EUROPA

Salada Alemã

Ingredientes

Serve: 2

- 2 batatas médias, cozidas e cortadas em cubos
- 2 salsichas aferventadas, cortadas em cubos
- 30 g de queijo prato, cortado em cubos
- 1 colher (sopa) de picles picados
- 1/2 xícara (chá) de salsão picado
- 1/2 xícara (chá) de maionese
- 1 colher (chá) de mostarda
- 1 colher (sopa) de vinagre

Modo de preparo

Prep: 10 min | Cozimento: 20 min

1. Numa saladeira ou travessa funda, misture as batatas, as salsichas, o queijo prato, os picles e o salsão. Acrescente a maionese temperada com a mostarda e o vinagre e torne a misturar. Sirva a salada fria, decorada com pedaços de salsicha.

Cheesecake



Embora o cheesecake seja de origem européia, esta sobremesa tornou-se um dos símbolos dos Estados Unidos.

Ingredientes - Serve: 8

- Massa:
- 1/2 pacote de biscoito maisena
- 125 g de margarina
- Recheio:
- 1-1/2 lata de leite condensado
- 400 g de cream cheese
- 400 g de nata
- 4 ovos
- Cobertura:
- 1 vidro pequeno de geléia de morango
- 1/4 de xícara (chá) de água
- Morangos frescos, para enfeitar

Modo de preparo

Prep: 30 min | Cozimento: 25 min | Tempo adicional: 5 horas 5 min
1. Triture os biscoitos no liquidificador ou no processador e misture-os à margarina, amassando com as mãos até formar uma farofa úmida. Forre o fundo de uma fôrma de aro removível com a massa de biscoitos e reserve.
2. Para o recheio, bata o leite condensado, o cream cheese, a nata e os ovos no liquidificador. Disponha a mistura sobre a massa de biscoitos e leve ao forno médio, preaquecido, por 25 minutos. Desligue o forno, mantendo o cheesecake lá dentro, até esfriar. Misture a geléia e a água, aqueça e deixe esfriar. Espalhe sobre o cheesecake frio. Enfeite com os morangos. Leve à geladeira por 6 horas ou de um dia para o outro.

RECEITAS TÍPICAS INTERNACIONAIS – EUROPA

Frango real

Ingredientes - Serve: 6

- 1 frango limpo, com cerca de 1,7 kg, sem os miúdos
- 1 cebola, cortada em rodelas
- 1 cenoura grande, picada grosseiramente
- 1 talo de aipo, picado
- 6 grãos de pimenta-do-reino preta, levemente amassados
- 1 folha de louro
- 1 banana grande
- 2 abobrinhas, cortadas em tiras finas por um descascador de legumes
- Ramos de hortelã fresca para decorar
- Molho curry:
- 150 g de iogurte natural desnatado
- 4 colheres (sopa) de maionese
- 2 colheres (sopa) de curry em pasta
- Raspas de 1 limão grande
- 1 colher (sopa) de suco de limão, ou a gosto
- 2 colheres (sopa) de cebolinha-francesa fresca, picada com tesoura
- 2 colheres (sopa) de hortelã fresca, picada
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- Sal e pimenta-do-reino
- Pilafe de passas e manga:
- 375 g de arroz basmati, bem lavado
- 45 g de passas
- 45 g de manga desidratada, picada
- 75 g de nozes pecãs



*categoria européia – prato criado para a rainha Elizabeth.

Modo de preparo - Prep: 30 min |Cozimento: 1 hora

1. Coloque o frango numa panela grande e cubra com água. Adicione a cebola, a cenoura e o aipo, e aqueça até quase levantar fervura, retirando a espuma da superfície quando necessário. Quando começar a borbulhar, abaixe o fogo para que a água ferva devagar. Adicione os grãos de pimenta-do-reino e a folha de louro, e cozinhe em fogo brando por 45 minutos ou até que o caldo do frango saia transparente, quando a coxa é furada.
2. Retire o frango da panela e reserve para esfriar. Coe o caldo e transfira para uma jarra medidora. Descarte os legumes.
   Para o pilafe, coloque o arroz numa panela e adicione 600 ml do caldo do cozimento do frango.
3. Acrescente as passas e a manga. Deixe levantar fervura, abaixe o fogo, tampe e cozinhe por 8 a 10 minutos ou de acordo com as instruções da embalagem, até que todo o líquido tenha sido absorvido e o arroz esteja macio.
4. Retire o arroz do fogo e deixe descansar, tampado, por 5 minutos. Transfira para uma tigela e deixe esfriar completamente.
5. Enquanto isso, prepare o molho. Numa tigela grande, misture bem o iogurte, a maionese, o curry em pasta, e as raspas e o suco de limão. Junte a cebolinha-francesa, a hortelã e a salsinha, e tempere a gosto.
6. Quando o frango estiver frio, retire a pele e corte a carne em pedaços pequenos. Misture-os ao molho. (Se preferir, cubra o frango e leve à geladeira, retirando 15 minutos antes de servir.) Corte a banana em rodelas e acrescente delicadamente à salada de frango.
7. Acrescente as pecãs ao pilafe e distribua-o por 6 pratos. Arrume as tiras de abobrinha sobre o pilafe e complete com a salada de frango. Decore com ramos de hortelã fresca e sirva.

• Dicas e sugestões: Use uvas verdes sem sementes, cortadas ao meio, em vez de banana em rodelas.

Strudel salgado



Serve: 4

- MASSA:
- 2-1/4 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 tablete de fermento biológico
- 10 colheres (sopa) de leite morno
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (café) rasa de orégano
- 1 gema batida (para pincelar)
- Sal a gosto

- RECHEIO:
- 1 lata de creme de leite (sem o soro)
- 2 tomates, sem sementes, picados
- 1 cebola média, picada
- 2 colheres (sopa) de salsinha, picada
- 4 colheres (sopa) de cebolinha, picada
- 200 g de mussarela fatiada
- 10 azeitonas, picadas
- 2 colheres (chá) de orégano

Modo de preparo - Prep: 30 min | Cozimento: 45 min

1. Para a massa, coloque a farinha numa tigela e faça um buraco no meio. Acrescente o fermento dissolvido no leite. Junte o ovo, o açúcar, a manteiga, o sal e o orégano, incorporando a farinha e mexendo bem até formar uma bola que desgrude das mãos. Deixe a massa descansar por 30 minutos.
2. À parte, prepare o recheio: misture o creme de leite, os tomates, a cebola, a salsinha e a cebolinha. Reserve.
3. Divida a massa em duas partes e abra cada uma delas, formando dois retângulos. Sobre cada retângulo de massa coloque fatias de mussarela e no centro o recheio cremoso. Salpique azeitonas e orégano.
4. Enrole cada retângulo separadamente, a partir do lado maior. Feche as laterais e pincele com uma gema ligeiramente batida. Coloque cada strudel numa assadeira untada e enfarinhada e leve ao forno alto, preaquecido, por cerca de 25 minutos.

Torta Alemã

Ingredientes

Serve: 10

- Massa:
- 200 g de manteiga sem sal
- 1-1/2 xícara (chá) de açúcar
- 3 gemas
- 2 latas de creme de leite
- 1 pacote de biscoito maisena
- 1 cálice de licor ou rum
- Cobertura:
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de leite
- 1 colher (sopa) de margarina

Modo de preparo

Prep: 40 min | Cozimento: 20 min | Tempo adicional: 2 horas

1. Na batedeira, bata a manteiga, o açúcar e as gemas até formar um creme fofo. À parte, bata, também na batedeira, o creme de leite gelado, sem o soro (deixe-o reservado), até dobrar de volume. Incorpore-o delicadamente ao creme fofo, até formar uma massa homogênea. Reserve.
2. Misture o soro do creme de leite ao licor ou rum. Umedeça rapidamente os biscoitos nesse líquido e forre o fundo e as laterais de uma fôrma de aro removível. Cubra com a massa e leve à geladeira até o dia seguinte.
3. Algumas horas antes de servir, faça a cobertura: coloque numa panela o chocolate em pó, o açúcar, o leite e a margarina. Leve ao fogo médio, mexendo até ferver e, ainda quente, espalhe por cima da torta. Leve-a de volta à geladeira por 2 horas e sirva.

Bolo de mel alemão

Esta é uma antiga receita alemã. O bolo fica mais gostoso com o passar dos dias, então faça-o com alguns dias de antecedência.

Ingredientes

Serve: 24

- 3 colheres (chá) de café instantâneo
- 225 ml de água quente
- 4 ovos, separados
- 150 g de açúcar
- 5 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 225 g de mel
- 375 g de farinha de trigo
- 1 / 2 colher (chá) de sal
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 1 / 2 colher (chá) de cravo em pó
- 1 / 2 colher (chá) de pimenta da Jamaica

Modo de preparo

Prep: 30 min | Cozimento: 35 min

1. Faça o café instantâneo usando a água quente e deixe-o esfriando.
2. Em uma vasilha grande, bata as gemas com o açúcar até que fique cremosa. Junte o óleo e depois o mel, continue batendo, cada vez que for colocando um ingrediente. A massa tem que ficar bem misturada e bem cremosa.
3. Peneire a farinha. Misture o sal, o fermento, o bicarbonato de sódio, o cravo e a pimenta. Adicione estes ingredientes secos pouco a pouco ao café e depois acrescente-os à vasilha com o mel. Misture pra que tudo fique bem homogêneo, mas não misture demais.
4. Bata as claras em neve em ponto firme. Acrescente as claras em neve à massa em 3 etapas. Transfira a massa para 2 fôrmas untadas e de formato quadrado, de aproximadamente 20 cm.
5. Asse em forno médio-baixo (160 C) por 35 a 40 minutos, ou até que ao inserir um palito no centro do bolo, ele saia seco.

Pretzels



Esta massa é facil de fazer e pode ser feita em formado de pretzels ou em palitinhos.

Ingredientes - Serve: 12

- 1 1 / 2 colher (chá) de fermento para pão
- 175 ml de água quente
- 1 / 2 colher (chá) de açúcar
- 1 / 4 colher (chá) de sal
- 280 g de farinha de trigo
- 1 ovo batido
- 2 colheres (sopa) de sal grosso

Modo de preparo

Prep: 15 min | Cozimento: 15 min | Tempo adicional: 1 hora

1. Em uma vasilha pequena, dissolva o fermento na água morna. Deixe repousar cerca de 10 minutos.
2. Misture o fermento diluído, o açúcar, o sal e a metade da farinha de trigo, bata bem. Pouco a pouco, acrescente o restante da farinha de trigo e continue batendo até conseguir que a massa esteja bem homogênea. Coloque a massa em uma vasilha untada, cubra e deixe crescer até dobrar de tamanho.
3. Preaqueça o forno em temperatura alta (230C). Unte uma assadeira.
4. Coloque a massa numa superfície levemente enfarinhada e divida-a em 12 pedaços. Abra cada pedaço da massa em cilíndros e modele-os na forma de pretzels. Arrume- os na assadeira untada. Pincele com ovo batido e polvilhe com sal grosso.
5. Asse em forno preaquecido por 12 a 15 minutos ou até dourar.

Kinderpunsch (ponche alemão sem álcool)



Kinderpunsch é uma bebida quente alemã que não leva álcool. É geralmente servida nos mercados alemães, na época do Natal.

Ingredientes - Serve: 12

- 225 ml de água
- 150 g de açúcar
- 2 cravos
- 1 canela em pau
- 750 ml de suco de maçã
- 1 limão, cortado em rodelas

Modo de preparo

Prep: 5 min | Cozimento: 15 min

1. Em uma panela, com capacidade de 3 litros, coloque para ferver a água, o açúcar, o cravo e a canela.
2. Acrescente o suco de maçã e deixe no fogo para que aqueça, mas não deixe que ferva. Tire o cravo e a canela, transfira o líquido para uma jarra e acrescente o limão cortado em rodelas. Sirva quente.

Pretzel de shopping



Provavelmente você já tem os ingredientes necessários para fazer estes pretzels em casa! Eles ficam macios, grandes e cheios de sal grosso.

Ingredientes - Serve: 12

- 7 g de fermento para pão (fermento biológico seco)
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 1 / 8 colher (chá) de sal
- 2 xícaras de água morna (45C)
- 400 g de farinha de trigo
- 150 g de farinha de rosca
- 450 ml de água quente
- 2 colheres (sopa) de bicarbonato de sódio
- 2 colheres (sopa) de manteiga, derretida
- 2 colheres (sopa) de sal grosso

Modo de preparo -

Prep: 10 min | Cozimento: 40 min | Tempo adicional: 2 horas 10 min

1. Em uma tigela grande, coloque 1 xícara e meia de água morna e dissolva o fermento com açúcar e o sal. Junte a farinha de trigo e sove a massa em superfície enfarinhada por aproximadamente 8 minutos ou até que fique bem elástica. Coloque a massa em uma vasilha untada, mexa a massa nesta vasilha para que também fique um pouco untada. Cubra a vasilha e deixe que a massa cresça por uma hora.
2. Junte 2 xícaras de água morna com o bicarbonato de sódio num refratário quadrado de 20cm.
3. Após a massa ter crescido, corte-a em 12 pedaços. Abra a massa em cilíndros, como no formato de um lápis. Modele os cilíndros na forma de um pretzel. Passe os pretzels na solução de bicarbonato de sódio e disponha-os num tabuleiro rorrado com papel vegetal. Deixe-os crescendo por 15 a 20 minutos.
4. Asse em temperatura alta (230 C) por 8 a 10 minutos, ou até dourarem. Pincele os pretzels com manteiga derretida e polvilhe com sal grosso (ou açúcar e canela).

Sopa alemã de lentilha



Uma sopa de lentilha de preparo rápido, muito cheirosa e feita com ingredientes como presunto, noz-moscada e sementes de cominho armênio (alcarávia).

Ingredientes - Serve: 8

- 400 g de lentilha seca marrom, lavada e escorrida
- 750 ml de caldo de galinha
- 1 folha de louro
- 3 cenouras médias, cortadas
- 2 talos de aipo, cortados
- 1 cebola, picada
- 150 g de presunto cozido, cortado em cubos
- 1 colher (chá) de molho inglês
- 1 /2 colher (chá) de alho em pó
- 1 / 4 colher (chá) de noz-moscada ralada na hora
- 5 gotas de molho de pimenta
- 1/ 4 colher (chá) de sementes de cominho armênio (alcarávia)
- 1 / 2 colher (chá) de sal com aipo
- 1 punhado de salsa fresca picada
- 1 / 2 colher (chá) de pimenta do reino moída

Modo de preparo

Prep: 10 min | Cozimento: 8 horas

1. Em uma panela elétrica com capacidade de 5-6 litros, coloque a lentilha, o caldo de galinha, o louro, a cenoura, o aipo, a cebola e o presunto.Tempere com o molho inglês, o alho, a noz-moscada, o molho de pimenta, as sementes de cominho, o aipo em pó, a salsa, a pimenta e o sal.
2. Tampe a panela e programe o cozimento para lento de 8 a 10 horas. Retire a folha de louro antes de servir.

Panquecas alemãs

Ingredientes - Rende: 10 porções

- Massa:
- 8 gemas
- 1/2 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de farinha de trigo
- 2 xícaras de leite
- 6 colheres (sopa) de manteiga
- 8 claras
- Manteiga para fritar
- Calda:
- 1 1/2 xícara de açúcar
- 2 xícaras de água
- 350 g de morangos batidos no liquidificador
- Acompanhamento:
- 3 1/2 colheres (sopa) de licor de laranja
- 1/3 xícara de amêndoas torradas e cortadas em lascas
- 1/4 xícara de açúcar de confeiteiro
- 10 bolas de sorvete
- 150 g de morangos

Modo de preparo - Prep: 30 min | Cozimento: 45 min

1. Bata as gemas com a metade do açúcar ate obter uma mistura espessa e clara. Junte a farinha de trigo aos poucos e continue batendo.
2. Derreta a manteiga e ferva o leite junto com ela. Acrescente à massa, misturando bem.
3. Em outro recipiente, bata as claras em neve. Junte o restante do açúcar e bata até obter picos firmes. Adicione à massa e misture bem.
4. Em uma frigideira, derreta um pouco de manteiga e despeje uma concha de massa. Vire quando estiver firme e deixe dourar também o outro lado. Repita a operação para toda a massa.
5. Para fazer a calda, leve o açúcar e a água ao fogo. Acrescente os morangos batidos e dê uma fervura.
6. O ponto da calda deve ser de bala mole. Para saber se está no ponto, pingue um pouco da calda numa xícara com água fria. Veja se dá para fazer uma bolinha com ela.
7. Dobre uma panqueca ao meio e coloque em um prato de sobremesa. Regue com a calda de morangos e flambe com o licor de laranja.
8. Espalhe um pouco de amêndoa e polvilhe com açúcar de confeiteiro.
9. Coloque uma bola de sorvete em cima e decore com morangos.

Torta alemã de maçã



Camadas de cream cheese, amêndoas e a maçã, deixam essa torta irresistível. Uma ótima ideia de sobremesa para o Natal.

Ingredientes - Rende: 12 porções

- Para a massa:
- 1/2 xícara (115 g) de manteiga
- 5 colheres (sopa) de açúcar
- 1/4 colher (chá) de extrato de baunilha
- 1 xícara (125 g) de farinha de trigo
- Para o recheio:
- 200 g de cream cheese
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 1 ovo
- 1/2 colher (chá) de extrato de baunilha
- Para a cobertura:
- 6 maçãs - sem cascas, sem caroços e fatiadas
- 5 colheres (sopa) de açúcar
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- 4 colheres (sopa) (25 g) de amêndoa em lascas

Modo de preparo - Prep: 25 min | Cozimento: 35 min

1. Preaqueça o forno a 230 ºC.
2. Para fazer massa, bata a manteiga, o açúcar, a baunilha e a farinha. Forre o fundo de uma forma de aro removível para torta de 23 cm com a massa preparada. Reserve.
3. Para o recheio: em uma tigela média, bata o cream cheese junto com o açúcar. Acrescente o ovo e a baunilha. Misture e ponha o recheio sobre a massa na forma.
4. Para a cobertura, misture a maçã fatiada com o açúcar e a canela. Arrume as maçãs sobre o recheio, deixando-o todo coberto.
5. Nos primeiros 10 minutos, asse a torta na temperatura de 230 ºC. Em seguida, abaixe o forno para 200 ºC e deixe a torta assar por mais 25 minutos. Salpique as amêndoas por cima das maçãs e deixe a torta no forno até que as amêndoas estejam coradas. Espere esfriar e tire a torta da forma.

Salada alemã de arenque e carne

Esta salada fica ainda mais saborosa após permanecer 1 ou 2 dias na geladeira. Antes de servir, tempere com sal, pimenta-do-reino e vinagre a gosto.

Ingredientes - Rende: 4 porções

- 250 g de batatas
- 5 filés de arenque
- 250 ml de leite desnatado
- 1 beterraba cozida
- 250 g de carne bovina cozida (filé ou alcatra)
- 2 maçãs levemente ácidas
- 3 pepinos em picles
- 60 g de nozes sem casca
- 150 g de creme de leite azedo (ver dica)
- 100 g de maionese
- 2–3 colheres (sopa) de vinagre de estragão
- Sal
- Pimenta-do-reino moída na hora
- ¼ de molho de salsa
- 2 ovos cozidos

Modo de preparo - Prep: 30 min | Cozimento: 10 min | Tempo adicional: 2 horas, na geladeira

1. Lave bem as batatas e escove-as, cubra-as com água numa panela e cozinhe até ficarem macias. Escorra a água, passe as batatas por água fria e reserve. Lave os filés de arenque com água fria e seque-os com papel-toalha. Coloque-os numa tigela, cubra com o leite e reserve por 30 minutos.
2. Descasque a beterraba e corte-a em cubos de 1 cm. Corte a carne também em cubos de 1 cm. Pique as maçãs em quatro, descasque-as, descarte as sementes e corte-as em fatias finas. Corte os pepinos em cubinhos. Separe 8 metades de nozes para decorar e rale as nozes restantes.
3. Retire os filés de arenque do leite e seque-os com papel-toalha. Corte-os em cubos de 2 cm. Descasque as batatas e corte-as em cubos de 2 cm. Coloque todos os ingredientes da salada em uma tigela e misture cuidadosamente.
4. Misture numa tigela o creme de leite azedo (ou acrescente 1 colher de sopa de suco de limão ao creme de leite comum), a maionese, o vinagre, sal e pimenta, até formar uma massa homogênea. Adicione o molho à salada e misture. Leve à geladeira e deixe curtir por 2 horas.
5. Retire a salada de arenque da geladeira e deixe à temperatura ambiente. Tempere com mais sal, pimenta e vinagre a gosto. Lave a salsa, agite as folhas para secar e pique-as. Descasque os ovos e corte-os em quatro. Decore a salada com pedaços de ovos, salsa e as metades de nozes. Sirva com pão francês.

Strudel de ameixa com coco

Esse strudel tem uma massa mais simples do que a massa folhada, mas fica muito bom do mesmo jeito, quebra um bom galho.

Ingredientes

Rende: 3 strudels pequenos

- Massa:
- 1 xícara de creme de leite fresco
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 xícara de manteiga sem sal em temperatura ambiente
- 2 1/2 xícaras de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- Recheio:
- 2 xícaras de geleia de sua preferência
- 1/2 xícara de coco ralado
- 250 g de ameixa preta picada
- 1 xícara de uva-passa sem semente
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1/2 xícara de açúcar

Modo de preparo

Prep: 40 min | Cozimento: 45 min | Tempo adicional: 30 min, na geladeira

1. Misture o creme de leite com o suco de limão e mexa bem. Junte a manteiga, a farinha e o sal e misture bem para formar a massa.
2. Divida a massa em 3 partes, enrole em filme plástico e coloque na geladeira para ficar firme por 30 minutos.
3. Enquanto isso, faça o recheio. Misture a geleia, o coco, a ameixa, as passas, a canela e o açúcar. Coloque tudo em uma panela e deixe ferver. Retire e deixe esfriar.
4. Retire a massa da geladeira e abra os pedaços em 3 retângulos de 30 x 20 cm. Distribua o recheio pelas 3 partes de massa e enrole cada uma como se fosse um rocambole.
5. Coloque em assadeiras e asse em forno preaquecido quente, por uns 45 minutos, até que fiquem dourados. Sirva ainda mornos.

RECEITAS TÍPICAS INTERNACIONAIS – EUROPA

ESPANHA

Paella de frutos do mar

Ingredientes

Serve: 4

- 1 pitada generosa de açafrão em rama (pistilo)
- 900 ml de caldo de peixe, de preferência caseiro
- 400 g de lula
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 200 g de filé de tamboril, cortado em bocados
- 2 dentes de alho grandes, amassados
- 1 cebola grande, bem picada
- 1/2 colher (chá) de páprica ou a gosto
- 2 pimentões vermelhos grandes, sem sementes e picados
- 250 g de arroz-agulhinha
- 1 lata de tomates pelados picados, cerca de 225 g
- 150 g de ervilhas congeladas
- 12 mexilhões, lavados, escovados e sem as "barbas"
- 3 colheres (sopa) de salsa bem picada
- Sal e pimenta-do-reino

Modo de preparo - Prep: 30 min | Cozimento: 30 min

1. Ponha o açafrão numa panela grande e larga, sobre fogo moderado, e mexa constantemente até começar a liberar o aroma. Acrescente o caldo e deixe ferver. Retire a panela do fogo, tampe e reserve, deixando o açafrão em infusão.
2. Para preparar a lula, puxe a cabeça, os tentáculos e os órgãos de dentro do corpo. Descarte a cabeça e as pontas duras na base dos tentáculos. Puxe a placa achatada de dentro do corpo e descarte-a. Com os dedos, esfregue a pele fina cinzenta dos corpos, segurando-os sob água corrente. Fatie o corpo em tiras finas e pique os tentáculos. Reserve.
3. Numa frigideira, aqueça 1 colher de sopa do azeite. Acrescente os pedaços de tamboril e frite-os rapidamente de todos os lados até ficarem ligeiramente dourados. Retire o peixe da frigideira e reserve. Acrescente à frigideira 1 colher de sopa restante de azeite. Junte o alho, a cebola e a páprica e refogue em fogo moderado por 2 minutos, mexendo de vez em quando. Junte os pimentões vermelhos e continue a cozinhar por cerca de 3 minutos ou até os legumes ficarem macios, porém sem escurecer.
4. Junte o arroz, mexa de modo que todos os grãos fiquem bem cobertos com o azeite. Aqueça a infusão de açafrão até o ponto próximo à ebulição e acrescente metade desse líquido ao arroz. Mexa e, depois, deixe ferver. Baixe o fogo e deixe cozinhar por 5 minutos ou até quase todo o líquido ter sido absorvido.
5. Acrescente a mistura de arroz ao caldo que ficou na panela grande. Delicadamente, junte os tomates com seu suco, as ervilhas e os pedaços de peixe. Arrume por cima os mexilhões. Cozinhe em fogo brando por cerca de 5 minutos. Adicione a lula e deixe cozinhar por mais 15 minutos ou até o arroz ficar macio e todo o líquido ter sido absorvido. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
6. Retire a panela do fogo, tampe e deixe repousar por 5 minutos. Descarte os mexilhões que não se abrirem. Salpique salsa por cima da paella e sirva.

Camarão alho e óleo à moda espanhola



Essa receita é originária da Espanha. Nem sempre se usa xerez ou suco de limão, mas qualquer um dos dois acrescenta um bom contraste ao sabor.

Ingredientes

Serve: 4

- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 4 dentes de alho picados
- 1 colher (chá) de pimenta-calabresa em flocos
- 1 colher (chá) de páprica
- 450 g de camarão médio descascado e limpo
- 2 colheres (sopa) de xerez seco ou suco de limão
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- 2 colheres (sopa) de salsa picada

Modo de preparo

Prep: 20 min

1. Em uma frigideira grande, aqueça o azeite, o alho, os flocos de pimenta-calabresa e a páprica em fogo médio-alto. Assim que o azeite estiver quente e o alho dourado, aumente para fogo alto e acrescente os camarões. Cozinhe-os até ficarem rosados e opacos, durante cerca de 3 minutos.
2. Adicione o xerez ou o suco de limão e raspe o fundo da frigideira. Tempere a gosto com sal e pimenta. Decore esse prato com salsa picada antes de servi-lo.

RECEITAS TÍPICAS INTERNACIONAIS – EUROPA

Paella da Maria



Ingredientes

Serve: 6

- (120 ml) de azeite de oliva
- 575 g de coxas de frango
- 1/2 xícara de cebola cortada em cubos
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 pimentão verde cortado em cubos
- 1/2 pimentão vermelho cortado em cubos
- 110 g de anéis de lula
- 110 g de camarão pequeno descascado e limpo (sem tripa)
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (chá) de fios de açafrão
- 400 g de polpa de tomate
- 1/2 xícara de ervilha
- 3 xícaras (550 g) de arroz de grão longo (agulha)
- 6 xícaras (1,4 litros) de água
- 6 vôngoles grandes, com as conchas e limpos
- 6 camarões grandes com casca
- 6 vieiras grandes
- 6 gomos de limão

Modo de preparo - Prep: 30 min | Cozimento: 40 min

1. Em uma frigideira grande, ou em uma panela própria para paella, aqueça o azeite em fogo médio-alto até começar a fumegar. Coloque as coxas de frango, com a pele voltada para baixo, no azeite. Sele-as até dourarem bem, dos dois lados, por cerca de 5 minutos. Depois, reserve-as.
2. Acrescente o alho e a cebola, e mexa. Cozinhe até a cebola ficar macia e transparente, durante cerca de 1 minuto. Adicione os pimentões verde e vermelho, a lula e os camarões pequenos. Cozinhe tudo por mais 2 minutos.
3. Sem deixar de mexer, coloque o sal, o açafrão, os tomates, as ervilhas, o arroz e a água. Combine bem os ingredientes. Em seguida, acrescente as coxas de frango e cozinhe lentamente por 15 minutos, em fogo médio-alto. Mexa com frequência para ter certeza de que o arroz não vai grudar.
4. Arrume os vôngoles e os camarões grandes junto do arroz. Reduza o fogo para médio-baixo. Tampe a panela e cozinhe lentamente por 10 minutos. Depois, acrescente as vieiras. Volte a tampar a panela. Continue cozinhando por mais uns 5 minutos, até o arroz ficar macio e as vieiras, firmes e opacas. Antes de servir a paella, decore-a com os gomos de limão.

Paella valenciana



Vivi na Espanha por dois anos. Lá, aprendi a arte de se preparar a paella, originária de Valência. Em primeiro lugar, você irá precisar de uma panela especial .

Ingredientes - Serve: 8

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1/2 frango inteiro cortado em 6 pedaços
- 1/2 coelho inteiro, limpo e cortado em pedaços (ver dica)
- 1 cabeça de alho com os dentes separados e descascados
- 1 tomate picadinho
- 400 g de feijão-manteiga cozido
- 150 g de ervilha congelada
- 150 g de vagem congelada
- Sal a gosto
- 1 colher (chá) de páprica suave, ou a gosto
- 1 pitada de fios de açafrão
- Tomilho seco a gosto (opcional)
- Alecrim seco a gosto (opcional)
- 4 xícaras (740 g) de arroz branco cru, ou conforme o necessário

Modo de preparo - Prep: 30 min | Cozimento: 1 hora 30 min

1. Aqueça uma panela própria para paella em fogo médio-alto. Cubra-a com azeite. Acrescente o frango, o coelho e o alho. Cozinhe e mexa até tudo dourar bem. Desloque a carne dourada para as laterais da panela. Em seguida, adicione o tomate, o feijão-manteiga, as ervilhas e a vagem. Tempere com páprica e misture bem os ingredientes.
2. Encha a panela com água, quase até o topo. Não se esqueça de medir a água enquanto a coloca. Isso irá lhe ajudar a estabelecer a quantidade de arroz a ser adicionada já que há diversos tamanhos de panelas para paella. Deixe levantar fervura. Cozinhe lentamente por cerca de 1 hora para preparar um bom caldo.
3. Tempere com uma generosa quantidade de sal e apenas o suficiente de açafrão para obter um belo tom amarelo. Se quiser, tempere também com tomilho e alecrim. O objetivo é preparar um caldo de sabor condimentado, no qual o arroz será despejado para torná-lo delicioso. Sem deixar de mexer, coloque o arroz, na metade da quantidade de água usada. Depois, tampe-a e reduza p/ fogo baixo. Cozinhe lentamente até todo o líquido ter sido absorvido, durante cerca de 20 minutos.

Dica: Como a carne de coelho é mais difícil de encontrar aqui no Brasil, você pode substituí-lo por frango nessa receita.

Tortilha espanhola



Ao contrário da maioria dos omeletes, uma tortilha espanhola é servida em temperatura ambiente. É um clássico prato de tapas, preparado em toda a Espanha .

Ingredientes - Serve: 6

- 120 ml de azeite de oliva
- 900 g de batata, descascada e cortada em fatias de 5 mm
- Sal e pimenta a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 cebolas cortadas em anéis
- 6 ovos
- 1 pimentão vermelho assado cortado em tiras
- 75 g de presunto serrano picado
- 2 colheres (sopa) de salsa fresca picada

Modo de preparo - Prep: 35 min | Cozimento: 45 min

1. Em uma frigideira grande, aqueça o azeite em fogo médio-baixo. Acrescente metade das fatias de batata e cozinhe-as. Mexa, de vez em quando, até ficarem macias, por 15 a 20 minutos. Quando estiverem cozidas, passe-as para uma tigela grande, deixando o azeite na frigideira. Cozinhe as batatas restantes no azeite até ficarem macias. Em seguida, acrescente-as à tigela, deixando o azeite na frigideira mais uma vez. Tempere as batatas com sal e pimenta a gosto.
2. Nesse meio-tempo, aqueça 2 colheres (sopa) de azeite em uma outra frigideira em fogo médio. Acrescente a cebola cortada em anéis e mexa. Cozinhe-as suavemente até ficarem macias e bem douradas, por cerca de 15 minutos. Coloque as cebolas em um prato. Deixe-as esfriar enquanto as batatas cozinham.
3. Em uma tigela grande, bata os ovos até obter um creme homogêneo. Acrescente as cebolas frias, os pimentões assados e o presunto serrano, e mexa. Com cuidado, coloque as batatas cozidas.
4. Aqueça a frigideira em fogo médio com o azeite reservado. Despeje a mistura de ovos. Cozinhe suavemente até as laterais começarem a endurecer e o fundo dourar bem, durante 8 a 10 minutos. Se precisar, solte a tortilha com uma espátula. Depois, com cuidado, coloque-a em um prato grande. Vire a frigideira de cabeça para baixo e coloque-a sobre o lado da tortilha que está cru. Desvire a frigideira e retire o prato. Leve a frigideira de volta ao fogo. Continue cozinhando até a tortilha endurecer no centro, por cerca de 4 minutos.
5. Transfira a tortilha para uma travessa. Deixe-a esfriar em temperatura ambiente. Depois corte-a em seis pedaços. Salpique tudo com salsa antes de servir.

PORTUGAL

Baba de camelo



.

Ingredientes

Serve: 6

- 1 lata de leite condensado
- 6 ovos
- Castanhas picadas para polvilhar (opcional)

Modo de preparo

Prep: 8 horas 20 min | Cozimento: 40 min

1. Cozinhe a lata de leite condensado numa panela de pressão por 40 minutos (deve ficar bem cozido e consistente, cor de caramelo). Espere a lata esfriar totalmente antes de abri-la.

2. Misture as gemas ao leite condensado cozido. Bata as claras em ponto de neve firme e incorpore-as ao creme com delicadeza. Distribua o creme em taças e polvilhe com as castanhas picadas. Leve à geladeira de um dia para o outro e sirva bem gelado.

RUSSIA

Salada russa

Ingredientes

Serve: 6

- 1 kg de peito de frango
- 1 tablete de caldo de frango
- 1 lata (320 g) de presuntada picada
- 1 vidro pequeno (300 g) de palmito, picado
- 200 g de azeitonas verdes sem caroço picadas
- 2 colheres (sopa) de maionese
- 1 pacote pequeno (100 g) de batata palha

Modo de preparo

Prep: 30 min | Cozimento: 20 min

1. Cozinhe o frango em bastante água com o tablete de caldo de frango dissolvido. Reserve um pouco do caldo do cozimento.
2. Quando o frango estiver macio, remova da panela, deixe esfriar e pique em pequenos pedaços ou desfie-o.
3. Transfira o frango picado para uma travessa, acrescente a presuntada, o palmito e as azeitonas.
4. Separadamente, misture a maionese com um pouco do caldo do cozimento do frango até obter uma consistência de molho. Adicione o molho à salada e mexa bem.
5. Decore com a batata palha por cima da salada e sirva a seguir.

Salada russa



Esta é a tradicional receita de salada russa, que leva frutas, maionese e creme de leite. Excelente como entrada, faz muito sucesso entre os que apreciam .

Ingredientes

Serve: 6

- 1/2 repolho verde picado
- 2 maçãs com casca, cortadas em cubos
- 3 colheres (sopa) de creme de leite
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 3 colheres (sopa) de maionese
- 3 rodelas de abacaxi cortadas em cubos
- 100 g de passas
- 50 g de nozes

Modo de preparo

Prep: 25 min | Tempo adicional: 25 min

1. Pique o repolho, desprezando os talos. Acrescente a maçã e reserve.
2. Bata o creme de leite, o suco de limão e a maionese, até obter um creme uniforme. Junte o abacaxi e as passas, incorporando este creme ao repolho com maçãs. Misture bem e sirva, decorada com nozes.