

Nº1

TELE culinária

Revista semanal de cozinha e doçaria

A COZINHAR

40º aniversário

DESDE · 1976

Receita filmada: Bolo de S. Tomé e ainda: Molho de píri-piri; Sopa de tomate com ovos escalfados; Pudim de fiambre; Salada de fim de verão; Carne de porco frita à portuguesa.

DE NOVO CONNOSCO

Com a reedição do primeiro número da TeleCulinária damos início às comemorações do 40º aniversário da revista.

Foi em Outubro de 1976 que publicámos as primeiras receitas sob a coordenação culinária do Chefe António Silva.

Nos primeiros anos a TeleCulinária publicou receitas que são um verdadeiro "ABC da cozinha portuguesa".

Como complemento das receitas foram também publicados, truques, dicas e métodos de confeção. As receitas passo a passo com uma forte componente visual ajudaram muitos portugueses a diversificar as suas refeições.

Nos dias de hoje dispomos de massa folhada, chantilly, piripiri, maionese e tantos outros ingredientes prontos a usar. Nos anos 70 tudo era feito em casa e era na revista que se aprendiam as novidades.

Dada a elevada procura destas edições, decidimos oferecer aos nossos leitores, durante um ano, semanalmente, a reedição dos primeiros 40 números. As receitas foram confecionadas de novo mas apresentamos os textos originais.

Esperamos que gostem e que se juntem a nós neste ano que será de festa e muitos sabores.

CONDIMENTOS



molho de piripíri

Ingredientes

1 pedaço de cebola, 2 dentes de alho, 1 casca de limão, 1 folha de louro, Malaguetas vermelhas q.b., Malaguetas verdes q.b., Azeite q.b., Vinagre q.b. , Sal q.b.

Tempo de Preparação: 10 min, Grau de Dificuldade: fácil, Custo: económico

Preparação

1. Depois de bem lavadas, retire o pé às malaguetas e abra-as ao meio, no sentido do comprimento. Coloque-as depois num frasco ou garrafa, de modo a não ocupar mais de 1/3 da sua capacidade.

2. Em seguida, introduza a cebola, a casca de limão, os dentes de alho, a folha de louro e sal a gosto. Encha com duas partes de azeite e uma de vinagre e feche muito bem. Deixe repousar durante 8 a 15 dias, agitando o conteúdo uma vez por dia.

Nota: Ao fim do tempo indicado, terá um piripíri agradável que conservará durante bastante tempo. Pode ser usado nos cozinhados ou diretamente no prato. Substitua a rolha estanque por outra com ranhura para que o molho possa sair em gotas e ser facilmente doseado. Não se esqueça de agitar sempre antes de usar.



sopa de tomate com ovos escalfados



Ingredientes

1 kg de tomates, 4 ovos, 1 cebola pequena, 60 g de margarina, 0,5 L de água, Coentros picados q.b., Sal e pimenta q.b.

Tempo de Preparação: 40 min, Grau de Dificuldade: fácil, Custo: económico

Preparação

1. Retire a pele e as grainhas aos tomates e esprema-os para lhes retirar o excesso de líquido.

2. Leve ao lume um tacho com a margarina e a cebola picada e deixe refogar sem alourar. Junte o tomate, mexa bem, tempere com sal e pimenta e deixe refogar mais um pouco. Depois, adicione a água e deixe ferver durante 20 minutos.

3. Passe a sopa por um passe-vite um passador de rede e leve novamente ao lume. Retifique os temperos, junte os ovos, um a um, e deixe escalfar. Sirva quente, polvilhando com coentros picados.



para escalfar ovos

Numa frigideira ou tachinho, leve ao lume meio litro de água quente com 2 colheres (sopa) de vinagre. Quando estiver a ferver, deite dentro um ovo de cada vez (aberto à parte, claro). Deixe ferver muito devagarinho, cerca de 1 minuto e meio. Retire também um de cada vez, com cuidado e coloque numa malga com água fria, para enrijar um pouco e perder o paladar do vinagre. Escorra cuidadosamente cada um deles e ponha-os sobre um pano enxuto. Estão prontos a ser utilizados em receitas várias.

Receita filmada

Bolo de S. Tomé

Ingredientes

Para o bolo:

150 g de farinha, 125 g de açúcar, 15 g de cacau, 5 ovos, 1 colher (sopa) de mel 1 colher (café) de canela, Margarina para untar, Farinha para polvilhar

Para o creme

250 g de margarina, 100 g de açúcar, 60 g de chocolate em tablete, 2 ovos 1 colher (sopa) bem cheia de mel (cerca de 25 g)

Tempo de Preparação: 1 h e 15 min, Grau de Dificuldade: médio, Custo: económico























Preparação

1. Prepare o bolo: bata o açúcar com os ovos até obter uma massa fofa.

2. Misture o cacau e a canela com a farinha e peneire sobre um papel.

3. Adicione a mistura anterior à massa, espalhando-a na superfície e envolvendo cuidadosamente com uma

colher, de baixo para cima. Misture também o mel.

4. Unte uma forma com margarina e polvilhe-a ligeiramente com farinha. Deite nela a massa e leve a forno médio, por cerca de 35 minutos. Depois de cozido, retire do forno, deixe arrefecer e desenforme.

5. Prepare o creme: amasse muito bem a margarina com o açúcar até amolecer.

6. Junte os ovos, um a um, mexendo muito bem com uma vara de arames. Acrescente, em seguida, o mel e o chocolate, previamente derretido mas não quente.

7. Bata sempre até obter um creme com a consistência certa para decorar bolos. Se o creme talhar, aqueça ligeiramente o recipiente e mexa bem com a vara de arames. Não aqueça demasiado para não derreter.

8. Barre o exterior do bolo, alisando com uma espátula. Se quiser, também pode cortá-lo ao meio e recheá-lo com este creme.

9. Utilize o restante creme para decorar o bolo, utilizando uma seringa, um saco de pasteleiro ou um simples saquinho de papel vegetal.

Nota: O tempo de cozedura do bolo depende da espessura da forma. Para verificar se o bolo está cozido, use o velho truque do palito que se espeta na massa. Se sair enxuto, está pronto. Se estiver húmido, deixe mais um pouco no forno.













como se prepara um saquinho de papel

a) Dobre a folha ao meio e corte pela dobra

b) Volte a dobrar e a cortar

c) Volte a dobrar como vê na fotografia e corte. A folha de papel dá para 8 saquinhos

d) Enrole a ponta cortada para dentro, como os sacos que antigamente se faziam nas mercearias

e) Dobre-lhe a extremidade para dentro para segurar

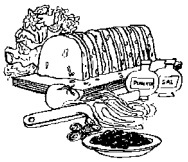
f) Encha o saco e feche-o

g) Com uma tesoura corte-lhe o bico, mais ou menos largo conforme a decoração que deseja fazer. Para formar pétalas, espalme a ponta do saquinho e corte em bico.









pudim de fiambre

Ingredientes (para 4 pessoas)
600 g de fiambre em fatias finas 9 fatias de pão de forma (cerca de 200 g), 3 ovos, 2,5 dl de leite, 60 g de margarina, Sal, pimenta e noz-moscada q.b., Alface, tomate e azeitonas para decorar

Tempo de Preparação: 1 h, Grau de Dificuldade: médio, Custo: económico

Preparação

1. Barre uma forma tipo bolo inglês com a margarina, forre o fundo com um retângulo de papel vegetal e barre novamente.

2. Bata os ovos com o leite e tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Apare a côdea das fatias de pão e embeba-as neste preparado.

3. Forre o fundo e as laterais da forma com fatias de fiambre. Disponha no fundo uma camada de fatias de pão embebidas e depois outra de fatias de fiambre. Continue a fazer camadas sucessivas de pão e fiambre até terminarem os ingredientes, devendo a última camada ser de pão. Espalhe por cima o restante preparado de ovos e leite.

4. Leve a cozer, em forno moderado, durante 40 minutos. Espete um palito para verificar se está cozido. Depois de pronto, vire a forma sobre uma superfície lisa, elimine o papel vegetal e passe para um prato com a ajuda de uma espátula. Coloque em volta folhas de alface e fatias de tomate e decore com azeitonas espetadas em palitos. Sirva quente ou frio, acompanhando com ketchup.massa, espalhando-a na superfície e envolvendo cuidadosamente com uma

Nota: Forrar a forma com papel vegetal é necessário apenas por uma questão de segurança. Se for muito bem untada, o papel é dispensável.



Ingredientes (para 4 pessoas)
1 alface, 1 maçã, 1 banana, 250 g de uvas (brancas ou pretas)
1 iogurte natural, 60 g de miolo de noz

salada de fim de verão

Tempo de Preparação: 15 min, Grau de Dificuldade: fácil, Custo: económico

Preparação

1. Escolha e lave muito bem a alface, a maçã e as uvas e enxugue-as. Descasque e corte em pedaços a maçã e a banana.

2. Coloque a alface numa saladeira, disponha por cima os pedaços de maçã e banana.

3. Abra as uvas ao meio, retire-lhes as grainhas e junte à salada. Espalhe por cima o miolo de noz e, por fim, o iogurte. Sirva fria.

Nota: Pode preparar esta salada antecipadamente, mas guarde-a no frigorífico afastada do congelador para não "queimar" a alface nem a banana.

Carne de porco frita à portuguesa

Ingredientes (para 4 pessoas)
750 g de carne de porco magra, 1,2 kg de batatas, 100 g de pickles, 60 g de azeitonas, 1 limão pequeno, 2 dentes de alho, 2 dl de vinho branco, 1,5 dl de caldo de carne (facultativo), 60 g de banha, 1 colher (chá) de colorau, 2 folhas de louro, Sal e pimenta q.b.

Tempo de Preparação: 50 min, Grau de Dificuldade: fácil, Custo: económico

Preparação

1. Corte a carne em pedacinhos com cerca de 30 g cada. Tempere com sal, pimenta, o colorau, o vinho branco, os alhos esmagados e as folhas de louro. Mexa bem e deixe repousar algum tempo.

2. Descasque as batatas, corte-as em cubos mais pequenos do que a carne, frite-as, escorra-as e tempere-as com sal.

3. Aqueça bem a banha numa frigideira. Escorra a carne, junte à frigideira e deixe fritar, mexendo de vez em quando. Quando estiver lourinha e bem frita de todos os lados, junte o líquido da marinada da carne e o caldo de carne, se quiser. Mexa bem e deixe ferver.

4. Adicione as batatas fritas, envolva e deixe ferver mais um pouco. Retifique os temperos e deite numa travessa ou assadeira de barro. Salpique com os pickles picados e as azeitonas e decore com o limão cortado em gomos.

É dos pratos mais fáceis da cozinha portuguesa e sempre muito agradável!