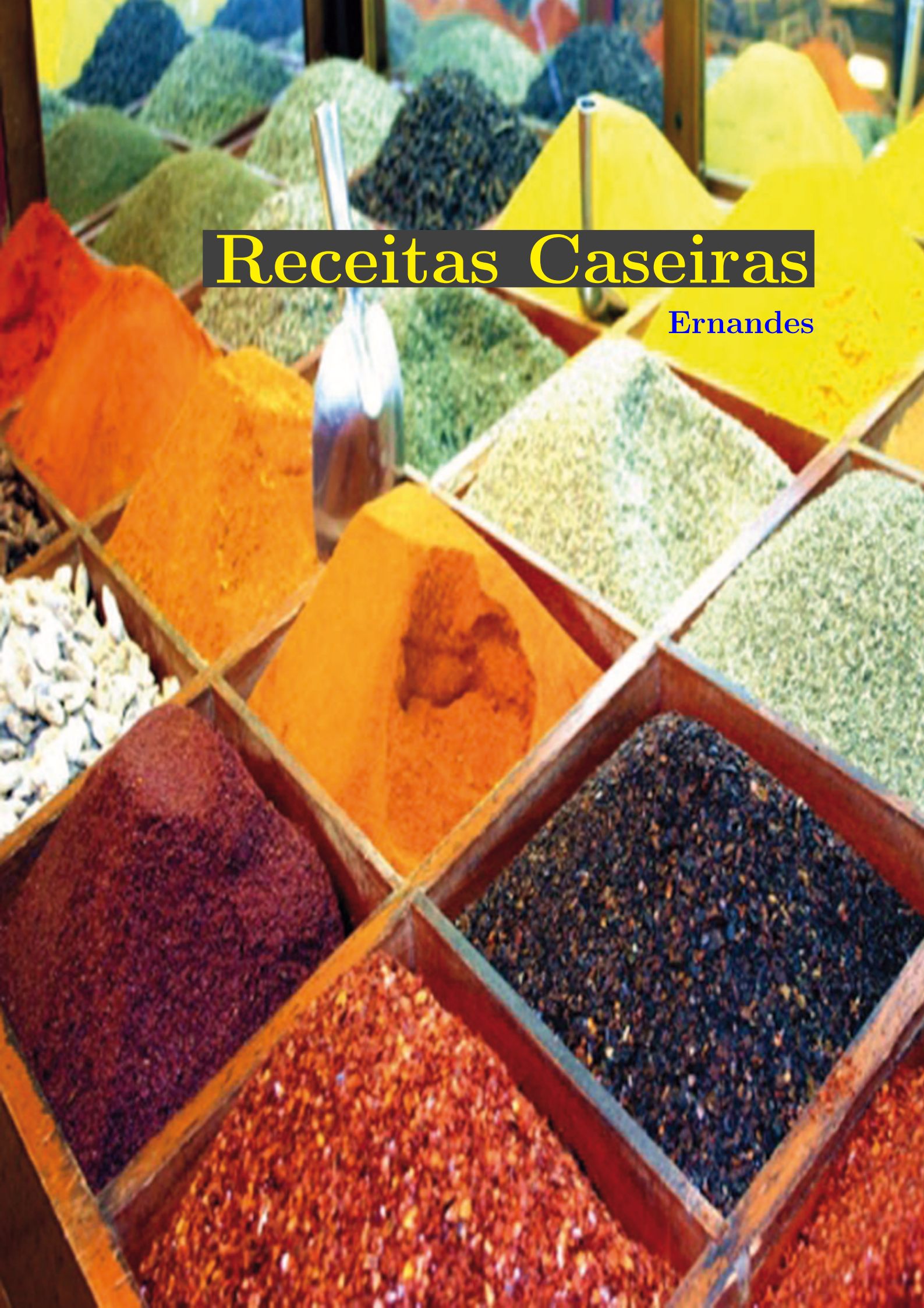


A wooden spice rack filled with various colorful powders and granules. The compartments contain powders in shades of red, orange, yellow, green, and black, as well as small white and red granules. A silver spoon is visible in one of the compartments.

Receitas Caseiras

Ernandes

Dizem que os olhos são as janelas da alma,
sendo assim o olfato e o paladar só podem
ser janelas para lembranças, percepções e
sensações secretas, e individuais.

Os cheiros e gostos experimentados na infância, os sabores das viagens, fazem parte do trilhar de cada um. Ficam para sempre na memória e se tornam parte do todo, da história de vida de cada um.

Pensei em escrever um livro sobre a vida ou com pensamentos, mas achei melhor escrever um texto sobre comida e receitas de maneira a deixar livre o pensamento e as lembranças de cada um quando ler o texto que segue.

Ernandes

Sumário

I	Receitas Doces	5
1	Bolos	6
1.1	Bolo de Ameixa	7
1.2	Bolo de Banana	8
1.3	Bolo de Fubá com Laranja	9
1.4	Bolo de Maçã	10
1.5	Bolo de Maçã II	11
1.6	Bolo de Milho	12
1.7	Bolo de Milho Verde	13
1.8	Bolo de Queijo	14
1.9	Bolo de Queijo II	15
1.10	Bolo de Tapioca	16
1.11	Bolo Light Cremoso de Queijo	17
2	Tortas, Doces e Sobremesas	18
2.1	Alemã	19
2.2	Cheesecake de Goiaba	20
2.3	Rabanadas	21
2.4	Tarte Tatin	22
II	Receitas Salgadas	23
1	Arroz e Risoto	24
1.1	Arroz de Bacalhau do Pellegrino	25
1.2	Arroz de Forno à Moda da Jane	26
1.3	Arroz Indiano	27
1.4	Pilaf Turco	28
1.5	Pilaf II	29
1	Caldos	30
1.1	Caldinho de Feijoadas	31
1.2	Caldo Verde com Mandioca	32

2	Carnes	33
2.1	Almondegas	34
2.2	Carne de Panela com Batata e Cenoura	35
2.3	Charuto de Repolho na Panela de Pressão	36
2.4	Escalopinho de Carne	37
2.5	Filé à Oswaldo Aranha	38
2.6	Filé Mignon no Forno	39
2.7	Fricassê de Frango	40
3	Molhos e Patês	41
3.1	Humus Tahine	42
3.2	Molho Funghi	43
3.3	Molho Chutney de Maçã	44
3.4	Molho Branco	45
4	Peixes e Frutos do Mar	46
4.1	Bacalhau ao Forno	47
5	Suflês	48
5.1	Sufê de Bacalhau	49
5.2	Sufê de Frango	50
6	Massas, Pães e Tortas Salgadas	51
6.1	Fusilli na Pressão	52
6.2	Pão de Queijo	53
6.3	“Strudel” Salgado de Frango	54
6.4	Torta de Bacalhau	55
6.5	Torta de Frango	56
6.6	Torta Rápida de Legumes	57

Parte I

Receitas Doces

Capítulo 1

Bolos



1.1 Bolo de Ameixa

Ingredientes

- 200 gramas de ameixa sem caroço
- 200 gramas de margarina
- 02 xícaras de açúcar
- 06 ovos
- 01 colher de chá de canela em pó
- 03 xícaras de farinha de trigo
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de leite
- 01 colher de sopa de fermento em pó

Modo de Preparo

Afervente e pique uma xícara e meia de ameixa, reserve. Bata bem a margarina com o açúcar e as gemas. Acrescente os ingredientes secos e peneirados, alternando com o leite e as ameixas reservadas anteriormente. Junte as claras em neve misturando suavemente sem bater, e por último o fermento. Assar em forno quente (180°) por cerca de 50 minutos. Desenforme quando estiver morno ou frio.

1.2 Bolo de Banana

Ingredientes

- 06 ovo
- 04 xícaras de açúcar
- 02 xícaras de óleo
- 04 xícaras de farinha de rosca
- 12 bananas amassadas
- 02 colheres de sobremesa de fermento
- 01 pitada de sal

Modo de Preparo

Bater as gemas mais o açúcar até ficar um creme, acrescentar o óleo intercalado com a farinha, adicionar as bananas e a pitada de sal. Após misturar tudo, adicionar suavemente o fermento e as claras em neve. Assar em forno quente (180°), em forma untada com óleo e povilhada com farinha de rosca. Depois de pronto povilhar o bolo com açúcar e canela.

1.3 Bolo de Fubá com Laranja

Ingredientes

- 4 ovos
- 1 copo (tamanho do copo de requeijão) de óleo, não encher, 1cm abaixo
- 2 copos de açúcar
- 1 copo de fubá
- 1 copo de farinha de trigo
- 1 copo de suco de laranja
- 1 colher de sobremesa (rasa) de fermento

Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno a uma temperatura de 180°. No liquidificador, colocar os ovos, o óleo, o suco de laranja, o açúcar, deixar misturar bem. Adicionar a farinha de trigo e o fubá e misturar até ficar uma massa homogênea. Colocar o creme obtido em uma bacia, acrescentar o fermento e misturar suavemente, sem bater.

Unte uma forma de bolo com manteiga e polvilhe açúcar com canela.

Asse por cerca de 40 minutos. Aguarde esfriar para desenformar.

1.4 Bolo de Maçã

Ingredientes

- 02 maçãs
- 04 ovos
- 120 gramas de açúcar
- 200 gramas de manteiga
- 120 gramas de farinha
- 100 gramas de amêndoas bem trituradas
- 1 colher de sobremesa de fermento

Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno a uma temperatura de 200°. Bater as gemas com o açúcar até ficar esbranquiçado, junte a manteiga; e depois a farinha e as amêndoas, e continue batendo. Adicione por fim o fermento e depois junte delicadamente as claras batidas em neve.

Unte uma forma de bolo e enfarinhe. Asse durante 10 minutos, então diminua a temperatura para 160° e asse por mais 30 minutos.

1.5 Bolo de Maçã II

Ingredientes

02 maçãs
04 ovos
 $\frac{1}{2}$ copo de óleo
02 xícaras de açúcar
 $2\frac{1}{2}$ xícaras de farinha de trigo
1 colher de sopa de fermento
1 colher de café de canela em pó
 $1\frac{1}{2}$ xícara de nozes picadas

Modo de Preparo

Descasque as maçãs e reserve-as.

No liquidificador, junte as cascas, os ovos e o óleo até obter um creme. Em uma tigela junte a farinha, o açúcar, a canela e o fermento, misture bem com uma colher e depois adicione o creme.

Acrescente as maçãs, a uva passa e as nozes à massa.

Assar em forno pré-aquecido a uma temperatura de 180°.

Dica

Se desejar pode fazer uma cobertura com 1 colher de manteiga, 1 xícara de açúcar, 1 colher de café de canela em pó e leite, misturando tudo e levando ao fogo baixo até ficar cremoso. Espalhar sobre o bolo ainda quente.

1.6 Bolo de Milho

Enviado por Lonca

Ingredientes

- 10 colheres de flocos de milho
- 01 lata de milho verde com a água
- 01 leite de coco pequeno
- 01 lata de leite condensado
- 04 ovos inteiros (gema sem a pele)
- 01 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de Preparo

Bater tudo no liquidificador, untar forma com manteiga e trigo. Assar em forno quente (180°) até dourar.

1.7 Bolo de Milho Verde

Ingredientes

- 4 espigas de milho verde
- $\frac{1}{2}$ meia xícara (chá) de óleo
- 1 lata de Leite Moça Tradicional
- 3 ovos
- $1\frac{1}{2}$ xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó

Modo de Preparo

Retire os grãos de milho da espiga, fazendo cortes rente ao sabugo. Bata no liquidificador com meia xícara (chá) de água. Depois passe por uma peneira. Recoloque o creme de milho no liquidificador. Junte o óleo, o leite moça e os ovos e bata bem. Despeje essa mistura em uma tigela, acrescente a farinha e misture bem. Por último, junte o fermento. Unte e enfarinhe uma forma redonda com furo central e despeje a massa do bolo. Asse em forno médio alto (200°) pré-aquecido por cerca de 40 minutos. Retire do forno. Quando estiver morno, desenforme, polvilhe, o açúcar de confeitado e sirva a seguir.

Dica

O milho verde fresco pode ser substituído por 2 latas de milho em conserva (400g). Se desejar, você pode adicionar à massa 100g de coco seco ou 250g de coco fresco ralado.

1.8 Bolo de Queijo

Ingredientes

- 01 medida de óleo
- 01 medida de leite
- 02 medidas de polvilho (doce ou azedo)
- 01 medida de maisena
- 01 colher de sopa de sal
- 01 saquinho de 100g de parmesão ralado
- 03 ovos
- 01 colher de sopa de fermento

Modo de Preparo

Bater tudo no liquidificador (colocar os líquidos primeiro), até que fique tudo homogêneo, a consistência é de um *milk shake* bem encorpado, despejar em uma forma de furo no meio untada apenas com óleo, levar ao forno pré aquecido por cerca de 20 minutos, ou até começar a cheirar.

1.9 Bolo de Queijo II

Ingredientes

- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de leite
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de óleo
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de queijo tipo parmesão ralado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (café) de orégano
- 250 grámas de polvilho doce

Modo de Preparo

Bata no liquidificador o leite, o óleo e os ovos. Despeje em uma tigela, acrescente o polvilho, o queijo, o fermento, o orégano e misture até que fique homogêneo. Despeje na fôrma untada e enfarinhada e leve para assar no forno médio (180°) preaquecido por cerca de 20 minutos ou até que esteja dourado.

Dica

Você pode polvilhar a fôrma com queijo parmesão ralado ao invés da farinha de trigo.

1.10 Bolo de Tapioca

Enviado por Augusto

Ingredientes

- 01 quilo de tapioca
- 01 litro de leite
- 03 ovos
- 01 colher de sopa de sal (a gosto)
- 02 colheres rasas de margarina
- 100 gramas de coco ralado

Modo de Preparo

Após colocar todos os ingredientes dentro de uma bacia e misturar bem, deixar descansar por 3 horas. Assar em forno pré-aquecido até ficar dourado.

1.11 Bolo Light Cremoso de Queijo

Ingredientes

600 gramas de queijo cottage bem drenado
06 ovos
100 gramas de açúcar
75 gramas de maizena ou fécula de batata
02 colheres de sopa de geléia de laranja
01 colher de café de essência de baunilha
Raspas de laranja
Raspas de limão

Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno a 180°.
Bata o creme de queijo com as gemas e o açúcar.
Adicione gradualmente a maizena, as raspas das frutas cítricas e as 2 colheres de geléia.
Bata as claras em neve com uma pitada de sal. Despeje em forma redonda, de preferência de silicone e cozinhe por 30 minutos.
Sirva com purê de maçã ou compota.

Capítulo 2

Tortas, Doces e Sobremesas



2.1 Alemã

Ingredientes

- 200 gramas de manteiga sem sal
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 lata de creme de leite
- 1 pacote de biscoito maisena
- leite para molhar os biscoitos
- cobertura de sorvete sabor chocolate

Modo de Preparo

Coloque a manteiga e o açúcar na batedeira até obter um creme fofo e liso. Acrescente o creme de leite e bata rapidamente, somente para misturar. Reserve. Separe uma forma média para montar a torta. Acrescente um pouco de leite em um recipiente para molhar os biscoitos (molhar rapidamente para o biscoito não desmanchar). Forre o fundo da forma com uma camada de biscoito. Acrescente o creme reservado sobre os biscoitos. Acrescente mais uma camada de biscoito e outra camada de biscoito, repita, finalizando com uma camada de biscoito. Cubra a última camada com a cobertura de chocolate (ou leite moça sabor chocolate). Leve à geladeira por no mínimo 3 horas.

2.2 Cheesecake de Goiaba

Ingredientes

Recheio:

- 4 ovos (sem peles)
- 2 colheres de margarina
- 1 iogurte natural
- 1 pires de queijo ralado (este, por último)
- 1 lata de leite condensado
- 1 copo de requeijão

Cobertura:

- 1 lata de goiabada
- 1 copo americano d'água

Massa:

- 1 pacote de biscoito Maria triturado
- 2 colheres de margarina

Modo de Preparo

Triture e misture os biscoitos com a margarina. Disponha a massa no fundo e na lateral de uma forma de aro removível. Reserve.

Bata no liquidificador os ingredientes do recheio. Após bater bem, coloque sobre a massa com o auxílio de uma espátula, derramando aos poucos. Leve ao forno por 30 minutos ou um pouquinho mais, e está pronto.

Derreter a lata de goiabada derretida com a água, mexendo sempre para não queimar. Depois coloque sobre o recheio após retirar do forno.

Leve à geladeira.

2.3 Rabanadas

Ingredientes

- 1 litro d'água
- 1 litro de leite
- 6 ovos
- 4 baguetes médias
- 250 ml de vinho do porto
- 150 ml de mel
- 1 canela em pau
- raspas de casca de limão
- óleo para fritar

Modo de Preparo

Faça uma calda, levando ao fogo para ferver, a água, o vinho do porto, a canela, o mel e as raspas de limão. Cozinhe por cerca de 10 minutos e reserve.

Corte as baguetes em fatias de 1 cm de espessura. Coloque-as em uma porção da calda.

Bata o leite e os ovos com um garfo e depois passe as fatias de pão. As fatias devem ficar embebidas na mistura.

Aqueça o óleo e frite as fatias de pão até atingirem uma cor caramelo escuro (para tanto, o óleo não deve estar muito quente). Seque em papel absorvente. Polvilhe com açúcar.

Quando frias, regue as rabanadas com a calda e reserve na geladeira. É melhor consumi-las após algumas horas ou no dia seguinte.

2.4 Tarte Tatin

Ingredientes

Maçãs:

- 1 $\frac{1}{2}$ xícara de açúcar
- 16 maçãs ácidas
- 200 gramas de manteiga gelada em cubos

Massa:

- 1 $\frac{2}{3}$ xícaras de farinha de trigo
- 01 colher de sopa de açúcar
- 01 ovo
- 100 gramas de manteiga gelada em cubos
- sal
- farinha de trigo para povelhar

Modo de Preparo

Comece a preparar com cerca de 3 horas de antecedência.

Aqueça o forno a 160°, utilize forma redonda, de 20 cm, com revestimento antiaderente e espalhe metade do açúcar e da manteiga.

Descasque as maçãs, retire os caroços, corte em fatias grandes. Arrume as fatias de maçã lado a lado na forma, bem juntinhas, sem deixar espaço livre. Leve ao forno por cerca de 1 $\frac{1}{2}$ hora, retire do forno, se tiver acumulado líquido, coloque a forma diretamente sobre a chama do fogão para secar. Deixe ficar morno.

Em uma tigela, misture a farinha, o açúcar e uma pitada de sal. Junte a manteiga e esfarele com a ponta dos dedos até obter uma farofa. Acrescente o ovo e trabalhe a massa até ficar bem macia e soltando das mãos. Embrulhe em filme plástico e leve à geladeira por no mínimo $\frac{1}{2}$ hora. Em uma superfície polvilhada com farinha, abra a massa até poder obter um disco de cerca de 28cm, ligeiramente maior que o tamanho da forma e com cerca de 3 mm de espessura.

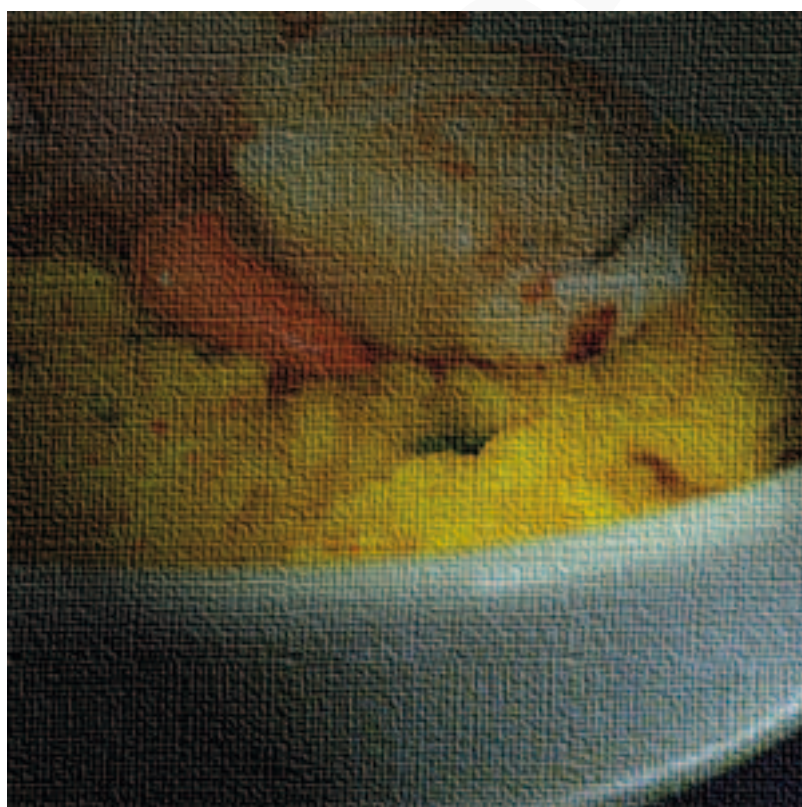
Cubra as maçãs com o disco de massa, vire a borda para dentro da forma e leve à geladeira enquanto o forno aquece a 200°. Asse a torta por cerca de $\frac{1}{2}$ hora até que a massa esteja bem dourada e crocante. Retire do forno, aguarde 10 minutos e desenforme sobre um prato grande. Sirva com sorvete. É interessante preparar de véspera e aquecer na hora de servir.

Parte II

Receitas Salgadas

Capítulo 1

Arroz e Risoto



1.1 Arroz de Bacalhau do Pellegrino

Enviado por Jane

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de arroz cru
- 4 $\frac{1}{2}$ xícaras de água
- 1 xícara de ervilha congelada
- 1 xícara de azeitonas pretas inteiras
- 1 xícara de tomates secos picados
- 1 cebola picadinha
- 1 colher de sobremesa rasa de alho picado
- 1 xícara de azeite
- 2 colheres de sopa de salsa picada
- 800 gramas de bacalhau dessalgado e desfiado
- 4 ovos cozidos
- Pimenta à gosto
- Sal à gosto

Modo de Preparo

Misturar todos os ingredientes menos os ovos cozidos. Colocar em um pirex, cobrir completamente com papel alumínio e levar ao forno por uma hora.

Retirar do forno, dar uma mexida, provar o sal.

Decorar com rodela de ovos cozidos e servir bem quente.

Dica

Pode-se adicionar pimentão amarelo, verde, vermelho.

1.2 Arroz de Forno à Moda da Jane

Enviado por Jane

Ingredientes

- 6 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 xícaras de arroz lavado e escorrido
- 4 xícaras de água fervente
- 600 gramas de lingüiça fresca sem pele
- 2 colheres de sopa de alho picado
- 3 xícaras de feijão rajado cozido e escorrido
- 1 maço de couve cortado bem fininho
- 2 xícaras de queijo de coalho cortado em cubinhos
- 2 xícaras de caldo do cozimento do feijão

Modo de Preparo

Em uma panela aqueça o azeite, e frite o arroz por alguns segundos.

Junte a água fervente e tempere com sal.

Deixe cozinhar e reserve. Em outra panela coloque toda a lingüiça sem pele para fritar ate ficar bem sequinha.

Misture a lingüiça frita ao arroz escorrendo o óleo.

Na mesma panela em que fritou a lingüiça aqueça 3 colheres de sopa de azeite frite o alho e misture o feijão. Tempere com sal.

Misture o feijão ao arroz e a lingüiça. Aqueça mais 4 colheres de sopa de azeite, frite o restante do alho e junte a couve deixando só refogar.

Misture a couve, o queijo de coalho, e o caldo do cozimento do feijão ao arroz.

Coloque tudo em um refratário ou panela de barro e leve ao forno por 20 minutos para o queijo derreter. Sirva bem quente.

1.3 Arroz Indiano

Ingredientes

Pimentão Verde, Amarelo e Vermelho;
Cenoura;
Beringela;
Abobrinha;
Vagem;
Alho Picado;
Tomate Picado;
Cebola Picada;
Gengibre Pecado;
Curry;
Pimenta Dedo de Moça
1 Kg ou mais de frango ou carne;
Para cada 4 pessoas 1 copo de arroz.

Modo de Preparo

Primeiro se refoga todos os ingredientes picados, incorporando em seguida a carne.

Os legumes devem ser colocados em sequência, os mais duros primeiro. A vagem como demora mais tempo para cozinhar deve ser acrescentada logo após a carne ser refogada.

Por último se acrescenta o arroz, se for na pressão, cozinhar por 5 minutos depois de pegar pressão.

Servir em seguida.

Dica

A carne deve ser temperada à gosto, não esquecendo-se do curry e da páprica picante.

Se preferir, o arroz pode ser feito separadamente e acrescentado à carne após estarem prontos.

1.4 Pilaf Turco

Ingredientes

- 400 gramas de arroz para risoto
- 1 cebola
- 1 talo de aipo
- 1 cenoura pequena
- 1 xícara de chá de vinho branco seco
- 12 mexilhões ou vieiras
- 3 xícaras de caldo de carne (1 tablete em 3 xícaras de água)
- 30 gr de manteira
- 4 colheres de sopa de creme de leite
- 2 colheres de sopa de azeite
- Açafrão à gosto

Modo de Preparo

Descasque e pique finamente a cebola, a cenoura e o aipo. Refogue em uma colher de azeite de oliva. Adicione o arroz e mexa para que todos os grãos entrem em contato com o azeite.

Acrescente o vinho branco e deixe evaporar. Adicione uma concha de caldo de carne e mexa continuamente até evaporar. Em seguida adicione outra concha do caldo, mexa e repita a adição de caldo até que todo arroz esteja cozido (cerca de 20 minutos). Vá acrescentando água conforme necessário.

Dissolver o açafrão em uma colher de água quente e adicione ao rizoto juntamente com a manteiga e o creme de leite. Misture bem, desligue e cubra a panela.

Prepare as vieiras, deixe dourar no azeite por cerca de 1 minuto de cada lado.

Sirva quente e com cerca de três vieiras por porção de rizoto.

Dica

| Se preferir, substitua as vieiras por camarões.

1.5 Pilaf II

Ingredientes

- 2 $\frac{1}{2}$ xícaras de arroz (de preferência basmati)
- 2 colheres de óleo
- 3 favas de cardamomo amassadas
- 1 canela quebrada em três partes
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de cominho
- 4 xícaras de chá de caldo de galinha
- 1 cebola grande picada
- $\frac{1}{2}$ xícara de amêndoas em lasca
- Coentro fresco picado

Modo de Preparo

Cozinhe a cebola picada no óleo. Acrescente o cravo, a canela e o cominho até que a cebola esteja dourada e mole. Mantenha o fogo médio a baixo, mexendo com frequência, por cerca de 10 minutos.

Adicione o arroz e misture. Em seguida despeje o caldo de galinha e deixe ferver. Tampe a panela. Deixe cozinhar em fogo bem baixo por vinte minutos.

Desligue o fogo, cubra com um pano de prato, e coloque a tampa por cima. Deixe o arroz descansar de 10 minutos a 1 hora. Decore com as amêndoas e sirva.

Dica

Se preferir, substitua amêndoas por nozes picadas.

Capítulo 1

Caldos



1.1 Caldinho de Feijoada

Ingredientes

- 400 gramas de feijão preto
- 200 gramas de carne seca
- 50 gramas de bacon
- 1 paio
- 1 linguiça calabresa
- 2 tomates
- 1 cebola
- 1 pimentão
- 4 dentes de alho amassados
- Cheiro verde e cebolinha a gosto
- Azeite de oliva
- Sal

Modo de Preparo

Deixe o feijão de molho por 12 horas, com a mesma água leve-o ao fogo.

Corte as carnes e escale por três vezes. Junte tudo ao feijão e tempere à gosto.

Feche a panela de pressão, e deixe cozinhar por 20 minutos após iniciar a pressão. Após esfriar passe tudo no mixer.

Dica

Para servir, coloque no fundo do copo ou xícara, um pouco de linguiça frita e um ovo de codorna. Acrescente o caldo, e coloque um fio de azeite e pimenta a gosto.

1.2 Caldo Verde com Mandioca

Ingredientes

- $\frac{1}{2}$ kg de mandioca cozida
- 100 gramas linguiça calabresa em rodelas finas
- 2 colheres de sopa de óleo
- 3 dentes de alho amaçados
- 2 tabletes de caldo de galinha
- 6 folhas grandes de couve cortadas em tiras
- Sal à gosto

Modo de Preparo

Bata no liquidificador a mandioca com 2 xícaras de água.

Em um panela aqueça o óleo e frite a linguiça e o alho, até ficarem levemente douradas.

Acrescente o creme reservado, os tabletes de caldo de galinha dissolvidos em 1 litro de água quente.

Adicione o sal à gosto e deixe cozinhar por 10 minutos, em fogo baixo, mexendo de vez em quando.

Junte a couve e cozinhe até ficar macia.

Dica

Servir bem quente.

Capítulo 2

Carnes



2.1 Almondegas

Ingredientes

500 gramas de carne moída
1 ovo batido
1 pão francês dormido
2 xícaras de chá de molho de tomate
Cheiro-verde à gosto
Sal à gosto
Pimenta do reino à gosto
Páprica picante à gosto

Modo de Preparo

Retire a casca do pão francês. Misture a carne moída, o ovo, o cheiro-verde e os temperos.

Modele as almondegas e disponha-as em um refratário, coloque o molho e tampe o recipiente.

No microondas: 10 minutos em potência alta.

Na panela: Aqueça um pouco de azeite e dê uma leve refogada nas almondegas, para selar. Acrescente o molho e cozinhe em fogo baixo.

No forno convencional: Colocar as almondegas em uma assadeira untada com azeite e coberta com papel alumínio. Assar em forno alto por 15 minutos. Retirar o papel alumínio e deixar dourar em temperatura média. Após douradas, acrescentar o molho de tomate e deixar por mais 10 minutos.

Dica

Se gostar do sabor do tempero zattar, acrescentar um pouco.

Pode-se adicionar também verduras bem picadas.

2.2 Carne de Panela com Batata e Cenoura

Ingredientes

- 1 quilo de acém em cubos
- 1 colher de óleo
- 2 tabletes de caldo de picanha
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate
- 2 xícaras de chá de água fervente
- 8 batatas bolinha costadas ao meio
- 1 cenoura cortada em rodela grossas
- Cheiro-verde à gosto
- Pimenta do reino à gosto
- Páprica picante à gosto

Modo de Preparo

Em uma panela de pressão, aqueça o óleo e refogue a carne, já temperada com os temperos secos.

Adicione a água quente com os tabletes de caldo de picanha dissolvidos.

Feche a panela e conte 30 minutos após o início da pressão.

Retire a panela do fogo, aguarde sair a pressão e adicione o extrato de tomate, as minicebolas, as batatas e a cenoura. Tampe a panela e deixe cozinhar mais 10 minutos à partir do início da pressão.

Retire do fogo, aguarde sair toda pressão e sirva em seguida.

2.3 Charuto de Repolho na Panela de Pressão

Ingredientes

500 gramas de carne moída
1 cebola grande
3 tomates
 $\frac{3}{4}$ xícara de chá de arroz
1 colher de sobremesa de sal
1 colher de hortelã seco
1 colher de sopa de manteiga
2 dentes de alho
500 ml de água fervendo
Cheiro-verde à gosto
Folhas de repolho

Modo de Preparo

Pique a cebola, 2 tomates, o cheiro-verde, o sal e o hortelã. Misture com o arroz cru e a carne.

Lave bem as folhas de repolho e passe em água quente.

Faça bolinhos com a mistura, semelhante ao formato de quibe. Enrole cada um cuidadosamente com as folhas de repolho, fazendo rolinhos.

Disponha os rolinhos na panela de pressão, untada com um fio de azeite. Coloque-os bem juntos para não abrirem durante o cozimento.

Acrecente para finalizar, a manteiga, os dentes de alho, 1 tomate picado e a água fervente com um pouco de sal.

Após a panela pegar pressão, marcar 10 minutos.

Dica

Se desejar, pode ser servido com arroz branco.

2.4 Escalopinho de Carne

Ingredientes

- 1 $\frac{1}{2}$ kg de coxão duro em cubos
- 1 garrafa de cerveja escura(caracu)
- 1 lata de pomarola
- 1 lata (a mesma medida) de água
- 1 pacote de creme de cebola
- 3 colheres de molho inglês
- Alho à gosto
- Não colocar sal

Modo de Preparo

Tempere a carne a gosto, coloque o alho e um pouco de azeite na panela para refogar a carne. Acrescente o creme de cebola, o molho pomarola, a água e o molho inglês. Depois que pegar pressão, deixe cozinhar por 40 minutos. Apague o fogo, depois da descompressão da panela, abra e coloque uma xícara de champignon fatiado.

Dica

Dependendo do gosto pessoal pode-se usar cheiro verde e cebolinha, adicionados após a descompressão da panela. Como tempero é uma questão pessoal, pode-se colocar um pouco de pimenta do reino. Também é possível se substituir o creme de cebola por cebola *in natura*, que deve ser usada após refogar a carne. Neste caso, também pode-se adicionar tomate e pimentão. Eu gosto muito de colocar um pouco de páprica picante.

2.5 Filé à Oswaldo Aranha

Ingredientes

300 gramas de filé mignon em medalhão
100 gramas de bacon em cubinhos
50 mililitros de azeite
150 gramas de couve em tiras
200 gramas de farinha biju
07 dentes de alho grandes
02 batatas médias Asterix (casca rosada)
1½ xícara de arroz branco
Óleo vegetal
Sal a gosto

Modo de Preparo

Farofa	frite o bacon no azeite, acrescente a farinha de biju, taste um pouco e acerte o sal.
Alho	fatie 6 dentes em lâminas finas e frite por imersão em óleo vegetal até dourar de leve.
Batatas	descasque as batatas e corte em lâminas de 0,5 cm de espessura na longitudinal. Dê um pré-cozimento e frite no óleo. Salgue-as.
Arroz	cozinhe arroz branco normal.
Filé	faça um corte borboleta (cortando ao meio, mas sem cortar até o final), tempere com sal e pimenta do reino e frite-o aberto numa frigideira com um fio de óleo.
Couve	doure de leve 1 dente de alho amassado em 3 colheres de azeite e acrescente a couve, só até murchar um pouco. Acerte o sal.

2.6 Filé Mignon no Forno

Ingredientes

- 1 peça de filet mignon
- $\frac{1}{2}$ colher de colorau
- 4 colheres de sopa de ervas picadas (tomilho, orégano, alecrim e salsinha)
- 2 cebolas
- 1 cabeça de alho
- 4 batatas pequenas descascadas
- 3 colheres de azeite
- 1 xícara de maionese
- Sal à gosto
- Pimenta do reino à gosto

Modo de Preparo

Tempere a carne com o sal, a pimenta do reino e as ervas picadas.

Em uma frigideira, deixe o azeite ficar bem quente e sele a carne.

Forre o fundo de uma assadeira com papel alumínio e coloque a carne. Adicione os legumes cortados de maneira irregular e a cabeça de alho cortada em sua largura. Espalhe azeite, um pouco de sal, a pimenta do reino e o restante das ervas. Feche o papel alumínio e leve ao forno, em temperatura média (180°) por cerca de 35 minutos.

Retire do forno e deixe descansar por mais de 5 minutos.

Retire os legumes da assadeira e reserve.

Acrescente água quente na assadeira e mexa. Em um recipiente misture o caldo do cozimento com a maionese.

Dica

Corte a carne e sirva com arroz branco, os legumes e o molho.

2.7 Fricassê de Frango

Ingredientes

- 2 peitos de frango cozidos e desfiados
- 1 lata de creme de leite
- 1 lata de milho verde
- 1 copo de requeijão
- 100 gr de azeitonas sem caroço
- 200 gr de mussarela (ralado grosso)
- 100 gr de batata palha
- 1 xícara água
- Sal à gosto

Modo de Preparo

Bata no liquidificador o milho, o requeijão, o creme de leite e a água.

Refolgue o frango desfiado com as azeitonas, adicione o creme e mecha até obter uma textura espessa.

Em um refratário untado com manteiga, adicione o refogado e cubra com mussarela.

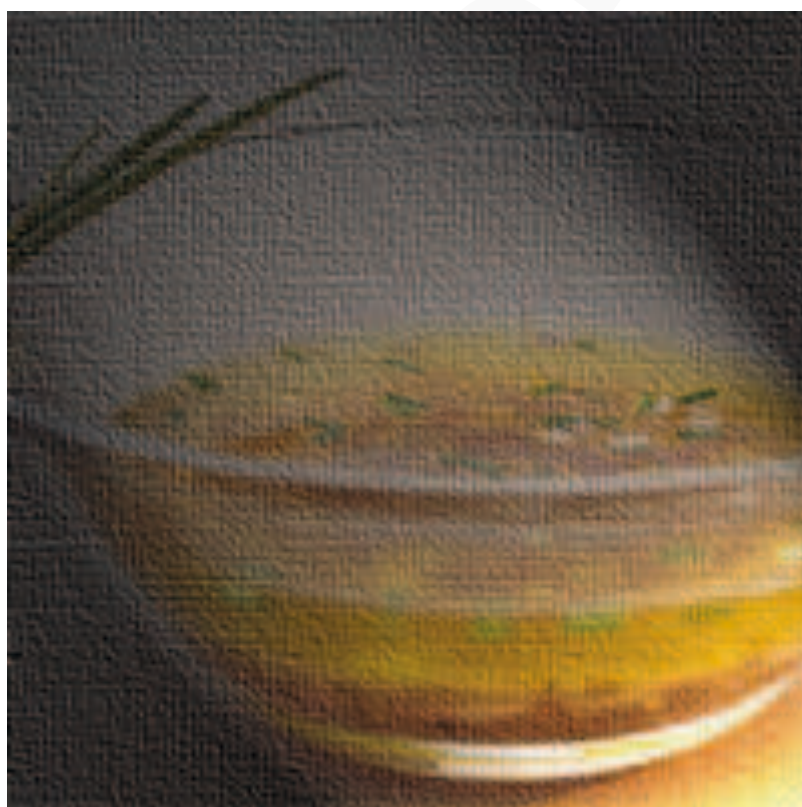
Leve a forno médio, pré-aquecido à 200°, até começar a borbulhar.

Dica

Sirva quente com arroz branco.

Capítulo 3

Molhos e Patês



3.1 Humus Tahine

Ingredientes

- 1 kg de grão de bico
- 4 colheres de sopa de molho *tahine*
- 2 dentes de alho bem amassados
- 1 limão grande (suco)
- Sal à gosto
- Azeite à gosto

Modo de Preparo

Cozinhe o grão de bico na panela de pressão por 20 minutos, ou até ficar macio.

Passe no liquidificador o grão de bico com um pouco da água do cozimento e acrescente os demais ingredientes, até obter uma pasta homogênea.

Dica

Servir frio.

Pode-se decorar com folhas de hortelã e um fio de azeite.

3.2 Molho Funghi

Ingredientes

- Uma porção de funghi
- Caldo de carne
- Manteiga
- Cebola a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Maizena

Modo de Preparo

Coloque o funghi para amolecer em água morna. A seguir escorra e reserve a água. Pique e refogue o mesmo na manteiga com a cebola.

Acrescente o caldo de carne dissolvido em uma xícara de água quente e a água utilizada para amolecer o funghi. Deixe cozinhar por alguns instantes.

Adicione a pimenta e o sal a gosto

Acerte o ponto com uma colher de café de maizena dissolvida em água.

Dica

Para variar um pouco, pode-se amolecer o funghi em vinho branco seco, e no final do preparo acrescentar um pouco de creme de leite.

3.3 Molho Chutney de Maçã

Ingredientes

- 5 maçãs grandes e ácidas
- 2 xícaras de chá de açúcar mascavo
- 2 cebolas Grandes
- 1 xícara de chá de uvas passas sem sementes
- 2 xícaras de chá de pimentão vermelho picado
- 1 litro de vinagre branco
- 2 colheres de sopa de mostarda em pó
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 1 colher de sopa de sal

Modo de Preparo

Descasque as maçãs, retire as sementes e corte em cubinhos. Junto todos os ingredientes e leve ao fogo, deixando cozinhar por cerca de 40 minutos em fogo baixo. Pode ser congelado.

Dica

Esta mesma receita pode ser utilizada para fazer chutney de outros sabores: manga, abacaxi, etc.

3.4 Molho Branco

Ingredientes

- 4 colheres de chá de manteiga
- 1 colher de café de sal
- 3 colheres de maizena
- 4 colheres de chá de queijo parmesão
- 240 ml de leite

Modo de Preparo

Coloque os ingredientes (sem o queijo) em uma panela pequena e misture, leve ao fogo até dar o ponto, ou até engrossar.

Acrescente o queijo ralado, misture e sirva.

Capítulo 4

Peixes e Frutos do Mar



4.1 Bacalhau ao Forno

Ingredientes

- 1 kg de bacalhau do porto dessalgado
- 1 xícara de azeite extra virgem
- 1 xícara de azeitonas pretas
- 1 cebola grande
- 1 pimentão verde médio
- 1 tomate grande
- $\frac{1}{2}$ kg de batata
- $\frac{1}{2}$ brócoli americano pequeno
- Pimenta do reino à gosto

Modo de Preparo

Parta o bacalhau em pequenos lombos. Corte o tomate, a cebola e o pimentão em rodelas, sem sementes. Lave as batatas cortadas em rodelas e cozinhe ao dente.

Em um refratário, arrume em camadas, as rodelas de batata, a cebola, o pimentão, o tomate, o bacalhau, um pouco das azeitonas e um pouco de pimenta do reino. Arrume o brocoli em pedaços pequenos por cima do bacalhau e regue com azeite. Procure fazer no mínimo duas camadas de bacalhau.

Finalize com o restante das azeitonas e azeite.

Feche o refratário com papel alumínio e leve ao forno quente, por cerca de 1 hora.

Retire o papel alumínio e deixe gratinar.

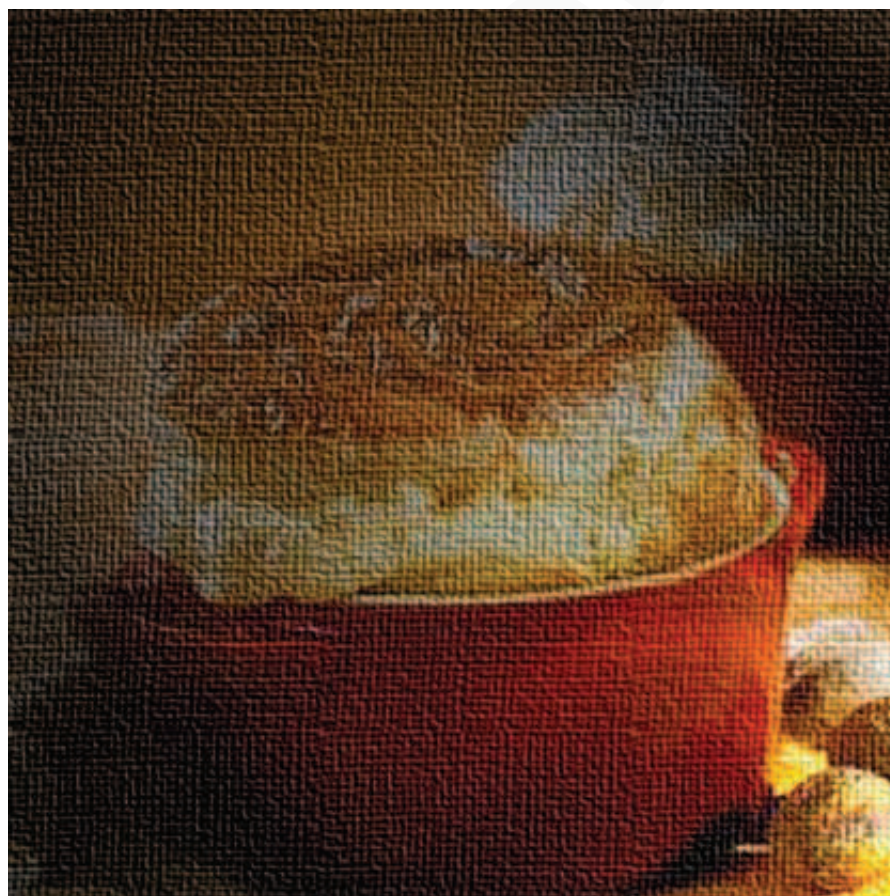
Servir quente com arroz branco.

Dica

Esta mesma receita pode ser feita com filé de peixe (merluza, linguado, etc).

Capítulo 5

Suflês



5.1 Suflê de Bacalhau

Ingredientes

Massa:

- 1 kg de bacalhau
- 1 kg de batata
- 2 latas de creme de leite
- 1 vidro médio de azeitonas pretas
- 1 cebola grante
- 2 claras em neve
- 1 cebola ralada
- 1 dente de alho
- 1 colher de chá de colorau
- Pimenta do reino à gosto
- farinha de rosca
- Cheiro-verde à gosto

Modo de Preparo

Cozinhe a batata, amasse e misture, na batedeira, com o creme de leite até obter um purê homogêneo.

Desfie o bacalhau refogue com azeite, alho, cebola ralada, pimenta, e o colorau. Depois junte as azeitonas sem caroço.

Faça um molho branco com o creme de leite, cebola ralada e margarina

Unte um refratário retangular, com margarina e povilhe farinha de rosca.

Arrume em camadas, sendo a primeira do purê, a segunda de bacalhau, a terceira de molho branco e a quarta de bacalhau. Finalize com o purê e povilhe queijo parmesão ralado. Leve para assar em forno pre-aquecido a 200°.

5.2 Suflê de Frango

Ingredientes

Massa:

- 1 quilo de peito de frango sem osso
- 2 tabletes de caldo de galinha
- 2 litros de água
- 2 copos de requeijão
- 2 latas de creme de leite
- 2 claras em neve
- 1 cebola ralada
- 1 dente de alho
- Cheiro-verde à gosto

Modo de Preparo

Cozinhar o frango com o caldo de galinha e água, por aproximadamente 1 hora. Reserve o caldo e desfie o frango.

Refogue o frango com o dente de alho amassado, a cebola e o cheiro-verde, depois adicione o caldo reservado até cobrir o frango.

Misture o creme de leite e a clara em neve, acrescente ao frango.

Em um refratário untado, disponha a mistura e leve para assar em forno pré-aquecido.

Capítulo 6

Massas, Pães e Tortas Salgadas



6.1 Fusilli na Pressão

Enviado por Marta

Ingredientes

- 1 pacote de fusilli
- 1 envelope de molho de tomate pomarola natural
- 1 lata de creme de leite
- 2 tabletes de caldo de carne ou de galinha
- 300 gr de mussarela
- 300 gr de presunto
- 700 ml de água

Modo de Preparo

Dissolver os tabletes de caldo de carne em um pouco de água quente, completar os 700 ml com água fria.

Colocar em uma panela de pressão, o caldo de carne, o fusilli, o molho de tomate, o queijo e o presunto. Fechar e após pegar pressão, deixar cozinhar por 8 minutos.

Fazer a descompressão após o tempo especificado, abrir a panela e misturar o creme de leite. Servir em seguida.

Dica

O fusilli pode ser substituído por penne.

O queijo mussarela pode ser substituído por gorgonzola.

Pode-se retirar o queijo e substituir por carne moída já preparada (sem caldo). Neste caso não é necessário utilizar o creme de leite.

6.2 Pão de Queijo

Enviado por Jane

Ingredientes

Massa:

- 1 kg de polvilho azedo (marca AMAFIL)
- 2 copos de água (americano, caso utilize copo de requeijão, diminua 2 dedos)
- 2 copos de leite
- 1 copo de óleo
- 1 colher de sopa rasa de sal
- 1 queijo Minas Padrão

Modo de Preparo

Massa:

Colocar numa vasilha o polvilho e a água, mexer até desmanchar os nós e a massa ficar bem soltinha (úmida).

Ferver o leite, o óleo, o sal e misturar na massa com uma colher até esfriar um pouco, depois acrescentar 1 ovo e mexer a massa com as mãos até uniformizar. Se a massa ficar dura acrescentar mais 1 ovo. Misturar bem, colocar 1 queijo minas padrão ralado (na parte grossa do ralador).

Untar bem as mãos e fazer os pães. Assar forno médio por cerca de 20 minutos até ficarem dourados.

Dica

Não coloque no forno muito quente.

Ligue o forno e coloque os pães.

6.3 “Strudel” Salgado de Frango

Ingredientes

Massa:

- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de chá de fermento biológico
- 10 colheres de leite
- 2 xícaras de farinha de trigo

Recheio:

- 500 gramas de frango cozido
- 500 gramas de presunto
- 4 tomates meio verde
- 2 cebolas
- 1 pitada de sal
- 1 lata de milho verde
- coentro à gosto
- creme de leite à gosto
- queijo mussarela à gosto

Modo de Preparo

Massa:

Coloque todos os ingredientes da massa na ordem acima e misture bem até obter uma massa homogênea. Abra a massa até que fique bem fina.

Recheio:

Corte todos os ingredientes do recheio e misture. Coloque o recheio sobre a massa aberta. Enrole a massa como um rocambole. Depois de fechado, pincele a massa com gema de ovo, salpique oregano e queijo ralado. Leve ao forno (180°) por cerca de 30 minutos, ou até dourar.

6.4 Torta de Bacalhau

Ingredientes

Massa:

- 1 xícara (chá) de margarina
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 ovo
- 1 gema para pincelar
- 1 colher (sopa) de leite
- sal a gosto
- margarina e farinha para untar a forma

Recheio:

- $\frac{1}{2}$ kg de bacalhau dessalgado (pode ser em lascas)
- 3 batatas medias cozidas em cubos pequenos
- 1 cebola grande ralada
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher (sopa) de cheiro-verde picado
- azeite para refogar

Modo de Preparo

Massa:

Misture os ingredientes da massa até ficar homogênea. Forre, com $\frac{2}{3}$ da massa, o fundo e a lateral de uma fôrma redonda de fundo removível, untada e enfarinhada.

Utilize o restante da massa para cobrir a torta após adicionar o recheio.

Recheio:

Aqueça o azeite com a cebola e o alho, e refogue o bacalhau dessalgado em lascas. Acrescente um dedo de um copo de água e deixe cozinhar.

Adicione as batatas cozidas e o cheiro-verde. Deixe secar toda água.

Coloque o recheio sobre a massa que já está na forma. Estire a restante da massa com um rolo e coloque-a sobre o recheio, fechando a torta.

Pincele a gema e leve para assar no forno médio (180°) preaquecido até que a torta fique dourada.

6.5 Torta de Frango

Ingredientes

Massa:

- 1 xícara (chá) de manteiga
- 1 ovo
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de leite
- 1 colher (sobremesa) de sal

Recheio:

- 1 xícara (chá) de bacon
- 1 cebola ralada
- 3 xícaras (chá) de frango cozido
- 4 xícaras (chá) de acelga picada
- 1 xícara (chá) de tomate seco picado
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- sal a gosto

Modo de Preparo

Massa:

Misture em uma tigela a manteiga, o ovo, a farinha de trigo, o leite e o sal até que fique homogêneo. Abra a massa, cubra o fundo e as laterais de uma forma de aro removível e deixe na geladeira.

Recheio:

Aqueça uma panela e frite o bacon na própria gordura. Junte a cebola e deixe murchar. Acrescente o frango cozido, a acelga, o tomate seco, a salsinha, misture e refogue até a acelga murchar. Tempere com o sal e deixe esfriar.

Coloque o recheio sobre a massa. Faça tiras com a massa restante e coloque-as sobre o recheio, intercalando-as. Pincele a gema e leve para assar no forno médio (180°) preaquecido até que a torta fique dourada.

6.6 Torta Rápida de Legumes

Ingredientes

Massa:

- 3 colheres de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de margarina
- 1 xícara de leite
- 1 ovo
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de arroz cozido
- 1 xícara de seleta de legumes (pode substituir por frango desfiado)
- 50 gr de queijo parmesão ralado

Modo de Preparo

Massa:

Misture bem todos os ingredientes e coloque em um tabuleiro médio, untado e enfarinhado.

Leve ao forno médio(180°), pré-aquecido, por cerca de 30 minutos ou até que esteja dourada.

Dica

Pode ser utilizado qualquer outro tipo de recheio.

Pode-se aumentar a quantidade de arroz cozido para a toda ficar mais firme.