



2900

Receitas Incríveis

Volume 5



Haddock au Beurre Maman
Haddock com molho de dill
Haddock cozido com tudo
Hambúrguer Recheado
Hambúrguer de arroz
Hambúrguer de fígado
Hambúrguer do Márcio
Hambúrguer simples
Hambúrguer
Hames ou humes terrine fácil
Hawai Honey Moon drink
Hiyashi somen
Homus Bi Tahine
Homus e kibe
Huevos de mijas
Insalata di Napolis
Iogurte Caseiro I
Iogurte caseiro
Iscas de bacalhau
Iscas de Berinjela com Pimentão
Iscas de filé com champignon e champanhe
Jambonneau de frango com funghi
Japa de Sá
Jerimum coco com Arroz de Lula
Kafta de frango na frigifeira
KAPCHINAK
Kartoffelsalat da Suébia
Kedgeree
Kedgeree Indiano
Kedgeree
Kibe de bandeja da Camilla
Kibe de pobre
KIBE FÁCIL
Kibe frito
Kneidlach
Kugel de Matzot com vinho
Kuguel para Tcholnt
Lagarto à Vienense
LAGARTO A VINAGRETE.
Lagarto ao molho de leite
Lagarto ao molho madeira
Lagarto com Molho de Cebolas
Lagarto com molho madeira



Lagarto dourado
Lagosta Fingida
LAMBARIS FRITOS COM QUEIJO
Lanche Mineiro
Lapin a la duchese ou coelho com batata
Lasanha aos 4 queijos
Lasanha com almôndegas
Lasanha
Lasanha de bacalhau com brocólis
Lasanha de Berinjela
Lazanha de Beringela Diet
LASANHA DE BERINJELA - Maria Mohamed
LASANHA DE BERINJELA - Elza Soares (Cantora)
LASANHA DE BERINJELA
Lasanha de Espinafre
Lasanha de lentilha
Lasanha de Repolho à Serfaty
Lasanha de Siri
Jambonneau de frango com funghi
Japa de Sá
Salmão
Jerimum Maracoco com Arroz de Lula
Jerimum
Lasanha
Lazanha com espinafre e gorgonzola
Lazanha de Pão Sírio
Lazanha rápida
Leg of lamb with sauce ou Pernil de Cordeiro com hortelã
Legumes com dip de ricota light
Leitão á pururuca
Leite Condensado Caseiro e Mousse de Maracujá
Leite Condensado Caseiro
Leite condensado Feito em Casa
Leite condensado
Leite de Onça
LENTILHA AO CURRY
Lentilhas com frango
Leque de camarão
Licor de jabuticaba
Licores
Licores cremosos
Licor de fruta cozida em calda
Língua a moda alemã



Língua ao molho
Língua-de-gato
Linguado com Molho de Camarão
Lingüiça toscana
LINGÜIÇA DE PORCO
LINGÜIÇA CUIABANA
LINGÜIÇA CALABRESA
LOMBO À INDIANA
LOMBO À SAKURA
Lombo ao caldo de laranja
Lombo ao Leite
Lombo ao molho de frutas
Lombo Assado da Vovó
Lombo Chinês
Lombo com banana caramelada
Lombo com banana caramelada
Lombo com castanhas e purê de maçã
Lombo com Frutas na Cerveja
Lombo com maracujá e gengibre
Lombo com Uvas Verdes e Curry
Lombo de porco ao molho colorido
Lombo Festivo
Lombo recheado
Lombo recheado
Lombo recheado com ameixa
Lombo recheado da Bibi
Lombo recheado
Lombo tentação
Lombo Trançado
Lula a vinagrete
Lula e camarão com molho rose
Lulas a Axé
Luna Branca

Haddock au Beurre Maman

Ingredientes:
01 peça de haddock
02 litros de leite
01 pacote de manteiga
01 vidro de alcaparras
01 vidro de aspargos



ovos pochê (tantos quanto o número de pessoas)
purê de batatas
Modo de Preparo:
Deixar o haddock dessalgar no leite de um dia para outro, já cortado em postas, cozinhar no leite até ficar macio.
Em outra panelinha, passar as alcaparras escorridas na manteiga e reservar.
Fazer a mesma coisa com os aspargos e o purê de batatas.
Montar o prato com a posta de haddock e cobrir com as alcaparras, ao lado o purê de batatas, os aspargos e por último cozinhar os ovos e colocá-los em cima do purê de batatas.

Haddock com molho de dill

Para o haddock
1 posta de 300 g de haddock
leite
200 ml de molho de dill
Para o molho de dill
200 g de salsão em pedaços
200 g de cebola em pedaços
200 g de alho-poró em pedaços
100 g de manteiga
1 litro de leite do cozimento do haddock
500 ml de creme de leite fresco
100 g de dill fresco picado
sal e pimenta-do-reino

Prepare o haddock: cozinhe o haddock em bastante leite por aproximadamente 10 minutos até ficar macio, mas sem quebrar. Reserve o leite do cozimento.

Prepare o molho de dill: refogue o salsão, a cebola e o alho-poró na manteiga. Adicione o leite do cozimento do haddock e deixe ferver em fogo baixo por aproximadamente 5 minutos. Bata no liqüidificador, peneire e volte ao fogo. Acrescente o creme de leite, o dill, sal e pimenta-do-reino e deixe engrossar. Junte o haddock e cozinhe em fogo baixo até ferver. Retire do fogo. Sirva o haddock com o molho de dill acompanhado de batatinhas sautées.

Para 1 pessoa

Batatinhas sautées



50 g de manteiga sem sal
200 g de batatinhas redondas cozidas
20 g de salsinha picada
Derreta a manteiga e frite as batatinhas.
Salpique com salsinha.

Haddock cozido com tudo
- Culinarista: Steffen Serup

Ingrediente:
04 postas de haddock
Ingredientes: (molho mostarda)
100 ml de vinho branco
1/2 cebola picada
500 ml de creme de leite
100 gr de mostarda francesa
50 gr de manteiga
Modo de Preparo:
Refogar a cebola em manteiga, acrescentar o vinho branco, reduzir o vinho.
Acrescentar creme de leite, deixar engrossar.
Colocar a mostarda, sal e a pimenta do reino a gosto.
Ingredientes: (guarnição)
04 ovos de galinha cozidos
1/2 maço de cebolinha picada
150 gr de bacon
100 gr de raiz forte ralada
150 gr de beterraba marinada
Ingredientes: (beterraba marinada)
01 kg de beterraba
200 ml de vinagre
200 ml de água
200 gr de açúcar
02 folhas de louro
05 sementes de pimenta do reino
Modo de Preparo:
Deixar cozinhar a beterraba por 01 hora, em seguida colocar em água fria.
Desprezar a água.
Retirar a casca, cortar em fatias.
Em vinagre, água, açúcar, folhas de louro e sementes da pimenta do reino.
Cozinhar e resfriar.
Rendimento: 04 pessoas.



Hambúrguer Recheado

Ingredientes:
- 1/2 xícara queijo ralado
- 1/2 xícara migalhas de pão fresco ou dormido
- 2 colheres (sopa) salsa picada
- 2 colheres (sopa) leite
- 750 g carne moída
- 1 cebola ralada
- 2 colheres (chá) molho inglês
- 1 1/2 colher (chá) sal

Misture o queijo, as migalhas de pão, o leite e a salsinha. Forme quatro bolas. Misture a carne moída, a cebola, o molho inglês e o sal. Divida em quatro partes. Pegue uma parte da carne e envolva a
bola de pão, fechando bem o recheio. Achate levemente com a palma da mão para obter um hamburger de uns 2,5 cm de espessura. Frite em manteiga ou margarina, por 8 minutos de cada lado ou até que a carne chegue ao ponto desejado.
Rende 4 porções.

Hambúrguer de arroz
- Miriand Teixeira

2 xícaras de chá de arroz cozido e triturado
1 ovo
1 colher de sopa de salsa picada
5 colheres de sopa de aveia
5 fatias de pão demolhado em leite e espremido
3 colheres de sopa de queijo ralado
sal, noz moscada e pimenta do reino

culinarista:
misture todos os ingredientes, faça bolinhas, achate e modele como hambúrguer e frite com um pouco de óleo na chapa quente.
obs. pode se acrescentar 1 xícara de chá de frios triturados.



Hambúrguer de fígado

- Nutricionista: Sheila Pita Marinho

Ingredientes:
01 pedaço de fígado de boi (400 gr)
01 limão grande (suco)
01 dente de alho
01 colher de sopa de sal
01 colher de sopa de alecrim
02 colheres de sopa de shoyu
1/2 cubo de caldo de carne
1.1/2 xícara de pts (proteína texturizada de soja)
01 xícara de chá de água morna
01 cebola média
02 colheres de sopa de óleo vegetal
01 xícara de chá de molho de tomate
02 claras de ovo
3.1/2 fatias de pão de forma sem casca e picado pequeno
01 xícara de chá de salsinha picada
1.1/2 xícara de chá de queijo parmesão ralado grosso
08 colheres de sopa de farinha de rosca

Modo de Preparo:
Passar o fígado no processador de alimentos e temperar com suco de limão, alho, sal, alecrim e shoyu.
Reservar.
Deixar a pts na água com caldo de carne por 05 minutos.
Refogar a cebola no óleo, adicionar a pts hidratada e o molho de tomate.
Retirar do fogo, juntar o fígado e os demais ingredientes, moldar os hambúrgueres, polvilhar com a farinha de rosca e congelar antes de grelhar.
Rendimento: 19 porções de 55 gramas.

Hambúrguer do Márcio

O preparo de um hambúrguer saboroso segue sempre mais ou menos esta receita:
850 g de carne magra, de preferência, coxão mole ou patinho, limpa de qualquer tipo de aponevroses (nervuras)
100 a 150 g de gordura de boi ambos passados uma vez no moedor grosso.



A gordura vai dar sabor e liga à carne. Não se usa farinha, gema, creme de cebola, nada, muito menos sal que tira os saborosos sucos da carne. Molda-se com as próprias mãos porções de 150 a 200 g da carne. Um autêntico hambúrguer grelha-se em chapa bem quente, temperando-se com sal e pimenta do reino pouco antes de virá- la na chapa. Agora, um açougueiro conhecido me afirmou que dificilmente alguma lanchonete usaria uma carne nobre como a picanha, de aproximadamente 15 reais o quilo para fazer hambúrguer. Usam, se quiser acreditar, capa de filé, que também possui uma boa quantidade de gordura e fica extremamente saboroso. A gordura, infelizmente é o que dá sabor. File portanto é desperdício.

Hambúrguer simples

4 colheres de sopa de óleo
4 colheres de sopa de cebola picada
1 colher de sopa de salsa picada
1 colher de sopa de sal
1 xícara de miolo de pão embebido no leite e espremido
1/2 kg de carne moída
3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
1 ovo
1 colher de chá de molho de pimenta
1/2 pacote de creme de cebola

Ponha o óleo para esquentar e bote a cebola, o pão, a salsa, a pimenta, o sal, a carne e deixa refogar. Coloque o queijo, o ovo inteiro e o creme de cebola, retire do fogo e prepare os bifes redondos. Depois, passe em farinha de trigo e frite em gordura quente.

Hambúrguer

Ingredientes
1 quilo de carne moída
2 dentes de alho amassados
1 cebola bem picadinha
1 colher de salsa e cebolinha picadinhas
1 xícara de miolo de pão embebido em leite e bem espremido
1 ovo inteiro
5 colheres de queijo parmesão ralado (sopa)
Pimenta e sal a gosto



Modo de Preparo
Misturar tudo muito bem, bater no processador. Modelar os hambúrgueres. (Podem ser congelados)

Hames ou humes terrine fácil

- 3 colheres de sopa de molho de gergelin
- 2 latas de grão de bico
- suco de 1 limão
- 2 dentes de alho

Bata no processador todos os ingredientes menos água de uma das latas de grão de bico. Se estiver muito sólido vá acrescentando esta água até obter ponto de pasta ao seu gosto.
Não precisa sal
Sirva com pão sírio, salsa e cebola picada mais azeite a gosto.
Bom apetite.

Hawai Honey Moon drink

- 2 fatias de abacaxi
- 1 lata de soda limonada
- 4 doses de gim
- 2 doses de groselha
- gelo

Bata tudo no liqüidificador. Sirva gelado.

Hiyashi somen
Mário Yoshimura
macarrão gelado

1º parte:
água para ferver, quando levantar fervura, coloca-se o macarrão por aproximadamente 4 minutos.
escorrer e deixar dentro de uma tigela com água fria.
2º parte - (molho):



03 xícaras de água
01 xícara de shoyu
pitada de Aji-no-moto
pitada de sal
01 pacote hondashi (peixe)
levar ao fogo, mas não precisa levantar fervura
levar ao refrigerador
acompanhamentos do molho:
gengibre ralado (a gosto)
cebolinha picada
katsuo bushi
decoração:
gelo
pepino
tomate
paceri (salsinha crespa)
kamabuco- peixe
cenoura

Homus Bi Tahine

Cybercook

- 250 g (1/2 pacote) de grão- de bico.
- O suco de 2 limões médios.
- 1 colher de sopa (rasa) de sal.
- 3 a 4 dentes de alho socados.
- 3 colheres de sopa (rasas) de tahine (pasta de gergelim).

Deixe o grão- de- bico de molho de um dia para outro. Depois, cozinhe-o deixando cerca de 15 minutos em água fervente. Escorra a água, reservando uma xícara desta água. Esfregue os grãos, uns contra os outros, removendo o máximo possível das cascas. Use um multiprocessador (módulo de lâmina dupla) e bata os grãos, o limão, o alho, e parte da água do cozimento. Se ficar muito denso, acrescente mais água do cozimento ou água fria comum. Volte a processar até que a massa adquira a consistência de um purê (sem partículas sólidas). Acrescente o sal e o Tahine e processe novamente. Passe para o recipiente que vai servir (sirva frio) acrescente salsinha bem picada, regue com azeite, e sirva com pão árabe.



Homus e kibe

- Cantora: Wanderlea

ingredientes: (homus)

1/2 pacote de grão de bico cozido
02 colheres de sopa de homus
sal a gosto
02 colheres de sopa de limão
02 colheres de sopa de água
01 folha de hortelã

modo de preparo:

cozinhar o grão de bico em água e sal.
quando estiver macio escorrer e reservar um pouco a água do cozimento para usar no liqüidificador (se necessário).
bater bem no liqüidificador com as 02 de sopa de homus e as 02 colheres de sopa de limão.

ingredientes: (kibe)

1/2 kg de trigo para kibe
01 kg de carne moída de 1ª bem limpa
03 cebolas grandes
01 maço de hortelã (limpo e picado)
sal a gosto

modo de preparo:

deixar o trigo para kibe de molho por 01 hora antes de usar escorrer e passar bem o trigo no triturador.
misturar com a carne e triturar de novo.
picar bem a cebola e o maço de hortelã e misturar com o trigo e a carne.
colocar o sal e montar na bandeja, este mesmo kibe pode enrolar para fritar ou servir cru com azeite.

Huevos de mijas

- Don Pepe

6 ovos
5 bistecas de porco
1/2 k de batatas em rodelas
1 pimentão verde em tiras
2 dentes de alho inteiros
2 tomates em tiras
Galhos de salsinha a gosto
Molho de tomate o suficiente



Páprika
Azeite
Sal
Vinagre
Pimenta do reino moída
Cominho moído

Modo de preparo

Tempere as bistecas no alho, pimenta, cominho moído e deixe macerar por 2 horas. Frite e reserve. Cozinhar as batatas em água e sal. (reserve). Fritar em uma panela os pimentões em tiras, coloque o alho frite até dourar e reserve o alho. No pimentão acrescente o salsinha , o tomate e refogue. Acrescente o molho de tomate arrume as bistecas, as batatas e deixe ferver no molho. A hora que ferver colocar os ovos para pochar no molho não mexer.
Espremer os alhos e colocar a páprika, o vinagre, pimenta em grão, o cominho, o azeite, mexer tudo muito bem e colocar por cima dos ovos.

Insalata di Napolis

- Culinarista : Álvaro Rodrigues

ingredientes

04 xícaras chá de pão italiano sem a casca e cortado em cubinhos
1 xícara chá de berinjela cortada em cubinhos, cozidas em água e sal
4 tomates médios sem sementes cortado em cubinhos e temperados a gosto
1 xícara chá de salsão bem picadinho
1 colher de sopa de alcaparras em conserva picadinhas
1/2 xícara chá de azeitonas pretas picadas
5 dentes de alho cru bem espremidos
1 xícara de chá de parmesão ralado no ralo grosso
1 xícara de chá de nozinhos de muzzarella cortado em cubinhos
3 colheres de sopa de manjericão fresco picado
sal e pimenta do reino branco a gosto

modo de preparar

coloque todos os ingredientes numa tigela grande, tempere com sal e pimenta, misturando tudo muito bem. coloque numa saladeira já decorada e despeje molho por cima.

molho

3/4 xícara chá de azeite de boa qualidade
2 colheres sopa de suco de limão coado
2 dentes de alho espremidos
2 colheres de sopa de vinagre balsâmico (encontrado em grandes supermercados)

modo de fazer

misture todos os ingredientes num marinex médio e empregue



para decoração
folhas de alface
azeitonas pretas inteiras
tomates cereja

Iogurte Caseiro I

- 1 Litro de leite
- 1 copo de iogurte natural
- 1 colher sopa leite em pó

Coloca-se o leite a ferver numa panela de banho maria e mantenha morno. Junta-se a mistura de iogurte e leite em pó e vaza-se nos frascos e abafa-se 4 horas, ou utilize o recipiente próprio para fazer iogurtes.

Iogurte caseiro

1 l de leite de vaca
4 colheres de sopa de leite em pó
1 copinho de iogurte natural

Ferva o leite de vaca e deixe esfriar. Misture o leite em pó no iogurte natural e num pouco de leite de vaca; depois, junte o restante. Coloque em uma vasilha tampada e enrolada com uma toalha em um lugar abafado por 12 horas. Depois, retire o soro, se formar, e conserve na geladeira.

Iscas de bacalhau
- Cida Negreiros - fone: 486.63.72

Refogado
200 g de bacalhau desfiado cru
2 tomates sem pele e sem sementes picados
1 cebola ralada
3 colheres de sopa de azeite
1 colher de salsa picada
1 colher de coentro picado



1 copo americano de leite
Sal e pimenta a gosto

Modo de preparar:
Refogue a cebola no azeite quente, junte o tomate os temperos e o bacalhau já demolhado por 30 minutos. Junte o leite, tampe a panela deixando em fogo brando por 10 minutos. Deixe esfriar.

Massa
3 ovos bem batidos
3 colheres de sopa de farinha de trigo
1 colher de sobremesa de fermento em pó

Modo de preparar:
Peneire a farinha de trigo com o fermento e misture os ovos batidos. Adicione o refogado e frite as colheradas em óleo quente até dourar.

Iscas de Berinjela com Pimentão

5 berinjelas
2 cebolas picadas
2 pimentões vermelhos fatiados (dividir ao meio e fatiar)
8 dentes de alho médios picadinhos
100 grs. de uvas passas s/ semente
azeite de oliva
óleo para fritar
2 colh de sopa de vinagre balsâmico
sal
pimenta do reino a gosto
(se quiser pode colocar 1 pimenta dedo de moça s/ semente fatiada bem fina)
sal a gosto

Modo de fazer

Corte a berinjela ao meio e dê 4 cortes longitudinais a cada metade. Fatie fino. Numa frigideira alta ou panela grande (de preferência tefal), ponha um fio de óleo e a berinjela, um tanto que dê para cuidar, e só acrescente mais óleo aos pouquinhos para ela ir fritando. Não precisa dourar. Vá colocando as berinjelas fritas numa vasilha. Da mesma maneira frite as cebolas e depois de douradas coloque um pouquinho de vinagre balsâmico. Coloque as cebolas



junto da berinjelas. Idem os pimentões fritos da mesma maneira. Tempere tudo com os alhos, o vinagre balsâmico, azeite de oliva, o sal, as passas, a pimenta do reino e o sal.
Deixar 2 dias pegando gosto.

Iscas de filé com champignon e champanhe

- Culinarista: Iaka Brandão

ingredientes

2 kg. de filés de peito de frango (temperos a gosto)
1/2 kg. de cebolas picadas
200 gr. de manteiga
3 xícaras de champignon fatiado
1 xícara de damascos fatiados - 1 xícara passar s/ semente
2 colheres sopa de mostarda
1/2 xícara chá de catchup
3 xícaras chá de caldo de galinha
1 xícara chá de champanhe
1 xícara chá de água
1/2 xícara d farinha de trigo
2 latas de creme de leite
sal a gosto

modo de preparar

transforme os filés em iscas, lembrando de deixa-los sem as peles antes. tempere com sal, alecrim e um pouco de champanhe. deixe nessa marinada por 2 horas. deixe também os damascos mergulhados em champanhe por 30 minutos. só então escorra-os e os faça em fatia finas. demolhe também as uvas- passa no champanhe. numa panela grande frite a cebola na manteiga até começar a dourar. acrescente o frango e cozinhe mexendo sempre até a carne ficar macia. junte então os champinhon, damascos, passas, mostarda, catchup e o caldo. mexa bem e quando começar a ferver adicione sempre; mexendo a farinha dissolvida na água. cozinhe sem parar de mexer até ferver e engrossar. um pouco antes de servir, junte o champanhe e o creme de leite (misturados juntos). você poderá aquecer na hora de servir, mas não deixe ferver!
sirva com arroz mil cores e batata palha



Jambonneau de frango com funghi

Para o frango
2 peças de coxa e sobrecoxa de frango desossadas
150 g de funghi seco
50 g de cebola picada
50 g de pimentão vermelho picado
sal e pimenta-do-reino

Para o molho
50 g de cebola picada
150 g de manteiga
150 g de funghi seco
500 ml de creme de leite fresco
20 g de salsinha picada

Prepare o frango: tempere as coxas e sobrecoxas com sal e pimenta-do-reino. Ferva o funghi seco até ficar macio. Escorra, corte em pedaços e reserve. Misture 2 colheres (sopa) de funghi, a cebola e o pimentão vermelho. Recheie as coxas e sobrecoxas. Coloque em uma assadeira untada com óleo. Asse em forno médio (180ºC), pré- aquecido, por aproximadamente 40 minutos ou até que a pele esteja bem dourada.
Prepare o molho: refogue a cebola na manteiga, junte o funghi restante e o creme de leite. Deixe ferver em fogo baixo por aproximadamente 10 minutos. Retire a pele das coxas e sobrecoxas. Sirva com o molho de funghi, acompanhado de arroz selvagem.

Para 1 pessoa

Japa de Sá
- Cantora: Sandra de Sá
Ingredientes:
01 maço de nirá
03 colheres de sopa de shoio
01 dente de alho
01 pedaço pequeno de gengibre
02 colheres de chá de saque
01 filé de salmão - (não muito fino)

Nirá



Modo de preparo:
Coloca-se um pouco do shoio na frigideira funda para aquecer em fogo brando, sem que ele seque.
Acrescente o alho (01 dente bem socado) e um pedaço de gengibre ralado - (pedaço de acordo com a quantidade de nirá a ser preparada).
Refogue estes ingredientes na frigideira em fogo brando (sem que seque o shoio), se estiver secando, pingue um pouco mais de shoio.

Salmão
Modo de preparo:
Coloque o shoio na frigideira para esquentar em fogo brando (sem que seque), quando estiver bem quente, coloque o salmão pingando um pouco de saquê sobre ele, quando sair a cor de cru, vire o salmão, pingando o saquê, quando sair a cor de cru do outro lado, apague o fogo, está pronto o salmão.
Obs: A decoração do prato pode ser feita com nabo ralado, gengibre ralado no ralo grosso e brócolis japonês cru.

Jerimum coco com Arroz de Lula

Ingredientes
1 jerimum jacarezinho com cerca de 1 1/2 kg;
250 g de camarões Vila Franca descascados;
150 g de lula cozida;
2 colheres de leite de coco;
3 conchas de suco de maracujá bem concentrado;
2 cebolas média em tiras;
1 colher de sopa de hortelã;
4 colheres de sopa de manteiga;
2 colheres de sopa de manteiga ;
1/2 colher de café de pimenta do reino moída;
1 colher de chá de mostarda;
2 xícaras de chá de água;
1 dente de alho descascado;
1 xícara de chá de arroz;
2 colheres de chá de sal;
1/2 xícara de chá de maizena dissolvida em água;
2 colheres de sopa de requeijão;
Sementes de um maracujá

Modo de Preparo
Abra o miolo em forma de tampo, retire as sementes e lave bem. Feche-o e leve ao forno para cozinhar em banho maria por 30 minutos. Reserve.



Recheio
Dore uma cebola na manteiga e 2 colheres de azeite. Em seguida, acrescente o suco de maracujá, o leite de coco, os camarões, o hortelã, a pimenta, a mostarda, 1/2 xícara de água, 1 colher de sal. Deixe cozinhar por 15 minutos e depois engrosse com a maizena dissolvida na água, em seguida recheie o jerimum, por cima adicione o requeijão com sementes de maracujá.

Arroz de Lula
Passe no liqüidificador o alho e 1/2 cebola com 1/2 xícara de água. Em seguida dore o alho e a cebola no azeite (1 colher), misture com o arroz e acrescente a água restante e deixe cozinhar até secar a água. Depois dore as cebolas restante no azeite e manteiga, acrescente a lula e o arroz com o sal.

Kafta de frango na frigifeira

- Cheff de cozinha árabe: Benon Chamilian
Ingredientes:
 02 peitos de frango desossados cortados em cubos
 04 copos de requeijão cremoso
 molho de soja
 tempero completo
 manteiga
 04 pacotes de batata frita ondulada

Acompanhamentos:
 arroz branco
 salada verde

Modo de preparo:
 Corte os peitos em cubos e coloque o tempero completo.
 frite na manteiga.
 Quando estiver dourado, coloque gotas de molho de soja e deixe pegar gosto.
 Acrescente o requeijão dentro da frigideira alta e misture.
 Coloque o frango sobre as batatas - (rodelinhas), leve ao forno pré-aquecido por pouco tempo, até o requeijão se misturar as batatas.



Sirva quente.

KAPCHINAK

(Sopa)
Carne de porco ou de vaca (pode ser sobra de carne assada)
Repolho
Farinha de trigo
Feijão
Sal
Pimenta
Oleo
Alho
Cebola
Tomate

Modo de fazer:
Refogar a carne ate dourar bem, colocar e deixar cozendo até ficar macia.
Coloque o repolho picado (grosso)
Fazer a parte um refogado com óleo, alho, 1 cebola e 2 tomates. Desse refogado retire com uma escumadeira os a parte solida e coloque na panela com carne e repolho, o resto da gordura que sobra divida em duas partes, a primeira para torrar a farinha de trigo até ficar bem douradinha, a outra parte da gordura refogue o feijão fritando bem. Com a farinha torrada você vai engrossar a sopa, acrescente o feijão na sopa dando uma ligeira amassada nos grãos e deixe completar a fervura. Experimente o sal e sirva.

Obs. esta sopa normalmente é feita com sobras de assados. Deve-se ter o cuidado de torrar direito a farinha de trigo e na hora de engrossar a sopa colocar a farinha salpicando para que não empelote demais.

Kartoffelsalat da Suébia

- 1 kg de batata
- 2 ou 3 pepinos em vinagre
- mais ou menos 150 g de bacon
- 1 cebola média
- Sal, pimenta de reino, vinagre, açúcar



- 1 cubo de caldo de carne

Cozinhar as batatas com pele, descascar e fatiar ainda quentes. Cortar os pepinos, cebola e bacon em cubinhos. Fritar o bacon bem crocante. Dissolver o caldo em cerca 1/4 l de água.

Quando juntar o bacon às batatas, não junte a gordura, ela endurece e fica feio. Juntar, então, todos os outros ingredientes, sal, pimenta, açúcar (só uma pitada) e vinagre a gosto, e misturar. Deixar por no mínimo 1 h para pegar o tempero.
Fica bom com ovo frito.

Kedgeree

2 cebolas pequenas picadas
8 colheres (sopa) de manteiga
400 g de arroz
2 colher (chá) de curry
sal
4 xícaras de água
700 g de haddock
4 colheres (sopa) de farinha de trigo
pimenta-do-reino branca
3 xícaras de caldo de carne ou de galinha
6 ovos cozidos
salsinha picada

Refogue a cebola em 2 colheres (sopa) de manteiga até ficar translúcida. Acrescente o arroz e o curry e tempere com sal. Cubra com a água e deixe cozinhar em fogo baixo até o arroz ficar macio. Cozinhe o haddock no vapor. Corte em lascas pequenas e reserve. Em outra panela, derreta 2 colheres (sopa) de manteiga, acrescente a farinha de trigo e misture bem. Tempere com um pouco de pimenta-do-reino branca.
Retire do fogo e adicione o caldo de carne ou de galinha. Volte ao fogo, mexendo até engrossar. Misture o caldo com o arroz e o haddock, reservando algumas lascas. Cubra com as lascas de haddock reservadas. Salpique as gemas passadas pela peneira e as claras picadinhas. Polvilhe com salsinha.
Para 8 a 10 pessoas



Kedgeree Indiano

- Chefe de cozinha: Glenys Silvestre

Ingredientes:

400 gr de haddock defumado
02 xícara de arroz cru
04 colheres de sopa de manteiga
300 ml de caldo de carne
01 cebola
01 colher de café de curry em pó
02 colheres de farinha de trigo
03 ovos
sal e pimenta
salsinha

Modo de preparo:

Cozinhe o haddock no vapor por 15 minutos.
Refogue o arroz em manteiga e cebola.
Junte água suficiente e o curry.
Coloque o caldo para esquentar e engrosse-o com a farinha de trigo.
Junte o arroz no caldo grosso com algumas lascas de haddock.
Arrume o arroz em uma travessa e coloque mais lascas por cima.
Separe as claras das gemas cozidas e passe ambas por peneira separadamente.
Polvilhe o kadgeree e por último a salsa processada.

Rendimento: 04 pessoas.

Kedgeree

2 cebolas pequenas picadas
8 colheres (sopa) de manteiga
400 g de arroz
2 colher (chá) de curry
sal
4 xícaras de água
700 g de haddock
4 colheres (sopa) de farinha de trigo
pimenta-do-reino branca
3 xícaras de caldo de carne ou de galinha
6 ovos cozidos
salsinha picada



Refogue a cebola em 2 colheres (sopa) de manteiga até ficar translúcida. Acrescente o arroz e o curry e tempere com sal. Cubra com a água e deixe cozinhar em fogo baixo até o arroz ficar macio. Cozinhe o haddock no vapor. Corte em lascas pequenas e reserve. Em outra panela, derreta 2 colheres (sopa) de manteiga, acrescente a farinha de trigo e misture bem. Tempere com um pouco de pimenta-do-reino branca.
Retire do fogo e adicione o caldo de carne ou de galinha. Volte ao fogo, mexendo até engrossar. Misture o caldo com o arroz e o haddock, reservando algumas lascas. Cubra com as lascas de haddock reservadas. Salpique as gemas passadas pela peneira e as claras picadinhas. Polvilhe com salsinha.
Para 8 a 10 pessoas

Kibe de bandeja da Camilla
Cybercook

- 1/2 k de carne moída
- 1 cebola grande picada
- hortelã e tempero à gosto
- 1 xícara e meia de trigo para kibe (deixar na água por 30 minutos e depois espremer)

Misture todos os ingredientes e reserve.

Recheio:
- 1/2 quilo de carne moída
- 1 cebola grande picada
- Sal à gosto

Coloque um pouco de óleo numa panela e junte a cebola, deixe fritar a cebola e coloque a carne moída, deixe cozinhar.

Montagem:
pegue um recipiente de vidro e unte com óleo e coloque uma camada de massa, uma de recheio e outra camada de massa, corte em quadradinhos e regue com azeite de oliva para ficar úmido e leve ao forno aproximadamente por 30 ou 40 minutos, e esta pronto para servir...

Kibe de pobre
- Dupla: Célia e Celma



ingredientes:
01 prato fundo de arroz cozido moído
01 prato fundo de carne moída crua
01 colher de café de sal
01 ramo de hortelã moído
01 cebola branca média moída
02 cebolinhas moídas
02 raminhos de salsa moídas
ovos
farinha de rosca
preparo:
juntar todos os ingredientes:
o arroz, a carne, o sal, hortelã, a cebola, salsa, cebolinha e moer.
em seguida enrolar os kibes, passe-os no ovo batido e na farinha de rosca.
frite em óleo bem quente.

KIBE FÁCIL

1 kg de triguilho
800g de carne moída
4 cebolas
canela
pimenta síria
hortelã
manjericão
pimenta do reino

Kibe frito
- Benjamim Abrahão
Ingredientes - 1º parte:
1 kg de coxão mole moído
03 cebolas picadas
02 dentes de alho socados
Sal e pimenta do reino á gosto
Folhinhas de hortelã se desejar
400 gr de trigo integral
1/2 copo de coalhada
Ingredientes - 2º parte:
500 gr de carne moída refogada.



Modo de preparar:
1. Deixe o trigo integral de molho, durante 1 hora. Após este processo, escorra a água dele e misture sem os demais ingredientes.
2. Faça os modelos, recheando-os com carne moída refogada e frite-os em óleo quente.
Kibe assado:
Pegue uma assadeira quadrada, espalhe a massa de kibe numa espessura de 1cm aproximadamente, aplique uma camada de recheio de carne moída refogada e cubra com outra camada de massa de kibe. Pegue uma faca ou espátula e quadricule toda ela, enfeite com amêndoas ou castanhas de cajú e leve para assar.
Temperatura do forno: 200º c.
Duração do forno: 30 à 40 minutos.

Kneidlach

Cybercook

- 2 xícaras de chá de farinha de matzá
- 1/4 de xícara de chá de gordura de galinha
- 3 ovos
- 1 1/4 xícara de água
- sal e pimenta a gosto

Bata todos os ingredientes juntos, forme uma massa e deixe descansar por 1 hora. Forme bolinhos pequenos, com as mãos untadas com óleo ou água. Ferva por 20 minutos no caldo de sopa.
Também pode fazê-los temperados (use cebola, salsinha, noz moscada.)

Kugel de Matzot com vinho

Cybercook

- 8 matzot
- 6 claras em neve
- 8 ovos inteiros
- 3/4 de copo de vinho
- 3/4 de copo de água
- 1/2 copo de uvas passas



- 1/2 copo de nozes picadas
- 1 copo de açúcar
- canela em pó
- 1/4 de copo de óleo

Amoleça as folhas de matzot no vinho com água, misturados. Unte uma forma e coloque uma camada de matzot. Jogue um pouco de óleo, passas, nozes, canela, açúcar e as claras em neve. Fazer quantas camadas quiser. Levar ao forno por, mais ou menos, 30 minutos. Molhe novamente no vinho e volte ao forno por mais uns poucos minutos.

Kuguel para Tcholnt
Cybercook

Acompanhamento para feijoada judaica de sábado.

- 2 cebolas médias, picadas
- 2 copos de farinha peneirada
- 2 colheres pequenas de sal
- 1/4 de colher pequena de pimenta
- 1 colher de sopa de páprica (opcional)
- 1 copo de óleo
- pitadas de cominho em pó

Numa tigela grande misture a farinha e os temperos. Adicione óleo até que a massa do kuguel fique firme e possa ser moldada. Molde a massa no formato de um cilindro. Embrulhe-a numa folha de papel alumínio no formato de uma lingüiça e ponha este embrulho para ferver lentamente junto com o tcholnt.
Obs: Deverá permanecer aí durante todo o tempo de fervura do tcholnt para adquirir um sabor especial.
Retire antes de servir.

Lagarto à Vienense
Cybercook

- 1 lagarto de 2 kg
- 2 cebolas grandes em rodelas
- 150 g de ameixas secas sem caroço
- 150 g de bacon batido com martelo de carne



- 1 copo vinho tinto
- 1 copo água fervente com uma colher cheia de extrato de tomate
- 2 colheres de óleo

Fritar bem o lagarto inteiro, até dourar; colocar os ingredientes, menos a ameixa, que deverá ser colocada por último, picada (a ameixa deve cozinhar com a carne até desaparecer no molho).
Quando a carne estiver bem macia, cortá-la em fatias bem fininhas, sem desmanchar, deixar mais um pouco para apurar no molho, colocar um pouco de sal e servir, com o molho por cima, alface e arroz branco. Uma delícia!

LAGARTO A VINAGRETE.

- 1 lagarto de mais ou menos 1/2 quilo
- temperos a gosto
- cebolas em rodelas
- 1 colher de sopa de açúcar
- azeitonas verdes
- 1 cenoura média ralada
- sal
- azeite
- vinagre (pouco)

Cozinhe o lagarto com os temperos a seu gosto, retire do fogo e coloque no freezer para endurecer. Enquanto isso, pique as cebolas em rodelas finas e coloque de molho na água com açúcar para tirar a acidez. Pique as azeitonas verdes, rale cenouras. Tempere a cebola com um pouco de sal, orégano e bastante azeite e um pouco de vinagre. Corte o lagarto bem fino, coloque em um refratário em camadas: primeiro o lagarto, depois a cenoura, as azeitonas e por último a cebola temperada. Regue com um pouco de azeite e assim, até acabar o lagarto. Cubra com papel alumínio e leve à geladeira. Depois é só saborear, acompanhado por torradas, pão, etc.
Bom apetite!

Lagarto ao molho de leite
- Ida Lenharti

1 1/2 k de lagarto



4 colheres de sopa de margarina
6 colheres de sopa de óleo
1/2 xícara de chá de vinagre
4 cebolas picadas
6 dentes de alho picado
2 folhas de louro
sal
2 litros de leite

modo de preparo :

em uma panela grande aqueça o óleo e a margarina. coloque o lagarto para dourar e vá virando para que doure por igual. quando estiver dourado coloque a cebola e o alho para fritar. junte o louro, o sal e o vinagre. deixe ferver para evaporar. e coloque os 2 litros de leite . (em contato com o vinagre o leite talha). quando ferver, abaixe o fogo e vire o lagarto e de vez enquando. deixe cozinhar por mais ou menos 2 horas e 30 minutos. quando estiver pronto, retire a carne do molho e a folha de louro. bata o creme que ficou na panela no liqüidificador. fatia a carne e despeje este molho por cima.

Lagarto ao molho madeira
- Culinarista: Arlete Pitta

ingredientes:
02 colheres de sopa de açúcar
01 kg de lagarto
04 colheres de sopa de vinagre
01 colher de sobremesa de sal
01 colher de sobremesa de orégano
02 folhas de louro
01 colher de chá de pimenta do reino
04 alhos grandes amassados

modo de preparo:
colocar em uma panela de pressão 05 colheres de sopa de óleo e deixe esquentar bem, depois coloque 02 colheres de sopa de açúcar e deixe-o queimar ligeiramente.
coloque o lagarto e deixe dourar cada lado da carne.

a parte bata no liqüidificador:
1/2 kg de cebola
01 tomate
salsa



cebolinha
um pouco de água
depois da carne dourada coloque esse molho na panela, juntando:
02 tabletes de caldo de carne
1/2 litro de água
deixe cozinhar por 40 minutos, depois de cozida cortar a carne em fatias e reservar.
dissolver:
03 colheres de sopa de farinha de trigo em 1/2 copo de água.
passar o caldo pela peneira e juntar a farinha de trigo dissolvida.
volte ao fogo, deixe ferver e acrescente.
1/2 copo de conhaque

Lagarto com Molho de Cebolas

O molho ferrugem é obtido a partir da sobra do assado, que é utilizada como base, acrescentando-se água ou outro líquido à assadeira, levando-a ao fogo e engrossando-a com farinha de trigo. Para acompanhar um lagarto assado, você pode fazer o meu molho de cebolas: corte uma cebola grande em rodelas finas, coloque-as em uma molheira e acrescente orégano, um pouco de ervas finas(se gostar), azeite de oliva o suficiente e, se quiser deixar um sabor acre, mas saboroso, acrescente uma colher de sopa de vinho branco seco. Bom apetite com o lagarto!

Lagarto com molho madeira
- Arlete Pitta - (fone: 72.83.31.08)
1 k de lagarto
4 colheres /s de vinagre
1 colher de sobremesa de sal
1 colher de sobremesa de orégano
2 folhas de louro
1 colher de chá de pimenta do reino

Modo de preparar:
Coloque numa panela de pressão 5 colheres de sopa de óleo e deixe esquentar bem. Depois coloque 2 colheres de sopa de açúcar e deixe o queimar ligeiramente. Coloque o lagarto e deixe dourar cada lado da carne.



A parte, bata no liqüidificador:
1/2 cebola
1 tomate
salsa e cebolinha

depois da carne dourada, coloque esse molho na panela, juntando:
2 tabletes de caldo de carne
1/2 litro de água

Deixe cozinhar por 40 minutos.
Depois de cozida cortar a carne em fatias e reservar.

Dissolver:
3 colheres de sopa de farinha de trigo em 1/2 copo de água.
Passar o caldo pela peneira e juntar a farinha de trigo dissolvida.

Volte ao fogo, deixe ferver e acrescente:
1/2 copo de conhaque
300 g de champinhon

Lagarto dourado
- Chefe de cozinha: Jurandyr Afonso
ingredientes
1 lagarto de 2 1/2 kg aproximadamente
1 tablete de caldo de carne
1 xícara (chá) de óleo
sal e pimenta
modo de preparar
frite o lagarto inteiro no óleo bem quente, dourando todos os lados e deixando no fogo por aproximadamente 40 minutos. reserve o óleo e deixe o lagarto esfriar. após leve o lagarto para a geladeira por 12 horas, depois corte em fatias bem finas.
molho especial
4 cebolas grandes picadas
5 dentes de alho espremidos
4 colheres (sopa) bem cheia de mostarda
4 colheres (sopa) de molho inglês
2 xícaras (chá) de "catchup" picante
1 1/2 xícara (chá) de salsinha picada
1 lata de molho de tomate
1/2 copo de vinho branco seco



orégano, sal e temperos a gosto
óleo reservado do lagarto
modo de preparar
doure o alho e a cebola no óleo do lagarto e junte os demais ingredientes, deixando apurar por 15 minutos.

Lagosta Fingida
- cheff de cozinha: Renato Freire

Ingredientes:
1/2 kg de filé de pescada sem pele e sem espinhos
06 ovos, claras e gemas separadas
250 gr. de tomate sem pele e sem sementes, cortados em cubinhos
05 colheres das de sopa de maionese
02 colheres de catchup
02 colheres das de sopa de conhaque ou whisky
01 colher das de sopa de azeite de oliva
sal e pimenta do reino a gosto
Modo de Preparo:
Cozinhar por aproximadamente 04 minutos os filés de pescada em água fervente e salgada.
Retire os filés da panela e deixe esfriar um pouco.
Com as mãos pique os filés em pequenos pedaços, tomando o cuidado para retirar todos os espinhos.
Unte uma forma refratária de aproximadamente 02 litros de volume, com o azeite e distribua nela, os pedaços do peixe.
Em uma batedeira, bata ligeiramente as claras até ficarem espumosas, junte as gemas e bata mais um pouco, coloque agora os tomates e tempere com sal e pimenta-do-reino.
Despeje a mistura sobre o peixe e leve ao forno quente até ficar firme e com a crosta dourada.
Deixe esfriar e cubra com a maionese, misturada ao catchup e ao whisky.
Enfeite a gosto e sirva como entrada, juntamente com um pouco de salada verde.

LAMBARIS FRITOS COM QUEIJO

Ingredientes:
1/2 kg de lambaris limpos e escamados



sal
farinha de trigo
gordura
queijo ralado
farinha de rosca
manteiga

Modo de preparar:

1 - Depois de lavar bem os lambaris, salgue-os e passe na farinha.
2 - Frite na gordura quente até ficarem corados.
3 - Arrume os lambaris num prato que possa ir ao forno. Polvilhe-os com o queijo ralado, a farinha de rosca e despeje por cima de tudo um pouco de manteiga derretida.
4 - Leve ao forno. Quando o queijo começar a derreter e a farinha ficar corada, o prato está pronto para ser servido

Lanche Mineiro

Cybercook

- 1 xícara (chá) de açúcar
- 100 g margarina
- 4 ovos
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 200 g goiabada em tiras
- 4 bananas nanica fatiadas
- canela com açúcar para polvilhar

Bater as gemas com açúcar e a margarina, muito bem, até formar um creme. Acrescentar o leite, trigo, sal e o fermento, mexer,
e colocar aos poucos as claras em neve. Untar uma assadeira média, e colocar metade da massa, as fatias de goiabada, cubra
com o restante da massa. Arrume por cima as bananas fatiadas, e polvilhe com o açúcar e canela.
Levar para assar em forno médio.

Lapin a la duchese ou coelho com batata

- Culinarista: Laka Brandão

ingredientes:



01 coelho já limpo
200 gr ameixas pretas secas sem caroço
01 colher de sopa de farinha de trigo
1/2 copo de óleo
02 colheres de sopa de manteiga
01 colher de sopa de vinagre branco
01 copo de vinho branco
02 cebolas picadas
02 dentes de alho amassado
100 gr de bacon
caldo de carne - (01 litro aproximadamente)
200 gr de cogumelos
sal
pimenta do reino

modo de preparo:

parta o coelho em pedaços e deixe, por 48 horas, com a cebola, o alho, o bacon (cortado em tirinhas), o óleo, o sal e a pimenta. em seguida leve-o a dourar com a manteiga e o óleo, depois de bem dourado, acrescente o vinho.

deixe o vinho evaporar um pouco e vá então juntando, aos poucos, o caldo de carne, adicionando também os temperos em que esteve de molho, até o coelho ficar quase macio.

acrescente as ameixas, previamente amolecidas em água morna sem os caroços e os cogumelos.

cozinhe até a carne amaciar, juntando caldo sempre que for preciso.

engrosse o caldo com a farinha e no momento de servir adicione o vinagre.

acompanhe com arroz branco e batatas duquesa.

batatas "duquesa"

ingredientes:

01 kg de batatas
100 gr de manteiga
01 ovo inteiro
sal
pimenta do reino
03 gemas batidas

modo de preparo:

descasque e cozinhe as batatas.

escorra-as e passe-as no espremedor ainda quentes.

junte a manteiga, o sal, a pimenta e o ovo ligeiramente batido.

bata até que a mistura fique fofa.

coloque a massa em um saco de confeitar e forme rodelinhas sobre uma assadeira untada com manteiga (pode fazer tipo suspiro, com o auxílio de 02 colheres de chá).

pincele as batatas com as gemas batidas. leve ao forno quente para dourar.



Lasanha aos 4 queijos

- Culinarista: Palmira Onofre

ingredientes:

500 gr de massa para lasanha
01 litro de leite
100 gr de provolone ralado
100 gr de queijo prato
100 gr de mussarela ralada
50 gr de parmesão ralado para gratinar
01 copo de requeijão cremoso
50 gr de manteiga
02 colheres de sopa de farinha de trigo
01 cebola média ralada
01 peito de frango

modo de preparo:

cozinhar o peito de frango com sal, cebola, 01 tomate sem semente, salsinha e pimenta.
desfiar e reservar.

creme branco:

em uma panela derreta a manteiga, amoleça a cebola e antes de dourar, junte a farinha de trigo e vá colocando o litro de leite aos poucos até formar um creme.
retire do fogo e coloque o queijo provolone, o queijo prato, a mussarela e o requeijão.
misture bem e reserve.

montar lasanha:

em um pirex monte da seguinte maneira:
1-) o creme
2-) a lasanha
3-) o frango desfiado e repete. por último o creme branco, polvilhe com o parmesão ralado e leve ao forno para gratinar por 15 minutos mais ou menos.

Lasanha com almôndegas

Almôndegas
1 dente de alho ralado
1 cebola ralada
1 xícara de farinha de rosca



1/2 kg de carne moída
2 ovos
Salsa, sal e cominho

Misture tudo e modele as almôndegas (bolas pequenas). Frite e reserve.
Molho branco
Uma camada de lasanha
Almôndegas
Ovos cozidos
Pamarola
Mussarela

Lasanha

Queijo parmesão ralado
Mussarela
1 lata de Pamarola
1 pacote de lasanha (cozida com água e sal)
3 ovos cozidos Leve tudo ao fogo.

Arrumação
Molho branco
2 colheres de sopa de margarina
1 xícara de farinha de trigo
2 1/2 xícaras de leite
Repita a mesma ordem, colocando por último queijo ralado. Leve ao forno por 15 minutos.

Lasanha de bacalhau com brocólis

- Culinarista: Aparecida Rita

Ingredientes caldo:
500 gr de massa para lasanha
03 xícaras chá de molho de tomates
200 gr de mussarela fatiada
250 gr de queijo parmesão ralado
06 colheres de sopa de azeite de oliva



sal a gosto

creme de bacalhau:

500 gr de bacalhau demolhado e desfiado

02 colheres de sopa de polpa de tomates

01 vidro de leite de coco

1/2 xícara chá de pimentão vermelho picado

1/2 xícara chá de pimentão verde picado

01 cebola grande ralada

02 dentes de alho amassados

coentro, salsa e cebolinha picadinhos

100 gr de azeitonas pretas

pimenta do reino a gosto

recheio de brocólis:

01 maço de brocólis médio cozido em água fervente

03 dentes de alho picados

modo de preparo: (creme de bacalhau)

em uma panela, doure o alho em 4 colheres (sopa) de azeite. junte a cebola, refogue por dois minutos e acrescente o bacalhau e os demais ingredientes.

cozinhe mexendo de vez em quando, até obter um caldo cremoso. prove o sal, tempere com pimenta a gosto e retire do fogo.

adicione os temperos verdes, misture bem e reserve.

recheio de brocólis:

limpe o maço, separe os buquezinhos e cozinhe em água fervente, escorra. doure o alho no azeite e refogue os brocólis rapidamente.

cozinhe a massa da lasanha, e escorra.

montagem:

forre o fundo de um refratário com um pouco de molho de tomates. cubra com tiras de massa, colocadas lado a lado, e espalhe sobre essa camada o creme de bacalhau.

distribuindo uniformemente. faça por cima outra camada de massa, cubra com as fatias de mussarela, regue com colheradas de molho de tomates e salpique com um pouco de parmesão.

cubra com nova camada de massa e espalhe por cima o refogado de brocólis.

faça a última camada de massa, regue com o restante do molho de tomates, polvilhe com o restante do queijo parmesão e leve ao forno alto por 20 minutos. depois retire do forno e decore com azeitonas pretas e buques de brocólis.

rendimento: 06 porções.



Lasanha de Berinjela
- Cantora: Elza Soares

Ingredientes:
08 berinjelas
farinha de trigo para empanar
02 caixas de molho de tomate pronto
02 tabletes de caldo de galinha
01 cebola grande raladinha
300 gr de presunto cozido
300 gr de mussarella
300 gr de parmesão ralado para gratinar
06 ovos
margarina e óleo
papel toalha

Modo de preparo:
Cortar as beringelas em fatias bem finas, passe-as em farinha de trigo e frite até dourar em óleo fino.
Retirar e escorrer em papel toalha eliminando o excesso de gordura.
Frite os 06 ovos, arrume as beringelas fritas no pirex e forre com mussarela e o presunto.
Vai aos poucos e em cada camada, vá colocando o molho.

Modo de preparo: - (molho)
O molho é feito com tomate, cebola e o caldo de galinha.
Em cada camada um pouco do molho, a penúltima camada será a dos ovos e a última, outra de berinjela.
Levar ao forno e polvilhar uma camada de queijo parmesão para gratinar.

Lazanha de Beringela Diet

É uma receita diet de Ofélia Anunciato, uma pessoa que prestou inestimáveis serviços à Culinária, infelizmente faleceu em 26/10/98. Também possuia um programa na Rede Bandeirantes de Televisão, chamava-se "A Cozinha Maravilhosa de Ofélia", além de ter publicado deliciosos livros.

Rendimento:
4 porções de 329 calorias

Ingredientes:

1 kg berinjela
Água e sal para cozinhar
250g carne moída
1 cebola média cortada em cubinhos



520g polpa de tomate
1 copo água
Sal
200g queijo fresco cortado em cubinhos
1 colher (sopa) queijo parmesão ralado

Modo de Preparo:

Descasque a berinjela, corte em fatias regulares e cozinhe em água com sal por aproximadamente 4 minutos.
Refogue a carne moída com cebola, acrescente a polpa de tomate e a água e deixe no fogo, até apurar.
Coloque sal a gosto e monte a lasanha em uma forma média.
Coloque um pouco de molho e arrume camadas de berinjela intercaladas com queijo fresco, regando sempre com molho.
Polvilhe queijo ralado e leve ao forno quente por aproximadamente 5 minutos.
Sirva imediatamente.

As 3 seguintes, são de um programa de televisão chamado Note&Anote, exibido pela Rede Record.

LASANHA DE BERINJELA - Maria Mohamed

Ingredientes:
3 berinjelas médias ou 2 grandes
3 claras sem bater
Farinha de trigo o quanto baste
Farinha de rosca
350 g de mussarela
100 g de provolone
Sal a gosto
Óleo para fritar

Modo de preparar:

Descasque as berinjelas e corte em fatias no sentido do comprimento tempere com sal.
Passe na farinha de trigo, nas claras e por último na farinha de rosca.

Molho:



3 colheres de sopa de óleo
2 dentes de alho socado
1 cebola média picada
1 folha de louro
2 tabletes de caldo de galinha dissolvido em 1 copo de água quente
500 g de molho de tomate
2 colheres de sopa de açúcar
3 folhas de manjericão picado

Modo de preparar:

Leve ao fogo uma panela com o óleo, o alho, a cebola picada e a folha de louro. Refogue. Acrescente o molho de tomate as 2 colheres de açúcar, o manjericão e deixe ferver por alguns minutos. Acrescente a água com o caldo de galinha e se necessário sal.
Monte a lasanha

LASANHA DE BERINJELA - Elza Soares (Cantora)

Ingredientes:
08 berinjelas
Farinha de trigo para empanar
02 caixas de molho de tomate pronto
02 tabletes de caldo de galinha
01 cebola grande raladinha
300 gr de presunto cozido
300 gr de mussarella
300 gr de parmesão ralado para gratinar
06 ovos
Margarina e óleo
Papel toalha (Absorvente)

Modo de preparo:

Cortar as beringelas em fatias bem finas, passe-as em farinha de trigo e frite até dourar em óleo fino.
Retirar e escorrer em papel toalha eliminando o excesso de gordura.
Frite os 06 ovos, arrume as beringelas fritas no pirex e forre com mussarela e o presunto.
Vai montando aos poucos e em cada camada, vá colocando o molho.



Modo de preparo: - (molho)

O molho é feito com tomate, cebola e o caldo de galinha.
Em cada camada um pouco do molho, a penúltima camada será a dos ovos e a última, outra de berinjela.
Levar ao forno e polvilhar uma camada de queijo parmesão para gratinar.

LASANHA DE BERINJELA
- Nutricionista: Dra. Maria Cecília Corsi Dias

Ingredientes:
04 berinjelas cortadas em fatias ao comprido e cozidas
250 gr de ricota fresca ralada
Sal e pimenta a gosto
05 conchas do molho de tomate com frango
02 colheres de sopa de queijo ralado

Ingredientes: (para o molho)
1.200 gr de tomate maduro sem pele e sem sementes
01 colher de sopa de cebola
01 folha de louro
01 dente de alho
02 ramos de orégano fresco
03 filés de frango passados no processador de alimentos
01 tablete de caldo de galinha

Modo de Preparo:

Fritar o frango com o alho, a cebola, o caldo de galinha e a folha de louro.
Em seguida acrescentar os tomates sem pele e sem sementes.
Acrescentar o orégano fresco e deixar o molho cozinhar.

Modo de Preparo: (lasanha)

Corte a berinjela ao comprido e afervente com água e sal.
Em seguida escorrer e espremer.
Reservar.

Montando a Lasanha:



Coloque 01 concha de molho no fundo do pirex, arrume as fatias de berinjela, coloque a ricota esmagada e temperada com sal e pimenta e vá repetindo as camadas.
Por fim polvilhe com queijo ralado e leve ao forno por 20 minutos.

Como dica cada berinjela média (250 g), possui somente 49 calorias.
É importante lembrar de passar na água e sal, para em seguida deixar no escorredor por cerca de 30 minutos, tirando o seu amargor.

Lasanha de Espinafre

Ingredientes
250g de massa para lasanha
1 colher e meia (sopa) de sal
meia colher (sopa) de óleo
Recheio
1 maço pequeno de espinafre limpo
2 colheres (sopa) de manteiga
meia cebola picada
3 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 copo de requeijão cremoso
a mesma medida (do copo) de leite
1 tablete de caldo de galinha
250g de mussarela fatiada
4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

Modo de Preparo
Coloque o espinafre para cozinhar em uma panela grande com água fervente. Retire do fogo, escorra a água, esprema o espinafre e reserve-o. Bata no liqüidificador, o espinafre, o requeijão e o leite até obter um creme homogêneo.
Reserve. Derreta a manteiga e refogue a cebola, junte a farinha de trigo e deixe-a até dourar. Adicione, aos poucos e mexendo sempre, o creme de espinafre. Junte o tablete de caldo de galinha e mexa até que tenha dissolvido e o creme engrossado. Retire do fogo e reserve. Coloque no fundo de um recipiente refratário pequeno (20 X 30cm), um pouco do creme de espinafre, uma camada de lasanha, uma camada de creme de espinafre, uma de mussarela, uma de massa e assim sucessivamente terminando com a mussarela. Polvilhe queijo
parmesão ralado e leve ao forno médio alto pré-aquecido (200°C) por cerca de 30 minutos.



Lasanha de lentilha

- Culinarista: Aparecida Rita

ingredientes:

350 gr de lentilhas
03 colheres de sopa de azeite de oliva
01 cebola grande ralada
02 dentes de alho amassados
01 pimentão vermelho picado
1. 1/2 xícara chá de cogumelos picados
03 colheres sopa de extrato de tomate
sal e pimenta do reino a gosto
02 colheres de sopa de shoyu
2/3 xícara chá de caldo de legumes
03 colheres sopa de vinho tinto
1/2 kg de massa de lasanha
400 gr de mussarela ralada grossa

para a cobertura:

02 ovos batidos
1 1/4 xícara de chá de iogurte natural
1 pitada de noz moscada
1 xícara chá de mussarela ralada para polvilhar

modo de preparo:

ponha a lentilha em uma panela e cubra com água. cozinhe por 25 minutos. escorra.

refogue a cebola e o alho no azeite até amolecerem. junte o cogumelo e o pimentão e cozinhe por 4 minutos. depois adicione a lentilha, o extrato de tomate, o sal, a pimenta, o shoyu, o caldo de legumes e o vinho tinto. misture bem. cozinhe por 5 minutos.

a parte cozinhe o macarrão para lasanha.

unte um refratário com manteiga e forre o fundo com a massa. cubra com metade da lentilha e coloque por cima a mussarela.

repita novamente a camada e cubra com a massa.

misture os ingredientes da cobertura reservando um pouco da mussarela, coloque a cobertura, polvilhe com a mussarela e leve ao forno pré-aquecido por mais ou menos 30 minutos.

rendimento: 06 porções

obs: este prato é vegetariano.



Lasanha de Repolho à Serfaty
Cybercook

- 4 folhas de repolho aferventadas
- 2 colheres de sopa de carne moída cozida
- 2 fatias de queijo prato
- 2 fatias de presunto magro
- 2 colheres de molho de tomate

Arrumar em um pirex todos os ingredientes em camada deixando por cima o queijo. Levar ao forno para derreter o queijo.

Lasanha de Siri
Cybercook

Molho de siri:
- 500 g de carne de siri catada
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola grande ralada
- 1 dente de alho picado
- 1/2 caixa de purê de tomates
- 1 pacote de sopa creme de queijo ou sopa de camarões Campbells (importada)
- sal
- pimenta a gosto
- salsa picada

- um litro de molho branco a seu gosto.
- queijo parmesão ralado para polvilhar em cada camada (também pode usar muzzarela sobre as camadas de molho branco)

Refogue a cebola e o alho no azeite, junte o siri e refogue mais um pouco. Junte o molho de tomate, e deixe tomar gosto e encorpar. Acrescente a salsa picada. Dissolva a sopa de queijo com 3 copos de água e junte ao molho. Mexa bem para que não forme grumos, até ferver. Tempere com sal e pimenta (prove antes). Deve dar bastante molho.
Faça um molho branco a seu gosto (há receitas no site). Monte a lasanha, com uma camada de molho de siri, uma de massa, uma de molho branco e assim por diante. A cada camada, polvilhe queijo ralado. A última camada deverá ser de molho branco e salpicada com bastante queijo ralado. Leve ao forno para gratinar.



Dicas: Não esqueça de, se usar massa pré- cozida, acrescentar água ou leite, se verificar que ficam espaços secos nas beiradas das massas. É só despejar um pouco de líquido nos intervalos, depois de montada. Por esse processo, a massa fica mais macia. Se for deixar pronta de um dia para outro, não precisa.

Jambonneau de frango com funghi

Para o frango
2 peças de coxa e sobrecoxa de frango desossadas
150 g de funghi seco
50 g de cebola picada
50 g de pimentão vermelho picado
sal e pimenta-do-reino

Para o molho
50 g de cebola picada
150 g de manteiga
150 g de funghi seco
500 ml de creme de leite fresco
20 g de salsinha picada

Prepare o frango: tempere as coxas e sobrecoxas com sal e pimenta-do-reino. Ferva o funghi seco até ficar macio. Escorra, corte em pedaços e reserve. Misture 2 colheres (sopa) de funghi, a cebola e o pimentão vermelho. Recheie as coxas e sobrecoxas. Coloque em uma assadeira untada com óleo. Asse em forno médio (180ºC), pré- aquecido, por aproximadamente 40 minutos ou até que a pele esteja bem dourada.
Prepare o molho: refogue a cebola na manteiga, junte o funghi restante e o creme de leite. Deixe ferver em fogo baixo por aproximadamente 10 minutos. Retire a pele das coxas e sobrecoxas. Sirva com o molho de funghi, acompanhado de arroz selvagem.

Para 1 pessoa

Japa de Sá
- Cantora: Sandra de Sá
(prato japonês à moda Sandra de Sá)



Ingredientes:
01 maço de nirá
03 colheres de sopa de shoio
01 dente de alho
01 pedaço pequeno de gengibre
02 colheres de chá de saque
01 filé de salmão - (não muito fino)

Nirá
Modo de preparo:
Coloca-se um pouco do shoio na frigideira funda para aquecer em fogo brando, sem que ele seque.
Acrescente o alho (01 dente bem socado) e um pedaço de gengibre ralado - (pedaço de acordo com a quantidade de nirá a ser preparada).
Refogue estes ingredientes na frigideira em fogo brando (sem que seque o shoio), se estiver secando, pingue um pouco mais de shoio.

Salmão
Modo de preparo:
Coloque o shoio na frigideira para esquentar em fogo brando (sem que seque), quando estiver bem quente, coloque o salmão pingando um pouco de saquê sobre ele, quando sair a cor de cru, vire o salmão, pingando o saquê, quando sair a cor de cru do outro lado, apague o fogo, está pronto o salmão.
Obs: A decoração do prato pode ser feita com nabo ralado, gengibre ralado no ralo grosso e brócolis japonês cru.

Jerimum Maracoco com Arroz de Lula

Ingredientes
1 jerimum jacarezinho com cerca de 1 1/2 kg;
250 g de camarões Vila Franca descascados;
150 g de lula cozida;
2 colheres de leite de coco;
3 conchas de suco de maracujá bem concentrado;
2 cebolas média em tiras;
1 colher de sopa de hortelã;
4 colheres de sopa de manteiga;
2 colheres de sopa de manteiga ;
1/2 colher de café de pimenta do reino moída;
1 colher de chá de mostarda;
2 xícaras de chá de água;



1 dente de alho descascado;
1 xícara de chá de arroz;
2 colheres de chá de sal;
1/2 xícara de chá de maizena dissolvida em água;
2 colheres de sopa de requeijão;
Sementes de um maracujá

Jerimum
Abra o miolo em forma de tampo, retire as sementes e lave bem. Feche-o e leve ao forno para cozinhar em banho maria por 30 minutos. Reserve.

Modo de Preparo
Recheio
Dore uma cebola na manteiga e 2 colheres de azeite. Em seguida, acrescente o suco de maracujá, o leite de coco, os camarões, o hortelã, a pimenta, a mostarda, 1/2 xícara de água, 1 colher de sal. Deixe cozinhar por 15 minutos e depois engrosse com a maizena dissolvida na água, em seguida recheie o jerimum, por cima adicione o requeijão com sementes de maracujá.

Arroz de Lula
Passe no liquidificador o alho e 1/2 cebola com 1/2 xícara de água. Em seguida dore o alho e a cebola no azeite (1 colher), misture com o arroz e acrescente a água restante e deixe cozinhar até secar a água. Depois dore as cebolas restante no azeite e manteiga, acrescente a lula e o arroz com o sal.

Lasanha

1 pacote de lasanha
200 g de queijo prato ou mussarela
200 g de presunto
1/2 kg de carne
Catchup

Cozinhe a lasanha. Passe a carne crua na máquina com todos os temperos, refogue com óleo e manteiga e adicione água para cozinhar, deixando com um pouco de caldo.

Arrume numa forma ou pirex untado:



1 camada de lasanha
1 camada de carne
1 camada de lasanha
1 camada de presunto
1 camada de lasanha
1 camada de queijo
1 camada de lasanha

Cubra esta última camada com catchup e leve ao forno para derreter o queijo.

Lazanha com espinafre e gorgonzola

Cybercook

- 500 g. de massa para lazanha, feita em casa ou semi-pronta.

Molho:
- 2 colheres(sopa)de manteiga
- 1 cebola grande bem picada
- 3 xícaras (500g)de folhas de espinafre cozido, escorrido e picado
- 2 colheres(sopa)de farinha de trigo
- 4 xícaras(cerca de 1 litro)de leite
- 400 g. de queijo gorgonzola em pedacinhos
- sal a gosto (cuidado, pois o gorgonzola é bem salgado)

Prepare o molho:
numa panela, em fogo médio, aqueça a manteiga, junte a cebola e cozinhe até ficar dourada. Acrescente o espinafre, mexendo com uma colher de pau por cerca de 5 minutos. Dissolva a farinha de trigo no leite, adicione à mistura de espinafre e vá mexendo até adquirir consistência cremosa.
Junte o gorgonzola, abaixe o fogo e deixe cozinhar, mexendo sempre, até o queijo derreter bem. Tempere com sal a gosto, retire do fogo e reserve.

Montagem:
Num refratário alterne camadas de massa e molho. A última camada deveré ser de molho. Salpicar queijo parmesão ralado e levar ao fogo por 20 a 30 minutos ou até dourar.

Lazanha de Pão Sírio

-Culinarista: Mirian Teixeira



Ingredientes:
1 pacote de pão sírio cortado ao meio
Molho de Macarrão com Tomates
Ingredientes:
350 gr de carne moída
01 fio de um bom azeite
100 gr de lingüiça em rodelas
1/2 cebola picada
02 dentes de alho
02 vidros de molho de tomate (sabor azeitonas)
01 colher de sopa de orégano
02 vidros de água (mesma medida de molho de tomate)
Modo de preparo:
Coloque na panela um bom fio de azeite e refogue a carne e a lingüiça, junte um a um os outros ingredientes, tampe a panela e deixe cozinhar por 02 horas aproximadamente, ou até que o azeite suba para a borda da panela.
Molho Branco
Ingredientes:
02 colheres de sopa de manteiga
02 colheres de sopa de farinha de trigo
1/2 litro de leite
sal e noz moscada à gosto
01 caixa de "cream cheese"
Modo de preparo:
Leve ao fogo a manteiga e doure nela a farinha de trigo.
Misture bem devagar o leite e engrosse.
Junte os temperos e, por último, misture uma caixa de "cream cheese".
Montagem:
Coloque em um pirex um pouco de molho vermelho, uma camada de pão sírio, uma camada de molho branco, mussarela ralada, nova camada de pão, mais uma camada de molho vermelho, pão, molho branco e mussarela.
Termine com a camada de mussarela e alterne sempre as camadas.
Leve ao forno por 20 a 25 minutos.
Obs: A montagem deve ser feita pelo menos 03 horas antes de servir.

Lazanha rápida
- Culinarista: Miriand Teixeira
ingredientes:
1 pacote de massa de lazanha pré-cozida
1/2 litro de leite morno
hidrate a massa com o leite por meia hora.



03 colheres de sopa de manjericão
recheio:
300 gr de ricota
1/4 xícara de chá de leite
250 gr de requeijão
01 xícara de chá de presunto parma picado
100 gr de nozes picadas
sal e pimenta a gosto
misture tudo e utilize.
molho:
250 gr de creme de leite
250 ml de leite
01 xícara de queijo parmesão ralado
250 gr de cenoura crua ralada em rallo grosso
sal e noz moscada
250 gr de muzzarela ralada
misture tudo e utilize

Leg of lamb with sauce ou Pernil de Cordeiro com hortelã
- Culinarista: Cacilda Neves Ratcliffe

ingredientes:
01 kg e 80 gr aproximadamente de perna de cordeiro
01 cebola média picada
sal e pimenta a gosto
01 copo de leite
folhas de hortelã
alecrim
modo de preparo:
deixe o cordeiro marinar de um dia para o outro em todos os temperos cortados.
retire o cordeiro e reserve-o.
no molho junte mais folhas de hortelã e bata tudo no liqüidificador.
despeje o molho sobre a perna de cordeiro e besunte-o bem.
arrume o cordeiro na assadeira e asse por 03 horas e meia em forno moderado coberto com papel alumínio.
depois de assar retire o cordeiro da assadeira acrescente um pouco de água á forma e despeje sobre o cordeiro.
sirva acompanhado com molho de hortelã.
ingredientes - (molho de hortelã)
01 maço de hortelã fresco (só as folhas)
01 colher de sopa de açúcar



01 pitada de sal
1/3 de copo de vinagre de uva
modo de preparo:
triture o hortelã com açúcar e sal até formar uma pasta.
junte o vinagre e sirva separadamente.

Legumes com dip de ricota light

- 150 g de ricota
- 1/2 xícara de chá de água quente
- 3 colheres de chá de mostarda
- 2 colheres de chá de katchup
- salsa picada
- sal e pimenta do reino a gosto
- erva aromáticas a gosto
- 1 colheres de sopa de azeite de oliva

Bata no liqüidificador a ricota picada e a água quente. Misture com os outros ingredientes.
Arranje em uma travessa, com arte:
- buquês de couve-flor cozidos
- palitos de cenoura cozidos
- vagens cozidas
- talos de salsão
- talos de erva-doce

Sirva com o dip.

Leitão á pururuca
- culinarista: miriand teixeira
ingredientes:
04 partes de leitão
01 limão cortado em quatro
sal
01 cabeça de alho amassada
01 pimenta picada
01 folha de louro
01 cebola ralada



01 amarrado de cheiro verde
01 copo de vinho branco seco
manjerona picada
01 copo de óleo
01 copo de azeite
modo de preparo:
lave as partes do leitão. deixe de molho por uma hora em água, limão e sal. escorra, seque bem e coloque em vasilha com o rstante dos temperos.
aguarde 12 horas. retire, seque com papel toalha. coloque na assadeira, regue com parte dos óleos, fervente e ponha para assar com forno em temperatura 180ºc.
asse por 6 horas. durante o cozimento do leitão deve ser regado com óleo fervente.

Leite Condensado Caseiro e Mousse de Maracujá
- Culinarista: Miriand Teixeira

Mousse de Maracujá
Ingredientes:
01 receita de leite condensado caseiro
300 ml de suco concentrado de maracujá
01 envelope de gelatina sem sabor branca
1/2 xícara de chá de água
03 claras batidas em neve
01 lata de creme de leite

Modo de Preparo:
Misture o leite condensado com o suco de maracujá e leve ao microondas por 02 minutos na potência alta, retire e reserve.
Misture a gelatina sem sabor na água e leve ao microondas por 30 segundos na potência alta.
Misture o creme de maracujá com a gelatina, reserve.
Bata as claras em neve e misture o creme de leite.
Delicadamente vá juntando o creme de maracujá às claras.
Leve para gelar por 03 horas.
Sirva com sementes de maracujá.
Leite Condensado Caseiro
Ingredientes:
3/4 copo de açúcar cristal
1/2 copo de água fervente



01 colher de sopa de manteiga sem sal
01 copo de leite em pó integral

Modo de preparo:
Coloque a água fervente no liqüidificador e junte os outros ingredientes.
Deixe bater por 05 minutos, espere gelar e utilize.

Leite condensado Feito em Casa

2 litros de leite
1,250 kg de açúcar
2 colheres de sopa de maizena
1 colher de chá de fermento em pó
Deixe ferver o leite com o açúcar por alguns minutos. Acrescente a maizena e o fermento dissolvido
previamente em um pouco do mesmo leite. Deixar em fogo brando por uma hora e meia.

Leite condensado

2 l de leite de vaca
900 g de açúcar
2 colheres de sopa de Maizena
1 colher de sopa de fermento em pó

Dissolva a Maizena, o fermento e o açúcar no leite e leve ao fogo; dê uma mexida, de vez em quando, para não pegar no fundo da panela. Quando a mistura ficar no ponto, isto é, quando ela adquirir a consistência do leite condensado, estará pronto. Após esfriar, acondicione em potes de vidro ou plástico.

Leite de Onça
Cybercook
Bata no liqüidificador:
- 1 copo de pinga
- 1/2 copo de creme de cacau
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de guaraná gelado
- gelo picado.



LENTILHA AO CURRY

500g de lentilha
1 cebola partida em 4
2 dentes de alho
1 maço de salsa amarrado
louro
1 xícara de creme de leite
1 pitada de açúcar
1 colher de curry
sal pimenta do reino

Deixar Escorrer a lentilha de molho por 2 horas e colocar numa panela junto com a cebola, alho, salsa e louro.
Cobrir com água e cozinhar por 40 minutos. Numa xícara misturar o creme de leite com açúcar e curry e mexer bem.
Despejar sobre a lentilha, temperar com sal e pimenta e cozinhar por 20 minutos. Quando estiver pronto eliminar a cebola, o maço de salsa, louro e servir.

Lentilhas com frango
- Don Pepe
4 colheres de sopa de azeite
Escarola a gosto (refogue com alho e reserve)
1 frango pequeno
Folhas de salsão
Salsinha
1 pimentão verde cortado em rodelas
1/2 k de lentilhas secas (deixe de molho por 3 horas)
A batata picada
3 cebolas em tiras
1 tomate sem pele picado
2 dentes de alho picados
Salsinha picada a gosto
1 fatia de bacon picado
1 paio em rodelas
Pimenta a gosto
1 alho cortado em lâminas
Modo de preparo



Colocar entre a pela e a carne do frango as folhas de salsão, a salsinha e o alho em lâminas. Cozinhe em água e sal. Cortar o frango em pedaços e reservar.
Frite o pimentão verde em rodelas. Reserve. Refogue o frango cozido polvilhado com pimenta. Reserve. No mesmo azeite refogue a escarola com alho. Reserve. Ainda no mesmo azeite refogue a cebola o alho, a cenoura, a batata, o tomate, a salsinha , o bacon e o paio. Depois de tudo refogado, coloque a lentilha e a água do frango e deixe cozinhar até o ponto. Enfeitar com escarola, pimentão e o frango.

Leque de camarão

- Neide Nogueira

Massa folhada

500 g de farinha de trigo
1 ovo inteiro
1 colher (chá) de sal
1 colher (café) de açúcar
1 colher (sopa) de vinagre branco
1 colher (sopa) de margarina para folhados
1 xícara (chá) de água aproximadamente
400 g. De margarina para folhados para a hora de folhar

Modo de preparar

Junte a farinha, o ovo, sal, açúcar, vinagre, 1 colher de margarina para folhar e aos poucos a água até ponto de abrir, sovar bem a massa. Deixe descansar por 30 minutos.
Abrir, untar toda com margarina para folhar, dobrar em 3 partes, levar à geladeira por 10 minutos. Repetir esta operação por mais 4 vezes. Por ultimo abrir bem fina pincelar com manteiga derretida, enrolar como rocambole, deixar gelar bem e cortar em fatias de 1 cm. Abrir cada fatia e rechear.

Recheio

300 g. De camarão temperados com sal e limão, refogado com 1 colher (sopa) de óleo.
3 colheres (sopa) de cebola picada
3 colheres (sopa) de tomate
2 colheres (sopa) de cheiro- verde
Sal e pimenta a gosto
1 colher (sobremesa) de maizena para engrossar.

Esfriar e empregar ao centro do disco já aberto, dobrá-lo ao meio. Assar em forno bem quente



Licor de jabuticaba

Colocar num vidro de compota (pode ser vidro grande encontrado em mercado com pepinos em conserva) 2 kg de açúcar, 1 kg de jabuticaba (as frutas inteiras) e completar o vidro com cachaça.
Deixar curtir no sol, durante 30 dias, sem mexer.
Após este período, abrir, coar e colocar para gelar. Servir bem gelado, após as refeições.

Licores
Infusão com açúcar 38 gl e licor para infusão 96 gl: calda básica

Em 3 aulas
-1º aula - culinarista: cecília biju

ingredientes: (infusão com açúcar 38 gl)
01 litro de água mineral p/ 500 ml (de alcool de cereais)
500 gr de açúcar
figo: 06 folhas
laranja: casca de 02 (duas)
mixirica: casca de 02 (duas)
500 gr de jabuticaba
500 gr de morango
maracujá: 05 frutas

modo de preparo:
misturar muito bem a água, o álcool e açúcar; juntar o ingrediente que irá aromatizar, colocar em vidro de boca larga por 10/15 dias, mexendo 01 vez por dia. no final coe, guarde por mais 05 dias e sirva.
ingredientes: (licor p/ infusão 96 gl - calda básica)
01 kg de açúcar
01 litro de água
modo de preparo:
mistura muito bem, levar ao fogo alto, ao levantar fervura abaixar o fogo e deixar ferver por mais 20 minutos. deixe esfriar e adicione o álcool já previamente aromatizado, vagarosamente para não se tornar leitoso. descansar 5 a 10 dias, coar e engarrafar.
500 ml de álcool para:
03 folhas de figo
300 gr de jabuticaba
02 maracujás
02 bananas



300 gr de morango

Licores cremosos
- 2º aula - Culinarista: cecília biju
Ingredientes: (capuccino)
01 lata de leite condensado
200 ml de leite fervido e frio
150 ml de vodka
100 gr de açúcar
01 colher de chá de açúcar de baunilha
02 colheres de sopa de café solúvel
01 colher de sopa de chocolate em pó
01 colher de chá de canela

Modo de Preparo:
bata tudo no liquidificador, descanse por 05 minutos, engarrafe. aguarde por 05 a 10 dias, mantenha em geladeira.

Ingredientes: (chocolate)
200 ml de água
50 gr de chocolate meio amargo
01 xícara de chá de chocolate em pó
01 lata de leite condensado
01 colher de sopa de açúcar de baunilha
150 ml de whisky

Modo de Preparo:
leve ao fogo a água, açúcar, chocolate em barra e chocolate em pó, deixe ferver até derreter.
coloque os demais ingredientes no liquidificador, junte essa mistura e liquidifique. aguarde 05 minutos, engarrafe e envelheça de 05 a 10 dias. (não guardar em geladeira)
Ingredientes: (licor cristalizado)
750 ml de água
500 gr de açúcar
01 galho de cibipiruna (ou renda portuguesa ou erva doce)
1/2 xícara de chá de alcool de cereais
20 gotas de essência de sua preferência
Modo de Preparo:
mexa a água e o açúcar, leve ao fogo até 103ºc, desligue, deixe amornar, enquanto isso misture o alcool com a essência, junte na calda sem mexer muito, engarrafe e espere de 7 a 10 dias.



Licor de fruta cozida em calda
- (3º aula)- Culinarista: Cecília Biju
Ingredientes:
01 abacaxi (ou sua casca e miolo)
02 xícaras de chá de açúcar
01 xícara de chá de água
Modo de Preparo:
Levar ao fogo até ponto de xarope, coar e acrescentar aproximadamente 01 xícara de chá de álcool de cereais.
Frutas silvestres:
01 caixa de morangos (300 gr)
300 gr de frutas (amora, framboesa etc)
300 gr de açúcar
Modo de Preparo:
Levar ao fogo, deixar ferver até ponto de xarope.
Coar e adicionar 1/2 xícara de chá de álcool de cereais.

Língua a moda alemã
- Lucília de Lachmann: Vice-presidente da AMNP-SP (associação de mulheres de negócios e profissionais de são paulo)
ingredientes:
01 língua
03 colheres de sopa de salitre
um pouco de açúcar
02 cebolas cortadas em rodelas
01 folha de louro
pimenta do reino em grão
água para cozimento, cebola inteira
01 cenoura
modo de preparo:
lavar a língua e enxugar bem
passar o salitre em toda língua
juntar as 2 cebolas cortadas em rodelas, a folha de louro e a pimenta do reino.
deixar na geladeira por 5 a 8 dias, virando sempre.
antes de cozinhar, lavar bem e deixar durante 1/2 hora em água fria
levar ao fogo para cozinhar com a cebola e a cenoura por 3 horas ou em panela de pressão por mais ou menos uma hora e meia.
servir com batatas cozidas e molho de raíz forte.



molho:
raiz forte ralada com creme de leite e sal

Língua ao molho
Cybercook

- 1 língua de boi
- 1 cebola grande
- 4 dentes de alho
- Azeite de oliva
- 3 folhas de louro
- 4 tomates
- 1 pimentão pequeno
- Sal
- Cominho
- Páprica
- Pimenta do Reino
- Uma xícara de chá de vinho tinto seco
- Uma xícara de chá de água fervente

Ferva a língua (e apenas a língua) por uns dez minutos. Esfrie e retire toda a pele que a envolve. Feito isto corte-a em rodelas e tempere com sal, pimenta do reino, cominho e páprica doce. Deixe pegar gosto por pelo menos uma hora.
Numa panela, esquente o azeite e refogue a cebola e o alho. Quando estiverem dourados acrescente a língua e refogue bem. Coloque uma xícara de água quente e acrescente os tomates, o pimentão e as folhas de louro. Deixe cozinhar por umas duas horas, ou até a língua ficar bem macia. Com uma hora de cozimento acrescentar o vinho. Lembre-se sempre de verificar a quantidade de água para não deixar a língua queimar

Língua-de-gato

150 g de farinha de trigo
150 g de fécula de batata
400 g de açúcar
7 gemas
4 claras
1 colherinha (cheia) de essência de baunilha

Bata as claras, junte as gemas e o açúcar e bata mais. Depois, misture a farinha peneirada, em seguida a fécula de batata e, por último, a essência de



baunilha. Se a massa ficar muito mole, ponha mais fécula de batata. Depois de tudo bem amassado, ponha a massa no saco de confeiteiro e faça biscoitos em assadeira untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo. Leve ao forno moderado.

Linguado com Molho de Camarão
- Culinarista: Palmira Onofre

Ingredientes:
08 filés de linguado
sal e pimenta à gosto
farinha de trigo para empanar
óleo para fritar
suco de 1/2 limão

Ingredientes para o molho de camarão:
500 gr de camarão 07 barbas - (limpos)
01 cebola média ralada
02 dentes de alho amassados
sal e pimenta do reino à gosto
01 lata de molho de tomate pronto
1/2 lata de creme de leite
02 colheres de sopa de azeite
01 colher de sopa de azeite de dendê
(se quiser junte coentro ou manjericão picadinhos)

Filés

Modo de preparo:
Tempere os filés com sal e pimenta e o suco de limão.
Passe na farinha e frite em óleo quente.
Coloque em um recipiente e reserve para cobrir com o molho de camarão.

Molho de camarão

Modo de preparo:
Em uma panela, coloque as 02 colheres de sopa de azeite, doure a cebola e os dentes de alho amassados, junte o molho de tomate, o sal, a pimenta, o azeite de dendê e refogue o camarão.
Quando levantar fervura, desligue o fogo e junte 1/2 lata de creme de leite.
Cubra os filés, sirva com arroz branco.

Rendimento: 04 pessoas

Lingüiça toscana
- Luiz Ap. Oliveira

Ingredientes
10 kg de carne de porco (paleta desossada)



30 g. de sal cura rápida
30 g. de condimentos preparados
25 g. de ligatari (para ligar a carne)
25 g. de exacor (para dar cor na carne)
10% de água em temperatura ambiente (dos 10 kg. de carne)
Pimenta a gosto ou 5 g de páprika
Tripa de porco (calibre 24 e 26)
Modo de preparo
1. Limpar bem a carne, moer 1 vez, misturar todos os temperos na água, menos o exacor e juntar a carne amassando bem por último o exacor e amassar novamente bastante.
2. descansar de 30 minutos à 1 hora
3. E encher a tripa

LINGÜIÇA DE PORCO

INGREDIENTES:
02 KG DE CARNE DE PORCO (LOMBO E PERNIL)
01 KG DE TOUCINHO DE PORCO
01 COLHER (SOPA) DE SAL
05 DENTES DE ALHO AMASSADOS
01 COLHER (CHÁ) DE PIMENTA-DO-REINO
01 COLHER (CHÁ) DE MOLHO DE PIMENTA
TRIPAS SECAS DE PORCO
02 COLHERES (SOPA) DE VINAGRE
02 LITROS DE ÁGUA
CHEIRO-VERDE

MODO DE FAZER:

Coloque a água e o vinagre em uma tigela e deixe as tripas de molho por 30 minutos. Retire e lave-as em água corrente, por dentro e por fora, colocando a abertura da tripa no bico de uma torneira. Pendure e deixe escorrer. Corte a carne e o toucinho em pedaços pequenos, tempere com sal, pimenta, alho e cheiro- verde, misture bem. Deixe repousar por 06 horas, mexendo de vez em quando para ficar bem temperada. Encha as tripas com a mistura de carne e toucinho com funil próprio e faça alguns furinhos para soltar líquido e ar. Pendure em local longe de moscas por duas ou três horas. Conserve no refrigerador por dois dias ou no freezer por até dois meses.

LINGÜIÇA CUIABANA



INGREDIENTES:

03 KG DE CONTRA-FILÉ
01 KG DE CUPIM
01 1/2 COLHER (SOPA) DE SAL
05 PIMENTA DE CHEIRO (BODINHA)
02 XÍCARAS (CHÁ) DE SALSA PICADA
01 1/2 LITRO DE LEITE
TRIPAS GROSSAS

MODO DE FAZER:

Corte as carnes em pedaços pequenos, junte a pimenta amassada e sal. Deixe descansar por 06 horas. Ferva o leite e escalde as carnes. Deixe descansar por mais 06 horas, mexendo de 15 em 15 minutos. Junte a salsa e recheie as tripas com funil próprio. Conserve em refrigerador ou freezer. Asse em grelha ou espeto. Sirva com arroz e mandioca com farofa.

LINGÜIÇA CALABRESA

INGREDIENTES:

02 KG DE CARNE DE PORCO EM PEDAÇOS PEQUENOS
01 KG DE TOUCINHO DURO, EM PEDAÇOS PEQUENOS
01 COLHER (SOPA) DE SAL
06 DENTES DE ALHO AMASSADOS
02 COLHERES (CHÁ) DE PIMENTA CALABRESA
02 COLHERES (CHÁ) DE ERVA-DOCE
01 COLHER (CHÁ) DE AÇÚCAR REFINADO
TRIPAS GROSSAS

MODO DE FAZER:

Misture bem as carnes com os temperos e deixe descansar por 06 horas, mexendo de vez em quando. Encha as tripas depois de prepará-las (como na receita de lingüiça de porco). Faça alguns furos e pendure em local longe de moscas por duas a três horas. Conserve em geladeira ou freezer.

Essas receitas, são do site Garfo&Faca by Márcio Fontoura, de Campo Grande - MS.

LOMBO À INDIANA



1kg de lombo de porco
2 cebolas
2 dentes de alho
1 batata
casca de 1 laranja
1 maço de salsa
100g de coco
1 colher (de café) de mostarda em grão
1 colher (de café) de cominho
óleo
sal
pimenta do reino
1 colher de curry
1 pitada de gengibre em pó
1 xícara de arroz
2 bananas
2 fatias de abacaxi

Cortar a carne em fatias, descascar a cebola, a salsa, o côco, o alho e a batata e cortar a casca da laranja em fatias finas.
Levar o coco com água ao fogo e deixar cozinhar por 2 minutos depois de começar a ferver, retirar do fogo e amassar bem. Reservar.
Socar o alho com a mostarda e o cominho. Juntar aos poucos 2 colheres de óleo e bater bem. Reservar.
Colocar 1/2 xícara de óleo numa panela de barro, juntar os pedaços da carne e adicionar o creme de alho. Temperar com sal e pimenta, mexer adicionar o curry, gengibre, batata e o côco e cozinhar por 40 minutos.
Juntar a laranja e a salsa e cozinhar por mais 15 minutos.
Preparar o arroz como de costume.
Retirar a carne do fogo, colocar numa travessa e servir bem quente com o arroz e as frutas a parte.

LOMBO À SAKURA

Ingredientes
- 2 cubos de caldo de carne
- 1 xícara de chá de vinho branco seco
- 1 Kg de lombo suíno



Molho
- 2 colheres de sopa de maisena
- 1/2 xícara de chá de suco de laranja
- 2 colheres de sopa de licor de laranja
- 2 colheres de sopa de SAKURA
- 1 colher de sopa de molho inglês KENKO
- 1 pitada de gengibre em pó
- 1/2 colher de chá de raspas de laranja
- 1 colher de sopa de molho de pimenta KENKO
- 2 colheres de sopa de mel

Modo de Preparo
Dissolva o caldo de carne em metade do vinho branco aquecido, e adicione o restante no lombo. Deixe descansar por 1 hora na geladeira. Leve ao forno a 180 graus, coberto com papel alumínio, por 40 minutos. Retire o papel e deixe dourar. Misture os ingredientes do molho, leve ao fogo baixo, mexendo até engrossar. Despeje sobre o lombo e sirva a seguir.
Rendimento : 6 porções.

Dicas
Preparo no forno microondas.
Use o mesmo procedimento para temperar o lombo. Leve-o a um refratário e a um forno microondas na potência média máxima de 23 a 25 minutos até o centro da carne cozinhar. Coloque os ingredientes do molho numa jarrinha refratária e a leve ao forno microondas de 1 a 2 minutos em potência alta até engrossar. Despeje sobre o lombo e sirva a seguir.

Lombo ao caldo de laranja
- Cantor: Cauby Peixoto

Ingredientes:
maizena para empanar
01 peça de lombo cortado em 02 pedaços
01 litro de óleo
01 litro de suco de laranja
temperos a gosto - (limão, alho, sal, pimenta do reino, tempero para carne de porco)
Modo de Preparo:



Temperar o lombo com os temperos acima, passar na maisena e colocá-lo em óleo quente para fritar em uma panela grande.
Em seguida leve ao forno, conforme for dourando, vai regando o lombo com o caldo de laranja.
guarnição: creme de milho e arroz branco.

Lombo ao Leite

Ingredientes:
- 01 Lombo de porco médio
- 01 Caixa de Leite Longa vida
- 01 lata de creme de leite light sem soro
- 250 gramas de manteiga ou margarina
- 01 copo de vinho branco seco
- sal
- pimenta do reino a gosto
- cebola ralada
- 1/2 dente de alho bem amassado (pasta)

Deixe o lombo marinar na vinha dalho preparada com a cebola, o alho, o sal, a pimenta do reino e o vinho branco, por pelo menos 2 hs. Feito isso, deixe-o dourar na manteiga derretida por 15 minutos. Dê preferencia a uma panela alta e larga. Depois de dourado, acrescente aos poucos o leite em caixa e abaixe o fogo. Não tampe a panela. Deixe cozinhar por aproximadamente 3 hs. Se necessário acrescente mais leite. Quando estiver bem macio retire o lombo da panela e espere esfriar para cortar. Acrescente então o creme de leite, deixe esfriar. Bata todo o conteúdo no liqüidificador. Coloque o lombo fatiado num refratário junto com o molho já batido. Aqueça no forço e enfeite com cheiro verde picado. Sirva com arroz branco e batatas palha.

Lombo ao molho de frutas
- Laka Brandão
Ingredientes
1 1/2 kg de lombo fresco aberto para rechear
Marinada
2 cebolas processadas
2 dentes de alho processados
Caldo de dois limões
1 colher (sopa) de sal
1 copo de vinho branco seco



1 folha de louro
1 raminho de alecrim
Recheio
2 mangas haden maduras
100 g. de ameixas pretas (sem caroço)
150 g. Queijo provolone picado
Molho para acompanhar
2 caixinhas de morangos lavados e secos
2 mamões papaia (descascados e picados)
1 xícara (chá) açúcar
3 colheres (chá) de suco de limão
1 colher (chá) casca de limão ralado
Modo de fazer
1. deixe o lombo na marinada por 6 horas no mínimo.
2. Fatie as mangas e o queijo e coloque sobre a carne enrole como um rocambole e prenda com palitos. Pincele com 2 colheres (sopa) de manteiga e leve ao forno coberto com papel alumínio (forno à 180º), até ficar macio. Tire o papel e deixe corar. Fatie par servir.
3. Sirva coberto com o molho de frutas, arroz a grega.
Preparo do molho
Processe as frutas, passe por peneira e leve ao fogo com os demais ingredientes e deixe engrossar
Rendimento: 10 pessoas

Lombo Assado da Vovó

Ingredientes:
- 1 kg de lombo
- 1 colher (sopa) rasa de sal com sal caseiro
- meio copo de vinho branco
- 1 cebola ralada
- 2 pimentas malaquetas socadas
- caldo de 1 limão
- caldo de 2 laranjas

Fure o lombo e deixe-o imerso em água e limão por 2 horas. Em seguida, escorra e coloque todos os temperos. Deixe-o nessa vinha por umas 4 horas, virando-o sempre. Leve-o ao forno para assar, regando-o com a do tempero. Quando estiver bem macio, regue-o
com caldo de laranja e deixe-o dourar. Decore com abacaxi frito e ramos de salsa e sirva com farofa.



Lombo Chinês

- Culinarista: Laka Brandão

Ingredientes:

1/2 abacaxi cortado em quadradinhos
01 pimentão de cada cor (verde, amarelo e vermelho)
02 cebolas cortadas em pétalas
01 pimenta vermelha (picada sem semente)
01 kg de lombo de porco cortado em cubos temperado com sal, limão e vinho branco.

Massa para Passar a Carne

Ingredientes:

01 xícara de chá de farinha de trigo
02 colheres de sopa de amido de milho
02 colheres de sopa de óleo (canola)
01 colher de sopa de glutamento monossódico
01 colher de chá de fermento em pó água até dar ponto de "bolinho de chuva"

Molho

Ingredientes:

02 xícaras de chá de água
08 colheres de sopa de catchup
03 colheres de sopa de açúcar
01 colher de sopa de maisena rasa
05 colheres de sopa de vinagre

Molho

Modo de Preparo:

Colocar os dois primeiros ingredientes em uma panela, levar ao fogo para esquentar.
Tirar do fogo, colocar os outros ingredientes e voltar ao fogo até ficar transparente.
Deixe esfriar.

Carne

Modo de Preparo:

Deixar os pedaços de lombo no tempero por 2 horas.
Fazer a massa e passar os pedaços de carne, fritar a carne em bastante óleo quente de 3 à 5 minutos e escorrer em peneira.
Fritar os pimentões, o abacaxi e cebola no mesmo óleo, rapidamente.
Escorrer o óleo da panela e recolocar todos os ingredientes, juntar uma parte do molho, mexer levemente, até ficar tudo bem passado no molho.



Lombo com banana caramelada

Culinarista: Palmira Onofre

Ingredientes:

01 kg de lombinho
04 dentes de alho amassados
sal e pimenta a gosto
01 caldo de carne
01 copo de suco de abacaxi (250 ml)
50 gr de margarina

Modo de preparo:

Tempere o lombo, de preferência com 02 horas de antecedência, coloque a margarina na panela e deixe fritar o lombo.
Pingar aos poucos o molho do tempero até o lombo cozinhar e dourar.
Sirva com as bananas ou outros acompanhamentos a gosto.

Lombo com banana caramelada

Banana caramelada

Ingredientes:

04 xícaras de açúcar
1/2 xícara de chá de glucose de milho (karo)
12 colheres de sopa de água
02 colheres de sopa de vinagre branco
06 bananas da terra ou nanica (cortadas ao meio na horizontal)

Modo de preparo:

Leve ao fogo todos os ingredientes até formar uma calda em ponto de caramelo.
Passe as bananas na calda de caramelo, coloque em uma assadeira untada com manteiga e deixe esfriar.
Sirva com o lombo ou outra carne de preferência.

Lombo com castanhas e purê de maçã

Note e Anote

1.200 kg de lombo mais ou menos
suco de 2 limões
sal e pimenta do reino a gosto
1 colher de sobremesa de alecrim fresco
3 colheres de sopa de óleo
1 copo de vinho branco seco
400 g de castanhas portuguesas sem cascas cozidas e amassadas



350 g de cogumelos
1 colher de sopa de manteiga
sal a gosto

modo de preparo:
temperar o lombo com o suco dos limões, o sal, a pimenta e o alecrim fresco. deixar neste molho por mais ou menos 1 hora. levar ao fogo numa panela com óleo. frite os dois lados até ficar bem corado. acrescente o vinho branco, tampe a panela, cozinhe em fogo baixo por mais ou menos 45 minutos. (se evaporar todo liquido, vá colocando água quente ao poucos). deixe ficar bem sequinho e reserve. em outra panela coloque a manteiga e refogue as castanhas. coloque os cogumelos. tempere com sal e reserve.

purê de maçã:
8 maçãs sem casca
1/2 xícara de chá de água
1/2 colher de sopa de mel
1 pitada de noz moscada
sal a gosto

modo de preparo:
coloque as maçãs em uma panela com 1/2 xícara de chá de água. coloque a noz moscada, 1/2 colher de sopa de mel. tampe e deixe virar o purê. em uma travessa coloque o lombo e fatie sem cortar até o final. no meio coloque o purê de maçãs. guarneça com castanhas, cogumelos e enfeite com alface e maçãs chips.

Lombo com Frutas na Cerveja
- Culinarista: Laka brandão

Ingredientes:
2 kg de lombo de porco
2 colheres de sopa rasa de sal
1 limão
1 colher de café rasa de pimenta do reino moída
1 k de cebolas cortadas em rodelas
100 g de bacon
1/2 lata de pêssegos em calda picados
1/2 xícara de chá de cerejas em calda picadas e ameixas pretas
6 damascos turcos picados
2 1/2 xícara de chá de cerveja



papel alumínio
salsa e cebolinha

Modo de preparo :
Corte o lombo em cubos de 3 cm e tempere com sal, limão e pimenta. Deixe repousar por 1 hora. Numa frigideira grande, frite o bacon e retire. na gordura que ficou frite o lombo até pegar cor, retire e reserve. Na mesma frigideira frite a cebola, retire e reserve. Numa forma refratária, coloque a metade da cebola frita o lombo, o bacon e as frutas picadas. Cubra com o restante da cebola, espalhe os temperos (salsa e cebolinha). Regue com a cerveja. Cubra a forma com papel alumínio e leve ao forno médio por 1 hora. Prove o sal do molho e sirva. Acompanha com arroz de açafrão.

Lombo com maracujá e gengibre
- Glenys Silvestre

1 k de lombo magro
Suco de 1 limão
1/2 copo de suco de maracujá
1 xícara de chá de ervas frescas (salsa, cebolinha, alecrim e tomilho)
1 colher de chá de orégano
1 xícara de chá não cheia de azeite
100 g de gengibre cortado
2 cebolas
3 dentes de alho
1 colher de sopa de açúcar
Sal e pimenta a gosto
2 maracujás com as sementes
200 g de gengibre ralado e frito
Raspas de assadeira
1 colher de sobremesa de maizena (se necessário)

Modo de preparo
Faça uma marinada com limão, cebola, alho, suco de maracujá, ervas, orégano, azeite, gengibre em fatias, açúcar, sal e pimenta. Deixe o lombo nesta marinada por 3 horas.
Leve para assar bem coberto com papel alumínio, em forno médio por 90 minutos. Verifique o cozimento. Retire e reserve. Leve a assadeira à chama do fogão para grudar um pouco. Coloque um pouco de água, e coe numa panelinha.
Continue no fogo até engrossar. Se necessário, coloque a maizena diluída em água.



Retire a polpa de 2 maracujás e junte ao molho.
Frite o gengibre que deverá ficar de molho em água gelada, espremendo bem num guardanapo.
Sirva o lombo fatiado, com o molho e coberto com o gengibre frito.
Acompanhe com arroz branco, farofa de manteiga e purê de pêras.

Lombo com Uvas Verdes e Curry
- Culinarista: Laka Brandão

Ingredientes:
1.200 gr de lombo cortado em iscas temperados com:
01 copo de vinho branco
01 colher de sopa de sal
01 folha de louro
pimenta a gosto
(deixar por 02 horas)
Demais ingredientes:
óleo para fritar as iscas
01 colher de sopa de margarina cheia
01 cebola bem picada
01 colher de chá de curry
300 gr de uvas (tipo Itália) sem caroços
Modo de Preparo:
Retire as iscas do tempero e refogue-as em óleo quente, poucas de cada vez para não juntar água, reservando-as em seguida.
Leve uma panela ao fogo com a margarina e a cebola, deixe refogar sem escurecer, junte as iscas, o vinho, tampe a panela e deixe cozinhar em fogo brando.
Caso necessário, pingue água quente para ajudar no cozimento.
Quando a carne estiver macia, junte o curry mexendo bem e, no momento de servir, acrescente as uvas mexendo com cuidado.
Sirva acompanhado de arroz com amêndoas e purê de damascos
Purê de damascos

Ingredientes:
250 gr de damascos
01 copo de vinho branco
01 pitada de sal
01 colher de sopa bem cheia de manteiga
Modo de Preparo:
Deixe os damascos de molho por 2 horas em água fria, escorra-os e leve-os ao fogo em uma panela com o vinho e o sal.



Deixe cozinhar até ficar bem macio.
Bata-os em seguida no liqüidificador, volte ao fogo, vá mexendo e colocando a manteiga para emulsionar bem.
Sirva quente!!!

Lombo de porco ao molho colorido

- Culinarista: Miriand Teixeira

ingredientes:
1 kg de lombo de porco
sal, alecrim à gosto
1 xícara chá de vinho branco seco
1 xícara chá de caldo de carne ou bacon
1/4 xícara chá de azeite de oliva
1/2 cebola ralada
3 dentes de alho laminados
2 colheres de sopa de manteiga
2 pimentões vermelhos cortados em cubos miúdos
1 colher chá de pimenta rasa
1/2 xícara chá de avelãs moídas
1 lata de creme de leite
10 avelãs inteiras
modo de preparo:
tempere o lombo com sal, alecrim, vinho branco, caldo e azeite, cebola ralada e alho. deixe no tempero por 12 horas. retire e coloque em assadeira com um pouco do caldo do tempero, cubra com papel alumínio e deixe assar por 1:30 hora aproximadamente em 200ºc. retire o papel e deixe dourar por 10 minutos.
regue sempre o lombo com o tempero durante o cozimento para evitar que fique seco. à parte em uma frigideira coloque a manteiga e deixe refogar rapidamente o pimentão, coloque a pimenta rosa e o caldo do cozimento do lombo já coado.
deixe levantar a fervura e junte as avelãs moídas, misture e coloque o creme de leite, mexa rapidamente sem deixar ferver.
retire do fogo e coloque sobre o lombo fatiado. decore com ramos de alecrim e avelãs inteiras. sirva com arroz e passas.

Lombo defumado da vovó

Ingredientes:



- 1 kg de lombo defumado
- 1 kg de batatas
- 3 cebolas
- 200g. de bacon
- 6 folhas de louro
- 1 pitada de pimenta
- 1 lata de ervilhas
- 6 colheres(sopa) de margarina

Ferva o lombo por trinta minutos com a cebola, a pimenta e o tempero verde. Retire e deixe esfriar. Doure as batatas em uma panela com manteiga e cheiro verde.
Frite com bacon e junte as ervilhas. Fatie o lombo, coloque em uma travessa, decore com as batatas em volta e coloque, em cima do lombo, o bacon com ervilhas.

Lombo Festivo
- Anka Popovik

2 k de lombo
200 g de presunto em fatias
1/2 xícara de chá de azeitonas picadas
1 ovo
1 xícara de chá de ameixa preta sem caroço picada
1 cebola picada
2 dentes de alho amassado
Sal e pimenta a gosto
100 g de manteiga mais ou menos
200 g de bacon em fatias

Modo de preparo:
Abra o lombo numa fatia grande. Tempere com sal, pimenta e alho. Deixe o pão de molho no leite. Esprema bem e misture as azeitonas, a cebola, a ameixa e metade do presunto picado. Misture o ovo e coloque no meio do lombo aberto. E enrole delicadamente. Amarre-o com barbante. Besunte com a manteiga. Cubra com papel alumínio e leve ao forno por 1 hora. Retire o papel alumínio e deixe no forno por mais ou menos mais 1 hora até dourar.
Guisado de Inhame com Costelinha de Porco (Prato Mineiro) - Míriam Mello

4 dentes de alho grande amassados
1 colher de sopa de sal
1/2 colher de chá de pimenta do reino
1 colher de sopa mal cheia de colorau
1/2 xícara de chá de suco de limão
3 folhas de louro



3 k de costelinha de porco lavada e secas. Cortadas ao meio
1 1/2 k de inhames descascados e cortados
1/2 colher de chá de alecrim seco
2 colheres de sopa de salsa picada
2 colheres de sopa de cebolinha verde picada
Modo de preparo
De véspera coloque o alho, o sal, a pimenta, o colorau, o suco de limão e as folhas de louro em uma tigela. Junte às costelinhas e misture até ficar bem evolvida no tempero. Cubra a tigela com filme de plástico e deixe até o dia seguinte. No outro dia passe as costelinhas com os temperos para uma panela grande e regue com 4 xícaras de chá de água. Leve ao fogo alto mexendo de vez enquando. Cozinhe até a água secar. Frite as costelinhas na gordura que restou na panela até focarem bem douradas. Escorra a gordura, junte ao inhames na panela junto com as costelinhas e cozinhe acrescentando água aos poucos até ficarem macios e com um pouco de molho. Polvilhe o alecrim, a salsa e a cebolinha verde e misture bem.
Sirva acompanhado de arroz branco.

Lombo recheado

Ingredientes:
- 1,5 quilos de lombo de porco
- caldo de limão
- sal e pimenta do reino a gosto
- 2 dentes de alho socados
- 1 ou 2 folhas de louro

Recheio:
- 1 xícara de chá de leite
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 1 colher de sopa de margarina
- 1 lata de milho verde
- 100g de presunto picado
- 2 ovos cozidos
- sal a gosto

Numa assadeira tempere o lombo e deixe-o de molho desde a véspera. Prepare o recheio: misture os ingredientes, menos os ovos e leve ao fogo para ligar. Retire e junte os ovos picados. Se preferir rechear com farofa, substitua o leite por farinha de mandioca, que será torrada com uma colher de margarina. Acrescente os outros ingredientes e misture. Corte o lombo ao meio sem separar as duas partes de modo a transformá-lo em um grande bife.



Distribua o recheio e feche a carne com palitos e barbante. Ponha em uma panela uma colher de sopa de margarina, 1/2 xícara de chá de óleo, uma cebola cortada e o lombo recheado, cobrindo-o com água. Enquanto a carne estiver cozinhando, deverá ser virada, acrescentando-se água se necessário. Quando amaciar, deixe fritar para corar e retire da panela. Para preparar o molho escorra o excesso de gordura, acrescente um pouco de água e deixe fritar por alguns minutos. Regue a carne.

Lombo recheado
- Evelin Duarte

1 1/2 k de lombo de porco
Suco de 1 limão
1 copo de vinho branco
3 dentes de alho
1 cebola
1 colher de sopa de sal
1/4 de xícara de chá de óleo
Pimenta do reino e loro a gosto

Modo de preparo
Abra o lombo como um grande bife. Coloque-o na vinha d'alho e deixe tomar gosto por no mínimo 1 hora. Reserve.
Recheio
200 g de presunto em fatias
8 fatias de bacon
1 maçã ácida picada em fatias
100 g de azeitonas sem caroço
Modo de preparo
Enrole o lombo com os recheio como se fosse um rocambole. Pincele com molho de soja e leve ao microondas por 20 minutos em potência média. Se necessário, escorra o excesso de líquido.
Inverta. Pincele novamente com shoyo e retorne ao microondas por mais 20 minutos na potência média. Sirva com arroz e farofa.

Lombo recheado com ameixa

Ingredientes:
1 lombo de cerca de 1 1/2 quilo
2 dentes de alho
sal e pimenta do reino a gosto
suco de 1 limão



3 colheres de sopa de salsa picada
1 colher de chá de alecrim

Recheio:
400 g de presunto (defumado ou comum)
100 g de ameixas pretas sem caroço
Misture todos os ingredientes do tempero.
Faça um corte no sentido do cumprimento do lombo, sem separar as duas partes e abra, transformando-o num bife grosso. Passe parte do tempero na parte de dentro da carne e recheie com uma camada de presunto e as ameixas. Feche o lombo e amarre-o com um barbante ou linha grossa. Passe o tempero pelo lado de fora. Deixe-o descansar por 2 horas.
Coloque-o numa assadeira coberta por papel alumínio e leve-o a assar por 1 hora e meia. Retire o papel de alumínio e deixe-o dourar no forno até que adquira um dourado escuro.
Deixe esfriar, enrole o lombo num plástico filme, bem coberto e leve ao freezer. Coloque uma xícara de chá de água na assadeira em que assou o lombo, leve-a ao fogão e deixe ferver para retirar um molho com o que ficou na assadeira. Coloque este caldo numa vasilha apropriada, deixe esfriar e congele.
Na véspera de usar, retire-o do freezer, coloque na geladeira ainda embrulhado, deixando para desembalar no dia seguinte.. Uma horas, antes da refeição em que for servir, leve o lombo ao forno e aqueça. Coloque o caldo reservado numa panela, engrosse-o com 2
colheres de chá de amido de milho e regue a carne, já fatiada, com o molho.Se quiser, coloque 1/2 lata de milho verde no molho.
Sirva com Farofa tradicional à brasileira e Arroz Verde do Michel ou arroz rico

Lombo recheado da Bibi
Cybercook

- 01 Lombo de porco magro bem grande
- 250 g de lingüiça de pernil crua bem moída num processador de alimentos.
- 04 tomates picados sem pele e sem semente
- 10 azeitonas pretas picadas
- 01 xícara de café de cebolinha
- 01 colher de sopa de cheiro verde

Tempero
- 02 copos de conhaque
- 02 colheres de sopa de molho inglês



- 01 dente de alho pequeno bem amassado
- 1/2 cebola ralada
- 1/2 copo de suco de limão
- sal e pimenta do reino à gosto

Com uma faca bem afiada, abra o lombo de maneira a obter um quadrado ou um retângulo. Bata com o martelo de carne de maneira a afinar um pouco a espessura do lombo. Feito isto, deixe de molho no tempero por pelo menos 2 horas. Retire a carne do tempero e espalhe a lingüiça moída, a azeitona, o cheiro verde e a cebolinha por toda a superfície do lombo. Com muito cuidado comece a enrolar a carne tomando o cuidado de não deixar o receio sair. Amarre forte com um barbante. Leve ao forno em baixa temperatura, coberto por papel alumínio, por 3 horas. Retire o alumínio e deixe no forno em alta temperatura até que a carne se apresente dourada.
Espere esfriar para retirar o cordão. Feito isto, deixe na geladeira por 1 hora. Fatie todo o lombo, Aqueça em banho maria ou no forno de microondas. Sirva com arroz e salada de batatas.

Lombo recheado

Ingredientes:
- 1,5 quilos de lombo de porco
- caldo de limão
- sal e pimenta do reino a gosto
- 2 dentes de alho socados
- 1 ou 2 folhas de louro

Recheio:
- 1 xícara de chá de leite
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 1 colher de sopa de margarina
- 1 lata de milho verde
- 100g de presunto picado
- 2 ovos cozidos
- sal a gosto

Numa assadeira tempere o lombo e deixe-o de molho desde a véspera.
Prepare o recheio: misture os ingredientes, menos os ovos e leve ao fogo para ligar. Retire e junte os ovos picados. Se preferir rechear com farofa, substitua o leite por farinha de mandioca, que será torrada com uma colher de



margarina. Acrescente os outros ingredientes e misture. Corte o lombo ao meio sem separar as duas partes de modo a transformá-lo em um grande bife. Distribua o recheio e feche a carne com palitos e barbante. Ponha em uma panela uma colher de sopa de margarina, 1/2 xícara de chá de óleo, uma cebola cortada e o lombo recheado, cobrindo-o com água. Enquanto a carne estiver cozinhando, deverá ser virada, acrescentando-se água se necessário. Quando amaciar, deixe fritar para corar e retire da panela. Para preparar o molho escorra o excesso de gordura, acrescente um pouco de água e deixe engrossar por alguns minutos. Regue a carne.
Decore com frutas da época.

Lombo tentação
- Culinarista: Laka Brandão
ingredientes:
1.1/2 kg de lombo
marinada:
pimenta "dedo de moça" a gosto
03 copos de cerveja clara
06 dentes de alho
cheiro- verde a gosto
02 colheres de sopa de sal
caldo de 02 limões
01 ramo de alecrim
recheio:
1/2 kg de queijo provolone
azeitonas verdes a gosto
modo de preparo:
deixar o lombo na marinada no mínimo por 06 horas.
levar ao fogo com todos os temperos embrulhado em papel alumínio por 01 hora.
retirar o papel, fazer uma fenda na parte superior e colocar o recheio (as fatias de queijo e as azeitonas).
voltar ao forno por mais 01 hora regando constantemente com o molho da assadeira.
servir com arroz, fatias de abacaxi, batatas doce carameladas e farofa.

Lombo Trançado
Culinarista: Miriand Teixeira
Ingredientes:



1.1/2 kg de lombo de porco
sal grill e pimenta a gosto
suco de 06 laranjas
03 colheres de sopa de manjericão
02 folhas de louro
01 cebola ralada
01 pacote de bacon em fatias
12 damascos secas
10 cerejas
fios de ovos
rodelas de limão

Modo de Preparo:

Tempere o lombo e deixe no tempero de um dia para o outro, corte no sentido do comprimento em três tiras sem desprender.

Trance conforme a indicação, coloque o bacon nos intervalos e coloque em assadeiras redondas e untada. Leve para assar por 40 minutos coberto com papel alumínio regando sempre com o molho do tempero.

Retire o papel e deixe terminar o cozimento.

Retire do fogo, coloque em um prato bonito redondo e decore com as ameixas, cerejas, os fios de ovos e o limão fatiado.

Lula a vinagrete

- Dalmo Bárbaro

1 k de lula limpa cozida com 1 pitada de sal e cortada em anel
4 tomates meio verdes picados
2 cebolas bem picadas
1/2 xícara de chá de cheiro verde picadinhos
100 g de palmito cortadinho

Temperos

1 copo pequeno de vinagre
Sal a gosto
1/2 xícara de chá de azeite

Misture tudo muito bem e utilize

Lula e camarão com molho rose

Ingredientes:

1 k de lulas



1 k de camarão
2 cebolas
3 dentes de alho amassados
1 colher de chá de sal
1 colher de chá de orégano
3 colheres de sopa de azeite

Modo de preparar:
Fazer um refogado com azeite, alho e cebola picada.
Adicionar ao refogado a lula, o camarão e misturar bem. Temperar com sal e o orégano.

Molho rose
1/2 litro de creme de leite
3 colheres de sopa de catchup
2 colheres de sopa de mostarda
2 colheres de sopa de farinha de trigo
1/2 xícara de chá de leite para dissolver a farinha de trigo
300 g de champignon

Misturar todos os ingredientes.

Depois de o molho rosê pronto mistura-lo ao refogado da lula e camarão.

Lulas a Axé
Cybercook

- 02 tomates
- 01 pimentão grande
- 600 gr de lulas
- 01 cebola grande
- 03 colheres de Katchup
- 01 colher de sopa de mostarda
- azeite a gosto
- 03 dentes de alho
- limão

Tempere a lula no dia anterior com pimenta e limão. Bata no liqüidificador 1/2 pimentão , o tomate, 2/3 da cebola e os 3 dentes de alho. Desligue o liqüidificador e junte o katchup e a mostarda. Pique miudinho 1 tomate, 1/2 pimentão e o 1/3 da cebola. Reserve à parte



Esquente o azeite e frite a lula por 5 minutos. Acrescente todos os ingredientes e deixe cozinhar por 20 minutos ou até que a lula esteja cozida. Sirva com arroz branco.

Luna Branca
- Cláudio Curi

200 g de presunto cru tipo
1 lata de palmito em conserva
1 lata de figo em calda
orégano

para o molho harry's bar :
1 copo de azeite de oliva
1 cálice de suco de limão
1/2 copo de suco de laranja
1 colher de sopa de molho inglês
1 colher de sopa de mostarda
sal a gosto

modo de preparo :
corte o presunto cru em fatias finíssimas. bata o figo no liqüidificador, com calda, até atingir uma consistência cremosa. reserve. corte o palmito em obeliscos.

para o molho harry's bar :
junte todos os ingredientes e bata-os no liqüidificador. reserve.

montagem :
coloque o palmito no centro do prato (3 pedaços para cada porção). ao redor, disponha as fatias de presunto cru. volte o presunto e o palmito com o "coulins" de figos. tempere tudo com o molho harry's bar, a gosto. coloque pitadas de orégano sobre o obeliscos de palmito. sirva imediatamente.



(Curso) Culinária Japonesa





A comida japonesa conquistou vários admiradores à procura de novos sabores para uma alimentação mais saudável e balanceada. Conheça a história da culinária japonesa, suas características e aprenda várias receitas marcantes da cozinha oriental.

(Curso) Culinária com Peixes





A saúde que se põe no prato.

Muitos são os benefícios que os peixes proporcionam à saúde, entre eles: contribuir para a prevenção de doenças e retardar algumas das deficiências associadas ao envelhecimento. Saiba como escolher e conservar peixes, aprenda a preparar diversas receitas e incremente o cardápio do seu dia a dia.

(Curso) Culinária com Micro-ondas







Entre na onda da cozinha moderna.
Aprenda a preparar pratos fáceis e saborosos, utilizando com eficiência seu forno micro-ondas. Esclareça dúvidas e derrube os mitos que envolvem o uso deste aparelho.

Kit Receitas Culinárias



Neste site de receitas culinárias apresentaremos um Kit de apostilas e ebooks com uma variada coletânea de algumas receitas culinárias, tais como: culinária brasileira, culinaria japonesa, culinaria chinesa, culinaria portuguesa, culinariatipica de todos os estados e muitas outras.

Confira Alguns Tópicos do Kit de Receitas Culinárias:

Receitas de Molho
Receita de Bolo
Receitas Diet
Receitas com baixo colesterol
Receitas para Hipertensos
Receitas para Diabeticos
Receitas de Massas em geral
Receitas de Molhos em geral
Receitas de peixes e frutos do mar
Receitas de Doces, Sobremesas em geral
Receitas de Sucos e Drinks
Receitas de Microondas



Receitas de Churrascos(carneiro, bovino, porco, frango, peixe,)
Receitas de Tortas, bolos, salgadinhos
Receitas de Pães
Receitas de Pizzas
Receitas de salgados
Receitas de verduras e frutas
Receitas com chocolate
E muito mais

Curso de sushi





O Curso de Sushi Online é dirigido a qualquer profissional ou simpatizante da culinária japonesa. Com o curso o aluno terá uma visão avançada sobre as técnicas de preparo de sushi e elaboração dos combinados. Tudo isso será possível devido a dinâmica dos professores com os alunos. Mostraremos passo a passo a



elaboração dos pratos com comentários sobre o que ocorre no sushibar dia a dia. Abordaremos sobre a manipulação e a qualidade dos produtos de forma fácil e dinâmica. Não deixe para depois, faça parte de nossa turma hoje mesmo!

Curso de Cupcake





Prezado Afiliado(a),
O Curso Cupcake é um produto de ótima aceitação e procura no ramo Culinário na qual você irá receber uma ótima comissão por venda realizada de Incríveis 50%.

Você tem total liberdade de fazer suas campanhas de divulgação nos canais que achar necessário lembrando de que quanto mais especifico e direcionado for o seu público alvo, mais vendas você irá realizar e maiores serão os seus lucros.



Qualquer dúvida adicional estamos a sua total disposição.

Sucesso!

