

E-BOOK

25 RECEITAS INCRÍVEIS DE PATÊS, MOLHOS E ANTEPASTOS

Por Silvia Oliveira

CURSOS . E-BOOKS | MATRACA ACADEMY

SUMÁRIO

- APRESENTAÇÃO 03
- INTRODUÇÃO 04
- DICAS ÚTEIS 05

- Patê de Gorgonzola 07
- Patê de Atum 09
- Patê de Frango e Cenoura 10
- Patê de Azeitona Verde 12
- Patê de Ricota Simples 14
- Pasta de Grão de Bico 16
- Patê Agridoce de Abacaxi 17
- Patê de Presunto 19
- Patê de Tomate Seco 21
- Pasta de Alho 22
- Pasta de Berinjela 23
- Patê de Beterraba 25
- Patê de Milho Verde 26



SUMÁRIO

- Patê Indiano de Frango ao Curry **28**
- Patê de Cebola **29**
- Patê de Queijo e Ervas **31**
- Patê de Carne Seca com Queijo Coalho **32**
- Patê Oriental com Cogumelos **34**
- Molho Chipotle Picante **36**
- Molho Pesto **38**
- Molho Rosé **39**
- Guacamole **41**
- Sour Cream **42**
- Caponata de Berinjela **44**
- Antepasto de Abobrinha **46**

CURSOS . E-BOOKS | MATRACA ACADEMY



APRESENTAÇÃO



Sou jornalista há 25 anos e autora de sete guias de viagem. Com mestrado e doutorado na Espanha, fui idealizadora do Matraqueando.com.br. Hoje somos site, editora, e-books e cursos.

O curso Tábuas de Frios Memoráveis — desenvolvido por mim — nasceu da minha mente criativa e inquieta. Este e-book que você acabou de adquirir é um dos bônus exclusivos desse treinamento.

Acostumada a receber amigos e familiares, desde 2017 aposto em tábuas de frios gourmet e *grazing board* para promover encontros prazerosos e festivos! Já são mais de 2 mil alunos, presenciais e on-line.

Bem-vindos e bem-vindas a essa nova jornada!

Silvia Oliveira | @matraqueando

INTRODUÇÃO

Os patês e molhos — também chamados em inglês de *dips* — são aquelas receitinhas rápidas, saborosas e versáteis na cozinha de quem não tem tempo a perder. Costumam levar poucos ingredientes e a maioria não demora mais do que 10 minutos para ficar pronta.

Geralmente, são servidos como aperitivos ou acompanhamentos para pães, torradas, grissinis ou bruschettas. Nas tábuas de frios, as pastinhas são personagens importantes na hora de compor um *platter* memorável.

As receitas podem levar legumes, grãos, frango, atum e bases que variam da tradicional maionese, passando pelo iogurte natural até o delicioso creamcheese. Algumas exigem temperos suaves, outras pedem um sabor mais picante.

Essas variações, juntamente com os antepastos, também são um elemento essencial na preparação de sanduíches naturais e suculentos. Mais do que isso: caso precise preparar algo rápido para uma visita surpresa, quaisquer dois ou três elementos que você tiver na geladeira se transformam numa pastinha agradável e bem servida. Lembre-se sempre de ter na dispensa torradinhas ou bolachinhas do tipo *cream cracker* para acompanhar.



DICAS ÚTEIS

ARMAZENAMENTO

Os patês, molhos e antepastos devem ser guardados em recipientes fechados (ou cobertos com plástico filme) na geladeira até na hora de servir.

VALIDADE

A data de validade vai depender dos ingredientes utilizados. Como a maioria leva algum tipo de laticínio (creamcheese, requeijão ou creme de leite), o ideal é manter a pastinha por, no máximo, 3 dias na geladeira.

CONGELAMENTO

Não é recomendado o congelamento de pastinhas, sobretudo as que levam laticínios ou maionese na receita.

PATÊ DE GORGONZOLA

PATÊ DE GORGONZOLA



INGREDIENTES

- 100 g de queijo gorgonzola
- 100 g de creme de leite
- Cebolinha picada (opcional)

NOTA | Você pode substituir o creme de leite por 3 colheres (sopa) de requeijão, ricota ou creamcheese.

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, adicione o queijo em pedaços, o creme de leite e a cebolinha. Amasse com um garfo e misture tudo até formar uma pastinha cremosa. Se preferir um sabor mais suave, diminua a quantidade de gorgonzola. Deixe na geladeira até na hora de servir.

PATÊ DE ATUM

PATÊ DE ATUM



INGREDIENTES

- 1 lata de atum em conserva
- 2 ovos cozidos bem picados
- 3 colheres (sopa) de maionese
- 2 colheres (sopa) de azeitona verde picadas
- 2 colheres (sopa) de cenoura ralada
- 1 colher de sopa de mostarda (opcional)

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha, amasse o atum com um garfo e misture todos os ingredientes à mão até ficar uma pasta cremosa, mas que ainda mantenha pedacinhos do atum, da azeitona e do ovo cozido. Dica: você pode trocar o atum pela sardinha em conserva Mantenha refrigerado até na hora de servir.

PATÊ DE FRANGO E CENOURA



INGREDIENTES

- 150 g de peito de frango cozido e desfiado
- ½ cenoura ralada
- 5 azeitonas verdes picadas
- 3 colheres de sopa de maionese
- 1/2 copo de requeijão
- Sal a gosto para cozimento do frango

MODO DE PREPARO

Cozinhe o frango em água e sal. Em uma vasilha, misture todos os ingredientes à mão até ficar um creme bem homogêneo. Leve à geladeira antes de servir.

PATÊ DE AZEITONA VERDE

PATÊ DE AZEITONA VERDE



INGREDIENTES

- 1 xícara de azeitonas verdes picadas (sem caroço)
- 1 colher (chá) de azeite
- 2 colheres (sopa) de maionese
- Temperos a gosto (salsa, cebolinha ou alecrim desidratado)

NOTA | Você pode substituir a maionese por requeijão ou creamcheese.

MODO DE PREPARO

Lave as azeitonas para retirar o excesso de sal. No liquidificador (ou mixer), bata todos os ingredientes até ficar uma pastinha cremosa. Se achar que o patê ficou muito grosso, acrescente um pouco mais de maionese (ou até uma colherzinha de água).

PATÊ DE RICOTA SIMPLES

PATÊ DE RICOTA SIMPLES



INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de ricota fresca
- 1 caixa de creme de leite
- Salsinha picada a gosto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, amasse a ricota com um garfo. Acrescente o creme de leite, a salsinha picada (reserve um pouquinho para decorar) e o sal. Mexa bem até formar uma pastinha cremosa. Mantenha refrigerado até na hora de servir.

PASTA DE GRÃO DE BICO

PASTA DE GRÃO DE BICO



INGREDIENTES

- 2 xícaras de grão de bico cozido (reserve a água do cozimento)
- 1 dente de alho pequeno
- Suco de um limão
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta do reino a gosto

NOTA | Se acrescentar a esta receita uma colher (sobremesa) de tahine (pasta de gergelim), você obtém um *Hommus*, a pastinha árabe feita com grão de bico.

MODO DE PREPARO

No liquidificador (ou mixer), bata o grão de bico com meia xícara da água do cozimento até ficar homogêneo. Junte os outros ingredientes e bata novamente até ficar bem cremoso. Se estiver muito grosso, coloque um pouco mais da água de cozimento. Leve à geladeira por uma hora antes de servir.

PATÊ AGRIDOCE DE ABACAXI



INGREDIENTES

- 1 xícara de abacaxi em conserva bem picadinho
- 200 g de creamcheese
- Castanha de caju ou amendoim triturado
- 1 colher (chá) de cebola ralada
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture todos os ingredientes. Não bata no liquidificador para não perder a crocância do abacaxi e das castanhas. Ajuste o sal, se necessário. Para deixar a apresentação mais bonita, sempre decore com alguma erva verde (tomilho, alecrim, salsinha ou cebolinha.)

PATÊ DE PRESUNTO

PATÊ DE PRESUNTO



INGREDIENTES

- 150 g de presunto picado
- 2 colheres (sopa) de maionese
- 2 colheres (sopa) de requeijão
- Ervas a gosto (salsinha, cebolinha, tomilho, etc)
- Sal e pimenta do reino a gosto

NOTA | Você pode substituir o requeijão por catupiry ou ricota.

MODO DE PREPARO

No liquidificador (ou mixer), bata todos os ingredientes, menos as ervas. Transfira para um recipiente e, então, coloque os temperos escolhidos. Ajuste o sal, se necessário.

PATÊ DE TOMATE SECO

PATÊ DE TOMATE SECO E RICOTA



INGREDIENTES

- 5 tomates secos (100 g) bem picadinhos
- 100 g de ricota amassada
- ½ caixa de creme de leite
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha, misture todos os ingredientes à mão até ficar um creme bem homogêneo. Se achar que a pastinha ficou muito grossa, acrescente mais creme de leite ou uma colher de maionese. Leve à geladeira antes de servir.

CURSOS . E-BOOKS | MATRACA ACADEMY

PASTA DE ALHO



INGREDIENTES

- 2 dentes de alho (não coloque mais porque fica muito forte)
- 1 caixa de creme de leite
- 3 colheres (sopa) de maionese
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal, pimenta do reino e cheiro verde a gosto

MODO DE PREPARO

No liquidificador (ou mixer), bata todos os ingredientes (MENOS A MAIONESE) até ficar tudo homogêneo. Despeje a pasta numa tigela. Acrescente a maionese, o cheiro verde e misture bem. Leve à geladeira antes de servir.

PASTA DE BERINJELA



INGREDIENTES

- 1 berinjela grande
- 1 pimentão vermelho pequeno picado
- 1 dente de alho amassado
- 3 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Fure a berinjela e leve ao forno por 45 minutos a 180 graus até a polpa ficar macia. Retire e amasse a polpa. Reserve. Em uma panela, refogue o alho e o pimentão no azeite, sem queimar. Acrescente a polpa da berinjela os temperos. Mexa até formar uma pasta cremosa e homogênea.

PATÊ DE BETERRABA

PATÊ DE BETERRABA



INGREDIENTES

- 1 beterraba grande picada e cozida
- 100 g de ricota
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- Sal a gosto

NOTA | Você pode substituir metade da ricota por 2 colheres (sopa) de requeijão.

MODO DE PREPARO

No liquidificador (ou mixer), bata todos os ingredientes até ficarem homogêneos. Se achar que o patê ficou muito mole (a beterraba solta água), acrescente mais um pouco de ricota. Além de saboroso, o patê fica lindo e enobrece muito a sua tábua ou mesa de petiscos.

CURSOS . E-BOOKS | MATRACA ACADEMY

PATÊ DE MILHO VERDE



INGREDIENTES

- 2 espigas de milho verde cozido ou 1 lata em conserva
- 100 g de mandioquinha salsa cozida
- Azeite de oliva
- Açafrão e sal a gosto
- Ervas para decorar (opcional)

MODO DE PREPARO

No liquidificador (ou mixer), bata todos os ingredientes até ficarem homogêneos. (Reserve uma colher de sopa de milho sem bater.) Coloque o patê no recipiente de servir, misture os grãos reservados e regue o creme com azeite. Coloque manjericão fresco ou cheiro verde picadinho por cima, se quiser.

PATÊ INDIANO DE FRANGO AO CURRY

PATÊ INDIANO DE FRANGO AO CURRY



INGREDIENTES

- 200 g de peito de frango cozido e desfiado
- 1 copo de iogurte natural
- 1 colher (chá) de curry
- 1 colher (chá) de mostarda
- Coentro fresco picadinho a gosto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

No liquidificador (ou mixer), bata o frango, o curry, a mostarda, o iogurte e o sal até formar uma pastinha bem cremosa. Se você achar que ficou muito seco, acrescente um fio de azeite. Sirva com folhas de coentro fresco por cima.

PATÊ DE CEBOLA RÁPIDO



INGREDIENTES

- 1 pacote de creme de cebola (60 g)
- 1 lata de creme de leite
- 3 colheres (sopa) de maionese
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

No liquidificador (ou mixer), bata o creme de cebola junto com o creme de leite. Transfira para uma vasilha e acrescente a salsinha picada e a maionese. Mexa bem até formar uma pastinha homogênea. Se quiser uma textura mais crocante, coloque 2 colheres (sopa) de cebola *in natura* bem picadinha. Para tirar o excesso de acidez da cebola, deixe de molho em água fria por uns 10 minutos antes de acrescentá-la ao patê.

PATÊ DE QUEIJO COM ERVAS

PATÊ DE QUEIJO COM ERVAS



INGREDIENTES

- ½ xícara de queijo parmesão ralado
- ½ xícara de queijo provolone ralado
- ½ xícara de queijo prato ou gouda
- 2 colheres (sopa) de requeijão cremoso
- ½ xícara de creme de leite
- ½ xícara de ervas frescas picadas à sua escolha
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

No liquidificador (ou mixer), bata os queijos, o requeijão e o creme de leite até formar uma pastinha bem cremosa. Ajuste o sal, se necessário. Misture os temperos (orégano, cebolinha e tomilho, por exemplo) bem picadinhos, sem bater no liquidificador. Leve à geladeira antes de servir.

PATÊ DE CARNE SECA COM QUEIJO COALHO



INGREDIENTES

- 1 xícara de carne seca dessalgada, cozida e desfiada
- ½ xícara de queijo coalho picado
- ½ xícara de mandioca cozida e amassada
- 1 colher (chá) de manteiga
- 5 colheres (sopa) de creme de leite sem soro
- ½ colher (chá) de pimenta dedo de moça sem sementes
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

No liquidificador (ou mixer), bata o queijo coalho, a mandioca, a manteiga, a pimenta e o creme de leite até formar uma pastinha bem cremosa. Se você achar que ficou muito seco, acrescente um pouco mais de creme de leite. Por fim, acrescente a carne seca bem desfiada e mexa bem (sem bater no liquidificador). É para ficar crocantinho. Ajuste o sal só depois do patê pronto, porque a carne seca já traz bastante sabor ao patê. Decore com salsinha ou folhas de coentro.

PATÊ ORIENTAL COM COGUMELOS

PATÊ ORIENTAL COM COGUMELOS



INGREDIENTES

- 150 g de cogumelo fresco, limpo e fatiado
- 200 g de creamcheese
- 1 colher (chá) de manteiga
- 2 colheres (chá) de molho de soja (shoyo)
- 1 colher (sopa) de cheiro verde picado
- 1 colher (sopa) de cebola ralada
- 1 colher (café) de gergelim preto para decorar
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela, refogue o cogumelo (já limpo) na manteiga até dourar. Acrescente o molho de soja, a cebola ralada e refogue mais uns dois minutos. Reserve e deixe esfriar. Quando estiver em temperatura ambiente, acrescente o creamcheese e o cheiro verde picado. Ajuste o sal e misture bem. Decore com o gergelim preto. Mantenha na geladeira até na hora de servir.

MOLHO CHIPOTLE PICANTE

MOLHO CHIPOTLE PICANTE



INGREDIENTES

- 4 colheres (sopa) de maionese
- ½ dente de alho amassado
- 1 colheres (sopa) de ketchup
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 colher (sopa) suco de limão
- 1 colher rasa (café) de páprica picante
- 1 colher rasa (café) de cominho em pó
- Molho de pimenta de sua preferência e sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha, misture bem todos os ingredientes até obter um creme bem homogêneo. Leve à geladeira antes de servir. Dica: o Chipotle é utilizado na cozinha mexicana e vai bem acompanhado de outras pastinhas típicas como guacamole e sour cream.

CURSOS . E-BOOKS | MATRACA ACADEMY

MOLHO PESTO

MOLHO PESTO



INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de folhas de manjericão
- ½ xícara (chá) de nozes
- ½ xícara (chá) parmesão ralado
- ½ xícara (chá) de azeite
- 1 dente de alho
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador (ou mixer), o azeite, o alho e o queijo parmesão até formar uma pastinha homogênea. Acrescente as folhas de manjericão lavadas e secas. Bata novamente só até incorporar ao creme. Quanto **menos** você bate as folhas, mais verdinho o pesto fica. Prove e acerte o sal, se necessário. Para não amargar o pesto, eu não bato as nozes junto, mas trituro na faca e acrescento ao molho.

MOLHO ROSÉ



INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de maionese
- 2 colheres (sopa) de ketchup
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 colher (sopa) suco de limão
- 1 colher (chá) de molho inglês (ou a gosto)

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha, misture bem todos os ingredientes até obter um creme bem homogêneo. Leve à geladeira antes de servir. Dica: o Molho Rosé combina com saladas e pode ser servido ao lado de cenourinhas ou pepinos cortados.

CURSOS . E-BOOKS | MATRACA ACADEMY

GUACAMOLE

GUACAMOLE



INGREDIENTES

- 1 abacate pequeno (ou 2 avocados)
- ½ tomate maduro picadinho e sem sementes
- ½ cebola picadinha
- Suco de meio limão
- 2 colheres (sopa) azeite
- 1 colher rasa (sopa) de coentro picado
- 1 colher (café) de pimenta dedo de moça picada e sem sementes
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha, amasse bem o abacate e misture todos os ingredientes à mão até ficar uma pasta cremosa, mas que ainda mantenha pedacinhos de abacate. Dica: você pode trocar o coentro por salsinha/cebolinha, se preferir. Se não gostar de picante, substitua a dedo de moça por pimenta biquinho picada. Leve à geladeira antes de servir.

CURSOS . E-BOOKS | MATRACA ACADEMY

SOUR CREAM



INGREDIENTES

- 300 g de creamcheese (pote grande)
- 100 g de creme de leite (se for o fresco é melhor, pois o teor de gordura dele é um pouco menor)
- Suco de 1 limão
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha, misture todos os ingredientes até obter um creme bem homogêneo. Atenção aqui: dependendo do tipo de creme de leite que você usar, o molho fica muito líquido. Então, coloque o creme de leite aos poucos e vá mexendo. O Sour Cream não deve ficar líquido e, sim, cremoso. Leve à geladeira antes de servir.

CAPONATA DE BERINJELA

CAPONATA DE BERINJELA FÁCIL E RÁPIDA

INGREDIENTES

- 1 berinjela cortada em cubos pequenos
- 1 pimentão amarelo sem sementes cortado em tiras
- 2 dentes de alho fatiados
- 1 cebola cortada em cubos pequenos
- 1 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
- 100 gramas de castanha de caju
- 1 colher rasa (café) de páprica defumada
- 2 colheres (sopa) vinagre de maçã
- ½ xícara (chá) de azeite
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes (menos as castanhas) já cortados em uma travessa. Regue com metade do azeite, o vinagre e o sal e pimenta do reino a gosto. Cubra com um papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido a 180º C por 35 minutos. Retire do forno, coloque o restante do azeite, acrescente as castanhas e mexa bem os ingredientes. Volte a travessa ao forno sem o papel alumínio por mais 15 minutos a 200º C. Sirva com pães, torradas ou bruschettas.

CURSOS . E-BOOKS | MATRACA ACADEMY

ANTEPASTO DE ABOBRINHA

ANTEPASTO DE ABOBRINHA

INGREDIENTES

- 2 abobrinhas fatiadas em rodelas finas
- 1 pimentão amarelo sem sementes cortado em cubos pequenos
- 2 dentes de alho triturados
- 1 cebola cortada em cubos pequenos
- 1/2 xícara de azeitonas verdes picadas (pode substituir por alcaparras, se quiser)
- 2 colheres (sopa) vinagre de maçã
- ½ xícara (chá) de azeite
- Pimenta rosa a gosto
- Sal e pimenta do reino a gosto

NOTA | A abobrinha deve ser fatiada com cortador de legumes para ficar fininha.

MODO DE PREPARO

Em uma panela, ferva um litro de água com sal. Acrescente a abobrinha fatiada na água fervente. Deixe até que a abobrinha mude de cor, mas sempre *al dente.* Não pode ficar muito mole. Quando chegar ao ponto, retire a abobrinha e deixe escorrer num escorregador de macarrão até esfriar. Enquanto isso, refogue a cebola, o pimentão e o alho no azeite até dourar. Acrescente a abobrinha, as azeitonas e mexa bem, sem cozinhar muito. Desligue o fogo e transfira o antepasto para um refratário. Tempere com o vinagre e sal a gosto. Mantenha refrigerado.

www.matraqueando.com.br

Este material não pode ser distribuído ou comercializado sem autorização expressa da autora.
Todos os direitos reservados a Matraqueando® | Comunicação e Conteúdo.

Roteiro, texto e edição: Sílvia Oliveira | Fotos: Sílvia Oliveira, Pixabay, Unsplash, Shutterstock e Freepik.

CLIQUE AQUI para obter mais informações sobre o curso Tábuas de Frios Memoráveis.

