

20 MOLHOS RÁPIDOS

MOLHOS BÁSICOS, PARA CARNES, AVES, PEIXES E SALADAS

INTRODUÇÃO

Neste livreto falaremos apenas de molho rápidos, ou seja, que dispensam o preparo prévio. São aqueles molhinhos bem gostosos, nos quais usamos a mesma panela usada para grelhar.

O truque dá ao prato aquele gostinho especial e que faz toda a diferença, sem dar muito trabalho.

Este livreto é ótimo para imprimir e deixar na cozinha ao seu alcance, todos os dias!

Bom apetite!



ÍNDICE













ÍNDICE













ÍNDICE













MOLHO BÉCHAMEL


Croque Monsieur

Ingredientes

1/2 litro de leite integral
4 colheres (sopa) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de manteiga sem sal
Noz moscada (ralada na hora) a gosto

Para a cebola Piquet:
1/2 cebola cortada ao meio
2 cravos da Índia
1 folha de louro fresco

Modo de Preparo

01. Prepare a cebola Piquet: faça um corte na cebola e coloque a folha de louro. Espete os dois cravos sobre ela (a folha de louro deve ficar presa, grudada na cebola).

02. Leve a manteiga ao fogo. Quando derreter, jogue a farinha de trigo de uma vez só. Mexa por 30 segundos.

03. Adicione o leite frio, aos poucos, mexendo sempre para não formar grumos em fogo médio-baixo.

04. Adicione a cebola Piquet.

05. Reduza o fogo e cozinhe por mais ou menos 10 minutos, mexendo sempre para o molho não grudar no fundo da panela.

06. Tempere com sal, pimenta, noz moscada ralada na hora.

07. Passe o molho por uma peneira sem apertar os grumos.

Rendimento: 550g
Tempo de preparo: 30 minutos
Dificuldade: Média

MOLHO DE TOMATE BASÍLICO



Ingredientes

1kg de tomate (bem maduro) sem pele* e sem sementes
40ml de azeite extra virgem
1 dente de alho
½ cebola picada em cubos pequenos
Sal e pimenta do reino
Folhas de manjericão fresco

Modo de Preparo

1. *Para tirar a pele dos tomates: Em uma panela, ferva 2 litros de água. Faça cortes embaixo dos tomates no formato de "X". Mergulhe os tomates na água fervente e deixe por, no máximo, 1 minuto ou tempo suficiente para a pele começar a soltar. Imediatamente mergulhe os tomates numa tigela com água gelada (para parar o cozimento). Solte a pele dos tomates com o auxílio
das mãos. Retire as sementes e corte o tomate em cubos

2. Aqueça o azeite em uma panela. Junte a cebola, refogue até ficar transparente, depois acrescente o alho. Doure levemente.

3. Junte o tomate picado em cubos médios.

4. Cozinhe até que o tomate comece a "desmanchar".

5. Ajuste o sal e a pimenta.

6. No final junte o manjericão levemente picado, cozinhe por mais 3 minutos e desligue o fogo.

*Se durante o preparo do molho o tomate não soltar muita água adicione ½ xícara (chá) de água ao molho.

Rendimento: 4 porções
Tempo de Preparo: 40 minutos
Dificuldade: Fácil

MOLHO PESTO



Ingredientes

1 ou 2 dentes de alho
1 ½ xícara (chá) de manjericão fresco (apenas as folhas)
3 colheres (sopa) de pinoli ou nozes
½ xícara (chá) de queijo pecorino ou parmesão ralado
200ml de azeite de oliva extra virgem
Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Ferva 500ml de água com 1 colher (sopa) de sal. Coloque as folhas de manjericão e deixe ferver por 1 minuto. Escorra as folhas e mergulhe-as imediatamente na água fria, para parar o cozimento e realçar a cor. Despreze a água e reserve as folhas.

2. Bata bem todos os ingredientes do molho no liquidificador (não precisa coar). Conserve na geladeira.

*Dica: retire sempre aquele brotinho que há dentro do dente de alho. Ele é indigesto e pode amargar uma preparação quando for necessário utilizar o alho cru.

Rendimento: 6 porções
Tempo de preparo: 30 minutos
Dificuldade: Fácil

VINAGRETE BÁSICO E VARIAÇÕES



Ingredientes

6 colheres de sopa de azeite (sugerimos extra virgem para molhos de
salada)
2 colheres de sopa de suco limão Tahiti ou Siciliano coado
sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo

1. Emulsione os ingredientes com um batedor de ovos ou garfo e sirva.

*Se durante o preparo do molho o tomate não soltar muita água adicione ½ xícara (chá) de água ao molho.

Variações:

Para um molho de gergelim: substitua 2 colheres de sopa de azeite por 2 colheres de sopa de óleo de gergelim;
Para um molho com vinagre balsâmico: substitua 2 colheres de sopa de suco de limão por 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico;
Para um molho de laranja: substitua 2 colheres de suco de limão por 2 colheres de sopa de suco de laranja pêra;
Para um molho de mixirica: substitua 2 colheres de suco de limão por 2 colheres de sopa de suco de mixirica
Para um molho de morango, pêssego ou framboesa: substitua 1 colher de sopa de azeite por uma colher de sopa de geléia da fruta que preferir.

Rendimento: 2 porçõess
Tempo de Preparo: 5 minutos
Dificuldade: Fácil

MOLHO DE QUEIJOS



Ingredientes

1 receita de molho Bechamel
1/3 xícara (chá) de queijo roquefort ou gorgonzola picados
1/3 xícara (chá) queijo estepe, ementhal, gruyère, ou fontina ralado
1/3 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
1 xícara de leite integral (se necessário)
Noz moscada ralada na hora
Pimenta do reino moída na hora - opcional

Modo de Preparo

1. Aqueça numa panela o molho bechamel e adicione aos poucos os queijos, mexendo sempre.

02. Se necessário adicione o leite para adquirir a consistência desejada. Tempere com noz moscada e pimenta se desejar.

Rendimento: 700g
Tempo de preparo: 30 minutos
Dificuldade: Média

MOLHO ROSÉ


Lasanha de Panqueca

Ingredientes

1 receita de molho bechamel
1 receita de molho de tomate

Modo de Preparo

1. Misture os dois molhos, a gosto.

* Algumas pessoas preferem com mais tomate, outras com mais Bechamel.

Rendimento: 1kg
Tempo de Preparo: 10 minutos
Dificuldade: Fácil

MOLHO DE TOMATE COM QUEIJO FONTINA



Ingredientes

1 colher (sopa) de óleo de canola (ou azeite)
2 colheres (sopa) de bacon cortado em cubos pequenos
½ dente de alho
4 colheres (sopa) de cebola cortada em cubos pequenos
2 colheres (sopa) de cenoura em cubos pequenos
2 colheres (sopa) de salsão cortado em pedaços pequenos
2kg de tomate bem maduro para molho, sem pele* e sem sementes
cortado em cubos médios
1 folha de louro fresco
Sal e pimenta do reino moída na hora
300g de queijo Fontina ralado

Modo de Preparo

1. *Para tirar a pele dos tomates: Em uma panela ferva 2 litros de água. Faça cortes embaixo dos tomates no formato de "X". Mergulhe os tomates na água fervente e deixe por no máximo 1 minuto ou tempo suficiente para a pele começar a soltar. Imediatamente mergulhe os tomates numa tigela com água gelada (para parar o cozimento). Solte a pele dos tomates com o auxílio das mãos. Retire as sementes e corte o tomate em cubos.
2. Em uma panela coloque o óleo de canola e adicione o bacon. Refogue lentamente em fogo baixo até que a gordura do bacon tenha derretido completamente.
3. Adicione o alho, a cebola, cenoura e salsão na frigideira e refogue na gordura do bacon até os vegetais ficarem bem dourados.
4. Junte os tomates e cozinhe bem, mexendo sempre até que os tomates fiquem bem dourados (escuros). Coloque a folha de louro.
5. Cozinhe em fogo médio por 30 minutos aproximadamente, mexendo de vez em quando.
6. Retire a folha de louro e espere esfriar totalmente antes de bater. Bata no liquidificador, coe e tempere com sal e pimenta.
*Caso o molho, depois de pronto, esteja ácido, coloque 1 colher (chá) rasa de açúcar refinado. Cozinhe por mais alguns minutos e acerte o sal e pimenta.
Depois de coado, volte o molho para a panela e adicione o queijo fontina ralado, aqueça até que o queijo comece a derreter.

Rendimento: 6 porções
Tempo de preparo: 1 hora
Dificuldade: Fácil

MOLHO BOLONHESA



Ingredientes

2 colheres (sopa) de azeite
1 colher (sopa) de manteiga sem sal
500g de carne moída (patinho ou coxão mole)
½ cebola picada em cubos pequenas
2 dentes de alho picados
1 receita de molho de tomate
Sal e pimenta a gosto
Ervas frescas de sua preferência (manjericão, orégano ou manjerona por exemplo)

Modo de Preparo

1. Aqueça uma panela, coloque o azeite e a manteiga e deixe derreter.

2. Refogue bem a cebola e depois adicione o alho.

3. Refogue a carne mexendo bem para não formar grumos de carne.

4. Adicione o molho de tomate e deixe cozinhar por 5 minutos.

5. Ajuste sal e pimenta e se desejar adicione um pouco de erva picadinha.

Rendimento: 2kg
Tempo de Preparo: 20 minutos
Dificuldade: Fácil

MOLHO MOSTARDA (QUENTE)



Ingredientes

4 filés de carne de sua preferência (aproximadamente 200g cada)
Óleo de canola (ou azeite) para selar
1 colher (sopa) de mostarda preparada em grãos
1 colher (sopa) de mostarda preparada amarela ou dijon
½ xícara de vinho branco
½ xícara de creme de leite fresco
(ou de caixinha UHT)
1 colher (sopa) de manteiga (opcional)
1 colher de chá de mel (opcional)
Sal e pimenta moída na hora a gosto

Modo de Preparo

1. Aqueça bem uma frigideira e grelhe os filés. Reserve.

2. Na mesma frigideira, ainda quente e com o fogo ligado, coloque o vinho branco e deixe evaporar pela metade.

3. Junte as mostardas e o creme de leite fresco, mexa bem e, em fogo baixo, deixe engrossar levemente.

4. Tempere com sal e pimenta. Se achar muito ácido coloque o mel.

5. Para finalizar coloque a manteiga gelada e incorpore em fogo baixo.

Rendimento: 4 porções
Tempo de Preparo: 15 minutos
Dificuldade: Fácil

MOLHO BÉRNAISE



Ingredientes

¼ unidade de cebola picada em cubos pequenos
1 colher (sopa) de estragão fresco picado
½ colher (sopa) de cerefólio fresco picado
3 grãos de pimenta preta em grãos (levemente esmagados)
3 colheres (sopa) de vinagre de vinho branco
2 colheres (sopa) de água morna
3 unidades de gemas de ovo
1 colher (chá) de suco de limão Tahiti
250g (1 ¼ do tablete de 200g) de manteiga sem sal
Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo

1. Coloque a cebola, o estragão, o cerefólio, os grãos de pimenta e o vinagre numa panela e deixe reduzir até a metade do volume. Deixe esfriar.

2. Coloque o líquido reduzido e todos os outros ingredientes (exceto a manteiga) no liquidificador e bata.

3. Derreta a manteiga. Adicione a manteiga derretida à mistura do liquidificador em movimento, aos poucos, até incorporar totalmente.

4. Ajuste a pimenta e sal.

5. Mantenha em temperatura morna até o momento de servir para não desandar.

6. Sirva com a carne de sua preferência.

Rendimento: 8 porções
Tempo de Preparo: 10 minutos
Dificuldade: Média

AZEITE DE ERVAS



Legumes Grelhados com Azeite de Ervas

Ingredientes

200ml de azeite extra virgem
¼ xícara (chá) de manjericão fresco
¼ xícara (chá) de salsinha fresca
¼ xícara (chá) de tomilho fresco (só as folhinhas)
Sal e pimenta moída na hora a gosto

Modo de Preparo

1. Numa panela com água fervente e uma pitada de sal cozinhe rapidamente (por 1 minuto) as ervas frescas. Assim que retirá-las da panela mergulhe-as em uma tigela com água gelada (para realçar a cor). Escorra todo o excesso de água das ervas.

2. Bata as ervas com o azeite no liquidificador e ajuste sal e pimenta a gosto.

3. Sirva com a carne de sua preferência

Rendimento: 4 porções
Tempo de praparo: 15 minutos
Dificuldade: Fácil

MOLHO DE COGUMELOS



Ingredientes

4 filés (aproximadamente 200g cada) de carne de sua preferência
Óleo de canola (ou azeite) para selar
300g de cogumelos frescos de sua preferência fatiados(ex: paris, shitake ou shimeji)
½ unidade de cebola picada em cubos pequenos
½ xícara (chá) de vinho branco seco
½ xícara (chá) de creme de leite fresco (ou de caixinha UHT)
2 colheres (sopa) de manteiga sem sal
Sal e pimenta moída na hora a gosto

Modo de Preparo

1. Aqueça bem uma frigideira, unte com óleo e grelhe os filés (poucos por vez para não juntar água). Reserve.

2. Na mesma frigideira, ainda quente e com o fogo ligado, coloque a cebola e deixe dourar. Adicione 1 colher de sopa de manteiga e os cogumelos e refogue-os rapidamente, sem deixar que fiquem moles demais.

3. Adicione o vinho branco e deixe evaporar pela metade.

4. Junte o creme de leite fresco, mexa bem, e em fogo baixo deixe engrossar levemente.

5. Tempere com sal e pimenta.

6. Para finalizar coloque a manteiga gelada (opcional) e incorpore ao molho em fogo baixo.

Rendimento: 6 porções
Tempo de Preparo: 1 hora
Dificuldade: Fácil

MOLHO DE MANGA



Ingredientes

2 filés (aproximadamente 200 gramas cada) de filé de frango (peito)
Azeite para selar
1 unidade de manga Palmer (apenas o suco, batido e coado)
¼ xícara (chá) de vinho branco seco
1 colher (sopa) rasa de alecrim fresco
2 colheres (sopa) de mel
1 colher (sopa) de manteiga sem sal (opcional)

Modo de Preparo

1. Tempere o filé de frango com sal e pimenta ou com o tempero de sua preferência.

2. Aqueça bem uma frigideira e coloque um fio de azeite. Com a chama do fogão bem forte grelhe os filés de frango até os dois lados ficarem dourados e os filés cozidos. (Tome cuidado para não deixar o "fundo" da frigideira queimar, as casquinhas que formam quando grelhamos alguma carne e ou frango são cheias de sabor).

3. Retire o frango da frigideira e reserve num recipiente fechado ou dentro de um forno aquecido (para não perder o calor).

4. Ainda aquecendo a frigideira coloque o vinho branco e deixe evaporar um pouco. Adicione o suco de manga, o mel e as folhas de alecrim. Ferva até que o molho ficar com uma consistência cremosa e espessa.

5. Acrescente a manteiga se desejar dar brilho ao molho.

6. Regue o molho sobre os filés de frango.

Rendimento: 2 porções
Tempo de Preparo: 20 minutos (contando com o tempo de grelhar o frango)
Dificuldade: Fácil

MOLHO CÍTRICO


Ceviche de Cítricos

Ingredientes

4 filés de peixe (aproximadamente 200g cada – ex: Saint Peter ou outro peixe branco de sua preferência)
Azeite para selar
2 unidades de limão Tahiti (suco)
1 unidade de laranja pêra (suco)
¼ xícara (chá) de vinho branco seco
2 colher (sopa) de cebolinha fresca picada
2 colheres (sopa) de mel
1 colher (sopa) de manteiga sem sal (opcional)
Sal e pimenta moída na hora a gosto

Modo de Preparo

1. Tempere o filé de peixe com sal e pimenta ou com o tempero de sua preferência.

2. Aqueça bem uma frigideira e coloque um fio de azeite. Com a chama do fogão bem forte grelhe os filés até os dois lados ficarem dourados e os filés cozidos.

3. Retire os filé da frigideira e reserve num recipiente fechado ou dentro de um forno aquecido (para não perder o calor).

4. Ainda aquecendo a frigideira coloque o vinho branco e deixe evaporar um pouco. Adicione o suco de limão e laranja e o mel. Ferva até que o molho ficar com uma consistência cremosa e espessa.

5. Adicione a cebolinha picada e ajuste o sal e pimenta.

6. Acrescente a manteiga se desejar dar brilho ao molho.

7. Regue o molho sobre os filés

Rendimento: 4 porções
Tempo de Preparo: 20 minutos (contando com o tempo de grelhar o peixe)
Dificuldade: Fácil

MOLHO DE ESPINAFRE


Quiche Integral de Espinafre com Ricota

Ingredientes

1 receita de molho bechamel
1 maço de espinafre (só as folhas)
50g de bacon picado (opcional)
4 filés de frango (peito) ou peixe de sua preferência (aproximadamente 200g cada)
Azeite para selar
Sal e pimenta moída na hora a gosto

Modo de Preparo

1. Prepare o molho bechamel.

2. Lave e aferente rapidamente o espinafre numa panela com água é sal. Deixe escorrer todo o excesso de água.

3. Bata o molho bechamel com as folhas de espinafre no liquidificador.

4. Se desejar usar o bacon, pique-o em pedaços pequenos e refogue-o numa frigideira bem quente sem óleo, usando apenas a gordura do próprio bacon, até que fique crocante. Junte o bacon ao molho já batido. Ajuste o sal e pimenta do molho a gosto.

5. Tempere o filé com sal e pimenta ou com o tempero de sua preferência.

6. Aqueça bem uma frigideira e coloque um fio de azeite. Com a chama do fogão bem forte grelhe os filés até os dois lados ficarem dourados e os filés cozidos.

7. Retire os filés da frigideira e reserve-os num recipiente fechado ou dentro de um forno aquecido (para não perder o calor).

8. Sirva com o molho

Rendimento: 4 porções
Tempo de Preparo: 30 minutos
Dificuldade: Fácil

MOLHO DE CENOURA



Frango recheado com Queijo Minas e Molho de Cenoura

Ingredientes

1 receita de molho bechamel
2 unidades de cenoura
1 unidade de limão tahiti ou siciliano (utilize apenas as raspas)
4 filés de frango (peito) ou peixe de sua preferência (aproximadamente 200g cada)
Sal e pimenta moída na hora a gosto

Modo de Preparo

1. Prepare o molho bechamel.

2. Descasque e cozinhe as cenouras em água com sal até ficarem bem macias. Descarte toda a água. Passe a cenoura cozida em um processador, processe até formar um purê. Se não possuir processador, bata no liquidificador (não precisa colocar água para processar e nem para bater no liquidificador). Ajuste o sal e pimenta do molho a gosto.

3. Adicione as raspas de limão (quantidade a gosto).

4. Tempere o filé com sal e pimenta ou com o tempero de sua preferência.

5. Aqueça bem uma frigideira e coloque um fio de azeite. Com a chama do fogão bem forte grelhe os filés até os dois lados ficarem dourados e os filés cozidos.

6. Retire os filé da frigideira e reserve num recipiente fechado ou dentro de um forno aquecido (para não perder o calor).

7. Sirva com o molho. Decore com raspas da casca do limão.

Rendimento: 4 porções
Tempo de Preparo: 30 minutos
Dificuldade: Fácil

CARAMELO BALSÂMICO



Ingredientes

500ml de vinagre balsâmico
3 colheres (sopa) de mel

Modo de Preparo

1. Em uma panela leve o vinagre balsâmico e o mel, misture bem os dois ingredientes. Leve ao fogo e deixe reduzindo em fogo baixo até que forme um caramelo leve (o molho cai da colher em fio).

2. Deixe esfriar e guarde em recipiente fechado fora da geladeira.

Rendimento: 60ml
Tempo de Preparo: 30 minutos
Dificuldade: Fácil

MOLHO DE MOSTARDA (FRIO)



Salada Verde com Kani, Batata Palha e Molho de Mostarda

Ingredientes

1 colher (sopa) de suco de limão tahiti
1/3 xícara (chá) de azeite extra-virgem
1 colher (sopa) de mostarda amarela
1 colher (sopa) de mel
Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Misture bem todos os ingredientes com um batedor de arame, se desejar bata no liquidificador.

Rendimento: 8 porções
Tempo de Preparo: 10 minutos
Dificuldade: Fácil

VINAGRETE DE CANELA



Salada de Rúcula Selvagem com Romã e lascas de Parmesão

Ingredientes

1 colher (chá) de canela em pó
1 colher (sopa) de licor Grand Manier (ou outro de laranja)
1 colher (chá) de mel
2 colheres (sopa) de suco de limão Tahiti
6 colheres (sopa) de azeite (sugerimos extra virgem para molhos de salada)
Sal e pimenta do reino

Modo de Preparo

1. Misture todos os ingredientes com um batedor de arame (fouet).

Rendimento: 6 porções
Tempo de Preparo: 10 minutos
Dificuldade: Fácil

contato@dedodedemoca.net

O PRAZER DE COMER BEM EM CASA