Ambrosia
Angu
Angu a Jipeiro
Angu mineiro
Arroz Caipira
Arroz doce
Arroz panela de pedra com queijo
Bacalhau à portuguesa - à moda de Diamantina
Benhê, dá mais um!
Biscoitinhos com especiarias para o Natal
Biscoito de farinha de banana
Biscoito de pilão
Boi Molhado
Bolo de fubá especial
Broa de fubá
Caipirinha de limão
Caldo de feijão
Caldosso Pé de Cana
Canja de galinha
Canjiquinha com castelinha
Codornas no bercinho
Coquetel com cachaça
Dourado Assado
Feijão tropeiro
Feijão tropeiro com lombinho
Feijão-Bago-Bago
Filé de Badejo aos três tomates com arroz Paelleiro
Frango a caipira com quiabo e angu
Frango ao Molho Pardo
Frango de mineiro na praia
Frapê de Coco
Fricassê ao molho curry
Jenipabu
Macarrão Gelado
Misto quente com cobertura
Molho de Pimenta com Mel
Molho Light de Abacaxi
Pão de Queijo
Pão de Queijo
Pão de Queijo com Iogurte
Pão de queijo gostoso
Pão de Queijo Light
Peru defumado com Geléia de laranja
Pudim de pequi
Salada de bacalhau
Salada de Mangas Grelhadas
Salada Tropical de Macarrão
Sanduíche Tricolor

Torta light de ricota
Vaca atolada

Ambrosia

INGREDIENTES

½ quilo de açúcar
8 gemas
1 xícara (chá) de leite
1 pedaço de casquinha de limão
cravo canela em rama

MODO DE PREPARO

Fazer uma calda grossa com canela e cravo.
Desmanchar as gemas, junta-las à calda sem mexer. Quando as gemas começarem a endurecer, mexer, partindo-as em pedaços. Adicionar o leite e deixar ferver um pouco. Servir em compoteira.

Angu

por Targino Lima

INGREDIENTES

Comida de senzala, o angu à mineira não leva sal. Reminiscência talvez do Brasil colonial, quando o sal pagava quinze vezes o seu valor no Rio de Janeiro em impostos.
2 litros de água fervendo
½ quilo de fubá mimoso

MODO DE PREPARO

Desmanchar o fubá num pouco de água fria ou jogar o fubá na água fervendo em chuva mexendo rapidamente. Com uma colher de pau mexer sem parar, com o fogo alto. Quando a massa começar a grudar no fundo da panela, reduzir o mínimo o fogo e continuar mexendo até despregar. Se o angu estiver muito consistente, adicionar um pouco mais de água fervendo.
Molhar uma forma e virar dentro o angu. Deixar esfriar um pouco e revira-lo numa travessa para servir.

Angu a Jipeiro

INGREDIENTES

Angu
01 l de água
½ de alho
250g de fubá
Sal a gosto
Salsinha

Molho
500g de carne de boi moída
500g de pernil picado
100g de bacon picado
200g de mussarela
1/2 alho
01 tomate
½ cebola picada
01 lata de massa de tomate
01 lata de milho verde
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Angu
Refogar o alho no óleo. Acrescentar 1 l de água e sal. Quando a água estiver fervendo despejar o fubá dissolvido em água. Mexer até ter consistência para não empelotar. Tampar por cerca de 15 minutos.

Molho
Fritar o bacon e reservar. Refogar a carne de boi na vasilha do bacon. Em outra panela refogar a carne de porco com a metade do alho. Juntar as carnes e o bacon, acrescentar o tomate e a cebola. Colocar uma lata de massa de tomate e acrescentar água, até dar uma consistência que desejar. Cozinhar bem até dar uma consistência.

Servir
Para servir, colocar o molho na tigela depois a mussarela e depois a polenta. Colocar salsinha por cima.

Angu mineiro

INGREDIENTES
2 litros de água fervendo
½ quilo de fubá mimoso
MODO DE PREPARO
Desmanchar o fubá num pouco de água fria ou jogar o fubá na água fervendo em chuva mexendo rapidamente. Com uma colher de pau mexer sem parar, com o fogo alto. Quando a massa começar a grudar no fundo da panela, reduzir o mínimo o fogo e continuar mexendo até despregar. Se o angu estiver muito consistente, adicionar um pouco mais de água fervendo. Molhar uma forma e virar o angu. Deixar esfriar um pouco e revira-lo numa travessa para servir.

Arroz Caipira

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de caldo de galinha
1/4 xícara (chá) de cachaça
1 colher (sopa) de azeite
1/4 xícara (chá) de cebola picada
3 dentes de alho picado
1 xícara (chá) de abobrinha cortada bem fininha
2 xícaras (chá) de arroz cozido
1/3 xícara 9chá) de queijo Minas ralado grosso
1/4 xícara (chá) de salsa e cebolinha
sal a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque o azeite na panela, o alho e deixe dourar. Em seguida, coloque a cebola e o sal. Coloque o arroz. Misture por alguns segundos e acrescente a cachaça. Deixe evaporar. Coloque o caldo de galinha aos poucos. Junte a abobrinha por cima e deixe cozinhar. Acrescente o queijo, a salsa e a cebolinha picados. Sirva quente.

Arroz doce

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de arroz cru
½ litro de água
¼ xícara (chá) de manteiga
1½ litro de leite
1 lata de leite condensado (colocar aos poucos)
Raspas de ½ limão
Canela em pó para polvilhar

MODO DE PREPARO

Em uma panela grande, colocar água, as raspas de limão e a manteiga. Quando levantar fervura, juntar o arroz e deixar cozinhar até começar a secar. Acrescentar a metade do leite e deixe cozinhar até começar a secar novamente. Adicionar o restante do leite e ½ lata de leite condensado.
Mexa até ficar macio. Provar o doce e, se necessário, colocar mais. Despejar em um refratário e polvilhar canela. Servir gelado.

Arroz panela de pedra com queijo

por Targino Lima

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de arroz
½ xícaras (chá) de óleo ou banha derretida
2 dentes de alho socado com sal
Queijo-de-minas cortado em pedaços curtos e grossos.

MODO DE PREPARO

Lavar e deixar escorrer o arroz. Na panela de pedra, pôr o óleo ou banha e deixar aquecer bem. Adicionar o alho e sal, deixando dourar.

Juntar e refogar o arroz. Cobrir de água fervendo até 2 dedos acima do nível do arroz. Deixar cozinhar. Quando cozido, ligeiramente empanado, enfiar os pedaços do queijo, esperando que eles derretam no arroz. Levar à mesa, bem quente, na própria panela de pedra.

Bacalhau à portuguesa - à moda de Diamantina

por Ivis M. R. Figueiredo

INGREDIENTES

02 kg bacalhau em postas
1,5 kg batatas médias
01 kg de tomates maduros
06 cebolas médias
01 cabeça de alho
01 lata de 500ml de azeite Gallo
150g azeitonas pretas portuguesas
pimenta-do-reino a gosto
salsa e cebolinha a gosto
02 pimentões verde/vermelho
08 ovos cozidos
uma pitada de urucum (coloral)

MODO DE PREPARO

Dessalgar as postas de bacalhau em água abundante, no mínimo por 48 horas antes do preparo. Recomenda-se trocar a água de 2 a 3 vezes. Numa panela, dourar o urucum e o alho espremido em azeite e cozinhar o bacalhau ligeiramente, por 10 minutos no máximo, tomando o cuidado para não desmanchar as postas. Geralmente, não é necessário salgar. Retirar as postas com cuidado e colocá-las em uma forma de assar. Na água que sobrou do bacalhau, cozinhar as batatas descascadas sem desmanchar. À parte, retirar as peles dos tomates, cortar as cebolas em rodelas finas, picar a salsinha e a cebolinha bem pequenas e também os pimentões. Fazer uma salada, temperando com bastante azeite, pimenta-do-reino e, quando for o caso, uma pitadinha de sal (somente se o bacalhau estiver totalmente sem sal). Colocar a salada sobre (e entre) as postas na assadeira e logo após colocar as batatas cozidas recobertas de manteiga. Leve ao forno para assar até dourar as batatas. Retirar o assado, virar as batatas. Regue-as novamente com a manteiga e volte ao forno para dourar as batatas. Na hora de levar à mesa, decore o assado com os ovos cozidos partidos em quartos e acrescente as azeitonas. Sirva com bastante azeite.

Benhê, dá mais um!

por Mauro Marcelo Alves

INGREDIENTES

250g de farinha
80g de maisena (8 colheres de sopa rasas)

04 colheres (sopa) de cachaça
Algumas gotas de baunilha
03 colheres (sopa) de açúcar refinado
10g de fermento biológico instantâneo
01 pitada de sal
Raspa de 1 limão
03 ovos
75g de manteiga
Óleo para fritar
Açúcar de confeiteiro
Canela em pó

MODO DE PREPARO

Misturar a farinha, a maisena, a cachaça, a baunilha, o açúcar, o fermento, o sal e a raspa de limão.
Juntar os ovos um a um e em seguida a manteiga bem mole (em temperatura ambiente). Trabalhar bem a massa, de preferência com uma batedeira. Deixar descansar ½ hora. Fazer bolinhas e fritar no óleo, até ficarem douradas. Deixar enxugar em papel-toalha e, no momento de servir, polvilhar com açúcar e canela.

Biscoitinhos com especiarias para o Natal

por Suely Nogueira
INGREDIENTES
03 xícaras (chá) de farinha de trigo
01 colher (sopa) de chocolate em pó
01 colher (chá) de canela em pó
01 colher (chá) de cravo em pó
01 colher (chá) de bicarbonato de sódio
01 colher (café) de sal
04 colheres (sopa) de manteiga
½ xícara (chá) de açúcar
01 ovo
04 colheres (sopa) de mel

MODO DE PREPARO

Peneirar os 06 primeiros ingredientes secos e reservar.
Bater o açúcar, a manteiga, o ovo e o mel até ficarem bem cremosos.
Acrescentar os ingredientes secos e amassar até que a massa fique lisa sem grudar nas mãos (se for preciso, polvilhar mais farinha de trigo até obter o ponto).
Abrir a massa não muito fina e cortar com um cortador próprio.
Colocar em assadeira untada e enfarinhada e deixar assar sem dourar muito.

Seqüência:
Decorar os biscoitos com um creme feito apenas misturando açúcar de confeiteiro e leite frio.
Usar confeitos coloridos para enfeitar os biscoitinhos.

Biscoito de farinha de banana

INGREDIENTES

200g de farinha de banana
02 colheres (de sopa) de margarina ou óleo vegetal
02 colheres (de sopa) de leite em pó
02 colheres (de chá) de fermento em pó
500g de açúcar
08 ovos
01 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Farinha de trigo para amassar
Bater os ovos, a margarina, o sal e o leite no liquidificador até a mistura ficar homogênea. Despejar a massa em uma vasilha, juntar o açúcar e o fermento. Adicionar a farinha de banana peneirada e a farinha de trigo até dar o ponto de amassar. Quando a massa estiver lisa, cortar os biscoitos. O formato fica por conta da criatividade. Pode polvilhar com canela açucarada, antes de levar ao forno.

Biscoito de pilão

por Dona Lucinha

INGREDIENTES

01 colher das de mesa de caldo de limão
1/2 quilo de goma azeda
01 colher das de café de sal
01 colher das de café de bicarbonato de sódio
250 gramas de rapadura ralada
100 gramas de torresmo sem pele, frito
ovos, até o ponto de enrolar
raspa de limão

MODO DE PREPARO

Em uma gamela, misturar a goma, o sal e a raspa de limão. À parte, socar os torresmos e a rapadura em pilão, dissolver o bicarbonato no caldo do limão e juntar à mistura. Esfarinhar bem com as mãos e passar tudo por peneira. Colocar ovos inteiros aos poucos e ir sovando a massa até que dê ponto de enrolar sem grudar às mãos. Cada porção é novamente sovada, na hora da modelagem, em forma de pequenas argolas. Colocar em tabuleiro e assar em forno pré-aquecido até começar a corar. Retirar do forno. Após ter assado todos os biscoitos, agrupá-los bem próximos, e voltar ao forno brando para torrar.

Boi Molhado

INGREDIENTES

01 kg de carne cortada em cubos de 80g
02 cebolas grandes picadas
01 colher de sopa de alho
01 colher (sopa) de colorau
01 colher (chá) de pimentão vermelho
Cebolinha

MODO DE PREPARO

Dourar o alho. Acrescentar o colorau, a cebola picada. Colocar a carne. Acrescentar 01 copo (200ml) de água.
Aguardar a carne soltar toda a água. Cozinhar por 15 minutos em panela de pressão. Para servir: em uma panela de barro, dissolver 35 g de creme de cebola.
Quando estiver na textura que desejar, colocar o pimentão, a cebola e a cebolinha.

Bolo de fubá especial

INGREDIENTES

2 1/2 xícaras (chá) de açúcar
4 ovos inteiros
4 colheres (sopa) bem cheias de margarina
1 pacote de 100g de côco ralado ao qual se acrescenta 1/2 copo de água
2 copinhos de yogurte natural
2 xícaras (chá) rasas de fubá
1 xícara (chá) rasa de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 colherinha (chá) de canela em pó
1 xícara (chá) cheia de goiabada em pedaços pequenos.

MODO DE PREPARO

Bater em creme o açúcar, a margarina e os ovos.
Misturar o côco e o yogurte. Adicionar o fubá, a farinha, o fermento peneirados
e bater muito bem. Juntar a goibada polvilhada em farinha e misturar na massa.Colocar numa forma de cone no centro, untada e polvilhada de farinha e canela em pó. Assar em forno moderado.
Este bolo demora para assar.

Broa de fubá

INGREDIENTES

02 ovos
04 xícaras de fubá

1 1/2 xícara de açúcar
1/2 litro de leite
04 colheres de manteiga
Sal a gosto
02 colheres (de chá) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Bater o açúcar e os ovos e depois misturar ao fubá. Acrescentar o leite, continuar batendo, e depois colocar o fermento. Untar a forma, despejar a massa e assar, em forno pré-aquecido, por um tempo de 40 minutos a uma hora.

Caipirinha de limão

INGREDIENTES
1/2 limão com casca para cada dose de "pinga" ou cachaça
1 colher (sopa)de açúcar

MODO DE PREPARO

Esmagar o limão misturado com açúcar
Juntar a "pinga"
Adicionar gelo picado.
Servir em copinhos.
Nota: Para maior quantidade, bater no liquidificador.

Caldo de feijão

por Dona Lucinha
INGREDIENTES
2 xícaras (chá) de feijão cozido (sobra)
150g de toucinho defumado em tiras
1 cebola média ralada
5 dentes de alho amassados
sal a gosto
Salsa e cebolinha a gosto
Pimenta a gosto
MODO DE PREPARO

Bater o feijão no liquidificador e reservar.
Fritar as fatias de toucinho defumado.
Nesta gordura que sobrou, dourar o alho, a cebola e colocar sal, se necessário, uma vez que o feijão já deve estar temperado.
Refogar o caldo do feijão.
Deixar ferver bastante e colocar o restante dos temperos. Servir nos dias mais frios.

Caldosso Pé de Cana

INGREDIENTES
8 ossos buco
cebola
azeite
caldo de carne
farinha de trigo
salsão (aipo)
sal e pimenta a gosto.

MODO DE PREPARO

Empanar o osso buco na farinha de trigo.
Esquentar a panela com azeite e dourá-los.
Reservar.
Na mesma panela, dourar a cenoura, cebola e o aipo.

Canja de galinha

INGREDIENTES
01 galinha com cerca de 1,5kg em pedaços
02 colheres (sopa) de óleo
01 colher (sopa) de manteiga
01 cebola picadinha
01 dente de alho socado
01 xícara (chá) de arroz
01 colher (sopa) de salsa picadinha
04 folhinhas de hortelã

MODO DE PREPARO

Lavar bem os pedaços da galinha, escorrer e enxugar. Na panela que vai fazer a canja, colocar o óleo e a manteiga. Juntar a cebola e o alho até dourar. Acrescentar a galinha e fritar um pouco para corar. Se tiver com muito óleo, escorrer. Colocar água que cubra a galinha, cozinhar até ficar macia. Retirar os pedaços, desfiar a carne. Juntar ao caldo o arroz e a galinha desfiada. Cozinhar colocando mais água se precisar. Pouco antes de servir, juntar as folhinhas de hortelã e a salsa picadinha. Servir bem quente em pratos fundos.

Canjiquinha com costelinha

INGREDIENTES
600 a 800 g de costelinha carnuda cortada em pedaços pequenos
3 ou 4 tomates bem maduros
1 cebola de cabeça grande
tempero caseiro de alho
1/2 pacote de canjiquinha
salsinha e cebolinha
1 molho de couve

MODO DE PREPARO

**Temperar a costelinha a gosto, fritar até ficar bem morena. Retirar o excesso
de óleo. Juntar a cebola para refogar e depois o tomate (sem pele e picado miúdo). Deixar fritar um pouco e colocar água para cozinhar. Ir colocando água aos poucos para o final, quando a costelinha estiver quase cozida, ainda restar mais ou menos uns 2 litros de caldo. Lavar a canjiquinha e deixar escorrer.Depois de bem escorrida, refogar com o óleo que você retirou da costelinha e o tempero de alho (como se fosse arroz). Colocar um pouco de água, (ir acrescentando pouco a pouco) para cozinhar e não ficar com caldo. Quando estiver quase cozida, juntar com a costelinha e o caldo para finalizar o cozimento. Acrescentar o necessário de sal, 1 caldo de carne, etc. Deixar com caldinho. Quando estiver cozida, acrescentar a couve rasgada, mexer e apagar o fogo. Colocar salsinha e cebolinha a gosto.**

Codornas no bercinho

por Mauro Marcelo Alves

INGREDIENTES

04 codornas
04 batatas bem grandes
200g de lombo de porco
70g de pão de forma
½ xícara de leite
01 ovo
01 cebola pequena, roxa de preferência
20g de uva-passa
01 dose de cachaça
02 colheres (sopa) de manteiga
01 colher (sopa) de óleo
01 colher (café) de noz-moscada
01 colher (sopa) de salsinha picada
01 colher (sopa) de alecrim picado
Sal, pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

**Lave e enxugue as batatas, embrulhe-as em papel alumínio e coloque-as no forno por 1 hora (ou, se preferir, cozinhe-as no vapor também por 1 hora).
Coloque as passas na cachaça e deixe macerando até o momento de usar o recheio.
Esquente o leite e nele mergulhe o pão. Salpimente as codornas.
Prepare o recheio. Pique finamente a cebola e doure-a em ½ colher de manteiga. Corte o lombo em pedacinhos ou, se preferir, passe-o no processador. Misture-o ao pão (aperte-o com as mãos para retirar o excesso de leite), passas, cebola dourada, ovo, noz-moscada, salsinha e alecrim. Salpimente. Coloque essa mistura dentro de cada codorna e amarre-a com barbante.**

Numa panela, esquente o resto da manteiga junto com o óleo e doure as codornas de todos os lados.
Flambe com a cachaça onde ficaram as uvas-passas.
Retire um pouco do interior de cada batata. Salpimente. Deite as codornas em cada uma delas e coloque o conjunto numa travessa untada. Leve a travessa ao forno por 30 a 40 minutos, verificando o ponto da carne e regando com o suco do cozimento.

Coquetel com cachaça

INGREDIENTES
10 ml de suco de limão
1 dose (50ml) de cachaça
1/2 dose de Cointreau
2 colheres de chá de açúcar
2 cubos de gelo moídos

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes na coqueteleira.
Coloque no copa e decore.

Dourado Assado

INGREDIENTES
1,5 kg de dourado (inteiro)
02 cebolas médias picadas
01 molho de cheiro-verde
02 folhas de louro
01 limão
01 alface pequena
Manteiga e azeite – o necessário
02 ovos cozidos
100g de azeitonas verdes
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Depois do peixe limpo, escamado e bem lavado, temperar com sal, cebola picada, cheiro-verde, alho e louro. Esfregar, com estes temperos, o peixe por dentro e por fora.
Um pouco antes de ir para o forno regar bem com o caldo do limão.
Na hora de ir para o forno, regar bem com manteiga, azeite e com o tempero em que esteve antes.
Arrumar o dourado de barriga para baixo num tabuleiro forrado com fatias grossas de cebola ou batatas cruas.
Enquanto assa, regar como caldo do tabuleiro. Se secar, colocar mais azeite.
Depois de assado, colocar num prato, enfeitar com alface, ovos cozidos e azeitonas

Esta receita serve também para o surubim ou outro peixe inteiro. Fatias grossas de cebola ou batatas evitam que o peixe grude no tabuleiro.

Feijão tropeiro

por Dona Lucinha

INGREDIENTES

500g de feijão roxinho
250g de toucinho defumado
5 ovos
1 cebola média picada em cubos
1 colher (sobremesa) de sal com alho ou tempero caseiro
½ concha de óleo
4 dentes de alho amassados
Salsa e cebolinha a gosto
Farinha de mandioca, o necessário.

MODO DE PREPARO

Lavar e cozinhar o feijão. Reservar. Picar o toucinho em cubos. Fritar, escorrer e reservar. Na mesma frigideira, colocar a gordura para aquecer. Estalar os ovos. Ao começar a endurecer, picá-los em pedaços grandes. Escorrer, retirar com uma escumadeira e reservar. Numa panela, colocar a gordura para aquecer. Acrescentar o alho, a cebola, o sal e deixar dourar. Juntar o feijão, tendo o cuidado de escorrer seu caldo antes. Nesta hora, colocar os torresminhos de bacon para dar gosto ao feijão. Refogar bem para pegar o gosto. Experimentar o tempero. Retirar do fogo, polvilhar farinha a gosto, mexer delicadamente e acrescentar os ovos, a salsa e cebolinha, picadinhos.

Feijão tropeiro com lombinho

INGREDIENTES

Para o feijão tropeiro:
1 kg de feijão bolinha ou carioquinha
½ kg de lingüiça Gosto com Gosto
2 dentes de alho socado
3 cebolas picadas
½ kg de bacon picado
10 ovos
5 colheres de sopa de cheiro verde picado
sal a gosto
1 xícara de chá de farinha de mandioca grossa

Para o lombinho de porco:
1 lombinho de porco magro de aproximadamente 1 kg

1 cebola
1 pimentão
1 maço de cheiro verde
3 dentes de alho
1 copo de suco de laranja
1 xícara de vinho tinto

MODO DE PREPARO

Feijão Tropeiro
Cozinhar o feijão até ficar ao dente, temperar e escorrer o caldo. Em uma panela colocar a lingüiça para fritar com o bacon. Acrescentar a cebola e o alho e deixar dourar. Colocar os ovos inteiros e sal a gosto. Mexer os ovos depois que formar grumos. Colocar os caroços de feijão e a farinha e mexer bem. Ajustar o sal e por último o cheiro verde.

Para o lombinho de porco:
Bater no liquidificador a cebola, o pimentão, o cheiro verde e o alho. Acrescentar óleo se necessário. Temperar o lombinho com esta mistura e o vinho. Deixar marinando por 4 horas.
Em uma panela colocar o lombinho com 1 colher de sopa de cebola para dourar. Ir pingando água até a cor desejada. Colocar o suco de laranja e deixar cozinhar em fogo brando.

Feijão-Bago-Bago

por Dona Lucinha

INGREDIENTES
01 concha de feijão cozido
sal com alho a gosto
cheiro verde a gosto
pimenta a gosto
farinha a gosto

MODO DE PREPARO

Em um prato, colocar uma concha de feijão cozido e quente; salpicar sal com alho, cheiro-verde e pimenta a gosto. Escaldar com gordura muito quente, acrescentar farinha, misturar bem, fazer “capitão” e comer “de arremesso”.

Filé de Badejo aos três tomates com arroz Paelleiro

INGREDIENTES
PARA O FILÉ DE BADEJO:
800 g de filés de badejo
1 limão

Tempero de ervas finas

PARA O MOLHO DE TRÊS TOMATES:
1 lata de tomates pelados
2 tomates san marzano maduros e firmes
100 g de tomates secos sem pele
30 ml de azeite
3 dentes de alho
½ cebola
Salsa crespa
4 folhas de salvia
2 ramos de tomilho
Sal e pimenta do reino a gosto

PARA O ARROZ PAELLEIRO:
4 xícaras de arroz pronto
30 ml de azeite
1 limão
100 ml de caldo de peixe ou camarão (de sua preferência)
400 g de frutos do mar
1 colher de sobremesa de alçafrão em pó
Sal e pimenta do reino

MODO DE PREPARO

FILÉ DE BADEJO:
Temperar o filé de peixe com o tempero de ervas finas e suco de 1 limão. Depois aquecer o azeite em uma frigideira e dourar os filés de peixe por 2 minutos de cada lado até atingir o ponto. Testar com a colher e quando ela penetrar facilmente estará pronto.

MOLHO DE TRÊS TOMATES:
Tirar a pele e as sementes dos tomates frescos e cortar um brunoise (cubos bem pequenos). Cortar os tomates secos em cubos um pouco maiores. Separar o suco da lata de tomate e cortar os tomates em cubos. Se tiver semente retirá-las. Picar as folhas de salvia em tiras finas e soltar as folhas de tomilho dos ramos. Picar a cebola em cubos minúsculos ou processar. Picar o alho em cubos bem pequenos. Aquecer o azeite em uma frigideira, dourar o alho e a cebola, acrescentar todos os tomates picados e a textura com o suco da lata de tomates. Deixar ferver por três minutos, acrescentar as ervas frescas, misturar e desligar o fogo. Reservar.

ARROZ PAELLEIRO:
Temperar os frutos com sal, pimenta do reino e limão (reservar por 10 minutos). Saltear os frutos do mar no azeite respeitando o tempo de cada ingrediente – primeiro os camarões por um minuto; depois as lulas, mariscos e as vieiras ou vongoles por mais dois minutos. Acrescentar o açafrão e mexer bem, colocar arroz cozido e o caldo de peixe ou camarão. Aquecer bem. Salpicar com salsa picadinha e servir imediatamente.

MONTAGEM DO PRATO:
Montar o arroz em um aro ou cumbuca, dispor o filé de peixe e servir o molho sobre a metade dele. Decorar o prato com um pouco de salsa e nirá (opcional) picadinho.

Frango a caipira com quiabo e angu

INGREDIENTES
01 frango ou galinha de 1 1/2 a 2 quilos
01 xícarade óleo
Tempero a gosto: cebola, alho, sal, pimenta, cheiro verde etc
01kg de quiabo

MODO DE PREPARO

Lavar o frango e dividir em pedaços cortados pelas juntas. Adicionar a uma panela com óleo bem quente os temperos e fritar os pedaços até dourar. Em outra panela, fritar, sem corar os quiabos cortados em rodelinhas. Escorrer bem e juntar aos pedaços do frango. Cozinhar tudo algum tempo. Virar numa travessa e servir com angu.

Frango ao Molho Pardo

por Dona Lucinha
INGREDIENTES
01 frango com cerca de 1 kg
01 colher (mesa) de sal com alho
01 ramo de salsinha
01 ramo de cebolinha
02 cálices de limão
01 cebola média em cubos
01 colher (mesa) de farinha de trigo ou fubá mimoso
½ concha de gordura
Sangue para molho.
Pimenta a gosto.
Água, o necessário.

MODO DE PREPARO

Em um prato, colocar um cálice de limão e colher o sangue no momento do abate. Misturar e reservar. Lavar o frango, cortar nas juntas e aferventar levemente com água e limão. Escorrer, lavar e reservar. Em uma panela, aquecer a gordura, o sal com alho; deixar alourar. Juntar o frango, deixar fritar levemente, escorrer o excesso de gordura, acrescentar o urucum e a cebola, misturar bem, pingar água aos poucos. Juntar os ramos de cheiro-verde, tampar, manter um bom caldo e deixar cozinhar lentamente, até a carne se tornar macia. Acertar o tempero. Á parte, dissolver o sangue com um pouco de

água, acrescentar uma colher de fubá mimoso ou farinha de trigo, misturar bem, coar em peneira fina e incorporar ao caldo. Mexer delicadamente. Deixar por alguns minutos. Servir com arroz, angu, couve, chuchu e pimenta.

Frango de mineiro na praia

INGREDIENTES

02 colheres (sopa) de farinha de trigo
250g de peito de frango picado
250g de frutos do mar (camarão, mexilhão, lula, vôngole, polvo, etc)
250g de quiabo fresco
05 colheres (sopa) de tempero Chef Tulio (em pó: cebola, alho, pimenta malagueta, páprica doce, páprica picante, manjericão, orégano, tomilho, semente erva-doce, semente de coentro, semente de cominho).
02 xícaras de caldo de galinha (pode ser industrial)
02 colheres (sopa) de alho moído
Sal e pimenta-do-reino a gosto
04 colheres (sopa) de azeite extra-virgem
¼ xícara de cebola
¼ xícara de tomate verde
¼ xícara de tomate vermelho
¼ pimenta verde
¼ xícara de cebolinha
¼ xícara de salsinha

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira, colocar o azeite. Com a frigideira quente, dourar o frango. Acrescentar o alho, a cebola, os tomates, e refogar por 5 minutos.
Acrescentar os frutos do mar. Colocar a farinha de trigo para engrossar. Acrescentar o caldo de galinha. Tampar e deixar cozinhar por 10 minutos.
Acrescentar o quiabo e deixar ferver por mais 5 minutos. Acrescentar a salsinha e a cebolinha.
Servir sobre arroz branco bem quente. Se possível em prato fundo.

Frapê de Coco

INGREDIENTES

50ml de leite de coco
50ml de creme de leite Parmalat
03 colheres (chá) de açúcar
01 dose (50ml) de cachaça Samba e Cana
04 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador todos os ingredientes, incluindo o gelo. Coloque no copo e decore.

Fricassê ao molho curry

INGREDIENTES

2 peitos de frango
3 cremes de leite
2 reiqueijões cremosos
1 pacote de batata palha 500g
2 latas de milho verde
1 cebola
Alho, sal, cheiro verde, curry

MODO DE PREPARO

Bater no liquidificador o requeijão, o milho (com água) e 2 cremes de leite. Deixar separado e começar a preparar o peito de frango. Temperar o peito de frango com alho e sal a gosto, depois cortar em pequenos pedaços e afogar com cebola bem picada e o curry (colocar até ficar com um gosto bem acentuado), acrescentar o cheiro verde bem picadinho. (esse afogado do frango deve estar mais sequinho). Depois que foi acrescentado todos os ingredientes, colocar o creme de leite e misturar.
Quando começar a ferver, tirar do fogo e colocar em um forma transparente (de preferência), jogar o queijo parmesão por cima do molho de frango, pegar e creme que foi batido no liquidificador e colocar por cima do queijo e depois colocar a batata palha cobrindo. Levar ao forno por uns 15 minutos para gratinar e pronto. É só se deliciar

Jenipabu

INGREDIENTES

01 dose (50ml) de cachaça Samba e Cana
50ml de suco de cenoura coado
50ml de suco de laranja coado
02 colheres (bar) de açúcar
03 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

Bata na coqueteleira todos os ingredientes. Coloque no copo e decore.

Macarrão Gelado

INGREDIENTES

01 pacote de macarrão penne Vilma
01 lata de atum
01 lata de creme de leite
Fio de azeite

Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Deixar a água ferver e cozinhar o macarrão. Enquanto isso, em uma tigela colocar todo o creme de leite. Acrescentar o atum. Misturar bem. Escorrer o macarrão e colocar na tigela. Misturar bem. Deixar na geladeira por aproximadamente 40 minutos.
Retirar da geladeira e servir em seguida.

Misto quente com cobertura

INGREDIENTES
04 pães franceses
08 fatias de queijo mussarela
04 fatias de presunto
02 tomates fatiados
01 pitada de sal
01 pitada de orégano

Cobertura:
02 ovos batidos ligeiramente
01 colher (de sopa) bem cheia de farinha de trigo
01 colher (de café) de fermento em pó
04 colheres (de sopa) de queijo ralado

MODO DE PREPARO

Partir o pão ao meio, rechear colocando uma fatia de queijo, uma de presunto e outra de queijo. Por ultimo colocar o tomate temperado com o sal e o orégano e reservar.
Misture todos os ingredientes da cobertura e reservar.
Forrar uma assadeira com papel alumínio e untar bem. Passar cada sanduíche pela cobertura para aquecer e dourar.

Molho de Pimenta com Mel

INGREDIENTES
½ xícara (chá) de AZEITE DE OLIVA ESPANHOL
02 pimentas dedo-de-moça sem sementes
05 colheres (sopa) de mel
½ xícara (chá) de suco de laranja
10 folhas de citronela picadas
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Colocar em um a panela o azeite de oliva, as pimentas, o mel e o suco de laranja. Levar ao fogo e cozinhar por 10 minutos ou até encorpar. Misturar a citronela e o sal. Retirar do fogo depois de 30 segundos.

Molho Light de Abacaxi

INGREDIENTES
01 xícara (chá) de abacaxi picado
03 colheres (sopa) de hortelã picado
01 colher (sopa) de suco de limão
05 colheres (sopa) de AZEITE DE OLIVA ESPANHOL
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Bater no liquidificador o abacaxi com a hortelã, o suco de limão e o sal. Aos poucos, acrescentar o azeite de oliva, em fio, sem parar de bater, até obter uma pasta cremosa.

Pão de Queijo

por Dona Lucinha
INGREDIENTES
01 kg de goma
½ kg de queijo meia-cura ralado
½ litro de leite para escaldar
05 ovos
02 colheres das de mesa de manteiga
01 colher das de sobremesa de sal
Leite, o necessário, para o ponto.

MODO DE PREPARO

Em uma gamela, colocar a goma. À parte, ferver o leite, a manteiga, o sal e deitar sobre a goma para escalda-la. Esfarinhar a massa com as pontas dos dedos, acrescentar os ovos e sovar muito bem.
Aos poucos, pingar leite até achar o ponto de enrolar: então, acrescentar o queijo e misturar sem sovar. Untar as mãos e fazer bolas no tamanho que preferir, colocar em tabuleiro e levar ao forno já quente. Depois de crescer, a temperatura deve ser reduzida para que os pães de queijo possam secar e corar. De forma geral, são necessários cerca de vinte minutos para estar no ponto certo de comer.

Pão de Queijo

Ingredientes:
- 2 colheres (sopa) de manteiga; - 3 ovos; - 1 prato fundo de polvilho azedo; - ½ prato fundo de queijo tipo parmesão ralado; - ½ prato de queijo fresco picado; - leite, quanto necessário; - sal, a gosto.

Modo de Preparo:
1. Misture o polvilho e a manteiga com as mãos. Junte os ovos, o queijo, o sal e adicione o leite que for preciso para formar uma massa de consistência mole. 2. Enrole em bolinhas e coloque numa forma untada. 3. Leve para assar em forno quente.

Pão de Queijo com Iogurte

Ingredientes:

1 copo de iogurte natural;

3 ovos inteiros; 1 colher (sopa) de sal;

2 colheres (sopa) bem cheias de margarina;

500g de queijo meia cura ralado;

500g de polvilho doce; requeijão.

Modo de Preparo:
Bata no liquidificador os 4 primeiros ingredientes, junte em uma vasilha a mistura com o queijo e vá colocando aos poucos o polvilho. Amasse com as mãos e deixe-a que descanse por alguns minutos. Faça bolinhas, coloque em assadeira sem untar e leve ao forno bem quente. Depois de pronto recheie com o requeijão.

Pão de queijo gostoso

Informações sobre a receita:
1) Não deixe o pão de queijo muito assado, pois endurece mais depressa.

2) Substitua o óleo por margarina e dê um saborzinho especial.

3) Esta receita pode ser congelada por até um mês. Faça a massa, enrole as bolinhas e leve-as ao freezer numa assadeira, para que congelem. Coloque-as, depois, em sacos plásticos.

Ingredientes:
- 2 xícaras de chá de polvilho azedo; - 2 xícaras de chá de polvilho doce; - 1 xícara de chá de leite; - 1 xícara de chá de óleo; - 100 g de queijo parmesão ralado; - sal; - 1 colher de chá de fermento em pó; - 4 ovos.

Modo de Preparo:
1 - Coloque os dois tipos de polvilho numa bacia, misture. Ferva o leite e o óleo, juntos. Escalde o polvilho. 2 - Acrescente os ovos, o queijo, fermento e sal. Misture bem, amassando a massa para homogeneizá-la. 3 - Faça bolinhas, disponha sobre uma assadeira (não há necessidade de untar) e asse, em forno moderado por mais ou menos 25 minutos. Sirva quente, de preferência

Pão de Queijo Light

Ingredientes:
250g de batata cozida e amassada; 200g de queijo meio cura ralado; 3 ovos; 2 xícaras (chá) de polvilho doce; sal a gosto

Modo de Preparo:
Misture todos os ingredientes e faça bolinhas. asse em forno médio baixo (150ºC) pré-aquecido até dourar.

Peru defumado com Geléia de laranja

por Suely Nogueira
INGREDIENTES
04 pães franceses
requeijão cremoso
geléia de laranja ou damasco
08 fatias de peito de peru defumado
08 fatias de queijo prato

MODO DE PREPARO

Cortar os pães ao meio no sentido do comprimento sem separar as duas partes.
Passar requeijão um dos lados e a geléia do outro. Colocar duas fatias de peru defumado e duas de queijo em cada sanduíche.
Para servir decorar o prato com gomos de laranja e folhinhas de hortelã ou salsa.

Pudim de pequi

INGREDIENTES
04 ovos

1 lata de leite condensado
2 latas de leite, medidas na lata de leite condensado
1 colher de amido de milho
2 colheres (de sopa, bem cheias) de polpa de pequi
Cozinha Mineira1.doc
1 xícara de açúcar para a calda

MODO DE PREPARO

Cozinhar o pequi sem sal e sem gordura, tirar duas colheres de sopa de polpa e reservar. No liquidificador, bater os ovos e, em seguida, acrescentar os outros ingredientes e a polpa. Fazer a calda colocando o açúcar em uma panela com água suficiente apenas para umedecer. Levar ao fogo e mexer até dissolver e chegar a uma cor dourada. Acrescentar água e deixar ferver, mexendo sempre, até adquirir consistência de melado. Usar essa calda para caramelizar uma fôrma, como se estivesse untando a vasilha. Colocar a mistura preparada anteriormente na fôrma e colocar em banho-maria por 40 minutos. Esperar esfriar para desenformar. Antes de servir, colocar mais calda.

Salada de bacalhau

INGREDIENTES
710g de bacalhau
150g de grão de bico
200g de maçã verde
100g de aipo
100g de cebola
200ml de azeite
01 molho de rucula
320g de tomate seco
10g de sal

MODO DE PREPARO

Deixar o bacalhau de molho por 48 horas na geladeira. Depois desfiar. Cozinhar o grão de bico 40 minutos na panela de pressão. Enquanto o grão de bico cozinha, cortar o aipo, a maçã, picar a azeitona, a cebola, o tomate seco. Juntar em uma vasilha os ingredientes picados e o bacalhau. Misturar bem. Acrescentar um pouco de cebola e salsinha. Acrescentar o azeite. Montar. Colocar em um prato a rucula e o tomate seco para enfeitar e no meio a salada. Servir.

Salada de Mangas Grelhadas

INGREDIENTES
3 mangas
2 colheres de sopa de manteiga clarificada

1 endívia
½ alface americano
½ molho de rúcula
lascas de queijo parmesão
sal e pimenta-do-reino
balsâmico ao aroma de basílico
1/3 de xícara de vinagre balsâmico
½ xícara de azeite
1 colher de sopa de açúcar mascavo
¼ de xícara de folhas de basílico
6 grãos de pimenta-do-reino amassada

MODO DE PREPARO

Ferver, em fogo baixo, todos os ingredientes, menos o basílico. Colocar o basílico, desligar o fogo, tampar a panela e deixar descansando por 5 minutos. Coar e pronto.
Temperar as mangas com sal e pimenta-do-reino.
Dourá-las na manteiga clarificada e reservar.

Colocar as mangas sobre as folhas, adicionar as lascas de parmesão e regar com o molho.

Salada Tropical de Macarrão

INGREDIENTES
250g de macarrão integral parafuso
2 colheres (de sopa) de nozes trituradas
2 carambolas não muito maduras, picadas
2 colheres (de sopa) de cheiro-verde picado
2 colheres (de sopa) de hortelã
temperos como o azeite, o shoyu, sal ou gersal, a gosto
pimentão vermelho para ornamentar

MODO DE PREPARO
Após o macarrão cozido, misturar suavemente os outros ingredientes. Servir frio.

Sanduíche Tricolor

por Suely Nogueira
INGREDIENTES
Pasta Verde:
½ xícara (de chá) de espinafre cozido e espremido
03 colheres (de sopa) de maionese
02 colheres (de sopa) de queijo minas ralado
01 colher (de café) de sal

Pasta Vermelha
03 colheres (de sopa) de queijo parmesão ralado
½ lata de molho de tomate
01 pitada de orégano

Pasta Amarela
03 colheres (de sopa) de cream cheese
01 colher (de sopa) de maionese
01 colher (chá) de mostarda

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes da pasta vermelha e reservar
Colocar todos os ingredientes da pasta verde no processador, bater bem e reservar. Misturar todos os ingredientes da pasta amarela e reservar.
Para cada sanduíche serão utilizadas 4 fatias de pão de forma sem cascas.
Montar os sanduíches alternando os recheios, cortar em diagonal formando 2 triângulos, decorar com cenoura e salsinha conforme a foto.
Para armazenar, os sanduíches podem ser embalados em papel filme individualmente e conservados em geladeira.

Torta light de ricota

por Rose Pereira de Deus
INGREDIENTES
Massa
1 k de ricota;
01 ovo; 02 colheres de sopa de margarina light ou óleo vegetal;
1 xícara e ½ de farinha de trigo integral;
01 colher rasa de sopa de fermento em pó
01 colher de chá de sal.
Recheio
01 molho pequeno de brócolis; 01 cebola pequena cortada em cubos ou ralada;
02 colheres de sopa de farinha de trigo integral;
01 pitada de noz moscada;
01 colher rasa de chá de sal;
01 colher de sopa de castanha moída;
01 colher de sopa de óleo
02 copos de leite desnatado.

MODO DE PREPARO

Massa:
Modo de fazer
Amassar a ricota e juntar o ovo, a margarina, a farinha, o fermento e o sal. Misturar bem com as mãos até a massa ficar lisa e homogênea.

Dividir a massa em duas partes. Com uma delas forre o fundo de uma forma untada. Colocar o recheio e cobrir com o restante da massa. Alisar e pincelar com a gema. Assar em forno médio, por 35 a 40 minutos até dourar.
Recheio:
Levar ao fogo para dourar no óleo a cebola, a farinha de trigo. Mexer sempre. Colocar o leite deixe cozinhar por 05 min e misture as flores do brócolis picadas, a noz moscada, o sal e as castanhas. Ponto: creme grosso. Servir acompanhada das folhas de brócolis cozidas no vapor.

Vaca atolada

INGREDIENTES

1 kg de costela de boi
500 g de mandioca
1 tablete de caldo de carne
Sal a gosto
2 cenouras picadas
1 molho de cheiro-verde
1 molho de salsinha
1 lata de ervilha
3 tomates picados
1 colher (de sopa, cheia) de massa de tomate

MODO DE PREPARO

Numa panela contendo água, cozinhar, durante uma hora, a costela com o caldo de carne, o sal e a massa de tomate. Reservar. Em outra panela, cozinhar a mandioca cortada em cubos. A cenoura também deve ser cozida em separado. Juntar a mandioca e a cenoura à costela, adicionando a cebola cortada, o cheio-verde e a salsa. Deixar ferver bem. Por último, acrescente a ervilha.