SALGADINHOS IRRESISTÍVEIS



mini COZINHA

MELHORAMENTOS

SALGADINHOS IRRESISTÍVEIS



mini COZINHA

MELHORAMENTOS

mini COZINHA

SALGADINHOS IRRESISTÍVEIS

MELHORAMENTOS

Neste livro reunimos receitas de salgadinhos variados, fáceis de fazer e que sempre agradam. Há opções para todos os gostos, entre salgadinhos fritos e assados, bem como versões leves e saudáveis, como Sanduichinhos de frango e cenoura, Canapés, Canudinhos de creme de palmito e muitas outras delícias. Escolha aquelas que combinam melhor com o cardápio de sua festa ou reunião em família e prepare-se para receber elogios.

DICAS ÚTEIS PARA OS SALGADINHOS FRITOS

- Adicione uma pitada de sal ao óleo ainda frio, para evitar que espirre.
- Não coloque muitos salgadinhos para fritar de uma vez, pois isso fará com que a temperatura do óleo abaixe. Assim, os salgadinhos ficarão encharcados.
- Os salgadinhos devem ficar mergulhados no óleo para fritarem por igual.

SALGADINHOS ASSADOS

- Não deixe de pincelá-los com gema. Assim eles ganharão um bonito e apetitoso brilho dourado.
- Espere que os recheios esfriem completamente antes de colocá-los em contato com a massa.

ÍNDICE DE RECEITAS

Miniquibe de forno

Pastelzinho de forno

Sanduichinhos de frango e cenoura

Bolinho de feijão, couve e bacon

Bruschetta de tomate e manjericão

Trouxinha de palmito

Enroladinho colorido de panqueca

Canudinho de creme de palmito

Coxinha de frango

Bolinha de queijo de minas

Bisnaguinha de forno

Forminha de legumes

Empadinha enrolada de frango

Esfiha aberta

Risole de queijo e presunto

Canapé de atum

Bolinho leve de bacalhau

Bolinho de mandioca e carne-seca

Bolinho de abobrinha

Minicroquete rápido

Miniquibe de forno



25 UNIDADES ■ 1 HORA + 2 HORAS PARA A DEMOLHA DO TRIGO ■ 50 CALORIAS POR UNIDADE

- 1 xícara (chá) de trigo para quibe
- 2 xícaras (chá) de água morna
- 300 g de patinho moído
- 1/2 cebola cortada em cubinhos
- 2 dentes de alho amassados
- 4 colheres (sopa) de hortelã bem picada
- 4 colheres (sopa) de salsinha bem picada
- 1 pitada de pimenta síria
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva, mais um pouco para untar e regar

1. Deixe o trigo de molho em água morna por no mínimo 2 horas.
2. Escorra a água e esprema bem o restante do líquido com a ajuda de um pano, para ficar bem seco. Transfira para uma tigela e

adicione o restante dos ingredientes.

3. Misture bem e molde quibes pequenos ou bolinhas, se preferir. Arrume-os lado a lado, em uma fôrma untada com azeite. Preaqueça o forno a 180 °C.
4. Regue com um fio de azeite e leve ao forno. Assim que começar a dourar, vire cada unidade para assar por igual. Sirva em seguida.

Os miniquibes podem ser congelados por até 3 meses. Depois de moldados, forre um recipiente refratário com filme plástico e distribua as unidades. Leve ao congelador por 2 horas. Retire e acomode em um pote com tampa ou em saquinhos para alimentos. Na hora de usar, retire e asse como indicado acima.

Pastelzinho de forno



35 UNIDADES ■ 1 HORA + 30 MINUTOS DE DESCANSO + 40 MINUTOS DE FORNO ■ 90 CALORIAS POR UNIDADE

MASSA

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo, mais um pouco para polvilhar
- 1 colher (chá) rasa de sal

- 150 g de manteiga gelada, cortada em cubinhos
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de água gelada

RECHEIO

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 cebola cortada em cubinhos
- 200 g de carne moída
- 1/2 pacote (34 g) de sopa de cebola
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 3 colheres (sopa) de cheiro-verde bem picado
- 1 caixinha (200 g) de creme de leite
- Óleo para untar
- 1 gema de ovo para pincelar

MASSA

1. Misture a farinha, o sal e a manteiga com a ponta dos dedos até obter uma farofa.
2. Acrescente o ovo e a água gelada e misture apenas para a massa ficar uniforme. Não manipule demais, para a massa não solar.
3. Coloque em um saco para alimentos e leve à geladeira para descansar.

RECHEIO

1. Em uma panela, refogue a cebola no óleo e acrescente a carne moída.
2. Misture bem e, quando a carne estiver cozida, tempere com a sopa de cebola, a pimenta e o cheiro-verde. Adicione o creme de leite e mexa bem. Desligue o fogo e deixe esfriar.

MONTAGEM

1. Abra a massa com um rolo e corte em discos de 9 cm de diâmetro. Coloque uma colher (sopa) de recheio no centro de cada um, feche e aperte as bordas com um garfo. Preaqueça o forno a 180 °C.
2. Disponha os pasteizinhos em uma fôrma untada e polvilhada com farinha. Pincele cada um com a gema de ovo e asse por cerca de 40 minutos, ou até dourar.

Varie os recheios: frango com milho ou abóbora com carne-seca são ótimas opções.

Sanduichinhos de frango e cenoura

20 UNIDADES ■ 40 MINUTOS + 3 HORAS DE GELADEIRA ■ 90 CALORIAS POR UNIDADE

RECHEIO

- 100 g de peito de frango temperado, cozido e desfiado
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola ralada
- 1 cenoura ralada
- 1 colher (sopa) de extrato de tomate
- 2 colheres (sopa) de salsinha bem picada
- 3 colheres (sopa) de maionese

SANDUÍCHE

- 20 fatias de pão de fôrma, sem casca
- Folhas de alface americana, picadas finamente

RECHEIO

1. Em uma panela, refogue a cebola no azeite e acrescente a cenoura. Abaixe o fogo e mantenha até a cenoura cozinhar.
2. Adicione o extrato de tomate e misture bem. Acrescente o frango desfiado e a salsinha. Cozinhe por mais alguns minutos e desligue o fogo. Não deixe secar, pois o recheio do sanduíche deve ser úmido.
3. Espere amornar e acrescente a maionese, misturando bem. Refrigere por no mínimo 3 horas.

MONTAGEM

1. Corte cada fatia de pão de fôrma na diagonal, formando triângulos.

2. Espalhe recheio em uma fatia de pão, acrescente alface picada, mais uma camada de recheio e feche com outra fatia. Sirva em seguida.

Esta é uma ótima opção para aniversários infantis – uma maneira de as crianças consumirem um lanchinho mais saudável.

Bolinho de feijão, couve e bacon



30 UNIDADES ■ 40 MINUTOS + DE 30 A 40 MINUTOS DE FORNO ■ 70 CALORIAS POR UNIDADE

- 2 colheres (sopa) de bacon picado
- 1 dente de alho amassado
- 1 xícara (chá) de couve bem picada
- Sal a gosto
- 2 xícaras (chá) de feijão cozido e temperado
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de salsinha
- 1 pitada de noz-moscada
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1/2 xícara (chá) de farinha de rosca, mais um pouco para empanar
- Óleo para untar

1. Em uma frigideira, frite o bacon na própria gordura. Quando dourar, junte o alho e deixe mais um pouco. Adicione a couve e refogue rapidamente. Desligue o fogo e acerte o sal.

2. Em uma tigela, amasse bem os grãos de feijão cozido até obter uma massa uniforme.
3. Adicione o ovo, a couve refogada, a salsinha e a noz-moscada.
4. Misture bem e acerte o sal e a pimenta. Adicione a farinha de rosca aos poucos, até que a massa ganhe consistência e possa ser modelada. Não exagere, ou o bolinho ficará seco demais.
5. Modele a massa em pequenos bolinhos e empane na farinha de rosca. Preaqueça o forno a 180 °C.
6. Coloque os bolinhos em uma fôrma untada e leve-os ao forno por cerca de 30 a 40 minutos, ou até dourar.

Esse bolinho é rico em ferro e fibras por causa do feijão e da couve – ótima opção para crianças ou adultos que não aceitam verduras escuras.

Bruschetta de tomate e manjericão



8 UNIDADES ■ 20 MINUTOS + TEMPO DE FORNO ■ 80 CALORIAS POR UNIDADE

- 1 baguete fatiada em 8
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva, mais um pouco para regar
- 2 tomates sem sementes, cortados em cubinhos
- Folhas de manjericão
- 1 dente de alho amassado
- Sal a gosto

1. Preaqueça o forno a 180 °C.
2. Regue as fatias da baguete com azeite a gosto. Leve ao forno para torrar.
3. Misture em uma tigela os tomates, o manjericão, o alho e o azeite.
4. Tempere com sal a gosto. Retire as fatias de pão do forno e distribua por cima o tomate temperado. Sirva em seguida.

Para dias mais frios, acrescente muçarela ralada e volte ao forno até o queijo derreter. Queijo de cabra deixa esse petisco mais sofisticado.

Trouxinha de palmito

receita da capa

30 UNIDADES ■ 1 HORA + 30 MINUTOS DE FORNO ■ 79 CALORIAS POR UNIDADE

- 1 vidro (300 g) de palmito picado finamente
- 2 tomates bem picados
- 1 cebola bem picada
- 3 colheres (sopa) de salsa picada
- 1/2 xícara (chá) de Catupiry®
- Sal a gosto
- 1/2 kg de massa pronta para pastel
- Óleo para pincelar
- 1 gema para pincelar
- 3 colheres (sopa) de parmesão ralado
- Manteiga para untar

1. Em uma tigela, misture o palmito, o tomate, a cebola, a salsa e o Catupiry® e tempere com sal a gosto.
2. Corte a massa de pastel em quadrados com cerca de 10 cm de cada lado.
3. Coloque porções do recheio no centro de cada quadrado e dobre as pontas, puxando-as para o centro.
4. Una as bordas da massa e aperte bem para fechar a trouxinha. Ela não deve abrir ao assar.
5. Pincele o óleo nas trouxinhas e, por cima, pincele a gema. Polvilhe o parmesão ralado. Preaqueça o forno a 180 °C.
6. Disponha as trouxinhas em uma fôrma untada e leve ao forno por cerca de 30 minutos, ou até ficarem douradas.

A massa para pastel pode ser comprada na feira ou em supermercados, na seção de refrigeração.

Enroladinho colorido de panqueca



30 UNIDADES ■ 1 HORA ■ 75 CALORIAS POR UNIDADE

PANQUECA

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 pitada de sal

- 2 ovos
- 1 1/2 xícara (chá) de leite
- Óleo para untar

RECHEIO 1

- 2 colheres (sopa) de maionese
- 100 g de presunto
- 100 g de muçarela
- Folhas de alface
- 1 tomate cortado em rodelas finas

RECHEIO 2

- 2 colheres (sopa) de cream cheese
- 100 g de muçarela
- Folhas de rúcula
- 1/2 cenoura ralada
- 1 tomate cortado em rodelas finas

MASSA

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma massa homogênea. Deixe descansar por 30 minutos.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente e unte com óleo. Com uma concha, coloque a massa e faça movimentos circulares suaves com a frigideira para espalhar bem.
3. Vire a massa para dourar do outro lado e reserve os discos. Repita o processo até terminar.

MONTAGEM

1. Para enroladinhos com o recheio 1, passe maionese em metade dos discos de panqueca, distribua o presunto, a muçarela, uma folha de alface e o tomate. Enrole e corte em fatias de 2 cm.

2. Para enroladinhos com o recheio 2, passe cream cheese na outra metade dos discos de panqueca, distribua a muçarela, a rúcula, a cenoura e o tomate. Enrole e corte em fatias de 2 cm.

Para os rolinhos ficarem mais firmes na hora de servir, espete neles palitinhos decorados. A maionese e o cream cheese podem ser substituídos por creme de ricota ou requeijão.

Canudinho de creme de palmito



25 UNIDADES ■ 20 MINUTOS ■ 70 CALORIAS POR UNIDADE

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1/2 cebola bem picada
- 1/2 vidro (150 g) de palmito em cubinhos
- 1 pitada de sal
- 1/2 pote (100 g) de requeijão
- 2 colheres (sopa) de salsinha bem picada
- 25 canudinhos de massa folhada prontos

1. Refogue a cebola no azeite. Acrescente o palmito e o sal e refogue ligeiramente.
2. Junte o requeijão e deixe aquecer. Desligue o fogo e adicione a salsinha.
3. Recheie os canudinhos e sirva em seguida.

Deixe para rechear na hora de servir. Assim, o canudinho se mantém crocante.

Coxinha de frango



12 UNIDADES ■ 1 HORA + 30 MINUTOS DE FRITURA ■ 297 CALORIAS POR UNIDADE

RECHEIO

- 600 g de peito de frango cortado em cubinhos
- 3 dentes de alho amassados
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

MASSA

- 100 g de margarina

- 150 g de farinha de trigo
- 3 ovos batidos
- 1 xícara (chá) de farinha de rosca
- Óleo para fritar

RECHEIO

1. Tempere o peito de frango com o alho, sal e pimenta-do-reino.
2. Espete em palitos e cozinhe em água por cerca de 20 minutos. Reserve o caldo.

MASSA

1. Derreta a margarina, junte a farinha e o caldo do frango. Misture bem, até obter um creme denso.
2. Segurando pelo palito, mergulhe os cubinhos de frango no creme. Deixe esfriar.
3. Passe no ovo batido, na farinha de rosca e frite em óleo quente.
4. Escorra sobre papel absorvente para retirar o excesso de gordura.

Para uma coxinha de frango mais crocante, a farinha de rosca pode ser substituída por farinha panko (um tipo de farinha mais grossa e granulada).

Bolinha de queijo de minas

24 UNIDADES ■ 1 HORA + 30 MINUTOS DE FRITURA ■ 60 CALORIAS POR UNIDADE

- 250 g de queijo de minas fresco
- 6 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 ovo batido
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Farinha de rosca para empanar
- Óleo para fritar

1. Amasse o queijo com um garfo.
2. Adicione a farinha de trigo e o ovo. Tempere com sal e pimenta, misturando bem.
3. Acerte a consistência da massa adicionando mais farinha, apenas o suficiente para desgrudar da mão. Não exagere para o bolinho não ficar muito seco e nem perder o sabor do queijo.
4. Separe pequenas porções de massa e enrole em bolinhas.
5. Passe-as na farinha de rosca e frite-as em bastante óleo quente, até dourar.
6. Escorra sobre papel absorvente e sirva em seguida.

Antes de preparar o bolinho, escorra o queijo minas em papel absorvente para retirar o excesso de água. Assim, você evita colocar muita farinha para dar o ponto da massa.

Bisnaguinha de forno



18 UNIDADES ■ 30 MINUTOS + 20 MINUTOS DE FORNO ■ 95 CALORIAS POR UNIDADE

- 1 gomo (120 g) de linguiça calabresa
- 1/2 cebola ralada
- 200 g de muçarela ralada grosseiramente
- 1/2 xícara (chá) de salsinha picada
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 pitada de orégano
- 1 pacote (300 g) de pão tipo bisnaguinha
- Papel-alumínio para embrulhar

RECHEIO

1. Passe a linguiça no processador junto com a cebola.

2. Acrescente a muçarela, a salsinha e os temperos e misture bem.

MONTAGEM

1. Corte cada bisnaguinha ao meio e recheie com 1 colher (sobremesa) de linguiça temperada. Preaqueça o forno a 180 °C.
2. Embrulhe uma por uma com papel-alumínio e leve ao forno por cerca de 20 minutos, ou até o queijo derreter.

Esse lanchinho é um ótimo coringa. Congele embrulhados no papel-alumínio e, quando quiser servir, leve ao forno preaquecido em temperatura média (180 °C).

Forminha de legumes



25 UNIDADES ■ 30 MINUTOS + 25 MINUTOS DE FORNO ■ 109 CALORIAS POR UNIDADE

- 2 ovos
- 1 1/2 xícara (chá) de leite desnatado
- 1/3 xícara (chá) de azeite de oliva
- 1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo, mais um pouco para polvilhar
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1/2 xícara (chá) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 xícara (chá) de cenoura cozida, cortada em cubinhos
- 1 xícara (chá) de vagem cozida e picada
- 1 xícara (chá) de queijo prato light, cortado em cubinhos
- Sal a gosto
- Óleo para untar
- 1 gema para pincelar

1. Bata no liquidificador os ovos, o leite, o azeite, os dois tipos de farinha, o amido de milho e o fermento. Reserve.
2. Em uma tigela, misture a cenoura, a vagem e o queijo prato.
3. Adicione a massa, mexa bem e acerte o sal.
4. Distribua em forminhas de empada untadas e enfarinhadas. Preaqueça o forno a 180 °C.
5. Pincele cada forminha com a gema e asse por cerca de 25 minutos.
6. Desenforme e sirva em seguida.

Outras combinações de legumes podem ser feitas, como, por exemplo, abobrinha com mandioquinha cozidas e em cubinhos.

Empadinha enrolada de frango

25 UNIDADES ■ 45 MINUTOS + 30 MINUTOS DE DESCANSO + 40 MINUTOS DE FORNO ■ 168 CALORIAS POR UNIDADE

MASSA

- 200 g de margarina
- 2 colheres (sopa) de creme de cebola
- 1 1/2 colher (chá) de fermento em pó
- 1 ovo
- 300 g de farinha de trigo
- 1 gema para pincelar

RECHEIO

- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de cebola bem picada
- 2 dentes de alho amassados
- 250 g de peito de frango cozido e desfiado
- 3 colheres (sopa) de cheiro-verde
- 200 g de requeijão de bisnaga
- Sal a gosto
- Azeitonas sem caroço

MASSA

1. Em uma tigela, misture a margarina, o creme de cebola, o fermento e o ovo. Adicione a farinha aos poucos até obter uma massa que não grude nas mãos. Não deixe que ela fique muito dura.
2. Embrulhe a massa em filme plástico e leve à geladeira para descansar por cerca de 30 minutos.

RECHEIO

1. Frite a cebola e o alho no azeite. Junte o frango, acerte o sal e refogue bem.
2. Adicione o cheiro-verde e o requeijão, misture e retire do fogo.

MONTAGEM

1. Coloque forminhas de papel dentro de forminhas de empada.
2. Faça bolinhas com a massa e abra com um rolo. Preencha com um pouco de recheio e uma azeitona.
3. Feche e enrole como uma bolinha.
4. Arrume cada bolinha de massa em uma forminha e pressione levemente, dando o formato de empadinha. Preaqueça o forno a 180 °C.
5. Pincele com a gema e asse por cerca de 40 minutos, ou até dourar.

O peito de frango desfiado pode ser substituído por carne seca dessalgada e desfiada.

Esfiha aberta

30 UNIDADES ■ 1 HORA + 1 HORA DE DESCANSO + 40 MINUTOS DE FORNO ■ 85 CALORIAS POR UNIDADE

MASSA

- 1 tablete (15 g) de fermento para pão
- 1 colher (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de leite morno
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de sal
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 3 colheres (sopa) de coalhada fresca
- 2 ou 3 limões cortados em gomos para servir

RECHEIO

- 2 cebolas picadas
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1/2 kg de carne moída
- 2 tomates sem pele e sem sementes picados
- Cheiro-verde picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 3 colheres (sopa) de coalhada fresca
- Suco de 1 limão
- Manteiga para untar

MASSA

1. Desmanche o fermento e o açúcar em metade do leite morno. Reserve.
2. Coloque a farinha em uma tigela e abra uma cavidade no centro.

3. Despeje nela o fermento diluído, o restante do leite, o sal, a manteiga e a coalhada.
4. Misture todos os ingredientes e trabalhe com as mãos, até obter uma massa macia que não gruda.
5. Cubra com um pano para descansar e crescer por 1 hora.

RECHEIO

1. Refogue a cebola no óleo. Junte a carne e frite-a no fogo alto. Acrescente o tomate, o cheiro-verde, o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
2. Tire do fogo e junte a coalhada e o suco de limão. Preaqueça o forno a 180 °C.

MONTAGEM

1. Separe pequenas porções de massa, abra-as entre as mãos, para formar discos, e aperte o centro, deixando as beiradas mais grossas.
2. Arrume os discos de massa em uma fôrma untada. Coloque uma porção de recheio no centro de cada um.
3. Asse em forno quente por cerca de 40 minutos.
4. Para servir, transfira as esfihas para uma travessa, sem sobrepô-las, e decore com gomos de limão.

O recheio também pode ser escarola refogada com cebola e uvas-passas brancas, ou espinafre refogado com ricota.

Risole de queijo e presunto

25 UNIDADES ■ 1 HORA E 20 MINUTOS + 30 MINUTOS DE FRITURA ■ 142 CALORIAS POR UNIDADE

MASSA

- 100 g de margarina
- 1 tablete de caldo de galinha
- 2 xícaras (chá) de água
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo

RECHEIO

- 100 g de queijo prato ralado
- 1 colher (sopa) de parmesão ralado
- 100 g de patê de presunto
- 1 colher (chá) de orégano

PARA EMPANAR

- 2 claras
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 colher(café) de sal
- Farinha de trigo
- Farinha de rosca
- Óleo para fritar

MASSA

1. Em uma panela, coloque a margarina, o tablete de caldo esfarelado e a água. Leve ao fogo.
2. Quando levantar fervura, retire do fogo, acrescente a farinha de uma só vez e mexa até a massa formar uma bola.
3. Volte ao fogo e deixe cozinhar por 3 minutos.

4. Despeje sobre uma superfície enfarinhada e deixe amornar.
5. Sove a massa com as mãos, abra com um rolo e corte com cortadores redondos ou com a boca de um copo.

RECHEIO

Misture bem todos os ingredientes do recheio até obter uma pasta.

MONTAGEM

1. Recheie cada um dos círculos com 1 colher (sopa) da pasta.
2. Feche a massa unindo as bordas. Cada risole deve ficar em formato de semicírculo.

PARA EMPANAR

1. Bata as claras com o leite e o sal.
2. Passe cada risole na farinha de trigo, nas claras batidas e depois na farinha de rosca.
3. Frite em bastante óleo quente. Coloque para escorrer sobre papel absorvente.

Canapé de atum



30 UNIDADES ■ 20 MINUTOS + 1 HORA DE GELADEIRA ■ 35 CALORIAS POR UNIDADE

PASTA

- 1 colher (sobremesa) de azeite de oliva extravirgem
- 1/2 cebola em cubinhos
- 1 colher (sopa) de azeitona preta, picada
- 1 lata (170 g) de atum ralado
- 2 colheres (sopa) de salsinha bem picada
- 1 pitada de orégano
- 2 a 3 colheres (sopa) de maionese

CANAPÉS

- 10 fatias de pão de fôrma
- 1 punhado de folhas de salsinha

PASTA

Misture todos os ingredientes da pasta e refrigere por ao menos 1 hora antes de montar os canapés.

CANAPÉS

Monte os canapés com fatias de pão cortadas em círculos de 5 a 6 cm e a pasta de atum. Decore com folhas de salsinha.

A pasta de atum também serve como recheio para outros sanduíches.

Bolinho leve de bacalhau

30 UNIDADES ■ 1 HORA E 40 MINUTOS + 12 HORAS DE GELADEIRA + 30 MINUTOS DE FRITURA ■ 192 CALORIAS POR UNIDADE

- 1/2 kg de bacalhau dessalgado
- 3 batatas médias
- 3 mandioquinhas médias
- 1 ovo
- 1 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- Sal a gosto
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- Amido de milho (para dar liga)
- Manteiga para untar
- Óleo para fritar

1. Cozinhe o bacalhau até ficar macio. Escorra, reservando o líquido do cozimento, e espere amornar.
2. Tire a pele e as espinhas do bacalhau e desfie. Reserve.
3. Cozinhe as batatas e as mandioquinhas, com casca, no líquido do cozimento do bacalhau.
4. Descasque batatas e mandioquinhas e passe ainda quentes pelo espremedor, ou amasse com um garfo.
5. Misture com o bacalhau, o ovo, o cheiro-verde e sal a gosto. Amasse bem. Acrescente o fermento e amasse mais um pouco. A massa deve ficar bem mole, grudando nas mãos.
6. Transfira a massa para uma tigela untada, cubra com filme plástico e leve à geladeira de um dia para o outro, para firmar.
7. Retire da geladeira e junte um pouco de amido de milho, para dar ponto para enrolar.
8. Molde bolinhas e reserve.
9. Frite em óleo bem quente até começarem a dourar. Escorra sobre papel absorvente. Sirva em seguida.

Se preferir um bolinho de sabor mais cítrico, substitua o cheiro-verde por coentro.

Bolinho de mandioca e carne-seca

50 UNIDADES ■ 2 HORAS + 12 HORAS DE DEMOLHA DA CARNE-SECA, TROCANDO A ÁGUA DUAS VEZES ANTES DE USAR + 30 MINUTOS DE FRITURA ■ 100 CALORIAS POR UNIDADE

RECHEIO

- 1/2 kg de carne-seca
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 3 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 2 tomates sem pele e sem sementes picados
- Molho de pimenta (opcional)
- Manteiga para untar

MASSA

- 1 kg de mandioca
- Sal a gosto
- 1 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- 1/2 xícara (chá) de queijo de minas meia cura ralado
- 3 ovos batidos
- Pimenta-do-reino a gosto
- Óleo para fritar

RECHEIO

1. Escorra a carne-seca, transfira para uma panela com água e afervente por cerca de 10 minutos.
2. Escorra e desfie a carne.
3. Aqueça o óleo e doure o alho. Junte a cebola e refogue um pouco.
4. Adicione a carne-seca desfiada, o tomate, gotas de molho de pimenta a gosto (se for usar) e refogue por mais 10 minutos. Reserve.

MASSA

1. Descasque a mandioca, corte-a em pedaços e cozinhe em água e sal até ficar bem macia.
2. Escorra e passe pelo espremedor. Acrescente o cheiro-verde, o queijo ralado e os ovos batidos. Tempere com pimenta-do-reino e misture bem, até obter um purê.
3. Separe pequenas porções de massa, recheie com uma porção da carne-seca temperada e enrole na palma das mãos untadas, fechando bem em volta do recheio.
4. Frite no óleo bem quente, até que dourem. Escorra sobre papel absorvente. Sirva em seguida.

A massa costuma ficar um pouco pegajosa. Por isso, unte as mãos com manteiga para moldar os bolinhos.

Bolinho de abobrinha



30 UNIDADES ■ 30 MINUTOS ■ 25 CALORIAS POR UNIDADE

- 2 abobrinhas italianas raladas
- 2 ovos
- 1/2 cebola bem picada
- 4 colheres (sopa) de cheiro-verde bem picado
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- Óleo para untar

1. Esprema a água da abobrinha ralada e seque bem com papel-toalha. Transfira para uma tigela, adicione os demais ingredientes e misture bem.
2. Aqueça em fogo baixo uma frigideira média antiaderente e unte com um fio de óleo.
3. Distribua a massa com o auxílio de duas colheres e molde bolinhos achatados. Doure dos dois lados em fogo médio. Sirva em seguida.

Este bolinho também fica ótimo como acompanhamento de uma refeição.

Minicroquete rápido



30 UNIDADES ■ 30 MINUTOS + 30 MINUTOS DE FRITURA ■ 63 CALORIAS POR UNIDADE

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1/2 xícara (chá) de cebola ralada
- 1 1/2 xícara (chá) de carne moída refogada
- 6 colheres (sopa) de farinha de trigo, mais um pouco para empanar
- 2 gemas
- 3/4 xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 2 ovos, claras e gemas separadas
- Farinha de rosca para empanar
- Óleo para fritar
- Parmesão (opcional)

1. Aqueça o óleo e refogue a cebola. Adicione a carne moída e frite ligeiramente.

2. Junte a farinha de trigo, as gemas, o leite e a salsa. Cozinhe, mexendo sempre, até soltar da panela.
3. Deixe esfriar um pouco e enrole os croquetes. Passe-os na farinha de trigo, na clara batida e na farinha de rosca.
4. Frite em óleo quente até dourar. Escorra sobre papel absorvente.
5. Arrume os croquetes em um prato de servir e, se desejar, polvilhe o parmesão.

Parte da carne moída pode ser substituída por linguiça: use na proporção 1 xícara de carne moída e 1/2 xícara de linguiça moída.

Obra conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa

© 2017 Editora Melhoramentos Ltda.
Todos os direitos reservados.

Fotografias: Coxinha de frango e Forminha de legumes: Marcelo de Breyne; Minicroquete rápido: Clim Editorial; demais fotografias: Norio Ito
Coordenação e edição de receitas: Ana Luisa Astiz
Produção e consultoria nutricional: Andreia Veiga e Marcia Gowdak
Assistência editorial: Lígia Arata Barros e Gustavo de Castilho Freixada
Conversão para ePub: Josué de Oliveira e Mariana Calil
Revisão do livro digital: Marina Pastore

1ª edição digital, fevereiro de 2018
ISBN: 978-85-06-08279-9 (digital)
978-85-06-008213-3 (impresso)

Atendimento ao consumidor:
Caixa postal 11541 — CEP: 05049-970
São Paulo – SP – Brasil
Tel.: (11) 3874-0880
sac@melhoramentos.com.br
www.editoramelhoramentos.com.br