

101

RECEITAS



FAÇA DE TUDO E MAIS UM POUCO!

Cecília Alves de Carvalho

101
SELEÇÕES

101 Receitas

Faça de tudo e mais um pouco!

Cecília Alves de Carvalho

1 - RECEITAS DE AVES

Coxa de frango assada com batatas

Frango assado com creme de cebola e maionese

Chester assado

Frango com creme de cebola

Tender ao molho salgado

Filé de frango à parmegiana

Moela ao molho de tomate

Frango de panela de pressão sem água

Strogonoff de frango

Frango desfiado ao creme de milho

2 - RECEITAS DE BOLOS E TORTAS

Bolo de cenoura

Bolo de fubá cremoso

Torta de limão

Bolo simples

Torta de banana

Bolo de chocolate no liquidificador

Torta de maçã

Rocambole de doce de leite

Bolo prestígio

Bolo pega marido

3 - RECEITAS DE CARNES

Escondidinho de carne moída

Vaca atolada

Carne de panela

Dobradinha

Carne recheada na pressão

Bife a role

Lingüiça ao forno com batatas

Iscas de fígado aceboladas

Bolo de carne

Pernil de cordeiro assado

4 - RECEITAS DE MASSAS

Massa de panqueca

Empadão de frango

Massa para coxinha

Massa de pastel

Lasanha de presunto e queijo

Canelone

Fogazza

Capeletti supremo

Massa de crepe fácil

Pão de cebola

5 - RECEITAS DE PEIXES E FRUTOS DO MAR

Filé de peixe assado

Moqueca de peixe

Cação ao molho vermelho

Caldeirada de frutos do mar

Peixe ensopado

Iscas de peixe

Atum fresco grelhado

Filé de peixe ao molho e camarão

Paella a marineira

Bacalhoadade sardinha

6 - RECEITAS DE SOPAS

Caldo verde

Caldinho de mandioca

Sopa de feijão

Sopa de cebola

Caldo de mandioquinha

Sopa de abóbora

Sopa de macarrão com batata e cenoura

Sopa de fubá com couve

Creme de galinha

Sopa de carne

7 - RECEITAS DE SALADAS, MOLHOS E ACOMPANHAMENTOS

Feijão tropeiro

Guacamole

Requeijão caseiro de liquidificador

Tempero fácil para todos os tipos de comidas

Salpicão

Cebola em conserva

Suflê de queijo

Cuscuz à paulista

Batata assada com bacon

Maionese temperada

8 - RECEITAS DE SOBREMESAS

Prestígio gelado

Arroz doce

Danoninho caseiro

Torta de limão

Fondue de chocolate

Churros

Doce de leite condensado

Doce de banana

Quindim família

Manjar de coco

Delícia gelada de morango

9 - RECEITAS DE BEBIDAS

Chocolate quente cremoso

Chocolate quente especial

Cappuccino fácil

Milk shake de chocolate

Chá de gengibre

Suco de milho

Vitamina de banana

Limonada rápida

Vitamina de abacate

[Suco de uva concentrado caseiro](#)

[10 - RECEITAS RÁPIDAS](#)

[Nega maluca](#)

[Bolinho de arroz](#)

[Mousse de limão](#)

[Bolinho de chuva](#)

[Chocolate quente especial](#)

[Pipoca doce](#)

[Sorvete fácil](#)

[Brigadeirão de microondas](#)

[Lanche rápido](#)

[Rocambole de presunto e queijo com massa de pastel](#)

[Aperitivo de berinjela](#)

1 - RECEITAS DE AVES

Coxa de frango assada com batatas

Ingredientes

6 coxas de frango

1/2 kg de batata

Alho

Ervas de tempero (coentro, salsa, cebolinha e louro)

Maionese

Modo de Preparo

Limpe as coxas de frango e tempere com alho e com as ervas de tempero;

Aqueça o forno em temperatura média, por 10 minutos;

Unte as coxas de frango com a maionese;

Coloque as coxas em um refratário coberto por papel laminado e leve ao forno. Deixe assar por 25 minutos; enquanto as coxas estão no forno, corte as batatas e as ferva por 15 minutos, apenas para pré-cozinhar;

Retire as coxas de frango do forno e acrescente as batatas pré-cozidas, unte-as com manteiga;

Recoloque o refratário com as coxas e as batatas no forno, (desta vez, retire o papel laminado). Deixe assar por mais 20 minutos.

Frango assado com creme de cebola e maionese

Ingredientes

1 kg de coxa e sobre coxa

2 pacotinhos de creme de cebola

300 g maionese

Modo de Preparo

Lave e separe as coxas das sobre coxas;

Um a um, passe os pedaços do frango no creme de cebola de forma que o pedaço de frango fique bem lambuzado;

Coloque os pedaços em uma assadeira média, ajeitando de forma que fiquem pertinho uns dos outros;

Cubra os pedaços com maionese;

Leve para assar em forno médio 180° por aproximadamente 2 horas, ou até ficar bem douradinho.

Chester assado

Ingredientes

1 chester

1 colher de sopa de alho

1 colher de sopa de molho inglês

1 xícara de chá de calda de laranja

2 cebolas inteiras

2 dentes de alho picados

Manteiga a gosto

Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

Tempere o chester com todos os temperos;

Coloque as cebolas inteiras na cavidade do frango e deixe tomar gosto por 6 horas;

Leve o chester ao forno em uma assadeira, colocando pedacinhos de manteiga;

Cubra com papel alumínio e deixe assar por 40 minutos cobertos;

Retire-os e deixe dourá-los.

Frango com creme de cebola

Ingredientes

1 kg de peito de frango cortado em pequenos filés

1 colher de sopa de óleo

1 pacote de creme de cebola

2 xícaras de leite

Modo de Preparo

Tempere o frango com o creme de cebola em uma vasilha e reserve;

Aqueça uma panela com o óleo, frite os filés de frango até formar uma casquinha;

Acrescente o leite e cozinhe até o caldo engrossar;

Sirva acompanhado de batatas.

Tender ao molho salgado

Ingredientes

1 tender bolinha

2 colheres de margarina

1 sache de tempero sazón (para carnes)

2 colheres de sopa de cebolinha picada

Modo de Preparo

Fatie o tender;

Amoleça a margarina no micro-ondas (sem derreter por completo), então adicione na margarina o sazón e a cebolinha picada;

Distribua este creme por cima do tender fatiado, e coloque no forno para assar por cerca de 20 minutos.

Filé de frango à parmegiana

Ingredientes

1/2 kg de filé de frango

1 dente de alho picadinho

Suco de limão, ervas finas e sal a gosto

Óleo para fritar

Para empanar:

2 ovos batidos com 1 pitada de sal

2 xícaras de chá de farinha de rosca

Para o molho:

1 cebola picadinha

2 tomates maduros picadinhos

1 caixinha de molho de tomate pronto

1/2 xícara de chá de água

3 colheres de sopa de azeite

1 tabletinho de caldo de galinha

Manjeriçã s gosto

Para finalizar:

250 g de mussarela em fatias

Modo de Preparo

Tempere os filés de frango com o alho, suco de limão, ervas finas e sal a gosto;

Deixe na geladeira por 30 minutos;

Após esse tempo, passe nos ovos batidos e na farinha de rosca;

Frite em óleo não muito quente;

Retire e deixe descansar sobre papel absorvente;

Para fazer o molho:

Doure a cebola no azeite, acrescente os tomates picadinhos, o molho pronto, a água e o caldo de galinha;

Deixe apurar um pouco, desligue e acrescente o manjericão;

Coloque os filés em um refratário;

Cubra com a mussarela em fatias;

Regue com o molho e leve ao forno bem quente somente para derreter a mussarela.

Moela ao molho de tomate

Ingredientes

1 kg de moelas

1 cebola grande

2 tomates grandes

2 colheres de sopa de alho amassado

3 colheres de sopa de óleo

Sal a gosto

Salsinha

Cebolinha

Pimenta calabresa

Gengibre desidratada ou fresca

Modo de preparo

Limpe bem as moelas e corte-as ao meio, dê uma boa aferventada, escorra e reserve;

Coloque o óleo na panela de pressão, acrescente o alho, a cebola e deixar fritar;

Acrescente a moela e todos os demais ingredientes, menos a salsinha e a cebolinha;

Coloque água quente uns 2 dedos acima das moelas e deixe cozinhar uns 20 minutos após o início da pressão ou até ficar bem macia;

Abrindo a panela, coloque a salsinha e a cebolinha;

Sirva com arroz branco ou integral.

Frango de panela de pressão sem água

Ingredientes

1 frango inteiro

1/2 cebola

Pimenta do reino a gosto

Cebolinha a gosto

Salsinha a gosto

Colorau a gosto

Modo de preparo

Corte o frango em pedaços;

Coloque os pedaços em uma panela de pressão, acrescente os ingredientes (menos o colorau) e cozinhe por 20 minutos em fogo alto;

Abra a panela, coloque o colorau e uma pitada de sal, cozinhe por mais 20 minutos.

Strogonoff de frango

Ingredientes

2 peitos de frango cortados em cubos

1 copo de requeijão

100 g de azeitona verde

3 folhas de hortelã

Salsa, cebolinha, coentro picado

3 dentes de alho amassado

Sal a gosto

Azeite

1 tomate picado

1 cebola pequena picada

1/2 pimentão picado

Molho de tomate pronto

1 caixa de creme de leite

Pimenta-do-reino, sal, molho de pimenta e orégano a gosto

1/2 limão espremido

1 caldo de galinha

1 sazon

200 g de presunto fatiado

300 g de mussarela fatiada

1 pacote de batata palha

1 pacote de queijo ralado

Modo de preparo

Tempere o frango com sal, pimenta-do-reino, orégano, molho de pimenta, sazón e o suco de limão;

Em uma panela aquecida, coloque o azeite e o alho amassado, deixe dar uma dourada, logo em seguida, jogue o peito de frango cortado em cubos e o caldo de frango;

Deixe o peito dourar um pouco; depois coloque o tomate, cebola, pimentão, coentro, cebolinha, salsa e o molho de tomate;

Deixe ferver junto com o peito de frango;

Em fogo brando, coloque o creme de leite, a azeitona e o requeijão, misture e reserve;

Montagem:

Em um refratário, coloque uma camada do frango, uma camada de presunto, uma camada de mussarela, salpique queijo ralado;

Repita as camadas, coloque a batata palha e salpique com queijo ralado e orégano;

Leve ao forno para gratinar.

Frango desfiado ao creme de milho

Ingredientes

1 peito de frango desfiado

3 dentes de alho

1 cebola inteira picadinha

1 creme de leite de caixinha

1 latinha de milho verde

1 sache de molho pronto

1 copo de requeijão

Sal a gosto

Pimenta de cheiro

4 fatias de queijo mussarela

Modo de preparo

Cozinhe o peito do frango juntamente com o alho;

Desfie o frango;

Em uma panela, esquente o óleo e coloque a cebola, deixe dourar;

Coloque o molho pronto, o frango desfiado e deixe refogando por 5 minutos;

Enquanto isso, bata o creme de leite juntamente com o milho no liquidificador;

Pegue uma forma de vidro e coloque o requeijão;

Depois coloque o frango refogado em cima, logo após o creme de milho;

Cubra com o queijo e leve ao forno médio por aproximadamente 40 minutos.

2 - RECEITAS DE BOLOS E TORTAS

Bolo de cenoura

Ingredientes

1/2 xícara (chá) de óleo

3 cenouras médias raladas

4 ovos

2 xícaras (chá) de açúcar

2 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo

1 colher (sopa) de fermento em pó

Cobertura:

1 colher (sopa) de manteiga

3 colheres (sopa) de chocolate em pó

1 xícara (chá) de açúcar

Modo de preparo

Primeiro, bata no liquidificador a cenoura com os ovos e o óleo, acrescente o açúcar e bata por uns 5 minutos;

Depois, numa tigela ou na batedeira, coloque o restante dos ingredientes misturando tudo, menos o fermento, este é misturado lentamente com uma colher;

Asse em forno aquecido em 180°C por 40 minutos;

Para a Cobertura:

Misture todos os ingredientes, leve ao fogo, faça uma calda e coloque por cima do bolo.

Bolo de fubá cremoso

Ingredientes

4 ovos

4 xícaras de leite

3 xícaras de açúcar

2 colheres de farinha de trigo

1 xícara e meia de fubá

2 colheres de margarina

100 g de queijo ralado

1 colher de fermento em pó

Modo de preparo

Coloque tudo no liquidificador e bata;

Coloque a massa em uma forma untada e polvilhe com farinha de trigo;

Asse em forno quente por 30 a 40 minutos;

Quando for tirar do forno observe se ele está corado, pois ele fica meio mole;

Mas só sirva bem frio.

Torta de limão

Ingredientes

Massa:

1 xícara de trigo

1 ovo batido

1 colher de sopa de açúcar

1 colher de sopa de fermento em pó

100 g de margarina

Recheio:

2 latas de leite condensado

Suco de 7 limões

1 colher de chá de amido de milho

Raspas de limão

1/2 pacotinho de gelatina sem sabor dissolvido em banho-maria

Cobertura:

4 claras batidas em neve

4 colheres de açúcar

Modo de preparo

Massa:

Misture tudo até ficar uma massa homogênea, a seguir, abra com as mãos em uma forma com fundo removível;

Forre o fundo e as laterais;

Asse em forno pré-aquecido por uns 20 minutos até dourar levemente;

Recheio:

Misture bem todos os ingredientes numa panela em fogo baixo, depois de pronto coloque a mistura na geladeira enquanto a massa assa e você bate o merengue;

Cobertura:

Depois de a massa esfriar, coloque o recheio, o suspiro e as raspinhas de limão;

Coloque no forno rapidamente para dourar um pouco o suspiro;

Leve para gelar.

Bolo simples

Ingredientes

2 xícaras de açúcar

3 xícaras de farinha de trigo

4 colheres de margarina bem cheias

3 ovos

1/2 xícara de leite aproximadamente

1 colher (sopa) de fermento em pó bem cheia

Modo de preparo

Bata as claras em neve;

Reserve;

Bata bem as gemas com a margarina e o açúcar;

Acrescente o leite e farinha aos poucos sem parar de bater;

Por último, acrescente as claras em neve e o fermento;

Coloque em uma forma grande de furo central untada e enfarinhada;

Asse em forno médio por aproximadamente 40 minutos;

Quando espetar um palito e sair limpo estará assado.

Torta de banana

Ingredientes

2 xícaras de farinha de trigo

2 xícaras de açúcar

1 colher de sopa de fermento em pó

2 ovos batidos

1 copo de leite

5 colheres de sopa de margarina

10 bananas cortadas na horizontal

Modo de preparo

Para a farofa misture numa vasilha o trigo, o açúcar, e o fermento;

Reserve;

Derreta a margarina, acrescente o leite e os ovos, mexa bem;

Numa forma untada, coloque uma camada de farofa, bananas, farofa, bananas, farofa, e o líquido por cima sem mexer;

Asse em forno morno até dourar.

Bolo de chocolate no liquidificador

Ingredientes

Massa:

1 xícara de chá de leite morno

3 unidades de ovo

4 colheres de sopa de margarina derretida

2 xícaras de chá de açúcar

1 xícara de chá de chocolate em pó

2 xícaras de chá de farinha de trigo

1 colher de sopa de fermento químico em pó

Cobertura:

1 xícara de chá de açúcar

3 colheres de sopa de amido de milho

5 colheres de sopa de chocolate em pó

1 xícara de chá de água

3 colheres de sopa de margarina ou manteiga

1 colher de chá de essência de baunilha

Modo de preparo

Massa:

Bata bem todos os ingredientes (menos o fermento) da massa no liquidificador, aproximadamente 2 a 3 minutos;

Acrescente o fermento e bata por mais 15 segundos; coloque em uma forma redonda, untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo;

Asse por cerca de 40 minutos em forno médio 180º graus;

Cobertura:

Leve todos os ingredientes ao fogo até engrossar em ponto de brigadeiro;

Cubra o bolo em seguida.

Torta de maçã

Ingredientes

Massa:

100 g de manteiga em temperatura ambiente

2 gemas

4 colheres (sopa) de açúcar cristal ou refinado

2 xícaras de farinha de trigo

Creme:

500 ml de leite

1 lata de leite condensado

2 colheres de sopa de amido de milho

Gotas de essência de baunilha

Cobertura:

3 maçãs sem casca cortadas em fatias finas

2 xícaras de água

1 xícara de açúcar

1 caixa de gelatina de abacaxi

Modo de preparo

Massa:

Misture a manteiga, as gemas e o açúcar;

Junte a farinha aos poucos, até formar uma massa que não grude nas mãos;

Forre com a massa uma forma de torta redonda untada levemente com manteiga e fure toda a superfície com um garfo e leve ao forno aquecido em temperatura média para a massa dourar, aproximadamente 15 minutos;

Creme:

Leve todos os ingredientes ao fogo, mexendo até engrossar;

Cobertura:

Numa panela, coloque a água, o açúcar e leve ao fogo;

Ao ferver, junte as fatias de maçãs para cozinhar levemente sem deixar desmanchar, apenas 2 minutos;

Retire as maçãs com uma escumadeira e acrescente a gelatina na água que sobrou na panela, mexendo bem;

Deixe esfriar;

Leve à geladeira por 10 minutos;

Montagem:

Coloque o creme frio sobre a massa assada;

Decore com a maçã;

Espalhe a gelatina;

Leve para a geladeira;

Sirva gelado.

Rocambole de doce de leite

Ingredientes

3 colheres de sopa de manteiga

3 ovos

1 copo ou xícara de farinha de trigo

1 copo ou xícara de açúcar

1 colher de sopa de fermento em pó

Recheio e acabamento:

1 lata de leite condensado

1/2 xícara de açúcar

1/4 xícara de canela em pó

Modo de preparo

Cozinhe a lata de leite condensado numa panela de pressão por aproximadamente 50 minutos;

Bata no liquidificador os ovos, o açúcar, a manteiga, depois bata a farinha e o fermento;

Unte uma forma com bastante manteiga;

Coloque a massa batida na forma e leve ao forno aquecido por 5 a 8 minutos, sem deixar a massa dourar;

O leite condensado já deve estar cozido e esfriado;

Tire a massa do forno e coloque sobre um pano molhado;
espalhe o leite condensado (agora doce de leite) sobre a massa;
enrole a massa com o doce de leite e polvilhe açúcar e canela.

Bolo prestígio

Ingredientes

Bolo:

3 ovos

1/2 xícara (chá) de óleo

1 xícara (chá) de leite

1 xícara (chá) de açúcar

1 xícara (chá) de chocolate

2 xícaras de farinha de trigo

1 colher (sopa) de fermento

Coco ralado a gosto

Calda para molhar

1 vidro de leite de coco

1 vidro de leite

3 colheres de sopa de açúcar

Recheio:

1 lata de leite condensado

1 colher de sopa de margarina

1 pacote de 100g de coco ralado

Cobertura:

3 colheres de sopa de margarina

8 colheres de sopa de açúcar

2 colheres de sopa de achocolatado

2 xícaras de leite

Modo de preparo

Bolo:

Bata no liquidificador os ovos, o óleo e o leite, por 3 minutos ou até que a mistura fique esbranquiçada;

Reserve;

Em um recipiente, misture o açúcar, o trigo, o fermento, o chocolate e o coco ralado a gosto;

Junte à mistura do liquidificador, pouco a pouco, mexa até que a massa fique consistente;

Unte uma forma e despeje a massa;

Leve ao forno médio por 30 a 40 minutos;

Deixe esfriar, corte ao meio e reserve;

Calda:

Misture tudo e regue o bolo;

Recheio:

Leve tudo ao fogo até desgrudar do fundo, mas não deixe muito consistente;

Recheie o bolo;

Cubra com a parte de cima, faça uns furos com o garfo e regue com a calda;

Cobertura:

Leve ao fogo até engrossar;

Cubra o bolo;

Leve para gelar.

Bolo pega marido

Ingredientes

1 lata de leite condensado

A mesma medida da lata de leite integral

1 vidro pequeno de leite de coco

A mesma medida da lata de farinha de trigo especial (ou comum)

1/2 medida da lata de açúcar

3 ovos grandes inteiros

3 colheres de sopa de margarina

Não vai fermento

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador;

Coloque em uma forma untada e enfarinhada;

Leve ao forno médio em 200°C até dourar;

Faça o teste do palito para retirar do forno;

O bolo fica com consistência de uma queijada e é muito gostoso.

3 - RECEITAS DE CARNES

Escondidinho de carne moída

Ingredientes

1 kg de batatas

500 g de carne moída

200 g de queijo mussarela

1 fio de azeite

1 cebola

1 dente de alho amassado

Sal, pimenta branca

Cheiro verde a gosto

1/2 copo de leite

2 colheres de manteiga

Modo de preparo

Descasque as batatas, corte ao meio, cozinhe com água e sal;
depois de cozidas as batatas, amasse-as, adicione o leite e a

manteiga, mexa bem até formar um purê, reserve;

Em uma panela, adicione o azeite, a cebola, o alho e refogue a carne moída, tempere com sal, pimenta branca e o cheiro verde, cozinhe até secar a água que se formou na panela, e reserve;

Em um refratário, forre a metade do purê de batatas, uma camada de queijo e a carne moída, o restante do purê finalize com mais queijo mussarela e polvilhe queijo ralado por cima; leve para derreter o queijo, e retire quando estiver douradinho.

Vaca atolada

Ingredientes

1 kg de mandioca descascada e picada

4 tomates

3 cebolas

Cheiro verde à vontade

3 caldo de costela

1 kg e meio de costela de boi cozida

Pimenta a gosto

1 colher de sopa de coloral

Modo de preparo

Refogue a mandioca e deixe cozinhar;

Quando já estiver macia, acrescente o tomate picado, a cebola, o caldo de costela e deixe cozinhar mais um pouco;

Acrescente a costela de boi, deixe apurar mais um pouco, deixando cozinhar por aproximadamente 40 minutos.

Carne de panela

Ingredientes

500 g de coxão mole cortado em bifes

1 cebola ralada

1 dente de alho amassado

1/2 xícara chá de óleo

Sal e pimenta do reino a gosto

1/2 colher sopa de ajinomoto

1 colher sopa de salsinha picada

500 ml de água quente

1/2 lata de massa de tomate

1 pimentão verde picado

1 tomate sem sementes picado

1 cenoura pequena picada

Orégano a gosto

Modo de preparo

Em uma panela de pressão, coloque o óleo junto a cebola, alho e refogue bem;

Acrescente a carne e frite por 5 minutos mexendo bem, depois coloque o ajinomoto, tomate, pimentão, massa de tomate, cenoura, e a seguir, acrescente a água e o orégano;

Deixe cozinhar por 30 minutos contando o início da fervura, assim que a carne estiver cozida retire do fogo, misture a salsinha e sirva em seguida com arroz branco.

Dobradinha

Ingredientes

4 kg de bucho em tiras

6 tomates picados

2 cebolas picadas

500 g de lingüiça calabresa fatiada

500 g de feijão branco

4 limões

Sal e pimenta a gosto

Cheiro verde a gosto

1 lata (130 g) de extrato de tomate

Modo de preparo

Retire toda a gordura do bucho e a leve para ferver em água com suco de 2 limões (após espremer, coloque também os limões);

Escorra e lave o bucho e repita o processo (até retirar todo o cheiro); frite a cebola em pouco óleo e acrescente os tomates; deixe fritar até que murchem;

Coloque o bucho, o feijão branco (não precisa deixar de molho), adicione o sal e pimenta, coloque água o suficiente e o extrato de tomate, cozinhe na pressão por mais ou menos 1 hora e 15 minutos;

Assim que pegar pressão, abaixe o fogo; frite a calabresa em um fio de óleo; junte a calabresa e o cheiro verde à dobradinha.

Carne recheada na pressão

Ingredientes

1 e 1/2 kg de paleta

1 maço de espinafre

1 lingüiça calabresa

1 cenoura grande

6 vagens

1 tomate bem vermelho picado

1 cebola picada

2 dentes de alho

Salsa a gosto

Sal a gosto

1 copo americano de água

5 colheres de molho de tomate

Azeite a gosto

Modo de preparo

Abra a peça de carne e passe os temperos de sua preferência nos dois lados da carne;

Forre a carne com as folhas de espinafre, coloque a cenoura, a lingüiça e as vagens;

Feche a carne e amarre-a com um barbante;

Na panela de pressão, doure a cebola e o alho no azeite;

Coloque a carne e frite ligeiramente em todos os lados; coloque o tomate, cubra com água e acrescente o molho; corrija o sal e deixe cozinhar na pressão por aproximadamente 40 minutos;

Após o cozimento, fatie a carne em uma travessa e cubra com o molho.

Bife a role

Ingredientes

6 bifes de alcatra

6 tiras de bacon

Óleo

1 cebola picada

1 lata de purê de tomate

Manjerona

Cheiro verde

Sal

Pimenta do reino

Modo de preparo

Tempere os bifos e coloque a fatia de bacon no meio;

Enrole e prenda com um palito;

Em uma panela de pressão, frite os bifos, todos juntos, virando de vez em quando;

Frite em seguida a cebola;

Acrescente o purê de tomate, a manjerona, o sal e a pimenta;

Coloque água e deixe cozinhar por 30 minutos;

Abra a panela, veja se o molho está denso e a carne macia; ferva mais um pouco com a panela aberta;

Acrescente o cheiro verde.

Lingüiça ao forno com batatas

Ingredientes

1/2 kg de lingüiça toscana

1/2 kg de batata bolinha

1 pimentão grande cortado

Sal e pimenta a gosto

Manjericão para decorar

Modo de preparo

Lave bem as batatas bolinhas, cozinhe-as em água e sal por aproximadamente 5 minutos;

Unte um refratário com óleo e disponha a lingüiça, as batatas e o pimentão;

Salpique pimenta nas batatas e no pimentão, leve ao forno médio por aproximadamente 30 minutos ou até dourar a lingüiça e as batatas;

Retire do forno e acrescente folhas de manjeriço.

Iscas de fígado aceboladas

Ingredientes

300 g de fígado

1/2 copo de leite

Sal

1 cebola grande cortada em rodela

2 colheres de óleo

Modo de preparo

Limpe o fígado e corte em tiras;

Em uma vasilha, coloque o fígado, o leite e o sal a gosto (mais ou menos 2 pitadas) e deixe na geladeira por 20 minutos;

Aqueça o óleo em uma frigideira, escorra o leite e coloque o fígado e a cebola no óleo quente, mexendo sempre até o fígado ficar macio;

O leite deixa o fígado macio e tira o cheiro ruim.

Bolo de carne

Ingredientes

1 kg de carne moída

1 pacote de creme de cebola (creme de cebola é diferente de sopa de cebola)

6 fatias de bacon

100 g de mussarela

100 g de presunto cozido

Modo de preparo

Misture a carne moída e o pacote de creme de cebola;

Em seguida forme uma bola;

Coloque-a em cima de um plástico e abra-a até formar um disco de mais ou menos 1 cm de espessura;

Ponha a mussarela e o presunto em cima do disco;

Agora enrole o disco até obter um formato de rocambole fechando muito bem nas pontas;

Em uma forma untada, coloque o bolo e, por cima deste, as fatias de bacon;

Leve ao forno convencional pré-aquecido a 150º graus.

Pernil de cordeiro assado

Ingredientes

1 pernil de cordeiro de 2 kg (sem glândula)

Sal

750 ml de vinho branco seco

2 cebolas

15 dentes de alho

6 folhas de louro

10 galhos de alecrim

15 galhos de tomilho

1 xícara de chá de folhas de hortelã

1 colher de sopa de pimenta do reino em grãos

Para o molho de hortelã:

1 xícara de chá de açúcar

2 colheres de sopa de vinagre de vinho branco

1/2 xícara de chá de água

1 colher de chá de sal

1 maço de hortelã fresca picada

Demais ingredientes:

1 kg de batatas bolinha

Modo de preparo

Marinada:

Em uma travessa, tempere o pernil com sal;

Em uma vasilha, misture os demais ingredientes;

Adicione ao pernil e deixe na marinada por pelo menos 12 horas, virando o pernil na metade do tempo;

Forre uma assadeira com papel alumínio;

Coloque o pernil com a marinada, cubra com mais papel alumínio e leve ao forno aquecido a 250º graus por 10 minutos;

Em seguida, abaixe o fogo para 150º graus e deixe cozinhar por aproximadamente 4 horas;

Vá regando o pernil com o líquido da assadeira e virando o pernil na metade do tempo;

Quando faltar aproximadamente 40 minutos para finalizar, adicione as batatas descascadas na assadeira para que cozinhem no caldo formado na assadeira;

Molho de hortelã:

Em uma panela, faça uma calda com o açúcar, o vinagre, a água e o sal, cozinhe por aproximadamente 10 minutos;

Retire do fogo e adicione a hortelã;

1Coloque ainda quente sobre o pernil.

4 - RECEITAS DE MASSAS

Massa de panqueca

Ingredientes

2 xícaras chá de farinha de trigo

2 xícaras chá de leite

3 ovos

1 pitada de sal

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 2 minutos e desligue; com uma colher, misture a farinha que grudou no copo do liquidificador, bata novamente só para misturar, reserve;

Utilize uma frigideira média antiaderente para fritar as panquecas, unte a frigideira com um fio de óleo e leve ao fogo até aquecer;

Com o auxílio de uma colher concha, pegue uma porção de massa e coloque na frigideira, gire a frigideira para espalhar bem a massa;

Abaixe o fogo e deixe dourar por baixo, em seguida vire do outro lado e deixe dourar, repita o processo com toda a massa;

Utilize o recheio e o molho de sua preferência.

Empadão de frango

Ingredientes

Massa:

1/2 kg de farinha de trigo

200 g de margarina

150 g de gordura vegetal

2 gemas

1 xícara de café de água

Sal

1 gema para pincelar

Recheio:

2 peitos de frango já cozidos e desfiados

1 cebola picada

2 dentes de alho amassados

1 tomate sem pele e sem semente em cubos

Salsa e cebolinha picadas

1 colher de sopa de farinha de trigo dissolvida em um pouquinho de leite

Sal e pimenta a gosto

Requeijão culinário em lascas

Modo de preparo

Massa:

Misture a farinha com as gorduras e faça uma farofa com as mãos;

Acrescente as gemas e a água, misturando mais, sem trabalhar muito a massa para ela não fica homogênea, mas quebradiça;

Deixe descansar por meia hora;

Recheio:

Refogue o alho e a cebola em um pouco de manteiga; depois acrescente o frango desfiado e o tomate em cubos;

Refogue mais um pouco;

Acrescente a farinha dissolvida no leite (1/2 xícara de chá) e mexa até ficar tudo ligado;

Junte a salsa, a cebolinha, sal e pimenta;

Reserve e deixe esfriar;

Montagem:

Abra metade da massa em uma forma nos fundos e nas laterais com as mãos, abrindo o mais que puder;

Recheie a massa e distribua por cima do recheio lascas do requeijão;

Abra a outra metade da massa com um rolo sobre um pedaço de filme plástico e disponha por cima do recheio, fechando o empadão nas laterais;

Pincele por cima a massa com uma gema e leve ao forno aquecido até dourar bem;

Desenforme ou sirva na própria forma imediatamente;

Fica parecendo uma massa folhada, crocante.

Massa para coxinha

Ingredientes

2 litros de água

1 kg de farinha de trigo

4 cubos de caldo de galinha de 45 g

2 conchas de óleo

Sal a gosto

Modo de preparo

Coloque em uma panela; a água, o óleo, o caldo de galinha e o sal;

Deixe ferver;

Retire do fogo e logo em seguida coloque a farinha de trigo mexendo sem parar;

Depois volte ao fogo mexendo até soltar do fundo da panela.

Massa de pastel

Ingredientes

1 kg de farinha de trigo

1/2 xícara de chá de óleo

1 colher de sopa de sal

1 ovo

1/2 dose de pinga

1 colher de chá de vinagre

250 ml de água

Modo de preparo

Misture os ingredientes em uma tigela e amasse com as mãos;

Sove bem a massa sobre uma superfície lisa e enfarinhada;

Utilize um rolo para esticar a massa e deixá-la na espessura desejada;

Corte a massa no tamanho que quiser fazer os pastéis;

Recheie e frite em óleo bem quente.

Lasanha de presunto e queijo

Ingredientes

1 pacote de massa fresca para lasanha 400g (dispensa cozimento)

300 g de presunto em tirinhas

300 g de mussarela em tirinhas

Queijo parmesão ralado a gosto para polvilhar

Molho de tomate

1 cebola picadinha

2 dentes de alho picadinhos

3 colheres de sopa de azeite

3 tomates maduros picados

1 caixa de molho pronto pomarola 520g

2 tabletes de caldo de galinha

250 ml de água

1 colher de sopa de açúcar

Salsinha a gosto

Molho branco

750 ml de leite

2 colheres de sopa de amido de milho

1 tablete de caldo de galinha

1 colher de sopa de manteiga

Um pouquinho de sal se necessário

Noz-moscada ralada na hora e manjerição a gosto

Modo de preparo

Para fazer o molho de tomate:

Doure a cebola e o alho no azeite, acrescente os tomates, o molho pronto, o caldo de galinha, o açúcar e a água;

Deixe apurar por 15 a 20 minutos;

Coloque a salsinha e desligue;

Para o molho branco:

Leve os ingredientes ao fogo até engrossar;

Deixe para colocar a noz moscada e o manjeriço no final;

Montagem:

Em uma travessa, coloque um pouco do molho de tomate;

Faça as camadas de massa de lasanha, presunto, mussarela, molho de tomate e molho branco até terminar;

1Polvilhe com queijo parmesão ralado, cubra com papel alumínio e leve ao forno aquecido por 30 a 40 minutos;

1Desligue e espere 10 minutos para servir.

Canelone

Ingredientes

1 pacote de massa para pastel

500 g de mussarela

500 g de presunto

2 latas de pomarola

1 lata de água

Modo de preparo

Abra a massa de pastel e coloque em cima o presunto e a mussarela;

Corte do mesmo tamanho e enrole;

Coloque na assadeira e continue até acabar a massa;

Coloque o molho em uma panela e junte a água, não precisa ir ao fogo, jogue em cima da massa e cubra com papel alumínio;

Leve ao forno por meia hora e bom apetite.

Fogazza

Ingredientes

1/2 kg de farinha de trigo

25 g de açúcar

1 tablete de fermento fresco

15 g de sal

2 colheres de sopa de óleo

1 copo de água

1 ovo

Modo de preparo

Faça uma esponja usando o fermento, um pouco da farinha e um pouco da água; deixe descansar por aproximadamente 10 minutos;

Após o descanso, junte o restante dos ingredientes e a água aos poucos até formar uma massa bem macia;

Faça bolinhas do tamanho de sua preferência, cubra com um pano e deixe descansar novamente durante 15 minutos;

Abra com o rolo, coloque o recheio de sua preferência (mussarela com presunto, frango com catupiry, escarola, palmito, carne moída), feche-as como um pastel e leve novamente para descansar em uma assadeira untada; leve-as para fritar.

Capeletti supremo

Ingredientes

500 g capeletti de frango

1 pacote de sopa de aspargos

800 ml de leite

500 g de nata (creme de leite fresco)

400 g de presunto picado

1 xícara de cheiro verde picado

Sal a gosto

Queijo parmesão ralado a gosto

Modo de preparo

Cozinhe o capeletti em água abundante e sal a gosto (al dente);

Coloque o capeletti em um refratário untado e reserve;

Dissolva a sopa de aspargos no leite frio e acrescente a nata, o presunto picado e o cheiro verde;

Coloque esta mistura sobre o capeletti e polvilhe com queijo parmesão ralado;

Leve ao forno para gratinar por 30 minutos em forno médio.

Massa de crepe fácil

Ingredientes

3 ovos

1 xícara de leite

1 xícara de farinha de trigo

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador;

Unte a frigideira de panqueca com manteiga;

Despeje um pouco da massa na frigideira;

Doure o fundo da massa;

Vire e coloque o recheio.

Pão de cebola

Ingredientes

5 xícaras de farinha de trigo

2 ovos

1/2 xícara de óleo

1 envelope de fermix

1 xícara de leite morno

1 colher (chá) de sal

2 colheres (sopa) rasas de açúcar

1 cebola média

1 gema para pincelar

Modo de preparo

Misture uma parte (2 xícaras) da farinha de trigo, fermix, sal e açúcar;

Bata no liquidificador o leite, ovos, óleo e a cebola picada;

Junte aos ingredientes secos já misturados;

Coloque aos poucos o restante da farinha de trigo;

Sove e deixe descansar por 1/2 hora;

Modele os pães no formato desejado;

Coloque em uma assadeira ou forma untada;

Deixe crescer até dobrar de volume;

Pincele a gema misturada com gotinhas de azeite;

Asse por cerca de 50 minutos ou até dourar.

5 - RECEITAS DE PEIXES E FRUTOS DO MAR

Filé de peixe assado

Ingredientes

500 g de filé de peixe

4 batatas descascadas e cortadas em rodela de 0,5 centímetro de espessura

2 tomates picadinhos

1/2 pimentão (se ele for grande)

1 cebola média picada em cubos

1 colher (sopa) cheia de alcaparras

Cheiro verde a gosto

Coentro a gosto (opcional)

1/2 colher (sopa) de sal

1 dente de alho (pequeno) bem espremido

Azeite a gosto

Modo de preparo

Tempere o filé de peixe com sal e alho e reserve;

Misture o tomate, cebola, pimentão e alcaparras e tempere com um pouco de sal, junte o cheiro verde e coentro; reserve;

Unte um refratário com azeite, e forre com as batatas cruas;

Cubra as batatas com o peixe e por cima distribua a mistura do tomate;

Regue com bastante azeite e leve ao forno por 30 a 40 minutos;

Quando secar o líquido que acumula no fundo da forma quando está assando e ficar dourado está pronto.

Moqueca de peixe

Ingredientes

1 kg de peixe cação em postas

1 pimentão verde em rodela

1 pimentão vermelho em rodela

1 pimentão amarelo em rodela

1 tomate em rodela

1 cebola em rodela

1 fio de azeite de oliva

Molho shoyu

Vinagre

Açafrão

Sal

Pimenta-do-reino

1 maço de coentro (ou cheiro verde) e cebolinha

1 tablete de caldo de peixe (ou camarão ou frango)

1 vidro pequeno de leite de coco (200 ml)

Modo de preparo

Em uma panela (de preferência que seja de barro) coloque no fundo uma camada de cebola, tomate e pimentões coloridos;

Coloque as postas de peixe;

Tempere com um fio de azeite, um pouquinho de vinagre (ou limão), regue com molho shoyu, uma pitada de sal, uma pitada de açafrão; uma pitada de pimenta do reino (ou molho de pimenta);

Coloque na panela o tablete de caldo de peixe (camarão ou frango);

Coloque o restante das rodela de cebola, tomate e pimentões;

Coloque um pouquinho de cada ingrediente (sal, vinagre, azeite, shoyu, pimenta, açafrão);

O peixe vai soltar uma água, tampe a panela e deixe cozinhar até ficar mole, cuidado para não cozinhar muito e desfazer as postas;

Se necessário coloque um pouquinho de água filtrada;

Quando o peixe estiver cozido, tempere com o coentro e a cebolinha e derrame o leite de coco.

Cação ao molho vermelho

Ingredientes

1 kg de cação em postas

Suco de 1 limão

3 envelopes de sazón verde

2 colheres e meia de sal

1 colher de sopa de azeite de oliva

2 dentes de alho espremidos

1 cebola média picada

1 xícara de polpa de tomate

1 xícara de água

1 pitada de açúcar

Modo de preparo

Tempere as postas com o suco de limão, 2 envelopes de sazón e 2 colheres de sal e deixe tomar gosto por 20 minutos;

Numa panela grande, aqueça o azeite em fogo alto e refogue o alho e a cebola por 4 minutos, ou até dourar;

Junte a polpa de tomate, a água, o açúcar, o sazón e o sal restantes, e cozinhe por 5 minutos;

Acrescente as postas de cação e deixe cozinhar por mais 15 minutos, com a panela semitampada, ou até que o peixe esteja macio.

Caldeirada de frutos do mar

Ingredientes

600 g de cação cortado em cubos

500 g de camarão médio limpo

6 lagostins

300 g de mexilhão

500 g de lula cortada em anéis

5 batatas médias

3 tomates maduros cortados em rodela

3 cebolas cortadas em rodela

1 pimentão cortado em rodela

2 cubos de caldo de camarão

Cheiro verde a gosto

Coentro a gosto

Sal a gosto

Limão para lavar os frutos do mar

1/2 xícara de azeite de oliva

6 dentes de alho grandes

Modo de preparo

Depois dos frutos do mar devidamente limpos e lavados com caldo de limão, aqueça uma panela grande e coloque para dourar o alho amassado, depois refogue o mexilhão e coloque o cação cortado em cubos e adicione a água;

Deixe abrir fervura e adicione a lula cortada em anéis e os tomates, as cebolas e o pimentão;

Logo em seguida coloque os cubos de caldo de camarão e acerte o sal; adicione coentro, cheiro verde e os camarões;

Logo após coloque as batatas cortadas em rodela grossas e previamente cozidas;

E para finalizar coloque os lagostins por cima de tudo, tampe a panela e deixe cozinhar por 5 minutos.

Peixe ensopado

Ingredientes

2 xícaras e meia (chá) de água

2 cubos de caldo de bacalhau knorr

2 batatas médias cortadas em cubos médios

3 colheres (sopa) de extrato de tomate elefante

1 pimentão verde pequeno cortado em cubos médios

1 pimentão vermelho pequeno cortado em cubos médios

1 cebola pequena cortada em cubos médios

300 g de cação cortado em cubos médios

Modo de preparo

Em uma panela, ferva a água e dissolva os cubos de caldo de bacalhau knorr;

Acrescente as batatas e o extrato de tomate elefante;

Cozinhe por 10 minutos ou até as batatas ficarem macias;

Junte os pimentões, a cebola e o cação;

Cozinhe por 5 minutos ou até o peixe ficar macio;

Sirva em seguida.

Iscas de peixe

Ingredientes

200 g de filés de merluza ou pescada

Sal a gosto

Suco de meio limão

1 dente de alho pequeno picado

1 colher de sopa de cebola picada

1/2 colher de sopa de salsa picada

1/2 colher de sopa de cebolinha picada

4 colheres de sopa de vinho branco

Modo de preparo

Corte os filés em pequenas tiras;

Tempere com sal, limão, cebola, alho, salsa e cebolinha e 1 cálice de vinho branco seco, tudo batido no liquidificador;

Descanse o peixe temperado na geladeira por umas duas horas;

Depois empane as tiras de peixe em farinha de trigo e frite em óleo bem quente;

Quando dourados, retire e escorra em papel absorvente;

Sirva quente com pedaços de limão;

Atum fresco grelhado

Ingredientes

2 postas grandes de atum fresco

2 colheres de sopa de azeite

2 ramos de salsa

4 fatias médias de limão

Sal a gosto

Modo de preparo

Pincele as postas de atum com o azeite de oliva e salpique com sal toda a superfície;

Coloque em cada uma delas um ramo de salsa e 2 fatias de limão;

Deixe tomar gosto durante 2 horas; depois disponha o atum numa frigideira antiaderente e leve ao fogo;

Deixe grelhar durante 10 minutos, virando-as na metade do cozimento;

Retire assim que o peixe estiver cozido.

Filé de peixe ao molho e camarão

Ingredientes

800 g de filé de peixe

5 dentes de alho

1 colher rasa de sopa de sal

Caldo de 1 limão

250 g de trigo

250 g de fubá

Óleo para fritar

Molho de camarão:

500 g de camarão limpo

5 dentes de alho

2 tomates picados

2 cebolas picadas

1 maço de coentro

2 colheres de azeite

2 colheres de óleo

1 copo de água

2 colheres rasas de trigo

1 colher rasa de sal

1 colher rasa de colorau

Modo de preparo

Tempere os filés de peixe com sal, alho e limão;

Junte o trigo com o fubá e misture bem;

Empane os filés nessa mistura;

Frite em óleo em temperatura moderada;

Coloque numa travessa e reserve;

Molho de camarão; frite o alho no óleo; coloque o colorau;
coloque o camarão para refogar 2 minutos;

Acrescente o sal, o azeite e o restante dos temperos; coloque 1
copo de água e deixe cozinhar por mais 3 minutos;

Coloque o trigo pra engrossar e está pronto;

Despeje por cima dos filés e sirva.

Paella a marineira

Ingredientes

500 g de garoupa

500 g de marisco da pedra

500 g de carne de siri

500 g de lula

500 g de polvo

1 kg de camarão sem casca

2 kg de camarão com casca

500 g de cabeça e espinha de peixe (para o caldo)

1 kg de cebola de cabeça

800 g de ervilhas frescas congeladas

1 kg de tomate sem pele e sem sementes

200 g de pimentão amarelo sem pele e sem sementes

200 g de pimentão vermelho sem pele e sem sementes

200 g de pimentão verde sem pele e sem sementes

50 g de açafrão da terra

200 g de alho

2 kg de arroz parborizado

1 pimenta dedo-de-moça sem semente picada

1 colher de chá de curry

Sal a gosto

1 colher de chá de páprica

Modo de preparo

Modo de preparo do caldo de peixe:

3 litros de água, 1 colher de açafrão, cabeça e espinhas de peixe

Ferva por 15 minutos ecoe;

Modo de preparo da paella:

Em uma paelleira, doure a cebola de cabeça em azeite de oliva, em seguida o alho em lâminas, junte a garoupa em cubos, a carne de siri, o polvo em pedaços, a lula em anéis, o marisco, tomate e pimentão;

Cozinhe por 20 minutos;

Acrescente o arroz, camarão, ervilhas, açafrão, curry, páprica e o caldo do peixe conforme necessário para o cozimento do arroz;

Tampe, se não tiver uma tampa, use papel de alumínio para cobrir a paelleira enquanto o arroz cozinha;

Após o arroz ficar no ponto, regue a paella com azeite de oliva extra-virgem e decore com os camarões com casca cozidos e rodela de pimentões nas três cores.

Bacalhoadada de sardinha

Ingredientes

1 batata grande cortadas em rodelas finas (250g)

Sal a gosto

1 lata de Sardinha com Óleo Gomes da Costa (130g)

1 tomate grande cortado em rodelas

2 colheres (sopa) de azeitonas pretas cortadas em fatias

1 cebola média cortada em rodelas finas

1 colher (sopa) de salsinha picada

Modo de preparo

Numa panela, coloque a batata e cubra com água temperada com sal a gosto;

Cozinhe por 5 minutos após o início da fervura da água (ou até que a batata esteja cozida e ainda firme);

Escorra e reserve;

Montagem do prato:

Cubra o fundo de um refratário pequeno com as batatas;

Sobre elas, distribua as Sardinhas Gomes da Costa, o tomate, a azeitona e a cebola;

Polvilhe toda a preparação com sal e salsinha;

Regue com o óleo da sardinha;

Leve o refratário ao forno médio (180°C), aquecido, por 20 minutos ou até o líquido que se formou durante o cozimento comece a ferver e a cebola comece a dourar.

6 - RECEITAS DE SOPAS

Caldo verde

Ingredientes

4 batatas médias

1 tablete de caldo de galinha

1 colher (sopa) de óleo

1 colher (sopa) rasa de sal ou a gosto

5 xícaras (chá) de água

1 xícara (chá) de couve manteiga cortada em tiras

1 lingüiça calabresa defumada cortada em rodela

Modo de preparo

Na panela de pressão, coloque a batata, caldo de galinha, óleo, água e sal;

Cozinhe por cerca de 10 minutos, comece a contar o tempo depois que a panela começar a chiar, até a batata desmanchar;

Em seguida, bata tudo no liquidificador;

Acrescente as rodela de calabresa e ferva;

Desligue o fogo e adicione a couve manteiga.

Caldinho de mandioca

Ingredientes

2 kg de mandioca amarela

2 calabresas grandes picadas em quadradinhos

2 pedaços grandes de bacon picados em quadradinhos

3 alhos grandes triturados ou bem picados

1 cebola grande triturada ou bem picada

3 tomates sem semente picados

Cebolinha (a gosto)

1/2 pacote de sazón amarelo

1/2 pacote de sazón sabor do nordeste

3 caldo de costela

Modo de preparo

Cozinhe a mandioca;

Acrescente 2 tabletes de caldo de costela;

Frite a calabresa junto com o bacon em um pouco de óleo;

Acrescente a cebola e termine de fritar; acrescente o alho e mais 1 caldo de costela;

Bata a mandioca no liquidificador junto com a água que cozinhou;

Junte a mistura com a fritura no fogo baixo sempre mexendo para que não grude no fundo da panela;

Acrescente o tomate e a cebolinha;

Acrescente os temperos, sempre experimentando para ver se está bom de sal.

Sopa de feijão

Ingredientes

3 xícaras de feijão cozido e temperado

1 batata média cortada em cubinhos

3 xícaras de água

2 tomates picados (com pele e semente)

Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

Bata o feijão, a água e o tomate no liquidificador;

Coloque o feijão batido e a batata em uma panela e cozinhe até amaciar a batata;

Se ficar muito grosso, acrescente mais água;

Prove e acerte o sal, se necessário;

Salpique com pimenta do reino a gosto.

Sopa de cebola

Ingredientes

1 dente de alho

1 tablete de caldo de carne

1 colher de farinha de trigo

1/2 lata de creme de leite sem soro

2 batatas pré-cozidas picadas

2 colheres de manteiga

4 xícaras de água fervente

400 g de cebola fatiada

Sal

Pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

Refogue o alho na manteiga juntamente com a cebola e as batatas;

Dissolva em 2 colheres de água fria o caldo de carne, sal, pimenta e farinha de trigo;

Junte tudo com a água fervente e cozinhe por 20 minutos;

Desligue o fogo e acrescente o creme de leite;

Bata tudo no liquidificador e leve ao fogo;

Antes de servir, polvilhe com salsa e queijo.

Caldo de mandioquinha

Ingredientes

1 kg de mandioquinha

2 litros de água

1 cebola média picada

4 dentes de alho amassados

2 tomates maduros picados

1 xícara de salsinha e cebolinha picados

2 cubos de caldo de carne ou costela

Sal e pimenta-do-reino a gosto

1 gomo de lingüiça calabresa picada

4 colheres de azeite

Modo de preparo

Descasque a mandioquinha, pique, junte a água e os caldos de carne, cozinhe na panela de pressão por 15 minutos após fervura;

Após sair a pressão, abra a panela e bata a mandioquinha com um pouco de água no liquidificador;

Reserve o restante da água;

Em uma panela, coloque o azeite, frite a calabresa, junte a cebola, o alho, frite bem;

Junte os tomates, deixe amolecer, coloque o caldo da mandioquinha que foi batido no liquidificador;

Coloque sal e pimenta a gosto; acrescente mais água do cozimento que foi reservada se necessário;

Deixe ferver; junte a salsinha e a cebolinha.

Sopa de abóbora

Ingredientes

1/2 abóbora moranga pequena (descascada e cortada em cubos grandes)

1 batata média (descascada e cortada)

1/2 cebola picada

1 dente alho pequeno amassado

1 litro de água

1 cubo de caldo de legumes

Cebolinha verde picada

Sal, somente se necessário

Modo de preparo

Em uma panela grande, doure o alho em um fio de óleo e logo acrescente a cebola picada;

Mexa rápido e acrescente a abóbora picada e a batata;

Coloque a água e deixe ferver, após fervura, coloque o caldo de legumes e mexa;

Deixe cozinhar com tampa até a abóbora e a batata estarem cozidas;

Desligue o fogo;

Espere amornar um pouco;

Depois despeje tudo no liquidificador e bata até virar creme;

Despeje na panela novamente e cozinhe uns 3 minutos com a cebolinha, acrescente sal se necessário;

Sopa de macarrão com batata e cenoura

Ingredientes

Macarrão a gosto

1/2 cebola picada

1 colher de azeite

3 dentes de alho

10 ramos de cebolinha verde picada

2 cenouras picadas a gosto

2 batatas picadas a gosto

1 cubo de caldo knorr de bacon

1 litro de água

Modo de preparo

Frite o azeite com o alho e a cebola em uma panela de pressão;

Adicione a água e deixe ferver;

Depois adicione o macarrão, cenoura, a batata, a cebolinha verde e o knorr;

Mexa e deixe ferver até que a batata e a cenoura fiquem cozidas, se desejar tampe a panela e deixe cozinhar por 10 minutos;

Você também pode adicionar carne moída pronta, a gosto.

Sopa de fubá com couve

Ingredientes

1 maço de couve

1/2 cebola média

1 tablete de caldo de carne

1 colher de chá de sal

1 colher de chá de alho amassado

1 xícara de fubá

6 xícaras de água

1 colher sopa de azeite

Pimenta a gosto

Modo de preparo

Em uma panela, coloque o azeite, a cebola e o alho;

Deixe refogar até começar a dourar; acrescente 4 xícaras de água e o caldo de carne e deixe ferver;

Começando a ferver, coloque a couve (que deverá ser rasgada em pedaços médios) e tampe a panela pra cozinhar por um minuto; após este período ela murchará, então acrescente aos poucos, mexendo sempre, o fubá que deverá ser dissolvido nas duas xícaras restantes de água;

Mexa tudo muito bem e tampe a panela para cozinhar por 10 minutos, sendo que deverá ser aberta a cada cinco minutos pra mexer o fundo, pra não grudar;

Após este cozimento, desligue o fogo e mantenha a panela fechada.

Creme de galinha

Ingredientes

1/2 kg de peito de galinha

1 cebola picada

1 tomate picado

2 dentes de alho

Extrato de tomate

2 caldos de galinha

Milho

1 caixinha de molho 3 queijos.

5 batatas cozidas

Coentro

Modo de preparo

Cozinhe o peito em água e 1 caldo de galinha, deixe esfriar e desfie;

Reserve;

Doure o alho e a cebola;

Acrescente o tomate, o caldo de galinha, o extrato, enquanto isso, passe a batata no liquidificador com o caldo que foi cozido o peito;

Acrescente o peito à mistura da panela;

Depois de pronto, acrescente as batatas;

Adicione o milho e deixe cozinhar por 15 a 20 minutos;

Adicione o molho 3 queijos e o coentro, desligue o fogo;

Sopa de carne

Ingredientes

3 caldos de carne Knorr ou Maggi

100 g de cebola picadinha

1 colher (chá) de margarina com sal

1 colher (chá) de salsinha, bem picadinha

3 colheres (sopa) de molho de tomate em caixinha

1 colher (chá) de cebolinha, bem picadinha

1/2 cenoura ralada, bem fininha

2 litros de água

1 pitada de orégano

1 bife de patinho, sem a capa de gordura, picado em cubos

1 batata média para cozinhar, picada em cubos

Queijo parmesão ralado a gosto

3 colheres (sopa) de óleo de girassol ou de soja

1 tomate, sem casca, picado em cubos

1 copo de 200 ml de macarrão ave maria

Modo de preparo

Em uma panela de pressão de 4,5 litros, lave bem e coloque o óleo, a cebola e a margarina para fritar e dourar;

Não deixe a cebola ficar escura;

Coloque o bife em cubos e frite bem;

Em seguida, coloque a cenoura e a batata e frite bem;

Assim que começar a grudar no fundo, acrescente água aos poucos (1 colher de sopa de água), para soltar do fundo e mexa, durante 5 minutos;

Quando a batata começar a dourar, a cenoura derreter e a carne estiver com cor de frita, coloque a salsinha, a cebolinha, os caldo de carne, o molho de tomate e 1,5 litros de água;

Tampe a panela e deixe pegar pressão;

Ao pegar pressão, deixe a mistura cozinhar por 15 minutos;

Após este período, desligue o fogo, deixe sair a pressão;

Abra a panela, ligue o fogo novamente e acrescente mais 1/2 litro de água;

Ao ferver, acrescente o macarrão e deixe cozinhar até ficar al dente; desligue o fogo;

Se necessário acrescente mais um caldo de carne para dar gosto e 1/2 copo de água para que a sopa não fique seca; sirva em pratos fundos e por cima, coloque o queijo ralado; o queijo irá derreter e a sopa ficará como sopa creme.

7 - RECEITAS DE SALADAS, MOLHOS E ACOMPANHAMENTOS

Feijão tropeiro

Ingredientes

500g de feijão carioquinha cozido

200g de toucinho

1 concha de óleo

1 cebola média picada

4 dentes de alho

5 ovos

1 colher de sopa de sal com alho

Cheiro verde a gosto

200g de farinha de mandioca

Modo de Preparo

Coloque o óleo em uma panela e doure a cebola, acrescente o bacon e frite bem;

Adicione o alho, sal e os ovos, misturando com cuidado para que não se despedacem muito;

Refogue o feijão, baixe o fogo, misture a farinha aos poucos e o cheiro verde.

Guacamole

Ingredientes

2 Abacates maduros

2 tomates sem pele e sem semente

1 dente de alho

1 cebola média

Pimenta sem semente

Suco de 1 ou 2 limões

1 colher de sopa de coentro

Sal, a gosto

Modo de preparo

Abra os abacates ao meio, tire o caroço;

Com a polpa cortada em pedaços coloque dentro de um pilão, ou um recipiente parecido;

Corte os tomates (sem pele e sem sementes), a cebola, o dente de alho e a pimenta em pedaços bem pequenos (devem ser bem picados);

Junte ao abacate e amasse até formar uma pasta homogênea;

Tempere com limão, sal e o coentro picado finamente.

Requeijão caseiro de liquidificador

Ingredientes

500 ml de leite

3 colheres (sopa) de amido de milho

1/2 colher (sopa) de sal

2 colheres (sopa) de manteiga

1 caixinha de creme de leite

250 g de ricota

Modo de Preparo

Leve o leite ao fogo já com o amido dissolvido e o sal, mexa até engrossar;

Retire do fogo, misture a manteiga, o creme de leite e a ricota;

Em seguida, bata tudo no liquidificador, coloque em potes e leve à geladeira.

Tempero fácil para todos os tipos de comidas

Ingredientes

2 kg de cebola

6 cabeças de alho

1 copo de óleo

1 colher de sal

1/2 maço de salsinha

Modo de Preparo

Descasque tudo e bata no liquidificador;

Coloque em vidros e leve à geladeira;

A duração é longa e não estraga.

Salpicão

Ingredientes

1 peito de frango desfiado

1 lata de milho

1 lata de ervilha

1 cenoura ralada

Temperos a gosto (salsa, cebolinha)

1 pimentão verde

1 pimentão vermelho

6 azeitonas sem caroço picadas

Maionese até dar ponto

Sal a gosto

Batata palha

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes em uma vasilha grande, por último coloque a maionese, e leve à geladeira;

Na hora de servir, misture a batata palha.

Cebola em conserva

Ingredientes

1 pacote de cebolas para conserva

500 ml de vinagre de vinho

500 ml de água

3 colheres de sopa de sal para cada litro de solução

50 ml de azeite

2 dentes de alho

3 folhas de louro

1 colher de sopa de pimenta do reino

1 colher de sopa de pimenta calabresa

1 colher de sopa de sementes de mostarda

1 colher de sopa de orégano

1/2 colher de cravo-da-índia

1 colher de sopa de orégano

Modo de Preparo

Descasque todas as cebolas e lave muito bem;

Ferva uma panela com água e adicione as cebolas por 5 minutos, reserve;

Selecione um frasco de vidro com tampa, e providencie uma descontaminação com água fervente;

Em uma panela, ferva todos os ingredientes (vinagre, água, azeite, sal, alho, louro e os condimentos escolhidos);

Coloque as cebolas no frasco e adicione a solução que está fervendo sobre as cebolas;

Espere esfriar um pouco e feche a tampa (preferencialmente herméticas – aquelas com pressão)

Quando esfriar, guarde na geladeira por no mínimo 3 semanas;

Quanto mais tempo ficar na conserva, mais sabor a cebola irá pegar dos condimentos.

Suflê de queijo

Ingredientes

1 xícara bem cheia de pedacinhos de queijo minas

2 colheres de queijo parmesão ralado

4 ovos

2 xícaras de leite

2 colheres de sopa de farinha de trigo

Sal a gosto

1 pitada de pimenta do reino

1 colher de sopa de manteiga ou margarina

Modo de Preparo

Doure a farinha na manteiga ou margarina, e vá mexendo e adicionando o leite;

Afaste a panela do fogo, deixe amornar, adicione as gemas, bata bem e torne a levar ao fogo;

Tempere com sal e pimenta-do-reino;

Deixe ferver por poucos minutos e torne a retirar do fogo;

Bata até amornar, adicione o queijo minas, o queijo parmesão e por último as claras em neve;

Misture com cuidado, sem bater, despeje em um pirex untado e asse em forno quente.

Cuscuz à paulista

Ingredientes

1/2 xícara (chá) de óleo

10 tomates (sendo 8 sem pele e sem sementes picados e 2 em rodela para decoração)

2 pimentões picados em quadradinhos pequenos (verde e vermelho)

1 lata de palmito

3 ovos cozidos

2 latas de filé de sardinha

1 lata de ervilha

4 colheres (sopa) de salsa picada

6 tabletes de caldo de galinha

4 xícaras (chá) de farinha de milho

2 colheres (sopa) de farinha de mandioca

1 pimenta vermelha picada (ou molho de pimenta)

Modo de Preparo

Forre o fundo e as laterais de uma forma para pudim ou bolo, com rodela (ou tiras) de parte do palmito, rodela de tomate para decoração, algumas rodela dos ovos e com alguns filés de sardinha;

Aqueça o óleo, junte os tomates picados, os pimentões e refogue; junte o restante do palmito picado, dos ovos e dos filés de sardinha, a ervilha escorrida e a salsa;

Acrescente os tabletes de caldo de galinha, junte quatro xícaras (chá) de água fervente, mexa bem e deixe ferver; misture a farinha de milho e a mandioca e polvilhe sobre o refogado, aos poucos mexendo bem até incorporarem completamente;

Distribua a massa na forma preparada, apertando ligeiramente; vire o cuscuz sobre um prato e sirva.

Batata assada com bacon

Ingredientes

10 batatas pequenas bem redondas

10 fatias de bacon

1 tablete de caldo de bacon

1 colher de manteiga

2 dentes de alho

1 colher de azeite

Sal

Pimenta do reino

Alecrim

Modo de Preparo

Cozinhe as batatas por 10 minutos na água com sal e o caldo de bacon, depois reserve;

Em uma vasilha, coloque a manteiga, o alho amassado, a pimenta-do-reino e o azeite, misture bem até formar uma pasta;

Passe nas batatas, enrole com bacon e prenda com palito;

Leve ao forno por cerca de 30 minutos;

Use o alecrim para decorar.

Maionese temperada

Ingredientes

1 colher de chá de sal

2 ovos inteiros

Salsinha e cebolinha picadas

1 colher de sopa de suco de limão puro

1 colher de chá de mostarda

Pimenta-do-reino

1 colher de chá de tempero de ervas finas

Óleo de soja para dar o ponto

Modo de Preparo

Coloque o sal no fundo do liquidificador, em seguida coloque os ovos, o suco de limão e a mostarda;

Bata para misturar tudo;

Com o liquidificador ligado, retire a tampinha de acrílico da tampa e comece a despejar o óleo em fio, de forma constante;

Você perceberá que depois de uns 2 minutos, a mistura começará a virar um creme mais denso;

Nesse momento, antes de chegar ao ponto de maionese, adicione a salsa e a cebolinha, e bata mais um pouco, sempre adicionando o óleo, é ele que dará o ponto;

Lembre-se de provar se o sal e a pimenta estão ao agrado;

Quando a textura do creme ficar bem firme, pare de colocar o óleo e desligue o liquidificador;

Coloque em um pote e leve à geladeira para refrigerar e alcançar a textura e ponto ideal.

8 - RECEITAS DE SOBREMESAS

Prestígio gelado

Ingredientes

Creme branco:

1 lata de leite condensado

800 ml de leite

200 g de coco ralado

1 e 1/2 colheres (sopa) de amido de milho

1 pitada de sal

Cobertura:

1 lata de creme de leite

Modo de preparo

Creme branco:

Misture todos os ingredientes, leve ao fogo até formar um creme homogêneo, coloque em uma travessa ou em porções individuais e reserve;

Cobertura:

Misture bem os dois ingredientes e jogue por cima do creme branco, não precisa levar ao fogo;

Sirva gelado.

Arroz doce

Ingredientes

1 litro e meio de leite

2 xícaras de arroz branco (já lavado)

3 xícaras de açúcar

Canela em pau (quantidade a gosto)

1 lata de leite condensado

Uma panela bem grande para que o leite ferva e não derrame

Modo de preparo

Cozinhe o arroz no leite, juntamente com a canela;

20 minutos depois, mexa de tempos em tempos, acrescente o açúcar, deixe mais 20 minutos e logo em seguida, acrescente o leite condensado e deixe por mais 20 minutos;

Coloque em uma travessa.

Danoninho caseiro

Ingredientes

1 lata de leite condensado

2 caixas de creme de leite 200 g

1 iogurte natural 200 g

1 pacote de suco sabor morango (ou outro sabor de sua preferência) sem açúcar

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador e coloque em um recipiente

Leve a geladeira.

Torta de limão

Ingredientes

Base da Torta:

200 g de biscoito maisena

150 g de margarina

Recheio (mousse de limão):

1 lata de Leite condensado (395g)

1 caixa de creme de leite (200g)

Suco de 4 limões

Raspas de 2 limões

Cobertura:

3 ou 4 claras de ovo

3 colheres (sopa) de açúcar

Raspas de 2 limões para decorar

Modo de preparo

Base da torta:

Faça uma farofa com o biscoito maisena no liquidificador ou processador;

Junte a margarina e bata mais um pouco;

Despeje numa forma, obrigatoriamente de fundo removível;

Com as mãos (principalmente as pontas dos dedos), espalhe essa farofa no fundo e nas laterais da forma, cobrindo toda área, como um copinho (um berço) para receber o recheio e a cobertura - aperte até ficar uniforme e grudado;

Leve ao forno aquecido por aproximadamente 10 minutos antes de receber a mousse - fogo brando;

Recheio:

Bata todos os ingredientes no liquidificador (exceto as raspas de limão, que deverão ser misturadas à mão) até obter um creme liso e espesso (uma mousse);

Coloque sobre a base de biscoito maisena, após ter passado pelo forno;

Por cima da mousse, vá espremendo as claras batidas em neve, (se não tiver o saquinho com o bico de confeitar, é só improvisar um

saco plástico limpo com um pequeno corte na ponta);

Cobertura:

Bata as claras em neve;

Acrescente o açúcar e bata mais um pouco, até obter um ponto de suspiro;

Conforme já explicado no item anterior, as claras serão usadas por cima da mousse, em forma de gotas ou não, já que poderão ser espalhadas e mexidas irregularmente, dependendo da criatividade de quem elaborar;

Feita a cobertura, leve ao forno novamente até dourar o suspiro;

Deixe esfriar e desenforme sem cutucar, apenas elevando o fundo falso, lembrando que o fundo da forma não pode ser retirado, senão a base quebra.

Fondue de chocolate

Ingredientes

400g de chocolate ao leite em barra

100g de chocolate meio-amargo

1 lata de creme de leite light

1 cálice de licor de amarula

Frutas picadas (banana, morango, kiwi)

Marshmallow

Modo de preparo

Derreta o chocolate no microondas;

Deixe em potência alta por 1 minuto, retire e veja se dá para mexer o chocolate até ficar bem derretido;

Caso não dê, leve ao microondas por mais 30 segundos, vá repetindo o procedimento até que o chocolate derreta;

Leve o chocolate ao fogo médio e misture o licor e o creme de leite;

Mexa até ficar com uma consistência cremosa;

Quando estiver pronto é só levar para o richaud e servir-se, espetando as frutas, marshmallow e molhando na mistura.

Churros

Ingredientes

1 e 1/2 xícaras de leite

1/2 xícara de água

2 colheres de margarina

2 xícaras de farinha de trigo

Sal a gosto

Modo de preparo

Coloque em uma panela o leite, a água, a margarina e o sal;

Quando o leite ferver, coloque a farinha e mexa bem, até soltar do fundo da panela;

Coloque a massa em um saco de confeiteiro, com o bico pitanga;

O saco deve ser bem resistente, pois a massa não é muito mole;

Faça tirinhas e frite;

Passe na canela com açúcar e sirva.

Doce de leite condensado

Ingredientes

1 lata de leite condensado

Água

Modo de preparo

Coloque a lata de leite condensando em uma panela de pressão;

Coloque água até cobrir a lata;

Depois leve ao fogo alto e conte 30 minutos após começar a "chiar", tire a lata e deixe esfriar.

Doce de banana

Ingredientes

10 bananas nanicas maduras

2 xícaras chá de açúcar

Modo de preparo

Amasse as bananas com um garfo e coloque em uma panela junto com o açúcar;

Cozinhe em fogo médio, mexendo até que comece a soltar do fundo da panela;

Coloque em uma compoteira e sirva gelado.

Quindim família

Ingredientes

10 gemas de ovo

50 g de coco ralado

1 vidro pequeno de leite de coco

200 g de açúcar

Manteiga e açúcar, para untar

Modo de preparo

Separe as claras das gemas;

Unte com manteiga e açúcar uma forma com buraco no meio ou forminhas individuais;

Na tigela em que estão as gemas, junte o açúcar, o leite de coco e o coco ralado;

Misture delicadamente; é importante não misturar muito;

Coloque a mistura dentro da forma e leve ao forno aquecido à 110°C por aproximadamente 50 minutos;

Para saber se o quindim está pronto, verifique se a parte de cima está corada e espete um palito dentro para ver se sai seco;

Quando o quindim estiver pronto, retire do forno e deixe ficar morno;

Coloque um prato por cima da forma e vire delicadamente para o quindim cair sobre o prato;

É importante não desenformar quente, pois o quindim quebra, e nem frio, pois pode não soltar da forma.

Manjar de coco

Ingredientes

1 litro de leite

1 vidro pequeno de leite de coco

100 g coco ralado seco sem açúcar

6 colheres (sopa) amido de milho

8 colheres (sopa) açúcar

Modo de preparo

Coloque o leite, o açúcar, o leite de coco, o coco ralado em uma panela, misture bem, leve ao fogo e junte o amido de milho dissolvido em um copo de leite;

Mexa sempre até engrossar, aguarde mais um minuto e despeje em uma forma untada com óleo;

Deixe esfriar e leve a geladeira por 2 horas.

Delicia gelada de morango

Ingredientes

6 colheres (sopa) de chocolate em pó

1 lata de leite condensado

2 latas de creme de leite (sem soro)

1 colher (sopa) de margarina

Morangos picados a gosto e inteiros para decorar

Modo de preparo

Leve ao fogo uma lata de leite condensado, creme de leite, um pouco de morango picado e margarina, mexa sem parar até que desgrude do fundo da panela;

Desligue o fogo e deixe esfriando;

Em seguida, coloque a outra lata de creme de leite em outro recipiente, mais um pouco de morangos picados, com o chocolate em pó até formar uma mistura homogênea;

Em uma travessa, despeje o creme branco no fundo e por cima o creme com chocolate, decore com morangos como preferir;

Leve à geladeira e deixe por 6 horas.

9 - RECEITAS DE BEBIDAS

Chocolate quente cremoso

Ingredientes

2 xícaras (chá) de leite

1 colher (sopa) de amido de milho

3 colheres (sopa) de chocolate em pó

4 colheres (sopa) de açúcar

1 pau de canela

1 caixinha de creme de leite

Modo de preparo

Em um liquidificador, bata o leite, amido com o chocolate em pó e o açúcar;

Despeje em uma panela com a canela e leve ao fogo baixo, mexendo sempre até ferver;

Desligue, adicione o creme de leite e mexa bem até ficar homogêneo;

Retire a canela e sirva quente.

Chocolate quente especial

Ingredientes

1 litro de leite desnatado

1 lata de leite condensado

4 colheres de sopa de chocolate em pó

2 colheres de sopa de amido de milho

Canela em pó para polvilhar

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador (menos a canela);

Leve ao fogo em temperatura média até o líquido ferver e engrossar;

Polvilhe com canela antes de servir.

Cappuccino fácil

Ingredientes

400 g de leite em pó integral

230 g de açúcar

50 g de café solúvel

5 colheres (sopa) de chocolate em pó

1 colher (sopa) bicarbonato de sódio

1 colher (chá) de canela em pó

Modo de preparo

Montagem:

Misture no liquidificador o leite em pó e o café solúvel (para triturar o café);

Coloque a mistura em um recipiente com tampa e acrescente os outros ingredientes;

Agite vigorosamente o recipiente até que a mistura esteja homogênea;

Preparo:

Ferva 180 ml de água;

Coloque a água em um copo alto (vai dobrar de volume)

Acrescente 3 colheres (sopa) bem cheias de capuccino e misture bem até ficar cremoso.

Milk shake de chocolate

Ingredientes

3 bolas de sorvete de chocolate

2 e 1/2 xícaras de leite gelado

1 colher (chá) de essência de baunilha

Cobertura de chocolate ou outro sabor

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes, menos a cobertura num liquidificador;

Espalhe um pouco de cobertura em uma taça própria para milk shake;

Coloque o milk shake na taça e sirva-se.

Chá de gengibre

Ingredientes

1 1/2 l de água

2 colheres de sopa de gengibre

1 rodela de limão sem casca

4 colheres de açúcar

Cravo

Canela

Modo de preparo

Caramelize o açúcar, junte o gengibre, o cravo, a canela e o limão;

Junte a água e deixe ferver por 15 minutos;

Coe e sirva bem quente.

Suco de milho

Ingredientes

5 espigas de milho

1 xícara de chá de açúcar

6 xícaras de chá de leite

3 xícaras de chá de água

1/4 de lata de leite condensado

Modo de preparo

Retire os grãos de milho das espigas com uma faca;

Bata no liquidificador o milho, 3 xícaras de leite, 1 1/2 xícara de água, e o açúcar;

Leve ao fogo até engrossar bem;

Deixe esfriar;

Bata no liquidificador esse curau com o restante da água e do leite, e acrescente o leite condensado;

Leve para geladeira;

Sirva bem gelado.

Vitamina de banana

Ingredientes

5 bananas pratas

1 l de leite

Açúcar a gosto

Gelo a gosto

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes dentro do liquidificador e bata por cerca de 2 minutos.

Limonada rápida

Ingredientes

1 limão

1 litro de água gelada

Açúcar ou adoçante a gosto

Gelo a gosto

Modo de preparo

Corte as extremidades do limão, coloque o limão com casca no liquidificador;

Bata até ralar o limão com a casca, adicionando toda água gelada;

Adoce com açúcar ou adoçante, bata mais um pouco e coe.

Vitamina de abacate

Ingredientes

1 Abacate

Leite gelado

5 a 6 colheres de açúcar

Modo de preparo

Pegue o abacate, corte, retire o caroço, tire toda a polpa da fruta e coloque no liquidificador;

Acrescente leite, quanto mais leite colocar mais rala a vitamina vai ficar;

Acrescente 5 a 6 colheres de açúcar e bata.

Suco de uva concentrado caseiro

Ingredientes

1 kg de uvas pretas sem o talo

2 xícaras de açúcar refinado

Água (para tapar as uvas)

Modo de preparo

Lave bem as uvas, coloque em uma panela, cubra com água e misture 2 xícaras de açúcar;

Ferva até começar a se desfazer;

Deixe esfriar e passe no liquidificador;

Depois passe pela peneira e engarrafe;

Conserve na geladeira e na hora de servir junte água e gelo a gosto.

10 - RECEITAS RÁPIDAS

Nega maluca

Ingredientes

3 ovos

1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar

2 xícaras (chá) farinha de trigo

1 xícara (chá) de chocolate em pó

1/2 xícara (chá) de óleo

1 colher (sopa) de fermento em pó

1 pitada de sal

1 xícara (chá) de água quente

Cobertura:

4 colheres (sopa) de leite

1/2 xícara (chá) de chocolate em pó

1 colher (sopa) de manteiga

1 xícara (chá) de açúcar

Modo de preparo

Bata os ovos com o açúcar, óleo, chocolate em pó e farinha, depois adicione a água quente e por último o fermento em pó;

Asse em forno com temperatura média por 40 minutos, desenforme quente;

Cobertura:

Coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo até que levante fervura, despeje ainda quente em cima do bolo.

Bolinho de arroz

Ingredientes

2 xícaras de chá de arroz cozido

1/2 xícara de chá de queijo ralado

1/2 xícara de chá de leite

2 colheres de sopa de cheiro verde picado

1 colher de sopa rasa de fermento em pó

1/2 xícara de chá de amido de milho

1/2 xícara de chá de farinha de trigo

3 ovos

Óleo para fritar

Modo de preparo

Misture tudo muito bem;

Frite as colheradas em óleo quente, deixando dourar de ambos os lados;

Escorra sobre papel absorvente.

Mousse de limão

Ingredientes

1 lata de leite condensado

1 lata de creme de leite

1/2 xícara de suco de limão

Modo de preparo

Coloque no liquidificador o creme de leite (com soro mesmo) e o leite condensado;

Bata um pouco;

Depois vá acrescentando o suco do limão aos poucos;

Leve pra geladeira.

Bolinho de chuva

Ingredientes

2 ovos

2 colheres de açúcar

1 xícara de chá de leite

Trigo para dar ponto

1 colher de sopa de fermento

Açúcar e canela

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes até ficar uma massa não muito mole, nem tão dura;

Deixe aquecer uma panela com bastante óleo para que os bolinhos possam boiar;

Quando estiver bem quente comece a colocar colheradas da massa e abaixe o fogo para que o bolinho não fique cru por dentro;

Coloque os bolinhos sobre papel absorvente e, se preferir, passe-os no açúcar com canela.

Chocolate quente especial

Ingredientes

1 litro de leite desnatado

1 lata de leite condensado

4 colheres de sopa de chocolate em pó

2 colheres de sopa de amido de milho

Canela em pó para polvilhar

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador (menos a canela);

Leve ao fogo em temperatura média até o líquido ferver e engrossar;

Sirva em xícaras e polvilhe com canela;

Para um sabor especial, coloque chantili sobre a xícara de chocolate;

Pipoca doce

Ingredientes

5 colheres de sopa de óleo

5 colheres de sopa de milho para pipoca

5 colheres de sopa de açúcar

3 colheres de sopa de água

1 colher de sopa de chocolate em pó

Modo de preparo

Coloque tudo na panela;

Leve ao fogo baixo, vá mexendo devagar;

A pipoca irá demorar um tempo para começar a estourar;

Desligue o fogo quando o intervalo de tempo entre os estouros de a pipoca diminuir.

Sorvete fácil

Ingredientes

1 lata de leite condensado

1 lata de creme de leite

1 gelatina de qualquer sabor

Modo de preparo

Faça a gelatina normalmente e não leve a geladeira;

Depois de pronta, ainda quente, coloque no liquidificador junto com o leite condensado e o creme de leite;

Bata bem;

Leve ao congelador em um refratário tampado para não formar blocos de gelo;

Depois de congelado, retire do congelador e bata na batedeira para ficar cremoso;

Volte para o congelador.

Brigadeirão de microondas

Ingredientes

1 lata de leite condensado

1 lata de creme de leite

1 xícara de chocolate em pó

1 colher de sopa de margarina

3 ovos inteiros

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem até dobrar de volume;

Coloque em uma forma anel untada;

Leve ao microondas na potência 10, deixe de 7 a 8 minutos;

Enfeite com chocolate granulado.

Lanche rápido

Ingredientes

8 fatias de pão de forma

100 g de presunto fatiado

100 g de queijo prato fatiado

1 lata de creme de leite sem soro

3 ovos

1 tomate fatiado

Orégano

Queijo parmesão ralado para polvilhar

Modo de preparo

Em um recipiente quadrado ou retangular, coloque 4 fatias de pão de forma e sobre o pão coloque o presunto e o queijo;

Cubra com as outras 4 fatias de pão;

Bata os ovos, junte o creme de leite com 1 pitada de sal e despeje sobre os sanduíches;

Decore com o tomate, polvilhe queijo, orégano e leve ao microondas por 8 a 10 minutos em potência alta até o creme firmar.

Rocambole de presunto e queijo com massa de pastel

Ingredientes

1 rolo de massa de pastel comprada pronta

250 g de presunto fatiado sem gordura

250 g de mussarela fatiada

4 tomates maduros picados sem sementes

3 colheres de sopa de azeite

Sal e orégano a gosto

1 gema ligeiramente batida (para pincelar)

Modo de preparo

Desenrole a massa e corte ao meio;

Faça uma camada com a metade do presunto e da mussarela, deixando um espaço nas bordas da massa;

Faça uma nova camada de presunto e mussarela e por cima distribua o tomate picado, temperado com o azeite, o sal e o orégano a gosto;

Enrole a massa como rocambole, apertando ligeiramente;

Coloque em uma assadeira untada com óleo;

Deixe a ponta virada para baixo;

Vire as bordas para arrematar;

Pincele com a gema e leve ao forno moderado (180°), pré-aquecido, por mais ou menos 20 minutos, ou até começar a dourar;

Retire do forno e corte em fatias.

Aperitivo de berinjela

Ingredientes

2 berinjelas médias picadas

3 colheres de óleo

1 cebola

3 alhos

2 colheres de extrato de tomate

3 colheres de queijo ralado

Modo de preparo

Cozinhe 2 berinjelas por 5 minutos;

Escorra e amasse com garfo;

Aqueça o óleo e frite a cebola picadinha e o alho;

Adicione na berinjela as duas colheres de extrato de tomate e as 3 colheres de queijo ralado;

Acrescente sal e orégano a gosto;

Deixe esfriar e sirva com pão ou torrada.

101 RECEITAS

FAÇA DE TUDO E MAIS UM POUCO!

CECÍLIA ALVES DE CARVALHO

© TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.