Mestre do Espetinho



www.MestredoEspetinho.com.br

Índice

1. Espetinho 5
2. Que Tipo de Carne Usar 5
2.1. Carne de Frango 6
2.2. Carne Bovina e Vitela 6
2.3. Carne de Cordeiro 7
2.4. Carne de Porco 7
3. O que é Marinar? 8
4. Valor Nutritivo 8
5. Como Fazer com que o Churrasquinho não Queime 9
6. Como Evitar que os Alimentos Caiam do Espeto 10
6.1. Espetos de Metal 10
6.2. Espetos de Madeira 11
7. Como Trabalhar 11
8. Como Acender o Fogo 12
9. RECEITAS 13
1. Espetinho De Frango Com Queijo Coalho 14
2. Espetinho De Frango Com Mortadela 15
3. Espetinho De Filé De Frango Com Bacon 16
4. Espetinho De Frango Empanado 17
5. Espetinho Caipira 18
6. Espetinho De Frango Com Bacon 19
7. Espetinho De Frango 20
8. Espetinho De Coração De Frango 21
9. Espetinho De Frango Com Bacon 22
10. Espetinho De Frango Com Legumes 23
11. Espetinho De Frango Japonês 24
12. Espetinho De Filé De Frango 27
13. Espetinho De Frango Com Bacon 28
14. Espetinhos De Frango Ao Molho De Amendoim 29
15. Espetinho Diet De Frango 31
16. Espetinhos De Frango Light 32
17. Espetinho De Frango No Micro-Ondas 33
18. Espetinhos De Frango E Legumes Diet E Light 34

19. Espetinho De Peru..... 35
20. Espetinho Com Abacaxi 36
21. Espetinho De Frigideira 37
22. Espetinho Grego 38
23. Mini Brochettes 40
24. Espetinho De Carne Prático 41
25. Alcatra No Espetinho..... 42
26. Espetinho De Forno..... 43
27. Espetinho De Filé De Costela Com Molho Tarator..... 44
28. Espetinho Com Toucinho..... 46
29. Espetinho Empanado 47
30. Espetinhos Mexicanos..... 48
31. Espetinhos De Carne..... 49
32. Espetinho De Carne Bovina..... 50
33. Espetinho Misto 51
34. Espetinho Misto Com Molho 52
35. Espetinhos Agridoces..... 53
36. Espetinho De Cordeiro Com Iogurte 54
37. Espetinho De Cordeiro Em Vinha D'alhos..... 55
38. Kafta Com Bacon 56
39. Espetinho De Almondega 57
40. Espetinho De Carne Moída..... 58
41. Kafta No Espetinho Ao Molho De Iogurte 60
42. Espetinho De Cabrito Com Porco E Cebola..... 62
43. Espetinho De Cordeiro À Moda Turca 63
44. Espetinho De Peixe 65
45. Espetinho De Camarão À Moda Oriental 66
46. Camarão Com Molho De Maionese E Manjericão 67
47. Espetinho De Camarão 69
48. Espetinho De Polvo 70
49. Espetinho De Camarão À Dorê..... 71
50. Espetinho De Lula Com Camarão 72
51. Espetinho Nobre..... 73
52. Espetinho De Ovo De Codorna..... 74
53. Espetinho De Salsicha..... 75
54. Espetinho De Mussarela..... 76

55. Pão Doce No Espeto 77
56. Churrasco De Espetinho De Pão De Queijo 78
57. Espetinho De Cachorro Quente 79
58. Espetinho De Tofu E Abobrinha 80
59. Espetinho De Brócolis Com Catupiry 81
60. Espetinho Oriental 82
61. Espetinho Vegetariano 83

10. MOLHOS 85

1. Maionese Caseira 86
2. Maionese De Leite 87
3. Molho Tártaro 88
4. Molho De Tomate 89
5. Molho Vinagrete 90
6. Vinagrete Segredinho 91
7. Molho Atriciana 92
8. Molho Béarnaise 93
9. Molho Rosé 94
10. Molho Bechamel 95
11. Molho Barbecue 96
12. Creme De Alho 97
13. Molho De Pimenta Especial 98
14. Chimichurri 99

11. ACOMPANHAMENOS 100

1. Farofa De Milho Simples 101
2. Farofa 102
3. Farofa Com Arroz 103
4. Farofa De Bacon 104
5. Farofa Fria 105

12. SOBREMESAS 106

1. Espetinho De Uva Com Cobertura De Chocolate 107
2. Espetinho De Morangos Ao Chocolate 108
3. Espetinhos De Banana E Abacaxi 109
4. Espetinho De Frutas Com Chocolate 110
5. Espetinho De Frutas 111

1. ESPETINHO

Chama-se espetinho um utensílio de cozinha e uma forma de preparar alimentos. O utensílio, em geral de madeira ou metal, tem uma extremidade aguçada e um cabo ou alça na outra.



Pode medir apenas alguns centímetros, ou ser grande como os de ferro, próprio para assar churrascos de costela. Com ele preparam-se espetinhos dos mais variados tipos de carnes, peixes, camarões, frutos do mar, legumes e frutas.

2. QUE TIPO DE CARNE USADAR

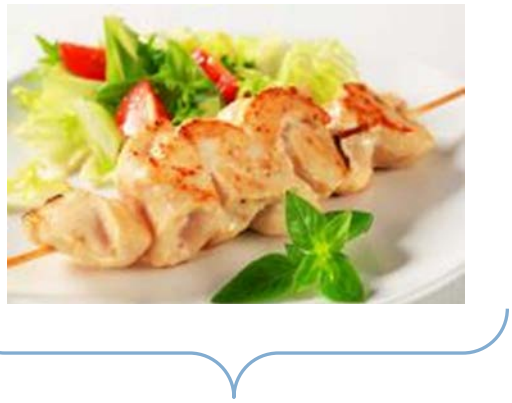
Espetinhos ou Kebabs como às vezes são chamados, é simplesmente carne em espetos. É uma ótima maneira de preparar alimentos para festas ou outras reuniões.

Muitas vezes é preparado alternando-se carne e vegetais como cebola, pimentão, tomate cereja ou abobrinha, e às vezes abacaxi, maçã ou manga. A chave para o sucesso de preparar os alimentos com carnes no espeto é o tempo de cozimento.

Ao combinar itens no espeto, certifique-se de que a carne tenha tempo de atingir a temperatura interna mínima antes que os legumes ou frutas se queimem.

2.1. Carne de Frango

Uma das possíveis escolhas para carnes no espeto é o frango. O Departamento de Agricultura dos EUA recomenda cozinhar o peito de frango a uma temperatura interna de 73,88 graus Celsius. Carnes no espeto ficam melhores quando marinadas antes do preparo.



2.2. Carne Bovina e Vitela

Carne bovina é outra opção saborosa para carnes no espeto. Um dos aspectos mais interessantes da utilização da carne é que ela pode ser preparada com base em preferências pessoais. Algumas pessoas gostam de sua carne mal passada, enquanto outros a preferem bem assada.

A temperatura interna da carne recomendada para bifes ao ponto é de aproximadamente 63 graus Celsius enquanto que para os mal passados é de 71 graus Celsius.



Marinar carnes também adiciona sabor e umidade à carne. Marinadas geralmente contêm uma substância ácida, tal como sumo de vinagre, limão, vinho ou suco de abacaxi. Estes ácidos podem ajudar a amaciar a carne naturalmente assim como incrementar o sabor.

A vitela pode também ser usada como uma carne no espeto. Vitela é a carne de bezerro, apreciada por sua maciez. Em razão de sua suavidade natural, a carne de vitela não necessita ser marinada antes de cozida. Marinados usados em vitela não devem conter ingredientes ácidos, pois podem

deteriorar a carne tornando-a muito mole. As temperaturas internas recomendadas para cozinhar a vitela são as mesmas de qualquer outro tipo de carne.

2.3. Carne de Cordeiro

Enquanto a carne de cordeiro não é tão popular como a carne bovina ou o frango nos Estados Unidos, é a carne básica em muitos outros países ao redor do mundo como Escócia, Austrália, Índia, Oriente Médio e Grécia.



O cordeiro é muito saboroso e macio e vai muito bem no espeto. O cordeiro, como a carne bovina, fica melhor preparado ao ponto ou mal passado. As temperaturas internas são idênticas às da carne bovina: 63 graus Celsius para as mal passadas e 71 graus Celsius para carnes ao ponto.

2.4. Carne de Porco

A carne de porco é considerada segura para se comer quando a temperatura interna chega a 71 graus Celsius. Carne de porco no espeto tem um sabor excelente quando marinado antes de assado.



O tempo de cozimento da carne de porco para atingir a temperatura interna adequada é um pouco mais longo do que o da carne, frango ou cordeiro. A carne de porco deve ser sempre bem cozida.

3. O QUE É MARINAR

Marinar é o processo de amaciar e acentuar o sabor da carne por meio da sua imersão em um líquido ácido (como vinagre, suco de limão, vinho, etc.) com temperos e ervas. Alguns dos temperos podem ser: alho, coentro, dill, louro, salsa e tomilho.

Sempre que utilizar um líquido ácido para marinar carnes, prefira recipientes não-metálicos, como vidro ou cerâmica. Recipientes de alumínio reagem com o ácido e podem deixar um sabor metálico na carne, porém o aço inoxidável é adequado, pois esse metal não é reagente. Se você deixar a carne marinando por até meia hora, pode deixá-la em temperatura ambiente. Se for deixá-la marinando por mais tempo, mantenha-a dentro da geladeira num vasilhame com tampa.

4. VALOR NUTRITIVO

Os espetinhos preparados na grelha são pobres em calorias (principalmente os de carne magra, peixes e aves), constituindo excelente forma de variar a monotonia dos cardápios nos regimes de emagrecimento. De fácil digestão, têm a vantagem de conservar os elementos nutritivos dos ingredientes.

5. COMO FAZER COM QUE O CHURRASQUINHO NÃO QUEIME

Existem diversas maneiras de fazer com que os espetos do churrasquinho não queimem. O sabor de fumaça de madeira é geralmente bom em carnes grelhadas, mas não quando é causado por espetos de churrasquinho que pegam fogo.

Além de ser frustrante tirar um churrasquinho em pedaços da grelha, as partes curtas de madeira ou bambu podem causar engasgamento se não forem retirados completamente. Espetos de metal estão disponíveis, mas eles ficam tão quentes que podem causar queimaduras sérias. Felizmente, é possível fazer churrasquinhos sem que os espetos queimem.

Instruções

1. Compre espetos mais grossos ao invés daqueles finos, se tiver esta opção. Os finos queimam mais facilmente. Os de bambu também.

2. Mergulhe os espetos em água fria por 30 minutos ou mais antes de montar seus espetinhos, isto vai umidificá-los o suficiente para que não queimem.

3. Não deixe espaço entre os alimentos no espeto. Qualquer madeira à mostra pode queimar e se uma área no meio ficar queimada, aumenta a chance de que ele se quebre ao tentar retirá-lo.

4. Arrume a comida para que qualquer espaço vazio que exista fique no fim do espeto. Coloque-os na grelha com a parte à mostra longe do fogo ou em um ângulo em que ela fique na parte mais fria da grelha, para que elas não fiquem perto do calor.

5. Dobre um pedaço de papel alumínio de um tamanho que corresponda às partes vazias do espetinho. Coloque-o na beira da grelha. Deite os espetos com as partes vazias em cima do papel alumínio, o que vai impedir que ele queime.

6. COMO EVITAR QUE OS ALIMENTOS CAIAM DO ESPETO

Manter os alimentos em um espeto pode ser uma tarefa difícil quando você os está grelhando. Problemas comuns como a superlotação, o calor elevado e acessório inadequado, podem resultar na queda do espeto.

Diferentes tipos de espetos, tais como “metal e madeira” requerem a sua própria técnica, a fim de garantirem uma aderência firme sem deslizamentos. Os espetos devem ser movidos o mínimo possível para grelhar carnes e vegetais.

6.1. Espetos de Metal

1. Pré-aqueça a churrasqueira em uma temperatura média. Espete um pedaço de carne de consistência firme, como carne bovina, suína ou de frango para primeiro para garantir que os vegetais não cairão.



2. Disponha os vegetais e as carnes em camadas uma após a outra e certifique-se de que todos os itens sejam do mesmo tamanho. Coloque um dente de alho no final de cada espeto.

3. Agite o espeto para certificar-se de que todos os itens não vão girar e que permanecerão bem juntos uns dos outros. Coloque o espeto na grelha e deixe até que a carne e os vegetais estejam assados no ponto desejado. Vire o espeto para o outro lado uma vez e deixe até que esteja pronto.

4. Retire o espeto da grelha.

6.2. Espetos de Madeira

1. Mergulhe os espetos em água ou molho de sua escolha durante 30 a 45 minutos.



2. Pré-aqueça a churrasqueira em temperatura baixa. Coloque um pedaço de carne clara, como camarão, peixe ou cordeiro no espeto. Gentilmente segure o pedaço de carne conforme você desliza o próximo item. Utilize dois espetos para itens maiores ou carnes cortadas ao meio no estilo borboleta. Coloque um dente de alho no final de cada espeto.

3. Coloque o espeto na churrasqueira e deixe assar pelo tempo desejado. Vire lentamente o espeto e asse do outro lado. Use uma espátula para levantar lentamente os itens da grelha se eles estiverem grudados. Retire-os da grelha quando acabar de assar.

7. COMO TRABALHAR

Recomenda-se virar com frequência os espetinhos de carne ou aves, para que o calor se distribua por igual. Os de peixe devem ser colocados horizontalmente diante do fogão, para que a carne, muito macia, não ceda ao seu próprio peso. Tanto se podem preparar espetos no braseiro como no grill elétrico ou do forno de gás.

Qualquer que seja a forma, porém, o tempo de preparo varia pouco. Quando frito em óleo quente, deve-se usar uma frigideira grande, onde o espeto possa mergulhar por inteiro.

8. COMO ACENDER O FOGO



Use apenas um copo de álcool (álcool gel acendedor é o melhor). Nunca use querosene, gasolina, tinir, etc, pois além de passar gosto para a carne, prejudicando a saúde, pode haver explosão.

Depois de colocar carvões, colocar o álcool devagar, em três lugares diferentes e aguarde aproximadamente 60 segundos. Quando o carvão já estiver estalando (isto mostra que o álcool já penetrou no interior do carvão) acenda o fósforo e jogue-o sobre o carvão.

Se o fogo não pegar, não ponha álcool de novo. Aguarde um pouco e verá que alguns carvões pegaram fogo. Use então o abanador até levantar uma pequena chama. Repita a operação de abanar até ter umas boas brasas acesas. Espalhe os carvões, usando o "espalha brasas". Dê mais algumas abanadas. Coloque as carnes em espetos, protegida pela gordura ou osso, como o caso da picanha e da costela.

RECEITAS

1. ESPETINHO DE FRANGO COM QUEIJO COALHO



INGREDIENTES:

- 1/2 peito de frango cortado em cubinhos;
- 2 queijo coalho em espetos (à venda para fazer churrasco);
- 1 sazón vermelho;
- Alho, sal e orégano;
- 1 ovo;
- Farinha de trigo e farinha de rosca para empanar;
- Óleo para fritar;
- Palitos para churrasco.

MODO DE PREPARO:

Tempere os cubinhos de frango com o alho, o sal, o orégano e o tempero sazón, ou um tempero de sua preferência, retire o queijo coalho do espeto e corte em cubinhos. Coloque um cubo de frango no espeto, e em seguida coloque o queijo, repita novamente o processo, passe os espetinhos na farinha de trigo e depois no ovo e em seguida na farinha de rosca. Frite no óleo até dourar e sirva com arroz branco e salada, ou como petisco.

Tempo de preparo 40 minutos

Rendimento 6 porções

2. ESPETINHO DE FRANGO COM MORTADELA



INGREDIENTES:

- 2 peitos de frango desossados;
- 300 g de mortadela em pedaço;
- 1 pimentão verde grande;
- 1 sazón verde escuro;
- 1 limão;
- Alho;
- Sal;
- Óleo;
- Palitos para churrasco.

MODO DE PREPARO:

Tempere o filé de frango com o alho, sazón, sal e limão, reserve, corte em cubos médios a mortadela e o pimentão. Corte também em cubos o filé de frango, espete nos palitos um cubo de mortadela, frango e pimentão e assim sucessivamente.

Certifique o tamanho do palito que caberá em sua fritadeira ou na panela que usará para fritar, coloque a fritadeira ou uma panela grande com bastante óleo para esquentar bem, com o óleo quente, frite os espetinhos tomando o cuidado para não ressecar o frango. Se preferir sirva acompanhado de arroz branco e salada de legumes com maionese.

Tempo de preparo 1h30min

Rendimento 18 porções

3. ESPETINHO DE FILÉ DE FRANGO COM BACON



INGREDIENTES:

- 2 kg de filezinho de frango;
- Suco de 2 limões grandes;
- 1 colher sopa de fondor;
- 1 colher de sopa de cominho em pó;
- 5 a 6 dentes de alho grande espremido;
- 1 vidro pequeno de maionese;
- 2 colheres de sopa de orégano;
- 1 kg de bacon em fatias finas;
- 1 colher de sobremesa de molho de pimenta.

MODO DE PREPARO:

Em uma vasilha funda, coloque o suco de limão, fondor, cominho, o alho, o orégano, o molho de pimenta e a maionese e misture bem. Não coloque sal, pois a maionese e o bacon já são salgados, misture bem e reserve. Em uma tábua de carne coloque 1 fatia de bacon e por cima o filé de frango, enrole como um rocambole prenda com palito para ficar firme, deixar sempre o bacon por fora do frango. Colocar no tempero que estava reservado tampe bem leve à geladeira até o dia seguinte ou deixar no mínimo umas 3 horas marinando no tempero. Depois é só colocar nos espetos e levar à churrasqueira até que o bacon fique bem dourado.

Tempo de preparo 3h 00 min

Rendimento 12 porções

4. ESPETINHO DE FRANGO EMPANADO



INGREDIENTES:

1ª parte:

- 2 tomates picados;
- 1 l de água;
- 1/2 cebola picada;
- 2 dentes de alho picados;
- 100 g de margarina;
- Sal, salsinha e demais temperos a gosto;
- 4 gemas;
- 400 g de farinha de trigo;
- 200 g de catupiry.
- 1 kg de peito de frango cortado em cubos;

2ª parte:

- Óleo para fritura;
- Ovos e farinha de rosca para empana-los.

MODO DE PREPARO:

Refogue na margarina a cebola, o alho, o tomate, o sal, a salsinha e demais temperos. Coloque os cubos de carne de frango, a água e cozinhe. Retire o frango e reserve-o. Leve o caldo ao fogo e quando estiver fervendo, incorpore as gemas, o catupiry e a farinha de trigo formando um creme. Após tudo pronto, espete os cubos de frango em palitos de churrasco, passe-os no creme e em seguida pelos ovos batidos e pela farinha de rosca. Após tudo pronto, frite-os em óleo quente.

Tempo de preparo 40 minutos

Rendimento 8 porções

5. ESPETINHO CAIPIRA



INGREDIENTES:

- 400 g de peito de frango cortado em cubos grandes;
- 2 colheres (sopa) de suco de limão;
- 3 colheres (sopa) de azeite;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- 12 tomates cereja;
- 3 cebolas médias cortadas em quatro;
- 2 espigas de milho cozidas, cortadas em rodelas de 2 cm.

MODO DE PREPARO:

Tempere os cubos de frango com o suco de limão, o azeite, o sal e a pimenta. Deixe descansar por, no mínimo, 30 minutos. Coloque os pedaços de frango, o tomate, a cebola e o milho alternados nos espetinhos. Em uma grelha untada com azeite e bem quente, grelhe e sirva em seguida com salada de folhas verdes.

Tempo de preparo 45 minutos

Rendimento 6 porções

6. ESPETINHO DE FRANGO COM BACON



INGREDIENTES:

- 1/2 peito de frango cortado em cubinhos (cerca de 3x3 cm);
- 1 pimentão vermelho cortado em quadradinhos;
- 1 pimentão verde cortado em quadradinhos;
- 1 cebola grande cortada em quadradinhos;
- 150 g de bacon em tiras, cortado também em quadrados, o bacon completo fica muito grosso melhor o bacon já em tirinhas;
- Palitos para churrasco.

MODO DE PREPARO:

Tempere o frango com sal, pimenta, ou um tempero de sua preferência. Comece a colocar o frango no palito, em seguida um pedaço de pimentão vermelho, um pedaço de cebola, bacon e pimentão verde, repetir o processo uma vez. Fritar no azeite até dourar o frango. Servir com arroz branco e salada de rúcula com tomate.

Tempo de preparo 30 minutos

Rendimento 6 porções

7. ESPETINHO DE FRANGO



INGREDIENTES:

- 1,5 kg de filé de frango;
- 1 vidro de molho shoyu;
- 1 vidro de leite de coco.

MODO DE PREPARO:

Cortar o filé de frango em cubos de 4 cm. Deixar de molho na geladeira por 8 horas em um recipiente com o shoyu e o leite de coco. Molhar os espetos de madeira previamente para não queimar na grelha e colocar 6 a 8 cubos para então assar.

Tempo de preparo 50 minutos

Rendimento 8 porções

8. ESPETINHO DE CORAÇÃO DE FRANGO



INGREDIENTES:

- 1 kg de coração de frango descongelado e limpo;
- 3 dentes de alho amassados e picados;
- 1 xícara de chá de óleo;
- Sal grosso.

MODO DE PREPARO:

Em uma bacia, coloque os corações de frango, adicione o óleo e o alho. Salgue a gosto com o sal grosso e mexa bem. Espete os corações em espeto de bambu ou no de sua preferência. Asse-os em brasa sem fogo alto, por aproximadamente 30 minutos. Está pronto para servir.

Tempo de preparo 1h00min

Rendimento 20 porções

9. ESPETINHO DE FRANGO COM BACON



INGREDIENTES:

- 1 kg de peito de frango;
- 400 g de bacon fatiado;
- Alho;
- Sal;
- Limão.

MODO DE PREPARO:

Corte o frango em cubos para espetinho e tempere com alho, sal e limão. Enrole os cubinho em fatias de bacon e espete-os no espeto. Colocar para assar em grelhas ou churrasqueiras.

Tempo de preparo 30 min

Rendimento 20 porções

10. ESPETINHO DE FRANGO COM LEGUMES



INGREDIENTES:

- Frango cortado em cubos;
- 1 berinjela;
- 5 cenouras;
- 2 pimentões;
- Rodelas de laranja;
- Ervilhas;
- Tomate cereja (tomatinhos);
- Alface cortada;
- Palitos de churrasco;
- Molho rose.

MODO DE PREPARO:

Asse os cubos de frango. Corte todos os ingredientes exceto os palitos, os tomates, as ervilhas (a alface e a laranja já devem estar cortadas). Reúna os pedaços de berinjela, de cenoura e pimentão e coloque-os nos palitos na sequência que quiser. Coloque os palitos numa bandeja. Espalhe os tomatinhos, as ervilhas, a alface cortada e as rodelas de laranja pela bandeja. Por fim, coloque molho rosé por cima dos palitos prontos.

Tempo de preparo 30 min

Rendimento 15 porções

11. ESPETINHO DE FRANGO JAPONÊS



INGREDIENTES:

- 300 gramas de filé de frango;
- 200 gramas de fígado de frango;
- 2 alho-poro;
- 4 cogumelos secos;
- 4 pimentões verdes.

Molho Yakitori

- 1 colher (sopa) de açúcar;
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal;
- 8 colheres de sopa de saque ou vinho branco seco;
- 4 colheres de sopa de vinho branco doce ou mirin.

Temperos

- Shitimi togarashi (pimenta-malagueta misturada com outras especiarias).

Utensílios

- 20 a 30 espetinhos de metal, bambu ou madeira de cerca de 10 cm.

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes do molho yakitori e deixe ferver em panela destampada em fogo alto por uns 10 ou 15 minutos, ou até que o volume reduza cerca de 1/3. Ponha num copo alto. Corte o frango em quadrados de 2 cm. Corte os fígados em quadrados de 2cm. Deixe de molho em água durante 5 minutos para tirar o sangue. Escorra. Retire os cabos dos cogumelos, corte os chapeuzinhos em quatro. Se os cogumelos forem pequenos, use inteiros.

Corte os pimentões em quatro, no sentido do comprimento. Tire as sementes e corte os quartos ao meio. Corte os alhos-porós ou as cebolinhas em pedaços de 2 cm. Se usar espetinhos de bambu ou madeira, deixe de molho na água fria para evitar que se queimem. Enfie 4 a 5 pedaços de frango em cada espeto sem juntar demais, para que fiquem bem grelhados. Prepare outros espetinhos com fígado e outros com legumes. Se preferir, alterne pedaços de frango e alho-poró ou cebolinha.

Dicas

1. O melhor local para se preparar o yakitori é numa churrasqueira a carvão.
2. A segunda opção é a grelha do forno.
3. Em último caso, você pode recorrer a uma frigideira.
4. Se usar a grelha do forno, deixe grelhar por alguns segundos os espetinhos de frango e de fígado, apenas para que fiquem levemente dourados.
5. Retire, regue com o molho yakitori e torne a grelhar, virando os espetinhos. Repitas duas ou três vezes esse procedimento, tomando o cuidado para não deixar secar.
6. Numa churrasqueira, mantenha o calor médio e siga as indicações acima.
7. Se usar frigideira, aqueça uma colher de óleo e frite levemente os espetinhos de frango e os de fígado durante 2 a 3 minutos, até que estejam no ponto, virando-os várias vezes.
8. Mergulhe os espetinhos no molho yakitori.
9. Repita mais umas duas ou três vezes até que fiquem bem passados.
10. Como o açúcar e o shoyu podem queimar facilmente, limpe a frigideira cada vez que fritar mais espetos.
11. Siga as mesmas instruções para grelhar ou fritar os espetinhos de legumes.

Se preferir, não use molho: salpique apenas um pouco de sal quando estiverem prontos e esprema algumas gotas de limão.

12. Sirva os espetinhos num prato grande.

13. À mesa, se desejar, complete com uma pitadinha de shitimi togarashi.

Tempo de preparo 30 min

Rendimento 25 porções

12. ESPETINHO DE FILÉ DE FRANGO



INGREDIENTES:

- 2 kg de filé de frango;
- 1 cebola grande;
- 4 dentes de alho;
- 1 colher (sopa) de salsinha;
- 1 litro de água;
- 1/2 copo de vinagre.
- Pimenta-do-reino, sal à gosto e orégano;

MODO DE PREPARO:

Limpe a carne do frango deixando-a sem gordura e cartilagem. Corte-a em cubos. Espete os cubos de carne no espeto. Bata os ingredientes do tempero no liquidificador. Coloque os espetinhos submersos no tempero, feche bem a vasilha retirando o ar e deixe a carne de molho por 12 horas.

Tempo de preparo 2h00min

Rendimento 20 porções

13. ESPETINHO DE FRANGO COM BACON



INGREDIENTES:

- 300g de peito de frango em cubos médios;
- 100g de bacon em cubos finos;
- Sal;
- 2 colheres de sopa de óleo.
- 1 colher de sopa de molho de alho;

Farofa

- 1 1/2 xícara de chá de farinha de mandioca torrada;
- 1 colher de sopa de salsa picada.

MODO DE PREPARO:

Tempere o frango e monte os espetos intercalando frango com bacon. Apoie os espetos na borda de um recipiente refratário retangular, de modo que a gordura do bacon e o tempero fiquem depositados no recipiente. Deixe cozinhar por 7 minutos na potência alta. Troquem de lugar os espetos do centro com os da borda e cozinhe por mais 7 minutos na potência alta. Mantenha os espetos embrulhados em papel-alumínio por 10 minutos com o micro desligado e fechado.

Farofa

Aqueça o molho que ficou no recipiente por 3 minutos na potência alta. Se tiver pouco molho, acrescente 1 colher de sopa de margarina e, quando ferver, junte a farinha e a salsa picada misturando bem.

Tempo de preparo 30 min

Rendimento 8 porções

14. ESPETINHOS DE FRANGO AO MOLHO DE AMENDOIM



INGREDIENTES:

- 200 ml de leite de coco;
- 2 colheres (sopa) de molho de peixe ou molho shoyo;
- 3 colheres (sopa) de sementes de coentro picadas;
- 1 colher (chá) de curry em pó;
- 2 colheres (chá) de açúcar;
- 1 colher (sopa) de azeite;
- 500 g de peito de frango cortado em tiras;
- Espetos de bambu.

MODO DE PREPARO:

Num recipiente, misture leite de coco, molho de peixe ou molho shoyo, sementes de coentro picadas, curry em pó, açúcar e azeite. Adicione as tiras de frango e deixe marinar ou tomar gosto por no mínimo 3 horas (o ideal é que fique por uma noite). Espete as tiras de frango nos espetinhos de bambu. Numa grelha ou frigideira bem aquecida frite os espetinhos até que o frango fique dourado. Sirva quente, com o molho de amendoim.

Ingredientes Do Molho De Amendoim:

- 2 colheres (sopa) de azeite;
- 2 colheres (sopa) de curry;
- 1/2 colher (chá) de coentro seco ou fresco picado;
- 400 ml de leite de coco;

- 115 g de amendoins tostados, sem pele e moídos;
- 2 colheres (sopa) de açúcar;
- 2 colheres (sopa) de suco de tamarindo (ou de suco de 1 limão);
- 1 colher (café) de sal.

Modo de preparo:

Numa panelinha em fogo médio aqueça azeite. Reduza o fogo e junte curry. Mexa sem parar por cerca de 1 minuto, até que o curry. Comece a desprender seu aroma.

Tempo de preparo 2h00min

Rendimento 7 porções

15. ESPETINHO DIET DE FRANGO



INGREDIENTES:

- 200 g de peito de frango em cubinhos;
- 1/2 pimentão (cada) verde e amarelo grande em pedaços de 2,5 cm;
- 1 dente de alho amassado;
- 1/2 cebola média em gomos;
- 4 tomates-cerejas;
- 1 e 1/2 colher (sopa) de molho de soja;
- 2 colheres (sopa) de vinagre de maçã.

MODO DE PREPARO:

Monte os espetos alternando o pimentão e a cebola; em cada espetinho coloque 1 tomate cereja. Em uma tigela, misture o molho de soja, o vinagre e o alho. Pincele os espetinhos com o molho. Aqueça a churrasqueira elétrica ou uma chapa. Coloque os espetinhos e asse por 10 a 15 minutos de um lado, vire e doure do outro lado, regando sempre com o molho. Quando o peito de frango estiver dourado e cozido, retire da grelha e sirva com molho vinagrete.

Tempo de preparo 30 min

Rendimento de 10 a 12 porções

16. ESPETINHOS DE FRANGO LIGHT



INGREDIENTES:

- 4 filés de frango;
- 1 dente de alho amassado;
- 1/2 cebola ralada;
- Sal e pimenta do reino à gosto.

Molho

- 1/2 cebola ralada;
- 1 colher (sopa) de margarina light;
- 1/2 vidro de pequi em conserva;
- 4 colheres (sopa) de creme de leite light.

MODO DE PREPARO:

Corte o frango em cubos e tempere com o alho, a cebola, sal e pimenta. Coloque em palitos de churrasco e asse em um grill pré-aquecido até dourar. Para o molho, doure a cebola na margarina, acrescente o pequi escorrido e picado e o creme de leite. Sirva sobre os espetinhos.

Dica

Se você não tiver um grill em casa, asse os espetinhos em uma chapa ou na churrasqueira.

Tempo de preparo 2h00min

Rendimento 4 porções

17. ESPETINHO DE FRANGO NO MICRO-ONDAS



INGREDIENTES:

Molho para temperar o frango:

- 1 cebola bem picada;
- 1 dente de alho;
- 1 xícara de chá de vinho branco;
- 1/3 de xícara de molho inglês;
- 1 colher de sopa de sal.

Ingredientes para os espetos:

- 500 g de peito de frango cortado em cubinhos;
- Bacon em cubinhos;
- Cenoura em cubinhos;
- Molho de soja (shoyu);
- Tomatinhos tipo cerejinha;
- Couve-flor, brócolis, pimentão, cogumelos franceses e pimentão;
- 1 saquinho de espetinhos de madeira.

MODO DE PREPARO:

Deixar os 500 g do frango em cubinhos no molho curtindo por cerca de 30 minutos. Pegar os legumes mais duros e deixar por 5 minutos na água fervente. Pode deixar o brócolis, a couve-flor e a cenoura. Depois monte os espetinhos colocando o frango, a cenoura, o bacon, os brócolis, a couve-flor etc. Colocar os espetos em uma forma refratária retangular, de forma que os espetos fiquem apoiados nas laterais, sem que toquem o fundo da forma. Passe o molho de soja nos espetos com um pincel. Deixe 15 minutos no micro-ondas em potência média, virando os espetos na metade do tempo.

Tempo de preparo 1h00min ***Rendimento 10 porções***

18. ESPETINHOS DE FRANGO E LEGUMES DIET E LIGHT



INGREDIENTES:

- 1/4 de xícara de suco de lima;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- 1 colher de sopa de salsinha picada;
- 1/2 colher de chá de tomilho seco;
- 1 dente de alho amassado;
- pimenta do reino moída na hora;
- 2 peitos de frango sem ossos e pele em cubinhos de 4 cm;
- 1 abóbora fresca cortada em cubinhos de 4 cm;
- 1 abobrinha pequena cortada em pedaços de 3 cm;
- 4 tomates cereja.

MODO DE PREPARO:

Em uma vasilha, junte o suco de lima, azeite, salsa, tomilho, alho, pimenta e mexa bem. Adicione os pedaços de frango, abóbora, abobrinha, misturando bem ao líquido e deixando na geladeira por 2 horas. Em um espeto, alterne pedaços de frango, abóbora e abobrinha. Deixe grelhar a 10 cm do fogo por 10 min, virando sempre. Adicione pedaços dos tomates no espeto um minuto antes de pronto, deixando grelhar. Remova os espetos do fogo e sirva-os, salpicados de molho inglês. O acompanhamento pode ser 2 colheres de sopa de arroz.

Tempo de preparo 30 min

Rendimento 4 porções

19. ESPETINHO DE PERU



INGREDIENTES:

- 500 g de peito de peru;
- 2 colheres (sopa) de suco de limão;
- 2 dentes de alho amassados;
- Sal e pimenta-do-reino;
- 3 pimentões verdes;
- 4 tomates cereja;
- 200 g de queijo branco cortado em 8 cubos;
- Óleo para untar.

MODO DE PREPARO:

Corte o peito de peru em 16 cubos. Tempere com suco de limão, o alho, sal e pimenta-do-reino. Corte cada pimentão em 8 quadrados. Monte 4 espetos, intercalando os cubos de peito de peru e de queijo com pimentão e os tomatinhos. Unte uma chapa ou grelha e asse os espetinhos.

Tempo de preparo 15min

Rendimento 4 porções

20. ESPETINHO COM ABACAXI



INGREDIENTES:

- 500 g de alcatra cortadas em cubos;
- 500 g de pernil cortados em cubos;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- 3 xícaras de chá de abacaxi cortado em cubos.

MODO DE PREPARO:

Em uma tigela tempere as carnes com sal e pimenta-do-reino. Deixe descansar por 20 minutos para pegar o tempero. Em seguida, espete 1 cubo de alcatra, 1 cubo de abacaxi e 1 de pernil. Repita o procedimento até preencher todo o palito de churrasco. Asse na grelha da churrasqueira por cerca de 15 minutos ou até dourar.

Tempo de preparo 15min

Rendimento 10 porções

21. ESPETINHO DE FRIGIDEIRA



INGREDIENTES:

- 2 cubinhos de caldo de carne;
- 500 g de alcatra em cubinhos;
- 2 tomates sem pele e sem sementes em pedaços;
- 1 cebola (grande) em pedaços;
- Óleo para fritar.

MODO DE PREPARO:

Dissolva o caldo de carne e 1/2 xícara (chá) de água fervente e deixe pegar gosto por 30 minutos. Monte espetinhos, em palitos próprios, intercalando a carne com o tomate e a cebola. Frite no óleo dourando os dois lados. Sirva quente.

Tempo de preparo 50min

Rendimento 6 porções

22. ESPETINHO GREGO



INGREDIENTES:

- 500 gramas de filé-mignon, em 16 cubos;
- 3 colheres (sopa) de conhaque;
- 1 pimentão verde, em 16 pedaços;
- arroz branco para acompanhar;
- 8 tomates cereja;
- 4 cogumelos.

Marinada

- 1 xícara (chá) de vinho branco seco;
- 1/3 xícara (chá) de óleo;
- 2 colher (chá) de molho inglês;
- 1 cebola pequena cortadas em rodelas;
- sal e pimenta do reino a gosto;
- 1 dente de alho esmagado.

MODO DE PREPARO:

Misturar os ingredientes da marinada em uma vasilha média. Juntar a carne, mexer até ficar bem coberta e deixar tomar gosto por 10 minutos, mexer com frequência. Colocar o pimentão em uma vasilha pequena, cobrir e levar ao forno na potência alta por 2 minutos, ou até ficar macio, mas firme. Reservar. Enfiar a carne em 4 espetos de madeira ou bambu, intercalando com as hortaliças. Colocar os espetos no micro-ondas e pincelar com a marinada. Cobrir com papel manteiga. Deixar no forno na potência média-baixa por 9

minutos, ou até a carne ficar no ponto desejado. Virar os espetos e mude-os de lugar na metade do tempo. Arrumar sobre uma travessa, cobrir e deixar descansar por 2 minutos. Enquanto isso colocar o conhaque em uma vasilha pequena. Levar ao micro-ondas na potência alta por 30 segundos. Tirar do forno, flambar o conhaque e despejar sobre os espetos lentamente. Servir com o arroz.

Tempo de preparo 2h00min

Rendimento 6 porções

23. MINI BROCHETTES



INGREDIENTES:

- 1/2 kg de contrafilé cortado em cubos;
- 1 cebola grande cortada em cubos;
- 1 pimentão amarelo cortado em cubos;
- 1 tomate cortado em cubos;
- 2 dentes de alho amassados;
- 2 colheres (sopa) de óleo;
- 1 colher (chá) de alecrim;
- 1 colher (chá) de extrato de tomate.

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes e deixe tomar gosto 30 minutos. Faça os espetinhos usando palitos de mesa. Arrume um ao lado do outro no refratário. Leve ao micro-ondas na potência alta por 14 minutos. Vire os espetinhos e mude-os de lugar após 10 minutos. Sirva com arroz branco. Conservação Leve ao freezer por 3 meses.

Tempo de preparo 20 min

Rendimento 8 porções

24. ESPETINHO DE CARNE PRÁTICO



INGREDIENTES:

- 600 g de carne de porco;
- 600 g de carne de boi (alcatra, maminha ou de sua preferência);
- 2 calabresas grandes;
- 3 pimentões verdes grandes;
- 2 cebolas grandes;
- 3 dentes de alho;
- 1 caixa de palito de dentes.

MODO DE PREPARO:

Cortar a carne de porco em cubos pequenos, temperar com alho, limão e sal. Cortar a carne de boi em cubos pequenos, temperar com alho e sal. Cortar a calabresa em cubos pequenos. Cortar a cebola e o pimentão em tamanho médio para não quebrar ao colocar no palito. Colocar no palito na seguinte sequência carne de porco, pimentão, calabresa, cebola e carne de boi. Fritar em óleo quente.

Tempo de preparo 40 min

Rendimento 60 porções

25. ALCATRA NO ESPETINHO



INGREDIENTES:

- 1,5 kg de alcatra;
- 1 cebola picada;
- 4 dentes de alho amassados;
- Sal e pimenta-do-reino;
- 1/2 copo de vinagre;
- 300 g de bacon ou toucinho defumado;
- 3 pimentões;
- 6 cebolas.

MODO DE PREPARO:

Corte a carne em cubos não muito grandes, para serem servidos diretamente nos espetinhos, dispensando o uso de talheres. Tempere com cebola, alho, sal, pimenta-do-reino a gosto e vinagre. Reserve por um tempo para tomar gosto. Corte o bacon em cubos. Retire as sementes dos pimentões e corte em quadradinhos. Descasque as cebolas e corte em quadrados. Coloque os cubos de carne nos espetos, intercalando-os com o bacon, o pimentão e a cebola, deixando espaços livre nas duas pontas para poder segurar. Molhe bem as duas pontas do espeto para que não queimem. Asse diretamente na grelha ou na chapa, até o ponto desejado. Sirva com pão, molho vinagrete e farofa.

Tempo de preparo 20 min

Rendimento 10 porções

26. ESPETINHO DE FORNO



INGREDIENTES:

- 1 kg de carne de primeira (preferencialmente alcatra, picanha ou contra filé);
- Sal grosso a gosto;
- 1/2 limão;
- 1 cebola média cortada em cubos grandes;
- Azeite a gosto.

MODO DE PREPARO:

Corte a carne em cubos grandes e tempere com o sal grosso e o limão. Em seguida, espete em palitos para churrasco, intercalando com os pedaços de cebola. Organize os espetinhos enfileirados em uma assadeira grande. Por último, acrescente 1 fio de azeite por cima. Leve ao forno e retire quando a carne estiver na cor de sua preferência, bem ou mal passada. Pode ser acompanhada por vinagrete e mandioca cozida.

Tempo de preparo 40 min

Rendimento 15 porções

27. ESPETINHO DE FILÉ DE COSTELA COM MOLHO TARATOR



INGREDIENTES:

- 400g de filé de costela cortado em cubos;
- 1 dente de alho picado grosseiramente;
- 1/2 cebola cortada grosseiramente;
- 1 colher (café) de pimenta síria (opcional);
- 2 colheres (sopa) de azeite;
- 2 colheres (sopa) de iogurte natural e sal na quantidade desejada.

MOLHO TARATOR

Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de água;
- 1/3 xícara (chá) de tahine (pasta de gergelim);
- 1 colher (sopa) de suco de limão;
- 1 colher (chá) de salsinha;
- 1 dente de alho amassado e sal na quantidade desejada.

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes da marinada. Tempere o filé de costela. Deixe descansar ao menos umas 12 horas para pegar o gosto do tempero na carne. Coloque os cubos de carne no espeto. Asse no fogo alto no ponto que desejar.

MOLHO TARATOR

Modo de Fazer

Misture bem todos os ingredientes. Sirva o molho com pão sírio, tomate cortado em cubos, cebola cortada em meia lua e folhas de hortelã.

Tempo de preparo 40 min

Rendimento 8 porções

28. ESPETINHO COM TOUCINHO



INGREDIENTES:

- 2 colheres (chá) de sal;
- Pimenta-do-reino a gosto;
- 1 folha de louro picada;
- 1 colher (sopa) de óleo.
- 500 g de contra filé cortado em cubos;
- 2 pimentões cortados em quadrinhos;
- 2 tomates cortados em quadrinhos;
- 50 g de toucinho defumado, cortado em cubos;

Molho

- 4 colheres (sopa) de catchup;
- 1 colher de vinagre branco;
- 3 colheres de sopa de água;
- 1 1/2 colher (sopa) de óleo;
- 2 colheres (sopa) de molho inglês;
- 1/2 colher (sopa) de sal.

MODO DE PREPARO:

Misture bem os 8 primeiros ingredientes e deixe tomar gosto no mínimo 30 minutos. Coloque em espetos compridos, alternando os ingredientes. Coloque em uma assadeira 1 cm de álcool, apoie o espeto nas partes mais estreitas. Coloque fogo no álcool. Vire os espetos até que o fogo se apague. Enquanto isso prepare o molho. Misture todos os ingredientes e deixe no fogo por 1 minuto. Arrume os espetinhos em um refratário e coloque o molho.

Tempo de preparo 30 min

Rendimento 8 porções

29. ESPETINHO EMPANADO



INGREDIENTES:

- 500g de contra filé (ou qualquer outra carne macia) cortado em cubos pequenos;
- Tomates cereja;
- Mini cebolas;
- Palitos de churrasco;
- 3 ovos;
- Farinha de rosca;
- Sal;
- Pimenta-do-reino;
- Pimenta calabresa;
- Alho;
- Limão;
- Óleo para fritar.

MODO DE PREPARO:

Tempere a carne com limão, sal, alho, pimenta-do-reino e pimenta calabresa e reserve, lave bem os tomates cereja, descasque as mini cebolas e reserve. Agora espete um cubo de carne, um tomate, outro cubo de carne e uma cebola, até o final do palito. Faça isso até acabar a carne, agora bata os ovos e os temperem com sal, pimenta-do-reino e pimenta calabresa. Passe os espetinhos na farinha de rosca, depois no ovo e novamente na farinha de rosca. Ascenda o fogo e quando estiver quente comece a fritar os espetinhos, deixe-os dourar e retire.

Tempo de preparo 1h00min

Rendimento 10 porções

30. ESPETINHOS MEXICANOS



INGREDIENTES:

- 1/2 xícara de cebola picada;
- 1 colher (sopa) de azeite;
- 1 xícara de vinagre;
- 1/2 colher (chá) de sal;
- 1/2 colher (chá) de orégano;
- 1/2 colher (chá) de cominho;
- 1/2 colher (chá) de canela;
- 1/2 colher (chá) de pimenta;
- 1 dente de alho amassado;
- 1 kg de filé mignon cortado em cubos grandes.

MODO DE PREPARO:

Frite a cebola no azeite, até que esteja macia, mas não dourada. Junte o vinagre, os temperos e o alho. Tampe e cozinhe por aproximadamente 20 minutos em fogo lento. Deixe esfriar. Coloque a carne em espetos. Pincele com o molho. Grelhe, virando sempre e besuntando frequentemente com o molho, até que a carne atinja o ponto desejado.

Tempo de preparo 30 min

Rendimento 10 porções

31. ESPETINHOS DE CARNE



INGREDIENTES:

- 1/2 xícara de óleo;
- 1/4 de xícara de suco de limão;
- 1 colher (chá) de sal;
- 1 colher (chá) de manjericão;
- 1 colher (chá) tomilho;
- 1/2 colher (chá) de pimenta;
- 1 dente de alho amassado;
- 1/2 xícara de cebola picada;
- 1/4 de xícara de salsinha picada;
- 1 kg de carne cortada em quadradinhos;
- Pimentão verde cortado em 4 partes;
- Pimentão vermelho cortado em 4 partes;
- Rodelas grossas de cebola.

MODO DE PREPARO:

Em uma vasilha funda, misture o óleo, o suco de limão, o sal, o manjericão, o tomilho, a pimenta, o alho, a cebola e a salsinha. Misture bem. Junte a carne e misture, para que fique toda coberta com o tempero. Leve a geladeira de um dia para o outro ou deixe em temperatura ambiente por 2 ou 3 horas, mexendo de vez em quando. Coloque em espetos, alternadamente, cubos de carne, pedaços de pimentão verde e pimentão vermelho. Grelhe até o ponto desejado, virando frequentemente e besuntando com o tempero.

Tempo de preparo 3h00min

Rendimento 8 porções

32. ESPETINHO DE CARNE BOVINA



INGREDIENTES:

- 2 kg de alcatra sem gordura;
- 1 cebola grande;
- 4 dentes de alho;
- 1 colher (sopa) de salsinha;
- 1 litro de água;
- pimenta-do-reino e sal à gosto.

MODO DE PREPARO:

Limpe a carne, retirando completamente a gordura. Para cortar em cubos posicione a faca no sentido transversal à fibra da carne. Prepare os espetinhos colocando os cubos de carne no espeto. Prepare o tempero: bata a cebola, o alho, um pouco de água, a pimenta e o sal no liquidificador. Despeje em uma vasilha plástica, acrescente a água e misture. Coloque os espetinhos submersos nesse tempero, feche bem a vasilha retirando o ar e deixe a carne de molho por 12 horas.

Tempo de preparo 2h00min

Rendimento 20 porções

33. ESPETINHO MISTO



INGREDIENTES:

- ½ kg alcatra;
- ½ kg de lombo suína;
- 1 kg de coração de frango;
- 1 kg de filé frango;
- 1 pacote de calabresa fininha;
- 1 pacote de bacon em fatias;
- 1 pacote de espetinho;
- 1 cebola;
- 1 pimentão amarelo.

MODO DE PREPARO:

Corte as carnes, frango e calabresa em cubos e tempere a seu gosto, deixe curtir bem o tempero, antes de espetar as carnes envolva a carne suína no bacon para fazer um medalhão e espete. Depois coloque um pedaço de cada tipo para fazer seu espetinho misto, sempre intercalando com um pedaço de cebola e pimentão para dar aquele toque especial que fica uma delícia. Depois e só assar na brasa ou em uma churrasqueira elétrica.

Tempo de preparo 2h00min

Rendimento 20 porções

34. ESPETINHO MISTO COM MOLHO



INGREDIENTES:

- 250g de linguiça defumada cortada em 21 rodelas;
- 1/2 kg de lombo de porco cortado em 21 cubos;
- 2 peitos de frango (sem pele e sem osso) cortado em 14 pedaços;
- 200 g de pepino sem descascar, cortado em 21 rodelas de mais ou menos 1cm de espessura;
- 1 pimentão vermelho grande cortado em 14 pedaços;
- 2 colheres (sopa) de azeite.

MOLHO

- 4 colheres (sopa) de polpa, purê ou molho de tomate;
- 2 colheres (sopa) de suco de laranja;
- 1 colher (sopa) suco de limão;
- 1 dente de alho espremido;
- 1/2 colher (chá) de cebolinha verde picada;
- 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado para polvilhar.

MODO DE PREPARO:

Coloque nos espetinhos, a linguiça, o pepino, o lombo, o pimentão vermelho, o frango, a linguiça, etc. Aqueça o azeite numa frigideira. Doure os espetinhos na frigideira tampada por uns 7 minutos. Misture os ingredientes do molho. Adicione o molho na frigideira, tampe e cozinhe lentamente por 10 minutos. Vire, cubra com o molho, tampe e cozinhe por mais uns 15 minutos. Polvilhe cada espetinho com um pouco de queijo.

35. ESPETINHOS AGRIDOCES



INGREDIENTES:

- ½ xícara de shoyu;
- 3 colheres (sopa) de mel;
- 2 colheres (sopa) de vinagre;
- 1 ½ colheres (chá) de gengibre;
- 1 ½ colheres (chá) de alho em pó;
- ¾ xícara de óleo;
- 1 cebolinha verde picada;
- 1 ¼ kg de picanha em cubos de 3cm;
- 200g de abacaxi em cubos;
- 3 pimentões verdes cortados em pedaços de 3cm;
- 2 cebolas roxas cortadas em gomos de 3cm;
- 10 espetinhos.

MODO DE PREPARO:

Misture o shoyu com o mel, vinagre, gengibre, alho em pó, óleo e cebolinha. Adicione os cubos de picanha e marine por várias horas ou de véspera. Escorra a carne. Coloque nos espetos a carne, abacaxi e hortaliças, alternando-as. Grelhe em carvão já em brasa por 18-20 minutos.

Tempo de preparo 30 min

Rendimento 8 porções

36. ESPETINHO DE CORDEIRO COM IOGURTE



INGREDIENTES:

- 600g de carne de cordeiro, já limpa, sem osso;
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva;
- 1 cebola média picada;
- 1 colher de chá de sal;
- pimenta-do-reino preta moída;
- 2 pães sírios redondos, cortados em quadrados de 5cm;
- 1 xícara de chá de iogurte natural;
- 4 colheres de sopa de manteiga;
- 4 espetinhos.

MODO DE PREPARO:

Corte o cordeiro em cubos de uns 3cm e reserve. Prepare uma marinada, misturando 2 colheres de azeite, cebola, sal e pimenta. Coloque a carne na marinada e deixe algumas horas, de preferência de um dia para o outro. No dia do preparo, divida os cubos de cordeiro em 4 porções e coloque-as nos espetinhos. Grelhe na brasa (ou na chapa) durante uns 8 minutos, tendo o cuidado de virar os espetinhos de todos os lados. Enquanto estiver grelhando a carne, prepare o pão, o iogurte e a manteiga. Esquente o pão em uma frigideira, com a colher restante de azeite. Bata um pouco o iogurte com sal e pimenta e reserve. Derreta a manteiga e reserve. Para montar os pratos, retire os pedaços de cordeiro grelhado dos espetos e distribua pelos pratos, forrados com pedaços de pão. Em seguida, regue com a manteiga e finalmente, coloque o iogurte por cima.

Tempo de preparo 10 min ***Rendimento 4 porções***

37. ESPETINHO DE CORDEIRO EM VINHA D'ALHOS



INGREDIENTES:

- 1 colher de café de sal;
- 2 ramos de alecrim fresco;
- 1 copo de vinho tinto seco;
- Suco de 1 limão;
- 2 dentes de alho triturados;
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva;
- 2 abobrinhas italianas médias;
- 1 pitada de pimenta-do-reino preta moída;
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (para pincelar).
- 1/2 kg de carne de cordeiro (pernil) sem osso;

MODO DE PREPARO:

Corte a carne em cubinhos de 3cm. Misture o vinho branco com o suco de limão, os alhos triturados, o alecrim e 2 colheres de azeite de oliva. Coloque os cubinhos de carne em vasilha de louça ou plástico e despeje a vinha d´alho sobre eles. Deixe marinar tampado em ambiente fresco durante 5 horas. Na hora de levar à grelha lave as abobrinhas, seque-as e corte-as em fatias de cerca de 1 cm de espessura. Distribua os ingredientes em espetinhos alternando os cubos de carne e as rodelas de abobrinha. Salpique os espetinhos com sal e pimenta-do-reino e leve-os à grelha com braseiro forte e já bem formado. Deixe assar a uma distância de 30cm das brasas durante 8 minutos virando de vez em quando e pincelando com azeite de oliva para dourar todos os lados por igual.

Tempo de preparo 5h00min

Rendimento 8 porções

38. KAFTA COM BACON



INGREDIENTES:

- 500 g de carne moída;
- 150 g de bacon;
- 1 ovo;
- Cebolinha e salsinha a gosto;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- 20 palitos para espetinho.

MODO DE PREPARO:

Corte o bacon em cubinhos bem pequenos e misture na carne moída. Tempere com sal, pimenta, cebolinha e salsinha. Coloque o ovo em uma xícara e com um garfo misture a gema com a clara. Junte o ovo batido com a carne e sove bem. Leve à geladeira por 20 minutos. Retire da geladeira, envolva os palitos com a carne em formato cilíndrico e passe o azeite em volta para dar brilho. Asse na churrasqueira ou no forno.

Tempo de preparo 45min

Rendimento 20 porções

39. ESPETINHO DE ALMONDEGA



INGREDIENTES:

- 5 talos de alecrim;
- 1 ramo de salsinha;
- 1 semente de coentro;
- 1 ramo de coentro;
- 1 colher de sopa de páprica;
- 500g de carne moída;
- 1/2 cebola picada em cubos;
- 1 colher de chá de raspas de limão.

MODO DE PREPARO:

Torre o cominho e os grãos de coentro, pique a salsinha e o coentro e coloque tudo no pilão para triturar. Coloque a carne no processador com os temperos triturados a páprica a cebola em cubos e as raspas de limão. Bata a carne com os ingredientes ate obter uma carne pastosa e bem condimentada. Pegue os talos de alecrim deixando apenas algumas folhas no topo evolva o talo na carne formando um espeto, mas passe um pouco de manteiga no talo antes. Depois asse na grelha os espetos 5 minutos de cada lado. Como acompanhamento você pode escolher algum molho ou uma salada.

Tempo de preparo 25min

Rendimento 5 porções

40. ESPETINHO DE CARNE MOÍDA



INGREDIENTES:

- 600 g de carne moída;
- Óleo;
- 3 dentes de alho grandes amassados;
- 1 cebola pequena bem picadinha;
- 1 cebola pequena batida no liquidificador;
- 1 pimentão vermelho bem picadinho;
- 1 pimentão verde bem picadinho;
- 1 tomate bem picadinho;
- 1/2 colher de açafrão;
- 1/2 colher de corante;
- 3 colheres coentro picadinho;
- 1/2 colherzinha de cominho;
- 2 tabletes de caldo de carne;
- 1 xícara de soja;
- 1 ovo;
- 1 pão dormido;
- Leite;
- 5 colheres de farinha de rosca;
- Sal;
- 15 espetos.

MODO DE PREPARO:

Coloque em uma bacia a carne moída e reserve. Em uma panela coloque um pouco de óleo e recheie o alho, as cebolas, o pimentão vermelho,

o pimentão verde, o tomate, o açafrão, 1/2 colher de corante, o coentro, cominho, o caldo de carne. Depois de recheado coloque a soja e recheie mais um pouco. Desligue o fogo, junte à carne da bacia e misture bem. Bata no liquidificador 1 ovo, o pão dormido e se precisar um pouco de leite e coloque junto com a carne e a soja, acrescente, a farinha de rosca, sal a gosto e amasse bem. Divida um espeto em 2 pedaços iguais. Faça os espetinhos com a carne no formato de um quibe bem grande. Passe no ovo e na farinha de rosca e frite ou asse no forno ou na churrasqueira a carvão ou elétrica.

Informações Adicionais

Dica: Para congelar use a técnica de congelamento aberto.

Tempo de preparo 20min

Rendimento 30 porções

41. KAFTA NO ESPETINHO AO MOLHO DE IORGURTE



INGREDIENTES:

- 500 g de carne moída;
- 1 cebola grande picada;
- 200 g de salsinha;
- 200 g de hortelã;
- 1 colher rasa de sal (ou a gosto);
- Pimenta-do-reino a gosto;
- 1 dente de alho picadinho;
- Azeite a gosto.

MOLHO DE IOGURTE

Ingredientes

- 170 g de iogurte (de morango fica uma delícia);
- Sal a gosto;
- 1 colher de suco de limão;
- Sal.

MODO DE PREPARO:

KAFTA

Colocar a carne moída em um recipiente. Acrescentar a cebola, hortelã, salsinha, pimenta-do-reino, alho e sal. Misture bem os ingredientes, amassando com a mão, por mais ou menos 2 minutos para dar liga, quando chegar a uma consistência homogênea acrescente o azeite para a massa não ficar seca. Faça bolinhos, enfie o palito de madeira e leve à churrasqueira,

frigideira ou fôrma untada para assar no forno elétrico (aproximadamente 30 minutos a 250°C).

MOLHO

Misture o iogurte com limão, orégano e sal e sirva a kafta banhada no molho.

Tempo de preparo 40min

Rendimento 4 porções

42. ESPETINHO DE CABRITO COM PORCO E CEBOLA



INGREDIENTES:

- 1 kg de carne de porco;
- 2 kg de carne de cabrito;
- 2 kg de cebolas pequenas;
- 3 limões grandes;
- sal grosso ou fino.

MODO DE PREPARO:

Lave bem a carne em água corrente. Passe bastante limão ou vinagre, água quente e escorra. Tempere com sal, antes corte os pedacinhos das carnes. Ponha nos espetinhos para churrasco junto com a cebola e coloque no fogo para assar. Se preferir, coloque o sal grosso ou refinado na hora de assar para não desidratar.

Tempo de preparo 30min

Rendimento 10 a 12 porções

43. ESPETINHO DE CORDEIRO À MODA TURCA



INGREDIENTES:

- 1 colher (chá) de molho de pimenta;
- 1 dente de alho;
- 1 lata de purê de tomate;
- 1 pimentão verde pequeno e cortado em quadradinho;
- 1 talo de salsão cortado em cubinhos;
- 1/2 colher (sopa) de vinagre;
- 1/2 kg de carne de cordeiro, cortado em cubos;
- 1/2 xícara de água;
- 1/2 xícara de cebola picada;
- 2 colheres (copa) de manteiga ou margarina;
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo;
- 2 pimentões vermelhos médios;
- Sal e pimenta do reino a gosto.

MODO DE PREPARO:

Numa panela aqueça a manteiga em fogo médio. Junte a cebola, o pimentão, o salsão e o alho, cozinhe até que os legumes estejam macios. Junte o purê de tomate e os 6 ingredientes e deixe ferver. Diminua o fogo e cozinhe por 5 minutos. Coloque numa tigela e leve a geladeira. Corte a berinjela ao meio no sentido do comprimento e, em seguida, em fatias de 2,5 cm de espessura. Corte os pimentões em pedaços de 5 cm. Acrescente os cubos de carne, a berinjela e os pimentões ao molho, quando estiver frio, cubra

e coloque na geladeira de 1 dia para o outro. Coloque os espetinhos sobre a brasa em calor médio e cozinhe-os até o ponto desejado, virando-os frequentemente. Esquente o molho na panela apoiando-a sobre a própria panela.

Tempo de preparo 30min

Rendimento 3 a 4 porções

44. ESPETINHO DE PEIXE



INGREDIENTES:

- 750 g de peixe de carne firme (atum fresco, filé de cação, pintado, etc.);
- 1/2 xícara de suco de limão;
- 3 cebolas raladas e coada para utilizar o líquido;
- 4 folhas de louro;
- 2 colheres (chá) de cominho;
- Sal;
- Pimenta do reino;
- 8 tomates pequenos cortados em 4;
- Azeite;
- Salsinha picada;
- Gomos de limão.

MODO DE PREPARO:

Corte o peixe em cubos de 1 cm mais ou menos. Numa vasilha pequena, misture o suco de limão, o suco de cebola, as folhas de louro, o cominho, o sal e a pimenta. Acrescente os cubos de peixe e deixe descansar por uns 30 minutos. Coloque os cubos de peixe alternados com os tomates em espetinhos. Pincele com azeite e grelhe por uns 20 minutos ou asse no forno quente. Sirva polvilhado com salsinha picada e gomos de limão.

Tempo de preparo 30min

Rendimento 3 a 4 porções

45. ESPETINHO DE CAMARÃO À MODA ORIENTAL



INGREDIENTES:

- 4 colheres (sopa) de vinagre;
- 4 colheres (sopa) de mel;
- 1 ½ colher (sopa) de mostarda;
- 1 colher (sopa) de óleo;
- 2 colheres (chá) de gengibre ralado;
- 3 dentes de alho espremidos;
- 32 ervilhas tortas;
- 32 cubinhos de abacaxi fresco;
- 24 camarões grandes sem a cabeça.

MODO DE PREPARO:

Misture o vinagre, o mel, a mostarda, o óleo, o gengibre e o alho numa vasilha e reserve. Coloque as ervilhas tortas num escorredor de macarrão. Mergulhe-o numa panela de água fervente e retire imediatamente. Coloque em água gelada para esfriar rapidamente. Envolva cada pedaço de abacaxi numa ervilha torta. Em cada espeto coloque alternadamente quatro abacaxis e três camarões. Coloque sobre uma grelha ou numa assadeira untada. Asse regando frequentemente com o tempero reservado.

Tempo de preparo 30min

Rendimento 8 porções

46. CAMARÃO COM MOLHO DE MAIONESE E MANJERICÃO



INGREDIENTES:

Marinada

- 3/4 xícara (chá) de azeite;
- suco de 1 limão;
- 2 colheres (sopa) de salsinha e cebolinha picada;
- 2 dentes de alho espremidos;
- 1 colher (chá) de orégano;
- sal e pimenta calabresa à gosto.

Espetinhos

- 500 g de camarão médio já limpo;
- 200 g de provolone (ou mozarela tipo nozinho) em cubos de 2cm.

Molho

- 1/2 xícara (chá) de maionese;
- 1/2 xícara (chá) de iogurte natural;
- 1 colher (sopa) de manjericão picado;
- 1 colher (chá) de mostarda;
- sal à gosto.

MODO DE PREPARO:

Para a marinada, misture todos os ingredientes numa vasilha. Acrescente o camarão e deixe na geladeira por 2 horas ou de um dia para

outro. tire os camarões da marinada e coloque em espetos alternando com o provolone. Coloque em uma churrasqueira, mas não deixe por muito tempo para que o camarão não passe do ponto. Para o molho, misture bem todos os ingredientes e sirva com os espetinhos.

Tempo de preparo 2h00min

Rendimento 4 porções

47. ESPETINHO DE CAMARÃO



INGREDIENTES:

- 400 g de camarão vermelho fresco;
- Sal;
- 2 limões;
- Palitos de espetinhos;
- Azeite.

MODO DE PREPARO:

Tempere os camarões com sal e suco de limão. Distribua os camarões nos espetinhos e coloque em uma churrasqueira (tanto de carvão como elétrica). Vire para assar uniformemente.

Tempo de preparo 15min

Rendimento 25 porções

48. ESPETINHO DE POLVO



INGREDIENTES:

- 2 kg de polvo;
- 3 cebolas;
- 8 dentes de alho;
- 2 tomates;
- Sal (a gosto);
- Azeite extra virgem (a gosto);
- Vinho branco seco (opcional);
- Espetos de madeira comuns.

MODO DE PREPARO:

Em uma panela de pressão coloque as cebolas cortadas ao meio de maneira que o polvo fique sobre elas. Coloque água até cobrir o polvo, cozinhe por 20 minutos (o importante nessa parte são as cebolas, que tem o papel de "quebrar" as moléculas do polvo e por fim amolece-lo). Após o cozimento retire o polvo, deixe esfriar. Em uma panela média, adicione azeite de oliva, os dentes de alho picados e deixe dourar, adicione tomates, sal a gosto e 1/2 xícara de vinho (opcional) e o polvo inteiro, após levantar fervura, deixe por mais 5 minutos.

Preparo do espeto

Corte o polvo na medida de 2 dedos (em cubos), começando dos tentáculos e deixando por último o tronco e a cabeça, intercale fatias de cebola e polvo. Pode ser grelhado ou assado na chapa ou na churrasqueira.

Tempo de preparo 30min

Rendimento 20 porções

49. ESPETINHO DE CAMARÃO À DORÊ



INGREDIENTES:

- 2 kg de camarão grande;
- 3 ovos;
- Sal;
- 5 colheres de farinha de trigo;
- Tempero a gosto;
- Sazón sabor nordeste;
- Limão;
- Óleo para fritar;
- Palitos de churrasquinho.

MODO DE PREPARO:

Tempere os camarões. Bata os ovos com a farinha e um pouco de sal. Espete os camarões e só na hora de fritar passe no ovo.

Tempo de preparo 20min

Rendimento 30 porções

50. ESPETINHO DE LULA COM CAMARÃO



INGREDIENTES:

- 4 Espetinhos pequenos de madeira para churrasco;
- 400 g de Lula (inteira);
- 4 Camarões médios;
- 1/2 Pimentão verde;
- 300 gramas de molho tártaro.

MODO DE PREPARO:

Cortar a lula em 8 fatias médias. Limpar o camarão. Fatiar em cubos pequenos o pimentão. Espetar em cada espeto a seguinte sequência (pela ordem) 1 cubo de pimentão, 1 fatia de Lula (enrolada), 1 camarão, mais 1 fatia de Lula enrolada e mais 1 cubo de pimentão. Faça o mesmo nos 3 espetos restantes. Coloque os espetos em uma Grill por cerca de 20 minutos, virando eles com frequência para que todos os lados fiquem bem passados (uma opção é fritar ao invés de assar na Grill). Feito na Grill a Lula e o Camarão ficam sequinhos, portanto o molho tártaro necessário para harmonizar o sabor. Sirva com um pote de molho tártaro para cada servir a quantidade que quiser no próprio espeto.

Tempo de preparo 45min

Rendimento 4 porções

51. ESPETINHO NOBRE



INGREDIENTES:

- 150 g de berinjela frita, cortada em rodelas finas;
- 400 g de frutos do mar e peixes, cortados em pequenos pedaços para espetinho polvo, camarão médio, filé de linguado, garoupa, filé de merluza;
- Diversidade de legumes assados e amarelos cortados em pedaços pimentões vermelhos verdes pequenos, abobrinha, cebola...;
- Azeite;
- Limão;
- Sal;
- Pimenta.

MODO DE PREPARO:

Coloque em espetinhos de madeira frutos do mar, peixes e legumes. Tempere com sal e pimenta e grelhe-os em um grill. Ao mesmo tempo prepare o molho com azeite, suco de limão, sal e pimenta (a gosto). A seguir, corte a berinjela em fatias finas, passe-as na farinha e frite-as no óleo quente. Prepare o prato colocando o espetinho, a berinjela como acompanhamento e o molho por cima.

Para assar os legumes:

Lave bem os legumes, corte-os em pedaços para serem espetados. Leve ao forno pré-aquecido a 240°, deixe por 4 a 5 minutos, retire-os do forno e deixe esfriar.

Tempo de preparo 30min
Rendimento 2 porções

52. ESPETINHO DE OVO DE CODORNA



INGREDIENTES:

- 8 ovos de codorna cozidos;
- 6 tomates cereja;
- 4 batatas inglesas pequenas cozidas;
- 4 cebolinhas pequenas cozidas.

Molho

- 1 colher (chá) de cebola picada;
- 1 colher (sobremesa) de orégano;
- Suco de 1 laranja e sal a gosto;

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes do molho e junte com os ovos de codorna, os tomates, as cebolinhas e as batatas. Reserve por 15 minutos. Faça os espetos, alternando os ingredientes. Grelhe por 10 minutos.

Tempo de preparo 25min

Rendimento 2 porções

53. ESPETINHO DE SALSICHA



INGREDIENTES:

- 500 g de massa de pastel;
- 1 kg de salsicha;
- Palito de dente.

MODO DE PREPARO:

Pegue a massa de pastel e retire o plástico, coloque uma salsicha e enrole a massa. Prenda com 4 palitos por salsicha, depois corte em 4 pedaços, repita o processo em todos e frite em fogo médio.

Tempo de preparo 10min

Rendimento 8 porções

54. ESPETINHO DE MUSSARELA



INGREDIENTES:

- 1,5 kg de queijo mussarela em nozinho;
- Sal e pimenta a gosto;
- 1 colher (sopa) de salsa picada;
- 1/2 xícara (chá) de azeite;
- 1 colher (café) de óregano.

MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, misture todos os ingredientes e deixe descansar por 15 minutos. Espete os queijos em palitos para churrasco e asse na chapa da churrasqueira por 10 minutos, virando de vez em quando.

Tempo de preparo 30min

Rendimento 6 porções

55. PÃO DOCE NO ESPETO



INGREDIENTES:

- 1 baguete de pão italiano;
- Leite condensado;
- Coco ralado.

MODO DE PREPARO:

Corte o pão em fatias de mais ou menos 1,5 cm de espessura. Espete cada uma no garfo, mergulhe no leite condensado e depois no coco ralado. Coloque as fatias de pão nos espetinhos e leve à churrasqueira sobre uma folha de papel alumínio. Vire os espetinhos de vez em quando e sirva bem quente.

56. CHURRASCO DE ESPETINHO DE PÃO DE QUEIJO



INGREDIENTES:

- 1 pacotinho de pão de queijo congelado (cada saquinho = 4 espetos, pode fazer mais);
- Espeto de bambu;
- Churrasqueira.

MODO DE PREPARO:

Deixe o pão de queijo descongelar. Quando estiver molinho coloque 5 em cada palito. Coloque nos cantos da churrasqueira só para pegar o calor. Quando começar a ficar amarelo, coloque no centro da churrasqueira onde o calor é mais forte, por poucos minutos, ele vai crescer e doura. Não deixe queimar, senão ficará amargo.

Tempo de preparo 10min

Rendimento 4 porções

57. ESPETINHO DE CACHORRO QUENTE



INGREDIENTES:

- 500 g de batatas cozidas e espremidas;
- 1 colher (sobremesa) de tempero pronto;
- 3 colheres (sopa) de parmesão ralado;
- 1 colher (sopa) de manteiga;
- 200 g de mini salsichas cozidas;
- 1 pacote de batata palha.

MODO DE PREPARO:

Em um recipiente, misture a batata espremida, o tempero, o queijo, a manteiga e espere esfriar. Abra pequenas porções da massa na palma da mão, recheie com a salsicha, coloque em espetos de churrasco e passe pela batata palha. Leve para assar em forno pré-aquecido em 180° por aproximadamente 10 minutos, virando na metade do tempo.

Tempo de preparo 15min

Rendimento 10 porções

58. ESPETINHO DE TOFU E ABOBRINHA



INGREDIENTES:

- 250 g de tofu;
- 1 abobrinha média;
- 12 tomates-cereja médios;
- 3 dentes de alho amassados;
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva;
- Sal a gosto.
- 1/2 xícara (chá) de cebolinha verde picada;

MODO DE PREPARO:

Escorra a água do tofu, envolva-o num pano de trama fina e deixe descansar por 40 minutos. A seguir, retire o tofu e corte em 12 pedaços de 2cm X 3cm. Reserve. Lave a abobrinha, elimine as extremidades e corte-a em 12 pedaços de 3 cm X 5 cm. Reserve. Monte 4 espetinhos colocando em cada um deles 3 pedaços de tofu, 3 pedaços de abobrinha e 3 tomates. Misture numa tigela o alho, a cebolinha, o azeite e o sal. Disponha os espetinhos num frigideira de 33 cm de diâmetro e regue com o tempero. Leve a frigideira ao fogo e grelhe os espetinhos por 10 minutos, ou até a abobrinha ficar al dente. Na metade do cozimento vire cuidadosamente os espetinhos de lado. Retire do fogo, distribua os espetinhos no prato e sirva.

Tempo de preparo 30min

Rendimento 4 porções

59. ESPETINHO DE BRÓCOLIS COM CATUPIRY



INGREDIENTES:

- 1 brócolis japonês;
- Catupiry;
- Alho frito;
- Shoyu.

MODO DE PREPARO:

Espete os brócolis, com cuidado, em palitos de churrasco. Coloque-os em uma vasilha com shoyu somente pra pegar gosto, por uns 10 minutinhos. Arrume em uma assadeira ou na grelha da churrasqueira. Cubra com catupiry e alho frito a gosto. Na hora de servir, coloque azeite extra virgem.

Tempo de preparo 30min

Rendimento 5 porções

60. ESPETINHO ORIENTAL



INGREDIENTES:

- 8 batatinhas;
- 1 pepino japonês;
- 1/3 xícara de azeite de oliva;
- Sal e pimenta à gosto;
- 8 tomatinhos-cereja.
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada;
- 2 colheres (sopa) de suco de limão;
- 2 colheres (sopa) de coentro picado;
- 500 g de camarões médios sem casca;

MODO DE PREPARO:

Cozinhe as batatas, mas de modo que fiquem firmes, sem esbagaçar. Descasque o pepino e corte em pedaços de 4 cm. Numa tigela, ponha o azeite, o suco de limão, a cebolinha, o coentro, sal e pimenta. Junte as batatinhas, o pepino, camarões e os tomatinhos. Misture e deixe apurar o gosto por 1 hora. Forme os espetinhos na seguinte ordem: a batatinha, pepino, camarão e o tomatinho. Asse na grelha ou numa assadeira, em forno pré-aquecido à temperatura média, por 1 hora.

Tempo de preparo 2h00min

Rendimento 4 porções

61. ESPETINHO VEGETARIANO



INGREDIENTES:

- 2 berinjelas médias cortadas em cubos de 3 cm cozidas em água com sal até que fiquem macias;
- 1 pimentão vermelho cortado em pedaços de 2 cm;
- 1 pimentão amarelo cortado em pedaços de 2 cm;
- 1 pimentão verde cortado em pedaços de 2 cm;
- 1 abobrinha cortada em pedaços de 2 cm, aferventada por alguns minutos em água com sal;
- 8 cebolas bem pequenas semi cozidas.

Molho

- 1/2 xícara de azeite;
- 4 dentes de alho espremidos;
- 1/2 colher (chá) de orégano;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- 2 xícaras de purê de tomate;
- 1 colher (chá) de açúcar;
- 1 colher (sopa) de suco de limão.

MODO DE PREPARO:

Monte os espetinhos alternando os ingredientes. Numa panela misture o azeite, o orégano, o sal e a pimenta. Cozinhe, mexendo, por 5 minutos. Junte

o purê de tomate, o açúcar e o suco de limão. Deixe cozinhar em fogo baixo por 5 minutos. Junte o purê de tomate, o açúcar e o suco de limão. Deixe cozinhar em fogo brando por cerca de 3 minutos. Grelhe ou asse o espetinho regando com o tempero, por uns 10 minutos, e vire uma vez. Sirva o molho restante separadamente.

Tempo de preparo 30min

Rendimento de 5 a 6 porções

MOLHOS

1. MAIONESE CASEIRA



INGREDIENTES:

- 2 ovos;
- 1 limão espremido ou 2 colheres de vinagre;
- 2 colheres de água gelada;
- 1 pitada de pimenta de reino;
- 1 colher de café de sal.

MODO DE PREPARO:

Coloque tudo no liquidificador, com 2 dedos de óleo e deixe bater um pouco. Em seguida vá colocando óleo em fio até obter a consistência, lembrando que deve colocar o óleo na tampa pequena do liquidificador.

Obs: Faça só a quantidade que for consumir, pois não contém conservantes.

Tempo de preparo 40min

Rendimento 6 porções

2. MAIONESE DE LEITE



INGREDIENTES:

- 1 copo de leite (de caixinha ou saquinho, pode ser integral ou desnatado);
- Óleo;
- Sal.

MODO DE PREPARO:

Coloque o leite no liquidificador com um pouco de sal. Vá batendo e colocando o óleo até dar consistência de maionese.

Tempo de preparo 10min

Rendimento 15 porções

3. MOLHO TÁRTARO



INGREDIENTES:

- 1 e 1/2 xícara de creme de leite (360 ml);
- 1 colher de sopa de suco de limão;
- 2 colheres de sopa de cebolinha verde picada grosso;
- 2 colheres de sopa de picles sortidos picados;
- 4 colheres de sopa de cebola bem picada;
- 1 colher de sopa de mostarda;
- 1/2 colher de chá de sal.

MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, bata todos os ingredientes com um batedor de mão (chicote) até obter uma mistura homogênea.

Tempo de preparo 4min

Rendimento 32 porções

4. MOLHO DE TOMATE



INGREDIENTES:

- 2 kg de tomate maduro cortado ao meio, sem semente;
- 6 colheres (sopa) de azeite;
- 1 cebola pequena picada;
- 2 dentes de alho amassados;
- 1 pitada de cominho;
- Folhas de manjericão a gosto;
- Sal à gosto.

MODO DE PREPARO:

Numa panela, coloque 2 kg de tomate maduro sem sementes e deixe até amolecer. Depois, passe pelo passador de legumes ou numa peneira. Leve ao fogo 6 colheres (sopa) de azeite e refogue 1 cebola pequena picada, 2 dentes de alho amassados. Junte o tomate processado e 1 pitada de cominho. Cozinhe por 15 min em fogo baixo. Acerte o sal e finalize com folhas de manjericão à gosto.

Tempo de preparo 50min

Rendimento 4 porções

5. MOLHO VINAGRETE



INGREDIENTES:

- 1 xícara de chá de pimentão verde picado;
- 2 xícaras de chá de cebola picada;
- 2 xícaras de chá de tomate picada;
- 1 pimenta dedo de moça sem semente;
- ½ xícara de chá de azeite;
- 3 colheres de sopa de vinagre;
- ½ xícara de chá de cebolinha
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO:

Passe o pimentão e a cebola rapidamente na água quente e depois na água fria. Reserve. Em um recipiente, misture o tomate, o pimentão, a cebola, a pimenta, o azeite, o vinagre, a cebolinha e o sal.

Tempo de preparo 20min

Rendimento 15 porções

6. VINAGRETE SEGREDINHO



INGREDIENTES:

- 3 tomates grandes;
- 1 colher de açúcar;
- Uma pitada sal;
- 1/2 cebola branca;
- Tempero verde a gosto;
- 4 colheres de sopa de óleo de oliva;
- 8 colheres de sopa de vinagre de vinho branco.

MODO DE PREPARO:

Corte os tomates em pequenos cubos, corte a cebola em pedaços pequenos, corte o tempero verde bem batidinho, acrescente o sal e por último o segredo, a colher de açúcar. Faça e sirva no dia seguinte para pegar bem o tempero, conservar na geladeira.

Tempo de preparo 10min

Rendimento 10 porções

7. MOLHO ATRICIANA



INGREDIENTES:

- 1 cebola grande picada;
- 2 colheres (sopa) de azeite;
- 150 g de bacon em cubinhos;
- 1 kg de tomates em pedaços;
- Pimenta-calabresa seca.

MODO DE PREPARO:

Doure a cebola no azeite e acrescente o bacon. Adicione os tomates e uma pitada de pimenta, levando ao fogo alto por dois minutos, e por mais 15 minutos em fogo baixo.

Tempo de preparo 20min

Rendimento 4 a 6 porções

8. MOLHO BÉARNAISE



INGREDIENTES:

- 5 grãos de pimenta-do-reino preta;
- 4 colheres (sopa) de vinagre branco;
- 6 gemas;
- 20 folhas de estragão fresco picadas;
- 1 3/4 xícaras (chá) de margarina;
- Gotas de limão;
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO:

Sobre uma superfície lisa, abra um pano limpo, coloque os grãos de pimenta e dobre o pano sobre elas. Com um rolo para abrir massa ou martelo de carne, quebre os grãos. Em uma frigideira, coloque os grãos de pimenta quebrados junto com o vinagre e reduza até quase secar completamente. Acrescente 5 colheres (sopa) de água quente e raspe o fundo da frigideira. Coe esse líquido em uma vasilha e acomode-a em banho-maria com o fogo bem baixo. Acrescente as gemas e com auxílio de com um batedor de arame, bata vigorosamente até triplicar de volume. Adicione as folhas de estragão e em seguida despeje a margarina derretida em fio, batendo sem parar até que o molho fique com consistência de maionese mole. Tempere com as gotas de limão e sal a gosto. Sirva com medalhões de filé mignon ou outros cortes de carne vermelha de sua preferência.

Tempo de preparo 30min
Rendimento 10 porções

9. MOLHO ROSÉ



INGREDIENTES:

- 2 colheres sopa de catchup;
- 1 colher sopa de mostarda;
- 1 colher sopa de limão;
- Molho inglês a gosto;
- 200g de maionese light.

MODO DE PREPARO:

Numa tigela, misture todos os ingredientes e bata por dois minutos até formar um creme liso e homogêneo. Sirva com qualquer tipo de salada.

Tempo de preparo 15min

Rendimento 16 porções

10. MOLHO BECHAMEL



INGREDIENTES:

- 1 copo de leite (250Ml);
- 1 colher de sopa cheia de manteiga;
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo;
- Sal, pimenta - do - reino e noz-moscada a gosto.

MODO DE PREPARO:

Derreta a manteiga e aos poucos misture a farinha de trigo, deixando formar um creminho levemente dourado. A seguir coloque o leite também aos poucos e mexa até engrossar. Acrescente os temperos e está pronto. Todo o processo deve ser feito em fogo baixo. Se tiver, utilize um batedor (fouet) para facilitar o preparo.

Informações Adicionais

- A receita é a tradicional francesa, acrescentar creme deleite, catupiri descaracteriza o molho. Seguindo a receita dificilmente o seu molho vai empelotar, se acontecer leve o molho empelotado ao liquidificador e retorne-o ao fogo.

Tempo de preparo 10min

11. MOLHO BARBECUE



INGREDIENTES:

- 1/4 xícara de vinagre de acerola;
- 1/4 xícara de catchup;
- 1 cravo;
- 3 colheres de sopa de açúcar mascavo;
- 3 colheres de sobremesa de páprica doce;
- 3 colheres de sobremesa de molho inglês;
- 2 colheres de sopa de óleo;
- 1 alho batido;
- 1 cebola pequena picada;
- 1 colher de sobremesa de suco de limão.

MODO DE PREPARO:

Refogue o alho e a cebola com o óleo, adicione os outros ingredientes e deixe encorpar. Sirva com assados, costela de boi inteira, frango etc.

Tempo de preparo 20min

Rendimento 8 porções

12. CREME DE ALHO



INGREDIENTES:

- 1 copo americano de leite;
- 3 dentes de alho;
- 1 pitada de sal;
- 1 pitada de sazón;
- Óleo ou azeite (de preferência).

MODO DE PREPARO:

Junte o 4 primeiros itens tudo no liquidificador. Bata em velocidade média. Despeje o óleo ou azeite em fio. Enquanto está batendo até tornar-se ponto de creme.

Tempo de preparo 8min

Rendimento 10 porções

13. MOLHO DE PIMENTA ESPECIAL



INGREDIENTES:

- 10 pimentas vermelhas sem semente;
- 5 dentes de alho;
- 1 cebola média;
- 1 lata de pomarola;
- 1 colher (café) de orégano;
- 1 colher (café) de manjericão;
- 1 colher (sopa) de sal;
- 2 folhas de louro;
- 1 xícara (chá) de óleo;
- 1 xícara (chá) de vinagre ou vinho branco seco;
- Noz moscada e cheiro verde à vontade.

MODO DE PREPARO:

Bater tudo no liquidificador. Coloque em um vidro esterilizado e levar à geladeira.

Tempo de preparo 20min

Rendimento 20 porções

14. CHIMICHURRI



INGREDIENTES:

- 1 punhado de salsa picada;
- 8 dentes de alho picados ou amassados;
- 175 ml de azeite extra virgem;
- 4 colheres (sopa) de vinagre de vinho xerez;
- 3 colheres (sopa) de suco de limão;
- 1 colher (chá) de sal;
- 1 / 2 colher (chá) de pimenta do reino moída;
- 1 / 2 colher (chá) de pimenta caiena moída.

MODO DE PREPARO:

Em um liquidificador ou processador de alimentos, bata todos os ingredientes, mas não deixe que fiquem com a consistência de um purê.

Tempo de preparo 5min

Rendimento 8 porções

ACOMPANHAMENTO

1. FAROFA DE MILHO SIMPLES



INGREDIENTES:

- 4 colheres (sopa) de manteiga;
- 1 cebola picada;
- 2 xícaras de farinha de milho;
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO:

Derreta amanteiga e frite a cebola. Junte a farinha de milho aos poucos, misturando bem até formar uma farofa seca. Salgue a gosto.

Tempo de preparo 15min

Rendimento 2 porções

2. FAROFA



INGREDIENTES:

- 5 fatias de presunto picadinhos;
- 4 azeitona sem caroço;
- 1 porção de bacon picadinhos;
- 1 cebola picadinha;
- 2 colheres de manteiga;
- 2 ovos;
- Farinha de mandioca;
- Sal a gosto e salsinha.

MODO DE PREPARO:

Coloque o bacon para fritar em seguida coloque a cebola, deixe dourar e coloque a manteiga, os ovos, o presunto, as azeitonas, e por ultimo a farinha de mandioca, o sal e a salsinha.

Tempo de preparo 20min

Rendimento 4 porções

3. FAROFA COM ARROZ



INGREDIENTES:

- 250 gramas de margarina;
- 200 gramas de azeitonas verdes;
- 200 gramas de azeitonas pretas;
- 2 latas de milho verde;
- 2 pimentões picados;
- 6 ovos cozidos picados;
- 500 gramas de farinha de mandioca;
- 2 copos de arroz cozido;
- 1 cebola media picada.

MODO DE PREPARO:

Derreta a margarina, frite a cebola, os tomates, pimentos e misture os ingredientes. Por ultimo, o arroz e a farinha de mandioca. Muito bom acompanhamento para o churrasco.

Tempo de preparo 30min

Rendimento 4 porções

4. FAROFA DE BACON



INGREDIENTES:

- 1/2 Calabresa (cortadas em rodelas e depois a rodela em 4 pedaços);
- 100 Gramas de bacon;
- 2 Cebolas raladas;
- 2 Alhos picadinhos;
- 2 Colheres grandes de margarina;
- 1/2 sachê de Caldo de carne ou bacon;
- 200 gramas de farinha de mandioca ou temperada.

MODO DE PREPARO:

Coloque o bacon, calabresa e o alho para fritar e espere até ficarem bem ficarem escurinhos. Adicione a margarina e a cebola e espere a cebola ficar dourada, adicione o caldo de carne e depois a farinha. Mexa por 3 minutos, sirva.

Tempo de preparo 15min

Rendimento 4 porções

5. FAROFA FRIA



INGREDIENTES:

- 400g de bacon frito;
- 8 tomates bem picados;
- 2 pimentões bem picados;
- 3 latas de milho verde;
- 6 cenouras raladas;
- Coentro bem picado;
- Maionese;
- Farofa temperada.

MODO DE PREPARO:

Depois dos ingredientes bem picados junte o bacon com o óleo que se formou na fritura isto e importante para que a farofa fique bem molhadinha. Depois misture a maionese tempere com sal tempero baiano (meu preferido), limão e finalize com a farinha.

Tempo de preparo 30min

Rendimento 11 porções

SOBREMESAS

1. ESPETINHO DE UVA COM COBERTURA DE CHOCOLATE



INGREDIENTES:

- 1 cacho de uvas roxas;
- 1 pacote de palitinhos de churrasco;
- 1 barra de chocolate garoto;
- Granulado para decorar.

MODO DE PREPARO:

Primeiro derreta a barra no banho-maria, depois pegue, os palitinhos de churrasco, use um prato para não melar na hora de cobrir as uvas. Coloque as uvas no espeto, pegue o chocolate derretido e vá melando com o auxílio do prato. Logo após, leve à geladeira por 30 minutos, quando você perceber que a uva está com a consistência firme, retire do congelador e bom apetite.

Tempo de preparo 40min

Rendimento 5 porções

2. ESPETINHO DE MORANGOS AO CHOCOLATE



INGREDIENTES:

- 2 caixas morangos maduros e firmes;
- 300 g de chocolate meio amargo picado;
- 250 g de chocolate granulado;
- Espetinho de madeira (opcional).

MODO DE PREPARO:

Derreta o chocolate em banho-maria (ou no micro-ondas por 1 minuto). Retire as folhas e monte os espetinhos. Coloque os morangos sobre uma grade e derrame devagar o chocolate frio cobrindo todos os morangos. Polvilhe com o granulado e leve a geladeira por meia hora. Sirva como sobremesa ou lanche.

Tempo de preparo 40min

Rendimento 20 porções

3. ESPETINHOS DE BANANA E ABACAXI



INGREDIENTES:

- Banana;
- Suco de limão;
- Açúcar mascavo;
- Canela;
- Abacaxi.

MODO DE PREPARO:

Descasque e corte as bananas em rodelas grossas. Pincele com suco de limão e passe numa mistura de açúcar mascavo e canela. Coloque nos espetinhos, alternando com pedaços de abacaxi. Coloque na grelha da churrasqueira, sobre uma folha de papel alumínio, até aquecer e derreter o açúcar.

Tempo de preparo 10min

Rendimento 5 porções

4. ESPETINHO DE FRUTAS COM CHOCOLATE



INGREDIENTES:

- 100 g de morangos;
- ½ abacaxi tipo pérola;
- ½ lata de pêssegos em calda escorridos;
- 3 bananas prata;
- 200 g de uvas tipo rubi;
- 250 g de chocolate tipo cobertura.

MODO DE PREPARO:

Lave e tire os cabinhos dos morangos. Descasque e corte o abacaxi em formato de triângulos. Corte os pêssegos em forma de meia lua. Descasque as bananas e corte-as em rodelas. Lave bem as uvas. Monte os espetos intercalando as frutas e leve à geladeira por uma hora. A seguir, banhe os espetos no chocolate derretido.

Tempo de preparo 1h00min

Rendimento 10 porções

5. ESPETINHO DE FRUTAS



INGREDIENTES:

- 2 maracujás;
- 2 kiwis;
- 2 pêssegos;
- 8 morangos;
- 1 manga;
- 1 raminho de hortelã;
- 1 colher de sopa de mel;
- 1 pacote de espetos de madeira.
- 2 ou 3 colheres de sopa de água;

MODO DE PREPARO:

Partir ao meio os maracujás e retirar-lhes a polpa para dentro de uma taça com ajuda de uma colher junte a água e o mel, mexendo muito bem até diluir. Adicione a s folhas de hortelã (já picadas). Descasque os pêssegos, os kiwis e a manga e corte-os em pedaços grandes. Lave os morangos e tire-lhes os pés se caso forem grandes, corte-os ao meio. Enfiando alternadamente os pedaços de fruta em espetos de madeira e sirva regados com o molho de maracujá.

Tempo de preparo 5min

Rendimento 4 porções