



GRANDES RECEITAS

CLAUDIA

cozinha

edição especial massas e molhos

talharim
com mexilhões
página 63



100

**espaguete, nhoques,
lasanhas, raviolis e molhos**

irresistíveis





menos que 100 opções. Das mais simples às mais elaboradas, como as frescas ou os nhoques, ótimos para quem gosta de reunir família e amigos na cozinha em ocasiões especiais. Querendo, pode-se até embaralhar as massas e os molhos propostos inventando novos pratos. Experimente, é divertido! Um abraço e até a próxima,

Wanda Nestlehner
Redatora-chefe
w.nestlehner@abril.com.br



DICA DA BETTINA

Procure por este sinal nas páginas da revista. Ele indica as valiosas sugestões de Bettina Orrico, a chef de nossa cozinha experimental.

ENTENDA NOSSAS MEDIDAS

☐ xícara de chá
☞ colher

AÇÚCAR

1 ☐ 180 gramas
1 ☞ (sopa) 12 gramas
1 ☞ (chá) 4 gramas

CHOCOLATE EM PÓ

1 ☐ 90 gramas
1 ☞ (sopa) 6 gramas
1 ☞ (chá) 3 gramas

ARROZ

1 ☐ 200 gramas

FARINHA DE TRIGO

1 ☐ 120 gramas
1 ☞ (sopa) 7,5 gramas
1 ☞ (chá) 2,5 gramas

LÍQUIDOS

(água, óleo...)

1 ☐ 240 mililitros
1 ☞ (sopa) 15 mililitros
1 ☞ (chá) 5 mililitros

MANTEIGA

1 ☐ 200 gramas
1 ☞ (sopa) 13 gramas
1 ☞ (chá) 3 gramas

Capelete de abóbora	10
Lasanha de berinjela	11
Lasanha com alcachofra	12
Lasanha verde	13
Ravióli aberto de camarão	14
Ravióli de abóbora	15
Ravióli de frango	16
Rondelli com espinafre	17
Rondelli de camarão	18
Rondelli de frango	19
Rondelli verde de surubim com uva passa	20

massas curtas

Concha com salmão e endro	22
Conchinha com pimentão e tomate	23
Espiral com atum	24
Espiral com berinjela e orégano ao forno	25
Espiral com pimentão e anchova	26
Espiral com carne moída	27
Gravatinha ao creme com vodka	28
Gravatinha com abobrinha	29
Gravatinha com ervilha e queijo de cabra	30
Gnocchetti ao creme com maminha	31
Padre-nosso na berinjela	32
Parafuso com brócolis e bacon	33
Parafuso com cenoura e manjerição	34
Parafuso com molho de espinafre	35
Parafuso com pimentão e lingüiça	36

Capelete de anjo com trigo integral e frango	44
Espaguete ao molho de vôngole	45
Espaguete à bolonhesa	46
Espaguete à carbonara	47
Espaguete com camarão	48
Espaguete com mamão	49
Espaguete com molho de rúcula e tomate	50
Furadinho à amatriciana	51
Furadinho com cenoura e presunto cru	52
Furadinho com salmão defumado	53
Linguine com papaia e azeitona	54
Mafaldine com molho de cogumelos	55
Talharim com presunto e ervilha	56
Talharim ao alho e óleo	57
Talharim com abobrinha e cenoura	58
Talharim com almôndegas ao forno	59
Talharim com cogumelo seco	60
Talharim com frutos do mar	61



Talharim com pimentão e azeitona	69
Talharim com queijo suíço	70

massas recheadas

Canelone com espinafre ao molho branco	72
Canelone de nozes	73
Canelone frio com frutas e frango defumado	74
Capelete com pesto	75
Ravióli ao sugo	76

lasanhas

Lasanha com ricota	78
Lasanha de escarola e anchova	79
Lasanha de presunto e mussarela	80
Lasanha de frango	81
Lasanha tradicional à bolonhesa	82

nhoques

Nhoque ao sugo	84
Nhoque de abóbora	85
Nhoque de batata-doce	86
Nhoque de espinafre e ricota	87
Nhoque de fubá	88
Nhoque de microondas	89
Nhoque de pão ao sugo	90
Nhoque de peixe defumado	91
Nhoque recheado	92

saladas

Salada de espiral com frango e ervilha	94
Salada de gnocchetti com queijo-de-minas	95

Salada de penne com mussarela de búfala	102
Salada de penne com anchova	103
Salada de penne com legumes	104



sopas

Caldo de espinafre com torteloni de agrião	106
Caldo de estrelinha, salsa e tomate	107
Capeletti in brodo	108
Minestrone à napolitana	109
Sopa de batata, frango e massa fresca	110
Sopa de brócolis com gobbetti	111
Sopa de couve, calabresa e funghini	112
Sopa de feijão e talharim	113
Sopa de tomate, erva-doce e gramigna	114



FELIPE ALVES

canelone de hadoque

INGREDIENTES

MASSA

1 1/2  de farinha de trigo
3 ovos

Sal a gosto

RECHEIO

1/4  de azeite
600 g de hadoque
2 cebolas picadas
2 dentes de alho
1 maço de espinafre cozido, escorrido e picado
1 gema

Sal e pimenta-do-reino a gosto

MOLHO

4  de leite
3  (sopa) de farinha de trigo
2  (sopa) de manteiga
1 cebola picada
Sal a gosto

PREPARO

MASSA

Peneire a farinha, junte os ovos e amasse até obter uma massa lisa. Deixe descansar por 15 minutos.

RECHEIO

Refogue a cebola e o alho no azeite. Adicione o peixe e refogue, mexendo até desmanchá-lo. Adicione o espinafre e cozinhe até secar um pouco. Retire do fogo, acrescente a gema, sal e pimenta.

MONTAGEM

Abra a massa bem fino e corte 24 pedaços de 10 por 12 centímetros. Cozinhe um pedaço de massa de cada vez em água fervente com sal até ficar al dente. Retire com uma escumadeira e ponha na água fria. Depois escorra, recheie, enrole e arrume num refratário untado com azeite. Aqueça o forno em temperatura alta.

MOLHO

Doure a cebola na manteiga e misture a farinha. Adicione o leite, mexendo até obter um creme. Salgue e despeje sobre os canelones. Cubra com papel-alumínio, asse por 20 minutos e sirva.

INGREDIENTES

RECHEIO

4  (sopa) de azeite
1  (chá) de noz-moscada
200 g de ricota peneirada
2 maços médios de espinafre

Sal e pimenta a gosto

MOLHO

2  (sopa) de azeite
1  (sopa) de manjeriço picado
1 kg de tomates bem maduros, sem pele, cortados em quatro
2 dentes de alho amassados
2 cebolas picadas
10 azeitonas pretas em tiras

Sal a gosto

MASSA

1 1/2  de farinha de trigo
2 ovos
1 pitada de sal

PARA POLVILHAR

Queijo parmesão ralado



EDUARDO POZZELA

PREPARO

RECHEIO

Lave o espinafre e cozinhe sem água até ficar macio. Escorra, esprema e pique. Refogue no azeite com a noz-moscada, sal e pimenta. Acrescente a ricota e misture.

MOLHO

Refogue o alho e a cebola no azeite. Junte os demais ingredientes e cozinhe por 20 minutos.

MASSA

Misture a farinha com os ovos e o sal. Amasse, faça uma bola e envolva em papel-alumínio. Deixe descansar por 15 minutos. Abra a massa bem fino e corte pedaços de 12 por 14 centímetros. Cozinhe dois pedaços de cada vez, em água com sal, até ficarem al dente. Retire com uma escumadeira e coloque em água fria.

MONTAGEM

Aqueça o forno em temperatura alta. Distribua o recheio sobre os pedaços de massa, enrole e arrume num refratário untado com azeite. Polvilhe com parmesão e asse por 10 minutos.

difícil

12
porções

304
calorias
por porção

difícil

6
porções

428
calorias
por porção

capelete de abóbora

média
dificuldade

6
porções

826
calorias
por porção

INGREDIENTES

RECHEIO

1 1/4  de queijo
parmesão
ralado

1/2  (chá) de
noz-moscada

1,5 kg de abóbora
moranga

Sal e pimenta-do-reino
a gosto

MASSA

3 1/3  de farinha
de trigo

4 ovos

1 pitada de sal

PARA REGAR

1  de manteiga
em temperatura
ambiente

PARA POLVILHAR

3/4  de queijo
parmesão ralado

PREPARO

RECHEIO

Aqueça o forno em temperatura alta. Corte a abóbora, retire as sementes e asse por 1 hora ou até ficar macia. Deixe amornar e descasque. Passe pelo espremedor. Envolve num pano fino e esprema. Misture com os demais ingredientes.

MASSA

Amasse bem a farinha, os ovos e o sal. Deixe descansar por 15 minutos. Depois, abra a massa bem fino em tiras de 15 por 20 centímetros.

FINALIZAÇÃO

1 Distribua montinhos de recheio sobre as tiras, deixando 3 centímetros entre um e outro. Dobre a massa e aperte o espaço entre os montinhos.

2 Corte em quadrados e dobre-os ao meio formando um triângulo. Una duas pontas e aperte bem. Dobre para cima a ponta que sobrou.

3 Cozinhe em bastante água fervente até ficarem al dente. Escorra, junte a manteiga e misture. Polvilhe com o parmesão e sirva.

2/3  de farinha
de trigo
2/3  de óleo
1/4  de azeite
2  (sopa) de
manjeriço
picado

1  (chá) de
orégano

500 g de mussarela
de búfala
em fatias

4 tomates
grandes, sem
pele, picados

2 dentes de alho
picados

1 berinjela
grande

1 pimenta-dedo-
de-moça picada

Sal e pimenta-do-reino
a gosto

MASSA

1 3/4  de farinha
de trigo

2 ovos

1 pitada de sal

ACESSÓRIO

Refratário de 22 x 35 cm

EDUARDO POZZILA



PREPARO

RECHEIO

1 Corte a berinjela com a casca em rodela. Polvilhe com sal e deixe escorrer numa peneira.

2 À parte, misture o tomate, o manjeriço, o alho, o azeite, o orégano, a pimenta-dedo-de-moça, sal e pimenta-do-reino. Deixe descansar por 15 minutos.

3 Lave e seque a berinjela, passe na farinha, frite no óleo e escorra em papel-toalha.

MASSA

1 Amasse bem a farinha de trigo com os ovos e o sal. Cubra com um pano e deixe descansar por 30 minutos. Depois, abra a massa bem fino e corte em quadrados de 22 centímetros. Aqueça o forno em temperatura alta.

2 Unte o refratário com azeite e espalhe um pouco do tomate. Cubra com a massa crua, deixando sobrar bordas. Alterne camadas de berinjela, mussarela, massa e tomate. Cubra o recheio com as bordas e finalize com o tomate, a berinjela e a mussarela restantes. Asse por 45 minutos e sirva.

difícil

8
porções

252
calorias
por porção

prepare
ANTES



LUÍZ ROBERTO FERREIRA

lasanha com alcachofra

INGREDIENTES

MOLHO

- 2 🍅 de **tomate pelado** em conserva picado
- 2 🍷 (sopa) de **salsa** picada
- 200 g de **manteiga**
- 6 fundos de **alcachofra** crus, cortados em tirinhas finas
- Pimenta-do-reino, molho de pimenta vermelha e sal** a gosto

MASSA

- 1 1/2 🍷 de **farinha de trigo**
- 2 **ovos**
- 1 pitada de **sal**

PREPARO

MOLHO

Numa panela, derreta a manteiga em fogo médio. Junte o tomate, a salsa e a alcachofra e refogue, mexendo de vez em quando, por cerca de 3 minutos. Tempere com sal, pimenta-do-reino e molho de pimenta a gosto. Reserve.

MASSA

1 Numa superfície lisa, coloque a farinha de trigo e faça uma depressão no centro. Adicione os ovos e o sal. Misture com um garfo, fazendo movimentos circulares e deixando a farinha cair sobre os ovos até obter uma massa homogênea. Amasse bem por cerca de 10 minutos. Cubra com um pano e deixe descansar por cerca de 15 minutos.

2 Abra a massa e corte dezesseis quadrados com 13 centímetros de lado. Cozinhe em água fervente com sal até ficar al dente. Escorra.

3 Em cada prato coloque quatro quadrados de massa intercalados com o molho e sirva.

- 1 🍷 (sopa) de **manteiga**
- 2 🍷 (sopa) de **salsa** picada
- 1 🍷 (sopa) de **cebola** ralada
- 1 🍷 (sopa) de **salsão** picado
- 400 g de **carne de porco** moída
- 50 g de **bacon** picado
- 25 g de **cogumelos** secos

Sal e pimenta a gosto

MOLHO BRANCO

- 2 1/2 🍷 de **leite**
- 1/4 🍷 de **farinha de trigo**
- 1/4 🍷 de **manteiga**
- 1/2 🍷 (chá) de **noz-moscada**

Sal a gosto

MASSA

- 4 🍷 de **farinha de trigo**
- 100 g de **espinafre** cozido, escorrido e picado
- 3 **ovos**
- 1 pitada de **sal**

PARA POLVILHAR

- 1 🍷 de **queijo parmesão** ralado



FELIPE REIS

PREPARO

MOLHO DE CARNE

Lave os cogumelos e deixe-os de molho em água quente por 10 minutos. Escorra e pique. Frite o bacon com a manteiga em fogo médio até dourar. Junte a cebola, o salsão, a cenoura, o cogumelo, a carne, o vinho, um quarto de xícara da polpa de tomate e uma xícara de água. Tampe e cozinhe em fogo baixo por 1 hora. Junte a polpa restante e mais uma xícara de água e ferva por 5 minutos. Tempere com a salsa, sal e pimenta a gosto.

MOLHO BRANCO

Derreta a manteiga, junte a farinha e misture. Adicione o leite, mexendo. Tempere com sal a gosto e a noz-moscada. Cozinhe até engrossar.

MASSA

Amasse bem a farinha, os ovos, o espinafre e o sal. Abra fino e corte tiras de 15 x 25 centímetros. Cozinhe em água fervente até ficar al dente. Escorra. Aqueça o forno em temperatura alta. Num refratário untado com manteiga, alterne camadas de massa, molho de carne, massa, molho branco e parmesão. Asse por 40 minutos e sirva.

difícil

6
porções

866
calorias
por porção



ANTONIO RODRIGUES

ravióli aberto de camarão

INGREDIENTES

RECHEIO

- 1 1/2 de manteiga
- 1/4 de salsa picada
- 500 g de camarões médios, limpos e cortados em pedaços pequenos
- 1 cenoura picada
- Sal e pimenta-do-reino branca a gosto

MASSA

- 1 3/4 de farinha de trigo
- 2 ovos
- 1 pitada de sal

PREPARO

RECHEIO

Derreta a manteiga, acrescente a cenoura e refogue por 5 minutos. Junte o camarão e cozinhe por 4 minutos ou até ficar rosado. Tempere com sal e pimenta. Retire do fogo e adicione a salsa. Reserve.

MASSA

1 Leve ao fogo alto uma panela grande com 4 litros de água e uma colher (sopa) de sal.

2 Coloque a farinha numa superfície lisa, junte os ovos e o sal e amasse bem.

3 Abra a massa bem fino e corte dezesseis quadrados de 13 centímetros.

4 Cozinhe oito pedaços de cada vez na água fervente, por 2 minutos ou até ficarem al dente. Retire com uma escumadeira e escorra.

5 Coloque um pedaço de massa em cada prato e ponha em cima duas colheres (sopa) do recheio. Cubra com outro pedaço de massa e, por fim, distribua mais recheio. Sirva a seguir.

- 1 1/2 de creme de leite fresco
- 1 de nozes picadas
- 1/3 de parmesão
- 1/2 de leite
- 4 fatias de pão de fôrma sem casca, amassadas
- 1 dente de alho picado

Sal e pimenta a gosto

RECHEIO

- 2 de folhas de espinafre aferventadas, espremidas e picadas
- 1 1/2 de queijo parmesão
- 350 g de abóbora sem casca
- 6 fatias de pão de forma sem casca, umedecidas em 1/2 de leite
- 1 pitada de noz-moscada

Sal a gosto

ACESSÓRIOS

Máquina de macarrão
Cortador de massa



ANTONIO RODRIGUES

PREPARO

MASSA

Numa superfície enfarinhada, coloque todos os ingredientes e amasse bem. Embrulhe com filme plástico e deixe descansar por 30 minutos. Depois, abra a massa bem fino com a máquina de macarrão e corte tiras de 10,5 centímetros de largura.

MOLHO

Cozinhe todos os ingredientes, menos o parmesão, em fogo alto até engrossar um pouco.

RECHEIO

Aqueça o forno em temperatura alta. Fatie a abóbora, embrulhe em papel-alumínio e asse por 25 minutos. Passe no processador a abóbora, o pão, o espinafre, o parmesão, o sal e a noz-moscada.

FINALIZAÇÃO

Distribua o recheio sobre a massa, deixando espaços de 4 centímetros entre cada montinho. Dobre, aperte as bordas e corte com o cortador. Cozinhe em bastante água com sal até ficar al dente. Escorra. Junte o parmesão ao molho, cubra os raviólis e sirva.

difícil

10
porções

558
calorias
por porção

prepare
ANTES

difícil

8
porções

799
calorias
por porção

prepare
ANTES

- 2 ½ de ricota fresca
e moída
1/2 ½ de queijo
parmesão ralado
2 ½ (sopa) de salsa
picada
4 ovos
1 pitada de
noz-moscada

Sal e pimenta-do-reino
a gosto

MASSA

- 3 ½ de farinha
de trigo
2 ½ (sopa) de água
fria
2 ½ (chá) de óleo
1 ½ (chá) de sal
3 ovos
3 litros de caldo
de galinha
(se quiser, use
dois tabletes)

MOLHO

- 2 ½ de creme de leite
1/3 ½ de queijo
parmesão ralado
1 ½ (sopa) de
manteiga

PARA POLVILHAR

Queijo parmesão ralado
a gosto



JOSE ANTONIO

PREPARO

RECHEIO

Junte todos os ingredientes e misture bem.

MASSA

1 Numa tigela, bata todos os ingredientes, menos a farinha, até misturar, sem espumar.

2 Acrescente a farinha. Forme uma bola, coloque numa superfície polvilhada com farinha e amasse bem. Cubra com um pano úmido e deixe descansar por 1 hora.

3 Abra a massa bem fino e corte tiras com 12 centímetros de largura. Distribua o recheio entre as tiras deixando 5 centímetros entre um montinho e outro. Dobre a massa, cobrindo o recheio, aperte as bordas e corte os raviólis. Cozinhe no caldo fervente até ficarem al dente. Escorra.

MOLHO

Numa panela, misture bem todos os ingredientes e deixe no fogo até aquecer. Espalhe sobre o ravióli, polvilhe com o parmesão e sirva a seguir.

ANTONIO RODRIGUES

rondelli com espinafre

INGREDIENTES

RECHEIO

- 7 3/4 ½ de espinafre
(600 g)
1/4 ½ de queijo
parmesão ralado
200 g de ricota
peneirada
2 ovos
Sal e pimenta-do-reino
a gosto

MASSA

- 1 1/3 ½ de farinha
de trigo
2 ovos
1 pitada de sal

PARA REGAR

- 1 ½ de creme
de leite fresco

PARA POLVILHAR

Queijo parmesão ralado
a gosto

PREPARO

RECHEIO

Lave o espinafre e cozinhe (sem água) com sal até ficar macio. Escorra, esprema com as mãos e pique. Junte os ingredientes restantes e misture bem.

MASSA

Misture a farinha e o sal. Junte os ovos e amasse bem. Embrulhe num pano e deixe descansar por 15 minutos. Depois, abra a massa bem fino sobre uma superfície polvilhada com farinha, formando um retângulo de 38 x 33 centímetros.

MONTAGEM

1 Espalhe o recheio sobre a massa, deixando 1,5 centímetro de borda. Enrole como um rocambole. Embrulhe num pano fino, amarre as pontas e cozinhe em panela grande com bastante água fervente temperada com sal por 45 minutos.

2 Retire, desembrolhe e corte em fatias. Aqueça o forno em temperatura alta. Coloque as fatias num refratário e regue com o creme de leite. Polvilhe com o parmesão e asse até o creme borbulhar.

difícil

8
porções

302
calorias
por porção



ANTONIO RODRIGUES

rondelli de camarão

diffícil

8
porções

252
calorias
por porção

prepare
ANTES

INGREDIENTES

MASSA

- 1 1/4 de farinha de trigo
 - 1/4 de espinafre cozido, espremido e picado
 - 1 ovo
 - 1 pitada de sal
- RECHEIO**
- 1/2 de creme de leite
 - 1/2 de leite
 - 2 (sopa) de azeite
 - 200 g de batatas
 - 200 g de camarões médios, limpos, cortados ao meio pelo comprimento
 - 200 g de pescada limpa
 - 1 clara
 - 1 fatia de pão de fôrma sem casca
 - Sal e pimenta-do-reino a gosto

PREPARO

MASSA

Misture todos os ingredientes e amasse bem. Embrulhe em filme plástico e deixe descansar por 30 minutos. Depois, abra a massa bem fino, corte em tiras de 14 por 46 centímetros e junte-as, formando um retângulo.

RECHEIO

1 Triture a pescada no liquidificador. Junte o pão, o creme, o leite, a clara, sal e pimenta e bata bem.

2 Descasque as batatas e corte em cubos pequenos. Cozinhe com o azeite e os camarões até ficarem macias. Tempere com sal e pimenta.

FINALIZAÇÃO

Cubra a massa com as misturas de peixe e de camarão e enrole. Embrulhe em papel-alumínio e depois num pano limpo. Amarre as pontas. Cozinhe em água fervente com sal por 20 minutos. Deixe na geladeira por 20 minutos e aqueça o forno em temperatura alta. Desembrulhe e fatie a massa. Arrume em um refratário untado com azeite, cubra com papel-alumínio e asse por 10 minutos.

- 1 (sopa) de azeite
- 2 litros de caldo de frango
- 2 ovos
- 1 pitada de sal

RECHEIO

- 3/4 de creme de leite
- 1/2 de leite
- 1/3 de parmesão ralado
- 4 (sopa) de salsa, sálvia e alecrim frescos picados
- 2 (sopa) de azeite
- 350 g de cogumelos frescos fatiados
- 2 abobrinhas grandes, fatiadas pelo comprimento
- 2 dentes de alho picados
- 1 peito de frango, sem pele e sem osso
- 1 clara

Sal e pimenta a gosto

MOLHO

- 1/3 de azeite
- 2 kg de tomates cortados ao meio

Sal a gosto



JOÃO VITTA

PREPARO

MASSA

Amasse bem a farinha, os ovos, o azeite e o sal. Deixe descansar por 30 minutos. Depois abra a massa em tiras largas e finas. Cozinhe em água com sal. Escorra e arrume sobre um pano limpo.

RECHEIO

1 Mergulhe a abobrinha em água fervente com sal e escorra. Refogue o cogumelo no azeite com o alho, sal e pimenta. Passe no processador o frango, o leite, o creme de leite e a clara. Junte as ervas e o queijo ralado e tempere com sal e pimenta.

2 Forre outro pano com filme plástico e faça um quadrado com as tiras de massa sobre ele. Cubra com a abobrinha, o frango e o cogumelo. Enrole e amarre as pontas. Cozinhe no caldo fervente por 25 minutos. Deixe esfriar, desenrole e fatie.

MOLHO

Asse o tomate com o azeite por 30 minutos. Passe numa peneira e tempere com sal. Arrume as fatias do rondelli numa travessa, cubra com o molho e aqueça no forno.

diffícil

6
porções

653
calorias
por porção

- 2 (sopa) de suco de limão
- 1/2 (chá) de sal
- 300 g de surubim defumado
- 6 fatias de pão de fôrma sem casca
- 1 cebola média picada
- 1 ovo



FELIPE REIS

difícil

6
porções

373
calorias
por porção

prepare
ANTES

MASSA

- 1 1/4 de farinha de trigo
 - 1/4 de espinafre cozido, espremido e picado
 - 1 ovo
 - 1 pitada de sal
- #### MOLHO
- 1 1/2 de leite
 - 2 (sopa) de cebola picada
 - 2 (sopa) de manteiga
 - 2 (sopa) de farinha de trigo
 - 1 (chá) de sal
- Pimenta e noz-moscada** a gosto

PREPARO

RECHEIO

Triture os ingredientes, menos a passa, no processador. Depois misture a passa.

MASSA

1 Misture os ingredientes e amasse bem. Enrole em filme plástico e deixe descansar por 20 minutos. Depois, divida a massa em três porções e abra-as até obter retângulos de 14 x 46 centímetros. Una os retângulos formando outro de 40 x 46 centímetros.

2 Espalhe o recheio sobre a massa e enrole. Corte ao meio. Envolve cada rolo em papel-alumínio, enrole em um pano limpo e amarre as pontas. Cozinhe em água fervente com sal por 20 minutos. Reserve na geladeira por 1 hora. Desenrole, fatie, arrume num refratário untado com azeite, cubra com papel-alumínio e asse por 15 minutos.

MOLHO

Refogue a cebola na manteiga. Junte a farinha e mexa até dourar. Junte o leite, sem parar de mexer. Ponha o sal, a pimenta e a noz-moscada e cozinhe até engrossar. Espalhe sobre as fatias e sirva.





concha com salmão e endro

fácil

3
porções

430
calorias
por porção

INGREDIENTES

- 250 g de macarrão
tipo **concha**
(conchiglie)
- MOLHO**
- 3 ½ (sopa) de azeite
2 ½ (sopa) de endro
(dill) fresco
e picado
- 100 g de **salmão**
defumado
picado
- 4 **tomates**
maduros picados
- 2 talos de
cebolinha verde
picados
- Casca de 1 laranja**
em pedaços
grandes
- Sal e pimenta a gosto

PREPARO

MOLHO

- 1 Numa tigela, junte todos os ingredientes e misture bem. Cubra com filme plástico e deixe descansar por cerca de 1 hora.
- 2 Numa panela grande, coloque 3 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente. Escorra em seguida.
- 3 Retire a casca de laranja do molho e descarte. Adicione o molho ao macarrão, misture e sirva a seguir.



DICA DA BETTINA

As massas curtas são as que apresentam a maior variedade de formatos. Por terem muitas curvas e concavidades, absorvem bem os molhos.

MAURÍCIO NUNES



conchinha com pimentão e tomate

INGREDIENTES

- 250 g de macarrão
tipo **conchinha**
(conchigliette)
- MOLHO**
- 1/4 de azeite
- 1 ½ (sopa) de
salsa picada
- 3 **tomates** grandes
maduros, sem
pele, em rodelas
- 3 **tomates** verdes,
sem pele,
em rodelas
- 1 **pimentão**
vermelho,
sem pele,
em tiras finas
- 1 dente de **alho**
inteiro
- 1 **cebola** grande,
em rodelas
- Sal, pimenta-do-reino
e alecrim
a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque 3 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal e deixe ferver de novo. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

- 1 Refogue o alho e a cebola no azeite, mexendo de vez em quando, por cerca de 10 minutos.
- 2 Acrescente o pimentão e cozinhe até ficar macio. Junte os tomates maduros e cozinhe por 5 minutos. Acrescente os tomates verdes, a salsa, sal, pimenta e alecrim a gosto e cozinhe por mais 5 minutos. Tire do fogo e descarte o alho. Escorra o macarrão, cubra com o molho e sirva.



DICA DA BETTINA

Para retirar a pele dos tomates, coloque-os numa vasilha e cubra com água fervente. Deixe descansar por 1 minuto e retire a pele. Quanto ao pimentão, espete-o com um garfo e coloque-o inteiro sobre o fogo até ficar chamuscado por igual. Deixe esfriar um pouco e retire a pele. Corte ao meio e tire as sementes e a parte branca.

fácil

4
porções

255
calorias
por porção



JOSE ANTONIO

espiral com atum

fácil

6
porções295
calorias
por porção

INGREDIENTES

500 g de **macarrão**
tipo **espiral**
(cavatappi)

MOLHO

- 4 ½ (sopa) de **azeite**
- 3 ½ (sopa) de **salsa**
picada
- 1 ½ (sopa) de **alcaparras**
em conserva
escorridas
- 4 **tomates**
grandes, sem
pele e sem
sementes
- 2 dentes de **alho**
picados
- 1 lata de **atum**
em conserva
escorrido
e amassado

Sal e pimenta-do-reino
a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Adicione uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Bata os tomates no liquidificador e reserve.

2 Aqueça o azeite com o alho em fogo médio. Acrescente o tomate batido e cozinhe por cerca de 5 minutos.

3 Junte as alcaparras, o atum, a salsa, sal e pimenta a gosto. Misture e deixe aquecer bem.

4 Escorra o macarrão. Coloque numa travessa, cubra com o molho e sirva a seguir.



espiral com berinjela e orégano ao forno

INGREDIENTES

- 250 g de **macarrão**
tipo **espiral**
(cavatappi)
- 120 g de **queijo**
mussarela
fatiado

MOLHO

- 2 ½ de **molho**
de **tomate**
- 3/4 ½ de **água**
(sopa)
- 4 ½ de **manteiga**
(chá) de **sal**
- 1 ½ de **orégano**
(chá)
- 1 **berinjela** média
cortada em
cubos pequenos
- 1 dente de **alho**
amassado

Pimenta-do-reino
a gosto

ACESSÓRIO

Papel-alumínio

PREPARO

1 Numa panela grande, coloque 3 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

2 Enquanto o macarrão cozinha, misture, numa frigideira grande o molho de tomate, a água, a manteiga, o alho, o sal, o orégano e pimenta a gosto. Deixe levantar fervura. Acrescente a berinjela, misture, tampe e cozinhe por 20 minutos ou até que a berinjela esteja macia.

3 Aqueça o forno em temperatura média. Escorra o macarrão e misture com o molho. Coloque numa forma refratária, espalhe o queijo por cima e cubra com papel-alumínio. Leve ao forno por 30 minutos ou até que esteja bem quente.

fácil

4
porções472
calorias
por porçãoprepare
ANTES



PIEDRO RUBENS

espiral com pimentão e anchova

fácil

4
porções

665
calorias
por porção

INGREDIENTES

500 g de macarrão
tipo **espiral**
(cavatappi)

MOLHO

- 4 ½ (sopa) de **azeite**
- 4 ½ (sopa) de **salsa**
picada
- 4 **filés de**
anchova
escorridos
e picados
- 1 **cebola** média,
cortada em
rodela finas
- 1 **pimentão**
vermelho médio
- 1 **pimentão verde**
médio
- 1 **pimentão**
amarelo médio
- 1 dente de **alho**
amassado

Pimenta-do-reino
a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Aqueça o azeite numa frigideira em fogo médio. Junte a cebola e refogue, mexendo de vez em quando, por 10 minutos ou até ficar macia.

2 Pique os pimentões em tiras e adicione-os ao refogado. Deixe em fogo baixo, mexendo às vezes, por 5 minutos ou até ficarem macios. Acrescente a anchova e o alho e refogue por mais 5 minutos. Junte a salsa e a pimenta e retire do fogo.

3 Escorra o macarrão, adicione o molho, misture e sirva a seguir.

espiral com carne moída



JORGE BUTSCHI

INGREDIENTES

400 g de macarrão
tipo **espiral**
(cavatappi)

MOLHO

- 1 ½ de **caldo de**
carne (se quiser,
use meio tablete
dissolvido)
- 3/4 ½ de **leite**
- 2 ½ (sopa) de
cebola ralada
- 2 ½ (sopa) de
catchup
- 1 ½ (sopa) de
farinha de trigo
- 1 ½ (sopa) de **sal**
- 400 g de **carne de**
boi (alcatra ou
patinho) moída
- 8 folhas de
manjeriço
- 4 **tomates**
médios, sem
sementes

PARA POLVILHAR

Queijo parmesão
ralado a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque 4 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Tempere a carne com o sal e a cebola.

2 Bata os tomates no liquidificador. Leve ao fogo baixo com o manjeriço.

3 Acrescente a carne e refogue. Junte o caldo e cozinhe até a carne ficar macia.

4 À parte, misture a farinha com o leite e o catchup. Adicione à panela e cozinhe até o molho engrossar.

5 Escorra o macarrão. Coloque numa tigela, cubra com o molho e sirva a seguir acompanhado do queijo parmesão.

fácil

4
porções

479
calorias
por porção



LUIS ROBERTO PEREIRA

gravatinha ao creme com vodca

fácil

6
porções

442
calorias
por porção

INGREDIENTES

- 500 g de macarrão tipo **gravatinha** (farfalle)
- MOLHO**
- 2 🍴 de molho de tomate
 - 1/2 🍴 de creme de leite
 - 1/4 🍴 de vodca
 - 2 🍴 (sopa) de manteiga
 - 1 🍴 (sopa) de pimenta-do-reino em grãos
- Sal a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente. Retire do fogo e escorra.

MOLHO

- 1 Numa frigideira funda, derreta a manteiga em fogo médio.
- 2 Acrescente os grãos de pimenta-do-reino e o macarrão e misture bem.
- 3 Adicione a vodca, o molho de tomate e o creme de leite. Misture novamente, tempere com sal a gosto e deixe aquecer. Sirva a seguir.



PEDRO RUBENS

gravatinha com abobrinha

INGREDIENTES

- 250 g de macarrão tipo **gravatinha** (farfalle)
- MOLHO**
- 1 🍴 de queijo parmesão ralado
 - 1/2 🍴 de óleo
 - 1/2 🍴 de salsa picada
 - 1/3 🍴 de leite
 - 3 🍴 (sopa) de azeite
 - 3 🍴 (sopa) de manteiga
 - 1 🍴 (chá) de farinha de trigo
 - 1/2 🍴 (chá) de sal
 - 500 g de abobrinha cortada em tiras
 - 1 gema ligeiramente batida

PREPARO

Numa panela grande, coloque 3 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

- 1 Misture a farinha com o leite e reserve. Numa frigideira média, coloque o óleo. Aqueça em fogo alto. Aos poucos, frite a abobrinha até dourar ligeiramente. Retire com uma escumadeira e deixe escorrer sobre papel-toalha.
- 2 Numa panela, aqueça o azeite com duas colheres (sopa) da manteiga em fogo médio. Abaixe o fogo, junte a farinha com o leite e misture bem por 1 minuto. Acrescente a abobrinha, a salsa e o sal e deixe aquecer bem. Retire do fogo. Adicione a manteiga restante, a gema e o parmesão e misture.
- 3 Escorra o macarrão. Junte o molho, misture e sirva imediatamente.

fácil

4
porções

535
calorias
por porção



gravatinha com ervilha e queijo de cabra

fácil

3
porções

553
calorias
por porção

INGREDIENTES

250 g de **macarrão** tipo **gravatinha** (farfalle)

MOLHO

1/2  de **leite**
3  (sopa) de **salsa** picada

250 g de **ervilha-torta** cortada em pedaços grandes

120 g de **queijo de cabra** fresco, em pedaços
Sal e **pimenta** a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque 3 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Coloque a ervilha numa panela, cubra com água e cozinhe em fogo alto até ficar al dente. Escorra.

2 Misture o queijo, o leite e a salsa com a ervilha, tempere com sal e pimenta a gosto e leve ao fogo médio até levantar fervura.

3 Escorra o macarrão. Junte o molho e misture. Sirva a seguir.

gnocchetti ao creme com maminha

ANTONIO RODRIGUES



INGREDIENTES

CARNE

2  de **caldo de carne** (se quiser, use um tablete dissolvido)

4  (sopa) de **óleo**

2  (sopa) de **molho inglês**

2  (sopa) de **farinha de trigo**

1  (sopa) de **sal**

1  (sopa) de **pimenta-do-reino verde** em conserva, escorrida e amassada

3 dentes de **alho** amassados

1 **maminha** de 1,5 kg

MACARRÃO

1  de **creme de leite fresco**

1  (chá) de **sal**

500 g de **macarrão** tipo **gnocchetti**

PREPARO

CARNE

Aqueça o forno em temperatura alta. Tempere a maminha com o alho, o sal, o óleo e o molho inglês. Coloque numa assadeira e asse, virando de vez em quando, por 1 hora ou até dourar.

MACARRÃO

1 Enquanto a carne assa, coloque numa panela grande 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

2 Bata o creme de leite até ficar espesso. Escorra o macarrão.

3 Retire a carne da assadeira. Despeje nela o caldo e raspe o fundo. Transfira para uma panela, junte a farinha e a pimenta e cozinhe até engrossar.

4 Fatie a carne, arrume-a num prato e regue com o molho. Misture o macarrão com o creme batido e o sal. Distribua ao redor da carne e sirva.

média
dificuldade

8
porções

371
calorias
por porção



padre-nosso na berinjela

média
dificuldade

8
porções

381
calorias
por porção

INGREDIENTES

- 2 de óleo
 - 200 g de macarrão tipo padre-nosso (corallini)
 - 4 berinjelas pequenas com casca
- RECHEIO**
- 2 de mussarela cortada em cubos pequenos
 - 4 (sopa) de azeite
 - 1 (sopa) de folhas de manjerição
 - 500 g de tomates sem pele
 - 4 dentes de alho picados
 - 1 cebola picada
- Sal e pimenta a gosto

PARA POLVILHAR

- 1 de parmesão ralado

PREPARO

Corte as berinjelas ao meio pelo comprimento. Retire a polpa, deixando 0,5 centímetro de borda.

RECHEIO

1 Refogue o alho, o azeite, a cebola, o manjerição, o tomate e a polpa de berinjela em fogo baixo, mexendo às vezes, por cerca de 30 minutos. Tempere com sal e pimenta.

2 Enquanto isso, numa panela grande, coloque 2 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte duas colheres (chá) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente. Escorra, acrescente a mussarela e junte à mistura preparada.

3 Esquente o óleo em fogo alto e, aos poucos, frite as metades de berinjela, com a parte da casca virada para cima. Escorra em papel-toalha.

4 Aqueça o forno em temperatura alta. Recheie as metades de berinjela, arrume num refratário e polvilhe com o parmesão. Asse por 10 minutos.

ANTONIO RODRIGUES



parafuso com brócolis e bacon

INGREDIENTES

- 500 g de macarrão tipo parafuso (fusilli)

MOLHO

- 1/3 de azeite
- 1 maço médio de brócolis (1,3 kg)
- 6 fatias de bacon picado
- 4 dentes de alho picados

Sal e pimenta-do-reino a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Pique os talos dos brócolis. Reserve separadamente os talos e as florzinhas.

2 Refogue o alho no azeite em fogo médio até ficar macio. Junte o bacon e frite até dourar. Adicione os talos e frite por alguns minutos. Acrescente as florzinhas e frite até ficarem al dente. Tempere com sal e pimenta a gosto.

3 Retire o macarrão do fogo e escorra em seguida. Misture com o molho e sirva.



DICA DA BETTINA

Se quiser, polvilhe com queijo parmesão ralado no momento de levar à mesa.

fácil

6
porções

562
calorias
por porção

parafuso com cenoura e manjeriço

INGREDIENTES

fácil

4
porções

371
calorias
por porção

300 g de macarrão
tipo **parafuso**
(fusilli)

MOLHO
2 1/2 xícaras de **cenoura**
ralada grosso
1/4 xícara de **salsa** picada
6 colheres (sopa) de **azeite**
2 colheres (sopa) de
manjeriço
fresco picado

Sal e pimenta-do-reino
a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque 3 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Aqueça quatro colheres (sopa) do azeite numa panela em fogo médio e refogue rapidamente a cenoura. Tempere com sal e pimenta a gosto.

2 Escorra o macarrão. Coloque na panela com a cenoura e misture. Acrescente a salsa, o manjeriço e o azeite restante e misture de novo. Retire do fogo e sirva.



DICA DA BETTINA

É fácil saber se a massa é de boa qualidade. Basta colocar um pouco da água do cozimento num copo e observar a transparência. Quanto mais límpida a água, melhor é o macarrão.

JOSE ANTONIO



parafuso com molho de espinafre

INGREDIENTES

500 g de macarrão
tipo **parafuso**
(fusilli)
1 maço
de **espinafre**

MOLHO

2 xícaras de **caldo**
de **galinha**
(se quiser,
use um tablete
dissolvido)
4 colheres (sopa) de
farinha de trigo
150 g de **bacon**
picado
4 dentes de **alho**
amassados

PARA POLVILHAR

1/2 xícara de **queijo**
parmesão
ralado

PREPARO

Lave o espinafre e descarte os talos. Numa panela grande, coloque 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Numa panela, frite o bacon em fogo alto até ficar crocante. Junte o alho e, mexendo sempre, frite até dourar.

2 Acrescente as folhas de espinafre, tampe e cozinhe até ficarem macias. Destampe, polvilhe com a farinha de trigo e, mexendo, junte o caldo de galinha. Retire do fogo.

3 Bata tudo no liquidificador ou no processador. Coloque na panela e deixe ferver em fogo alto, mexendo de vez em quando, até engrossar.

4 Escorra o macarrão. Misture com o molho. Polvilhe com o parmesão e sirva.

fácil

6
porções

334
calorias
por porção



JOSE ANTONIO

parafuso com pimentão e lingüiça

fácil

4
porções

208
calorias
por porção

INGREDIENTES

250 g de macarrão
tipo **parafuso**
(fusilli)

MOLHO

1/2 de água
3 (sopa) de **purê
de tomate**
1/2 (sopa) de
vinagre

120 g de **lingüiça**
fresca

3 **pimentões**
vermelhos, sem
pele, cortados
em tiras
2 dentes de **alho**
picados

Sal a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque 3 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Retire a tripa da lingüiça e corte-a em pedacinhos. Numa frigideira, frite a lingüiça em fogo alto por cerca de 3 minutos ou até dourar.

2 Acrescente o alho, o pimentão, a água, o purê de tomate, o vinagre e sal a gosto e cozinhe em fogo baixo por cerca de 5 minutos.

3 Escorra o macarrão. Coloque novamente na panela em que foi cozido, acrescente o molho e misture. Tampe a panela e deixe descansar por 5 minutos. Sirva a seguir.

INGREDIENTES

2 de macarrão
tipo **penne**
(330 g)

2 1/2 (sopa) de azeite

1 1/2 (chá) de **vinagre**

1 berinjela

grande com
casca, cortada
em fatias
de 2,5 cm
de espessura

Sal a gosto

MOLHO

2/3 de **queijo
parmesão**
ralado

1/4 de **folhas
de hortelã**

4 (sopa) de **salsa**
picada

1 1/2 (sopa) de azeite

2 dentes de **alho**
amassados

1 pitada de
**pimenta
calabresa**

PARA POLVILHAR

2 (sopa) de **pinoli**
tostados (veja
na página 74)

PREPARO

1 Aqueça o forno em temperatura alta.

2 Coloque a berinjela numa assadeira e pincele com duas colheres (sopa) do azeite. Polvilhe com sal e asse, mexendo de vez em quando, por 40 minutos ou até dourar. Retire do forno e regue com o azeite restante e o vinagre. Reserve.

3 Numa panela grande, coloque 4 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente. Retire do fogo e escorra.

MOLHO

1 Aqueça o azeite em fogo baixo. Adicione o alho e a pimenta e refogue por 1 minuto. Acrescente o macarrão, a hortelã e três colheres (sopa) da salsa. Misture bem. Retire do fogo.

2 Junte um terço de xícara do queijo e a berinjela. Transfira para uma tigela e polvilhe com a salsa e o queijo restantes e os pinoli. Sirva a seguir.

fácil

4
porções

538
calorias
por porção



PIEDRO RUBENS

penne com couve-flor e provolone

fácil

6
porções

496
calorias
por porção

INGREDIENTES

500 g de macarrão
tipo penne

MOLHO

1/2 ☞ de azeite
2 ☞ (sopa) de suco
de limão

1 ☞ (sopa) de salsa
picada

350 g de queijo
provolone
ralado grosso

1 couve-flor
(600 g)

1 dente de alho
amassado

Sal e pimenta-do-reino
a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Separe a couve-flor em buquezinhos, lave e escorra. Cozinhe em bastante água com o suco de limão, em fogo alto, até ficar al dente. Escorra.

2 Coloque o azeite numa panela, junte a couve-flor, o alho, a salsa, sal e pimenta a gosto. Refogue em fogo alto por alguns minutos. Retire do fogo, acrescente o provolone e misture.

3 Escorra o macarrão. Junte o molho, misture bem e sirva imediatamente.



ANTONIO RODRIGUES

penne com manjericao e ricota

INGREDIENTES

500 g de macarrão
tipo penne

500 g de tomate-
cereja
levemente
aferventado

MOLHO

1 ☞ de ricota

3/4 ☞ de azeite

1/2 ☞ de manjericao
fresco, picado

1/4 ☞ de salsa
picada

1 dente de alho
picado

Sal a gosto

PARA POLVILHAR

1/2 ☞ de queijo
parmesão ralado

PREPARO

1 Numa panela grande, coloque 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

2 Escorra o macarrão e reserve meia xícara da água do cozimento.

MOLHO

1 Misture o manjericao com a salsa e o alho. Adicione o azeite e misture bem. Peneire ou amasse a ricota e junte à mistura de manjericao. Tempere com sal a gosto. Junte a água do cozimento reservada e mexa bem.

2 Acrescente o macarrão ao molho e misture. Coloque numa tigela e polvilhe com o parmesão. Por cima, distribua os tomates-cereja. Sirva em seguida.

fácil

6
porções

83
calorias
por porção



rigatone com berinjela e mussarela

fácil

3
porções

555
calorias
por porção

INGREDIENTES

250 g de **macarrão**
tipo **rigatone**

MOLHO

1 🍷 de **tomate**
picado

1 🍷 de **queijo**
mussarela
cortado em
cubos pequenos

1/4 🍷 de **manjerição**

3 🍷 (sopa) de **azeite**

1 **berinjela**
cortada em
cubos pequenos

1 **dente** de alho
amassado

Sal e **pimenta** a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque 3 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Numa panela, junte o azeite, o alho e a berinjela e refogue em fogo alto, mexendo de vez em quando, até a berinjela ficar macia.

2 Acrescente o tomate e cozinhe por cerca de 10 minutos. Adicione o manjerição, sal e pimenta a gosto, misture e tire do fogo. Junte a mussarela.

3 Escorra o macarrão. Junte o molho e misture. Sirva a seguir.



rodinha com brócolis e presunto cru

INGREDIENTES

500 g de **macarrão**
tipo **rodinha**
(rotelli)

MOLHO

1/2 🍷 de **queijo**
parmesão
ralado

3 🍷 (sopa) de
manteiga

250 g de **presunto**
cru cortado
em cubos

1 maço de
brócolis

PREPARO

Numa panela grande, coloque 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Lave o brócolis e corte em pedaços.

2 Cozinhe em água temperada com sal até ficar al dente. Escorra bem.

3 Frite o presunto cru na manteiga. Junte o brócolis e misture bem. Acrescente o parmesão e misture. Retire do fogo.

4 Escorra o macarrão. Junte com o molho. Sirva a seguir.

fácil

6
porções

563
calorias
por porção



ANTONIO RODRIGUES

tortinho com brócolis e passas

INGREDIENTES

- 500 g de macarrão
tipo **tortinho**
(elicoideal)
1 maço grande de
brócolis (2,4 kg)

MOLHO

- 1/2 de **uvas passas**
sem semente
4 (sopa) de **azeite**
1 kg de **tomate**
maduro, sem
pele e picado
2 dentes de **alho**
picados

Sal a gosto

PARA POLVILHAR

- 2 (sopa) de **salsa**
picada

PREPARO

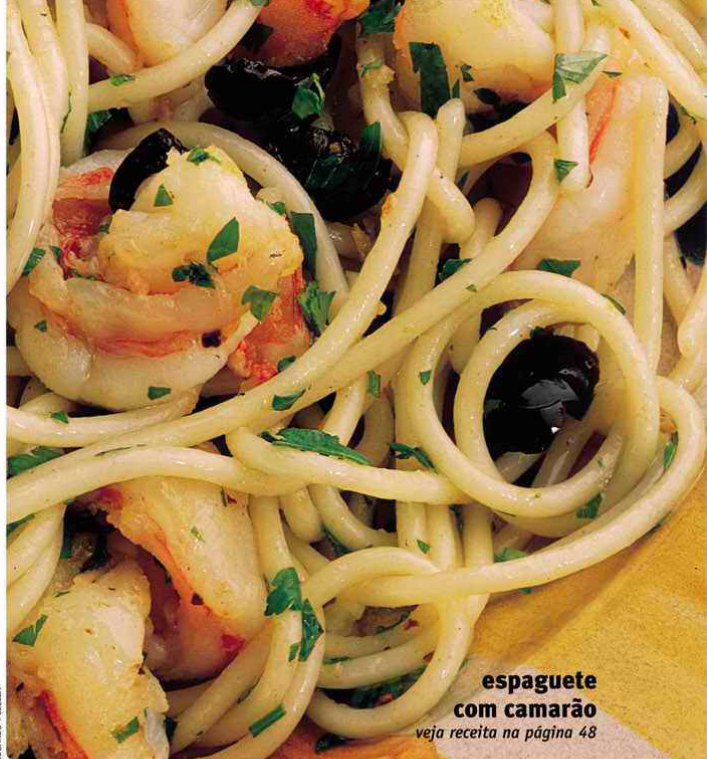
1 Limpe e lave o brócolis. Cozinhe em bastante água fervente com sal, em fogo alto, até ficar al dente. Retire com uma escumadeira. Corte os talos e reserve para usar em outra receita. Coloque as florzinhas numa travessa em banho-maria.

2 Numa panela grande, coloque 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Refogue o alho no azeite em fogo médio até dourar. Adicione o tomate e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos, sem tampar. Junte as passas, misture e cozinhe por mais 15 minutos. Tempere com sal a gosto.

2 Escorra o macarrão. Coloque numa vasilha grande. Espalhe as florzinhas de brócolis e despeje o molho por cima. Polvilhe com a salsa e sirva imediatamente.



EDUARDO PUZELLA

**espaguete
com camarão**
veja receita na página 48

fácil

12
porções695
calorias
por porçãoprepare
ANTES

cabelo-de-anjo com trigo integral e frango

INGREDIENTES

- 4 xícaras de água
- 1 xícara de óleo
- 1 xícara de salsa picada
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 500 g de trigo integral
- 250 g de macarrão tipo cabelo-de-anjo (capelli d'angelo ou aletria)
- 8 tomates sem casca picados
- 4 peitos de frango com osso
- 4 dentes de alho amassados
- 4 cebolas picadas
- 3 folhas de louro
- 2 tabletes de caldo de galinha
- Sal e pimenta-da-jamaica a gosto

PREPARO

1 Lave o trigo e deixe de molho em água por 2 horas. Escorra e aperte com as mãos. Reserve.

2 Numa panela, derreta a manteiga em fogo baixo. Quebre o macarrão e frite-o, mexendo até dourar, sem deixar queimar. Reserve.

3 Tempere o frango com o alho e sal a gosto. Numa panela grande, aqueça o óleo em fogo alto e refogue o frango, virando-o de vez em quando, até dourar. Adicione a cebola e refogue até ficar ligeiramente dourada. Junte o tomate e misture. Acrescente os tabletes de caldo e o louro e refogue até o frango ficar cozido. Retire, deixe esfriar um pouco, desosse e desfie.

4 Devolva o frango desfiado à panela, adicione a água e o trigo, tampe e cozinhe até o trigo ficar macio. Retire o louro. Acrescente a salsa, sal e pimenta a gosto. Junte o macarrão e misture. Retire do fogo, tampe a panela e espere alguns minutos. Sirva a seguir.



FOTOS: LUIS RIBEIRO PEREIRA

CLAUDIO PINHEIRO



espaguete ao molho de vôngole

INGREDIENTES

- 300 g de macarrão tipo espaguete quebrado ao meio

MOLHO

- 1/2 xícara de água
- 1/4 xícara de salsa picada
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de sal
- 1/2 colher (chá) de pimenta calabresa
- 1 kg de vôngoles com as conchas, limpos e lavados
- 4 dentes de alho amassados

ACESSÓRIOS

- 2 refratários (um grande fundo e um médio)

PREPARO

No refratário grande, coloque 1,5 litro de água e, sem tampa, deixe no microondas em potência alta por 10 minutos ou até ferver. Junte o macarrão e, sem tampa, cozinhe por 12 minutos ou até ficar al dente, mexendo três vezes durante esse tempo. Reserve sem escorrer.

MOLHO

1 No refratário médio, junte todos os ingredientes e tampe com a tampa própria ou feche com filme plástico, deixando uma fresta. Leve ao microondas e cozinhe em potência alta por 5 minutos ou até **as conchas se abrirem**.

2 Escorra o macarrão. Junte ao molho, misture e transfira para uma travessa. Sirva a seguir.



DICA DA BETTINA

Depois de cozidos, descarte os vôngoles cujas conchas não se abriram, pois estão estragados.

fácil

6
porções290
calorias
por porçãom
receita para
microondas

**DICA DA BETTINA**

O parmesão ralado vai muito bem com esta massa.

PEDRO NUBENS

espaguete à bolonhesa

fácil**6**
porções**729**
calorias
por porção**INGREDIENTES**

600 g de macarrão
tipo espaguete

MOLHO

- 2 xícaras de caldo de carne
- 6 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 cebolas médias, picadas
- 1 kg de carne de boi (patinho ou coxão mole) moída
- 10 tomates maduros
- 4 dentes de alho picados
- 2 folhas de louro
- 1 cenoura média picada
- 1 maço de salsa e cebolinha verde picado

Sal a gosto

PREPARO**MOLHO**

- 1 Pique os tomates, bata no liquidificador e passe por uma peneira grossa. Leve ao fogo alto e deixe levantar fervura. Junte a manteiga e sal a gosto.
- 2 Tempere a carne moída com a salsa, a cebolinha verde e sal a gosto. Reserve.
- 3 Numa panela, em fogo alto, refogue a cebola, o alho e a cenoura no óleo. Adicione a carne reservada e o louro e misture. Aos poucos, junte o caldo de carne. Tampe a panela e cozinhe por 40 minutos ou até a carne ficar macia.
- 4 Acrescente o molho de tomate reservado, misture e deixe aquecer bem.
- 5 Numa panela grande, coloque 6 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte duas colheres (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampa até ficar al dente. Escorra, coloque numa tigela, cubra com o molho quente e sirva a seguir.

FOTOS: ANTÔNIO ROCHA

espaguete à carbonara

INGREDIENTES

400 g de macarrão
tipo espaguete

MOLHO

- 4 colheres (sopa) de queijo pecorino ralado
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 200 g de bacon cortado em cubos pequenos
- 3 gemas
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque 4 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampa até ficar al dente.

MOLHO

- 1 Frite o bacon no azeite e na manteiga, em fogo médio, até dourar. Retire do fogo e reserve.
- 2 Numa tigela, junte as gemas, os queijos ralados, sal e pimenta a gosto e bata ligeiramente, só para misturar bem. Reserve.
- 3 Escorra o macarrão. Imediatamente, coloque-o na tigela com as gemas batidas e misture. Acrescente o bacon e sirva em seguida.

**DICA DA BETTINA**

Na Itália, o molho *alla carbonara* é preparado com pancetta, toucinho magro retirado da barriga do porco. Pode ser encontrado em mercearias e alguns supermercados.

**fácil****4**
porções**691**
calorias
por porção



EDUARDO POZELLA

espaguete com camarão

fácil

6
porções

474
calorias
por porção

INGREDIENTES

500 g de **macarrão**
tipo **espaguete**

MOLHO

- 1/3 🍴 de **azeitonas**
pretas picadas
- 5 🍴 (sopa) de **azeite**
- 4 🍴 (sopa) de **salsa**
picada
- 1 🍴 (sopa) de **suco**
de **limão**
- 1/2 🍴 (chá) de **pimenta**
calabresa
- 500 g de **camarões**
grandes
- 6 dentes de **alho**
picados
- Sal** e **pimenta-do-reino**
a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe até ficar al dente.

MOLHO

- 1 🍴 Limpe os camarões, lave e enxugue. Corte-os ao meio no sentido do comprimento.
- 2 🍴 Aqueça uma colher (sopa) do azeite numa frigideira em fogo alto. Junte os camarões e refogue, mexendo, até ficarem rosados. Adicione o suco de limão e mexa. Retire do fogo e reserve.
- 3 🍴 Em fogo baixo, aqueça o azeite restante. Junte o alho e a pimenta calabresa e refogue até o alho dourar.
- 4 🍴 Escorra o macarrão. Misture com os camarões e as azeitonas. Junte a salsa, sal e pimenta a gosto e misture. Transfira para uma tigela e sirva imediatamente.



JOSE ANTONIO

espaguete com mamão

fácil

4
porções

543
calorias
por porção

prepare
ANTES

INGREDIENTES

500 g de **macarrão**
tipo **espaguete**

MOLHO

- 1 🍴 de **caldo**
de **galinha**
- 2/3 🍴 de **cebolinha**
verde picada
- 1/3 🍴 de **queijo**
parmesão ralado
- 4 🍴 (sopa) de **azeite**
- 2 🍴 (sopa) de **vinagre**
- 1/2 🍴 (chá) de **pimenta-do-**
reino
- 700 g de **mamão**
maduro,
sem casca e
sem sementes,
cortado
em pedaços
- 2 dentes de **alho**
amassados

PREPARO

Numa panela grande, coloque 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

- 1 🍴 Refogue o alho no azeite até começar a dourar. Junte o mamão e refogue por uns 3 minutos, mexendo sempre e amassando com uma colher de pau.
- 2 🍴 Acrescente os ingredientes restantes e cozinhe em fogo baixo por cerca de 15 minutos, mexendo de vez em quando.
- 3 🍴 Escorra o macarrão. Cubra com o molho e sirva a seguir.

espaguete com molho de rúcula e tomate

fácil

3
porções

547
calorias
por porção

prepare
ANTES

INGREDIENTES

250 g de macarrão
tipo espaguete

MOLHO

1/4 de azeite
4 tomates
maduros
1 maço de rúcula

PARA POLVILHAR

Queijo parmesão ralado
a gosto



DICA DA BETTINA

Você pode apenas
cortar o queijo
em lascas finas.

PREPARO

MOLHO

1 Limpe, lave e escorra bem a rúcula.
Pique os tomates.

2 Numa tigela, junte a rúcula, o tomate e
o azeite de oliva. Deixe descansar por 1 hora.

3 Numa panela grande,
coloque 3 litros de água, tampe, leve ao fogo
alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa)
de sal e deixe ferver novamente. Acrescente
o macarrão de uma só vez, misture
e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

4 Escorra o macarrão. Misture
com o molho. Polvilhe com queijo
parmesão a gosto e sirva a seguir.

EDUARDO POZELLA



DE ONDE VEM

Este molho é
originário de um
lugarejo chamado
Amatrice, na região
italiana do Lácio.

furadinho à amatriciana

INGREDIENTES

500 g de macarrão
tipo furadinho
(bucatini)

MOLHO

1/3 de cebola
picada
1/3 de bacon picado
1/3 de toucinho
fresco picado
(sopa) de
manteiga
1/2 (chá) de
pimenta-do-
reino moída
1/2 (chá) de
pimenta-dedo-
de-moça picada
4 tomates sem
pele, picados

Sal a gosto

PARA POLVILHAR

1 de queijo
pecorino ralado

PREPARO

Numa panela grande, coloque
5 litros de água, tampe, leve ao fogo
alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia
(sopa) de sal e deixe ferver novamente.
Acrescente o macarrão de uma só vez, misture
e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Coloque a manteiga, a cebola e os dois
tipos de toucinho numa panela e refogue
em fogo baixo por 15 minutos ou até dourar.

2 Junte os dois tipos de pimenta
e o tomate e tempere com sal a gosto.
Tampe a panela e cozinhe por
15 minutos ou até o molho engrossar.

3 Escorra o macarrão. Misture
com o molho. Sirva bem quente.
Acompanhe com o pecorino.



DICA DA BETTINA

Se não tiver, substitua pelo parmesão.

fácil

6
porções

591
calorias
por porção



ANDRÉ TORRES

furadinho com cenoura e presunto cru

fácil

6
porções

617
calorias
por porção

INGREDIENTES

500 g de **macarrão**
tipo **furadinho**
(bucatini)

MOLHO

1 1/4 de **água**
1/4 de **queijo**
parmesão ralado
4 (sopa) de **azeite**
2 (sopa) de **manteiga**
200 g de **presunto cru**, fatiado
em tiras de
1 centímetro
de largura
6 **cenouras** médias,
em fatias finas
e longas
1 **cebola** média,
picada
1 pitada de
noz-moscada
Sal e pimenta-do-reino
a gosto

PREPARO

Numa panela grande,
coloque 5 litros de água, tampe, leve
ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher
e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente.
Acrescente o macarrão de uma só vez,
misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

- 1 Derreta uma colher (sopa)
da manteiga e duas colheres (sopa) do
azeite em fogo médio. Adicione a cebola
e refogue, mexendo até ficar macia.
- 2 Acrescente a cenoura e o presunto cru
e cozinhe por 10 minutos ou até a cenoura
começar a ficar macia. Junte a noz-moscada
e a água e cozinhe em fogo baixo por
10 minutos. Tempere com sal e pimenta a gosto.
- 3 Escorra o macarrão. Acrescente a manteiga
e o azeite restantes e o queijo parmesão.
Cubra com o molho de cenoura e sirva a seguir.



CLAUDIO PANTHERO

furadinho com salmão defumado

INGREDIENTES

250 g de **macarrão**
tipo **furadinho**
(bucatini)

MOLHO

1 de **creme de**
leite fresco
misturado com
1 (sopa)
de suco de
limão
2 (sopa) de
erva-doce
picada
2 (sopa) de **azeite**
1 (chá) de **sal**
100 g de **salmão**
defumado,
cortado em
pedacinhos
1 pitada de
pimenta-
do-reino

PARA DECORAR

Raminhos de **erva-doce**

PREPARO

Numa panela grande,
coloque 3 litros de água, tampe, leve
ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher
(sopa) de sal e deixe ferver novamente.
Acrescente o macarrão de uma só vez, misture
e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

- 1 Numa tigela média, junte todos
os ingredientes e misture.
- 2 Escorra o macarrão. Misture com
o molho. Transfira para uma travessa.
Decore com a erva-doce e sirva.



DICA DA BETTINA

Se quiser, substitua o
salmão por surubim, truta
ou hadoque defumados.

fácil

4
porções

552
calorias
por porção



CLAUDIO PINHEIRO

linguine com papaia e azeitona

fácil

4
porções

460
calorias
por porção

INGREDIENTES

250 g de macarrão
tipo linguine

MOLHO

1/2 🍴 de queijo
parmesão ralado

1/4 🍴 de azeite

1/4 🍴 de azeitona
verde picada

1/4 🍴 de vinho
branco seco

1/4 🍴 de cebolinha
verde cortada
em rodelas

1/2 🍴 (chá) de molho
de pimenta

1 cebola média,
picada

1 papaia
ligeiramente
verde, sem
casca e sem
sementes,
cortado em
pedacinhos

PREPARO

Numa panela grande, coloque 3 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe até ficar al dente.

MOLHO

1 Em fogo alto, refogue a cebola no azeite, mexendo, por 5 minutos ou até dourar.

2 Abaixar o fogo, junte a papaia e a azeitona, misture, tampe e cozinhe, mexendo de vez em quando, por 10 minutos ou até a papaia ficar macio.

3 Acrescente o vinho e cozinhe por mais 2 minutos. Retire e bata no liquidificador até obter uma mistura homogênea.

4 Leve de volta ao fogo médio por 1 minuto. Junte o molho de pimenta, a cebolinha e o parmesão. Misture bem e retire do fogo. Escorra o macarrão. Coloque numa travessa, cubra com o molho e sirva a seguir.



ANTONIO RODRIGUES

mafaldine com molho de cogumelos

INGREDIENTES

250 g de macarrão
tipo mafaldine

MOLHO

1 1/2 🍴 de shiitake

cortado em
fatias

1 1/2 🍴 de cogumelos
frescos, cortados
em fatias

1/2 🍴 de caldo de
carne (se quiser,
use 1/4 de
tablete
dissolvido)

2 🍴 (sopa) de azeite

1 🍴 (sopa) de
manteiga

1/2 🍴 (chá) de
tomilho

1 cebolinha verde
picada

Sal a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque 3 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Refogue os dois tipos de cogumelo no azeite de oliva em fogo médio.

2 Adicione o caldo de carne e deixe ferver.

3 Acrescente a cebolinha verde, o tomilho e a manteiga. Tempere com sal a gosto. Misture bem e tire do fogo.

4 Escorra o macarrão, misture com o molho e sirva a seguir.



DICA DA BETTINA

Originário do Japão, o shiitake já é cultivado no Brasil. De cor marrom-escuro, textura aveludada e carnudo, pode ser comprado fresco ou seco.

fácil

3
porções

415
calorias
por porção



CLAUDIO PINHEIRO

talharim com presunto e ervilha

fácil

4
porções

509
calorias
por porção

INGREDIENTES

250 g de **macarrão**
tipo **talharim**
paglia e fieno

MOLHO

1 1/2 ☞ de **ervilha**
fresca ou
congelada
1 ☞ de **creme**
de leite
2 ☞ (sopa)
de **manteiga**
200 g de **presunto**
cortado em
cubos

PARA POLVILHAR

1/2 ☞ de **queijo**
parmesão
ralado

PREPARO

Numa panela grande, coloque 3 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Numa panela média, leve ao fogo médio a manteiga, a ervilha, o presunto e metade do creme de leite. Ferva por 1 minuto.

2 Escorra o macarrão. Misture com o molho. Adicione o restante do creme de leite. Transfira para uma travessa e, se quiser, polvilhe com queijo parmesão.



ANA RODRIGUES

talharim ao alho e óleo

INGREDIENTES

600 g de **macarrão**
tipo **talharim**

MOLHO

1 ☞ (sopa) de **azeite**
1 ☞ (sopa) de **grãos**
de **pimenta-do-**
reino triturados
4 dentes de **alho**
amassados
1 maço de **salsa**
picada

PREPARO

Numa panela grande, coloque 6 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte duas colheres (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Numa frigideira, junte o azeite de oliva, o alho e a pimenta-do-reino e refogue, mexendo de vez em quando, até o alho ficar dourado. Retire do fogo.

2 Escorra imediatamente o macarrão. Coloque em seguida numa travessa.

3 Derrame o molho quente sobre o macarrão. Adicione a salsa e mexa rapidamente. Sirva a seguir.

fácil

6
porções

384
calorias
por porção



PEDRO RUBENS

talharim com abobrinha e cenoura

fácil

3
porções

624
calorias
por porção

INGREDIENTES

250 g de macarrão
tipo talharim

MOLHO

1 de cenoura
raspada
e ralada grosso

1 de abobrinha
com casca
ralada grosso

4 (sopa) de azeite
1 dente de alho
amassado

Sal a gosto

PARA POLVILHAR

2 (sopa) de
queijo parmesão
ralado

PREPARO

Numa panela grande, coloque 3 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Numa frigideira média, aqueça o azeite em fogo baixo.

2 Junte a cenoura, a abobrinha, o alho e o sal e refogue, mexendo de vez em quando, por aproximadamente 3 minutos. Retire do fogo.

3 Escorra o macarrão. Misture com o molho. Sirva imediatamente, polvilhado com o queijo ralado.

4 ovos

ALMÔNDEGAS

2 (sopa) de salsa
picada

300 g de carne de
boi (patinho ou
alcatra) moída

5 fatias de pão
de fôrma

umedecidas
em leite

3 dentes de alho
amassados

2 ovos

Sal a gosto

MOLHO

3 de caldo de
carne (se quiser,
use 1 tablete
dissolvido)

4 (sopa) de azeite

1 kg de tomates

cortados em
pedaços

1 cebola picada

1 pitada de
erva-doce

Sal a gosto

ACESSÓRIO

Fôrma de buraco no
meio de 25 cm
de diâmetro



PREPARO

ALMÔNDEGAS

Misture todos os ingredientes. Forme bolinhas de 1,5 centímetro de diâmetro e frite até dourar.

MOLHO

1 Em fogo baixo, refogue a cebola e o tomate no azeite por 20 minutos. Junte o caldo de carne, a erva-doce e o sal e cozinhe por mais 20 minutos. Deixe amornar, bata no liquidificador e passe por uma peneira. Junte as almôndegas e reserve.

2 Bata ligeiramente os ovos e misture ao macarrão. Aqueça o forno em temperatura alta.

3 Unte a fôrma com manteiga. Coloque uma camada de macarrão e algumas almôndegas e polvilhe com parte do queijo. Repita as camadas, finalizando com o macarrão.

4 Asse por 20 minutos. Desenforme. Cubra com o molho aquecido e sirva.



RODOLFO ALBUQUERQUE

difícil

6
porções

526
calorias
por porção



JOSE ANTONIO

talharim com cogumelo seco

fácil

4
porções553
calorias
por porção

INGREDIENTES

400 g de macarrão
tipo talharim

MOLHO

2 ☞ de creme
de leite fresco
ligeiramente
batido
2 ☞ (sopa) de
manteiga

200 g de cogumelos
secos (funghi
secchi)

1 cebola média
picada

Sal e pimenta-do-reino
a gosto



DICA DA BETTINA

Se preferir, substitua
o creme de leite
fresco por duas latas
de creme de leite.

PREPARO

Numa panela grande, coloque
4 litros de água, tampe, leve ao fogo alto
e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa)
de sal e deixe ferver novamente. Acrescente
o macarrão de uma só vez, misture
e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Lave bem os cogumelos. Coloque
numa panela pequena e cubra com água.
Leve ao fogo alto e cozinhe até ficarem
macios. Escorra e reserve quatro
colheres (sopa) da água do cozimento.

2 Em outra panela, refogue a cebola
na manteiga, em fogo médio, até começar
a dourar. Junte os cogumelos e refogue
por cerca de 2 minutos. Acrescente a água
do cozimento reservada e o creme
de leite e misture bem. Tempere com sal
e pimenta a gosto. Retire do fogo.

3 Escorra o macarrão.
Misture com o molho e sirva a seguir.

INGREDIENTES

250 g de macarrão
tipo talharim

MOLHO

2/3 ☞ de vinho
branco seco

4 ☞ (sopa) de azeite
1 ☞ (chá) de sal

1 kg de lula
cortada
em anéis

100 g de camarões
pequenos,
limpos

100 g de mexilhões
sem concha,
cozidos

3 tomates
médios, sem
pele e sem
sementes,
picados

1 cebola pequena
picada

1 cenoura média
picada

1 pitada de
pimenta-do-
reino

PARA POLVILHAR

2 ☞ (sopa)
de salsa picada

FELIPE REIS



DICA DA BETTINA

As massas servidas com
molhos à base de peixe
ou frutos do mar em geral
não são acompanhadas
de queijo ralado.

PREPARO

Numa panela grande, coloque
3 litros de água, tampe, leve ao fogo alto
e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal
e deixe ferver novamente. Acrescente
o macarrão de uma só vez, misture
e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Frite a lula no azeite em fogo médio
por 3 minutos ou até começar a ficar opaca.

2 Junte a cebola, o tomate, a cenoura, o vinho,
o sal e a pimenta-do-reino e cozinhe por
cerca de 15 minutos ou até a lula ficar macia.

3 Adicione os camarões e os mexilhões e
cozinhe por cerca de 5 minutos. Retire do fogo.

4 Escorra o macarrão. Misture com o molho.
Polvilhe com a salsa. Sirva a seguir.

fácil

4
porções520
calorias
por porção



FELIPE REIS

talharim com legumes e hortelã

fácil

6
porções591
calorias
por porção

INGREDIENTES

- 2 de **couve-flor**
separada em
buzezinhos
500 g de **macarrão**
tipo **talharim**
250 g de **ervilhas**
frescas
ou congeladas
2 **abobrinhas**
cortadas em
cubos

MOLHO

- 1 de **manteiga**
1/4 de **hortelã**
picada grosso
Sal a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente os demais ingredientes, misture e cozinhe sem tampar até o macarrão ficar al dente.

MOLHO

1 Numa panela ou frigideira, coloque a hortelã e a manteiga e cozinhe em fogo médio, mexendo de vez em quando, até a manteiga derreter. Tempere com sal a gosto e retire do fogo.

2 Escorra o macarrão junto com os demais ingredientes. Coloque numa tigela, cubra com o molho e **sirva** imediatamente.



DICA DA BETTINA

Se quiser, antes de servir polvilhe o macarrão com sementes de mostarda.



ANTONIO RODRIGUES

talharim com mexilhões

fácil

3
porções435
calorias
por porção

INGREDIENTES

- 250 g de **macarrão**
tipo **talharim**
MOLHO
1/2 de **vinho**
branco seco
1 (sopa) de **azeite**
300 g de **mexilhões**
sem casca,
cozidos
2 dentes de **alho**
picados
2 **tomates**
cortados
em cubinhos
1 **pimentão**
verde picado

Sal e **pimenta** a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque 3 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Em fogo alto, refogue o alho, o pimentão e o tomate no azeite, até os legumes ficarem al dente.

2 Junte o vinho e os mexilhões, tempere com sal e pimenta a gosto e deixe aquecer bem. Escorra o macarrão. Misture com o molho e sirva a seguir.



JOSE ANTONIO

talharim com molho de limão

fácil

4
porções550
calorias
por porção

INGREDIENTES

500 g de macarrão
tipo talharim

MOLHO

- 2 ☞ de creme
de leite
- 1/4 ☞ de suco
de limão
- 2 ☞ (sopa)
de manteiga
- 1 ☞ (sopa)
de cebola ralada
- 1/2 ☞ (sopa) de casca
de limão ralada
- 4 gemas
- Sal e pimenta-do-reino
a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Numa panela, refogue a cebola na manteiga em fogo médio por cerca de 2 minutos.

2 À parte, misture os ingredientes restantes. Coloque na panela e, mexendo sempre, cozinhe por cerca de 1 minuto. Retire do fogo.

3 Escorra o macarrão. Coloque numa travessa, junte o molho, misture e sirva imediatamente.



CLAUDIA PINHEIRO

talharim com molho de manjeriço

INGREDIENTES

250 g de macarrão
tipo talharim

MOLHO

- 1 1/2 ☞ de manjeriço
- 1/2 ☞ de azeite
- 2 ☞ (sopa) de queijo
parmesão ralado
- 2 ☞ (sopa) de
queijo pecorino
ralado
- 1 ☞ (sopa) de pinoli
(veja página 74)
- 3 dentes de alho

PREPARO

Numa panela grande, coloque 3 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 No liquidificador, bata todos os ingredientes (reserve meia colher de sopa de pinoli) por 5 minutos ou até obter uma mistura homogênea. Reserve.

2 Escorra o macarrão, mas reserve um quarto de xícara da água do cozimento. Misture essa água ao molho.

3 Transfira a massa para uma tigela, junte o molho e misture. Polvilhe com o pinoli reservado e sirva.

fácil

3
porções690
calorias
por porçãoprepare
ANTES



talharim com molho de nozes

fácil

3
porções

390
calorias
por porção

INGREDIENTES

250 g de macarrão
tipo talharim

MOLHO

3/4 de leite
1/2 de nozes
picadas grosso
1/4 de ricota
peneirada
1 dente de alho

Sal a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque 3 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte 1 colher (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 No liquidificador, coloque o alho, a ricota e o leite e bata até obter uma mistura homogênea. Transfira para uma tigela.

2 Acrescente as nozes e misture. Tempere com sal a gosto.

3 Escorra o macarrão. Coloque na tigela com o molho, misture e sirva a seguir.

JOSÉ BUSTAMANTE

talharim com palmito ao forno

INGREDIENTES

250 g de macarrão
tipo talharim

MOLHO

1 de leite
150 g de presunto
picado
150 g de queijo
prato ralado
grosso
3 ovos
1 vidro grande de
palmito picado
(300 g)

Sal e pimenta-do-reino
a gosto

PARA POLVILHAR

1 1/2 (sopa)
de farinha
de rosca

ACESSÓRIO

Refratário grande

PREPARO

1 Numa panela grande, coloque 3 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

2 Aqueça o forno em temperatura alta.

3 Unte o refratário com manteiga e polvilhe com a farinha de rosca.

MOLHO

4 Bata os ovos com o leite e tempere com sal e pimenta a gosto.

5 Escorra o macarrão. Misture com o palmito. Coloque no refratário. Cubra com o presunto e o queijo. Regue por igual com os ovos batidos.

6 Asse no forno preaquecido por cerca de 35 minutos. Sirva a seguir.

fácil

4
porções

606
calorias
por porção



ANTONIO RODRIGUES

talharim com pimentão em conserva

fácil

4
porções

310
calorias
por porção

INGREDIENTES

500 g de macarrão
tipo talharim

MOLHO

1 ☞ de creme
de leite
200 g de pimentão
vermelho
em conserva
2 dentes de alho

Sal a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter um creme homogêneo.

2 Escorra o macarrão. Devolva à panela, junte o molho, misture e aqueça. Sirva a seguir.

1/2 ☞ de azeitonas
pretas, sem
caroço, cortadas
ao meio

3 ☞ (sopa) de azeite

1/2 ☞ (sopa)
de orégano

1/2 ☞ (chá) de
pimenta
calabresa

8 folhas
de manjerição

2 tomates sem
sementes,
picados

1 dente de alho
picado

1 cebola pequena
picada

1 pimentão
amarelo,
cortado em
quadrados

1 pimentão
vermelho
cortado
em quadrados

Sal a gosto

PARA POLVILHAR

Queijo parmesão ralado
a gosto



FERRO RUBENS

PREPARO

Numa panela grande, coloque 3 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Em fogo médio, refogue o alho e a cebola no azeite, até ficarem macios. Junte o tomate e cozinhe por cerca de 5 minutos. Acrescente os pimentões e cozinhe por mais 5 minutos. Adicione as azeitonas, o orégano, o manjerição, a pimenta calabresa, a rúcula e sal a gosto e cozinhe em fogo baixo, mexendo às vezes, por mais 5 minutos.

2 Escorra o macarrão. Misture com o molho. Sirva a seguir polvilhado com queijo ralado.



DICA DA BETTINA

Se você quiser preparar este prato ainda mais rápido, pique os ingredientes na véspera e deixe-os na geladeira, dentro de vasilhas tampadas.

fácil

4
porções

504
calorias
por porção

talharim com queijo suíço

INGREDIENTES

500 g de macarrão
tipo talharim

MOLHO

2 (sopa) de **creme
de leite**

3 (sopa) de
manteiga

300 g de **queijo
suíço**
(emmental
ou gruyère)
ralado

Cebolinha verde
picada a gosto

PREPARO

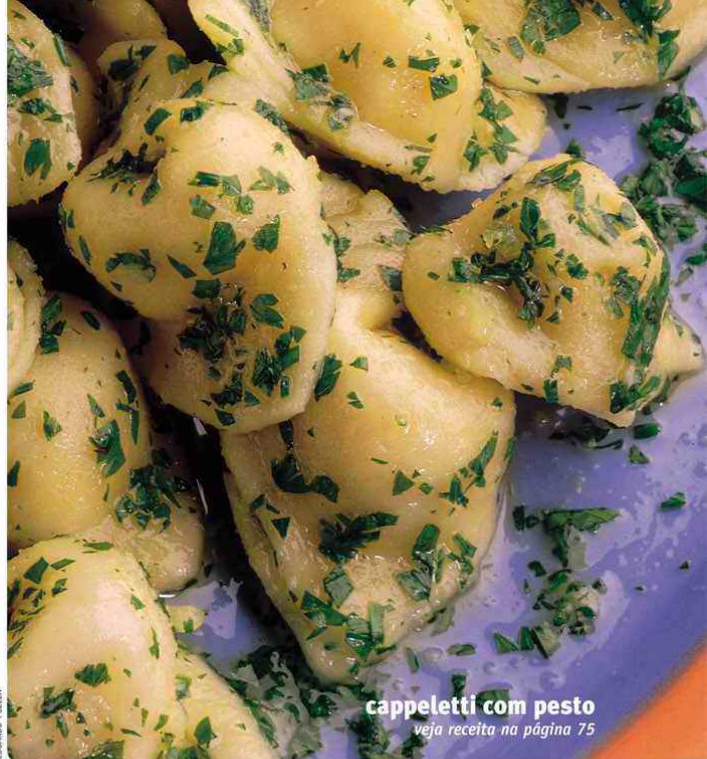
Numa panela grande, coloque 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Em fogo baixo, aqueça o creme de leite com a manteiga.

2 Escorra o macarrão. Coloque na panela com a manteiga e o creme de leite e misture.

3 Junte o queijo ralado. Polvilhe com a cebolinha verde. Misture e sirva imediatamente.



cappeletti com pesto
veja receita na página 75

EDUARDO POZELA



JOSE ANTONIO

canelone com espinafre ao molho branco

média
dificuldade

8
porções

405
calorias
por porção

INGREDIENTES

16 placas de lasanha pronta

MOLHO

3 1/2 xícaras de leite
1/4 xícara de manteiga
1/3 xícara de farinha de trigo

Sal a gosto

RECHEIO

1 colher (sopa) de manteiga
1 colher (sopa) de farinha de trigo
1 colher (chá) de cebolinha verde picada
1 kg de espinafre
150 g de mussarela ralada grosso
2 ovos
Sal e pimenta a gosto

PARA POLVILHAR

1 xícara de queijo parmesão ralado

PREPARO

Cozinhe as placas de lasanha, aos poucos, em água fervente com sal. Retire com uma escumadeira e coloque numa assadeira com água fria.

MOLHO

Derreta a manteiga em fogo médio. Junte a farinha e mexa bem. Adicione o leite, aos poucos, mexendo sempre, e cozinhe por 5 minutos. Tempere com sal.

RECHEIO

1 Lave o espinafre e cozinhe sem água numa panela, até ficar macio. Esprema bem e pique. Derreta a manteiga, junte a farinha e mexa bem. Acrescente o espinafre e mexa por 1 minuto. Deixe amornar, junte os demais ingredientes e misture. Aqueça o forno em temperatura alta.

2 Corte as placas de lasanha ao meio pela largura. Distribua o recheio entre as placas e enrole.

3 Arrume num refratário, regue com o molho e polvilhe com o parmesão. Asse por 30 minutos e sirva.

INGREDIENTES

9 placas de lasanha pronta, cozidas, escorridas e cortadas ao meio

RECHEIO

1 xícara de nozes
1 xícara de ricota
1/2 xícara de cenoura ralada
1/2 xícara de salsão picado
1/2 xícara de salsa
1 colher (sopa) de manteiga
3 colheres (sopa) de azeite
4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
1 kg de tomates picados
Sal e pimenta-do-reino a gosto

PARA POLVILHAR

1/2 xícara de queijo mussarela ralado grosso

ACESSÓRIOS

9 refratários individuais



JOSE ANTONIO

PREPARO

1 Refogue a cenoura e o salsão na manteiga até ficarem macios. Junte os tomates, sal e pimenta a gosto e deixe ferver. Cozinhe em fogo baixo por 25 minutos. Bata no liquidificador e peneire. Reserve.

2 À parte, no liquidificador, triture as nozes com a salsa. Junte o azeite em fio, batendo.

3 Também à parte, bata a ricota e depois acrescente a mistura de nozes, o parmesão, sal e pimenta a gosto. Bata novamente.

4 Distribua a mistura de ricota entre as placas de lasanha. Enrole. Aqueça o forno em temperatura média.

5 Coloque três colheres (sopa) do molho de tomate no fundo de cada refratário e, por cima, disponha dois rolinhos. Cubra com o molho restante e feche com papel-alumínio. Asse por 20 minutos. Retire o papel e polvilhe com a mussarela. Asse por mais 5 minutos e sirva.

média
dificuldade

9
porções

345
calorias
por porção

média
dificuldade

4
porções

274
calorias
por porção

em cubos
4 placas de
lasanha pronta
cozidas, cortadas
ao meio pela
largura

RECHEIO

- 3 rodelas
de **abacaxi**
em calda,
escorridas,
cortadas em
cubinhos
- 3 talos de **salsão**
cortados em
cubinhos
- 2 **maças** sem
casca, cortadas
em cubinhos

Sal e pimenta-do-reino
a gosto

MOLHO

- 1/2 de suco de uva
- 1/2 de água
- 1 (sopa) de suco
de limão
- 1 (sopa)
de mostarda
- 1 (sopa)
de **maizena**
- 2 (sopa)
de **açúcar**



JOSÉ ANTONIO

PREPARO

RECHEIO

Junte todos os ingredientes e misture bem.

MOLHO

- 1 Cozinhe todos os ingredientes em fogo baixo até o molho engrossar um pouco. Deixe esfriar.
- 2 Distribua o recheio entre as placas de lasanha e enrole. Regue com o molho e sirva frio.



DICA DA BETTINA

Se quiser, substitua o frango defumado por peito de frango cozido e cortado em cubinhos. Este canelone é uma ótima entrada, mas pode também funcionar como prato único, principalmente no verão.

EDUARDO ROZELA



DICA DA BETTINA

O pesto é um molho bem espesso e aromático, originário de Gênova, na Itália. Costuma ser preparado com manjericao, alho, queijo pecorino (feito com leite de ovelha), pinoli (veja abaixo), sal grosso e azeite de oliva. Serve-se frio sem o acompanhamento de queijo ralado.

capelete com pesto

INGREDIENTES

500 g de capelete
de frango
ou ricota pronto

MOLHO

- 6 (sopa) de azeite
de oliva
- 2 (sopa) de
salsa picada
- 2 (sopa) de
manjericao
picado
- 2 (sopa) de
queijo pecorino
ou parmesão
ralado
- 1 (sopa) de pinoli
(ou 2 castanhas-
do-pará picadas)
- 2 dentes de alho
picados

Sal a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque ponha 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente os capeletes de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficarem al dente. Escorra em seguida.

MOLHO

- 1 Junte todos os ingredientes menos o capelete e misture. Reserve.
- 2 Cubra os capeletes com o molho, misture rapidamente e sirva a seguir.

SEMENTES DE LONGE

Pinoli são as sementes pequenas, claras e ovais de um pinheiro do Mediterrâneo. Podem ser compradas em mercearias e supermercados ou em casas de produtos árabes, com o nome de snoubar. Se não achar, substitua por castanha-do-pará picada.

fácil

6
porções

467
calorias
por porção

INGREDIENTES

1 kg de ravióli pronto

MOLHO

4  de caldo de carne (se quiser, use 2 tabletes)

1  (chá) de ervas mistas (tomilho, manjerona, segurelha e erva-doce)

2  (chá) de mel

3  (sopa) de manteiga

2 kg de tomates picados

250 g de cenoura cortada em rodela

250 g de salsão cortado em pedaços

6 ramos de salsa

4 talos de cebolinha verde

2 dentes de alho amassados

1 cebola grande, ralada

Sal e pimenta-do-reino a gosto



LUIZ ROBERTO FERREIRA

PREPARO

MASSA

Cozinhe o ravióli em bastante água com sal até ficar al dente. Escorra.

MOLHO

1 Refogue a cebola com a manteiga em fogo médio, acrescente o alho e as ervas mistas e deixe dourar bem. Junte o tomate e mantenha em fogo baixo até secar.

2 Acrescente a cenoura, o salsão, a salsa, a cebolinha verde e o caldo de carne, misture e cozinhe em fogo baixo por cerca de 2 horas ou até o tomate se desmanchar. Coe numa peneira grossa.

3 Leve o molho novamente ao fogo, junte o mel, sal e pimenta-do-reino a gosto e deixe aquecer bem. Cubra os raviólis com o molho e sirva imediatamente.

fácil
dificuldade

8
porções

560
calorias
por porção

CLAUDIO PINHEIRO



lasanha de escarola e anchova

veja receita na página 79



SÉRGIO JONGE JACOBSON

lasanha com ricota

média
dificuldade

6
porções

571
calorias
por porção

m
receita para
microondas

INGREDIENTES

- 1/2 de vinho tinto seco
- 1/3 de queijo parmesão ralado
- 1/4 de azeitonas verdes em fatias
- 1 (sopa) de salsa picada
- 1/2 (chá) de manjeriço seco
- 500 g de peito de frango moído
- 480 g de ricota
- 240 g de queijo mussarela em fatias
- 1 litro de molho de tomate pronto
- 8 placas de lasanha pronta

ACESSÓRIO

Refratário com capacidade para 2 litros
Sal a gosto

PREPARO

1 Num refratário grande, misture a carne de frango com meia xícara do molho de tomate. Cozinhe no microondas, em potência alta, por 5 minutos, mexendo na metade do tempo. Junte o restante do molho e o vinho e salgue. Tampe e cozinhe no microondas, em potência alta, por 8 minutos ou até borbulhar.

2 À parte, misture a ricota, o manjeriço, o parmesão e a salsa.

3 Coloque um terço do refogado de frango no refratário. Cubra com três placas de lasanha. Quebre duas placas ao meio para acabar de cobrir a forma. Espalhe metade da mistura de ricota e cubra com metade da mussarela. Regue com metade do molho de tomate. Repita as camadas, terminando com o molho. Distribua as azeitonas por cima e cubra com filme plástico.

4 Cozinhe no microondas, em potência alta, por 6 minutos. Abaixar a potência para média e cozinhe por mais 20 minutos. Deixe descansar no forno por 30 minutos antes de servir.



CLAUDIO PANTERO

lasanha de escarola e anchova

INGREDIENTES

- 1/4 de azeite
- 1 de leite
- 2 de queijo mussarela ralado grosso
- 1 (chá) de sal
- 200 g de placas de lasanha pronta
- 5 filés de anchova em conserva, escorridos e picados (25 g)
- 4 dentes de alho picados
- 1 maço de escarola (580 g)
- 1 copo de requeijão cremoso (250 g)

ACESSÓRIO

Refratário de 16 x 26 cm

PREPARO

1 Lave e escorra bem a escarola, pique e reserve. Numa panela média, em fogo baixo, refogue o alho no azeite, mexendo de vez em quando, até ficar macio. Adicione a escarola, a anchova e o sal, tampe a panela e refogue, mexendo às vezes, até a escarola ficar macia. Reserve. Aqueça o forno em temperatura média.

2 Despeje o leite no refratário e, por cima, coloque um terço da lasanha. Cubra com um terço do refogado de escarola e polvilhe com um terço da mussarela. Repita as camadas de lasanha, escarola e mussarela mais duas vezes. Por cima, espalhe o requeijão. Cubra com papel-alumínio e asse por 45 minutos ou até a lasanha ficar macia.



DICA DA BETTINA

Na Itália, lasagne são lâminas de massa com as quais são preparados diversos pratos, inclusive a nossa lasanha. Além do tipo tradicional, liso e largo, há a lasagnette, mais estreita, a festonate, lisa de um lado e ondulada do outro, e a reginella, ondulada dos dois lados. Elas ganham cores quando feitas com espinafre, beterraba, cenoura, tomate ou tinta de lula.

fácil

6
porções

379
calorias
por porção



CLAUDIA PINHEIRO

lasanha de presunto e mussarela

fácil

8
porções336
calorias
por porção

INGREDIENTES

- 2 de queijo mussarela ralado grosso (200 g)
- 200 g de placas de lasanha pronta
- 200 g de presunto fatiado

MOLHO BRANCO

- 2 de leite
- 1/4 de maizena
- 1/2 (chá) de sal
- 1 pitada de noz-moscada

MOLHO DE TOMATE

- 1/2 de água
- 1 lata de tomate pelado (400 g)
- 3 fatias de bacon picadas
- 2 tabletes de caldo de galinha (24 g)

ACESSÓRIO

Refratário de 19 x 31 cm

PREPARO

MOLHO BRANCO

Numa panela, junte todos os ingredientes e cozinhe em fogo médio, mexendo sempre, por cerca de 5 minutos ou até obter um molho ligeiramente espesso. Reserve.

MOLHO DE TOMATE

No liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea. Reserve. Aqueça o forno em temperatura média.

MONTAGEM

1 Espalhe um terço do molho de tomate no fundo do refratário. Cubra com metade da lasanha e, por cima, espalhe mais um terço do molho de tomate. Cubra com metade do presunto, polvilhe com um terço da mussarela e, por cima, espalhe metade do molho branco. Repita a sequência de camadas a partir da lasanha, polvilhando com a mussarela no final. Cubra com papel-alumínio.

2 Asse por cerca de 30 minutos ou até a massa ficar macia.

- 4 dentes de alho picados
- 1 cebola média picada

Sal e pimenta a gosto

MOLHO BRANCO

- 2 de leite
- 1/3 de farinha de trigo
- 4 (sopa) de manteiga

Sal a gosto

MONTAGEM

- 300 g de placas de lasanha cozidas e escorridas
- 300 g de queijo mussarela em fatias

PARA POLVILHAR

Farinha de rosca
Queijo parmesão ralado

ACESSÓRIO

Fôrma de abrir
de 26 cm
de diâmetro



LUIZ ROBERTO PEREIRA

PREPARO

RECHEIO

Refogue todos os ingredientes, em fogo alto, por 15 minutos. Tampe e cozinhe, regando com água, até o frango ficar macio. Separe o frango, desosse e pique em pedaços pequenos. Devolva à panela.

MOLHO BRANCO

Derreta a manteiga, junte a farinha e misture. Adicione o leite aos poucos, mexendo. Tempere com sal a gosto e cozinhe até engrossar.

MONTAGEM

1 Aqueça o forno em temperatura alta. Unte a fôrma com manteiga e polvilhe com farinha de rosca. Forre com placas de lasanha, deixando sobrar **bordas**.

2 Faça três camadas, usando metade do recheio, metade da mussarela e metade do molho branco. **Cubra** com mais placas de lasanha e repita as camadas. Dobre as pontas da lasanha sobre o recheio e polvilhe com farinha de rosca e parmesão. Cubra com papel-alumínio e asse por 50 minutos. Desenforme e sirva.

média
dificuldade8
porções528
calorias
por porção

- 4 🍴 de polpa de tomate
- 3 🍴 de água
- 4 🍴 (sopa) de óleo
- 2 🍴 (sopa) de salsa picada
- 2 🍴 (sopa) de cebolinha verde picada
- 1 🍴 (sopa) de sal
- 1 kg de patinho ou coxão duro moído
- 6 dentes de alho amassados
- 1 pitada de pimenta-do-reino

média
dificuldade

8
porções

570
calorias
por porção

LASANHA

- 1/4 🍴 de queijo parmesão ralado
- 9 placas de lasanha ondulada ou lisa, comum ou de espinafre
- 300 g de queijo mussarela em fatias

ACESSÓRIO

Refratário de 22 x 29 cm



CLAUDIO PINHEIRO



DICA DA BETTINA

Sirva acompanhada de um vinho tinto encorpado.

PREPARO

MOLHO

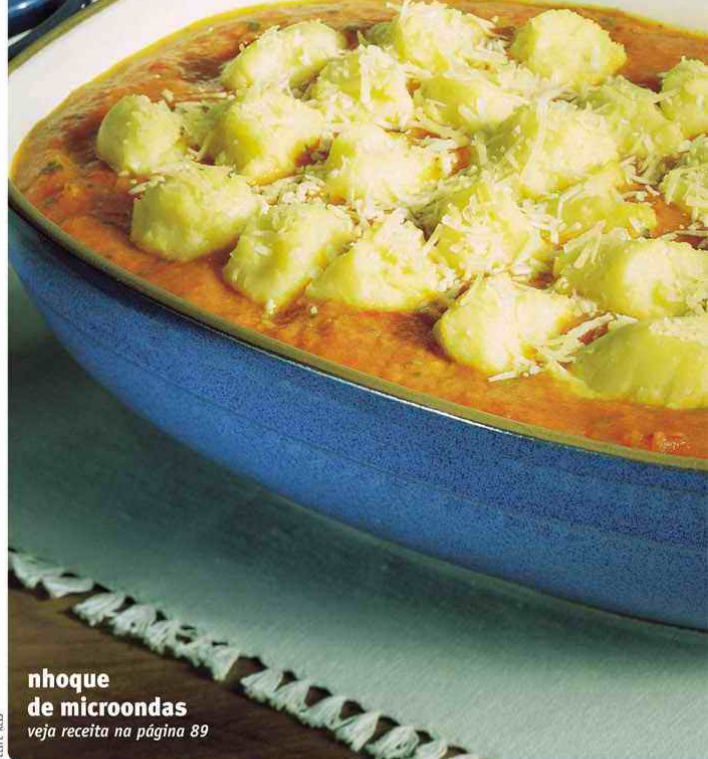
Refogue o alho no óleo, em fogo alto, até ficar macio. Junte a carne moída e cozinhe até ficar solta. Acrescente a polpa de tomate, a salsa, a cebolinha, o sal e a pimenta e cozinhe, regando com a água até ficar espesso.

LASANHA

1 Ferva 5 litros de água com uma colher (sopa) de sal em fogo alto. Aos poucos, cozinhe as placas de lasanha até ficarem al dente. Transfira-as para uma assadeira grande com água fria.

2 Enxugue uma a uma com um pano de prato e aqueça o forno em temperatura alta.

3 Cubra o fundo do refratário com um pouco do molho. Por cima, disponha três placas de lasanha lado a lado e cubra com um terço do molho restante e metade da mussarela. Repita as camadas de lasanha, molho e mussarela. Faça mais uma camada de lasanha e uma de molho. Cubra com o parmesão e asse até a superfície começar a dourar.



FELIPE REIS

nhoque
de microondas
veja receita na página 89

**DICA DA BETTINA**

Sirva o nhoque acompanhado de carne ou frango com molho.

PEDRO RUBENS

nhoque ao sugo

INGREDIENTES**MOLHO**

- 1/4 de azeite
 1 (sopa) de manjeriço picado
 1 kg de tomates maduros, cortados em pedaços
 2 dentes de alho picados
 1 cebola picada

Sal a gosto

MASSA

- 1 de farinha de trigo
 800 g de batatas
 1 ovo
 1 pitada de sal

PARA POLVILHAR

- 1 de queijo parmesão ralado

PREPARO**MOLHO**

Em fogo médio, cozinhe todos os ingredientes, mexendo de vez em quando, por 30 minutos ou até o tomate começar a desmanchar. Passe por uma peneira, apertando bem com uma colher.

MASSA

- Cozinhe as batatas com casca em água com sal até ficarem macias. Escorra, descasque e esprema. Depois que esfriar, acrescente o ovo, a farinha e o sal e amasse até obter uma massa homogênea.
- Faça rolinhos de 1,5 centímetro de diâmetro. Corte em pedaços de 2 centímetros de comprimento. Aperte levemente cada um com a ponta de um garfo.
- Cozinhe, aos poucos, em água fervente, até subirem à superfície. Retire com uma escumadeira e coloque numa travessa.
- Aqueça o molho, espalhe sobre os nhoques, polvilhe com o parmesão e sirva imediatamente.



CLAUDIO PINHEIRO

nhoque de abóbora

INGREDIENTES**MASSA**

- 1 1/4 de queijo parmesão ralado
 1 de farinha de trigo
 1/2 (chá) de noz-moscada
 1,8 kg de abóbora com casca, cortada em pedaços
 700 g de ricota
 1 gema

sal a gosto

MOLHO

- 1/2 de manteiga
 1/2 (sopa) de orégano

PARA POLVILHAR

- 1 1/2 (sopa) de queijo parmesão ralado

PREPARO**MASSA**

- Aqueça o forno em temperatura alta. Coloque a abóbora numa assadeira e asse por 1 hora ou até ficar macia. Retire a polpa e passe por uma peneira, amassando com uma colher de pau.
- Em fogo alto, ferva 5 litros de água.
- No processador, bata bem a ricota, a gema, o parmesão, a farinha de trigo, sal a gosto e a noz-moscada. Junte ao purê de abóbora e misture até obter uma massa homogênea.
- Retire pequenas porções da massa e vá colocando na água fervente. Cozinhe até subirem à superfície. Retire com uma escumadeira e coloque numa travessa grande.

MOLHO

- Numa panela pequena, derreta a manteiga com o orégano em fogo médio.
- Espalhe sobre os nhoques e misture delicadamente. Polvilhe com o parmesão e sirva.

média
dificuldade

4
porções

649
calorias
por porção

média
dificuldade

8
porções

441
calorias
por porção

nhoque de batata-doce

fácil

6 porções

446 calorias por porção

prepare ANTES

INGREDIENTES

- 1  de farinha de trigo
- 2  (chá) de sal
- 1,2 kg de batata-doce
- 3 gemas

MOLHO

- 1/2  de manteiga

PARA ACOMPANHAR

Queijo parmesão ralado a gosto

SEM BATATA

O nhoque (gnochi em italiano) é popular desde o século XIII. Era feito com pão velho e farinha de trigo. No século XVIII, quando a batata das Américas chegou à Europa, ganhou a massa atual.

PREPARO

1 Cozinhe a batata-doce em bastante água. Descasque, amasse e deixe na geladeira por algumas horas ou de um dia para o outro.

2 Adicione as gemas e o sal e misture bem.

3 Em fogo alto, ferva 4 litros de água com sal.

4 Coloque a batata sobre uma superfície polvilhada com farinha de trigo. Aos poucos, adicione a farinha de trigo e amasse bem (adicione mais farinha se for necessário). Faça rolinhos com a massa e corte em pedaços de 2 centímetros. Com o dedo, aperte o meio de cada um.

5 Cozinhe os nhoques aos poucos na água fervente até subirem à superfície. Retire com uma escumadeira e coloque numa travessa.

MOLHO

Derreta a manteiga em fogo médio. Despeje sobre o nhoque, polvilhe com parmesão ralado e sirva.

MASSA

- 1/2  de farinha de trigo (para envolver)
- 2  (sopa) de queijo parmesão ralado

350 g de ricota passada por uma peneira

2 gemas

1 maço grande de espinafre (cerca de 1 kg)

Sal e pimenta-do-reino a gosto

MOLHO

- 2  (sopa) de manteiga

PARA POLVILHAR

- 1  de queijo parmesão ralado



PREPARO

MASSA

1 Lave bem as folhas de espinafre. Coloque numa panela, tampe e cozinhe em fogo médio até ficarem macias. Deixe amornar, escorra bem, esprema com as mãos e pique.

2 Junte a ricota, as gemas, o parmesão, sal e pimenta a gosto e misture até obter uma massa homogênea.

3 Aos poucos, com uma colher de chá, retire porções da massa e passe na farinha de trigo.

4 Cozinhe os nhoques aos poucos, em água fervente temperada com sal a gosto, até subirem à superfície. Retire com uma escumadeira, escorra e coloque numa travessa.

MOLHO

Derreta a manteiga em fogo médio, espalhe sobre o nhoque, polvilhe com o parmesão e sirva imediatamente.

média dificuldade

4 porções

634 calorias por porção



DICA DA BETTINA

Este nhoque também fica muito bom com molho de tomate. Veja a receita na página 84.



JOSE ANTONIO

nhoque de fubá

fácil

2
porções

400
calorias
por porção

INGREDIENTES

- 3/4 de farinha de trigo
- 1/2 de fubá
- 3 (sopa) de leite morno
- 1 1/2 (sopa) de manteiga
- 4 tabletes de caldo de galinha dissolvidos em 5 litros de água
- 1 ovo
- 1/2 tablete de fermento para pão
- Sal a gosto
- MOLHO
- 2 (sopa) manteiga
- folhas de sálvia a gosto

PREPARO

- 1 Dissolva o fermento no leite.
- 2 Misture a farinha com o fubá. Faça uma depressão no meio e adicione o fermento dissolvido no leite, sal a gosto, a manteiga e o ovo. Misture bem com uma colher de pau e deixe descansar por 30 minutos em temperatura ambiente.
- 3 Passe as mãos em farinha de trigo, retire porções da massa e forme rolinhos. Corte pedaços de 2 centímetros.
- 4 Aqueça o caldo de galinha em fogo alto até ferver. Coloque o nhoque e cozinhe por cerca de 15 minutos. Retire com uma escumadeira e escorra.

MOLHO

Derreta a manteiga em fogo médio e despeje sobre o nhoque. Distribua folhas de sálvia a gosto e sirva.

- 2 de água
- 1/4 de manteiga
- 1/4 de queijo parmesão ralado
- 1/2 (chá) de sal
- 6 batatas médias, sem casca e cortadas em pedaços
- 4 ovos

MOLHO

- 1/4 de azeite de oliva
- 2 (sopa) de manjeriço picado
- 1/2 (chá) de sal
- 5 tomates médios picados
- 1 cebola média picada
- Gotas de molho de pimenta vermelha

PARA POLVILHAR

- 1/4 de queijo parmesão ralado

ACESSÓRIOS

- 2 refratários (um fundo e um grande e raso)

FELIPE REIS



PREPARO

MASSA

- 1 No refratário fundo, coloque as batatas e cubra com a água. Tampe com tampa própria ou com filme plástico, deixando uma fresta, e cozinhe no microondas, em potência alta, por 25 minutos ou até ficarem macias. Escorra.

- 2 Esprema as batatas, acrescente os demais ingredientes e misture bem. Reserve.

MOLHO

- 1 Misture todos os ingredientes no refratário raso e leve ao microondas em potência alta por 10 minutos ou até o tomate ficar macio. Bata no liquidificador e devolva ao refratário.

- 3 Retire meia colher (sopa) da massa de cada vez e remova com a ponta do dedo formando conchinhas. Distribua sobre o molho. Polvilhe com o queijo parmesão.

- 4 Aqueça no microondas em potência alta por 1 minuto e 30 segundos. Deixe descansar por 1 minuto, retire e sirva.

média

4
porções

518
calorias
por porção

m
receita para
microondas



ANTONIO RODRIGUES

nhoque de pão ao sugo

INGREDIENTES

MOLHO

- 1/4  de azeite
- 1  (sopa) de manjeriço picado
- 1 kg de tomates maduros, cortados em pedaços
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola picada

Sal a gosto

MASSA

- 1  de leite
- 6  (sopa) de farinha de trigo
- 15 fatias de pão de fôrma sem casca esmigalhadas
- 2 ovos

Sal a gosto

PARA POLVILHAR

- 1  de queijo parmesão ralado

PREPARO

MOLHO

Numa panela, junte todos os ingredientes, misture e cozinhe em fogo médio, com a panela tampada, mexendo de vez em quando, por 30 minutos ou até o tomate começar a desmanchar. Passe por uma peneira, apertando bem com uma colher.

MASSA

1 Numa tigela, coloque todos os ingredientes e misture até obter uma massa homogênea. Deixe descansar por 15 minutos.

2 Numa panela, coloque bastante água e deixe ferver em fogo alto. Aos poucos, retire porções da massa com uma colher (chá) e deixe cair na água fervente. Cozinhe até subirem à superfície. Retire com uma escumadeira, escorra bem e coloque numa travessa.

3 Aqueça o molho, espalhe sobre os nhoques, polvilhe com o parmesão e sirva em seguida.

- 1  (sopa) de cebolinha verde picada
- 600 g de batatas
- 300 g de peixe defumado (salmão ou surubim)

- 1 dente de alho picado
- 1 cebola picada
- 1 ovo

Sal e pimenta a gosto

MOLHO

- 3  (sopa) de óleo
- 1  (sopa) de azeitonas verdes picadas
- 1  (sopa) de manjeriço picado
- 1  (sopa) de sálvia picada
- 5 tomates sem pele cortados em tiras
- 2 filés de anchova em conserva, escorridos e picados
- 1 cebola picada

Sal e pimenta a gosto

ANTONIO RODRIGUES



PREPARO

MASSA

1 Cozinhe as batatas em água até ficarem macias.

2 Refogue a cebola e o alho no azeite. Corte o peixe em pedaços, junte ao refogado e cozinhe em fogo alto por 3 minutos. Adicione o vinho e deixe evaporar. Tempere com sal e pimenta e cozinhe em fogo baixo por mais 5 minutos. Deixe esfriar e bata no processador.

3 Descasque as batatas e passe-as no espremedor. Coloque sobre uma superfície e junte o ovo e a mistura de peixe. Amasse, acrescentando a farinha aos poucos, e adicione a cebolinha.

MOLHO

1 Refogue a cebola no óleo. Junte a anchova, as azeitonas, o tomate, as ervas, sal e pimenta e cozinhe por 5 minutos.

2 Faça os nhoques e cozinhe em bastante água fervente até subirem à superfície. Retire-os com uma escumadeira e coloque numa travessa. Aqueça o molho, cubra o nhoque e sirva a seguir.

média
dificuldade

6
porções

456
calorias
por porção

difícil

6
porções

738
calorias
por porção

- 3/4  de caldo de carne
3  (sopa) de azeite
2  (sopa) de purê de tomate
200 g de carne de porco moída

50 g de cogumelo seco

- 1 cebola picada
1 dente de alho
1 cenoura picada
1 talo de salsão picado

MASSA

1 1/2  de semolina de trigo

1/4  de queijo parmesão ralado

- 2  (sopa) de manteiga
1 litro de leite
2 gemas batidas

MOLHO

1 3/4  de leite

1 1/2  (sopa) de manteiga

3  (sopa) de farinha de trigo

- 200 g de queijo emmental
2 gemas batidas



PREPARO

REFOGADO

Pique o alho e a salsa. Frite o cogumelo e o alho no azeite. Junte a salsa e sal a gosto. Reserve.

RECHEIO

Deixe o cogumelo de molho em água quente. Frite a cebola, o alho, a cenoura e o salsão no azeite. Junte a carne e deixe secar. Ponha o purê, o caldo de carne e o cogumelo picado. Salgue e cozinhe até secar.

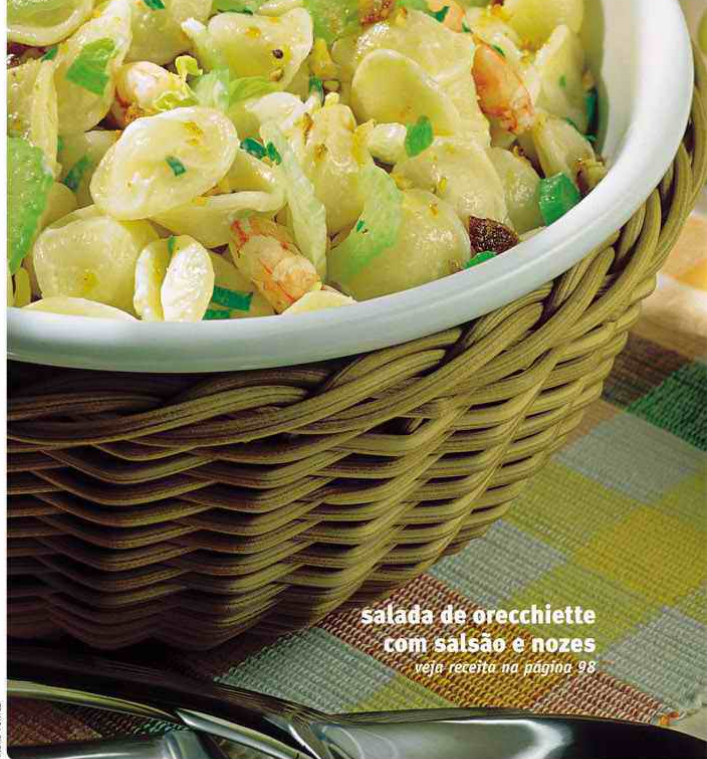
MASSA

Aqueça o leite. Junte a semolina aos poucos. Cozinhe mexendo, por 15 minutos. Tire do fogo, acrescente a manteiga, as gemas, o parmesão e sal. Misture e faça um retângulo de 30 x 45 centímetros. Corte em dezoito pedaços, recheie-os e feche-os em bolas. Ponha num refratário sobre o refogado.

Aqueça o forno em temperatura alta.

MOLHO

Derreta a manteiga e misture a farinha. Tire do fogo e junte o leite aos poucos. Acrescente as gemas e o queijo picado e engrosse. Cubra o nhoque. Se quiser, polvilhe com parmesão. Asse por 10 minutos.



**Salada de orecchiette
com salsão e nozes**
veja receita na página 98

ANDRÉ FORTES



de água para cada 100 gramas de massa. Para temperar a água, use cerca de 1 colher (chá) de sal para cada litro de água.

FOTOS: JORGE BUTSUEVA

salada de espiral com frango e ervilha

fácil

6
porções

443
calorias
por porção

INGREDIENTES

- 500 g de **macarrão** tipo **espiral** (catavappi)
- MOLHO**
- 1 🍴 de **água**
- 3 🥄 (sopa) de **queijo parmesão** ralado
- 2 🥄 (sopa) de **azeite**
- 300 g de **peito de frango** cortado em cubos pequenos
- 1 lata de **ervilha** em conserva escorrida
- 1 ovo batido
- Sal e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

- 1 Refogue o peito de frango no azeite de oliva até ficar dourado. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
- 2 Acrescente a água e cozinhe por cerca de 5 minutos.
- 3 Junte a ervilha, misture e deixe aquecer bem.
- 4 Escorra o macarrão. Misture imediatamente com o parmesão e o ovo.
- 5 Acrescente o frango com ervilha, misture e sirva a seguir.



salada de gnocchetti com queijo-de-minas

INGREDIENTES

- 2 🍴 de **macarrão** tipo **gnocchetti**
- MOLHO**
- 2 🍴 de **queijo-de-minas** fresco ou meia-cura, picado
- 1 🍴 de **maionese**
- 4 🥄 (sopa) de **cebola** picada
- 4 🥄 (sopa) de **pimentão verde** picado
- 4 🥄 (sopa) de **pimentão vermelho** picado
- 4 🥄 (sopa) de **cenoura** ralada grossa
- 1 🥄 (chá) de **mostarda** preparada

PREPARO

- 1 Numa panela grande, coloque 2,5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal, misture e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de um só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.
 - 2 Escorra o macarrão. Passe em água fria e escorra novamente.
- MOLHO**
- 1 Junte todos os ingredientes e misture bem.
 - 2 Acrescente o macarrão e misture novamente. Cubra com filme plástico e deixe na geladeira até a hora de servir.

fácil

4
porções

570
calorias
por porção

prepare
ANTES



salada de gravatinha com maionese

fácil

6
porções

690
calorias
por porção

INGREDIENTES

500 g de **macarrão**
tipo **gravatinha**
(farfalle)

MOLHO

1 1/2 de **maionese**

1/2 de **iogurte**
natural

1 (sopa) de
salsa picada

1 (sopa) de
cebolinha verde
picada

1 (sopa) de
hortelã picada

1 **pimentão**
vermelho
cortado em tiras

Sal e pimenta-do-reino
a gosto

PARA DECORAR

1 **ovo** cozido,
em rodela

1 lata de **sardinha**
escorrida

PREPARO

1 Numa panela grande, coloque 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

2 Escorra o macarrão. Passe em água fria e escorra novamente.

MOLHO

1 Junte todos os ingredientes e misture delicadamente.

2 Misture o macarrão ao molho, com cuidado. Decore com as rodela de ovo e a sardinha.

e pimentão vermelho

EDUARDO PEZELLA



INGREDIENTES

350 g de **macarrão**
tipo **orelhinha**
(orecchiette)

MOLHO

4 (sopa) de **azeite**

3 (sopa) de
salsa picada

1 (sopa) de
manjericao
picado

1 (sopa) de
alcaparras em
conserva,
escorridas
e lavadas

36 bolinhas de
mussarela de
búfala (250 g)

4 **filés de**
anchova em
conserva de
óleo, picados

1 **pimentão**
vermelho, sem
pele, cortado em
cubos pequenos

1 dente de **alho**
picado

PREPARO

1 Numa panela grande, coloque 4 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

2 Escorra o macarrão, passe em água fria e escorra novamente.

MOLHO

1 Junte todos os ingredientes e misture bem.

2 Misture o macarrão com o molho. Cubra com filme plástico e deixe na geladeira por cerca de 1 hora antes de servir.

fácil

4
porções

663
calorias
por porção

prepare
ANTES



ANDRÉ FORTES

salada de orecchiette com salsão e nozes

média
dificuldade

6
porções

500
calorias
por porção

INGREDIENTES

- 1/2 de açúcar
 - 250 g de macarrão tipo orelhinha (orecchiette)
 - 24 metades de nozes
- MOLHO**
- 1/2 de maionese
 - 1/4 de água
 - 2 (sopa) de azeite
 - 1 (sopa) de suco de limão
 - 1/2 (sopa) de mel
 - 1/2 (chá) de sal
 - 250 g de camarões médios limpos
 - 1/2 copo de iogurte natural (100 g)
 - 6 gotas de molho de pimenta vermelha
 - 2 talos de salsão picados
 - Manteiga (para untar)

PREPARO

- 1 Unte com manteiga uma superfície lisa.
- 2 Derreta o açúcar em fogo alto até caramelizar. Junte as nozes e misture bem. Espalhe sobre a superfície e deixe esfriar. Quebre em pedaços pequenos com um martelo de cozinha e reserve.
- 3 Numa panela grande, coloque 3 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente. Escorra e deixe esfriar.

MOLHO

- 1 Cozinhe os camarões com a água em fogo alto por 5 minutos ou até ficarem rosados. Escorra, deixe esfriar e pique.
- 2 Misture a maionese, o iogurte, o suco de limão, o sal, o mel, o azeite e o molho de pimenta.
- 3 Numa travessa, misture o macarrão, as nozes, o camarão, o molho de maionese e o salsão e sirva.



JORGE BUTSUEIRA

salada de parafuso com tomate e azeitona

INGREDIENTES

- 500 g de macarrão tipo parafuso (fusilli)
- MOLHO**
- 1 de azeitonas pretas sem caroço
 - 3 (sopa) de azeite
 - 1 (sopa) de hortelã picada
 - 4 tomates médios
 - Sal e pimenta-do-reino a gosto
- PARA POLVILHAR**
- 50 g de queijo parmesão ralado grosso

PREPARO

Numa panela grande, coloque 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente. Escorra. Passe em água fria e escorra novamente.

MOLHO

- 1 Retire a pele e as sementes dos tomates e corte-os em cubos pequenos.
- 2 Coloque numa saladeira, junte a hortelã, o azeite e as azeitonas e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Misture o macarrão e polvilhe com o parmesão para servir.

fácil

6
porções

466
calorias
por porção



salada de parafuso com presunto

fácil

8
porções

321
calorias
por porção

prepare
ANTES

INGREDIENTES

- 250 g de macarrão tipo parafuso (fusilli)
- MOLHO**
- 4 🍴 de repolho ralado fino
- 2 🍴 de presunto cortado em cubinhos
- 1/2 🍴 de iogurte natural
- 1/2 🍴 de maionese
- 1/2 🍴 de nozes
- 1 🍴 (sopa) de cebola ralada
- 1/2 🍴 (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 maçã grande, sem sementes, cortada em cubos pequenos

PREPARO

- 1 Numa panela grande, coloque 2,5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal, misture e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de um só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.
- 2 Escorra, passe em água fria e escorra novamente.

MOLHO

- 1 Misture todos os ingredientes, exceto as nozes.

- 2 Numa saladeira, junte o macarrão e o molho e misture bem. Cubra com filme plástico e deixe na geladeira por cerca de 2 horas. Acrescente as nozes e sirva.

- 500 g de macarrão tipo parafuso (fusilli)
- 250 g de lula cortada em anéis
- 250 g de camarões
- 250 g de mexilhões sem as conchas e cozidos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MOLHO

- 1 🍴 (sopa) de mostarda preparada
- 1/2 🍴 de água
- 1/3 🍴 de suco de limão
- 1/3 🍴 de azeite
- 1 🍴 (chá) de molho inglês
- 1/2 🍴 (chá) de açúcar
- 5 tomates sem pele e sem sementes, picados
- 2 pimentões verdes picados
- 2 pimentões vermelhos picados



PREPARO

- 1 Tempere a lula com sal e pimenta a gosto. Cozinhe com um pouco de água, em fogo baixo, por 10 minutos ou até ficar macia.
- 2 Limpe os camarões e tempere com sal e pimenta a gosto e metade do suco de limão. Leve ao fogo alto e cozinhe, sem acrescentar água, por alguns minutos ou até ficarem rosados.
- 3 Tempere os mexilhões com sal e pimenta a gosto e o suco de limão restante.
- 4 Numa panela grande, coloque 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte duas colheres (sopa) de sal, misture e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente. Escorra, passe em água fria e escorra novamente.
- MOLHO**
- Misture bem todos os ingredientes. Junte os frutos do mar ao macarrão e misture. Acrescente o molho, misture novamente e sirva.

fácil

8
porções

428
calorias
por porção



JOÃO AVILA

salada de penne com mussarela de búfala

fácil

6
porções

583
calorias
por porção

INGREDIENTES

500 g de macarrão
tipo penne

MOLHO

- 1/2 ☞ de azeite
- 1/4 ☞ de folhas de manjeriço
- 5 tomates sem pele e sem sementes, cortados em cubinhos
- 3 dentes de alho cortados em fatias
- 3 bolotas de mussarela de búfala cortadas em pedaços pequenos

Sal a gosto

PREPARO

1 Numa panela grande, coloque 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

2 Escorra o macarrão, passe em água fria e escorra novamente.

MOLHO

1 Numa tigela, coloque todos os ingredientes e misture bem.

2 Acrescente o macarrão ao molho, misture bem e sirva.



DICA DA BETTINA

Se quiser, prepare a receita com antecedência e deixe em temperatura ambiente. No momento de servir, mexa o macarrão para que o molho não fique no fundo da tigela.

anchova

INGREDIENTES

- 1 ☞ (chá) de sal
- 2 ☞ (sopa) de manjeriço picado
- 125 g de macarrão tipo penne
- 100 g de vagem
- 2 pimentões vermelhos médios
- 1 cenoura média

MOLHO

- 1/4 ☞ de cebola roxa picada
- 1 ☞ (sopa) de azeite
- 1 ☞ (chá) de sal
- 1 ☞ (chá) de vinagre
- 4 tomates pequenos, sem pele e sem sementes, picados
- 4 filés de anchova cortados em pedaços pequenos
- 1 dente de alho picado

MAÍE QUEIROZ



PREPARO

1 Cozinhe a vagem, a cenoura e o pimentão no vapor até ficarem macios. Passe na água fria e escorra. Corte a vagem em pedaços de 3 centímetros e a cenoura em palitos de 3 centímetros. Retire a pele e as sementes dos pimentões. Corte-os em quadrados de 1 centímetro. Reserve.

2 Numa panela grande, coloque 1,5 litro de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte duas colheres (chá) de sal, misture e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente. Escorra. Passe em água fria e escorra novamente.

MOLHO

1 Aqueça o azeite em fogo baixo e frite a cebola e o alho, mexendo, até ficarem macios. Junte o sal.

2 Acrescente o tomate e a anchova e cozinhe em fogo médio, mexendo, até o tomate desmanchar. Retire do fogo, misture o vinagre e deixe esfriar. Misture o macarrão com o molho e os legumes reservados. Polvilhe com o manjeriço e sirva.

fácil

6
porções

144
calorias
por porção

INGREDIENTES

250 g de macarrão
tipo penne

MOLHO

- 4 🍴 de florzinhas
de brócolis
2 🍴 de cogumelos
cortados em
fatias
1/4 🍴 de azeitonas
verdes picadas
4 🍴 (sopa) de azeite
2 🍴 (sopa) de vinho
branco seco
1 🍴 (sopa) de
orégano
1 🍴 (chá) de suco
de limão
1/2 🍴 (chá) de
pimenta
calabresa
3 dentes de alho
picados
3 tomates
maduros
picados
1 abobrinha
média
cortada em
fatias
Sal a gosto

fácil

4
porções

462
calorias
por porção

PREPARO

1 Numa panela grande, coloque 3 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampa até ficar al dente.

2 Cozinhe o brócolis, a abobrinha e os cogumelos separadamente em água fervente com sal até ficarem al dente. Escorra e reserve.

MOLHO

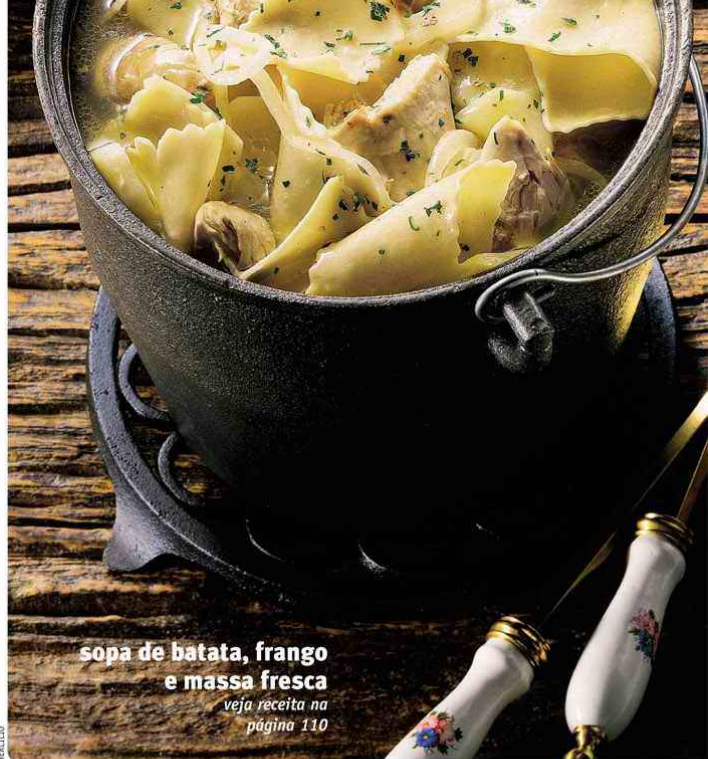
1 Escorra o macarrão, coloque numa travessa e, por cima, distribua o brócolis, a abobrinha, os tomates, os cogumelos e as azeitonas.

2 Aqueça metade do azeite em fogo médio. Acrescente o alho, o orégano, o limão e a pimenta e refogue até o alho dourar. Adicione o vinho e cozinhe em fogo baixo por 2 minutos. Retire do fogo.

3 Regue o macarrão e os legumes com a mistura de vinho e o azeite restante e sirva.



ANTONIO RODRIGUES



sopa de batata, frango
e massa fresca

veja receita na
página 110

DEBELLIO



MARLEI QUEIROZ

caldo de espinafre com torteloni de agrião

PREPARO

MASSA

Amasse bem a farinha, os ovos, o azeite e sal. Cubra com filme plástico e deixe descansar por 30 minutos. Depois abra a massa bem fino e corte 24 quadrados de 10 centímetros cada um.

RECHEIO

- 1 Retire as folhas do agrião, lave e cozinhe em panela tampada até ficarem macias. Escorra, pique e misture com os demais ingredientes.
- 2 Ponha montinhos do recheio sobre os quadrados de massa e dobre-os formando um triângulo. Aperte as bordas e junte duas pontas. Cozinhe em água fervente por 5 minutos ou até ficarem al dente.

CALDO

- 1 Corte o espinafre em tirinhas. Refogue o alho no azeite até dourar. Acrescente o espinafre e quatro xícaras de água. Tempere com sal e pimenta e cozinhe em fogo médio por 10 minutos.

- 2 Distribua o caldo entre oito pratos e ponha três torteloni em cada um. Regue com azeite. Se quiser, polvilhe com pimenta e sirva.

INGREDIENTES

MASSA

2 1/2 de farinha de trigo

2 (sopa) de azeite
3 ovos

Sal a gosto

RECHEIO

1/4 de queijo parmesão ralado
350 g de ricota

2 maços de agrião
1 ovo

Sal e noz-moscada a gosto

CALDO

2 (sopa) de azeite
1/2 maço de espinafre
2 dentes de alho picados

Sal e pimenta-do-reino a gosto

PARA REGAR

Azeite a gosto

difícil

8
porções

389
calorias
por porção



EDUARDO POZELLA

caldo de estrelinha, salsa e tomate

PREPARO

- 1 Numa panela grande, coloque 2 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte duas colheres (chá) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

- 2 Enquanto isso, aqueça o caldo de galinha em fogo alto.

- 3 Distribua o tomate e a salsa entre oito pratos fundos.

- 4 Escorra o macarrão. Distribua entre os pratos com o tomate e a salsa. Cubra com o caldo de galinha. Polvilhe com o parmesão ralado e sirva a seguir.

INGREDIENTES

1 de macarrão tipo estrelinha (stellettine)

1/4 de folhas de salsa

2 litros de caldo de galinha (se quiser, use 4 tablets dissolvidos)

4 tomates sem pele e sementes, cortados em cubos pequenos

Sal e pimenta-do-reino a gosto

PARA POLVILHAR

3 (sopa) de queijo parmesão ralado

fácil

6
porções

90
calorias
por porção



DICA DA BETTINA

As massas para sopa têm formatos variados e dão textura e sabor aos caldos. Podem ser cozidas diretamente nas sopas ou à parte. É aconselhável usar as menores e as recheadas em caldos transparentes. As longas vão bem em caldos encorpados.



ANTONIO RODRIGUES

capeletti in brodo

INGREDIENTES

fácil

4
porções114
calorias
por porção

500 g de capelete
seco
1/2 litro de caldo
de galinha
(se quiser, use
um tablete
dissolvido)

Sal a gosto

PARA POLVILHAR

1 (sopa) de salsa
picada

Queijo parmesão
ralado a gosto

PREPARO

1 Numa panela, coloque o caldo de galinha e deixe levantar fervura em fogo alto. Tempere com sal a gosto.

2 Acrescente o capelete e cozinhe por 16 a 18 minutos ou até ficarem al dente.

3 Distribua entre quatro pratos, polvilhe com o parmesão e a salsa e sirva a seguir.



DICA DA BETTINA

Ingrediente básico para muitas sopas, o caldo de galinha pode ser congelado em pequenas porções. Para obter 4 litros, faça o seguinte: numa panela grande, coloque 1 frango inteiro, 5 litros de água e sal a gosto. Deixe ferver em fogo alto. Retire a espuma e adicione 4 talos de salsão, 1 cebola grande, 2 cenouras médias e 3 tomates picados. Tampe e cozinhe em fogo baixo por 1 hora ou até o frango ficar macio. Retire-o da panela e passe o caldo por uma peneira. Aproveite o frango para fazer coxinhas ou recheio de tortas.

- 1/2 litro de caldo de galinha
100 g de provolone
ralado
2 (sopa) de óleo
1 (sopa) de manjerição
picado
50 g de bacon
picado
2 litros de água
4 talos de salsão
3 dentes de alho
picados
3 batatas
2 cebolas picadas
2 cenouras
1 pimentão
vermelho
sem pele
1 abobrinha
1 berinjela
1 lata de feijão
em conserva
Sal e pimenta-do-reino
a gosto



CLAUDIO PINHEIRO

PREPARO

1 Corte a batata, o pimentão, a cenoura, o salsão, a abobrinha e a berinjela em pedaços pequenos.

2 Num caldeirão grande, em fogo alto, junte a cebola, o alho, o bacon e o óleo e refogue, mexendo às vezes, até a cebola ficar macia.

3 Acrescente o pimentão, a cenoura, o salsão, a batata, a abobrinha, a berinjela, o repolho e a ervilha e misture. Cubra com a água e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Cozinhe por cerca de 20 minutos.

4 Adicione o macarrão e cozinhe por 10 minutos ou até ficar al dente. Acrescente o feijão, misture e deixe aquecer.

5 Junte o provolone e o manjerição, misture e tire do fogo. Sirva imediatamente.

média
dificuldade6
porções367
calorias
por porção

SOPÃO

Minestrone é o aumentativo de minestra, ou sopa, em italiano. O termo designa qualquer sopa de hortaliças enriquecida com macarrão, arroz, feijão, grão-de-bico. Cada região da Itália tem a sua receita típica.



REBECCO

sopa de batata, frango e massa fresca

INGREDIENTES

- 6  de água
- 2,5 kg de coxas, sobrecoxas e peito de frango
- 6 grãos de pimenta-do-reino
- 4 batatas médias, em rodelas
- 1 cebola grande, em rodelas
- 1 talo de salsão

Sal a gosto

MASSA

- 1  de farinha de trigo
- 2  (sopa) de água
- 1  (sopa) de manteiga
- 1 ovo

Sal a gosto

PARA POLVILHAR

Salsa picada a gosto

PREPARO

- 1 Em fogo alto, cozinhe o frango, o salsão, a pimenta e sal a gosto na água por 30 minutos.
- 2 Retire o frango, remova a pele e os ossos e corte em pedaços grandes. Reserve.
- 3 Junte a batata e a cebola ao caldo e cozinhe em fogo baixo por cerca de 15 minutos.

MASSA

- 1 Misture a farinha, a manteiga e sal a gosto. Adicione o ovo e a água e amasse bem. Forme uma bola. Sobre uma superfície enfarinhada, com o rolo, abra a massa na espessura de 3 milímetros. Corte tiras de 2,5 por 10 centímetros.

- 2 Retire a batata, a cebola e o salsão do caldo.

- 3 Cozinhe as tiras de massa no caldo fervente por 10 minutos ou até ficarem al dente. Retire com uma escumadeira e reserve. Devolva todos os ingredientes à panela e aqueça por 5 minutos. Polvilhe com a salsa e sirva.



ANTONIO RODRIGUES

sopa de brócolis com gobbetti

INGREDIENTES

- 6  de água
- 2  de brócolis cortados em pedaços pequenos
- 2  de macarrão tipo gobbetti
- 1/3  de lombo de porco salgado, picado
- 1/4  de azeite
- 2  (sopa) de extrato de tomate
- 1/2  (chá) de alecrim
- 1 dente de alho picado

Sal e pimenta-do-reino a gosto

PREPARO

- 1 Numa panela, junte o azeite, o lombo, o alho, o alecrim, sal e pimenta-do-reino a gosto e refogue em fogo alto, mexendo de vez em quando, até o lombo ficar dourado.

- 2 Dissolva o extrato de tomate na água, adicione à panela e deixe ferver.

- 3 Junte o brócolis, tampe e cozinhe por cerca de 5 minutos.

- 4 Acrescente o macarrão e cozinhe por mais 10 minutos ou até ficar al dente. Transfira para uma sopeira e sirva.

Fácil

8
porções

329
calorias
por porção



ALFREDO FRANCO

sopa de couve, calabresa e funghini

fácil

6
porções260
calorias
por porção

INGREDIENTES

- 10  de água (2,4 litros)
- 5  de couve cortada em tiras finas
- 3/4  de macarrão tipo funghini
- 2  (sopa) de óleo
- 2  (sopa) de manjeriço picado
- 150 g de lingüiça calabresa defumada, cortada em rodelas

Sal a gosto

PREPARO

- 1 Numa panela média, junte o óleo e a lingüiça e refogue em fogo alto, mexendo de vez em quando, por cerca de 5 minutos ou até a lingüiça ficar dourada.
- 2 Acrescente a água e deixe ferver. Adicione a couve, o macarrão e sal a gosto. Misture e deixe ferver novamente. Tampe a panela e cozinhe em fogo médio, mexendo às vezes, por 20 minutos ou até o macarrão ficar al dente.
- 3 Junte o manjeriço e misture. Transfira para uma sopeira e sirva.



ANTONIO RODRIGUES

sopa de feijão e talharim

DICA DA BETTINA
Se o caldo ficar ralo, bata um terço de xícara do feijão no liquidificador e coloque de volta na panela. Se o caldo evaporar muito, acrescente mais duas xícaras de água.

INGREDIENTES

- 1  de feijão rajado
- 4  (sopa) de azeite
- 1  (chá) de alecrim picado
- 1/2  (chá) de sálvia picada
- 150 g de macarrão tipo talharim
- 100 g de couro de porco retirado de toucinho fresco ou defumado
- 1 cebola picada
- 1 talo de salsão picado
- 1 cenoura picada
- 1 dente de alho picado

Sal e pimenta-do-reino a gosto

PARA POLVILHAR

Queijo parmesão ralado a gosto

PREPARO

- 1 Na véspera, deixe o feijão de molho em água.
- 2 No dia seguinte, afervente o couro de porco por 5 minutos. Escorra.
- 3 Numa panela grande, junte a cebola, o salsão, a cenoura, o alho, o alecrim, a sálvia e o azeite e refogue em fogo baixo por alguns minutos.
- 4 Adicione o couro de porco e o feijão com a água em que ficou de molho e cubra com 3 litros de água. Tempere com sal e pimenta a gosto. Cozinhe por 2 a 3 horas ou até o caldo ficar denso.
- 5 Acrescente o macarrão e cozinhe até ficar al dente.
- 6 Retire o couro, corte-o em tiras finas e distribua entre os pratos. Sirva a sopa regada com um fio de azeite e polvilhada com parmesão.

média
dificuldade8
porções235
calorias
por porçãoprepare
ANTES



ALFREDO FRANCO

sopa de tomate, erva-doce e gramigna

fácil

8
porções

150
calorias
por porção

INGREDIENTES

- 1  de macarrão tipo **gramigna**, **paglia** e **fieno**
- 1/4  de **manteiga**
- 1/4  (chá) de **pimenta-do-reino**
- 6 **tomates** médios, sem sementes, picados
- 3 tabletes de **caldo de galinha** dissolvidos em 2,5 litros de água quente
- 1 **cebola** grande cortada em rodelas
- 1 **erva-doce** pequena cortada em fatias

PREPARO

- 1 Numa panela média, derreta a manteiga em fogo alto. Acrescente a cebola e refogue, mexendo de vez em quando, por 3 minutos ou até ficar macia.
- 2 Adicione o tomate, a erva-doce, o caldo de galinha, o sal e a pimenta-do-reino e misture. Tampe a panela e deixe ferver. Cozinhe em fogo baixo, mexendo às vezes, por cerca de 20 minutos ou até a erva-doce ficar macia.
- 3 Acrescente o macarrão, misture e cozinhe por 10 minutos ou até ficar al dente.
- 4 Transfira para uma sopeira e sirva em seguida.