ÁGUA NA BOCA

desculpas para cozinhar

E GANHAR A VEZ DE NÃO LAVAR A LOIÇA!

+DE 1300 DOWNLOADS NA INTERNET

VAZIO studio

desculpas para cozinhar

E GANHAR A VEZ DE NÃO LAVAR A LOIÇA!

FICHA TÉCNICA

TÍTULO
Desculpas para Cozinhar
e ganhar a vez de não lavar a loiça

DE
VAZIØ studio

FOTOGRAFIAS, DESIGN, RECEITAS E COPY
Cristina Vaz e Luis Vaz

Junho 2010

Copyright © vaziostudio.com 2010
Todos os direitos reservados

www.vaziostudio.com
www.desculpasparacozinhar.com

ISBN: 978-989-96689-0-4

Este livro não pode ser reproduzido, no todo ou em parte, por qualquer processo mecânico, fotográfico, electrónico ou por meio de gravação, nem ser introduzido numa base de dados, difundido ou qualquer outra forma copiado para uso público ou privado, além do uso legal como breve citação em artigos e críticas, sem a prévia autorização por escrito do autor.

07 **VAZIO STUDIO**

09 **SOPAS**
10 Sopa de Tomate
12 Açorda de Bacalhau à Alentejana
14 Veludo de Cenoura
16 Creme de Ervilhas

19 **ENTRADAS**
20 Brushettas
22 Batatas Picantes
24 Ameijoas à Bulhão Pato
26 Setas Salteadas
28 Sandwich Club
30 Wrap de Salmão com Queijo Fresco

33 **VEGETARIANO**
34 Peixinhos da Horta
36 Moqueca de Tofu
38 Tortilha de Batata
40 Seitan estufado com Cogumelos
42 Lasanha de Legumes

45 **CARNE**
46 Frango com Sopa de Cebola
48 Bolonhesa
50 Macarrão com Fiambre e Queiijo
52 Pimentos Recheados
54 Peito de Frango Aromático
56 Hamburguer Caseiro

59 **PEIXE**
60 Papelotes de Salmão
62 Esparguete com Atum
64 Soufflé de Pescada
66 Empada de Atum
68 Açorda de Marisco
70 Bacalhau com Broa
72 Esparguete à Marinheira

75 **SOBREMESAS**
76 Brigadeiros
78 Espetadas de Fruta
80 Doce de Abóbora
82 Bolo de Iogurte
84 Arroz Doce da minha Mãe
86 Doce de Bolacha
88 Gelatina e Pudim de Morango



VAZIO STUDIO - ENCHE O OLHO

O VAZIØ studio é um estúdio fotográfico inteiramente dedicado à produção de fotografia de comida, food styling, appetite appeal, fotografia de produto, packshots e ambientes.

Tem como sócios-fundadores Cristina Vaz, Fotógrafa Profissional certificada pelo Instituto Português de Fotografia e Luis Vaz, Director Criativo. Ambos licenciados em Design de Comunicação, exercem nas indústrias criativas desde 2001.

O que move o projecto a viajar e levar o estúdio de Norte a Sul é simples, encher o olho com fotografia que enaltecem o património gastronómico do nosso país.

Esta vontade tem valido a diferenciação no Mercado e o reconhecimento de competências por Restaurantes, Hotéis, Marcas de Vinhos, Produtos Gourmet, Queijos mas também Editoras, Ateliers e Agência de Publicidade.

www.vaziostudio.com



sopas



















SOPA DE TOMATE

TEMPO DE PREPARAÇÃO 15MIN
RECEITA PARA 2 Pessoas
DIFICULDADE ●○○○○

700 g de tomate sem pele
2 pimentos vermelhos
1 dente de alho picado
1 c. de chá de polpa de tomate
200 ml de natas
Azeite
Oregãos
Sal e pimenta

1. Aquecer o azeite numa panela e juntar o alho. Mexendo durante alguns segundos sem deixar queimar;
2. Juntar o tomate;
3. Temperar com o sal e a pimenta. Deixar cozinhar durante alguns minutos mexendo sempre;
4. Adicionar a água e a polpa de tomate, assim como os pimentos cortados aos pedaços. Deixar ferver lentamente durante meia hora;
5. No final, quando estiver tudo cozido, triturar muito bem;
6. Adicionar as natas e rectificar o sal e a pimenta;
7. Servir quente ou frio com queijo feta e oregãos.





AÇORDA DE BACALHAU À ALENTEJANA

TEMPO DE PREPARAÇÃO 15MIN
RECEITA PARA 2 Pessoas
DIFICULDADE ●●○○○

800 g de bacalhau
400 g de pão alentejano
4 ovos
4 c. sopa de coentros picados
6 dentes de alho picados
Azeite
Vinagre, sal e pimenta q.b.

1. Num almofariz, esmagar bem o alho com os coentros e o sal;
2. Colocar esta massa numa sopeira juntamente com o azeite;
3. Cozer o bacalhau em água com 3 colheres de sopa de azeite e durante 5 minutos;
4. Deixar arrefecer, retirar a pele e desfiar o bacalhau;
5. Verter a água da cozedura, coada, sobre a massa do alho;
6. Cortar o pão às fatias e reservar;
7. Adicionar, num tacho raso, a água, o vinagre e o sal. Quando a água levantar fervura, baixar o lume;
8. Partir um ovo para um copo e depois colocá-lo na água. Repetir com os restantes. Deixar cozer durante 3 minutos;
9. Num prato de sopa, colocar fatias de pão, bacalhau e um ovo escalfado;
10. Verter o caldo de alhos e coentros por cima e servir.















VELUDO DE CENOURA

TEMPO DE PREPARAÇÃO 30MIN
RECEITA PARA 4 Doses
DIFICULDADE ●○○○○

5 cenouras
4 batatas grandes
1 cebola
1 ovo por dose
Azeite
Sal q.b.

1. Descascar as cenouras e as batatas. Cortar em cubos pequenos para cozerem mais rápido;
2. Colocar água numa panela alta, juntar as cenouras, as batatas e a cebola descascada;
3. Temperar com o sal e o azeite;
4. Deixar cozer;
5. Escorrer e reservar a água. Colocar o cozido num copo misturador;
6. Adicionar apenas a água suficiente para ficar um creme aveludado;
7. Servir quente, com o ovo picado, previamente cozido.















CREME DE ERVILHAS

TEMPO DE PREPARAÇÃO 30MIN
RECEITA PARA 4 Doses
DIFICULDADE ●●○○○

250 g de ervilhas
2 batatas grandes
1 cebola
3 folhas de hortelã
Azeite
Sal q.b.

1. Descascar as batatas e a cebola. Cortar em cubos pequenos para cozerem mais rápido;
2. Colocar água numa panela alta, juntar as batatas, a cebola, as ervilhas e a hortelã;
3. Temperar com o sal e o azeite;
4. Deixar cozer;
5. Escorrer e reservar a água. Colocar o cozido num copo misturador;
6. Adicionar apenas a água suficiente para ficar um creme aveludado;
7. Servir quente.



entradas













BRUSHETTAS

TEMPO DE PREPARAÇÃO 10MIN
RECEITA PARA 2 Pessoas
DIFICULDADE ●○○○○

2 pães de sementes
4 tomates cereja
4 fatias de presunto finíssimo
1 queijo fresco
Azeite
Oregãos

1. Cortar o pão ao meio e depois em 4. Torrar a gosto ou aquecer no forno durante alguns minutos;
2. Cortar o queijo fresco em fatias. E o tomate ao meio;
3. Sobre uma fatia de pão colocar uma fatia de queijo, uma fatia de presunto e o tomate;
4. Polvilhar com os oregãos e temperar com o azeite;
5. Repetir com as restantes fatias de pão;
6. Servir quente.









BATATAS PICANTES

TEMPO DE PREPARAÇÃO 25MIN
RECEITA PARA 2 Pessoas
DIFICULDADE ●○○○○

4 batatas pequenas
Sal, azeite e piri-piri seco q.b.

Papel de alumínio

1. Lavar as batatas e fazer um golpe em cruz em cada uma;
2. Cortar pedaços do papel de alumínio, e colocar dentro de cada um, uma batata;
3. Deitar o piri-piri, depois o sal e finalmente o azeite por cima das batatas;
4. Fechar os papelotes e levar ao forno previamente aquecido a 200º;
5. Deixar assar por 20 minutos;
6. Retirar dos papelotes e servir como acompanhamento ou como petisco.





azeite



sumo limão



sal



coentros



alho



vinho branco



ameijoas



limão

AMEIJOAS À BULHÃO PATO

TEMPO DE PREPARAÇÃO 10MIN
RECEITA PARA 2 Pessoas
DIFICULDADE ●○○○○

1kg de ameijoas
2 dentes de alho picado
1 copo de vinho branco
1 limão
Sumo de limão q.b.
Coentros e sal q.b.
Azeite

1. Lavar as ameijoas para retirar os resíduos de areia;
2. Fritar o alho em azeite, numa frigideira alta;
3. Juntar as ameijoas e tapar;
4. Quando estas começarem a abrir refrescar com vinho e por fim aromatizar com sumo de limão e os coentros picados;
6. Servir quente.





azeite



molho shoyu

vinagre balsâmico



sementes sésamo



alho



setas

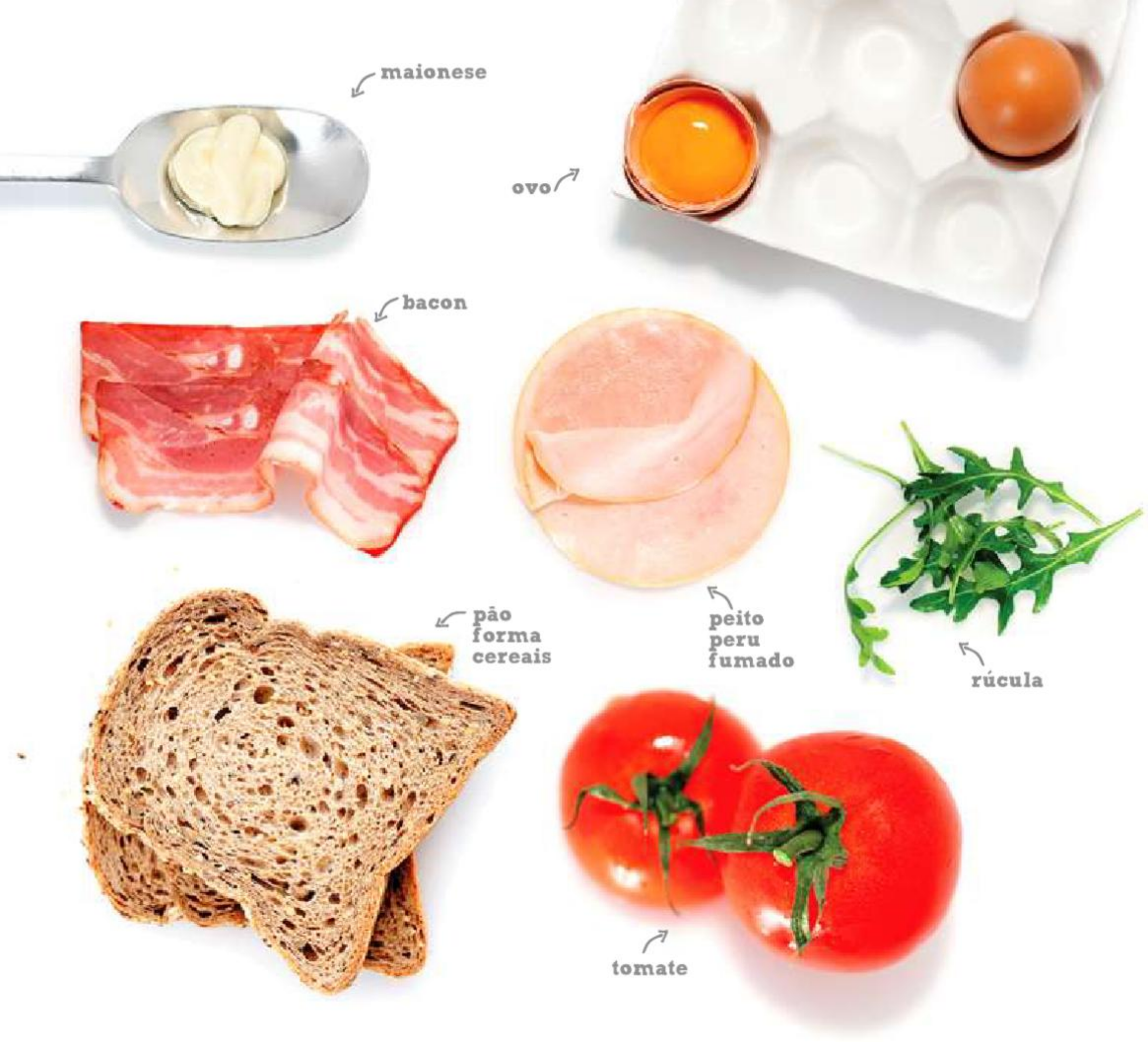
SETAS SALTEADAS

TEMPO DE PREPARAÇÃO 10MIN
RECEITA PARA 2 Pessoas
DIFICULDADE ●●○○○

300 g de setas
4 dentes de alho
Vinagre balsâmico q.b.
Molho shoyu q.b.
Sementes de sésamo
Azeite

1. Numa frigideira fritar o alho em azeite. Juntar as setas desfiadas;
2. Deixar alourar por alguns minutos;
3. Apagar o fogão e salpicar com o molho de shoyu e o vinagre balsâmico;
4. Acrescentar um punhado de sementes de sésamo.
5. Servir imediatamente.





SANDWICH CLUB

TEMPO DE PREPARAÇÃO 10MIN
RECEITA PARA 1 Pessoas
DIFICULDADE ●○○○○

2 fatias de pão de forma de cereais
4 fatias de peito de peru fumado
3 fatias de bacon
1 tomate
1 ovo
Rúcula
Maionese

1. Torrar bem o pão na torradeira ou no grill;
2. Barrar as fatias de pão com a maionese a gosto;
3. Cozer o ovo;
4. Fritar o bacon numa frigideira;
5. Fatiar o tomate e lavar bem as folhas de rúcula;
5. Numa das fatias de pão colocar os ingredientes frios, a rúcula e o peru fumado;
6. Acrescentar por cima os ingredientes quentes: o bacon e o ovo;
7. Acabar com a segunda fatia e cortar em quatro.

Servir com salada ou batata frita.













WRAP DE SALMÃO COM QUEIJO FRESCO

TEMPO DE PREPARAÇÃO 5MIN
RECEITA PARA 2 Pessoas
DIFICULDADE ●○○○○

200 g de salmão fumado
1 queijo fresco
4 wraps
Rúcula
Maionese

1. Dispor por cima do wrap, um fatia de salmão, duas fatias de queijo fresco, rúcula q.b. e por fim a maionese a gosto;
2. Enrolar os wraps e prendê-los com um palito.





vegetariano



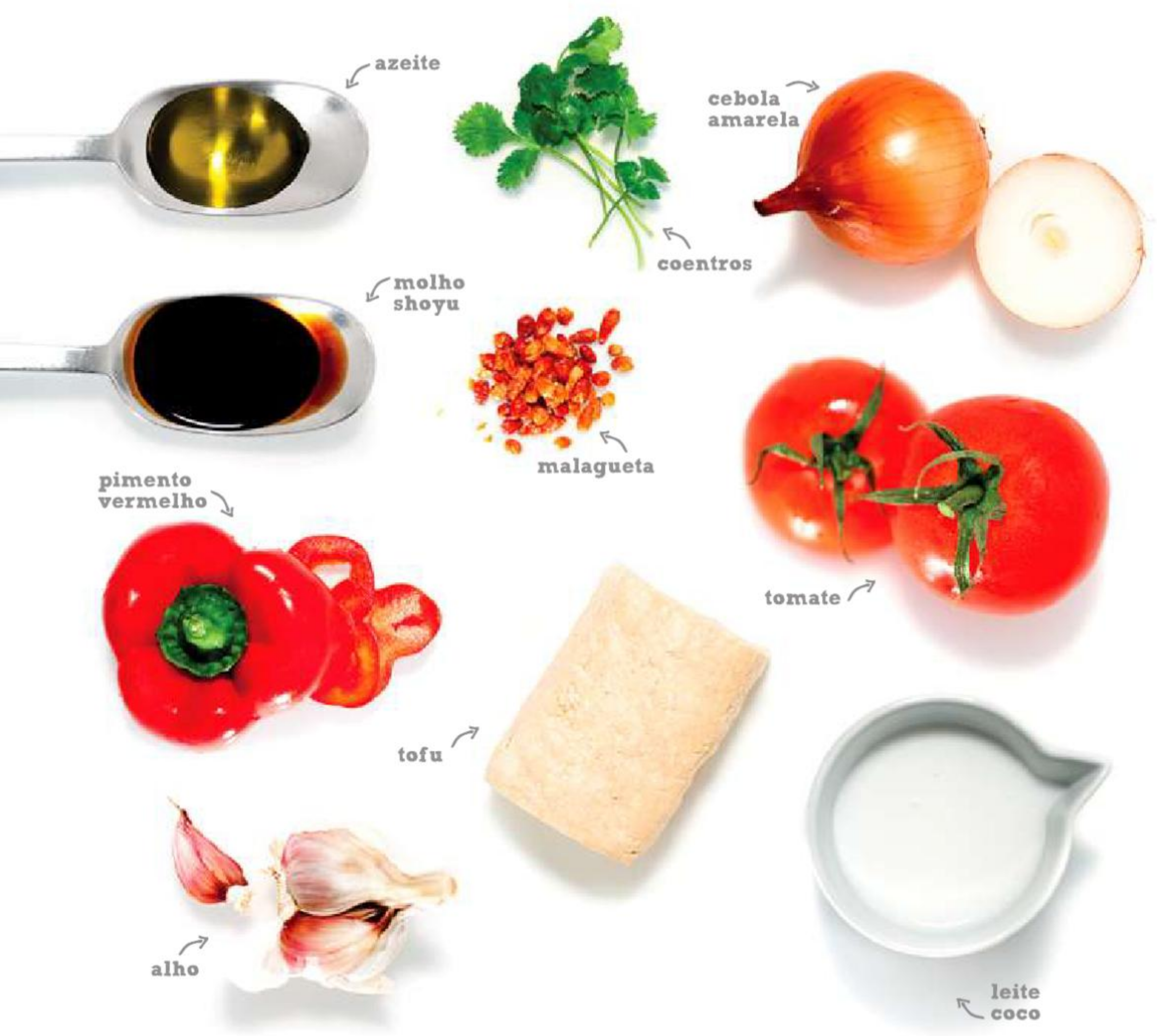
PEIXINHOS DA HORTA

TEMPO DE PREPARAÇÃO 20MIN
RECEITA PARA 2 Pessoas
DIFICULDADE ●●○○○

500 g de feijão verde
100 g de farinha
1 ovo
Azeite
Sal, pimenta

1. Retirar as pontas ao feijão verde, cortar em pedaços médios e cozer em água temperada com sal;
2. Deitar a farinha num recipiente e dissolver com água suficiente para obter um polme nem muito liquido nem muito espesso;
3. Adicionar o ovo e temperar com o sal e a pimenta;
4. Passar as vagens do feijão, duas a duas pelo polme e fritar em azeite bem quente até ficarem douradas;
5. Escorrer sobre papel absorvente;
6. Servir quente.





MOQUECA DE TOFU

TEMPO DE PREPARAÇÃO 30+30MIN
RECEITA PARA 6 Pessoas
DIFICULDADE ●●●●○

600 g de tofu
1 pimento vermelho
4 tomates maduros
1 lata de leite de coco
3 dentes de alho
1 malagueta
1 cebola
Molho shoyu
Coentros
Azeite

1. Colocar o Tofu a marinar no molho shoyu, durante 30 minutos, cortado em cubos;
2. Pelar os tomates, retirar todas as partes brancas e sementes dos pimentos. Juntar a malagueta e triturar tudo com a varinha mágica de modo a obter um molho;
3. Colocar o azeite num tacho com a cebola e o alho picado. Deixar alourar;
4. Juntar o molho e o tofu marinado. Deixar cozinhar 15 minutos;
5. Finalmente, juntar o leite de coco e os coentros picados, e apurar mais 10 minutos;
6. Servir com um cereal ou uma salada verde.





TORTILHA DE BATATA

TEMPO DE PREPARAÇÃO 15MIN
RECEITA PARA 2 Pessoas
DIFICULDADE ●●●●○

2 batatas médias
1 pimento vermelho
1 cebola
4 ovos
Sal e pimenta
Azeite

1. Cortar as batatas às rodelas e fritar no azeite. Reservar;
2. Bater os ovos temperados com o sal e a pimenta;
3. Cortar o pimento em cubos e adicionar ao ovo batido;
4. Numa frigideira com o azeite, alourar a cebola, e depois juntar as batatas fritas e ovo batido;
4. Deixar cozinhar de um lado, e com ajuda de um prato raso virar a tortilha para cozinhar do outro lado;
5. Servir quente.

















SEITAN ESTUFADO COM COGUMELOS

TEMPO DE PREPARAÇÃO 30+30MIN
RECEITA PARA 6 Pessoas
DIFICULDADE ●●●●○

600 g de seitan
300 g de cogumelos frescos
1 copo de vinho branco
3 dentes de alho
1 cebola
Molho shoyu
Azeite
Salsa

1. Cortar o seitan em fatias finas;
2. Colocar a marinar 30 minutos com o molho shoyu e o alho picado;
3. Laminar os cogumelos e reservar;
4. Num tacho colocar o azeite e uma cebola picada. Colocar os cogumelos e o seitan;
5. Deixar começar a cozinhar e deitar o vinho branco para refrescar.
5. Cozer durante 25 minutos em lume brando;
6. No final adicionar um ramo de salsa picado, após desligar o lume;
7. Acompanhar com um cereal ou uma salada verde.





LASANHA DE LEGUMES

TEMPO DE PREPARAÇÃO 50MIN
RECEITA PARA 2 Pessoas
DIFICULDADE ●●●●○

500 g de massa de lasanha
200 g de cogumelos frescos
500 g de tomate
200 g de courgette
200 g de cenoura
200 g de nabo
2 dentes de alho
1 copo de vinho branco
1 cebola
Sal e pimenta
Azeite

1. Laminar todos os legumes de uma forma muito fininha;
2. Num tacho, deitar o azeite e, de seguida, o alho e a cebola;
3. Refrescar com um pouco de vinho branco e acrescentar o tomate;
4. Temperar com o sal e a pimenta;
5. Deixar cozinhar durante 15 minutos e no fim triturar por instantes com a varinha mágica;
6. Montar a lasanha, colocando em primeiro, no fundo de um tabuleiro um pouco de molho. Ir sobrepondo, alternadamente camadas de massa e legumes;
7. Levar ao forno a aproximadamente a 180º, durante 30 minutos;
8. Servir quente.





carne







FRANGO COM SOPA DE CEBOLA

TEMPO DE PREPARAÇÃO 25MIN
RECEITA PARA 2 Pessoas
DIFICULDADE ●○○○○

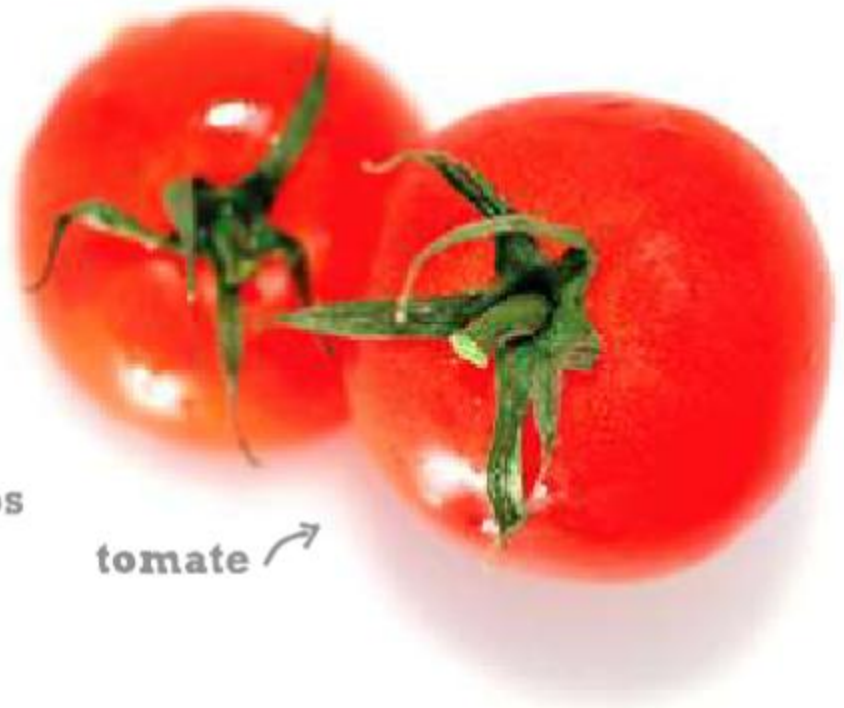
4 pernas de frango
120 g de sopa de cebola
200 g de natas

1. Num recipiente de ir ao forno, dispor as pernas do frango previamente lavadas;
2. Colocar por cima a sopa de cebola;
3. Deitar as natas;
4. Levar ao forno pré aquecido a 200º;
5. Assar no forno cerca de 20 minutos até ficarem com aspecto crocante.



















BOLONHESA

TEMPO DE PREPARAÇÃO 25MIN
RECEITA PARA 4 Pessoas
DIFICULDADE ●●○○○

500 g de carne de vaca picada
200 g de polpa de tomate
350 g de massa esparguete
3 dentes de alho
4 tomates maduros
1 cebola
Oregãos
Azeite
Sal

1. Num tacho alto, fritar a cebola e o alho picados;
2. Deitar de seguida o tomate em pedaços e a polpa de tomate;
4. Deixar refogar;
5. Juntar a carne picada, temperar com o sal. Deixar cozer;
6. Levar ao lume um tacho com a água temperada com sal, deixar ferver;
7. Deitar o esparguete. Deixar cozer, mexer de vez enquando até ficar "al dente";
8. Juntar o molho ao esparguete;
9. Temperar com oregãos a gosto;
9. Servir quente.





massa
macarrão



oregãos



natas



queijo
mozzarela
ralado



queijo
cubos



fiambre
cubos

MACARRÃO COM FIAMBRE E QUEIJO

TEMPO DE PREPARAÇÃO 20MIN
RECEITA PARA 2 Pessoas
DIFICULDADE ●○○○○

200 g fiambre em cubos
200 g de queijo em cubos
100 g de queijo mozzarela ralado
300 g massa macarrão
200 g natas
Oregãos

1. Levar ao lume um tacho com a água temperada com sal, deixar ferver;
7. Deitar o macarrão. Deixar cozer, mexer de vez enquando até ficar "al dente";
3. Juntar o fiambre e o queijo com as natas;
4. Num tabuleiro de ir ao forno, colocar por camadas o macarrão e o molho de fiambre e queijo;
5. Cobrir com o queijo mozzarela ralado;
6. Levar ao forno pré aquecido a 200º durante 10 minutos a gratinar;
7. Servir quente.





azeite



sal



oregãos



tomate



alho

polpa tomate





cebola amarela

pimento vermelho





queijo mozzarela ralado



carne vaca picada

PIMENTOS RECHEADOS

TEMPO DE PREPARAÇÃO 25MIN
RECEITA PARA 2 Pessoas
DIFICULDADE ●●○○○

500 g de carne de vaca picada
200 g de polpa de tomate
1 cebola
3 dentes de alho
4 tomates maduros
2 pimentos vermelhos
Queijo mozzarela ralado
Oregãos
Azeite
Sal

1. Num tacho alto fritar a cebola e o alho picados;
2. Deitar de seguida o tomate em pedaços e a polpa de tomate;
4. Deixar refogar;
5. Juntar a carne picada, temperar com o sal. Deixar cozer;
6. Cortar os pimentos ao meio, retirar as grainhas e rechear com o molho;
7. Colocar o queijo mozzarela ralado por cima e levar ao forno pré aquecido a 200º, durante cerca de 10 minutos;
8. Temperar com oregãos a gosto;
9. Servir quente.





PEITOS DE FRANGO AROMÁTICO

TEMPO DE PREPARAÇÃO 30+30MIN
RECEITA PARA 2 Pessoas
DIFICULDADE ●●○○○

4 peitos de frango
1 c. chá de caril
1 c. chá de noz moscada
1 c. chá de cravinho
1 c. chá de pimenta
2 c. chá de cebolinho
200 g de pão ralado
Sumo de 1 limão
1 clara de ovo
Óleo
Sal

1. Regar os peitos de frango com o sumo de limão e deixar assim pelo menos meia hora;
2. Deitar num saco de plástico o pão ralado, o caril, a noz moscada, o sal, o cravinho e a pimenta;
3. Agitar para misturar bem os ingredientes;
4. Escorrer os peitos de frango, introduzi-los um a um no saco de plástico, agitando bem.
5. À medida que vai repetindo esta operação, colocar os peitos de frango num recipiente que possa ir ao forno;
6. Pincelar os peitos de frango com a clara ligeiramente batida com óleo;
7. Regar com o sumo da marinada e polvilhar com o cebolinho picado;
8. Assar em forno moderado (180º) durante cerca de 20 minutos;
9. Acompanhar com arroz branco ou uma salada.





manteiga



sal

maionese





ketchup

pão hamburguer





tomate

rúcula



carne vaca picada



HAMBURGUER CASEIRO

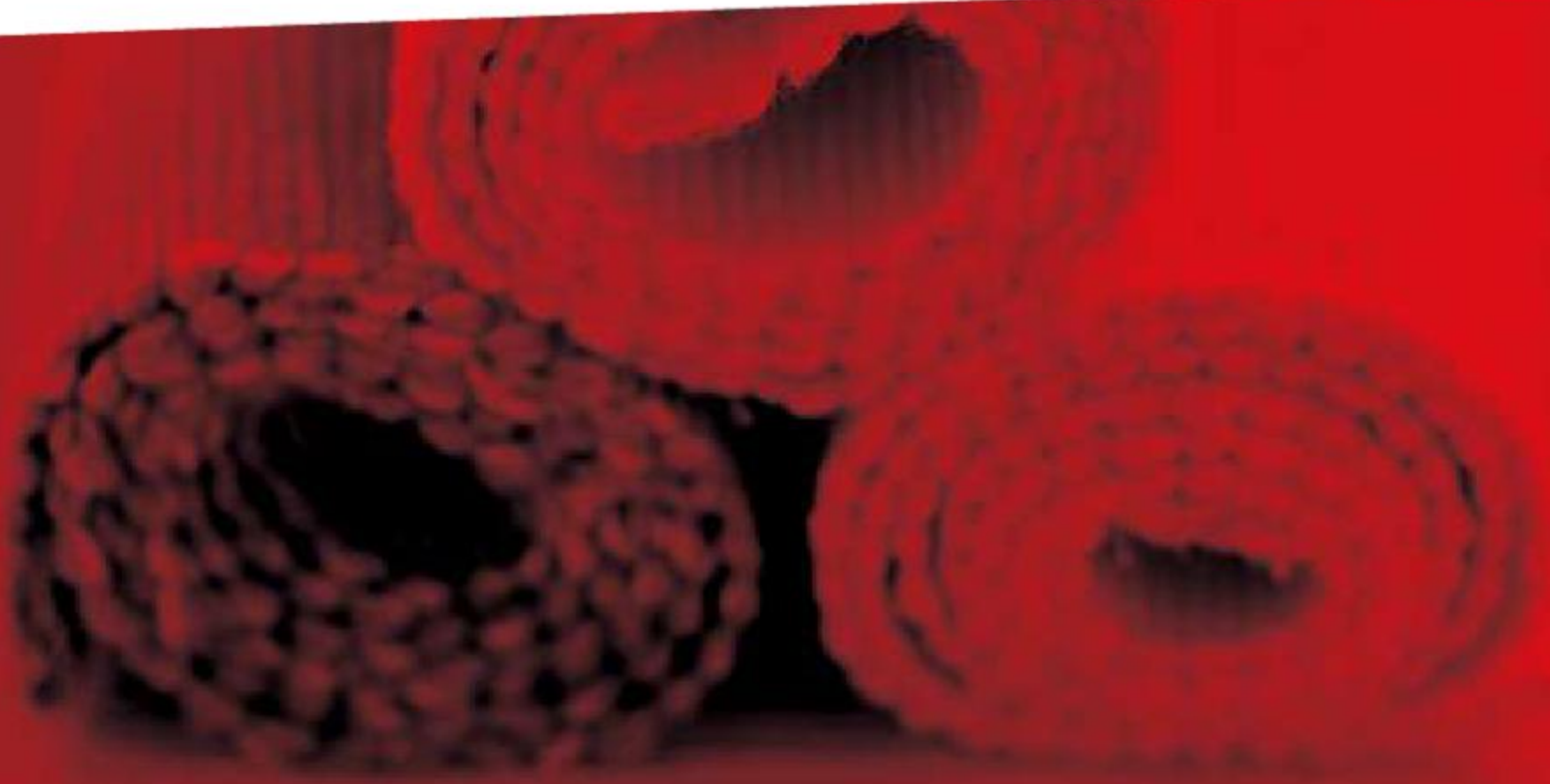
TEMPO DE PREPARAÇÃO 10MIN
RECEITA PARA 2 Pessoas
DIFICULDADE ●○○○○

500 g de carne de vaca picada em forma de hamburguer
1 tomate
50 g manteiga
Rúcula
Maionese, ketchup
Pão de hamburguer
Sal

1. Num grelhador, grelhar a carne temperada com o sal, em manteiga;
2. Aquecer o pão durante 5 minutos no forno;
3. Colocar a carne sobre o pão e dispor os restantes ingredientes a gosto.

O segredo desta receita é a qualidade da carne comprada e picada na hora.

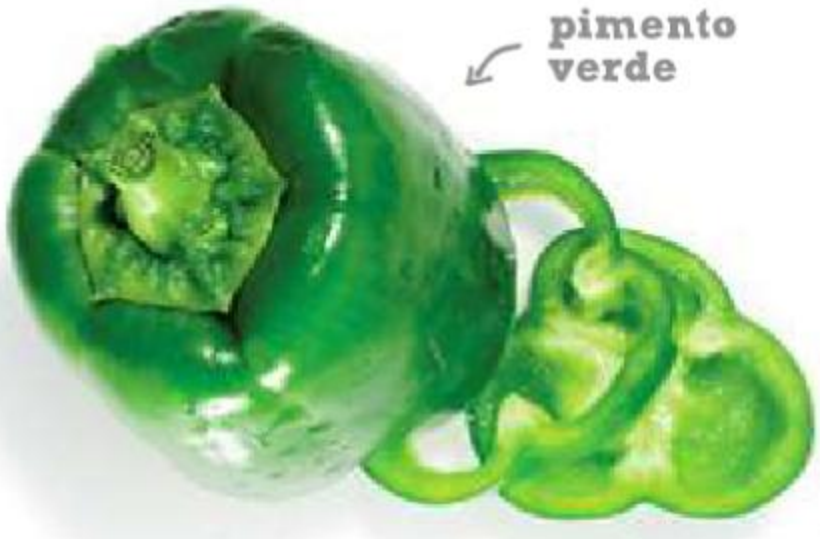




peixe















PAPELOTES DE SALMÃO

TEMPO DE PREPARAÇÃO 30MIN
RECEITA PARA 2 Pessoas
DIFICULDADE ●●○○○

2 postas de salmão fresco
1 cenoura
1 pimento verde
1 c. sopa de natas
Sal fino
Pimenta

Papel de Alumínio

1. Cortar dois pedaços de papel de alumínio;
2. Colocar dentro de cada um as postas de salmão previamente lavadas;
3. Temperar com o sal e a pimenta;
4. Colocar por cima do salmão a cenoura ralada, o pimento verde cortado em tiras e por último as natas;
5. Fechar os papelotes e levar ao forno pré aquecido a 200º por cerca de 20 minutos;
6. Retirar dos papelotes e servir com arroz branco.





















ESPARGUETE COM ATUM

TEMPO DE PREPARAÇÃO 15MIN
RECEITA PARA 2 Pessoas
DIFICULDADE ●●○○○

200 g de atum enlatado
350 g de massa esparguete
100 g de cogumelos frescos
100 g de polpa de tomate
100 g de natas
1 cebola
Azeite
Sal

1. Numa frigideira deitar no azeite a cebola picada, e deixar alourar;
2. Juntar a polpa de tomate e deixar refogar;
3. Em seguida acrescentar o atum e os cogumelos. Deixar cozer;
4. Quando os ingredientes estiverem cozidos, juntar as natas e deixar cozer mais uns minutos;
5. Entretanto levar ao lume um tacho com a água temperada com sal, deixar ferver;
6. Deitar o esparguete. Deixar cozer, mexer de vez enquando até ficar "al dente";
7. Juntar o molho ao esparguete e polvilhar com queijo em pó ou oregãos a gosto.





SOUFFLÉ DE PESCADA

TEMPO DE PREPARAÇÃO 45MIN
RECEITA PARA 4 Pessoas
DIFICULDADE ●●●●●

250 g de pescada
3 gemas de ovo
4 claras de ovo
2,5 dl de leite
1 c. sopa de natas
40 g de farinha
40 g de manteiga
Noz moscada
Pimenta
Sal

1. Cozer a pescada em água temperada com sal. Reservar;
2. Separar as gemas das claras e ferver o leite;
3. Derreter a manteiga num tacho, polvilhar com a farinha e deixar cozer mexendosempre. Juntar o leite a ferver. Deixar cozer esta mistura, em lume brando, até obter um creme espesso (5minutos);
4. Retirar do lume e juntar as gemas, uma de cada vez batendo sempre;
5. Adicionar as natas, o sal, a pimenta e a noz-moscada;
6. Polvilhar as claras com 2 pitadas de sal e bater até ficarem em castelo pouco firme;
7. Misturar 1/4 das claras ao conteúdo do tacho, e depois retirar a mistura sobre as claras restantes. Mexer tudo levemente, juntado a pescada em pedaços;
8. Deitar a mistura na forma e levar ao forno durante 30 minutos, até o soufflé ter subido e adquirido um tom acastanhado;
9. Retirar do forno e servir imediatamente, acompanhado de uma salada.





EMPADA DE ATUM

TEMPO DE PREPARAÇÃO 30MIN
RECEITA PARA 4 Pessoas
DIFICULDADE ●●●●○

500 g massa quebrada congelada
200 g de atum enlatado
300 g polpa de tomate
1 pimento verde
1 cebola picada
3 ovos
Sal e pimenta
Azeite

1. Aquecer o óleo numa frigideira, acrescentar a cebola picada e deixe refogar até alourar;
2. Misturar a polpa de tomate e o atum;
3. Dividir a massa em duas parte e forrar com umas das partes uma forma redonda com paredes baixas e onduladas;
4. Deitar por cima o preparado, acrescentar o pimento cortado em cubos e as rodelas de ovo cozido;
5. Temperar a gosto;
6. Tapar com a outra parte da massa, dobrando para dentro a massa que sai dos bordos e pressionando-os para que fiquem pegados;
7. Pincelar a empada com o ovo batido e levar ao forno aquecido a temperatura média, até que esteja dourada e cozida.
8. Servir quente ou frio.





AÇORDA DE MARISCO

TEMPO DE PREPARAÇÃO 15MIN
RECEITA PARA 4 Pessoas
DIFICULDADE ●●○○○

500 g de camarão
500 g de pão alentejano
2 alhos
2 ovos
Coentros
Azeite
Sal

1. Cozer os camarões temperados com o sal;
2. Retirar os camarões reservando a água de cozedura. Passar os camarões por água fria para parar a cozedura;
3. Num almofariz, esmagar bem o alho com os coentros e o sal;
4. Na água dos camarões juntar o azeite, a massa do alho e coentros e o pão cortado em pedaços;
5. Mexer bem até ficar uma massa consistente;
6. Juntar os camarões, e desligar o fogão;
7. Já fora do fogão juntar o ovo e mexer bem, de forma a que o ovo não coza;
8. Servir de seguida.





















BACALHAU COM BROA

TEMPO DE PREPARAÇÃO 45MIN
RECEITA PARA 4 Pessoas
DIFICULDADE ●●●●●

500 g de batatas pequenas
4 postas de bacalhau demolhado
350 g de broa de milho
2 dentes de alho
1 raminho de salsa
1 clara de ovo
Azeite
Sal e pimenta

1. Lavar as batatinhas e cozê-las com pele, em água temperada com o sal;
2. Ligar o forno a 200º;
3. Colocar o bacalhau no tabuleiro e reservar;
4. Partir a broa com as mãos em pedaços bem pequenos e misturá-la com os dentes de alho picados e a salsa;
5. Temperar com o sal e a pimenta;
6. Misturar a clara envolvendo bem;
7. Dispor o preparado por cima do bacalhau e levar ao forno durante 20 minutos;
8. Pelar as batatas e cortá-las ao meio;
9. Juntar as batatas ao bacalhau, regar com o azeite abundante e deixe corar por mais 15 minutos;
10. Retirar e servir de seguida.





















ESPARGUETE À MARINHEIRA

TEMPO DE PREPARAÇÃO 15MIN
RECEITA PARA 2 Pessoas
DIFICULDADE ●●○○○

350 g de massa esparguete preto
3 dentes de alho
350 g de camarão
1 copo de vinho banco
1 c. sopa de manteiga
Coentros
Piri-piri seco
Azeite
Sal

1. Levar ao lume um tacho com a água temperada com sal e deixar ferver;
2. Deitar o esparguete. Deixar cozer, mexer de vez enquando até ficar "al dente";
3. Entretanto, aquecer o azeite numa frigideira;
4. Acrescentar os alhos picados e alourá-los ligeiramente;
5. Juntar o piri-piri, os coentros e o camarão descascado, previamente cozido em água e sal, e saltear em lume forte;
6. A seguir refrescar com vinho branco e deixar cozer tudo durante alguns minutos. Retirar do lume;
7. Juntar o molho de camarão ao esparguete, depois de escorrido;
8. Sirva bem quente.





sobremesas













BRIGADEIROS

TEMPO DE PREPARAÇÃO 20MIN
RECEITA PARA 4 Pessoas
DIFICULDADE ●●●●○

60 g de chocolate em pó
1 lata de leite condensado
2 c. sopa de leite
30 g de manteiga
Chocolate granulado
Óleo

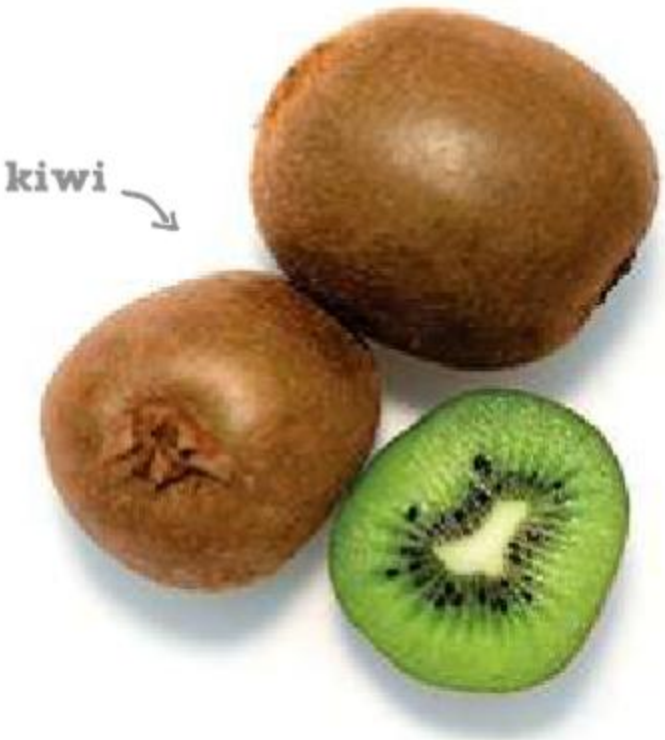
1. Num tacho, misturar o leite com o chocolate em pó e o leite condensado;
2. Juntar a manteiga e levar a lume muito brando, mexendo sempre até o preparado se despegar do fundo do tacho;
3. Deitar a massa dos brigadeiros num prato untado com um pouco de óleo, para evitar que se agarre, e deixar arrefecer;
4. Quando a temperatura da massa permitir, moldar bolinhas, com as mãos previamente untadas com óleo e, de seguida passá-las pelo chocolate granulado;
5. Colocar em caixinhas de papel frisado e servir frio.



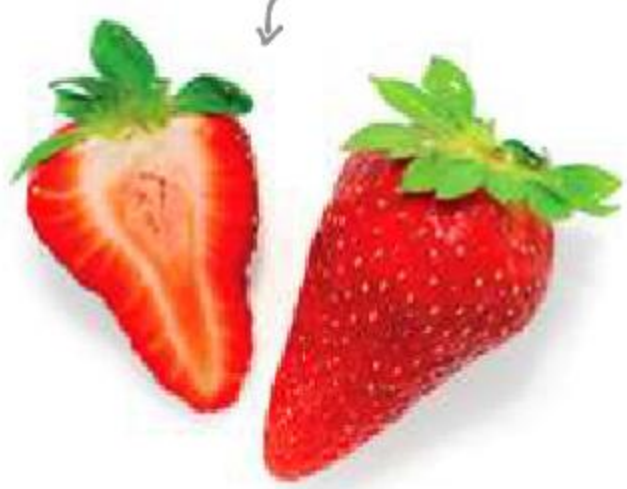


abacaxi

kiwi



morango



manga



maçã

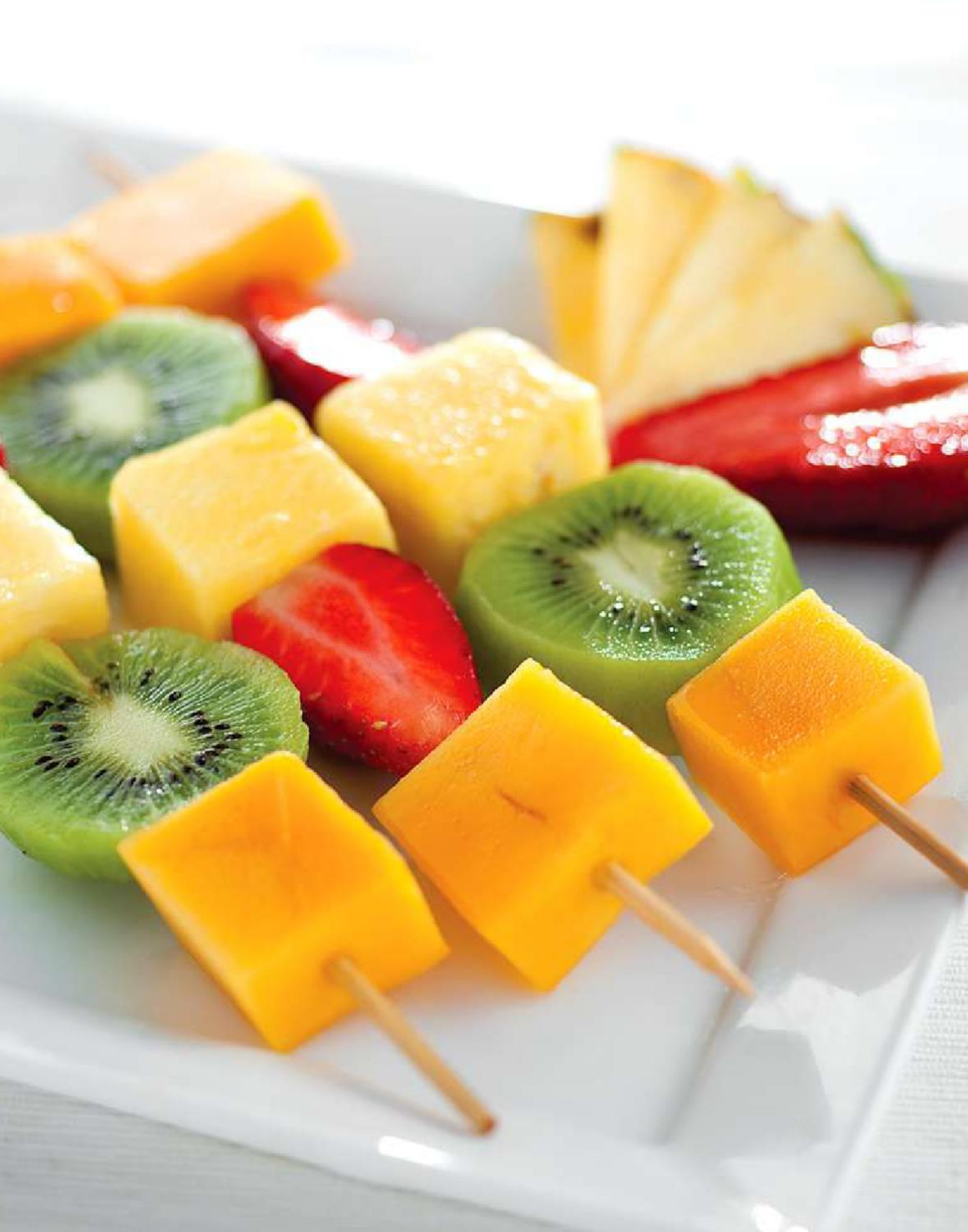


ESPETADAS DE FRUTA

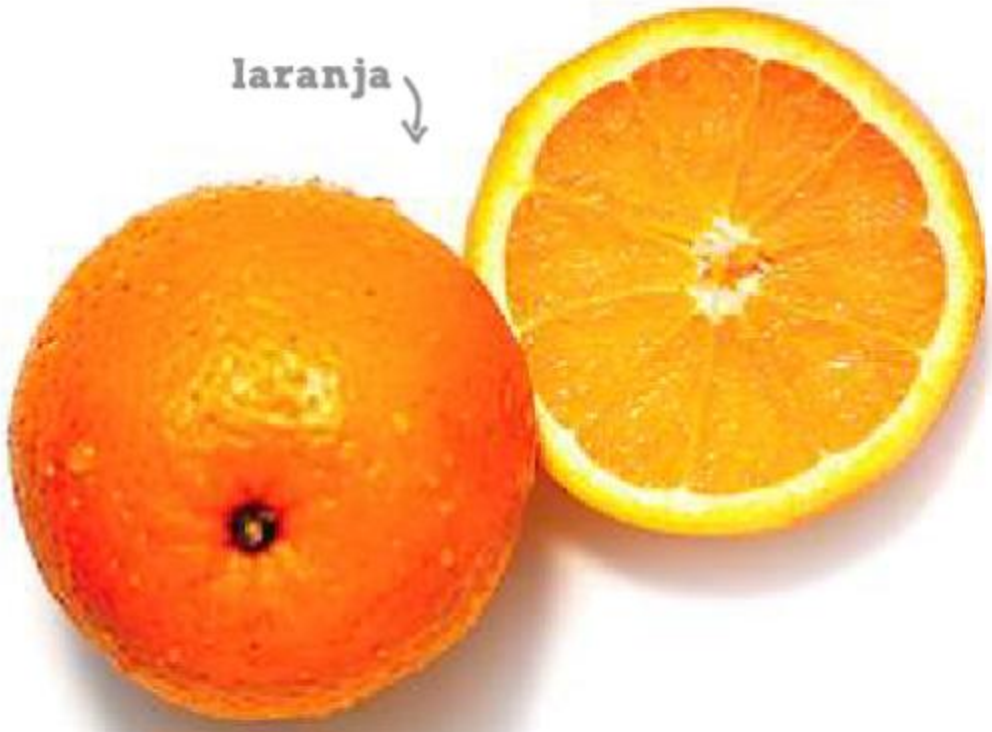
TEMPO DE PREPARAÇÃO 10MIN
RECEITA PARA 4 Pessoas
DIFICULDADE ●○○○○

1 manga cortada aos cubos
1 abacaxi cortado aos cubos
3 kiwis cortado aos cubos
2 maças cortadas aos cubos
1 embalagem de morangos

1. Descascar a fruta e cortar em cubos;
2. Em pauzinhos de madeira intercalar as diferentes frutas;
3. Servir fresco e com iogurte.









DOCE DE ABÓBORA

TEMPO DE PREPARAÇÃO 90MIN
DIFICULDADE ●●●●○

1 kg de abóbora amarela sem casca nem pevides
750 g de açúcar
Raspa de 1 laranja
4 paus de canela

1. Colocar, dentro de uma panela, a abóbora bem lavada, sem casca nem pevides e cortada em pedaços pequenos;
2. Juntar o açúcar, a raspa de laranja e o pau de canela;
3. Mexer para misturar tudo e levar a lume brando para cozer lentamente;
4. De vez em quando mexer com uma colher;
5. Para não pegar ao fundo, deixar atingir o ponto de estrada (quando se deita um pouco de doce num prato e ao passar com a colher forma-se uma "estrada");
6. Retirar do lume e deixar arrefecer;
7. Guardar em frascos.

É óptimo servido com iogurte e nozes.















BOLO DE IOGURTE

TEMPO DE PREPARAÇÃO 30MIN
RECEITA PARA 6 Pessoas
DIFICULDADE ●○○○○

1 iogurte natural ou com sabor
1 medida do iogurte de óleo
3 medidas do iogurte de açúcar
3 medidas do iogurte de farinha
1 c. chá de canela
4 ovos

1. Juntar os ovos inteiros ao açúcar, o iogurte e o óleo;
2. Bater tudo até estar ligado;
3. Adicionar, a pouco e pouco, a farinha e a canela;
4. Levar ao forno, pré aquecido, em forma redonda untada com margarina;
5. Cozer em calor médio durante 20 minutos.













ARROZ DOCE DA MINHA MÃE

TEMPO DE PREPARAÇÃO 30MIN
RECEITA PARA 4 Pessoas
DIFICULDADE ●●○○○

2 chávenas de arroz
1litro de água
1/2 litro de leite
1 casca de laranja
Açúcar e sal q.b
Pau de canela, canela em pó

1. Quando estiver a água a ferver colocar o arroz, a casca de laranja, o pau de canela e deixar cozer muito bem;
2. Deitar o leite e deixar cozer mais uns minutos;
3. Finalmente deitar o açúcar a gosto;
4. Adicionar uma pitada de sal;
5. Servir em taças e decorar com a canela em pó.













DOCE DE BOLACHA

TEMPO DE PREPARAÇÃO 15MIN
RECEITA PARA 4 Pessoas
DIFICULDADE ●●○○○

2 pacotes de bolacha maria
1 embalagem de leite creme
3 c. sopa de café
1 pacote de natas
Açúcar

1. Preparar o leite creme conforme a descrição da embalagem;
2. Preparar o café: deitar numa tigela água fria e o café solúvel;
3. Começar por molhar as bolachas no café, não as deixando amolecer muito;
4. Fazer camadas com as bolachas e o leite creme;
5. Na última camada deitar as natas batidas com açúcar a gosto;
6. Levar ao frigorífico e servir frio.





morangos

açúcar

pudim de morango



gelatina de morango



leite

GELATINA E PUDIM DE MORANGO

TEMPO DE PREPARAÇÃO 10MIN
RECEITA PARA 4 Pessoas
DIFICULDADE ●●○○○

1 pacote de gelatina
1 pacote de pudim de morango
Leite (quantidade conforme embalagem)
Açucar (quantidade conforme embalagem)
Morangos

1. Preparar a gelatina conforme descrito na embalagem;
2. Reservar no frigorifico;
3. Preparar o pudim conforme descrito na embalagem;
4. Deixar o pudim arrefecer alguns minutos e juntar os morangos cortados em cubos;
5. Deitar o pudim por cima da gelatina e levar ao frigorifico durante algumas horas.



O "Desculpas para Cozinhar" não é um livro de culinária convencional, mas sim, um livro de fotografia.
É com esta forma original que o VAZIØ studio pretende divulgar o seu trabalho, aproveitando para partilhar receitas fáceis, simples e rápidas de preparar.

Visite o site, aprecie o portfolio, fique a par das novidades, atualizações, promoções e torne-se fãs das páginas do Facebook, Behance e LinkedIn.

Delicie-se...

Leonardo De Melo Gonçalves
Espectacular. Fotografia impactante, grafismo (como sempre!) impecável, útil e intuitivo. A forma de apresentar os ingredientes é genial. Parabéns!

Sandra Reis
Adorei!! Excelente ideia para os ingredientes. Parabéns, vou divulgar.

Ana Isabel
Já tenho o meu.... muitos parabéns pela iniciativa e pela qualidade do trabalho... muito bom :))

Joana Araujo
Está muito bom o livro! Excelente fotografia, excelente design, e top na originalidade! Parabéns!

Cristina Lopes
A verdade é que já me está a servir mesmo como desculpa para voltar a cozinhar!!! Receitas rápidas, de confecção simples e saborosas :)

www.vaziostudio.com

VAZIO studio

ISBN 978-989-96689-0-4