

RECEITAS INTERNACIONAIS

DIVERSAS RECEITAS



LIVRO DIGITAL

© Copyright – Todos os direitos reservados.

De nenhuma forma é legal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento, tanto em meios eletrônicos como impressos.

A gravação desta publicação é estritamente proibida e não é permitido qualquer armazenamento deste documento, a menos que haja permissão por escrito por parte do editor.

Todos os direitos reservados. As informações contidas neste documento são declaradas como verdadeiras e consistentes, sendo que qualquer responsabilidade em termos de desatenção ou de outro motivo, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções aqui contidos é de responsabilidade única e exclusiva do leitor.

Sob nenhuma circunstância, qualquer responsabilidade legal ou culpa será imposta ao editor, referente a qualquer tipo de reparação, dano ou perda monetária causados por informações aqui contidas, direta ou indiretamente. Os respectivos autores são os proprietários de todos os direitos não detidos pelo editor.

SUMÁRIO

02 SCOTCH EGG 

04 TABULE 

06 BOLINHO DE BACALHAU 

08 WAFFLE 

10 KARTOFLER I KRYDRET MARINADE 

12 KROKET 

14 CHILLI COM CARNE SIMPLES 

17 MAC AND CHEESE 

19 YAKIMESHI SIMPLES 

21 PAVLOVA 

23 BATATA ROSTI 

25 CHORIPAN 

SUMÁRIO

27 POLPETTONE 

29 ALETRIA 

31 SPAGHETTI CARBONARA 

33 MOUSSAKA 

35 SUSHI 

37 PAD THAI 

39 KIMCHI 

41 EMPANADAS 

44 CURRY DE FRANGO 

46 BACALHAU À BRÁS 

48 KEBAB 

51 COQ AU VIN 

SUMÁRIO

53 BRATWURST COM SAUERKRAUT 

55 HUMMUS 

57 CHEESEBURGER 

59 TACOS DE CARNITAS 

62 PAELLA 

64 CEVICHE 

66 TAGINE DE CORDEIRO 

69 RATATOUILLE 

71 GOULASH 

74 CHICKEN TIKKA MASALA 

78 WIENER SCHNITZEL 

80 PAD KRAPOW GAI 

SUMÁRIO

82 CHILES RELLENOS 

85 LASANHA 

87 BORSCHT 

89 ARROZ DE PATO 

91 TARTE TATIN 

93 FISH AND CHIPS 

96 BOBOTIE 

98 CUSCUZ MARROQUINO 

100 PIEROGI 

103 COLCANNON 

105 KATSUDON 

107 POUTINE 

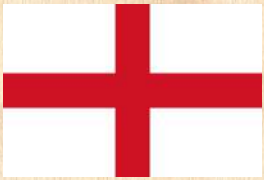
109 TOM YUM GOONG 

111 CEVAPČIĆI 



SCOTCH EGG

INGLATERRA



6 porções

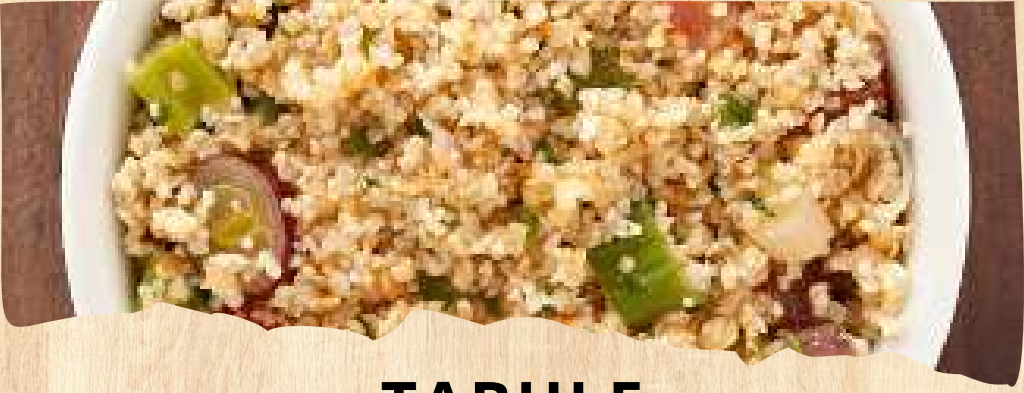
30min

Ingredientes

- 6 ovos inteiros
- Água para cozinhar
- 500 gramas de carne moída
- 1 pacote de creme de cebola
- 1/2 xícara de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de farinha de rosca
- 2 ovos batidos
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo

1. Reúna todos os ingredientes;
2. **Em uma panela, coloque os ovos, cubra eles com água e leve ao fogo para cozinhar (conte 10 minutos assim que a água começar a ferver);**
3. Em um recipiente, adicione a carne moída, o creme de cebola e misture bem;
4. **Faça uma bola com a carne e jogue no recipiente, com força, por 20 vezes para dar mais liga;**
5. Descasque os ovos cozidos;
6. **Pegue uma boa quantidade de carne e abra;**
7. Coloque o ovo cozido no meio e feche a massa sobre ele, cobrindo bem. Repita o processo com todos os ovos;
8. **Passe os bolovos na farinha de trigo para selar;**
9. Em seguida, passe o bolinho nos ovos batidos com a pitada de sal, coloque na farinha de rosca, depois novamente no ovo e finalize na farinha de rosca. Repita o processo com cada bolovo;
10. **Frite em óleo quente até dourar (deixe fritar um pouco no fogo alto, e depois diminua para não queimar);**
11. Agora é só servir. Bom apetite!



TABULE

CATAR



4 porções

35min

Ingredientes

- 90 gramas de trigo para quibe
- 90 ml de água quente
- 1 cebola
- 2 pepinos
- 3 tomates
- 1/2 maço de hortelã
- 1/2 maço de salsinha
- 3 colheres de sopa de suco de limão
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

1. Reúna todos os ingredientes;
2. **Em um recipiente, misture o trigo com a água quente e deixe hidratar por 15 minutos;**
3. Enquanto hidrata, corte em cubinhos a cebola, os pepinos e os tomates;
4. **Pique os maços de hortelã e salsinha;**
5. Junte com o trigo hidratada todos os ingredientes já picados, tempere com o suco de limão, o azeite, o sal, a pimenta e misture bem;
6. **Leve para a geladeira até gelar bem;**
7. Agora é só servir. Bom apetite!



BOLINHO DE BACALHAU

PORTUGAL



35 porções

30min

Ingredientes

- 300 gramas de bacalhau dessalgado e desfiado
- 3 xícaras de chá de batatas
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de cheiro-verde picado
- Óleo para fritar

Modo de Preparo

1. Reúna todos os ingredientes;
2. **Descasque as batatas e corte elas em pedaços do mesmo tamanho;**
3. Transfira elas para uma panela, cubra com água e leve para o fogo médio até cozinharem;
4. **Escorra a água, passe elas para um recipiente e amasse-as até formarem um purê;**
5. Adicione o restante dos ingredientes e misture bem até formar uma massa;
6. **Pegue pequenas porções da massa com uma colher, bole bolinhas médias e frite em óleo quente até dourar;**
7. Deixe escorrer em papel absorvente;
8. **Agora é só servir! Bom apetite!**



WAFFLE

BÉLGICA



10 porções

40min

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de farinha de trigo Dona Benta
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 2 colheres de chá de fermento químico em pó (fermento para bolos)
- 1/2 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 3 ovos batidos
- 4 colheres de sopa de manteiga sem sal derretida
- 1 e 3/4 xícara de chá de leite
- 1 colher de sopa de essência de baunilha

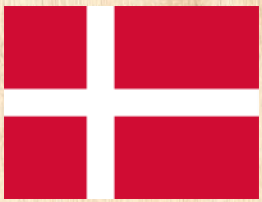
Modo de Preparo

1. Reúna todos os ingredientes;
2. **Peneire, em um recipiente, a farinha de trigo, o açúcar, o amido, o fermento e o sal. Reserve;**
3. Em outro recipiente, misture os ovos batidos com o leite, a manteiga derretida e a essência de baunilha;
4. **Despeje os ovos sobre a mistura de farinha e, rapidamente, incorpore os ingredientes;**
5. Unte o aparelho para fazer waffles, deixe esquentar, coloque uma concha da massa e espalhe até cobrir o molde do aparelho;
6. **Feche a tampa e deixe assar até o waffle ficar bem dourado. Repita o processo até a massa acabar;**
7. Sirva e aproveite!



KARTOFLER I KRYDRET MARINADE

DINAMARCA



8 porções

40min

Ingredientes

- 4 batatas grandes
- Água quente
- 250 g de bacon picado
- 1/2 cebola picada
- Queijo mussarela a gosto
- Orégano a gosto
- Cheiro verde a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 caixinha de creme de leite
- 1/2 colher de sopa de sal
- 1 fio de óleo

Modo de Preparo

1. Reúna todos os ingredientes;
2. **Corte as batatas ao meio, no sentido do comprimento; coloque-as em uma panela grande, adicione a água quente até cobri-las, e uma pitada de sal. Leve a panela ao fogo, e deixe as batatas cozinharem por cerca de 15 minutos ou até ficarem macias;**
3. Espere as batatas esfriarem, retire o miolo delas com ajuda de uma colher, e reserve;
4. **Amasse o miolo retirado, de modo a formar um purê, e reserve;**
5. Leve uma panela ao fogo, adicione o óleo, e frite o bacon; depois, acrescente a cebola e refogue-a;
6. **Junte o purê de batata, o sal, a pimenta, o cheiro verde e misture;**
7. Adicione o creme de leite, misture, e acerte o sal, se for necessário; depois, desligue o fogo;
8. **Coloque o recheio de bacon nas batatas, organize-as em uma assadeira, salpique pedaços de queijo e orégano sobre elas, e asse-as em forno pré-aquecido a 180º graus até gratinarem;**
9. Agora é só servir. Bom apetite!



KROKET

HOLANDA



8 porções

40min

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de manteiga
- 500 g de carne moída
- 4 dentes de alho amassados
- 1 cebola ralada
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 colher de café de pimenta-do-reino
- 1 xícara de chá de leite
- 1/2 xícara de chá de farinha de trigo
- 2 ovos
- 2 xícaras de chá de farinha de rosca
- Óleo

Modo de Preparo

1. Reúna todos os ingredientes;
2. **Leve uma panela ao fogo médio, derreta a manteiga, coloque a carne moída e mexa. Deixe toda a água da carne secar e frite-a;**
3. Adicione o alho, a cebola, tempere-a com sal e pimenta e continue a fritá-la;
4. **Acrescente o leite e a farinha, misture até formar um bolo de carne e deixe-o cozinhar. Depois, desligue o fogo e espere esfriar;**
5. Molde a massa de carne em formato de croquetes e reserve;
6. **Coloque os ovos em uma tigela e bata-os com a ajuda de um garfo;**
7. Em outro tigela, coloque a farinha de rosca;
8. **Passe os croquetes primeiro nos ovos batidos, depois na farinha de rosca e reserve;**
9. Frite-os em óleo bem quente até ficarem douradinhos;
10. **Agora é só servir. Bom apetite!**



CHILLI COM CARNE SIMPLES

MÉXICO



5 porções

45min

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de azeite
- 500 gramas de carne moída
- 1 cebola picada
- 1 pimentão vermelho picado
- 1 pimenta-dedo-de-moça sem semente
- Sal a gosto
- 4 dentes de alho picados
- 2 folhas de louro
- 2 tomates grandes picados
- 2 ramos de tomilho fresco

Ingredientes

- 1 colher de chá de cominho
- 1 colher de chá de páprica doce
- 1 colher de chá de páprica picante
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate
- 2 xícaras de chá de água
- 2 xícaras de chá de feijão-vermelho cozido (pode ser o carioca)
- Coentro picado a gosto (ou salsinha)

Modo de Preparo

1. Reúna todos os ingredientes;
2. **Em uma panela, esquente o azeite e frite a carne até ela ficar soltinha e corada;**
3. Adicione a cebola, o pimentão e a pimenta. Refogue até murcharem e tempere com sal;
4. **Acrescente o alho e refogue por um minuto;**
5. Coloque as folhas de louro, o tomate, o tomilho, o cominho, as pápricas e mexa bem;
6. **Junte o extrato de tomate, a água, os feijões, sal**
7. **e misture bem;**
8. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 15 a 20 minutos;
9. **Finalize colocando coentro e sirva. Bom apetite!**



MAC AND CHEESE

ESTADOS UNIDOS



3 porções

25min

Ingredientes

- 500 ml de leite
- 250 g do macarrão de sua preferência
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 caixa de creme de leite
- Sal a gosto
- 200 g de queijo cheddar picado
- 200 g de mussarela ralada
- Noz-moscada a gosto
- 150 g de bacon cortado em cubos

Modo de Preparo

1. Reúna todos os ingredientes;
2. **Leve uma panela ao fogo médio, e adicione o leite. Quando iniciar a fervura, coloque o macarrão, e deixe cozinhar por cerca de 8 minutos;**
3. Junte a manteiga, o creme de leite, o sal e misture;
4. **Acrescente o queijo cheddar e a mussarela, e misture até os queijos derreterem;**
5. Coloque a noz-moscada, misture, e desligue o fogo;
6. **Salpique o bacon por cima do macarrão e sirva. Bom apetite!**



YAKIMESHI SIMPLES

CHINA



4 porções

25min

Ingredientes

- 10 vagens cortadas em pedaços pequenos
- 2 cenouras cortadas em cubos
- Água para cozinhar os legumes
- 1 colher de sopa de óleo
- 4 ovos
- 300 g de arroz cozido (gohan ou brasileiro)
- Sal a gosto
- Cebolinha a gosto

Modo de Preparo

1. Reúna todos os ingredientes;
2. **Coloque as vagens, as cenouras e a água em uma panela e cozinhe até que os legumes fiquem macios;**
3. Quando estiverem cozidos, desligue o fogo, escorra a água e reserve-os;
4. **Leve uma frigideira ao fogo médio, coloque azeite e faça ovos mexidos;**
5. Junte o arroz, os legumes e misture;
6. **Tempere tudo com sal, acrescente a cebolinha e sirva na sequência;**



PAVLOVA

AUSTRÁLIA



12 porções

3h

Ingredientes

Ingredientes para a massa:

- 180 gramas de clara de ovos em temperatura ambiente (cerca de 6 claras)
- 1 e 1/2 colher de chá de vinagre branco
- Baunilha a gosto
- 1 e 1/2 colher de sopa de amido de milho
- 320 gramas de açúcar de confeiteiro (peneirado)

Ingredientes do creme:

- 300 ml de creme de leite fresco (35% de gordura ou mais)
- Essência de baunilha a gosto
- 3 colheres de sopa de iogurte natural
- Fruta a gosto

Modo de Preparo

1. Reúna todos os ingredientes;
2. **Bata as claras em neve em uma batedeira;**
3. Ainda batendo, adicione o vinagre, a baunilha e bata até misturar;
4. **Com a batedeira desligada, acrescente o amido de milho, o açúcar e volte a bater por 1 minuto;**
5. Desligue, misture o que subiu pelas bordas da vasilha e volte a bater por mais 30 segundos. O ponto certo é um merengue bem branco, brilhante e denso;
6. **O ponto certo é um merengue bem branco, brilhante e denso;**
7. Separe uma assadeira baixa (sem bordas) antiaderente e unte com óleo (ou forre com papel manteiga e passe um pouco de óleo também);
8. **Despeje a massa da pavlova na assadeira, deixando-a redonda. Modele o centro, para ficar com um bom espaço e bordas nas laterais;**
9. Leve ao forno preaquecido entre 100 e 110 ºC por cerca de 1 hora e 50 minutos a 2 horas. Após o tempo de forno, desligue e deixe ela esfriando dentro do forno por 1 hora. Reserve;
10. **Bata o creme de leite na batedeira até ficar mais cremoso;**
11. Adicione a essência de baunilha, o iogurte, bata até ficar bem cremoso e com consistência (cuidado para não bater muito e formar manteiga);
12. **Reserve o creme na geladeira por 1 hora;**
13. Despeje o creme no centro da pavlova, com cuidado, e decore com frutas a seu gosto;
14. **Agora é só servir. Bom apetite!**



BATATA ROSTI

SUÍÇA

2 porções

30min

Ingredientes

- 2 batatas inglesas
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 2 colheres de sopa de azeite
- 50 gramas de queijo mussarela picado
- 50 gramas de salame picado

Modo de Preparo

1. Reúna todos os ingredientes;
2. **Descasque as batatas, rale-as em um ralo grosso e coloque-as de molho em água com sal e pimenta por 15 minutos;**
3. Escorra a água do molho e seque as batatas;
4. **Aqueça o azeite numa frigideira pequena, de aproximadamente 15 centímetros. Em seguida, desligue o fogo.**
5. Coloque metade da batata ralada na frigideira e pressione para fazer uma camada uniforme;
6. **Acrescente o recheio, de modo a formar um espaço nas laterais;**
7. Faça uma camada com o restante das batatas raladas, de modo a tampar todo o recheio. Pressione para que todos os ingredientes fiquem bem acomodados;
8. **Ligue o fogo baixo e deixe fritar por aproximadamente 15 minutos, ou até que a batata fique dourada e solte da panela. Depois, vire-a com a ajuda de um prato e espere dourar novamente;**
9. Está pronta para servir. Bom apetite!



CHORIPAN

ARGENTINA



1 porção

15min

Ingredientes

Para o chimichurri:

- 1/4 de xícara (chá) de salsinha picada
- 1/2 colher (sopa) de orégano seco
- 1/3 de xícara (chá) de azeite
- 2 dentes de alho picados
- 1/4 de colher (chá) de pimenta calabresa
- 1 colher (sopa) de vinagre de vinho tinto

Para o sanduíche:

- 1 pão francês ou similar
- 1 linguiça chouriço

Modo de Preparo

1. Misture bem os ingredientes do chimichurri, um pouco antes de usar. Reserve.
2. **Refogue a linguiça inteira ou apenas o recheio (sem a película) em uma frigideira com azeite.**
3. Corte o pão ao meio e acomode a linguiça. Espalhe o molho chimichurri por cima e sirva quente.



POLPETTONE

ITÁLIA



5 porções

30min

Ingredientes

- 300g de alcatra
- 300g de colchão mole
- 2 pães franceses pequenos amanhecidos
- 1 cebola média ralada
- 2 dentes de alho amassados
- Sal a gosto
- 2 colheres de salsinha picada
- 1 ovo inteiro
- 1 colher de sopa de molho inglês
- 160g de queijo mussarela

Modo de Preparo

1. Moa as duas carnes juntas.
2. **Molhe o pão em água morna e escorra.**
3. Misture vigorosamente à carne. Acrescente o sal, a cebola, o alho, a salsinha e o molho inglês. Deixe o ovo para o final da liga.
4. **Separe em quatro ou cinco porções. Faça dois discos por porção.**
5. Coloque o queijo e feche. Sele bem as bordas para não vazar o queijo na fritura.
6. **Frite um por vez em óleo de soja bem quente.**
7. Sirva com molho ao sugo peneirado aromatizado com alecrim.



ALETRIA

ARÁBIA SAUDITA



2 porções

15min

Ingredientes

- 250g aletria
- 2 cascas limão
- 1 pau de canela
- 1 colher de chá manteiga (50g)
- 200g açúcar
- 1/2 litro água
- 1/2 litro leite
- 2 gemas
- sal

Modo de Preparo

1. Numa panela juntar a água, o leite, a manteiga, sal, açúcar, limão e o pau de canela.
2. **Quando começar a ferver juntar a aletria já partida.**
3. Demora uma média de 3/4 minutos a cozer.
4. **Retirar quando estiver cozida do fogão, e adicionar 2 gemas, mexendo rápido para que não cozam e, se envolvam no preparado.**
5. Depois de misturado leve ao lume mais 1 minuto sem parar de mexer e retire.
6. **Verta em pratos e polvilhe com canela a gosto.**



SPAGHETTI CARBONARA

ITÁLIA



4 porções

20min

Ingredientes

- 400g de spaghetti
- 200g de pancetta ou bacon cortado em cubos
- 4 gemas de ovo
- 100g de queijo parmesão ralado
- Pimenta preta moída na hora
- Sal a gosto
- Azeite de oliva extravirgem

Modo de Preparo

1. Cozinhe o spaghetti em água fervente salgada de acordo com as instruções da embalagem até ficar al dente.
2. **Enquanto isso, em uma frigideira grande, doure a pancetta ou bacon em um pouco de azeite de oliva até ficar crocante.**
3. Em uma tigela, misture as gemas de ovo com o queijo parmesão ralado e uma pitada de pimenta preta moída na hora.
4. **Quando o spaghetti estiver pronto, escorra, reservando um pouco da água do cozimento.**
5. Adicione o spaghetti à frigideira com a pancetta ou bacon e misture bem.
6. **Retire a frigideira do fogo e imediatamente adicione a mistura de gemas e queijo, mexendo rapidamente para que os ovos não cozinhem demais, mas apenas formem um molho cremoso.**
7. Se necessário, adicione um pouco da água do cozimento reservada para ajudar a obter a consistência desejada.
8. **Tempere com mais pimenta preta, se desejar, e sirva imediatamente.**

Espero que aproveite esta deliciosa receita italiana!



MOUSSAKA

GRÉCIA



6 porções

1h30min

Ingredientes

- 2 berinjelas grandes
- 500g de carne moída de cordeiro ou carne de vaca
- 1 cebola grande, picada
- 2 dentes de alho, picados
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de orégano seco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara de molho de tomate
- 1 xícara de caldo de carne ou água
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 xícaras de leite
- Noz-moscada a gosto
- 1 xícara de queijo parmesão ralado
- 1 ovo batido

Modo de Preparo

1. Preaqueça o forno a 200°C.
2. **Corte as berinjelas em fatias finas e tempere com sal. Deixe descansar por cerca de 30 minutos para liberar o excesso de líquido. Depois, seque-as com papel toalha.**
3. Em uma frigideira grande, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola e o alho até ficarem macios.
4. **Adicione a carne moída e cozinhe até dourar. Tempere com sal, pimenta, canela e orégano.**
5. Acrescente o extrato de tomate, o molho de tomate e o caldo de carne ou água. Cozinhe por cerca de 15 minutos, mexendo ocasionalmente, até engrossar.
6. **Enquanto isso, em outra panela, prepare o molho branco: derreta a manteiga, adicione a farinha de trigo e cozinhe por alguns minutos. Gradualmente, adicione o leite, mexendo sempre, até obter um molho cremoso. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada a gosto.**
7. Em uma assadeira grande, disponha uma camada de fatias de berinjela no fundo. Cubra com metade da carne moída, depois outra camada de berinjela e o restante da carne moída.
8. **Despeje o molho branco sobre a última camada de carne moída.**
9. Pincele o ovo batido sobre o molho branco e polvilhe com queijo parmesão ralado.
10. **Leve ao forno preaquecido e asse por cerca de 45 minutos, ou até que a superfície esteja dourada e borbulhante.**
11. Retire do forno e deixe descansar por alguns minutos antes de servir.

Esta é uma receita clássica da culinária grega que certamente será um sucesso!



SUSHI

JAPÃO

4 rolos de sushi

1h

Ingredientes

- 2 xícaras de arroz de sushi (ou arroz japonês)
- 2 1/2 xícaras de água
- 1/4 xícara de vinagre de arroz
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de sal

Para montagem dos sushis:

- Nori (folhas de alga)
- Peixes frescos (como salmão, atum, peixe branco, etc.)
- Vegetais (como pepino, abacate, cenoura, etc.)
- Wasabi (raiz-forte japonesa)
- Molho de soja
- Gengibre em conserva (gari)

Modo de Preparo

1. Lave bem o arroz até que a água fique clara. Escorra e deixe descansar por 30 minutos.
2. **Em uma panela, leve o arroz e a água para ferver. Reduza o fogo, tampe e cozinhe por 18-20 minutos, ou até que o arroz esteja macio e a água tenha sido absorvida.**
3. Em uma tigela pequena, misture o vinagre de arroz, açúcar e sal. Aqueça no micro-ondas por alguns segundos para dissolver o açúcar.
4. **Transfira o arroz cozido para uma tigela grande e adicione a mistura de vinagre, mexendo delicadamente para incorporar. Deixe o arroz esfriar até ficar em temperatura ambiente.**
5. Para montar os sushis, coloque uma folha de nori em uma esteira de bambu (makisu). Espalhe uma fina camada de arroz sobre o nori, deixando uma borda de aproximadamente 1 cm sem cobrir.
6. **Adicione as fatias de peixe e vegetais no centro do arroz.**
7. Enrole o sushi firmemente usando a esteira de bambu como guia. Pressione gentilmente para selar.
8. **Com uma faca afiada, corte o rolo em pedaços de aproximadamente 2 cm.**
9. Sirva os sushis com molho de soja, wasabi e gengibre em conserva.



PAD THAI

TAILÂNDIA



4 porções

30min

Ingredientes

- 200g de macarrão de arroz (tipo Pad Thai)
- 200g de camarão, frango ou tofu (opcional)
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de óleo de amendoim ou de girassol
- 3 dentes de alho picados
- 1 pimenta vermelha fresca, picada (opcional)
- 1 cebola roxa pequena, cortada em fatias finas
- 1 xícara de broto de feijão
- 1 xícara de repolho picado
- 2 colheres de sopa de molho de peixe (nam pla)
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 3 colheres de sopa de molho de tamarindo
- 1/4 xícara de amendoim torrado, picado
- 2 cebolinhas verdes, picadas
- Coentro fresco picado (opcional)
- Fatias de limão, para servir

Modo de Preparo

1. Cozinhe o macarrão de arroz de acordo com as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
2. **Em uma frigideira grande ou wok, aqueça o óleo em fogo médio-alto. Se estiver usando camarão, frango ou tofu, adicione à frigideira e cozinhe até ficar completamente cozido. Remova da frigideira e reserve.**
3. Na mesma frigideira, adicione mais um pouco de óleo, se necessário. Adicione o alho picado e a pimenta vermelha (se estiver usando) e refogue por cerca de 1 minuto.
4. **Adicione a cebola roxa fatiada, o broto de feijão e o repolho picado. Cozinhe por mais 2-3 minutos, até que os legumes estejam macios.**
5. Empurre os legumes para um lado da frigideira e quebre os ovos no espaço vazio. Mexa os ovos até que estejam cozidos e misture-os com os legumes.
6. **Adicione o macarrão de arroz cozido à frigideira, juntamente com o camarão, frango ou tofu (se estiver usando).**
7. Em uma tigela pequena, misture o molho de peixe, açúcar mascavo, suco de limão e molho de tamarindo. Despeje sobre o macarrão e misture bem para que todos os ingredientes fiquem cobertos pelo molho.
8. **Cozinhe por mais alguns minutos, mexendo sempre, até que o macarrão esteja aquecido e o molho esteja bem distribuído.**
9. Polvilhe o amendoim picado, cebolinhas verdes e coentro fresco (se estiver usando) sobre o Pad Thai antes de servir.
10. **Sirva quente, acompanhado de fatias de limão.**

Aproveite este prato clássico da culinária tailandesa!



KIMCHI

COREIA DO SUL



Frasco grande de conserva

1h - 2h

Ingredientes

- 1 repolho chinês grande (também conhecido como acelga napa)
- 1 xícara de sal grosso
- 1 xícara de água filtrada
- 1 colher de sopa de arroz glutinoso (opcional)
- 1/4 de xícara de molho de peixe (opcional, pode ser substituído por molho de soja)
- 1/4 de xícara de camarão fermentado (opcional)
- 1 colher de sopa de açúcar
- 4 dentes de alho picados
- 1 pedaço de gengibre fresco (cerca de 5 cm), descascado e picado
- 2 a 3 colheres de sopa de pimenta vermelha em pó (Gochugaru), ajuste de acordo com o seu gosto
- 4 cebolinhas, cortadas em pedaços de 5 cm
- 1/2 cebola, cortada em fatias finas
- 2 cenouras médias, cortadas em tiras finas (opcional)

Modo de Preparo

1. Corte o repolho chinês ao meio no sentido do comprimento e, em seguida, corte cada metade em tiras largas.
2. **Em uma tigela grande, dissolva o sal grosso na água. Mergulhe as tiras de repolho na salmoura, certificando-se de que estejam completamente cobertas. Deixe de molho por cerca de 2 horas, virando ocasionalmente.**
3. Enquanto o repolho está de molho, prepare a pasta de tempero. Em um processador de alimentos, misture o arroz glutinoso (se estiver usando), molho de peixe (ou molho de soja), camarão fermentado (se estiver usando), açúcar, alho, gengibre e pimenta vermelha em pó até obter uma pasta grossa e homogênea.
4. **Escorra o repolho salgado e lave-o bem sob água corrente. Escorra novamente e esprema suavemente para retirar o excesso de água.**
5. Em uma tigela grande, misture o repolho escorrido, a pasta de tempero preparada, cebolinhas, cebola e cenouras (se estiver usando). Certifique-se de que todos os ingredientes estejam bem revestidos com a pasta.
6. **Transfira o kimchi para um frasco de vidro esterilizado, pressionando firmemente para compactar. Deixe um pouco de espaço no topo do frasco, pois o kimchi pode expandir durante a fermentação.**
7. Feche bem o frasco e deixe-o em temperatura ambiente por 1 a 2 dias para iniciar o processo de fermentação. Depois, transfira-o para a geladeira e deixe fermentar por mais alguns dias antes de consumir.
8. **O kimchi estará pronto para comer após cerca de 3 a 4 dias de fermentação na geladeira. Ele pode ser armazenado na geladeira por várias semanas.**



EMPANADAS

ARGENTINA



12 - 15 unidades

1h

Ingredientes

Para a massa:

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 150g de manteiga gelada, cortada em cubos pequenos
- 1 ovo
- 1/2 xícara de água gelada
- 1 colher de chá de sal

Ingredientes

Para o recheio (você pode escolher entre várias opções, como carne, frango, queijo, etc.)**:**

- 300g de carne moída (ou outro recheio de sua preferência)
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de páprica
- Sal e pimenta a gosto
- 1 ovo cozido picado (opcional)
- Azeitonas verdes picadas (opcional)

Para pincelar:

- 1 ovo batido

Modo de Preparo

1. Em uma tigela grande, misture a farinha de trigo com o sal. Adicione a manteiga gelada e misture com a ponta dos dedos até obter uma textura de migalhas.
2. **Adicione o ovo batido e a água gelada aos poucos, misturando até formar uma massa homogênea. Se necessário, adicione mais água aos poucos.**
3. Transfira a massa para uma superfície enfarinhada e sove por alguns minutos até ficar lisa e elástica. Embrulhe em filme plástico e deixe descansar na geladeira por pelo menos 30 minutos.
4. **Enquanto a massa descansa, prepare o recheio. Em uma frigideira, refogue a cebola e o alho em um pouco de óleo até ficarem macios. Adicione a carne moída e cozinhe até dourar. Tempere com cominho, páprica, sal e pimenta a gosto. Deixe esfriar.**
5. Pré-aqueça o forno a 200°C e forre uma assadeira com papel manteiga.
6. **Abra a massa em uma superfície enfarinhada e corte círculos do tamanho desejado (cerca de 12-15 cm de diâmetro).**
7. Coloque uma porção do recheio no centro de cada círculo de massa. Se desejar, adicione ovo cozido picado e azeitonas verdes.
8. **Dobre a massa ao meio sobre o recheio, formando uma meia lua, e pressione as bordas com um garfo para selar.**
9. Coloque as empanadas na assadeira preparada e pincele com ovo batido.
10. **Asse no forno pré-aquecido por 20-25 minutos, ou até que as empanadas estejam douradas e crocantes.**



CURRY DE FRANGO

ÍNDIA



4 porções

40min

Ingredientes

- 500g de peito de frango cortado em cubos
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- 1 cebola grande, picada
- 3 dentes de alho, picados
- 1 pedaço de gengibre fresco (aproximadamente 2 cm), picado
- 2 pimentas verdes frescas, picadas (opcional, para quem gosta de mais picante)
- 2 tomates médios, picados
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de coentro em pó
- 1/2 colher de chá de cúrcuma em pó
- 1/2 colher de chá de pimenta vermelha em pó (opcional, para quem gosta de mais picante)
- 1 colher de chá de curry em pó
- 1/2 colher de chá de garam masala
- Sal a gosto
- 1 xícara de leite de coco
- Coentro fresco picado, para decorar (opcional)

Modo de Preparo

1. Em uma panela grande, aqueça o óleo em fogo médio. Adicione a cebola picada e refogue até que esteja macia e translúcida, por cerca de 5 minutos.
2. **Adicione o alho, o gengibre e as pimentas verdes picadas (se estiver usando) e refogue por mais 2 minutos.**
3. Adicione os tomates picados e cozinhe até que comecem a se desfazer e formar um molho grosso.
4. **Adicione as especiarias: cominho em pó, coentro em pó, cúrcuma em pó, pimenta vermelha em pó (se estiver usando), curry em pó, garam masala e sal a gosto. Mexa bem e cozinhe por mais 1-2 minutos.**
5. Adicione os cubos de frango à panela e misture-os com o molho de especiarias até que estejam bem revestidos.
6. **Despeje o leite de coco na panela e mexa bem para combinar todos os ingredientes. Deixe ferver e depois reduza o fogo para médio-baixo. Tampe a panela e deixe cozinhar por cerca de 15-20 minutos, mexendo ocasionalmente, até que o frango esteja cozido e o molho tenha engrossado.**
7. Prove e ajuste o tempero, se necessário.
8. **Sirva o curry de frango quente, acompanhado de arroz branco ou pão naan. Decore com coentro fresco picado, se desejar.**

Espero que aproveite este delicioso prato indiano!



BACALHAU À BRÁS

PORTUGAL



4 porções

40min

Ingredientes

- 500g de bacalhau dessalgado e desfiado
- 500g de batatas cortadas em palha (pode-se comprar pré-cortadas ou cortar manualmente)
- 1 cebola grande, cortada em tiras finas
- 4 dentes de alho, picados
- 6 ovos
- 1/2 xícara de salsa fresca picada
- Azeite de oliva extra virgem
- Sal e pimenta a gosto
- Azeitonas pretas (opcional, para decorar)

Modo de Preparo

1. Comece por dessalgar o bacalhau, se necessário. Para isso, coloque o bacalhau em uma tigela grande com água fria e deixe de molho na geladeira por 24 horas, trocando a água a cada 6-8 horas. Depois, escorra o bacalhau e desfie-o em pedaços pequenos.
2. **Em uma frigideira grande, aqueça um pouco de azeite de oliva em fogo médio. Adicione a cebola cortada em tiras e o alho picado e refogue até que fiquem macios e levemente dourados.**
3. Adicione o bacalhau desfiado à frigideira e mexa bem. Deixe cozinhar por alguns minutos até que o bacalhau esteja aquecido.
4. **Adicione as batatas cortadas em palha à frigideira e misture bem com o bacalhau e a cebola. Cozinhe por mais alguns minutos, mexendo ocasionalmente, até que as batatas estejam levemente douradas.**
5. Em uma tigela, bata os ovos com um garfo e tempere com sal, pimenta e metade da salsa picada.
6. **Despeje os ovos batidos sobre o bacalhau e as batatas na frigideira. Mexa rapidamente para que os ovos envolvam todos os ingredientes e cozinhem uniformemente.**
7. Continue mexendo até que os ovos estejam cozidos, mas ainda cremosos. Tenha cuidado para não deixar os ovos secarem demais.
8. **Retire a frigideira do fogo e polvilhe o restante da salsa fresca picada por cima do Bacalhau à Brás.**
9. Sirva quente, acompanhado de azeitonas pretas se desejar.



KEBAB

TURQUIA



4 porções

30min

Ingredientes

Para a carne:

- 500g de carne de cordeiro ou carne de bovino moída
- 1 cebola grande, ralada
- 2 dentes de alho, picados
- 2 colheres de sopa de pimentão vermelho em pó
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de páprica
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva

Ingredientes

Para montagem:

- Pães árabes ou pita
- Folhas de alface
- Tomate em rodelas
- Cebola roxa em rodelas
- Molho de iogurte (opcional)
- Molho de pimenta (opcional)

Modo de Preparo

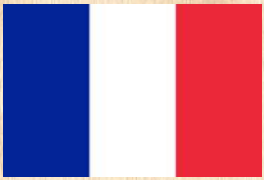
1. Em uma tigela grande, misture a carne moída, a cebola ralada, o alho picado, o pimentão vermelho em pó, o cominho em pó, a páprica, o sal, a pimenta-do-reino e o azeite de oliva. Misture bem até que todos os ingredientes estejam completamente incorporados.
2. **Molde a mistura de carne em formato de cilindros ou hambúrgueres finos.**
3. Pré-aqueça uma grelha ou frigideira em fogo médio-alto. Unte com um pouco de azeite para evitar que a carne grude.
4. **Grelhe os kebabs por cerca de 3-4 minutos de cada lado, ou até que estejam cozidos por dentro e dourados por fora.**
5. Enquanto os kebabs estão grelhando, aqueça os pães árabes ou pitas em outra parte da grelha até que fiquem levemente tostados.
6. **Para montar os kebabs, coloque uma folha de alface sobre o pão, seguida por uma rodela de tomate e algumas rodelas de cebola. Coloque o kebab grelhado por cima e, se desejar, adicione molho de iogurte ou molho de pimenta a gosto.**
7. Dobre o pão ao redor do kebab e sirva quente.

Você também pode acompanhar os kebabs com salada, arroz ou batatas fritas, conforme sua preferência. Espero que você desfrute deste prato turco clássico!



COQ AU VIN

FRANÇA



4 porções

2h

Ingredientes

- 1 frango inteiro, cortado em pedaços
- 200g de bacon cortado em cubos
- 200g de cogumelos frescos, cortados em fatias
- 2 cenouras, cortadas em rodelas
- 2 cebolas, cortadas em fatias
- 4 dentes de alho, picados
- 2 xícaras de vinho tinto seco
- 2 xícaras de caldo de galinha
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Bouquet garni (feixe de ervas, geralmente feito com tomilho, louro e salsa)
- Sal e pimenta a gosto
- Salsinha fresca picada, para decorar

Modo de Preparo

1. Tempere os pedaços de frango com sal e pimenta a gosto.
2. **Em uma panela grande ou frigideira, aqueça o azeite de oliva em fogo médio-alto. Adicione o bacon e frite até que esteja dourado e crocante. Retire o bacon da panela e reserve.**
3. Na mesma panela, adicione os pedaços de frango e doure-os por todos os lados. Retire da panela e reserve.
4. **Na mesma panela, adicione a manteiga e refogue as cebolas, cenouras e cogumelos até que estejam levemente dourados.**
5. Adicione o alho picado e cozinhe por mais 1 minuto.
6. **Polvilhe a farinha de trigo sobre os legumes na panela e mexa bem para incorporar.**
7. Gradualmente, adicione o vinho tinto, mexendo sempre para evitar grumos. Deixe ferver e cozinhe por cerca de 5 minutos para reduzir um pouco.
8. **Adicione os pedaços de frango dourados de volta à panela, juntamente com o bacon reservado.**
9. Despeje o caldo de galinha na panela e adicione o bouquet garni.
10. **Reduza o fogo para médio-baixo, tampe a panela e deixe cozinhar por cerca de 1 hora, ou até que o frango esteja macio e cozido.**
11. Remova o bouquet garni e descarte.
12. **Verifique o tempero e ajuste, se necessário.**
13. Sirva o Coq au Vin quente, decorado com salsinha fresca picada por cima. Tradicionalmente, é servido com batatas cozidas, arroz ou pão para absorver o delicioso molho.

Espero que você aproveite este prato francês clássico!



BRATWURST COM SAUERKRAUT

ALEMANHA



4 porções

30min

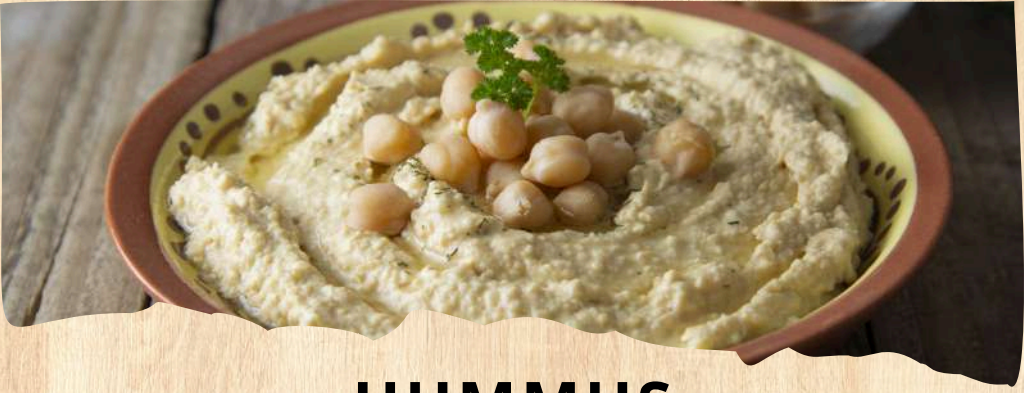
Ingredientes

- 4 Bratwurst (linguiças alemãs)
- 500g de Sauerkraut (chucrute)
- 1 cebola grande, cortada em fatias
- 2 maçãs, descascadas e cortadas em fatias finas
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 xícara de caldo de carne ou água
- 2 colheres de sopa de vinagre de maçã
- 1 colher de chá de sementes de cominho (opcional)
- Sal e pimenta a gosto
- Mostarda alemã (opcional, para servir)

Modo de Preparo

1. Em uma frigideira grande ou panela, derreta a manteiga em fogo médio-alto.
2. **Adicione as cebolas fatiadas e refogue até ficarem macias e levemente douradas.**
3. Adicione as maçãs fatiadas à frigideira e cozinhe por mais alguns minutos até que estejam macias.
4. **Adicione o Sauerkraut à frigideira, juntamente com o caldo de carne ou água e o vinagre de maçã. Se estiver usando, adicione as sementes de cominho.**
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Reduza o fogo para médio-baixo, tampe a panela e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos, mexendo ocasionalmente.
6. **Enquanto o Sauerkraut cozinha, grelhe ou frite as Bratwursts até que estejam bem cozidas e douradas por fora.**
7. Sirva as Bratwursts quentes acompanhadas do Sauerkraut, cebolas e maçãs cozidas. Se desejar, sirva com mostarda alemã.

Este prato é frequentemente acompanhado por pão de centeio ou batatas cozidas. É uma refeição simples, mas cheia de sabor, típica da culinária alemã. Guten Appetit!



HUMMUS

ARÁBIA



4 porções

10min

Ingredientes

- 1 lata (400g) de grão de bico cozido, escorrido e lavado
- 3 colheres de sopa de tahine (pasta de gergelim)
- 2 dentes de alho, picados
- Suco de 1 limão grande
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Cominho em pó a gosto (opcional)
- Água, conforme necessário
- Paprica, para decorar (opcional)
- Folhas de salsa fresca, para decorar (opcional)

Modo de Preparo

1. Em um processador de alimentos, coloque o grão de bico cozido, o tahine, o alho picado, o suco de limão, o azeite de oliva, o sal, a pimenta do reino e o cominho em pó (se estiver usando).
2. **Processe os ingredientes até obter uma mistura homogênea e cremosa.**
3. Se necessário, adicione um pouco de água (comece com 1 colher de sopa de cada vez) para alcançar a consistência desejada. Continue processando até que o hummus esteja suave e cremoso.
4. **Prove e ajuste os temperos conforme necessário, adicionando mais sal, limão ou especiarias, se desejar.**
5. Transfira o hummus para uma tigela de servir e decore com um fio de azeite de oliva extra virgem, paprica e folhas de salsa fresca, se desejar.
6. **Sirva o hummus com pão pita, legumes crus, torradinhas ou como acompanhamento de outros pratos árabes.**

Este hummus caseiro é delicioso, saudável e cheio de sabor. É perfeito para servir como aperitivo, lanche ou acompanhamento em qualquer ocasião!



CHEESEBURGER

ESTADOS UNIDOS



4 porções

20min

Ingredientes

- 500g de carne moída (preferencialmente carne com um teor moderado de gordura, como por exemplo 80% de carne magra e 20% de gordura)
- Sal e pimenta a gosto
- 4 pães de hambúrguer
- 4 fatias de queijo cheddar ou outro queijo de sua preferência
- Folhas de alface
- Fatias de tomate
- Fatias de cebola roxa
- Ketchup, mostarda e maionese (opcional, para servir)

Modo de Preparo

1. Divida a carne moída em 4 porções iguais e forme hambúrgueres do tamanho desejado. Tempere os hambúrgueres com sal e pimenta dos dois lados.
2. **Pré-aqueça uma grelha ou frigideira em fogo médio-alto. Unte com um pouco de óleo ou manteiga para evitar que os hambúrgueres grudem.**
3. Grelhe os hambúrgueres por cerca de 4-5 minutos de cada lado, ou até que estejam cozidos conforme o seu gosto. Durante os últimos minutos de cozimento, adicione uma fatia de queijo sobre cada hambúrguer para derreter.
4. **Enquanto os hambúrgueres grelham, toste levemente os pães de hambúrguer na grelha ou em uma frigideira.**
5. Monte os hambúrgueres: coloque uma folha de alface e algumas fatias de tomate sobre a metade inferior de cada pão de hambúrguer. Em seguida, coloque um hambúrguer com queijo derretido sobre os vegetais e adicione algumas fatias de cebola roxa. Cubra com a outra metade do pão.
6. **Sirva os cheeseburgers quentes, acompanhados de ketchup, mostarda, maionese ou outros condimentos de sua preferência.**

Você pode acompanhar os cheeseburgers com batatas fritas, batata chips, salada ou qualquer outro acompanhamento que preferir. Aproveite esta delícia clássica da culinária americana!



TACOS DE CARNITAS

MÉXICO



6 porções

3h

Ingredientes

Para a carne de porco (carnitas):

- 1 kg de carne de porco (pode ser paleta, barriga ou lombo), cortada em pedaços grandes
- 2 xícaras de água
- 1 cebola branca, cortada em quartos
- 4 dentes de alho, esmagados
- Suco de 2 laranjas
- Suco de 1 limão
- 2 folhas de louro
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de orégano
- Sal a gosto

Ingredientes

Para montagem dos tacos:

- Tortilhas de milho ou de trigo
- Cebola roxa picada
- Coentro fresco picado
- Fatias de limão
- Molho de pimenta (opcional)

Modo de Preparo

1. Em uma panela grande, coloque a carne de porco cortada, a água, a cebola branca, o alho, o suco de laranja, o suco de limão, as folhas de louro, o cominho em pó, o orégano e o sal.
2. **Leve a panela ao fogo médio-alto e deixe ferver. Em seguida, reduza o fogo para baixo, tampe a panela e deixe cozinhar por cerca de 2 horas, ou até que a carne de porco esteja bem macia e se desfaça facilmente.**
3. Retire a carne de porco da panela e transfira para uma assadeira. Desfie a carne com a ajuda de dois garfos.
4. **Pré-aqueça o forno em temperatura alta (aproximadamente 220°C).**
5. Disponha a carne desfiada em uma camada única na assadeira e regue com um pouco do líquido do cozimento.
6. **Asse a carne no forno pré-aquecido por cerca de 15-20 minutos, ou até que fique dourada e crocante.**
7. Enquanto a carne assa, aqueça as tortilhas em uma frigideira quente até que fiquem macias e levemente douradas dos dois lados.
8. **Monte os tacos: coloque uma porção da carne de porco assada em cada tortilha aquecida e adicione cebola roxa picada, coentro fresco picado e fatias de limão por cima. Sirva quente, acompanhado de molho de pimenta, se desejar.**

Esses tacos de carnitas são uma delícia! Aproveite a autêntica experiência da comida mexicana!



PAELLA

ESPANHA



4 porções

45min

Ingredientes

- 2 xícaras de arroz de paella (ou arroz de grão curto)
- 4 xícaras de caldo de frango ou caldo de legumes
- 300g de frango em pedaços (coxa e sobrecoxa)
- 200g de carne de porco em pedaços (porco ou lombo de porco)
- 200g de camarão grande
- 200g de lulas limpas e cortadas em anéis
- 100g de mexilhões ou vôngoles
- 1 cebola grande, picada
- 4 dentes de alho, picados
- 1 pimentão vermelho, cortado em tiras
- 1 pimentão amarelo, cortado em tiras
- 1 tomate grande, picado
- 1/2 xícara de ervilhas frescas ou congeladas
- Azeite de oliva extravirgem
- Açafrão em fios ou em pó
- Sal a gosto
- Pimenta preta moída na hora
- Limão (para servir)

Modo de Preparo

1. Em uma paellera (ou uma frigideira grande e rasa), aqueça um pouco de azeite de oliva em fogo médio-alto. Adicione o frango e a carne de porco e doure-os bem de todos os lados. Retire da paellera e reserve.
2. **Na mesma paellera, adicione um pouco mais de azeite, se necessário, e refogue a cebola, o alho e os pimentões até que estejam macios.**
3. Adicione o tomate picado e continue refogando até que ele comece a se desfazer.
4. **Coloque o arroz na paellera e misture bem para que todos os grãos fiquem cobertos pelo azeite e pelos temperos.**
5. Adicione o frango e a carne de porco de volta à paellera, juntamente com as ervilhas.
6. **Despeje o caldo de frango ou de legumes quente na paellera e tempere com sal, pimenta-do-reino e açafrão a gosto. Deixe ferver e cozinhe por cerca de 15-20 minutos, mexendo ocasionalmente, até que o arroz esteja quase cozido.**
7. Distribua os camarões, as lulas e os mexilhões ou vôngoles sobre o arroz na paellera, pressionando levemente para afundar na mistura.
8. **Continue cozinhando por mais 10-15 minutos, ou até que o arroz esteja completamente cozido e os frutos do mar estejam prontos.**
9. Retire a paellera do fogo e deixe descansar por alguns minutos antes de servir.
10. **Sirva a Paella quente, acompanhada de fatias de limão para espremer sobre o prato.**

Aproveite esta delícia da culinária espanhola com sua família e amigos!



CEVICHE

PERU



4 porções

20-30min

Ingredientes

- 500g de filé de peixe branco fresco, como robalo, linguado ou tilápia, cortado em cubos pequenos
- 4 limões (limão Tahiti ou limão siciliano), espremidos
- 1 cebola roxa média, cortada em fatias finas
- 1 pimenta dedo-de-moça, sem sementes e picada finamente
- 1 dente de alho, picado
- Coentro fresco picado a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Milho cozido (opcional)
- Batata doce cozida (opcional)
- Rocoto ou ají limo (opcional, para quem gosta de mais picante)
- Alface ou folhas de alface (para servir)

Modo de Preparo

1. Em uma tigela grande, coloque os cubos de peixe.
2. **Adicione o suco dos limões espremidos sobre o peixe, certificando-se de cobri-lo completamente. Deixe marinar na geladeira por cerca de 15-20 minutos, ou até que o peixe esteja opaco e "cozido" pelo suco de limão.**
3. Enquanto o peixe marina, em outra tigela, misture a cebola roxa fatiada, a pimenta dedo-de-moça picada, o alho picado e o coentro fresco picado. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
4. **Após o peixe estar marinado, escorra o excesso de suco de limão.**
5. Misture o peixe marinado com a mistura de cebola, pimenta e coentro.
6. **Prove e ajuste os temperos conforme necessário.**
7. Sirva o ceviche imediatamente em pratos individuais, acompanhado de milho cozido, batata doce cozida e folhas de alface, se desejar.

Você pode servir o ceviche com torradas, chips de batata-doce ou simplesmente comendo com uma colher. É uma opção refrescante e deliciosa para os dias quentes de verão ou como entrada em qualquer ocasião!



TAGINE DE CORDEIRO

MARROCOS



6 porções

2h

Ingredientes

- 800g de carne de cordeiro (pernil ou paleta), cortada em cubos
- 2 cebolas grandes, cortadas em fatias finas
- 3 dentes de alho, picados
- 2 cenouras, cortadas em rodelas grossas
- 1 batata-doce, cortada em cubos
- 1 pimentão vermelho, cortado em tiras
- 1 pimentão amarelo, cortado em tiras
- 1 xícara de tomates picados

Ingredientes

- 1 xícara de caldo de carne
- 1/2 xícara de ameixas secas, sem caroço
- 1/2 xícara de damascos secos
- 1/4 de xícara de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de mel
- 2 colheres de chá de cominho em pó
- 2 colheres de chá de páprica
- 1 colher de chá de canela em pó
- Sal e pimenta a gosto
- Salsinha ou coentro fresco picado para decorar

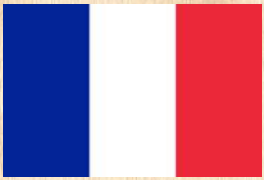
Modo de Preparo

1. Tempere os cubos de cordeiro com sal, pimenta, cominho em pó e páprica.
2. **Em uma panela ou tagine, aqueça o azeite de oliva em fogo médio-alto. Doure os cubos de cordeiro por todos os lados. Retire da panela e reserve.**
3. Na mesma panela, adicione um pouco mais de azeite, se necessário, e refogue as cebolas até ficarem macias. Adicione o alho e refogue por mais um minuto.
4. **Acrescente os pimentões, as cenouras e a batata-doce à panela e refogue por alguns minutos.**
5. Coloque os cubos de cordeiro de volta na panela. Adicione os tomates picados, o caldo de carne, as ameixas secas, os damascos secos, o mel e a canela em pó.
6. **Reduza o fogo para médio-baixo, tampe a panela e deixe cozinhar por cerca de 1 hora e meia a 2 horas, ou até que a carne esteja macia e os legumes estejam cozidos.**
7. Retire do fogo e ajuste o tempero, se necessário, adicionando mais sal e pimenta, se desejar.
8. **Sirva o Tagine de Cordeiro quente, decorado com salsinha ou coentro fresco picado. Acompanhe com cuscuz marroquino ou pão árabe.**



RATATOUILLE

FRANÇA



4 porções

45min

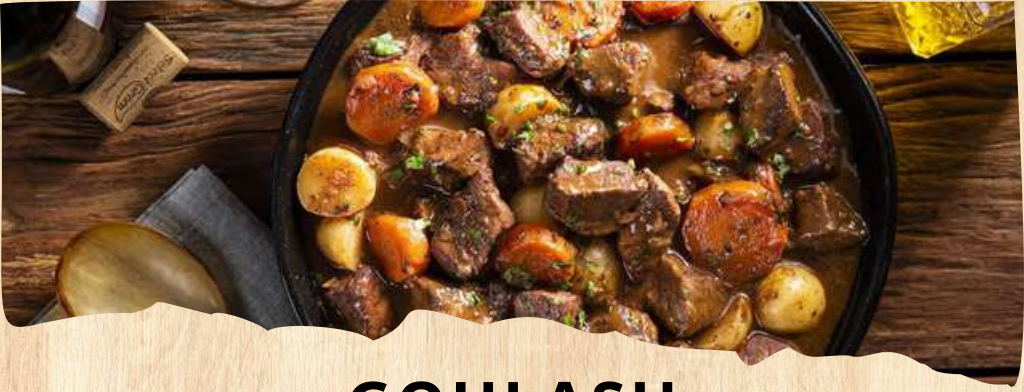
Ingredientes

- 1 berinjela grande, cortada em cubos
- 2 abobrinhas médias, cortadas em cubos
- 1 pimentão vermelho, cortado em cubos
- 1 pimentão amarelo, cortado em cubos
- 1 cebola grande, cortada em fatias finas
- 2 dentes de alho, picados
- 4 tomates grandes, cortados em cubos
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate
- 2 colheres de chá de ervas de Provence (ou uma mistura de tomilho, manjericão, alecrim e orégano)
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Folhas de manjericão fresco para decorar (opcional)

Modo de Preparo

1. Em uma frigideira grande, aqueça um pouco de azeite de oliva em fogo médio-alto. Adicione a cebola e o alho e refogue até que estejam macios e levemente dourados.
2. **Adicione os pimentões cortados à frigideira e refogue por alguns minutos até começarem a amolecer.**
3. Em seguida, adicione a berinjela e as abobrinhas cortadas à frigideira. Refogue por mais alguns minutos até que os legumes estejam levemente dourados.
4. **Adicione os tomates cortados, o extrato de tomate e as ervas de Provence à frigideira. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Misture bem para combinar todos os ingredientes.**
5. Reduza o fogo para médio-baixo, tampe a frigideira e deixe cozinhar por cerca de 20-25 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios e cozidos.
6. **Prove e ajuste o tempero, se necessário.**
7. Retire do fogo e sirva o Ratatouille quente, decorado com folhas de manjericão fresco, se desejar.

Este prato é delicioso por si só, mas também pode ser servido como acompanhamento de carnes grelhadas, peixes ou frango.



GOULASH

HUNGRIA



6 porções

2h

Ingredientes

- 800g de carne bovina (como coxão mole, acém ou músculo), cortada em cubos
- 2 cebolas grandes, picadas
- 2 dentes de alho, picados
- 2 pimentões vermelhos, cortados em tiras
- 2 colheres de sopa de páprica doce
- 1 colher de sopa de páprica picante (opcional, para um sabor mais intenso)
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de extrato de tomate
- 3 xícaras de caldo de carne
- 2 batatas grandes, cortadas em cubos
- 2 cenouras, cortadas em rodelas
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite de oliva ou banha de porco (tradicionalmente usada na receita)

Modo de Preparo

1. Em uma panela grande ou panela de pressão, aqueça um pouco de azeite de oliva ou banha de porco em fogo médio-alto. Adicione a carne bovina e doure por todos os lados.
2. **Adicione as cebolas picadas e o alho à panela e refogue até que as cebolas estejam macias e translúcidas.**
3. Acrescente os pimentões cortados à panela e refogue por mais alguns minutos.
4. **Polvilhe a farinha de trigo sobre a carne e os vegetais na panela. Mexa bem para incorporar a farinha e cozinhe por mais alguns minutos.**
5. Adicione a páprica doce e a páprica picante (se estiver usando) à panela e misture bem para distribuir uniformemente.
6. **Despeje o extrato de tomate e o caldo de carne na panela. Mexa para combinar todos os ingredientes.**
7. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
8. **Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 1 hora, ou até que a carne esteja macia.**
9. Adicione as batatas e as cenouras cortadas à panela e cozinhe por mais 30-40 minutos, ou até que os legumes estejam macios e cozidos.
10. **Prove e ajuste o tempero, se necessário.**
11. Sirva o Goulash quente, acompanhado de pão ou arroz, se desejar.

Este prato é ainda melhor no dia seguinte, depois que os sabores tiverem tido tempo para se desenvolver completamente.



CHICKEN TIKKA MASALA

ÍNDIA



4 porções

1h30min

Ingredientes

Para o frango tikka:

- 500g de peito de frango, cortado em cubos
- 1 xícara de iogurte natural
- Suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- 2 colheres de chá de garam masala
- 1 colher de chá de páprica
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de coentro em pó
- 1 colher de chá de cúrcuma
- 2 dentes de alho, picados
- 1 colher de chá de gengibre fresco ralado
- Sal a gosto

Ingredientes

Para o molho tikka masala:

- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 cebola grande, picada
- 4 dentes de alho, picados
- 1 colher de chá de garam masala
- 1 colher de chá de páprica
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de coentro em pó
- 1 colher de chá de cúrcuma
- 1 lata (400g) de tomate pelado
- 1 xícara de creme de leite
- Sal e pimenta a gosto
- Coentro fresco picado para decorar (opcional)

Modo de Preparo

1. Para marinar o frango tikka, em uma tigela grande, misture o iogurte, o suco de limão, o óleo vegetal, as especiarias (garam masala, páprica, cominho em pó, coentro em pó, cúrcuma), o alho picado, o gengibre ralado e o sal. Adicione os cubos de frango à marinada, cubra e deixe na geladeira por pelo menos 1 hora, ou idealmente durante a noite.
2. **Pré-aqueça o forno a 200°C. Coloque os cubos de frango marinados em uma assadeira forrada com papel alumínio e leve ao forno por 20-25 minutos, ou até que o frango esteja cozido e levemente dourado.**
3. Enquanto o frango assa, prepare o molho tikka masala. Em uma panela grande, derreta a manteiga em fogo médio-alto. Adicione a cebola picada e refogue até ficar macia e translúcida, por cerca de 5 minutos. Adicione o alho picado e refogue por mais 1 minuto.
4. **Acrescente as especiarias (garam masala, páprica, cominho em pó, coentro em pó, cúrcuma) à panela e mexa por cerca de 1 minuto, até que estejam perfumadas.**
5. Despeje os tomates pelados na panela, quebrando-os com uma colher de pau. Deixe ferver e reduza o fogo para médio-baixo. Cozinhe por cerca de 10 minutos, mexendo ocasionalmente, até que o molho engrosse.

Modo de Preparo

6. Retire a panela do fogo e use um mixer de mão para triturar o molho até ficar homogêneo (ou transfira o molho para um liquidificador e bata até ficar homogêneo). Retorne o molho à panela em fogo baixo.

7. Adicione o creme de leite ao molho, mexendo até ficar bem incorporado. Tempere com sal e pimenta a gosto.

8. Adicione os cubos de frango assados ao molho tikka masala e deixe cozinhar por mais alguns minutos para aquecer o frango.

9. Sirva o Chicken Tikka Masala quente, acompanhado de arroz basmati cozido e decorado com coentro fresco picado, se desejar.

Este prato cremoso e perfumado é um favorito em todo o mundo. Aproveite!



WIENER SCHNITZEL

ÁUSTRIA



4 porções

30min

Ingredientes

- 4 bifes de vitela (ou de porco) finos, cerca de 150g cada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Farinha de trigo, o suficiente para empanar
- 2 ovos grandes, batidos
- Farinha de rosca, o suficiente para empanar
- Óleo vegetal, o suficiente para fritar
- Limão, cortado em quartos, para servir
- Folhas de salsinha para decorar (opcional)

Modo de Preparo

1. Tempere os bifes de vitela com sal e pimenta em ambos os lados.
2. **Em três pratos separados, coloque farinha de trigo, ovos batidos e farinha de rosca.**
3. Passe cada bife primeiro na farinha de trigo, sacudindo o excesso, em seguida, mergulhe no ovo batido e, por último, cubra com a farinha de rosca, pressionando delicadamente para garantir que a farinha de rosca adira bem.
4. **Em uma frigideira grande, aqueça uma quantidade generosa de óleo vegetal em fogo médio-alto. O óleo deve ser suficiente para cobrir os bifes pela metade.**
5. Quando o óleo estiver quente (cerca de 170°C), adicione os bifes empanados à frigideira, trabalhando em lotes, se necessário, para não lotar a panela.
6. **Frite os bifes por cerca de 2-3 minutos de cada lado, ou até que estejam dourados e crocantes.**
7. Retire os bifes da frigideira e coloque-os em uma grade ou em papel toalha para escorrer o excesso de óleo.
8. **Repita o processo até que todos os bifes estejam fritos.**
9. Sirva o Wiener Schnitzel quente, acompanhado de quartos de limão para espremer por cima e decore com folhas de salsinha, se desejar.
10. **Tradicionalmente, o Wiener Schnitzel é servido com batatas cozidas ou salada de batata. Aproveite!**

Este prato é uma delícia crocante por fora e suculento por dentro, uma verdadeira especialidade austríaca que certamente irá agradar a todos à mesa.



PAD KRAPOW GAI

TAILÂNDIA



4 porções

20min

Ingredientes

- 500g de peito de frango, picado ou cortado em tiras
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- 4 dentes de alho, picados
- 4 pimentas dedo-de-moça, picadas (ou ajuste de acordo com sua preferência de pimenta)
- 2 colheres de sopa de molho de soja
- 1 colher de sopa de molho de peixe
- 1 colher de chá de açúcar mascavo
- 1 xícara de manjericão tailandês fresco (também conhecido como manjericão sagrado ou manjericão asiático)
- 1 pimentão vermelho, cortado em fatias finas (opcional)
- 1 cebola pequena, cortada em fatias finas (opcional)
- Arroz cozido, para servir
- Ovos fritos (opcional), para servir

Modo de Preparo

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande ou wok em fogo médio-alto.
2. **Adicione o alho picado e as pimentas dedo-de-moça picadas à frigideira. Refogue por cerca de 1 minuto, até que o alho esteja perfumado.**
3. Adicione o frango à frigideira e cozinhe até que esteja completamente cozido, mexendo ocasionalmente.
4. **Enquanto o frango cozinha, em uma tigela pequena, misture o molho de soja, o molho de peixe e o açúcar mascavo. Reserve.**
5. Quando o frango estiver cozido, adicione o molho preparado à frigideira e mexa bem para cobrir o frango.
6. **Adicione o pimentão vermelho cortado em fatias e a cebola fatiada à frigideira, se estiver usando. Refogue por mais alguns minutos, até que os legumes estejam macios.**
7. Adicione as folhas de manjericão tailandês fresco à frigideira e mexa rapidamente até que as folhas murchem ligeiramente.
8. **Retire do fogo e sirva o Pad Krapow Gai quente, acompanhado de arroz cozido e, se desejar, ovos fritos por cima.**
9. Sirva imediatamente e aproveite!

Este prato é rápido de preparar e cheio de sabor. É melhor servido fresco e quente, com o manjericão tailandês adicionando um toque aromático final.



CHILES RELLENOS

MÉXICO



4 porções

1h

Ingredientes

- 4 pimentões poblanos grandes
- 200g de queijo Oaxaca ou queijo Monterey Jack, cortado em tiras
- 1 xícara de molho de tomate
- 1 cebola média, picada
- 2 dentes de alho, picados
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 xícara de carne moída (opcional)
- 1 xícara de arroz cozido (opcional)
- Sal e pimenta a gosto
- Farinha de trigo para empanar
- 3 ovos, separados
- Óleo vegetal para fritar

Modo de Preparo

1. Preaqueça o forno à temperatura alta no modo de grelha (ou ao máximo que conseguir).
2. **Coloque os pimentões poblanos em uma assadeira forrada com papel alumínio e leve ao forno preaquecido. Asse os pimentões por cerca de 5-7 minutos de cada lado, virando-os ocasionalmente, até que a pele esteja completamente queimada e as bolhas se formem.**
3. Retire os pimentões do forno e transfira-os para um saco plástico. Feche o saco e deixe os pimentões descansarem por cerca de 10 minutos. Isso vai ajudar a soltar a pele.
4. **Enquanto os pimentões esfriam, prepare o recheio. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva em fogo médio-alto. Adicione a cebola picada e o alho picado e refogue até que fiquem macios e translúcidos.**
5. Se estiver usando carne moída, adicione-a à frigideira com a cebola e o alho e cozinhe até que esteja completamente cozida. Tempere com sal e pimenta a gosto.
6. **Se estiver usando arroz cozido, adicione-o à frigideira com a mistura de carne e vegetais. Misture bem e ajuste o tempero, se necessário. Retire do fogo e reserve.**
7. Retire os pimentões do saco plástico e descasque a pele queimada. Corte uma pequena abertura no topo de cada pimentão e remova as sementes e membranas.
8. **Coloque uma porção do recheio dentro de cada pimentão e insira tiras de queijo Oaxaca ou Monterey Jack por cima do recheio.**
9. Em uma tigela separada, bata as claras dos ovos até ficarem firmes. Em seguida, incorpore as gemas batidas delicadamente.

Modo de Preparo

10. Passe os pimentões recheados na farinha de trigo e depois mergulhe-os na mistura de ovos batidos.

11. Em uma frigideira grande, aqueça uma quantidade generosa de óleo vegetal em fogo médio-alto. Frite os pimentões recheados em óleo quente até que estejam dourados e crocantes por todos os lados.

12. Retire os pimentões fritos da frigideira e coloque-os sobre papel toalha para escorrer o excesso de óleo.

13. Sirva os Chiles Rellenos quentes, regados com molho de tomate e acompanhados de arroz e feijão, se desejar.

Este prato é uma verdadeira delícia mexicana, com pimentões recheados com uma mistura de carne, arroz e queijo, tudo empanado e frito até ficar crocante por fora e irresistivelmente delicioso por dentro. Aproveite!



LASANHA

ITÁLIA



6 porções

1h30min

Ingredientes

- 500g de massa para lasanha (pré-cozida, se necessário)
- 500g de carne moída (bovina ou de porco)
- 1 cebola grande, picada
- 2 dentes de alho, picados
- 800g de molho de tomate
- 2 xícaras de queijo muçarela ralado
- 1 xícara de queijo parmesão ralado
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Orégano e manjericão fresco, a gosto (opcional)

Modo de Preparo

1. Preaqueça o forno a 180°C.
2. **Em uma panela grande, aqueça o azeite de oliva em fogo médio-alto. Adicione a cebola picada e o alho picado e refogue até que fiquem macios e translúcidos.**
3. Adicione a carne moída à panela e cozinhe até que esteja completamente cozida e dourada. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. **Despeje o molho de tomate sobre a carne moída na panela e misture bem. Deixe o molho ferver, reduza o fogo e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos, para que os sabores se combinem. Adicione orégano e manjericão fresco, se estiver usando.**
5. Enquanto o molho cozinha, monte a lasanha. Em um refratário grande, espalhe uma camada fina de molho de carne no fundo. Em seguida, cubra com uma camada de massa para lasanha. Repita as camadas até que todos os ingredientes sejam utilizados, terminando com uma camada de molho.
6. **Cubra a última camada de molho com queijo muçarela ralado e queijo parmesão ralado.**
7. Cubra o refratário com papel alumínio e leve ao forno preaquecido. Asse por 30 minutos.
8. **Retire o papel alumínio e asse por mais 10-15 minutos, ou até que o queijo esteja dourado e borbulhante.**
9. Retire do forno e deixe a lasanha descansar por alguns minutos antes de cortar em porções.
10. **Sirva a Lasanha quente, acompanhada de uma salada verde fresca e pão italiano crocante, se desejar.**

Essa lasanha é uma refeição clássica e reconfortante, perfeita para servir em qualquer ocasião. Aproveite!



BORSCHT

RÚSSIA



6 porções

1h30min

Ingredientes

- 2 beterrabas médias, descascadas e cortadas em cubos
- 2 batatas médias, descascadas e cortadas em cubos
- 1 cenoura grande, descascada e cortada em cubos
- 1 cebola grande, picada
- 2 dentes de alho, picados
- 4 xícaras de caldo de legumes ou água
- 2 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto
- 2 colheres de sopa de açúcar
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 folhas de louro
- 1 xícara de repolho verde, picado
- 2 tomates médios, sem pele e sem sementes, picados
- Suco de meio limão
- Creme de leite ou iogurte grego para servir (opcional)
- Endro fresco picado para decorar (opcional)

Modo de Preparo

1. Em uma panela grande, aqueça um pouco de óleo em fogo médio. Adicione a cebola picada e o alho picado e refogue até ficarem macios e levemente dourados.
2. **Adicione as beterrabas, batatas e cenouras cortadas à panela e refogue por mais alguns minutos.**
3. Despeje o caldo de legumes ou água na panela e adicione o vinagre de vinho tinto, o açúcar, o sal, a pimenta-do-reino e as folhas de louro. Deixe ferver e depois reduza o fogo para médio-baixo. Tampe a panela e deixe cozinhar por cerca de 30-40 minutos, ou até que os legumes estejam macios.
4. **Adicione o repolho picado e os tomates picados à panela. Cozinhe por mais 10-15 minutos, ou até que o repolho esteja macio.**
5. Retire as folhas de louro da sopa e descarte.
6. **Adicione o suco de limão à sopa e ajuste o tempero, se necessário, adicionando mais sal e pimenta, se desejar.**
7. Sirva o Borscht quente, acompanhado de uma colherada de creme de leite ou iogurte grego por cima, se desejar. Polvilhe com endro fresco picado antes de servir, se estiver usando.

Esta sopa de beterraba é uma delícia reconfortante, cheia de sabor e cor vibrante. Sirva com pão de centeio fresco para uma refeição completa e satisfatória.



ARROZ DE PATO

PORTUGAL



6 porções

2h30min

Ingredientes

- 1 pato grande (aproximadamente 2 kg), cortado em pedaços
- Sal e pimenta a gosto
- 2 folhas de louro
- 4 dentes de alho, picados
- 1 cebola grande, picada
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 linguiça defumada, cortada em rodelas
- 2 xícaras de arroz agulhinha
- 4 xícaras de caldo de galinha
- 1 xícara de vinho branco seco
- Salsa fresca picada para decorar (opcional)

Modo de Preparo

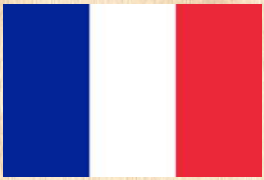
1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. **Tempere os pedaços de pato com sal, pimenta e as folhas de louro. Reserve.**
3. Em uma panela grande ou frigideira que possa ir ao forno, aqueça o azeite em fogo médio-alto. Adicione os pedaços de pato e doure-os por todos os lados. Retire o pato da panela e reserve.
4. **Na mesma panela, adicione a cebola picada e o alho picado. Refogue até ficarem macios e translúcidos.**
5. Adicione a linguiça defumada cortada em rodelas à panela e refogue por alguns minutos.
6. **Adicione o arroz à panela e refogue por cerca de 2 minutos, mexendo constantemente.**
7. Coloque os pedaços de pato dourados de volta na panela, sobre o arroz.
8. **Despeje o caldo de galinha e o vinho branco sobre o arroz e o pato na panela.**
9. Cubra a panela com uma tampa ou papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido. Asse por cerca de 1 hora e 30 minutos, ou até que o pato esteja macio e o arroz esteja cozido.
10. **Após o tempo de cozimento, remova a tampa ou o papel alumínio e deixe assar por mais 10-15 minutos, ou até que o topo esteja dourado.**
11. Retire do forno e deixe descansar por alguns minutos antes de servir.
12. **Sirva o Arroz de Pato quente, decorado com salsa fresca picada por cima, se desejar.**

Esta é uma refeição robusta e reconfortante, perfeita para compartilhar com a família e os amigos. Aproveite!



TARTE TATIN

FRANÇA



6 porções

1h

Ingredientes

Para a massa:

- 200 gramas de farinha de trigo
- 50 gramas de açúcar refinado
- 125 gramas de manteiga
- 1 ovo

Para o recheio:

- 6 unidades de maçã verde
- 50 gramas de manteiga

Modo de Preparo

- Em um recipiente, misture o açúcar, a farinha e a manteiga com as pontas dos dedos até formar uma espécie de farofa. Em seguida, adicione o ovo e incorpore até a massa ficar homogênea. Depois, envolva a massa em um filme de PVC e deixe descansando na geladeira enquanto prepara o recheio.

- Para o recheio, descasque as maçãs e corte-as ao meio tirando o miolo e as sementes. Em uma frigideira, derreta o açúcar com a manteiga. Quando a mistura tiver atingido o tom de caramelo, despeje o conteúdo em uma assadeira redonda. Arrume as maçãs sobre esse caramelo e leve ao forno pré-aquecido a 180ºC por 20 minutos.

- Tire a massa da geladeira e abra com um rolo até que ela fique com 0,5 centímetro de altura. Coloque a massa sobre as maçãs e faça furos nela. Isso evita que a massa suba. Volte com a assadeira no forno e deixe por mais 20 minutos. Tire a assadeira, e vire a torta de cabeça para baixo em um prato e sirva.

Esta torta invertida de maçã caramelizada é uma sobremesa clássica e elegante, perfeita para impressionar seus convidados. Aproveite!



FISH AND CHIPS

REINO UNIDO



4 porções

40min

Ingredientes

Para o peixe:

- 4 filés de peixe branco (como bacalhau, linguado ou solha), cerca de 150g cada
- Sal e pimenta a gosto
- Farinha de trigo, para empanar
- 1 ovo, batido
- 1 xícara de farinha de rosca
- Óleo vegetal, para fritar

Ingredientes

Para as batatas fritas:

- 4 batatas grandes, descascadas e cortadas em palitos
- Sal a gosto
- Óleo vegetal, para fritar

Para acompanhar:

- Vinagre de malte (opcional)
- Ervilhas cozidas (opcional)
- Molho tártaro (opcional)

Modo de Preparo

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. **Comece preparando as batatas fritas. Em uma panela grande, aqueça uma quantidade generosa de óleo vegetal em fogo médio-alto até atingir cerca de 180°C.**
3. Enquanto o óleo aquece, seque bem os palitos de batata com papel toalha. Isso ajudará a garantir que fiquem crocantes.
4. **Frite as batatas em lotes, cuidando para não lotar a panela, por cerca de 5-7 minutos, ou até que estejam douradas e crocantes. Retire com uma escumadeira e coloque-as sobre papel toalha para escorrer o excesso de óleo. Tempere com sal a gosto.**
5. Mantenha as batatas fritas quentes no forno enquanto prepara o peixe.
6. **Tempere os filés de peixe com sal e pimenta a gosto.**
7. Em três pratos separados, coloque farinha de trigo, ovo batido e farinha de rosca.
8. **Passe cada filé de peixe primeiro na farinha de trigo, sacudindo o excesso, em seguida, mergulhe no ovo batido e, por último, cubra com a farinha de rosca, pressionando delicadamente para garantir que a farinha de rosca adira bem.**
9. Em uma frigideira grande, aqueça uma quantidade generosa de óleo vegetal em fogo médio-alto. O óleo deve ser suficiente para cobrir os filés de peixe pela metade.
10. **Quando o óleo estiver quente, adicione os filés de peixe empanados à frigideira, trabalhando em lotes, se necessário, para não lotar a panela. Frite por cerca de 4-5 minutos de cada lado, ou até que estejam dourados e o peixe esteja cozido por dentro.**
11. Retire os filés de peixe da frigideira e coloque-os sobre papel toalha para escorrer o excesso de óleo.
12. **Sirva os Fish and Chips quentes, acompanhados de vinagre de malte, ervilhas cozidas e molho tártaro, se desejar.**

Este é um prato clássico britânico, perfeito para uma refeição reconfortante e deliciosa. Aproveite!



BOBOTIE

ÁFRICA DO SUL



4 porções

1h30min

Ingredientes

- 500g de carne moída (bovina ou de cordeiro)
- 1 cebola grande, picada
- 2 dentes de alho, picados
- 2 colheres de sopa de curry em pó
- 1 colher de chá de gengibre em pó
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de açúcar
- 1 colher de sopa de vinagre de vinho branco
- 2 fatias de pão branco
- 1 xícara de leite
- 2 ovos
- Sal e pimenta a gosto
- 1/4 xícara de amêndoas fatiadas (opcional)
- Folhas de louro para decorar
- Arroz cozido, para servir

Modo de Preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. **Em uma frigideira grande, aqueça um pouco de óleo em fogo médio-alto. Adicione a cebola picada e o alho picado, refogando até que fiquem macios e translúcidos.**
3. Adicione a carne moída à frigideira e cozinhe até que esteja completamente dourada e cozida.
4. **Adicione o curry em pó, o gengibre em pó, o cominho em pó, o açúcar, o vinagre de vinho branco, sal e pimenta à carne na frigideira. Misture bem e cozinhe por mais alguns minutos para que os sabores se incorporem.**
5. Enquanto a carne cozinha, embeba as fatias de pão no leite até que estejam bem encharcadas. Esprema o excesso de leite das fatias de pão e reserve.
6. **Em uma tigela grande, bata os ovos. Adicione as fatias de pão embebidas aos ovos batidos e misture bem.**
7. Transfira a carne cozida para um refratário untado.
8. **Despeje a mistura de ovos e pão sobre a carne na travessa, cobrindo uniformemente.**
9. Espalhe as amêndoas fatiadas por cima, se estiver usando, e decore com folhas de louro.
10. **Asse no forno pré-aquecido por 30-40 minutos, ou até que o topo esteja dourado e a mistura de ovos esteja completamente cozida.**
11. Retire do forno e deixe descansar por alguns minutos antes de servir.
12. **Sirva o Bobotie quente, acompanhado de arroz cozido.**

Esta é uma refeição sul-africana clássica, cheia de sabores exóticos e deliciosos. Aproveite esta delícia culturalmente rica!



CUSCUZ MARROQUINO

MARROCOS



4 porções

15min

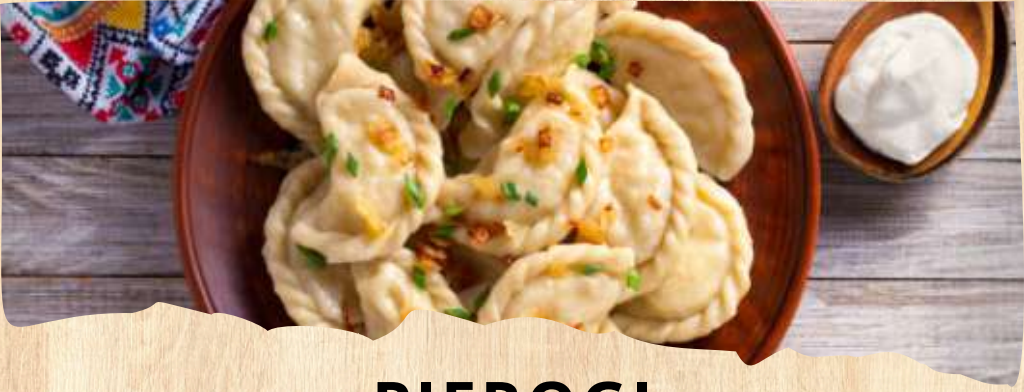
Ingredientes

- 1 e 1/2 xícara de cuscuz marroquino
- 1 e 1/2 xícara de água ou caldo de legumes quente
- 1 colher de sopa de manteiga ou azeite de oliva
- Sal a gosto
- 1/2 xícara de uvas-passas (opcional)
- 1/2 xícara de amêndoas ou castanhas, torradas e picadas (opcional)
- Ervas frescas picadas (como coentro, salsa ou hortelã), para decorar (opcional)

Modo de Preparo

1. Coloque o cuscuz marroquino em uma tigela grande e regue com a água ou caldo de legumes quente. Adicione a manteiga ou azeite de oliva e uma pitada de sal, se desejar.
2. **Cubra a tigela com um pano de prato limpo e deixe descansar por cerca de 5-10 minutos, ou até que o cuscuz absorva todo o líquido e fique macio.**
3. Solte o cuscuz com um garfo, mexendo delicadamente para separar os grãos.
4. **Se estiver usando, misture as uvas-passas e as amêndoas ou castanhas torradas e picadas no cuscuz.**
5. Transfira o cuscuz para um prato de servir e decore com ervas frescas picadas, se desejar.
6. **Sirva o Cuscuz Marroquino quente, como acompanhamento de pratos de carne, frango ou vegetais, ou como prato principal, acompanhado de legumes grelhados ou uma salada fresca.**

Esta é uma maneira simples e rápida de preparar o cuscuz marroquino, que é versátil e delicioso. Você pode personalizá-lo adicionando ingredientes de sua preferência, como legumes cozidos, frutas secas ou ervas frescas, para criar seu próprio sabor único. Aproveite esta iguaria marroquina!



PIEROGI

POLÔNIA



20 a 30 unidades

1h

Ingredientes

Para a massa:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1/2 xícara de água morna
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de óleo vegetal
- Uma pitada de sal

Ingredientes

Para o recheio (opções):

- Batata e queijo (pode ser queijo cheddar ou queijo cottage)
- Repolho e cogumelos
- Carne moída
- Queijo branco com batata
- Frutas (como cereja ou amora) para opções doces

Para servir:

- Creme de leite azedo ou manteiga derretida
- Cebola caramelizada (opcional)

Modo de Preparo

1. Em uma tigela grande, misture a farinha de trigo e o sal. Faça um buraco no centro e adicione o ovo e o óleo. Gradualmente, adicione a água morna enquanto mistura até formar uma massa.
2. **Transfira a massa para uma superfície enfarinhada e sove por cerca de 5 minutos, ou até ficar lisa e elástica. Cubra com um pano úmido e deixe descansar por cerca de 30 minutos.**
3. Enquanto a massa descansa, prepare o recheio de sua escolha. Para recheios de carne, refogue a carne moída com cebola e alho até que esteja cozida. Para recheios de batata e queijo, cozinhe as batatas até ficarem macias, amasse-as e misture com o queijo.
4. **Após o descanso da massa, divida-a em duas partes. Abra uma das partes com um rolo em uma superfície enfarinhada até ficar com cerca de 2-3 mm de espessura.**
5. Com um cortador de biscoitos ou um copo, corte círculos de massa. Coloque uma colher de chá do recheio no centro de cada círculo.
6. **Dobre a massa sobre o recheio, formando meias-luas, e pressione as bordas para selar bem.**
7. Repita o processo com a outra metade da massa e o restante do recheio.
8. **Em uma panela grande com água fervente e salgada, cozinhe os pierogi em lotes por cerca de 3-5 minutos, ou até que subam à superfície.**
9. Retire os pierogi cozidos com uma escumadeira e escorra bem.
10. **Sirva os pierogi quentes, regados com creme de leite azedo ou manteiga derretida, e, se desejar, adicione cebolas caramelizadas por cima.**

Os pierogi são uma deliciosa especialidade polonesa que pode ser apreciada como prato principal ou acompanhamento. Experimente diferentes combinações de recheio para variar o sabor!



COLCANNON

IRLANDA



4 porções

30min

Ingredientes

- 4 batatas grandes, descascadas e cortadas em cubos
- 4 xícaras de couve picada (pode ser couve kale, repolho ou couve verde)
- 1 cebola grande, picada
- 2 dentes de alho, picados
- 1/2 xícara de leite
- 1/4 xícara de manteiga
- Sal e pimenta a gosto
- Cebolinha verde picada, para decorar (opcional)

Modo de Preparo

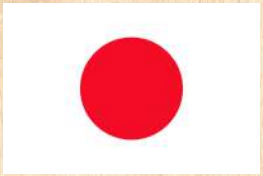
1. Coloque as batatas em uma panela grande com água suficiente para cobri-las. Adicione uma pitada de sal e leve para ferver. Cozinhe as batatas por cerca de 15-20 minutos, ou até que estejam macias o suficiente para serem facilmente perfuradas com um garfo.
2. **Enquanto as batatas cozinham, coloque a couve picada em outra panela com água fervente e cozinhe por cerca de 5 minutos, ou até que esteja macia. Escorra bem e reserve.**
3. Em uma frigideira grande, derreta metade da manteiga em fogo médio. Adicione a cebola picada e o alho picado, refogando até que fiquem macios e translúcidos.
4. **Quando as batatas estiverem cozidas, escorra-as e coloque-as de volta na panela. Amasse as batatas com um espremedor de batatas ou um garfo, adicionando o leite restante e a manteiga enquanto amassa, até obter uma consistência cremosa.**
5. Misture a couve cozida com as batatas amassadas na panela. Tempere com sal e pimenta a gosto e mexa bem para incorporar todos os ingredientes.
6. **Transfira o Colcannon para uma travessa de servir aquecida. Decore com cebolinha verde picada, se desejar.**
7. Sirva o Colcannon quente como acompanhamento de pratos de carne ou peixe, como parte de uma refeição tradicional irlandesa.

O Colcannon é uma combinação simples e deliciosa de batatas cremosas e couve macia, perfeito para aquecer o coração em dias frios. Aproveite esta clássica receita irlandesa!



KATSUDON

JAPÃO



Ingredientes

- 1 bife de lombo de mais ou menos um dedo ou mais de grossura;
- farinha panko;
- 6 ovos;
- 2 colheres de chá de molho shoyu;
- 1 colher de sopa de sakê;
- 2 colheres de sopa de açúcar;
- 1 cebola média;
- arroz japonês.

Modo de Preparo

- O primeiro passo de como fazer Katsudon é preparar o arroz japonês. Você deverá produzir o suficiente para caber na sua tigela, o que costuma ser um copo pequeno ou um pouco mais, dependendo do tamanho do equipamento.
- Enquanto o arroz é feito na panela, você deve preparar o tonkatsu, que é a costeleta de porco empanada. Quebre dois ovos em um recipiente e bata com um garfo. Depois, passe o lombo ali até ficar cheio de ovo e empane-o com a farinha panko.
- Em seguida, leve o lombo para ser frito em uma panela com óleo para cobri-lo totalmente. Deixe ele ficar bem dourado dos dois lados e retire-o para que possa soltar o óleo em excesso (o ideal é deixá-lo “de pé” para escorrer o óleo sem deixá-lo murcho).
- O próximo passo é preparar a mistura líquida com ovo que vai por cima do arroz. Para isso, corte a cebola em fatias de mais ou menos 1 centímetro de espessura ou um pouco menos e bata os 4 ovos.
- Pegue uma frigideira com tampa e coloque o seu dashi (ou substituto) com a cebola. Deixe ferver e adicione o açúcar e o sakê, misturando bem para o efeito caramelizado. Então adicione o tonkatsu cortado em pedaços e depois o ovo, espalhando-o ao redor do lombo e por cima dele.
- Tampe a frigideira e deixe agir por três minutos, enquanto prepara a tigela com o arroz. Quando o ovo já estiver ligeiramente cozido no vapor, tire a frigideira do forno e, com cuidado, passe todo o seu conteúdo para cima da tigela. Finalize com as pimentas e o agrião por cima do lombo.

O Katsudon é um prato japonês clássico e delicioso, perfeito para uma refeição caseira satisfatória. Aproveite!



POUTINE

CANADÁ



4 porções

45min

Ingredientes

- 4 batatas grandes, descascadas e cortadas em palitos grossos
- Óleo vegetal para fritar
- 200g de queijo coalho ou queijo fresco, cortado em cubos ou ralado
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 xícara de caldo de carne ou frango
- Sal e pimenta a gosto
- Cebolinha verde picada para decorar (opcional)

Modo de Preparo

1. Em uma frigideira grande, aqueça uma quantidade generosa de óleo vegetal em fogo médio-alto. Frite as batatas em lotes até que estejam douradas e crocantes. Retire com uma escumadeira e coloque sobre papel toalha para escorrer o excesso de óleo. Tempere com sal a gosto.
2. **Enquanto as batatas fritas, prepare o molho gravy. Em uma panela pequena, derreta a manteiga em fogo médio. Adicione a farinha de trigo e cozinhe, mexendo constantemente, por cerca de 2 minutos para fazer um roux.**
3. Gradualmente, adicione o caldo de carne ou frango à panela, mexendo sempre para evitar grumos. Cozinhe o molho até que esteja espesso e cremoso. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. **Para montar o Poutine, coloque as batatas fritas em pratos individuais ou em uma travessa grande. Cubra generosamente com os cubos ou queijo ralado.**
5. Despeje o molho gravy quente sobre as batatas fritas e o queijo.
6. **Se desejar, decore com cebolinha verde picada para dar um toque de cor e sabor.**
7. Sirva imediatamente enquanto está quente, e aproveite esta delícia canadense reconfortante!

O Poutine é um prato simples, porém extremamente satisfatório, perfeito para uma refeição indulgente ou como petisco para compartilhar com amigos e família. Experimente e descubra por que é tão popular no Canadá!



TOM YUM GOONG

TAILÂNDIA



4 porções

30min

Ingredientes

- 500g de camarões grandes, descascados e limpos
- 4 xícaras de caldo de galinha ou de legumes
- 2 talos de capim-limão, cortados em pedaços grandes e amassados
- 4-6 folhas de limão kaffir, rasgadas
- 3-4 pimentas dedo-de-moça, cortadas ao meio (ajuste a quantidade conforme sua preferência de picância)
- 3-4 fatias finas de gengibre
- 3-4 cogumelos shiitake frescos, fatiados (opcional)
- 1 tomate grande, cortado em pedaços
- 2 colheres de sopa de molho de peixe (nam pla)
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 2 colheres de chá de açúcar
- 2-3 colheres de sopa de leite de coco
- Coentro fresco picado para decorar
- Sal a gosto

Modo de Preparo

1. Em uma panela grande, aqueça o caldo de galinha ou de legumes em fogo médio-alto até ferver.
2. **Adicione o capim-limão, as folhas de limão kaffir, as pimentas dedo-de-moça, o gengibre e os cogumelos shiitake (se estiver usando) ao caldo fervente. Cozinhe por cerca de 5 minutos para permitir que os sabores se incorporem.**
3. Adicione os camarões e o tomate à panela. Cozinhe por mais 3-5 minutos, ou até que os camarões estejam cozidos.
4. **Tempere a sopa com molho de peixe, suco de limão e açúcar. Prove e ajuste o tempero conforme necessário, adicionando sal, se desejar.**
5. Por último, adicione o leite de coco à sopa e mexa bem para incorporar.
6. **Retire do fogo e sirva o Tom Yum Goong quente, decorado com coentro fresco picado por cima.**
7. Sirva com arroz cozido ou macarrão de arroz, se desejar.

O Tom Yum Goong é uma sopa tailandesa cheia de sabores vibrantes e picantes, perfeita para aquecer em dias frios ou para desfrutar como uma refeição leve e revigorante. Aproveite esta delícia tailandesa em sua própria casa!



CEVAPČIĆI

CROÁCIA



4 porções

30min

Ingredientes

- 500g de carne moída (geralmente uma mistura de carne bovina e suína)
- 1 cebola média, finamente picada
- 2 dentes de alho, picados
- 1 colher de chá de páprica
- 1 colher de chá de cominho
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de pimenta-do-reino
- 2 colheres de sopa de salsinha fresca picada
- Óleo vegetal, para grelhar
- Pão pita ou pão sírio, para servir
- Cebola roxa fatiada, para acompanhar (opcional)
- Pimentão verde fatiado, para acompanhar (opcional)
- Molho ajvar ou molho de iogurte com pepino, para acompanhar (opcional)

Modo de Preparo

1. Em uma tigela grande, misture a carne moída, a cebola picada, o alho picado, a páprica, o cominho, o sal, a pimenta-do-reino e a salsinha fresca. Misture bem até que todos os ingredientes estejam combinados.
2. **Com as mãos úmidas, forme pequenas salsichas alongadas com a mistura de carne. O tamanho e formato podem variar de acordo com sua preferência.**
3. Aqueça uma grelha ou frigideira em fogo médio-alto e pincele levemente com óleo vegetal.
4. **Grelhe os Cevapčići por cerca de 5-7 minutos de cada lado, virando ocasionalmente, até que estejam dourados por fora e cozidos por dentro.**
5. Enquanto os Cevapčići grelham, aqueça o pão pita ou pão sírio.
6. **Sirva os Cevapčići quentes acompanhados de pão pita ou pão sírio e, se desejar, cebola roxa fatiada, pimentão verde fatiado e molho ajvar ou molho de iogurte com pepino.**
7. Aproveite os Cevapčići como parte de uma refeição principal ou como petisco para compartilhar com amigos e familiares.

Os Cevapčići são uma delícia croata que combina perfeitamente com pão e diversos acompanhamentos. Experimente esta receita em sua próxima refeição e desfrute do sabor autêntico da culinária dos Balcãs!