Sanduiches Naturais

AS RECEITAS MAIS VENDIDAS
PRATICIDADE E LUCRO!



SUMÁRIO

Dicas 8
Sanduíches de atum 9
Sanduíches de bacalhau 11
Sanduíches de camarão 13
Sanduíches de *chester* 15
Sanduíches de frango 16
Sanduíches de frios 23
Sanduíches de frutas 29
Sanduíches de legumes 31
Sanduíches de queijo 39
Sanduíches de ricota 43
Sanduíches de sardinha 51
Maioneses 53
Pastas para recheios Patês 55
Requeijão 57
Catupiry e molho branco 61
62

ÍNDICE DAS RECEITAS

Catupiry e molho branco

Catupiry caseiro 62
Molho branco básico 62

Maioneses

Maionese de azeitona 54
Maionese de ervas 53
Maionese de legumes 53
Maionese simples 54

Pastas

Pasta de azeitona 55
Pasta de berinjela 55
Pasta de queijos 56
Pasta de ricota 56

Patês

Patê de atum 57
Patê cor-de-rosa 57
Patê de ervas 58
Patê de fígado de frango 59
Patê de queijo 60
Patê de ricota 58
Patê de ricota e provolone 60
Patê de ricota simples 58

Requeijão

Requeijão de copo 61
Requeijão de copo II 61

Sanduíches

Sanduíche agridoce 29
Sanduíche ardente 40
Sanduíche atração 16
Sanduíche atrevido 10
Sanduíche atual 31
Sanduíche audacioso 25
Sanduíche autêntico 23
Sanduíche barão 14
Sanduíche branco 39
Sanduíche *caliente* 43
Sanduíche cativo 17
Sanduíche charmoso 13
Sanduíche chinês 32
Sanduíche considerável 11
Sanduíche *cowboy* 24
Sanduíche cremoso 16
Sanduíche criativo 17
Sanduíche delírio 15
Sanduíche *diet* 15
Sanduíche doce 44
Sanduíche duas versões 43
Sanduíche equilibrado 33
Sanduíche especial 24
Sanduíche fácil 34
Sanduíche famoso 23
Sanduíche fantástico 14
Sanduíche farto 25
Sanduíche felizardo 31
Sanduíche festa 41

Sanduíche folião 18
Sanduíche futurista 35
Sanduíche ilibado 26
Sanduíche improvisado 32
Sanduíche inteligente 44
Sanduíche legal 45
Sanduíche leve 33
Sanduíche levíssimo 26
Sanduíche liberto 18
Sanduíche *light* 41
Sanduíche maneiro 27
Sanduíche maravilha 9
Sanduíche master 39
Sanduíche máximo 46
Sanduíche mikareta 19
Sanduíche mimoso 47
Sanduíche miragem 11
Sanduíche moderno 34
Sanduíche natureza 12
Sanduíche oriental 36
Sanduíche original 45
Sanduíche paliativo 51
Sanduíche passatempo 46
Sanduíche perito 48
Sanduíche *pierot* 52
Sanduíche pleno 19
Sanduíche poli 29
Sanduíche *popeye* 47
Sanduíche prático 42
Sanduíche predileto 35
Sanduíche preferencial 20
Sanduíche protéico 28
Sanduíche qualquer 51
Sanduíche quaternário 42
Sanduíche quero mais 50
Sanduíche rápido 38
Sanduíche real 20
Sanduíche refrescante 48
Sanduíche rubi 36
Sanduíche saboroso 52
Sanduíche saudável 30
Sanduíche sedutor 28
Sanduíche sonhador 49
Sanduíche substancioso 27
Sanduíche suntuoso 21
Sanduíche super 37
Sanduíche supimpa 9
Sanduíche supremo 21
Sanduíche surpresa 13
Sanduíche tentação 22
Sanduíche tépido 49
Sanduíche vencedor 37
Sanduíche verdadeiro 22
Sanduíche vigilante 10
Sanduíche voraz 40

DICAS

- Para conservar os sanduíches frescos enquanto os prepara, mantenha-os cobertos com um pano úmido.

- A cebola, quando usada sem refogar, deve ser picada e lavada com água e sal antes de ser utilizada, a fim de perder parte de sua acidez.

- Lembre-se de que o recheio deve ser um pouco mais temperado do que se tivesse que ser comido puro.

- Dê preferência à alface americana, pois ela deixa o recheio do sanduíche mais crocante.

- Dê preferência a produtos *light* para diminuir o valor calórico de seu sanduíche como: maionese *light*, creme de leite *light*, requeijão *diet* etc.

- Para um melhor sabor do sanduíche passe maionese ou margarina nas fatias de pão antes de colocar qualquer recheio. A maionese deixa o sanduíche sempre mais úmido e a margarina funciona como um protetor de umidade. Portanto utilize margarina para os recheios mais cremosos.

SANDUÍCHE SUPIMPA

Ingredientes

- *1 lata de atum conservado em água*
- *1 cenoura média ralada no ralo grosso pré-refogada*
- *1 tomate pequeno cortado em cubos e sem semente*
- *1 xícara (chá) de palmito picado*
- *2 colheres (sopa) de maionese*
- *1/2 iogurte natural*
- *1/2 colher (chá) de mostarda*
- *2 colheres (sopa) de salsinha picada*
- *sal a gosto*

MODO DE FAZER

Prepare o molho misturando bem a maionese, o iogurte e a mostarda. Acrescente os demais ingredientes, mexendo com cuidado; utilize.

SANDUÍCHE MARAVILHA

Ingredientes

- *1 lata de atum conservado em água*
- *1 maçã verde sem casca*
- *tempero verde a gosto*
- *2 colheres (sopa) de iogurte natural*
- *1/2 colher (sopa) de maionese*
- *1 pitada de páprica doce*
- *sal a gosto*

MODO DE FAZER

Pique a maçã bem miudinho, adicione o atum esmagado com um garfo, o tempero verde e tempere com a páprica e o sal. Junte a maionese misturada com o iogurte, mexa bem e utilize.

SANDUÍCHE ATREVIDO

Ingredientes

- *50 g de atum conservado em água*
- *1 pepino em conserva picado*
- *1 colher (sobremesa) de alcaparra picada*
- *1 colher (sobremesa) de salsinha picada*
- *2 azeitonas pretas picadas*
- *gotas de limão*
- *2 colheres (sopa) de requeijão cremoso*
- *sal a gosto*

MODO DE FAZER

Coloque em uma tigela o atum e esmague com um garfo, junte o pepino, a alcaparra, a salsinha e a azeitona. Tempere com sal e limão. Junte o requeijão, misture bem e utilize.



SANDUÍCHE VIGILANTE

Ingredientes

- *1 xícara (chá) de* **champignon** *fatiado*
- *2 colheres (sopa) de atum em conserva*
- *1 colher (sopa) de* **catchup**
- *1 colher (sopa) de maionese*

MODO DE FAZER

Misture todos os ingredientes e utilize.

ANOTAÇÕES

SANDUÍCHE CONSIDERÁVEL

Ingredientes

- ***250 g de bacalhau demolhado***
- ***1 cebola pequena picada***
- ***1/4 de xícara (chá) de azeite***
- ***2 colheres (sopa) de salsinha picada***
- ***2 colheres (sopa) de azeitona picada***
- ***1/2 xícara (chá) de requeijão***

MODO DE FAZER

Retire a pele e as espinhas do bacalhau e desfie-o em lascas. Refogue a cebola no azeite, junte o bacalhau, a salsinha e a azeitona e refogue um pouco. Tire do fogo e adicione o requeijão; misture bem, deixe esfriar e utilize.

SANDUÍCHE MIRAGEM

Ingredientes

- ***1 xícara (chá) de bacalhau demolhado e desfiado***
- ***2 colheres (sopa) de azeitona picada***
- ***2 colheres (sopa) de pimentão vermelho picado***
- ***2 colheres (sopa) de pimentão verde picado***
- ***2 colheres (sopa) de cebola picada e pré-lavada com água e sal***
- ***1 colher (sopa) de cheiro-verde***
- ***sal e pimenta-do-reino a gosto***
- ***maionese para dar liga***

MODO DE FAZER

Misture o bacalhau, a azeitona, os pimentões, a cebola, o cheiro-verde e a pimenta. Junte a maionese e mexa delicadamente até dar liga. Prove o sal; utilize.

SANDUÍCHE NATUREZA

Ingredientes

- ***1 xícara (chá) de bacalhau demolhado e desfiado***
- ***1/2 xícara (chá) de cenoura ralada***
- ***1 colher (sopa) de cheiro-verde***
- ***1/4 de xícara (chá) de queijo gorgonzola***
- ***1 colher (sopa) de cebola picada***
- ***1/2 xícara (chá) de requeijão cremoso***
- ***sal e pimenta-do-reino a gosto***

MODO DE FAZER

Frite a cebola com um pouco de óleo, junte o bacalhau, a pimenta e a cenoura. Deixe refogar um pouco, tire do fogo e junte o gorgonzola, o cheiro-verde e o requeijão; mexa bem. Prove o sal e utilize.



ANOTAÇÕES

SANDUÍCHE CHARMOSO

Ingredientes

- ***4 tomates secos picados***
- ***10 camarões médios cozidos e picados***
- ***1 colher (sopa) de salsinha picada***
- ***1 colher (sopa) de alho-poró picado***
- ***1/2 xícara (chá) de ricota***
- ***2 colheres (sopa) de maionese***
- ***2 colheres (sopa) de* catchup**
- ***1 colher (sopa) de cebola picada***
- ***1 colher (sobremesa) de molho inglês***
- ***sal a gosto***

MODO DE FAZER

Esmague a ricota com um garfo, acrescente a maionese, o *catchup* e o molho inglês. Mexa bem, junte os demais ingredientes e utilize.



SANDUÍCHE SURPRESA

Ingredientes

- ***200 g de camarão miúdo***
- ***1 colher (sopa) de manteiga***
- ***1 colher (sopa) de cebola picada***
- ***1 xícara (chá) de cenoura ralada no ralo grosso***
- ***1 xícara (chá) de palmito picado***
- ***1/2 xícara (chá) de ricota***
- ***sal e tempero verde a gosto***

MODO DE FAZER

Aqueça a manteiga e refogue a cebola, junte a cenoura, o camarão, o palmito e os temperos; deixe cozinhar por 5 minutos. Retire do fogo e adicione a ricota esmagada com um garfo. Misture bem e utilize.

SANDUÍCHE FANTÁSTICO

Ingredientes

- *150 g de camarão médio*
- *150 g de peito de frango cozido e desfiado*
- *1 xícara (chá) de broto de feijão refogado*
- *maionese para passar nas fatias de pão*
- *1 e 1/2 colher (sopa) de molho de soja (shoyu)*
- *1 colher (sopa) de suco de limão*
- *sal a gosto*

MODO DE FAZER

Tempere o broto de feijão refogado, o camarão e o frango com molho de soja, suco de limão e sal. Distribua sobre as fatias de pão com maionese, cubra com folhas de alface e feche o sanduíche com o restante das fatias de pão.

SANDUÍCHE BARÃO

Ingredientes

- *150 g de camarão temperado e cozido*
- *1 tomate sem semente picado*
- *1/2 cebola média picada*
- *1 dente de alho socado*
- *salsinha picada e temperos a gosto*
- *1 colher (sopa) de pimentão verde picado*
- *1/2 xícara (chá) de requeijão cremoso*

MODO DE FAZER

Misture o tomate, a cebola, o alho, a salsinha e o pimentão. Tempere-os com sal e deixe descansar por 10 minutos. Passe por uma peneira para retirar o líquido, junte o camarão e o requeijão; misture bem e utilize.

SANDUÍCHE DELÍRIO

Ingredientes

- ***200 g de queijo tipo* gouda *ralado***
- ***1 colher (sopa) de molho inglês***
- ***1 colher (chá) de mostarda***
- ***1/2 colher (chá) de páprica picante***
- ***2 colheres (sopa) de leite***
- ***fatias de* chester *defumado***
- ***alface cortada em tirinhas***

MODO DE FAZER

Misture o queijo, o molho inglês, a mostarda, a páprica e o leite até obter uma pasta. Espalhe sobre o pão. Leve ao forno até derreter o queijo. Retire do forno, cubra com fatias de *chester* sobre cada pão e guarneça com as tirinhas de alface.

SANDUÍCHE *DIET*

Ingredientes

- ***1/2 xícara (chá) de ricota***
- ***1 colher (sopa) de iogurte natural***
- ***sal a gosto***
- ***1/2 colher (sopa) de suco de limão***
- ***fatias de presunto de* chester**
- ***cenoura ralada no ralo grosso e pré-refogada***
- ***folhas de alface***

MODO DE FAZER

Faça um creme firme com a ricota, o iogurte, o sal e o suco de limão. Passe uma camada desse creme nas fatias de pão de sua preferência, cubra com uma fatia de presunto. Depois coloque uma folha de alface e, por último, a cenoura ralada. Feche o sanduíche e sirva.



SANDUÍCHE ATRAÇÃO

Ingredientes

- *1/2 xícara (chá) de frango cozido e desfiado*
- *2 colheres (sopa) de queijo* **cottage**
- *1 colher (sobremesa) de salsinha picada*
- *geléia* **diet** *de ameixa*

MODO DE FAZER

Passe a geléia nas fatias de pão e reserve. Misture o frango, o queijo, a salsinha e o sal. Passe sobre as fatias de pão e cubra com 1 folha de alface. Feche o sanduíche e sirva.

SANDUÍCHE CREMOSO

Ingredientes

Creme de milho

- *1 lata de milho em conserva*
- *3/4 xícara (chá) de leite*
- *1/2 colher (sopa) de farinha de trigo*

Recheio de frango

- *1 xícara (chá) de frango desfiado*
- *2 colheres (sopa) de molho de tomate de boa qualidade*
- *1 colher (sopa) bem cheia de salsinha picada*
- *1 colher (sopa) de cebola picada*
- *1/2 xícara (chá) de água*
- *sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *1 colher (chá) de farinha de trigo*

MODO DE FAZER

Creme de milho — Bata os ingredientes no liquidificador por 3 a 4 minutos e leve ao fogo para cozinhar até que engrosse. Deixe esfriar e reserve-o.

Refogue a cebola em um pouco de óleo, junte o frango e o molho de tomate e refogue bem. Junte a salsinha e a farinha dissolvida na água e ferva até engrossar. Monte o sanduíche com três fatias; recheie uma parte com creme de milho e a outra com o recheio de frango.

SANDUÍCHE CATIVO

Ingredientes

- ***1 xícara (chá) de frango desfiado***
- ***1 e 1/2 xícara (chá) de cenoura ralada no ralo grosso***
- ***3 colheres (sopa) de molho branco***
- ***1 colher (sopa) de amendoim torrado e picado (semiprocessado)***
- ***1 cebola picada***
- ***sal e pimenta-do-reino a gosto***

MODO DE FAZER

Refogue a cebola em um pouco de óleo, junte o frango, a cenoura, o sal e a pimenta. Tire do fogo e junte o amendoim e o molho branco. Misture bem e utilize.

SANDUÍCHE CRIATIVO

Ingredientes

- ***1 xícara (chá) de peito de frango cozido e desfiado***
- ***2 colheres (sopa) de óleo de milho***
- ***sal e pimenta-do-reino branca a gosto***
- ***1/4 de xícara (chá) do caldo de cozimento do frango***
- ***1/2 xícara (chá) de requeijão cremoso***
- ***2 fatias de* bacon *picado***
- ***1/2 cebola ralada***
- ***1/2 xícara (chá) de* champignons *fatiados***

MODO DE FAZER

Frite o *bacon* no óleo, junte a cebola e refogue bem. Junte o frango, o *champignon*, o sal e a pimenta. Em seguida coloque o caldo e deixe cozinhar até que o caldo comece a secar. Desligue o fogo e acrescente o requeijão. Espere esfriar e utilize.

SANDUÍCHE FOLIÃO

Ingredientes

- *1/2 xícara (chá) de frango cozido e desfiado*
- *1 colher (sopa) rasa de maionese*
- *2 colheres (sopa) rasas de iogurte natural*
- *1/2 colher (café) de raspas de limão*
- *2 colheres (sopa) de uva passa branca picada*
- *sal a gosto*

MODO DE FAZER

Leve o frango ao processador rapidamente. Coloque-o em um pote e adicione a uva passa, as raspas de limão e tempere com sal. Junte a maionese misturada com o iogurte. Monte o sanduíche e sirva.

SANDUÍCHE LIBERTO

Ingredientes

- *1 xícara (chá) de frango cozido e desfiado*
- *1 colher (sopa) de salsinha picada*
- *1 colher (sopa) de cebolinha picada*
- *1/4 de xícara (chá) de cenoura ralada no ralo grosso*
- *1/4 de xícara (chá) de palmito picado*
- *3 colheres (sopa) de maionese*
- *sal e pimenta-do-reino branca a gosto*

MODO DE FAZER

Leve a cenoura ao fogo para refogar com 1 colher (sopa) de água e uma pitada de sal; reserve. Numa tigela, coloque os demais ingredientes, tempere com sal e pimenta, junte a cenoura já fria, misture bem e utilize.

SANDUÍCHE MIKARETA

Ingredientes

- ***1 peito de frango cozido e processado finamente***
- ***1 copo (250 g) de requeijão cremoso***
- ***50 g de parmesão ralado***

MODO DE FAZER

Misture todos os ingredientes e aplique. Cubra com cenoura ralada, picles e alface.

SANDUÍCHE PLENO

Ingredientes

- ***1/4 de xícara (chá) de óleo***
- ***1 cebola média picada***
- ***1 dente de alho espremido***
- ***1 peito de frango desfiado e temperado com sal, alho e pimenta-do-reino***
- ***1/2 xícara (chá) de vinho branco seco***
- ***3 colheres (sopa) de molho de tomate***
- ***1 xícara (chá) de champignon picado***
- ***1/2 lata de creme de leite***
- ***3/4 de xícara (chá) de requeijão cremoso***
- ***2 colheres (sopa) de salsinha picada***

MODO DE FAZER

Frite o alho no óleo, junte a cebola e depois o frango; deixe fritar bem. Adicione o vinho, o molho de tomate e o *champignon*. Deixe cozinhar até o vinho evaporar. Acrescente o creme de leite, o requeijão e a salsinha; mexa bem e tire do fogo. Deixe esfriar e utilize.

SANDUÍCHE PREFERENCIAL

Ingredientes

- *1 xícara (chá) de peito de frango cozido e desfiado*
- *2 pepinos em conserva*
- *1 colher (sopa) de talo de salsão*
- *1 colher (sopa) de pimentão vermelho*
- *2 colheres (sopa) de iogurte natural*
- *1 colher (sopa) rasa de parmesão ralado*
- *1 colher (sopa) de cebolinha picada*
- *sal e pimenta-do-reino branca a gosto*

MODO DE FAZER

Misture o iogurte, o queijo ralado e a cebolinha, tempere com sal e pimenta e reserve. Rale o pepino, pique o talo de salsão e o pimentão, misture com o frango e adicione o molho de iogurte, mexa bem e utilize.

SANDUÍCHE REAL

Ingredientes

- *1 xícara (chá) de peito de frango cozido e desfiado*
- *1/2 xícara (chá) de maçã vermelha com casca picada*
- *1/2 xícara (chá) de maionese*
- *1 colher (sopa) de tempero verde*
- *1/2 xícara (chá) de palmito picado*
- *sal a gosto*

MODO DE FAZER

Misture o frango com a maçã, o tempero verde e o palmito; mexa bem. Junte a maionese, prove o sal e utilize.

SANDUÍCHE SUNTUOSO

Ingredientes

- ***1 xícara (chá) de frango cozido e desfiado***
- ***1/4 de xícara (chá) de salsão picado***
- ***1/4 de xícara (chá) de azeitona picada***
- ***1 maçã picada***
- ***2 colheres (sopa) de maionese***
- ***3 colheres (sopa) de iogurte natural***
- ***sal a gosto***

MODO DE FAZER

Misture a maionese com o iogurte e reserve. À parte, misture o frango com o salsão, a azeitona e a maçã; tempere com sal. Despeje a mistura de iogurte, mexa bem e utilize.

SANDUÍCHE SUPREMO

Ingredientes

- ***1 xícara (chá) de frango desfiado***
- ***1 xícara (chá) de cenoura ralada no ralo grosso***
- ***1/2 xícara (chá) de palmito picado***
- ***1/2 xícara (chá) de milho em conserva***
- ***3/4 de xícara (chá) de requeijão cremoso***
- ***1 cebola média***
- ***sal e pimenta-do-reino a gosto***

MODO DE FAZER

Rale a cebola e refogue-a no óleo. Junte o frango e em seguida a cenoura, o palmito e o milho. Tempere com sal e pimenta. Adicione o requeijão e utilize. (Não refogue demais, pois a cenoura deve ficar *al dente*.)

SANDUÍCHE TENTAÇÃO

Ingredientes

- *1 xícara (chá) de frango desfiado*
- *1/2 xícara (chá) de* **champignon** *fatiado*
- *1/2 xícara (chá) de presunto cozido picadinho*
- *suco de 1/2 limão*
- *2 colheres (sopa) de maionese*
- *sal a gosto*

MODO DE FAZER

Tempere o frango com sal e limão, junte o *champignon*, o presunto e a maionese, misture bem e utilize.

SANDUÍCHE VERDADEIRO

Ingredientes

- *1 xícara (chá) de peito de frango cozido e desfiado*
- *pimenta-do-reino a gosto*
- *3 colheres (sopa) de maionese*
- *2 colheres (sopa) de erva-doce picada*
- *1 colher (sopa) de* **catchup**

MODO DE FAZER

Misture muito bem todos os ingredientes, prove o sal e utilize.

ANOTAÇÕES

SANDUÍCHES DE FRIOS

SANDUÍCHE AUTÊNTICO

Ingredientes

- ***1 colher (sopa) de* catchup**
- ***1/2 xícara (chá) de requeijão cremoso***
- ***1/3 de xícara (chá) de pepino em conserva picado***
- ***1 xícara (chá) de lombinho canadense picado***

MODO DE FAZER

Misture o *catchup* com o requeijão e despeje sobre o lombinho e o pepino; misture bem e utilize.

SANDUÍCHE FAMOSO

Ingredientes

- ***1/2 xícara (chá) de lombo canadense picado***
- ***1 colher (sopa) de manteiga***
- ***1/2 xícara (chá) de* champignon *picado***
- ***1 colher (sopa) de farinha de trigo***
- ***1/2 xícara (chá) de leite***
- ***1/2 xícara (chá) de creme de leite***
- ***2 colheres (sopa) de parmesão ralado***
- ***1 colher (sopa) de salsinha picada***
- ***sal e pimenta-do-reino a gosto***

MODO DE FAZER

Refogue o *champignon* na manteiga, dissolva a farinha no leite, acrescente-a ao refogado, mexendo rapidamente para não empelotar. Tempere com sal e pimenta, cozinhe por 5 minutos, junte o creme de leite, o parmesão e a salsinha. Tire do fogo, deixe esfriar, junte o lombinho e utilize.

SANDUÍCHES DE FRIOS

SANDUÍCHE COWBOY

Ingredientes

- ***1 vidro (300 g) de palmito***
- ***1 copo (250 g) de requeijão cremoso***
- ***sal a gosto***
- ***cenoura ralada no ralo grosso e pré-refogada em água e sal***
- ***alface cortada em tiras***
- ***presunto cozido picado***

MODO DE FAZER

Processe o palmito bem fino, acrescente o requeijão e tempere com sal. Aplique uma camada grossa desse creme nas fatias de pão e cubra com o presunto. Feche o sanduíche, passe novamente o creme sobre a segunda fatia, coloque a cenoura e a alface. Ponha mais uma fatia de pão em cima e sirva.

SANDUÍCHE ESPECIAL

Ingredientes

- ***1 xícara (chá) de presunto de peru defumado picado***
- ***1 xícara (chá) de palmito picado***
- ***1 colher (sopa) de cebola picada***
- ***3/4 de xícara (chá) de requeijão cremoso***
- ***sal a gosto***

MODO DE FAZER

Misture o presunto, o palmito e a cebola; junte o requeijão e mexa bem. Tempere com sal e utilize.

SANDUÍCHES DE FRIOS

SANDUÍCHE AUDACIOSO

Ingredientes

- ***fatias de mortadela (de boa qualidade) cortada bem fina***
- ***requeijão e geléia de damasco (o suficiente para passar nas fatias de pão)***

MODO DE FAZER

Passe requeijão na metade das fatias de pão, nas outras metades passe geléia de damasco. Recheie com uma fatia de mortadela; feche o sanduíche e sirva.

SANDUÍCHE FARTO

Ingredientes

- ***4 ovos***
- ***1 xícara (chá) de salame picado***
- ***1/2 colher (sopa) de manteiga***
- ***fatias de mozarela***
- ***sal e pimenta-do-reino a gosto***

MODO DE FAZER

Bata ligeiramente os ovos, tempere com sal e pimenta. Leve ao fogo uma frigideira grande com a manteiga, refogue o salame, despeje os ovos e frite dos dois lados até ficar na consistência de ovos mexidos. Recheie o pão com a mistura de ovos e a mozarela. Sirva em seguida.

SANDUÍCHES DE FRIOS

SANDUÍCHE ILIBADO

Ingredientes

- ***1 xícara (chá) de palmito picado***
- ***100 g de presunto de peru defumado picadinho***
- ***1 cebola pequena picadinha e lavada com água e sal***
- ***1 colher (sopa) de salsinha misturada com cebolinha***
- ***1/2 colher (sopa) de parmesão ralado***
- ***3 a 4 colheres (sopa) de requeijão cremoso***
- ***sal a gosto***

MODO DE FAZER

Misture bem os ingredientes picadinhos. Junte o parmesão, o requeijão e mexa bem. Tempere com sal e utilize.

SANDUÍCHE LEVÍSSIMO

Ingredientes

- ***1 vidro (200 g) de* champignon**
- ***3 colheres (sopa) de* cream cheese light**
- ***1 colher (sopa) de salsinha picada***
- ***sal a gosto***
- ***fatias de peito de peru, folhas de alface e cenoura ralada a gosto***

MODO DE FAZER

Pique o *champignon*, junte o *cream cheese* e misture bem. Adicione os demais ingredientes, passe nas fatias de pão, cubra com uma fatia de peito de peru e guarneça com folhas de alface e cenoura.

SANDUÍCHE MANEIRO

Ingredientes

- ***1 xícara (chá) de palmito picado***
- ***1 e 1/2 colher (sopa) de manteiga***
- ***1 cebola picada***
- ***1 xícara (chá) de* champignon**
- ***1 colher (sopa) rasa de farinha de trigo***
- ***1/2 xícara (chá) de água***
- ***tempero verde a gosto***
- ***sal e pimenta-do-reino a gosto***

MODO DE FAZER

Frite a cebola na manteiga até que a cebola murche. Junte o palmito e o *champignon* e refogue mais um pouco. Dissolva a farinha na água, junte ao refogado mexendo até engrossar. Adicione o tempero verde, o sal e a pimenta. Utilize.

SANDUÍCHE SUBSTANCIOSO

Ingredientes

- ***3/4 de xícara (chá) de requeijão cremoso***
- ***1 xícara (chá) de lombo canadense picadinho***
- ***1/2 xícara (chá) de* champignon**
- ***1 colher (sopa) de salsinha***
- ***1 colher (sopa) de cebolinha***
- ***1/2 xícara (chá) de queijo provolone ralado no ralo grosso***

MODO DE FAZER

Misture o lombo canadense, o *champignon*, a salsinha, a cebolinha e o provolone. Adicione o requeijão, misture bem e utilize.



SANDUÍCHES DE FRIOS

SANDUÍCHE PROTÉICO

Ingredientes

- *1/2 xícara (chá) de presunto moído*
- *2 ovos cozidos passados na peneira*
- *2 colheres (sopa) de picles picado*
- *1/4 de xícara de maionese*

MODO DE FAZER

Passe o ovo cozido já frio por uma peneira apertando com a mão, junte o presunto, os picles e a maionese. Misture bem e utilize.

SANDUÍCHE SEDUTOR

Ingredientes

- *1/2 xícara (chá) de* **champignon**
- *1/2 xícara (chá) de presunto cozido picadinho*
- *maionese para dar liga*
- *gotas de molho inglês e gotas de limão a gosto*
- *sal e pimenta-do-reino a gosto*

MODO DE FAZER

Fatie o *champignon* e o presunto, tempere com sal, pimenta-do-reino, molho inglês e limão. Misture a maionese e utilize.

ANOTAÇÕES

SANDUÍCHE AGRIDOCE

Ingredientes

- ***1 xícara (chá) de presunto cozido picado***
- ***3/4 de xícara (chá) de abacaxi picado***
- ***1 colher (sopa) de salsinha picada***
- ***1 colher (sopa) de maionese***

MODO DE FAZER

Deixe o abacaxi escorrer em uma peneira por alguns minutos. Em seguida, misture o abacaxi e o restante dos ingredientes; utilize.

SANDUÍCHE POLI

Ingredientes

- ***1 xícara (chá) de abacate picadinho***
- ***1 xícara (chá) de queijo* cottage**
- ***fatias de presunto de peru***
- ***folhas de alface***

MODO DE FAZER

Misture o abacate e o *cottage*; espalhe nas fatias de pão de sua preferência. Cubra com uma fatia de presunto de peru e alface, feche o sanduíche e sirva.



SANDUÍCHE SAUDÁVEL

Ingredientes

- ***1 fatia de abacaxi picadinho***
- ***1/2 banana-prata picadinha***
- ***gotas de limão***
- ***1/2 xícara (chá) de queijo cottage***
- ***1 pitada de parmesão ralado***
- ***1 colher (sopa) de granola***

MODO DE FAZER

Pingue o limão nas frutas, misture a granola, o *cottage* e o parmesão; utilize.

Obs.: Melhor consumir imediatamente este sanduíche.

ANOTAÇÕES

SANDUÍCHE ATUAL

Ingredientes

- *1 cenoura ralada no ralo grosso*
- *1 colher (sopa) de talo de salsão picadinho*
- *suco de limão a gosto*
- *1 colher (sopa) de maionese*
- *sal e pimenta-do-reino a gosto*

MODO DE FAZER

Retire os fios do talo de salsão antes de picá-lo. Junte o salsão, a cenoura e tempere com sal, pimenta e suco de limão. Adicione a maionese e mexa bem. Passe maionese de ervas (ver p. 53) no pão e aplique o recheio.

SANDUÍCHE FELIZARDO

Ingredientes

- *1 cenoura ralada no ralo grosso*
- *1 colher (sopa) de talo de salsão picado*
- *1 colher (sopa) de salsinha picada*
- *1/2 xícara (chá) de queijo de minas frescal picadinho*
- *maionese de ervas (ver p. 53)*
- *sal, pimenta-do-reino e suco de limão a gosto*

MODO DE FAZER

Misture bem os quatro primeiros ingredientes. Tempere com sal, pimenta e limão, junte a maionese e utilize.



SANDUÍCHE IMPROVISADO

Ingredientes

- ***1 xícara (chá) de cenoura ralada no ralo grosso***
- ***1 xícara (chá) de pepino em conserva picado***
- ***1 xícara (chá) de queijo prato ralado no ralo grosso***
- ***maionese até dar liga***
- ***sal e pimenta-do-reino a gosto***

MODO DE FAZER

Misture bem os ingredientes e vá dando liga com a maionese. Tempere com sal e pimenta e utilize.

SANDUÍCHE CHINÊS

Ingredientes

- ***1/2 cebola picada***
- ***1 xícara (chá) de broto de feijão***
- ***1/2 xícara (chá) de* champignon *fatiado***
- ***1 colher (sopa) de molho de soja (shoyu)***
- ***1/2 xícara (chá) de frango cozido e desfiado***
- ***1/2 xícara (chá) de molho branco***
- ***sal a gosto***

MODO DE FAZER

Refogue a cebola no óleo, junte o broto de feijão e cozinhe mexendo por 5 minutos. Adicione o *champignon*, o molho de soja, o frango e o molho branco. Tempere a gosto, ferva mais 1 minuto e tire do fogo. Deixe esfriar e utilize.

SANDUÍCHE EQUILIBRADO

Ingredientes

- *1 maço de escarola cortado grosseiramente*
- *3 colheres (sopa) de azeite*
- *2 dentes de alho espremidos*
- *1 xícara (chá) de queijo* **cottage**
- *2 colheres (sopa) de iogurte natural*
- *sal e pimenta-do-reino a gosto*

MODO DE FAZER

Doure o alho no azeite, junte a escarola e refogue em fogo alto por cerca de 3 minutos para não juntar água. Tempere com sal e pimenta. Deixe esfriar, junte o queijo *cottage* e o iogurte natural; misture bem e utilize.

SANDUÍCHE LEVE

Ingredientes

- *1 xícara (chá) de cenoura ralada no ralo grosso*
- *1/4 de xícara (chá) de talo de salsão picado*
- *2 colheres (sopa) de pimentão verde picado*
- *2 colheres (sopa) de iogurte natural*
- *1 colher (sopa) de maionese*
- *1/2 xícara (chá) de palmito picado*
- *sal a gosto*

MODO DE FAZER

Misture a cenoura, o salsão, o pimentão e o palmito. Adicione a maionese misturada com o iogurte, tempere com o sal e utilize.



SANDUÍCHE MODERNO

Ingredientes

- *1 xícara (chá) de cenoura ralada no ralo grosso*
- *1 xícara (chá) de repolho picado fino*
- *1 colher (sopa) de cebolinha picada*
- *1 colher (sopa) de salsinha picada*
- *2 colheres (sopa) de iogurte natural*
- *1 colher (sopa) de maionese*
- *sal a gosto*

MODO DE FAZER

Misture o repolho, a cenoura, a salsinha e a cebolinha. Tempere com o sal e a maionese misturada com o iogurte. Mexa bem e utilize.

SANDUÍCHE FÁCIL

Ingredientes

- *1 xícara (chá) de tomate sem pele e semente picado*
- *1/2 xícara (chá) de maionese*
- *1/2 xícara (chá) de azeitona picadinha*
- *1/2 xícara (chá) de queijo prato ralado no ralo grosso*
- *sal a gosto*

MODO DE FAZER

Tempere o tomate com sal e reserve; depois ponha-o numa peneira para retirar a água que se formou. Junte o tomate, a azeitona, a maionese e o queijo prato; mexa bem e utilize.

SANDUÍCHE PREDILETO

Ingredientes

- *1 xícara (chá) de cenoura ralada no ralo grosso*
- *1 xícara (chá) de abobrinha ralada no ralo grosso*
- *1 xícara (chá) de queijo prato ralado no ralo grosso*
- *1 colher (sopa) de salsinha picada*
- *4 colheres (sopa) de maionese*
- *sal e pimenta-do-reino a gosto*

MODO DE FAZER

Misture a cenoura, a abobrinha, o queijo prato, a salsinha e a maionese. Tempere com o sal e a pimenta e utilize.

SANDUÍCHE FUTURISTA

Ingredientes

- *1 xícara (chá) de espinafre refogado com cebola e tempero a gosto*
- *1 colher (sopa) de manteiga ou margarina*
- *1/2 colher (sopa) de farinha de trigo*
- *1 xícara (chá) de leite*
- *3/4 de xícara (chá) de queijo prato ralado no ralo grosso*

MODO DE FAZER

Leve ao fogo a manteiga para derreter. Dissolva a farinha no leite e despeje na manteiga. Deixe cozinhar até formar um creme. Desligue o fogo e acrescente o queijo prato e o espinafre. Misture bem e utilize depois de frio.

SANDUÍCHE ORIENTAL

Ingredientes

- *1/2 xícara (chá) de broto de feijão*
- *1 pepino cortado em tirinhas*
- *1 colher (sopa) de vinagre branco*
- *1 colher (sopa) de molho de soja*
- *1 colher (sopa) de azeite*
- *1 pitada de pimenta malagueta e de mostarda*
- *1 colher (sopa) de semente de gergelim*

MODO DE FAZER

Coloque o broto de feijão na água fervente e ferva por 1 minuto. Escorra e passe-o na água fria. Numa travessa, coloque o broto de feijão e o pepino. Prepare o molho com o vinagre, o molho de soja, o azeite, a pimenta e a mostarda. Despeje o molho sobre o broto de feijão e o pepino. Misture bem e sirva sobre fatias de pão integral.

SANDUÍCHE RUBI

Ingredientes

- *1 cenoura ralada finamente*
- *1 colher (sopa) de suco de limão*
- *1 xícara (chá) de uva passa sem semente picada*
- *3 colheres (sopa) de maionese*
- *sal a gosto*

MODO DE FAZER

Misture bem os ingredientes, tempere com sal e utilize.

SANDUÍCHE SUPER

Ingredientes

- *1 maço médio de escarola*
- *4 colheres (sopa) de azeite*
- *2 colheres (sopa) de uva passa branca picada*
- *1/2 cebola picada*
- *sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *100 g de queijo prato ralado no ralo grosso*
- *1/2 xicara (chá) de creme de leite*

MODO DE FAZER

Numa panela com água fervente, escalde rapidamente a escarola, escorra e reserve-a. Refogue a cebola no azeite, junte a escarola picada e a uva passa; tempere com sal e pimenta. Deixe esfriar. Em seguida junte o queijo prato e o creme de leite; utilize.

SANDUÍCHE VENCEDOR

Ingredientes

- *200 g de mozarela de búfala*
- *1/4 de xícara (chá) de tomate seco*
- *1 colher (sopa) de salsinha picada*
- *2 colheres (sopa) de azeite*
- *2 colheres (sopa) de vinagre balsâmico*
- *1 pitada de sal*

MODO DE FAZER

Bata os três primeiros ingredientes no processador até que fiquem triturados finamente, sem virar pasta. Coloque num pote, acrescente o azeite, o sal e o vinagre. Mexa, prove o sal e utilize.

SANDUÍCHE RÁPIDO

Ingredientes

- ***1 cenoura ralada no ralo grosso***
- ***3 colheres (sopa) de uva passa preta***
- ***1/2 colher (sopa) de suco de limão***
- ***1 colher (sopa) de cebolinha picada***
- ***1/2 colher (chá) de mostarda***
- ***sal a gosto***
- ***maionese até dar liga***

MODO DE FAZER

Misture a cenoura, a uva passa, a cebolinha, a mostarda e o suco de limão. Tempere a gosto com sal, mexa bem, coloque maionese até dar liga e utilize.

ANOTAÇÕES

SANDUÍCHE MASTER

Ingredientes

- ***100 g de queijo gorgonzola amassado com garfo***
- ***1 xícara (chá) de pepino em conserva ralado no ralo grosso***
- ***2 colheres (sopa) de salsinha picada***
- ***2 colheres (sopa) de pimentão vermelho picado***
- ***1 colher (sopa) de alcaparra picada***
- ***sal e pimenta-do-reino a gosto***
- ***1 xícara (chá) de creme de leite sem soro***

MODO DE FAZER

Misture bem os cinco primeiros ingredientes. Tempere com sal se necessário e adicione o creme de leite, mexa levemente, junte a pimenta e utilize.

SANDUÍCHE BRANCO

Ingredientes

- ***200 g de* cream cheese**
- ***1 lata de milho escorrido***
- ***sal a gosto***
- ***2 colheres (sopa) de tempero verde***
- ***1/2 lata de creme de leite sem soro***

MODO DE FAZER

Misture o *cream cheese*, o milho, o sal e o tempero verde. Aos poucos coloque o creme de leite, mexa bem e utilize.

SANDUÍCHE ARDENTE

Ingredientes

MODO DE FAZER

Corte o queijo bem pequeno, misture com os outros ingredientes e utilize.

- ***200 g de queijo de minas fresco***
- ***folhas de hortelã picadas a gosto***
- ***folhas de menta picadas a gosto***
- ***maionese o suficiente para dar liga***
- ***sal a gosto***

SANDUÍCHE VORAZ

Ingredientes

MODO DE FAZER

Misture bem o gorgonzola com o *cream cheese* e passe nas fatias de pão. Cubra com uma fatia de mozarela e espalhe o queijo suíço. Guarneça com uma folha de alface, feche o sanduíche e sirva.

- ***1/2 xícara (chá) de* cream cheese**
- ***fatias de mozarela***
- ***1/2 xícara (chá) de queijo suíço ralado grosso***
- ***2 colheres (sopa) de queijo gorgonzola esmagado***



SANDUÍCHE FESTA

Ingredientes

- ***1 xícara (chá) de queijo de minas fresco em cubinhos***
- ***1/2 xícara (chá) de atum em conserva***
- ***2 colheres (sopa) de cebolinha e salsinha picadas***
- ***2 colheres (sopa) de maionese***
- ***uma pitada de sal***

MODO DE FAZER

Misture o queijo de minas e o atum esmagado com um garfo, a cebolinha e a salsinha. Dê liga com a maionese; prove o sal e, se necessário, coloque uma pitada. Utilize.

SANDUÍCHE *LIGHT*

Ingredientes

- ***1 xícara (chá) de queijo* cottage**
- ***1 xícara (chá) de cenoura ralada no ralo grosso***
- ***1/2 xícara (chá) de presunto de peru defumado***
- ***3 colheres (sopa) de creme de leite***

MODO DE FAZER

Misture bem os ingredientes e utilize.



SANDUÍCHE PRÁTICO

Ingredientes

- ***1 xícara (chá) de queijo de minas curado ralado no ralo grosso***
- ***1 xícara (chá) de cenoura ralada no ralo grosso***
- ***1 colher (sopa) de pimentão verde picado***
- ***3 colheres (sopa) de maionese***
- ***sal a gosto***

MODO DE FAZER

Misture bem o queijo, a cenoura, o pimentão e a maionese. Tempere com o sal e utilize.

SANDUÍCHE QUATERNÁRIO

Ingredientes

- ***100 g de queijo prato ralado no ralo grosso***
- ***100 g de queijo provolone ralado no ralo grosso***
- ***100 g de mozarela ralada no ralo grosso***
- ***100 g de requeijão***
- ***cenoura ralada e alface a gosto***

MODO DE FAZER

Misture os queijos e utilize a mistura acompanhada de cenoura ralada e alface.



SANDUÍCHE CALIENTE

Ingredientes

- *1/2 xícara (chá) de ricota*
- *1/2 xícara (chá) de queijo gorgonzola*
- *1/2 xícara (chá) de manteiga em temperatura ambiente*
- *1/4 de xícara (chá) de nozes processadas*

MODO DE FAZER

Misture a ricota, o gorgonzola e a manteiga, mexa até adquirir uma consistência cremosa. Adicione as nozes, teste o sal e utilize.

SANDUÍCHE DUAS VERSÕES

Ingredientes

- *1 xícara (chá) de ricota*
- *1/3 de xícara (chá) de mozarela ralada no ralo grosso*
- *1/3 de xícara (chá) de presunto cortado em cubinhos*
- *1 colher (sopa) de parmesão ralado*
- *1 colher (sopa) de salsinha e cebolinha picadas*
- *3 colheres (sopa) de creme de leite*
- *sal e pimenta-do-reino a gosto*

MODO DE FAZER

Esmague a ricota com um garfo, junte o creme de leite, a mozarela, o parmesão, os temperos verdes e o presunto; sirva frio. Ou somente cubra as fatias de pão com a mistura de queijos e leve ao forno até o queijo derreter, em seguida salpique presunto frio picado e sirva.

SANDUÍCHE DOCE

Ingredientes

- *3 colheres (sopa) de ricota esmagada com garfo*
- *1 colher (sopa) rasa de geléia de sua preferência*
- *1 colher (sopa) de creme de leite*

MODO DE FAZER

Misture a geléia com a ricota. Adicione o creme de leite e passe nas fatias de pão; sirva.

SANDUÍCHE INTELIGENTE

Ingredientes

- *1 xícara (chá) de ricota*
- *1 colher (sopa) de cebolinha picada*
- *1 colher (sopa) de salsinha picada*
- *1/2 colher (sopa) de suco de limão*
- *1 colher (sopa) de azeite de oliva*
- *3 colheres (sopa) de uva passa picada*
- *sal a gosto*

MODO DE FAZER

Amasse a ricota com um garfo e adicione os demais ingredientes. Tempere com sal e sirva sobre fatias de pão preto e decore com alface cortada em tiras.

SANDUÍCHE LEGAL

Ingredientes

- *1/2 xícara (chá) de ricota*
- *1 colher (sopa) de maionese*
- *1 colher (sopa) de azeitona picada*
- *1 colher (sopa) de ameixa seca picada*

MODO DE FAZER

Amasse a ricota com a maionese, misture a azeitona e a ameixa; utilize.

SANDUÍCHE ORIGINAL

Ingredientes

- *1 xícara (chá) de ricota*
- *1 colher (sopa) de semente de gergelim*
- *1 colher (sopa) de salsinha picada*
- *1 colher (chá) de suco de limão*
- *2 colheres (sopa) de pimentão verde picado*
- *2 colheres (sopa) de pimentão vermelho picado*
- *sal a gosto*
- *1 colher (sopa) de azeite de oliva*

MODO DE FAZER

Esmague a ricota com o garfo, junte os demais ingredientes e utilize.



SANDUÍCHE MÁXIMO

Ingredientes

- *1 xícara (chá) de ricota*
- *3/4 de xícara (chá) de queijo de minas fresco esmagado*
- *3/4 de xícara (chá) de queijo de minas duro ralado no ralo grosso*
- *1/2 colher (sopa) de cebolinha picada*
- *1 pitada de hortelã picada*
- *suco de limão a gosto*
- *sal e pimenta-do-reino branca a gosto*

MODO DE FAZER

Amasse a ricota com o queijo de minas fresco até formar um creme. Junte o queijo de minas duro, a cebolinha, a hortelã, o limão, o sal e a pimenta. Recheie o sanduíche e leve à geladeira até servir.

SANDUÍCHE PASSATEMPO

Ingredientes

- *1/2 xícara (chá) de ricota*
- *2 colheres (sopa) rasas de creme de leite*
- *2 colheres (sopa) de leite*
- *2 colheres (sopa) de uva passa picada*
- *canela em pó e açúcar a gosto*

MODO DE FAZER

Amasse a ricota com o creme de leite, junte o leite mexendo até obter uma pasta. Adicione a uva passa e a canela. Misture bem e adoce a gosto; utilize.

SANDUÍCHE POPEYE

Ingredientes

- ***1 xícara (chá) de ricota***
- ***3 colheres (sopa) de creme de leite***
- ***1/2 maço de espinafre***
- ***1 cebola pequena***
- ***sal e pimenta-do-reino a gosto***

MODO DE FAZER

Frite a cebola em um pouco de óleo, junte o espinafre picado, o sal e a pimenta. Refogue até o espinafre ficar *al dente*. Esmague a ricota com um garfo e junte o creme de leite. Passe uma camada do creme de ricota em duas fatias de pão integral, cubra com uma camada de espinafre e feche o sanduíche.

SANDUÍCHE MIMOSO

Ingredientes

- ***1 xícara (chá) de ricota***
- ***1 colher (sopa) de salsinha picada***
- ***1 colher (sopa) de manjericão picado***
- ***1 colher (sopa) de pimentão picadinho***
- ***3 colheres (sopa) de requeijão cremoso***

MODO DE FAZER

Amasse a ricota com um garfo, junte a salsinha, o manjericão, o pimentão e o requeijão; misture bem e utilize.

SANDUÍCHE PERITO

Ingredientes

- *1 xícara (chá) de ricota*
- *1 pimentão vermelho picadinho*
- *1 colher (chá) de mostarda*
- *1 colher (sopa) de maionese*
- *2 colheres (sopa) de leite*

MODO DE FAZER

Amasse a ricota com um garfo, adicione o leite e a mostarda. Misture bem e junte o pimentão e a maionese, torne a misturar, tempere com sal e utilize.

SANDUÍCHE REFRESCANTE

Ingredientes

- *3 dentes de alho*
- *100 g de ricota amassada*
- *sal e ervas finas a gosto*
- *1 colher (sopa) de leite*
- *1 colher (sopa) de azeite*

MODO DE FAZER

Refogue o alho em um pouco de azeite; deixe esfriar e esmague-o bem. Junte a ricota e tempere com sal e ervas finas, adicione o leite e mexa até formar uma pasta. Passe nas fatias de pão e cubra com uma camada de folhas de sua preferência. Feche o sanduíche e sirva.

SANDUÍCHE TÉPIDO

Ingredientes

- *1 xicara (chá) de ricota*
- *2 colheres (sopa) de creme de leite*
- *1/2 xícara (chá) de espinafre cozido e escorrido*
- *1/2 dente de alho bem socado*
- *1/2 colher (sopa) de parmesão ralado*
- *sal e pimenta-do-reino a gosto*

MODO DE FAZER

Amasse a ricota e junte o creme de leite, o espinafre e o alho. Espalhe a mistura sobre fatias de pão integral, salpique com o parmesão e leve ao forno por 10 minutos.

SANDUÍCHE SONHADOR

Ingredientes

- *100 g de ricota*
- *100 g de requeijão cremoso*
- *100 g de presunto de peru*
- *1/2 xícara (chá) de abacaxi picado*
- *1/2 xícara (chá) de maionese*
- *sal e pimenta-do-reino a gosto*

MODO DE FAZER

Deixe o abacaxi escorrer em uma peneira. Enquanto isso, amasse a ricota com um garfo e processe o presunto. Em seguida misture bem os ingredientes com a maionese e o requeijão, tempere com sal e pimenta e utilize.

SANDUÍCHE QUERO MAIS

Ingredientes

- ***200 g de ricota***
- ***3 colheres (sopa) de manteiga em temperatura ambiente***
- ***2 colheres (sopa) de salsinha e cebolinha picadas***
- ***3 colheres (sopa) de uva passa semiprocessada***
- ***sal a gosto***

MODO DE FAZER

Misture bem os ingredientes e, se necessário, adicione um pouco de creme de leite para dar liga; prove o sal e utilize.

ANOTAÇÕES

SANDUÍCHES DE SARDINHA

SANDUÍCHE PALIATIVO

Ingredientes

- *1/2 xícara (chá) de sardinha*
- *1/4 de xícara (chá) de picles picado*
- *1/4 de xícara (chá) de tomate picado e escorrido*
- *1 colher (sopa) de cebolinha picada*
- *1 colher (sopa) de salsinha picada*
- *1 colher (sopa) de maionese*

MODO DE FAZER

Limpe a sardinha retirando as escamas e as espinhas; amasse-as com um garfo. Junte o picles, o tomate, a salsinha, a cebolinha e a maionese; misture bem e utilize.

SANDUÍCHE QUALQUER

Ingredientes

- *1 lata de sardinha sem espinha*
- *1/2 xícara (chá) de requeijão cremoso*
- *4 gemas cozidas*
- *suco e raspas de 1 limão*
- *1 colher (sopa) de salsinha picada*

MODO DE FAZER

Amasse a sardinha com as gemas. Adicione os demais ingredientes, mexa bem e utilize.

SANDUÍCHES DE SARDINHA

SANDUÍCHE PIEROT

Ingredientes

- *1 lata de sardinha conservada em óleo*
- *1/2 xícara (chá) de talo de salsão picado*
- *1/2 xícara (chá) de maionese*
- *1 colher (sopa) de azeitona verde picada*
- *1 colher (sopa) de parmesão ralado*

MODO DE FAZER

Retire os fios do talo de salsão antes de picá-lo; limpe a sardinha deixando somente os filés. Misture bem os ingredientes, prove o sal e utilize.

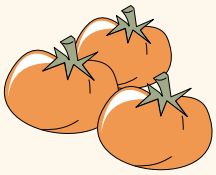
SANDUÍCHE SABOROSO

Ingredientes

- *1/2 lata de sardinha sem espinha*
- *1 ovo cozido*
- *1 colher (sopa) de azeitona verde picada*
- *1 colher (sopa) de cebola picada*
- *1 colher (sobremesa) de mostarda*
- *sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *1 colher (sopa) de maionese*

MODO DE FAZER

Amasse a sardinha e junte os demais ingredientes. Misture bem, prove o sal e utilize.



MAIONESE DE ERVAS

Ingredientes

- *1 maço de salsinha lavada, escorrida e bem seca*
- *1 colher (sopa) de cebola picada*
- *2 colheres (sopa) de alho-poró*
- *2 colheres (sopa) de azeitona picada*
- *5 folhas de manjericão*
- *250 g de maionese*
- *sal e pimenta-do-reino a gosto*

MODO DE FAZER

Bata no liquidificador a salsinha, a cebola, o alho-poró, o manjericão, a azeitona e 4 colheres de maionese. Retire do liquidificador e misture o restante da maionese; utilize.

MAIONESE DE LEGUMES

Ingredientes

- *3 cenouras médias*
- *2 batatas médias*
- *1/2 xícara (chá) de azeite ou óleo vegetal*
- *caldo de 1/2 limão*
- *1/4 de pimentão vermelho*
- *sal a gosto*

MODO DE FAZER

Descasque e cozinhe a cenoura e a batata em água e sal. Reserve a água. Deixe os legumes esfriarem e bata-os bem no liquidificador com os demais ingredientes, acrescentando água do cozimento se necessário. Prove o sal e utilize.

MAIONESE DE AZEITONA

Ingredientes

MODO DE FAZER

Bata os ingredientes no liquidificador e utilize.

- ***1 xícara (chá) de maionese***
- ***1 xícara (chá) de azeitona verde moída no processador***
- ***2 colheres (chá) de suco de limão***
- ***sal e pimenta-do-reino a gosto***

MAIONESE SIMPLES

Ingredientes

MODO DE FAZER

Coloque os ingredientes no liquidificador, exceto o óleo. Bata e vá despejando óleo até dar ponto.

- ***4 claras***
- ***1 gema***
- ***2 colheres (sobremesa) de mostarda***
- ***2 colheres (sobremesa) de vinagre branco***
- ***sal a gosto***
- ***óleo de milho***

ANOTAÇÕES

PASTA DE AZEITONA

Ingredientes

- *1 xícara (chá) de azeitona sem caroço*
- *1/4 de xícara (chá) de amendoim torrado*
- *1 colher (sopa) de salsinha picada*
- *1/4 de xícara (chá) de maionese*
- *2 colheres (sopa) de parmesão ralado*

MODO DE FAZER

Misture os ingredientes menos a maionese. Coloque no processador e bata até ficar uma mistura homogênea. Despeje num pote, misture a maionese e utilize.

PASTA DE BERINJELA

Ingredientes

- *2 berinjelas picadinhas com casca*
- *250 g de tomate picado*
- *250 g de cebola picada*
- *250 g de pimentão vermelho picado*
- *3 maços de cheiro-verde*
- *1 copo (250 ml) de óleo ou azeite*
- *sal e pimenta-do-reino a gosto*

MODO DE FAZER

Misture bem os ingredientes e tempere com sal e pimenta. Coloque num refratário e leve ao forno por 40 minutos. Retire do forno, deixe esfriar e bata no liquidificador; utilize.

PASTA DE RICOTA

Ingredientes

- *1 xícara (chá) de ricota*
- *1/2 xícara (chá) de pepino em conserva picado*
- *3 colheres (sopa) de iogurte natural*
- *1 colher (chá) de molho de pimenta*
- *sal a gosto*

MODO DE FAZER

Amasse a ricota com um garfo, junte o pepino, o iogurte, o molho de pimenta e o sal. Misture bem e sirva com torradas.

PASTA DE QUEIJOS

Ingredientes

- *50 g de requeijão cremoso*
- *50 g de queijo gorgonzola*
- *50 g de ricota fresca*
- *50 g de queijo prato ralado no ralo grosso*
- *1 colher (sopa) de parmesão ralado*
- *tempero verde a gosto*

MODO DE FAZER

Amasse a ricota e o queijo gorgonzola com um garfo. Adicione o requeijão, o tempero verde, o parmesão e o queijo prato. Misture bem e utilize.

PATÊ COR-DE-ROSA

Ingredientes

- ***1 lata de creme de leite***
- ***1 lata de atum conservado em água***
- ***1 pacote de gelatina vermelha em pó sem sabor***
- ***sal e pimenta-do-reino a gosto***

MODO DE FAZER

Coloque no liquidificador o atum e o creme de leite. Dissolva a gelatina conforme as instruções da embalagem. Junte-a aos outros ingredientes e bata. Tempere com sal e pimenta. Leve à geladeira até endurecer e utilize.

PATÊ DE ATUM

Ingredientes

- ***1 lata de atum***
- ***1 colher (sopa) de maionese***
- ***1 e 1/2 colher (sopa) de catchup***
- ***1 colher (sopa) de mostarda***
- ***2 colheres (sopa) de creme de leite sem soro***
- ***sal e pimenta-do-reino branca a gosto***

MODO DE FAZER

Misture muito bem os ingredientes e utilize.



PATÊ DE ERVAS

Ingredientes

- ***250 g de ricota***
- ***1 copo de requeijão cremoso***
- ***1 lata de creme de leite***
- ***4 colheres (sopa) de azeite de oliva***
- ***2 folhas de manjericão***
- ***2 folhas de hortelã***
- ***1 raminho de alecrim***
- ***1 raminho de tomilho***
- ***1 colher (sopa) de salsinha picada***
- ***1 colher (sopa) de cebolinha picada***
- ***sal a gosto***

MODO DE FAZER

Amasse a ricota com garfo e reserve. Bata os demais ingredientes no liquidificador, despeje sobre a ricota, mexa bem, teste o sal e utilize.

PATÊ DE RICOTA SIMPLES

Ingredientes

- ***250 g de ricota***
- ***1 colher (sopa) de salsinha e cebolinha picadas***
- ***5 colheres (sopa) de azeite de oliva***
- ***1/2 cebola ralada***

MODO DE FAZER

Amasse a ricota e junte os demais ingredientes, misturando bem. Prove o sal e utilize.

PATÊ DE FÍGADO DE FRANGO

Ingredientes

- ***400 g de fígado de galinha***
- ***1 copo (250 ml) de leite***
- ***3 ovos***
- ***100 g de manteiga ou margarina***
- ***1 maço de cheiro-verde***
- ***1 cebola média***
- ***1 colher (sopa) de mostarda***
- ***2 dentes de alho***
- ***sal, pimenta-do-reino e noz-moscada a gosto***

MODO DE FAZER

Tempere o fígado com sal, cheiro-verde e mostarda; reserve. Com a manteiga frite o alho e a cebola, junte o fígado e deixe-o cozinhar até que fique bem refogado. Bata no liquidificador com o leite, os ovos, a pimenta e a noz-moscada. Asse num refratário em banho-maria, em forno médio por cerca de 1 hora, coberto com papel-alumínio. Retire do forno, deixe esfriar e esmague com garfo; utilize.

PATÊ DE RICOTA

Ingredientes

- ***250 g de ricota***
- ***1/2 xícara (chá) de maionese***
- ***sal e pimenta-do-reino a gosto***
- ***1/2 colher (chá) de páprica doce***
- ***1/2 xícara (chá) de creme de leite***
- ***1 colher (sopa) de salsinha picada***

MODO DE FAZER

Amasse a ricota com a maionese e os temperos. Aos poucos adicione o creme de leite misturando bem. Polvilhe com a salsinha e utilize.

PATÊ DE RICOTA E PROVOLONE

Ingredientes

- ***250 g de ricota processada***
- ***250 g de queijo provolone ralado no ralo grosso***
- ***1 colher (sopa) de cebolinha e salsinha picadas***
- ***1/2 xícara (chá) de maionese***

MODO DE FAZER

Processe a ricota, coloque-a num pote, junte os temperos e a maionese. Misture bem e adicione o provolone. Prove o sal e utilize.

PATÊ DE QUEIJO

Ingredientes

- ***1/2 quilo de queijo prato***
- ***250 g de ricota passada na peneira***
- ***1/2 xícara (chá) de leite***
- ***2 colheres (chá) de cebola ralada***
- ***50 g de queijo fundido***

MODO DE FAZER

Bata os ingredientes no processador. Leve à geladeira por algumas horas e utilize.

ANOTAÇÕES

REQUEIJÃO DE COPO

Ingredientes

- ***1 litro de leite***
- ***200 g de manteiga***
- ***8 colheres (sopa) rasas de maisena***
- ***1 lata de creme de leite***
- ***sal a gosto***

MODO DE FAZER

Bata o leite com a maisena e a margarina. Leve a mistura ao fogo, mexendo sempre, até que a mistura esteja cozida. Deixe esfriar. Em seguida bata no liquidificador com o creme de leite e o sal.

REQUEIJÃO DE COPO II

Ingredientes

- ***250 g de queijo frescal***
- ***100 g de creme de leite sem soro***
- ***150 ml de leite fervente***
- ***sal a gosto***

MODO DE FAZER

Coloque os ingredientes no liquidificador e bata bem. Leve à geladeira e utilize depois de frio.

ANOTAÇÕES

CATUPIRY CASEIRO

Ingredientes

- ***125 g de ricota***
- ***250 ml de leite***
- ***1 e 1/2 colher (sopa) de maisena***
- ***1/4 de colher (sopa) de manteiga***
- ***1 pitada de sal***

MODO DE FAZER

Esmague bem a ricota até formar uma pasta. Dissolva a maisena em um pouco de leite e misture à ricota. Junte o restante do leite à manteiga e bata muito bem. Leve a mistura ao fogo até engrossar e cozinhar bem. Retire do fogo, espere esfriar e leve à geladeira.

MOLHO BRANCO BÁSICO

Ingredientes

- ***2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina***
- ***1 cebola pequena ralada***
- ***2 colheres (sopa) de farinha de trigo***
- ***1/2 litro de leite***
- ***sal, pimenta-do-reino e noz-moscada a gosto***

MODO DE FAZER

Numa panela derreta a manteiga e frite a cebola somente até murchar. Despeje o leite no liquidificador, junte a farinha, a cebola refogada, os demais ingredientes; bata bem. Leve ao fogo e cozinhe até formar um creme. Guarde na geladeira e utilize sempre que necessário.

