

TEMAS & VARIAC^NÕES



COLEÇÃO

UNIÃO

VOLUME 5

TEMAS & VARIAÇÕES



Receitas elaboradas e testadas pelo Docelar União
Centro de Orientação Culinária.



UNIÃO

TEMAS & VARIAÇÕES

Trazemos para você mais um volume da Coleção União, com novas receitas, práticas e saborosas. Um livro diferente e fácil de consultar.

Temas & Variações foi criado para facilitar o trabalho na cozinha, procurando atender às necessidades da mulher moderna, sem tirar o prazer de cozinhar.

Apresentamos diversos temas de receitas, como aves, carnes, peixes e frutos do mar, ovos, massas e doces, divididos em três categorias de pratos: simples, elaborado ou sofisticado, de acordo com os ingredientes, tempo de preparo e refinamento de cada uma. Você vai encontrar, portanto, várias formas de servir o mesmo tipo de ave, carne, peixe e outros temas, através das receitas desenvolvidas, testadas e aprovadas pelo Docelar União - Centro de Orientação Culinária, uma garantia de ótimos resultados, com bom gosto e qualidade em cada detalhe. Por quê?

A razão é simples! Esses temas permitem a você, dona de casa, não só a possibilidade de escolher receitas inéditas e diferentes, mas também auxiliá-la na economia que fará ao comprar esses produtos. Assim, será possível adquirir uma quantidade maior dos ingredientes básicos, sem que, para isso, tenha de repetir a mesma receita diariamente.

Trazemos também dicas para facilitar o trabalho e evitar imprevistos na hora de cozinhar. Informações sobre fogões, microondas e freezers, orientações culinárias em geral e glossário com os termos menos conhecidos presentes nas receitas. Além de uma apresentação visual com símbolos e fotos ilustrativos, que identificam cada capítulo, visando melhorar a leitura e compreensão das receitas.

Em qualquer ocasião, consulte seu livro e descubra: há sempre uma receita ideal para você. Na hora de receber parentes, amigos, ou mesmo sozinha, sinta o prazer de um bom prato. Você vai ver como é fácil cozinhar. Seja uma receita simples ou requintada, em Temas & Variações tudo está claro e muito bem explicado.

Faça sua escolha e bom apetite!

ÍNDICE GERAL

Abertura	1
Introdução	3
Símbolos	8
Informações Técnicas	9
Sugestões	11
Dicas	13
Glossário	171

14 AVES

- 15 Abertura
- 16 Arroz de Frango
- 17 Frango na Panela de Barro
- 18 Frango com Creme de Cogumelos
- 19 Frango à Bordalesa
- 20 Frango com Batata Espremida
- 21 Coxa Recheada com Farofa
- 22 Espetinhos na Fantasia
- 23 Salada de Frango com Roquefort
- 24 Queneles
- 25 Strogonoff de Peru
- 28 Bifes de Peru à Alemã
- 29 Rocambolo de Peru
- 30 Medalhões de Peru
- 31 Peito de Peru Gratinado com Couve-flor
- 32 Rolo de Peito de Peru
- 33 Pato ao Forno com Arroz de Brócolis
- 34 Pato Abafado
- 35 Pato com Azeitonas



CARNES 36

- Abertura 37
- Alcatra à Jardineira 38
- Alcatra em Camadas 39
- Alcatra Grelhada com Sauce Béarnaise 40
- Acém à Jardineira 41
- Acém à Moda Antiga 42
- Acém com Molho Exótico 45
- Escalopes à Italiana 46
- Arroz de Vitela 47
- Vitela Primavera 48
- Lapantana 49

Caldeirada Africana	50
Cordeiro Assado	51
Rojões	52
Pão de Carne	53
Carne de Porco Recheada	54
Coelho Abafado	55
Coelho com Ameixas	56
Coelho à Francesa	57

58 PEIXES E FRUTOS DO MAR

59	Abertura
60	Linguado com Creme de Aspargos
63	Linguado com Ervas Finas
64	Linguado Grelhado com Molho Holandês
65	Bifes de Atum Acebolados
66	Atum de Coentrada
67	Atum à Bordalesa
68	Garoupa Suada
69	Garoupa com Amêndoas
70	Garoupa Recheada
71	Polvo Fresco à Moda do Algarve
72	Arroz de Polvo Fresco
73	Polvo Fresco com Grão-de-Bico
74	Arroz Molengo de Camarões
75	Conchas de Camarão
76	Camarões Agriçados
77	Sufilé de Siri
78	Siri em Concha de Massa
81	Crepes de Siri



OVOS 82

Abertura	83
Omelete Lorena	84
Ovos Recheados	85
Ovos com Beringela	86
Ovos na Palha	87
Ovos Bénédictine	88
Ovos Enformados	89
Ovos com Fígado de Galinha e Champignons	90
Ovos com Chucrute	91

92 APROVEITAMENTOS

93	Abertura
94	Roupa Velha
95	Creme de Espinafre Enrolado
96	Bolinhas de Batatas
99	Empada de Carne
100	Pepinos Recheados
101	Surpresa Mista





ACOMPANHAMENTOS E MOLHOS 102

Abertura	103
Batatas à Alemã	104
Repolho com Erva Doce	105
Couve-flor Gratinada	06
Cenouras com Creme	107
Raspadinha de Cenouras	108
Bolinhas de Mandioca	109
Molho Holandês	110
Molho de Alcaparras	111
Molho Bastardo	112
Maionese Cremosa / Molho Supremo	113
Molho Forte / Molho Amostardado	114
Molho Béarnaise	117

118 MASSAS

119	Abertura
120	Macarrão Simples com Creme de Frango
121	Macarrão com Creme de Frango Especial
122	Macarrão com Creme de Frango e Aspargos
123	Macarrão à Portuguesa
124	Macarrão com Abóbora
125	Macarrão Especial para Ceias



DOCES 126

Abertura	127
Genoise	128
Genoise com Purê de Maçã	129
Mandarini	130
Merengue com Creme de Baunilha	131
Merengue com Sorvete	132
Merengue em Forma de Cassata	135
Begnets de Maçã	136
Ouriços Deliciosos	137
Profiteroles com Sorvete e Capa de Chocolate	138
Arroz Doce com Ovos Nevados	139
Pudim de Arroz Doce com Morangos	140



Taças de Arroz Doce	141
Pão-de-Ló	142
Torta Branca	143
Sobremesa Especial	144
Marrom Nevado	145
Torta Chiffon com Caramelo Mole	146
Torta Chiffon Deliciosa	147
Torta de Creme com Merengue	148
Torta de Maçã com Creme	149
Taças com Sorvete para Jantar	150
Milfolhas Simples	153
Milfolhas com Chantilly	154
Torta para Aniversário	155

156 CAFÉ

- 157 Abertura
- 158 Dicas para preparar um bom Café
- 159 Biscoitos da Mãe
- 160 Biscoitos do Pai
- 161 Biscoitos de Geladeira
- 162 Corações da Dinda
- 163 Pitanguinhas
- 164 Trufas de Chocolate
- 165 Petits-fours Franceses
- 166 Biscoitos de Anis
- 167 Café Turco
- 168 Café Cravo e Canela



SÍMBOLOS

Estamos utilizando em todas as receitas os símbolos abaixo, para facilitar e simplificar a leitura e compreensão dos textos. Antes de iniciar o preparo, consulte esta tabela, verificando a classificação das receitas, utilização ou não do microondas e congelamento/descongelamento.

CLASSIFICAÇÃO

-  - SIMPLES
-  - ELABORADA
-  - SOFISTICADA

UTILIZAÇÃO DO FORNO DE MICROONDAS

-  - TOTAL
-  - PARCIAL / MISTA

Caso não apareça nenhum destes símbolos, a receita somente poderá ser preparada no fogão/forno convencional.

CONGELAMENTO

-  - CONGELAMENTO / DESCONGELAMENTO

PADRÕES DE CONGELAMENTO: esfrie, embale e congele.

PADRÕES DE DESCONGELAMENTO: geladeira ou temperatura ambiente.

Caso ocorra alguma recomendação diferente, virá escrita ao lado do símbolo. Se não aparecer o símbolo, a receita não pode ser congelada.

Além destes símbolos, no final do livro você encontrará um GLOSSÁRIO com os termos mais difíceis ou desconhecidos, para esclarecer eventuais dúvidas que possam surgir.

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

A evolução da tecnologia tem estado sempre presente na cozinha. As inovações nos fogões, microondas e freezers são exemplos do quanto podem mudar os hábitos da mulher atual. Cada um desses equipamentos deve ser operado com todos os conhecimentos e regras, dados pelo fabricante. Apesar disso, consideramos útil, neste livro, recordar os aspectos mais importantes.

FOGÃO

- . Pré-aqueça o forno antes de utilizá-lo. Use a mesma temperatura indicada para a receita.
- . Mantenha o fogão bem regulado, chamando a assistência técnica sempre que necessário. Um forno mal ajustado deixa bolos e tortas com apresentação diferente da receita original. Uma porta frouxa altera o rendimento do calor e queima o painel dos botões reguladores.
- . Coloque as fôrmas no centro do forno, em relação à altura, largura e profundidade.
- . Se utilizar 2 fôrmas ao mesmo tempo, coloque-as em grades diferentes, uma para trás e outra para frente, a fim de manter boa circulação de calor entre elas.
- . Nunca use o fundo do forno.
- . Ao utilizar a chama, escolha o tamanho dos queimadores de acordo com o recipiente. A chama que ultrapassa a base das panelas queima os cabos e pegas, desperdiça combustível e não apressa a cozedura dos alimentos.
- . Mantenha a fervura com fogo baixo. À exceção das caldas de açúcar e dos óleos, nos demais líquidos a maior ou menor ebulição não aumenta nem diminui a temperatura da cocção (cozimento dos alimentos - cerca de 100°C).

Todas as receitas deste livro foram testadas comparativamente no fogão convencional e no microondas, congeladas e descongeladas. O procedimento faz parte do texto das receitas e está detalhado com os seguintes dados:

- . Temperaturas do forno convencional, com termostato e pelo processo caseiro - Ex: 200°C - quente
- . Tempos para forno convencional e microondas
- . Capacidade das fôrmas
- . Rendimento

O tempo relativo ao uso da chama depende de várias circunstâncias imprevisíveis, sendo a mais importante o tipo e tamanho das panelas utilizadas. Por isso, esse tempo não foi pré-estabelecido nos textos.

MICROONDAS -

É um aparelho que pode fazer, de forma diferente, tudo o que um fogão convencional permite. O microondas, por exemplo, não faz assados, já que, por definição, o assadura exige a presença de calor direto (nas brásias) ou indireto (no forno). Por isso, os fabricantes estão criando novos modelos, com as mesmas propriedades dos aparelhos atuais, mas com um dispositivo que permite tostar através de calor - o termossensor.

A maneira, tempo e escolha de potência está descrita, passo a passo, no texto das receitas, com letra mais clara diferente de forma convencional (fundo mais escuro).

EQUIVALÊNCIA DAS CLASSIFICAÇÕES DE POTÊNCIAS NO SELETOR

INDICAÇÕES UTILIZADAS NESTE LIVRO	ÍNDICE DE POTÊNCIA	TERMOS EXISTENTES NO MERCADO
Potência Alta (PA)	90% - 100%	Potência Alta-Potência Máxima-Forte
Potência Média (PM)	50% - 75%	Potência Média-Potência Média Alta-Fraco
Potência Baixa (PB)	10% - 30%	Potência Baixa-Potência Média Mínima-Mínima-Descongelar

FREEZER -

Carne e peixe realmente frescos são encontrados em alguns poucos lugares privilegiados. Geralmente, o produto disponível no mercado já foi congelado e descongelado pelo menos uma vez. E o que pode ser adquirido congelado exige um cuidado que, normalmente, não é respeitado: as compras esperam tanto no carrinho, na passagem pelo caixa, na mala do carro, que, inevitavelmente, sofrem uma elevação na temperatura que deve ser considerada/avaliada.

Por isso sugerimos, como padrão de congelamento, os seguintes passos: cozinhe, esfrie, embale e depois congele a receita. Caso haja alguma modificação/alteração neste padrão, virá especificada na própria receita.

MEDIDAS PADRONIZADAS

A medida padrão utilizada neste livro para dosagem dos ingredientes corresponde a uma xícara de chá (200ml). Esta medida, para os nossos produtos, tem as seguintes variações:

Açúcar UNIAO	160g
Açúcar granulado DOÇUCAR	190g
Açúcar de confeitiro GLAÇUCAR	115g
Açúcar granulado GRANÇUCAR	170g
Açúcar mascavo DOURADINHO	120g

PONTOS DE CALDAS DE AÇÚCAR

Ao preparar as diversas pontas de caldas de açúcar, jogue um pouco da calda obtida num copo com água fria e observe o ponto obtido, de acordo com esta tabela:

· FIO FRACO	- quando a calda se mistura rapidamente com a água (103°C)
· FIO FORTE	- quando a calda demora um pouco para se misturar com a água (103,5°C)
· PÉROLA	- quando a calda se deposita, espelhando no fundo do copo e não se mistura com a água (105°C)
· BALA MOLE	- quando não se espalha e, retirada do copo, não cola nos dedos, formando uma bala mole (115°C)
· BALA DURA	- quando não se espalha e, retirada do copo, não cola nos dedos, formando uma bala firme (121°C)
· VIDRADO	- quando se solidifica, fazendo barulho de vidro quebrado (168°C)
· CARAMELO	- quando toma coloração (180°C)

SUGESTÕES

Independentes do recetário dos 9 capítulos do livro, estamos colocando algumas sugestões que podem fazer parte da despensa da dona de casa mais prevenida. São pequenas receitas para guardar, umas congeladas e outras não, e usar em situações inesperadas.

CROCANTE

Receita francesa (Pralin), utilizada no preparo de sorvetes, como decoração de tortas, taças de creme, mousses etc. Guarde em potes de louça, vidro ou plástico com tampa de rosca, fora da geladeira.

INGREDIENTES

1 1/2 xícara de chá de açúcar granulado DOÇUCAR / 1 xícara de chá de água / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 1 1/2 xícara de chá de nozes, amêndoas ou castanhas de caju

MODO DE FAZER

Ferva o DOÇUCAR com a água até obter o ponto de caramelo claro. Junte as nozes e a manteiga ou margarina, e deixe no fogo até acentuar a cor. Ferva o DOÇUCAR com a água na PA por 8 minutos, mexendo 4 vezes. Junte a manteiga ou margarina e as nozes, e volte à PA por 1 minuto. Jogue sobre uma superfície untada, esfrie, moa e guarde bem vedado.

Rendimento: 450g.

CREME INGLÊS

Creme básico para o preparo de sorvetes cremosos, bavareses, ou simplesmente como cobertura de pudins. Congele em formas de gelo,

no freezer.

Para confeccionar um sorvete, bata na batedeira, acrescentando, por exemplo: purê de fruta, creme de leite, café, chocolate derretido (em fio, sobre a massa de sorvetes - flocos), ou o crocante já sugerido.

INGREDIENTES

2 xícaras de chá de açúcar de confeiteiro GLAÇUCAR / 8 gemas / 2 1/2 xícaras de chá de leite fervente [PA por 4 minutos] / 1 colher de sobremesa de essência de baunilha

MODO DE FAZER

Bata o açúcar com as gemas até obter uma gemada clara e fofo. Acrescente o leite e leve ao banho-maria, mexendo sempre até espumar e engrossar levemente, fazendo uma ligeira capa na colher. Acrescente o leite e cozinhe direto na PB por 9 minutos, mexendo 9 vezes. Retire do banho-maria, coloque a baunilha e esfrie.

Rendimento: 32 cubos (8 cubos = 1 xícara de creme).

FREEZER: Congele em gavetas de gelo. Destaque, embale em saquinhos plásticos, extraia o ar e mantenha no freezer.

CALDA DE CHOCOLATE COM LICOR

Calda quente para servir com sorvete (sabor a gosto); arrume em taças individuais, jogando por cima e decorando com o crocante. Pode acompanhar também pudins, bavaoís, cremes gelificados, merengues e taças de cremes, frutas, etc.

INGREDIENTES

2 1/2 xícaras de chá de açúcar granulado DOÇUCAR / 2 xícaras de chá de água / 2 colheres de sopa bem cheias de chocolate em pó / 1 xícara de chá de cherry brandy

MODO DE FAZER

Ferva o DOÇUCAR com a água e o chocolate até obter uma calda em ponto de fio grosso. Acrescente o cherry, deixe levantar fervura e retire do fogo. Ferva o DOÇUCAR (com a água na PA por 6 minutos, mexendo 2-3 vezes. Acrescente o cherry e volte à PA por 2-3 minutos. Esfrie e conserve na geladeira, em frasco bem fechado.

Rendimento: 800ml (ver dicas).

MASSAS DE BOLO

Você vai encontrar, no capítulo DOÇES, receitas básicas e variações de: Genoise (pág. 128), Merengue (pág. 131), Pão-de-Ló (pág. 142) ou Chiffon (pág. 145). Essas receitas também podem ser utilizadas de formas diferentes, quando assadas em forma baixa e depois cortadas. Para isso, depois da massa assada e fria, corte em cubos, congele numa travessa em aberto, embale em saquinhos, extraia o ar e volte ao freezer.

Utilize no preparo de sobremesas rápidas, acompanhando com creme inglês, crocante e/ou calda de chocolate com licor, montando-as em taças.

DICAS

- Para medir a capacidade de uma fôrma, encha-a de água e meça a quantidade usada.
- Ao preparar purê de batata, utilize a batedeira para esmagar a batata, ainda quente, e adicione leite somente no fogo. Se a batata for aguada, deixando o purê mole demais, use leite em pó, sem água, em vez de leite "in natura".
- Use uma pitada de bicarbonato de sódio para "consertar" um molho (quente) em que se exagerou no limão.
- Se um creme talhar, esfrie e bata no liquidificador, para voltar a ligar.
- Se a maionese talhar, comece tudo de novo, colocando uma colher de água fervente numa tigela e acrescentando a maionese às colheradas, batendo bem desde a primeira colher.
- Abra as massas de tortas e biscoitos entre dois plásticos. Assim elas não grudam nem quebram na superfície onde foi aberta, ficando com espessura uniforme.
- Quando caramelar açúcar, use metade do seu volume de água. Nunca caramele açúcar sem água.
- As massas para rocambole não devem ser batidas demais, elas se quebram ao enrolar.
- Se o papel que forra o fundo da fôrma colar na massa, ensopê-o, enquanto quente, com água fria e ele se soltará com facilidade.
- Não bata demais o ovo para empanar carne, croquetes ou rissoles. A fritura ficará mais sequinha.
- Quando decorar bolos com chantilly ou outro creme, coloque o creme num plástico, fechando-o como um cartucho, e depois coloque-o dentro do saco de confeitar.
- Rodelãs de limão na água do banho-maria evitam que o alumínio escureça.
- Para que os croquetes cremosos não estourem na fritura, experimente mexê-los sem parar, usando fogo forte.
- Antes de ferver o leite, passe água na vasilha. Assim o leite não gruda no fundo.
- Use os ovos inteiros nos bolinhos de bacalhau, ao invés de bater as claras em neve. Isso evita que fiquem gordurosos.
- Quando cozinhar arroz, depois de pronto, retire a panela do fogo e coloque-a sobre um pano molhado em água. Solta o arroz do fundo.
- Unte com margarina as boiadas e alças dos refratários, antes de levá-los ao forno. Isso torna mais fácil a remoção de resíduos do assado, na hora da lavagem.
- Para fritar batatas, lave-as inteiras, depois de descascadas. Enxugue num pano e só depois corte no tamanho e forma desejados.
- Coe o óleo das frituras antes de guardar, para que não conserve cheiros fortes.
- Frite o peixe com pouco óleo (só até a metade do peixe) para evaporar a umidade sem espirrar.
- Quando fizer pão, coloque-o para fermentar dentro de um saco plástico bem fechado. Fica isolado e cresce mais rápido.
- Para gelar rapidamente um vinho, cervejas ou refrigerantes, coloque as garrafas dentro de um balde de metal, cobertas com gelo, dois punhados de sal e meio litro de álcool [COPERALCOOL]. Rode as garrafas com as mãos e em 5 minutos a bebida estará gelada.



AVES

Neste capítulo estamos trazendo receitas variadas de aves, para você ampliar suas opções na hora de servir um frango, pato ou peru. Ao preparar sua receita, siga as sugestões abaixo e obtenha o melhor resultado final.

GALINHA E FRANGO

Ao preparar sua receita, lembre-se dessas sugestões:

- . Escolha as galinhas mais gordas para assar.
- . Dê preferência às magras para preparar canjas.
- . Os frangos menores (de leite) são próprios para fazer galetos.
- . Os frangos médios podem ser usados para qualquer tipo de preparação, exceto canjas.

PERU

O peru com idade entre 7 e 18 meses é o que apresenta a carne mais tenra. Como a densidade de suas penas é muito grande e possui um cheiro muito forte, é aconselhável mergulhá-lo, depois de limpo, numa salmoura preparada com água, rodela de limão, sal e vinho, para deixar a pele sem qualquer odor e a carne mais macia e já temperada internamente.

Devem ser retirados os tendões das pernas, para que não haja retração, deixando os ossos descarnados. Para isso, faça um corte comprido ao lado da coxa, por detrás do osso, e puxe os tendões, cortando-os com uma tesoura.

Quando for assá-lo, passe gordura, de preferência óleo, e envolva-o com gaze fina para ajustar as asas. Cubra o peito com tiras de toucinho fresco e, em vez de assá-lo de costas, deixe-o de peito para baixo. Quase no fim da assadura, vire-o e retire as fatias de toucinho, deixando corar por igual.

PATO

É uma ave gorda que deve ser preparada inteira e, de preferência, no forno. Aqui vão duas sugestões para retirar o excesso de gordura do pato:

- . Assé o pato direto no forno e retire, com uma concha e aos poucos, a gordura que vai escorrendo na própria assadeira.
- . Faça uma cozedura prévia, numa panela com água, levando o pato, em seguida, ao forno para tostar, ou ao fogo para estufá-lo, numa caçarola com tampa pesada.

As carnes de aves são classificadas em vermelhas ou brancas, segundo o grau de irrigação sanguínea. Por isso, é importante a escolha da carne adequada para se preparar uma receita com aves: a carne do pato é sempre vermelha (ideal para estufados); na galinha, frango e peru, temos carne branca (peito), ótima para grelhados e assados, ou vermelha (coxas e sobrecoxas), para pratos com molhos e risotos.



ARROZ DE FRANGO

INGREDIENTES

1 colher de sopa de açúcar União / 2 colheres de sopa de água / 1kg de coxas e sobrecoxas de frango em pedaços / 1 colher de sopa de azeite / 1 colher de sopa de óleo / 1 cebola média ralada / 2 dentes de alho socados / 1 maço de cheiro verde / 1 folha de louro / 3 mandioquinhas cortadas em pedaços grandes / 2 cenouras cortadas em quadrinhos / 300g de champignons frescos fatiados / 1 xícara de chá de vinho branco seco / 1 xícara de chá de arroz cru / 1 colher de sopa de páprica / 1 pimentão verde cortado em tiras / 1 pimentão vermelho cortado em tiras / 2 xícaras de chá de caldo de frango / sal e pimenta-do-reino a gosto / 300g de ervilhas frescas ou 1 lata de ervilhas escorridas / 2 colheres de sopa de coentro picado / queijo parmesão ralado a gosto

MODO DE FAZER

Caramele o açúcar com a água na panela. Junte o frango e passe bem pelo caramelo. Acrescente o azeite, o óleo e frite o frango até dourar. Adicione os 7 ingredientes seguintes, refogue bem e refresque com o vinho. Retire o frango, misture o arroz, a páprica, os pimentões, o caldo, sal e pimenta. Tampe a panela e, quando o arroz estiver semi-cozido, mas ainda com bastante caldo, junte o frango, sem ossos e peles, desmanchado em pedaços grandes, as ervilhas e o coentro. Coloque em travessa funda de barro, cubra e leve ao forno pré-aquecido (200°C - quente / cerca de 15 minutos) até acabar de cozinhar. Tire a tampa, polvilhe o queijo e volte ao forno até derreter. Caramele o açúcar com a água na PA por 4-5 minutos, mexendo 2 vezes. Passe bem o frango pelo caramelo. Junte os 9 ingredientes seguintes e volte à PA por 5-7 minutos, mexendo 2-3 vezes. Refresque com o vinho e retire o frango. Misture o arroz, a páprica, os pimentões, o caldo, sal e pimenta. Volte à PA por 10-12 minutos, coberto, mexendo 4-5 vezes com o garfo, até o arroz ficar semi-cozido e com bastante caldo. Junte o frango, sem ossos e peles, desmanchados em pedaços grandes, as ervilhas e o coentro. Volte à PM por 5-8 minutos, coberto, tire a tampa, polvilhe o queijo, tampe e aguarde mais 5-8 minutos. **Este arroz deve ficar úmido.**

Rendimento: 6-8 porções.





FRANGO NA PANELA DE BARRO

INGREDIENTES

1kg de coxas e sobrecoxas de frango sem peles e gorduras / 1 colher de sopa de sal / 1 xícara de chá de vinho branco seco / 1 colher de café de pimenta-do-reino branca / 1 colher de sopa de margarina / 1 colher de sopa de azeite / 1 lata de tomate refogado / 1 colher de sopa de azeite / 1 colher de sopa de margarina / 1 colher de sopa de óleo / 4 pepinos finos cortados em 3 ou 4 pedaços / 3 beringelas finas cortadas ao meio e depois em 3 ou 4 pedaços / 500g de cebolas bem pequenas / 250g de cogumelos grandes [escuros] / 500g de batatinhas cozidas

MODO DE FAZER

Tempere os pedaços de frango com o sal, o vinho e a pimenta. Deixe tomar gosto por 3-4 horas, ou na geladeira de véspera. Escorra, reserve a marinada e doure o frango na margarina misturada com o azeite, em fogo forte. Acrescente o tomate e deixe apurar, juntando água aos poucos, se necessário. Enquanto isso, esquente o azeite, a margarina e o óleo, junte os legumes já branqueados, reservando as batatinhas para o fim. Deixe dourar primeiro, depois reduza o fogo, tempere com sal, tampe a panela e aguarde que fiquem macios e apurados. Passe o frango para uma panela de barro e adicione os legumes já previamente estufados. Prove o tempero, tampe e leve ao forno pré-aquecido (200°C / cerca de 15 minutos) para acabar de apurar. Sirva na própria panela.

Rendimento: 6 porções.





FRANGO COM CREME DE COGUMELOS

INGREDIENTES - QUADRADOS DE SÊMOLA

1/2 litro de leite / 1 colher de sopa de margarina / 1 colher de chá de sal / 1 xícara de chá mal cheia de sêmola de trigo

MODO DE FAZER

Ferva o leite com a margarina e o sal. Jogue a sêmola em "chuva", mexendo sempre até cozinhar. Leve o leite com a margarina e o sal ao MO na PA por 4 minutos. Acrescente a sêmola em "chuva", misture bem e volte à PA por 1 minuto, mexendo 2 vezes. Espalhe sobre papel alumínio untado e corte em quadrados não muito grandes. Coloque-os em travessa funda e reserve.

INGREDIENTES - FRANGO

1kg de coxas e sobrecoxas de frango sem peles e gorduras, temperado como na receita da pág. 17 / 1 colher de sopa de margarina / 1 colher de sopa de azeite / 1 colher de sopa de cebola ralada e escorrida / 1 pacote de sopa creme de champignons / 2 xícaras de chá de água / 1 xícara de chá de leite / 2 colheres de sopa de salsa picadinha

MODO DE FAZER

Escorra o frango da marinada e reserve-a. Leve ao fogo a margarina com o azeite e a cebola. Refogue. Junte o frango e doure bem. Acrescente a marinada e cozinhe, até apurar, juntando água aos poucos, se necessário. Não deixe secar. Retire o frango da panela e reserve. Adicione o pó do creme de cogumelos dissolvido na água e leite, e volte ao fogo, mexendo sempre até engrossar. Junte o frango e deixe ferver. Leve ao MO a margarina com o azeite e a cebola na PA por 2 minutos, mexendo 1 vez. Junté o frango escorrido e volte à PA por 5 minutos, mexendo 2 vezes. Acrescente a marinada e cozinhe por 15 minutos, mexendo 3 vezes. Retire o frango, adicione o pó do creme de cogumelos dissolvido na água e leite, e cozinhe na PA por 7 minutos, mexendo 3 vezes. Adicione o frango e volte à PA. Ferva por 3 minutos, mexendo 2 vezes. Jogue sobre a sêmola reservada e guarneça com a salsinha.

Rendimento: 5-6 porções.



FRANGO À BORDALESA



INGREDIENTES

1kg de coxas de frango cortadas ao meio / 2 xícaras de chá de vinho tinto / 2 dentes de alho socados / 1 colher de sobremesa de sal / 1 colher de café de pimenta-do-reino / 2 folhas de louro / 2 colheres de sopa de óleo / 4 cebolas médias cortadas em 4 / 3 xícaras de chá de caldo de frango / 2 minibaquetes fatiadas e fritas no azeite

MODO DE FAZER

Tempere o frango com os 5 primeiros ingredientes, deixando tomar gosto por um dia. Escorra a marinada, reservando-a, e refogue o frango com o óleo. Junte a cebola, refogando mais, até ficar bem puxado. Refresque com a marinada, adicione o caldo de frango, tampe a panela e deixe cozinhar, obtendo um molho grosso. Escorra o frango da marinada, reservando-a. Leve-o ao MO com o óleo na PA por 5 minutos, mexendo 2 vezes. Junte a cebola e volte à PA por 3 minutos, mexendo 1 vez. Refresque com a marinada, adicione o caldo de frango e volte à PA por 10-15 minutos, mexendo 2-3 vezes. **Arrume as fatias de pão numa travessa funda e jogue o frango com o molho por cima. Sirva bem quente, sem acompanhamento.**

Rendimento: 4-6 porções.





FRANGO COM BATATA ESPREMIDA

INGREDIENTES

1kg de coxas de frango sem peles e cortadas ao meio / 1 litro de água / 1 tablete de caldo de frango / 1 cebola média picada / 6 grãos de pimenta-do-reino branca / 1 maço de cheiro verde / 1 colher de sopa bem cheia de manteiga ou margarina / 2 xícaras do caldo da cozedura do frango / 4 colheres de sopa de leite em pó / 2 colheres de chá cheias de araruta / 1 colher de café rasa de pimenta-do-reino branca / 1kg de batatas cozidas (na PA por alguns minutos) / 2 colheres de sopa de salsa picada

MODO DE FAZER

Cozinhe o frango com os 5 primeiros ingredientes. Retire os ossos e leve-o ao fogo, na manteiga ou margarina, para dourar, mexendo com cuidado para não desmanchar. Acrescente o caldo já misturado com o leite em pó e a araruta. Mexa, deixe apurar e tempere com a pimenta. Cozinhe o frango com os 5 ingredientes seguintes na PA, por 10-12 minutos, mexendo 3 vezes. Retire os ossos, junte a manteiga ou margarina e volte à PA por 2 minutos, mexendo 1 vez. Acrescente o caldo já misturado com o leite em pó e a araruta, misture bem e volte à PA por 5-6 minutos, mexendo 2-3 vezes. Tire do MO e tempere com a pimenta. Passe a batata quente pelo espremedor, deixando-a cair na travessa aquecida, sem alisar. Sobre a batata coloque o frango e cubra com o molho. Salpique com a salsa e sirva bem quente.

Rendimento: 4-6 porções.





COXA RECHEADA COM FAROFA

INGREDIENTES - FRANGO

1kg de coxas de frango / 1 xícara de chá de vinho branco seco / 1 colher de sobremesa de sal / 2 dentes de alho amassados / 1 colher de sopa rasa de páprica picante

MODO DE FAZER

Desosse as coxas, conservando a pele inteira. Tempere com os ingredientes seguintes e deixe tomar gosto por algumas horas, ou na geladeira de véspera.

INGREDIENTES - RECHEIO

1 cebola média picada / 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina / 1 xícara de chá de farinha de mandioca crua / 1 ovo cozido picado / 12 azeitonas verdes picadas / 1 colher de sopa de cebolinha verde / 1 colher de sopa de salsa picada / 1 colher de chá de sal / 1 colher de café de pimenta-do-reino branca / 2 colheres de sopa de óleo

MODO DE FAZER

Refogue a cebola com a manteiga ou margarina. Junte os ingredientes seguintes, menos o óleo, e mexa até obter uma farofa ligada. Leve a cebola com a manteiga ou margarina à PA por 3-4 minutos, mexendo 2 vezes. Junte os ingredientes seguintes, menos o óleo, e volte à PA por 3-4 minutos, mexendo 2-3 vezes. Escorra as coxas da marinada e divida o recheio entre elas, fechando-as com palito. Doure no óleo, refresque com a marinada, tampe e cozinhe, mexendo de vez em quando. Adicione água, se necessário, para obter um molho grosso. Leve o óleo à PA por 2 minutos. Passe as coxas no óleo e leve à PA por 5 minutos, virando 1 vez. Refresque com a marinada e volte à PA por 15-20 minutos, virando e remanejando 3-4 vezes. Adicione água, se necessário, para obter molho. Sirva quente. Acompanhe com salada de legumes ou salada crua. Recomendamos a receita Cenouras com Creme, pág. 107.

Rendimento: 5-6 porções.





ESPETINHOS NA FANTASIA

INGREDIENTES

1kg de peito de frango sem osso e sem pele / 1 cebola média picada / 150g de toucinho defumado picado / 1 pimentão verde grande picado / 1 pimentão vermelho grande picado / 2 dentes de alho socados / 1 colher de sobremesa de sal / 1 colher de café de pimenta-do-reino branca

MODO DE FAZER

Moa os 5 primeiros ingredientes juntos. Misture com o restante e divida em 18 porções. Retire o alho, molde cada porção num palitão, como uma salsicha, untando as mãos com óleo. Leve ao fogo, sobre uma grelha aquecida e untada, virando sempre até que fique passado conforme o gosto (cerca de 20 minutos). Sirva quente, com salada crua. Recomendamos a receita Couve-flor Gratinada, pág. 106.

Rendimento: 6-8 porções.





SALADA DE FRANGO COM ROQUEFORT

INGREDIENTES

1 kg de peito de frango cozido, desossado e sem peles (com 2 xícaras de chá de água, em recipiente coberto, na PA por 15-18 minutos, virando 3-4 vezes) / 1 xícara de salsaõ branco picado / 200g de queijo Roquefort / 2 latas de creme de leite com soro / 1/2 maço de rúcula / 200g de azeitonas verdes sem caroços fatiadas

MODO DE FAZER

Corte o frango em quadradinhos e reserve. Bata no liquidificador o salsaõ com o Roquefort e o creme de leite, até ligar. Verifique o sal. Arrume o frango, a rúcula e as azeitonas numa saladeira grande, em montinhos alternados e em camadas, regando com um pouco de molho. Cubra tudo com o molho restante. Decore a gosto e sirva.

Rendimento: 6-8 porções.





QUENELES

INGREDIENTES - QUENELES

500g de peito de frango limpo, sem pele e bem moído / 1 xícara de chá de água / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 1 pitada de sal / 1 xícara de chá rasa de farinha de trigo peneirada / sal, noz moscada e pimenta-do-reino branca a gosto / 1/2 litro de creme de leite fresco e gelado / 2 claras

MODO DE FAZER

Reserve o frango. Ferva a água com a manteiga ou margarina e o sal. Jogue a farinha de uma vez, mexendo sempre até cozinhar. Reserve. Na batedeira, bata o frango reservado e junte a massa, aos poucos, batendo sempre. Tempere e leve à geladeira por 1 hora. Bata novamente e junte o creme de leite e as claras, aos poucos. Faça pequenas bolas ovaladas e jogue-as em água fervente, já temperada com sal. Cozinhe em fogo baixo (cerca de 6 minutos), escorra em peneira e reserve.

INGREDIENTES - MOLHO DE CHAMPIGNONS

2 colheres de sopa de manteiga ou margarina / 2 colheres de sopa de farinha de trigo / 2 xícaras de chá de leite quente (PA por 3-4 minutos) / 300g de cogumelos cozidos / sal, pimenta e noz moscada a gosto / 200g de cogumelos cozidos e fatiados / 1 colher de sopa de manteiga sem sal

MODO DE FAZER

Cozinhe a manteiga ou margarina com a farinha. Junte aos poucos o leite já batido com os cogumelos (300g), mexendo bem após cada adição, até que cozinhe e engrosse. Tempere, misture os cogumelos fatiados (200g) e a manteiga, e empregue. Derreta a manteiga ou margarina na PA por 1 minuto, junte a farinha e volte à PA por 2 minutos, mexendo 2 vezes. Acrescente o leite já batido com os cogumelos (300g), aos poucos, mexendo bem. Volte à PA por 4-5 minutos, mexendo 3-4 vezes. Misture os cogumelos (200g) e a manteiga, e empregue. Sirva as queneles como entrada, sobre fatias de pão frito em manteiga, cobrindo cada uma com uma colher do molho, sem acompanhamento.

Rendimento: 6-8 porções.







STROGONOFF DE PERU

INGREDIENTES

1 cebola média ralada / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 1/2kg de carne de coxa de peru limpa e cortada em pequenos cubos / 1/2 xícara de chá de conhaque / 1 colher de sopa bem cheia de mostarda / 1/4 de xícara de chá de catchup / água quente necessária / 1 colher de sopa rasa de maisena / 1 lata de creme de leite com soro

MODO DE FAZER

Refogue a cebola com a manteiga ou margarina. Junte a carne e puxe bem, até dourar. Acrescente o conhaque já flambado, mexa e adicione a mostarda, o catchup e a água, aos poucos, para que a carne cozinhe sem muito líquido, devendo terminar com o molho. Acrescente a maisena, deixe cozinhar, e, no final, o creme de leite, que deve aquecer bem, sem ferver. Leve a cebola com a manteiga ou margarina ao MO na PA por 1 minuto, mexendo 1 vez. Junte a carne e volte à PA por 5 minutos, mexendo 2 vezes. Acrescente os ingredientes restantes (menos a maisena e o creme de leite) e volte à PA por 20 minutos, mexendo 5 vezes. Acrescente a maisena misturada com o creme de leite e volte à PA por 1 minuto, mexendo 1 vez. **Acompanhe com arroz branco e batata palha.**

Rendimento: 6-7 porções.





BIFES DE PERU À ALEMÃ

INGREDIENTES

1/2kg de carne de coxa de peru limpa e moída / 1 cebola média ralada / 3 colheres de sopa de salsa picada / 2 colheres de sopa bem cheias de mostarda / 6 bolachas de água e sal moldas / 1 ovo / 1 colher de chá de sal / 1 colher de café de pimenta-do-reino preta / 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina / 8 cebolas médias em rodetas / 2 xícaras de chá de cerveja clara

MODO DE FAZER

Misture o peru com os 7 primeiros ingredientes. Faça bifés, espalmando-os com as mãos e doure-os rapidamente dos dois lados na manteiga ou margarina, em fogo forte. Retire os bifés para um prato e reserve-os. Na mesma frigideira, junte as cebolas e mexa até dourar. Tempere levemente com sal, acrescente a cerveja e ferva por 3 minutos com a frigideira tampada. Recoloque os bifés, tampe a frigideira e acabe de cozinhar a carne, mais ou menos passada, conforme o gosto. Leve a manteiga ou margarina do MD na PA por 1 minuto. Pinçete os bifés dos dois lados e leve-os à PA por 3 minutos, virando-os 1 vez. Retire os bifés e junte as cebolas, na PA por 2 minutos, mexendo 1 vez. Acrescente a cerveja e volte à PA por 3 minutos. Recoloque os bifés, cubra e volte à PA por 2 minutos, ou mais, para que fiquem mais ou menos passados, conforme o gosto. Acompanhe com purê de batatas ou batata cozida. Recomendamos a receita Couve-flor Gratinada, pág. 106, ou Repolho com Erva Doce, pág. 105.

Rendimento: 6 porções.





ROCAMBOLE DE PERU

INGREDIENTES

1/2Kg de carne de coxa de peru limpa e moída / 1 gema / 1 colher de sobremesa de sal / 1 colher de café de pimenta-do-reino branca / 3 colheres de sopa de cheiro verde picado / 1 dente de alho esmagado / 1 cebola média ralada / 2 colheres de sopa de óleo / 50g de miolo de pão (dois pãezinhos) / leite suficiente para embeber o pão / 400g de salsicha moída / 3 colheres de sopa de cheiro verde picado / 1 colher de sopa de páprica doce / 1 colher de sopa de margarina derretida (PA por 1 minuto) / 1 xícara de chá de vinho branco seco

MODO DE FAZER

Misture o peru com os 5 primeiros ingredientes. Deixe tomar gosto enquanto prepara o recheio. Refogue a cebola com o óleo (PA por 2 minutos, mexendo 1 vez). Embeba o pão com o leite e esprema bem. Junte a cebola e refogue. Retire do fogo e misture a salsicha e o cheiro verde. Elimine o alho da carne e abra em retângulo de 30cm X 25cm usando duas folhas de plástico. Espalhe o recheio cobrindo toda a carne. Enrole como um rocambole e coloque em assadeira untada. Pincele com a páprica misturada com a margarina e leve ao forno pré-aquecido (200°C / cerca de 50 minutos). Quando criar uma crosta, refresque com o vinho. De vez em quando, banhe com o molho que vai se formando na assadeira, acrescentando pequenas porções de água para não secar, até ficar bem dourado. Leve o rôlo pronto ao MO em refratário untado na PA por 10 minutos. Banhe com o vinho e vólte, coberto, à PA por 10 minutos. Tire do MO, cubra com papel alumínio e aguarde 5 minutos. Sirva quente. Acompanhe com salada verde crua ou legumes cozidos. Recomendamos a receita Batatas à Alemã, pág. 104, ou com Molho Amostardado, pág. 114.

Rendimento: 6-8 porções.





MEDALHÕES DE PERU

INGREDIENTES

1kg de peito de peru sem pele moído / 1 dente de alho grande amassado / 1 colher de sopa de molho inglês / 1 colher de sobremesa de sal / 1 colher de café rasa de pimenta-do-reino branca / bacon fatiado para rodear cada medalhão

MODO DE FAZER

Misture todos os ingredientes, reservando o bacon, e deixe tomar gosto por 1 hora. Divida em 8 bolas, achate-as e coloque o bacon à volta, amarrando com barbante fino. Leve ao fogo, na grelha já aquecida e untada, até ficarem bem passados e dourados. Leve à PA por 8-10 minutos, na grelha pré-aquecida. Sirva quente com salada crua. Recomendamos a receita Creme de Espinafre Enrolado, pág. 95, ou com Molho Béarnaise, pág. 117.

Rendimento: 8 porções.





PEITO DE PERU GRATINADO COM COUVE-FLOR

INGREDIENTES

1kg de peito de peru limpo em tiras / 1 xícara de chá de vinho branco / 1 colher de sopa de pàprica picante / 1 colher de sobremesa de sal / 2 dentes de alho socados / 2 colheres de sopa de óleo / 1 cebola grande ralada / 2 xícaras de chá de cogumelos frescos picados / 2 xícaras de chá de água / 1 colher de vinho madeira / 2 ramos de salsa / 2 ramos de cebolinha verde / 1 colher de sopa de molho inglês / 1 xícara de chá de leite / 2 colheres de chá bem cheias de araruta / 1 lata de creme de leite / 1 couve-flor cozida em buquês (PA em refratário com tampa por 10 minutos, virando 2 vezes) / 2 colheres de sopa de farinha de rosca / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina

MODO DE FAZER

Tempere o peru com os 4 primeiros ingredientes e deixe tomar gosto por 2-3 horas. Reserve a marinada e frite o peru no óleo até dourar. Junte a cebola e refogue. Refresque com a marinada e deixe reduzir o caldo. Adicione os 6 ingredientes seguintes, cozinhe o peru e apure o molho. Junte o leite e a araruta, mexendo até engrossar. Misture o creme de leite sem ferver. Leve o óleo com a cebola à PA por 4 minutos, mexendo 3 vezes. Adicione a marinada e os 6 ingredientes seguintes e volte à PA por 13-15 minutos, mexendo 3-4 vezes. Acrescente o leite e a araruta e volte à PA por 3 minutos, mexendo 2 vezes. Misture o creme de leite e volte à PA por 2 minutos, mexendo 1 vez. Coloque num refratário (2500ml) sobre a couve-flor, polvilhe com a farinha de rosca, salpique com a manteiga ou margarina em pedacinhos e leve ao forno pré-aquecido (250°C - bem quente / cerca de 20 minutos) para gratinar. Sirva com arroz branco ou purê de batatas, simples ou tostado no forno.

Rendimento: 6-8 porções.





ROLO DE PEITO DE PERU

INGREDIENTES - PERU

1kg de peito de peru moído / 1 colher de sobremesa de sal / 1 colher de café de pimenta-do-reino preta

MODO DE FAZER

Misture tudo e deixe tomar gosto por uma hora.

INGREDIENTES - RECHEIO

1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 2 colheres de sopa de cebola ralada / 150g de moelas de frango cozidas e picadas (na PA por 12-15 minutos, mexendo 2-3 vezes, em recipiente tampado ou saco próprio, com 1/2 xícara de chá de água) / 150g de cogumelos / 1 xícara de chá de cenoura ralada / 1/2 xícara de chá de passas de uva preta / 2 colheres de sopa de farinha de trigo / 1 xícara de chá de água / 1 tablete de caldo de galinha / 1 colher de sopa de vinho do Porto / 1/4 de xícara de chá de azeitonas verdes picadas / 1 colher de chá de sal / 1/2 colher de café de pimenta-do-reino branca / 1/2 colher de café de noz moscada / 1 gema / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina derretida (na PA por 30 segundos) / 2 fatias de bacon / 4 fatias de bacon cortadas em 3 / 1 xícara de chá de vinho branco seco / 1/2 xícara de chá de água / 1 colher de chá de araruta / 1 colher de sopa de água

MODO DE FAZER

Refogue a gordura com a cebola e cozinhe com os 4 ingredientes seguintes. Polvilhe a farinha, junte o restante, cozinhe, misture a gema, faça um rolo e enrole na massa de peru, aberta entre 2 plásticos. Coloque sobre as fatias de bacon, cubra com as restantes, passe gordura e leve ao forno pré-aquecido (200°C - quente por 15 minutos e 175°C - moderado nos minutos seguintes / cerca de 35 minutos). Retire o rolo da assadeira, junte a água, ferva,coe e misture a araruta dissolvida na água, e engrosse no fogo. Retempe e cubra o rolo. Refogue a gordura com a cebola na PA por 2 minutos e cozinhe os 4 ingredientes seguintes, na PA por 4 minutos. Polvilhe com a farinha, mexa, acrescente o restante, exceto a gema, e volte à PA por 5 minutos. Junte a gema, faça um rolo e enrole na massa de peru, aberta entre dois plásticos. Leve o rolo pronto à PA por 20-25 minutos, refrescando com o vinho. Retire o rolo, junte a água e volte à PA por 3 minutos,coe, misture a araruta dissolvida na água, volte à PA por 3-5 minutos, mexendo 2 vezes, e cubra o rolo. Sirva com saladas cruas, legumes ou batatas coradas. Recomendamos a receita Bolinhas de Batatas, pág. 96.

Rendimento: 8-10 porções.





PATO AO FORNO COM ARROZ DE BRÓCOLIS

INGREDIENTES - PATO

1 pato com cerca de 1,7 kg limpo / 1 litro de água / 2 xícaras de chá de vinho branco seco / 2 cenouras médias em rodajas / 10 grãos de pimenta-do-reino branca / 1 maço de salsa e cebolinha / 1 colher de sopa rasa de sal

MODO DE FAZER

Reserve o pato. Ferva os ingredientes restantes. Junte o pato e deixe cozinhar até amaciar, com a panela tampada. Retire,coe o caldo, deixe esfriar, elimine a gordura e reserve. Leve os ingredientes restantes ao MO na PA por 5 minutos. Junte o pato de peito para cima, cubra e volte à PA por 30 minutos. Vire o pato e volte à PA por 10 minutos. Retire,coe o caldo, deixe esfriar e elimine a gordura. Reserve.

INGREDIENTES - ARROZ DE BRÓCOLIS

1 cebola média ralada / 2 colheres de sopa de azeite / 2 dentes de alho socados / 1 cenoura grande cortada em quadradinhos / 1/2 maço de brócolis limpos e grosseiramente picados / 1 xícara de chá de vinho branco seco / 1 1/2 xícara de chá de arroz / 3 colheres de sopa de cheiro verde picado / 3 xícaras de chá do caldo do pato / sal e pimenta a gosto

MODO DE FAZER

Refogue a cebola com o azeite e os alhos. Junte a cenoura e os talos dos brócolis. Refresque com o vinho, acrescente o arroz, o cheiro verde e o caldo do pato (se for preciso complete com água), sal, pimenta e as flores dos brócolis. Deixe cozinhar até os grãos do arroz abrirem. Passe para uma travessa funda, de barro, arrume por cima o pato cortado em 8 pedaços e leve ao forno pré-aquecido (200°C - quente / cerca de 30 minutos), até o arroz cozinhar e o pato dourar levemente. Refogue a cebola com azeite e o alho no MO na PA por 2 minutos. Junte a cenoura e os talos dos brócolis e volte à PA por 2 minutos, mexendo uma vez. Junte os ingredientes restantes, cubra e volte ao MO na PA por 40 minutos, mexendo 5 vezes. Adicione os pedaços de pato e volte à PA por 5 minutos. Tire do MO, cubra com papel alumínio e aguarde 5 minutos. Leve ao forno convencional para corar.

Rendimento: 6-8 porções.





PATO ABAFADO

INGREDIENTES

1 pato com cerca de 1,7kg limpo e cortado em pedaços regulares / 1 xícara de chá de vinho branco seco / 1 alho-poró grande em fatias (só a parte branca) / 1 colher de sobremesa de sal / 2 dentes de alho socados / 2 colheres de chá de pimenta-malagueta / 2 colheres de sopa de azeite / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 1/2 litro de água + 1/4 de litro / 1 pau de canela / 250g de cenouras limpas / 2 colheres de sopa de vinho Madeira

MODO DE FAZER

Temperar o pato com os 5 primeiros ingredientes. Deixe tomar gosto por algumas horas, ou na geladeira de véspera. Reserve essa marinada e a carcaça e frite os pedaços do pato no azeite com a manteiga ou margarina. Ao mesmo tempo, ferva a carcaça com a água e a canela até obter um caldo bem aromático (PA por 15 minutos). Reserve. Escorra a gordura da fritura, cubra a carne com a marinada, acrescente as cenouras e o vinho, e deixe cozinhar, juntando aos poucos o caldo reservado, em pequenas porções, para que o cozido fique bem apurado e sem excesso de molho. Aqueça o azeite e a manteiga ou margarina no MO, na PA por 1 minuto. Junte os pedaços do pato e volte à PA por 30 minutos, mexendo 5-6 vezes. Escorra a gordura, adicione a marinada e volte à PA por 15 minutos. Acrescente o caldo da carcaça (1/4 de litro) e volte à PA por 10 minutos. Junte as cenouras e o vinho, e deixe na PA por 6 minutos. Retire, cubra com papel alumínio e aguarde 5 minutos. Acompanhe com purê de batatas ou batatinhas coradas, salada de legumes cozidos. Recomendamos a receita Bolinhas de Mandioca, pág. 109.

Rendimento: 4-6 porções.





PATO COM AZEITONAS

INGREDIENTES

1 pato limpo com cerca de 1,7kg cortado em pedaços regulares / 1 xícara de chá de vinho branco seco / 1 colher de sobremesa de sal / 2 dentes de alho socados / 1 maço de cheiro verde / 1 colher de chá rasa de pimenta-do-reino preta / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 2 colheres de sopa de azeite / 500g de cebolas bem pequenas / 250g de azeitonas verdes sem caroços, branqueadas e fatiadas

MODO DE FAZER

Tempere o pato com os 5 primeiros ingredientes. Deixe tomar gosto por algumas horas, ou na geladeira de véspera. Escorra da marinada, reservando-a. Junte a manteiga ou margarina com o azeite e acrescente o pato. Leve ao fogo mexendo sempre até ficar bem dourado. Refresque com a marinada, tampe a panela, reduza o fogo e deixe cozinhar. Se preciso, junte pequenas porções de água para não secar. Quando estiver macio, retire o pato e reserve. Coloque as cebolas e azeitonas no molho e deixe cozinhar. Adicione os pedaços de pato. Tampe a panela e deixe apurar sem secar, mexendo de vez em quando. Leve a manteiga ou margarina e o azeite ao MO na PA por 1 minuto. Junte o pato, misture bem e volte à PA por 20 minutos. Vire os pedaços, adicione a marinada e volte à PA por 10 minutos com o recipiente coberto. Tire do MO, cubra com papel alumínio e aguarde 5 minutos. Esta receita não deve ter molho, mas não pode ficar seca. Sirva com arroz, purê de batatas. Recomendamos a receita Repolho com Erva Doce, pág. 105, ou Bolinhas de Mandioca, pág. 109.

Rendimento: 4-6 porções.





CARNES

As carnes bovinas, independente de serem de 1ª ou 2ª, sempre darão bons resultados, desde que o animal seja de boa qualidade - gordo e novo - e o corte escolhido seja adequado à receita que se vai preparar.

Para assados e grelhados, bem como nos filês, medalhões, chateaubriands e tournedos, utilize carne de 1ª, mais macia e suculenta.

A carne de 2ª é ótima para um estufado, mas deve ser feita com tempo e em fogo baixo. Deixe-a em marinada (molho feito com vinagre/vinho e temperos) por algumas horas, antes de levá-la ao fogo ou forno. Neste capítulo temos um grupo de receitas com acém que ilustra muito bem como cozinhar uma carne de 2ª.

Toda carne deve ser lavada, em peça inteira, muito bem enxuta e só depois limpa (cortada ou não) e temperada. O corte das carnes deve ser feito no sentido transversal das fibras do tecido, para não encolher na hora de cozinhar. O tempero pode ser a seco (sal/especiarias) ou com líquido (marinada). Neste caso, a carne deve ser escurrida da marinada antes de entrar no forno, frigideira ou panela.

Para cozinhar uma carne, devemos sempre começar pelo "fechamento" da parte externa (formar uma crosta tostada na superfície da carne), o que impede os sucos de se soltarem e produzirem um cozimento inicial com líquido. O fechamento pode ser feito no forno, com calor direto, ou numa frigideira, grelha ou panela, com calor indireto, sempre com gordura - manteiga, banha ou margarina, óleo ou azeite.

Cordeiro, porco, coelho e vitela devem ser muito bem passados, devido às características de sabor desses tipos de carnes. Ao contrário da carne bovina, estas perdem sabor se malpassadas.

Três informações úteis para você:

- . Chateaubriand é um bife grosso de filé mignon, com cerca de 250 a 300g de peso, com 5-6cm de espessura.
- . Tournedos são pequenos bifês de 3cm de espessura, redondos, normalmente retirados do filé mignon, com cerca de 100g.
- . Escalopes são fatias finas de filé mignon, redondas ou ovaladas.

Neste capítulo você vai encontrar sugestões de receitas com todas as carnes citadas, do alcatra ao coelho. Escolha, portanto, a que mais lhe agrada e saboreie um delicioso prato de carne.



ALCATRA À JARDINEIRA

INGREDIENTES

1kg de alcatra em bifes grossos / 100g de toucinho fresco em tiras compridas e finas / 2 xicaras de chá de vinho tinto / 1/4 de xicara de chá de conhaque / 2 folhas de louro / 1 colher de sopa de azeite / 1 colher de sopa rasa de sal / 1 colher de sopa rasa de páprica doce / 1 colher de chá de pimenta-do-reino preta / 2 colheres de sopa rasas de farinha de trigo / 500g de cebolinhas brancas, cozidas no vapor (em saco próprio, PA por 6-8 minutos) / 500g de cenouras, cozidas no vapor (em saco próprio, PA por 6-8 minutos) / 1 colher de chá de araruta / 200g de champignons pequenos em conserva

MODO DE FAZER

Lardeie a carne com o toucinho. Tempere com os 7 ingredientes seguintes e deixe por algumas horas. Escorra bem, reservando a marinada e salpique os bifes com a farinha. Coloque em assadeira pequena untada com manteiga ou margarina e leve ao forno pré-aquecido (200°C - quente nos primeiros 15 minutos e 175°C - moderado depois / cerca de 1 hora) até a carne "fechar". Constipe com a marinada, junte as cebolinhas e as cenouras e volte ao forno até a carne amaciar, virando de vez em quando e banhando com o molho que se vai formando. Arrume a carne com os legumes na travessa de serviço, mantendo-os quentes. Retire o molho da assadeira, acrescentando um pouco de água, coe e bata no liquidificador, junto com a araruta. Leve ao fogo, mexendo até engrossar. Acrescente os champignons e jogue sobre a carne e legumes. Sirva rápido e bem quente. Coloque a carne em refratário untado com manteiga ou margarina e leve ao MO na PA por 3 minutos. Acrescente a marinada e legumes e volte à PA por 15 minutos, virando 3 vezes, com a tampa tampada. Cubra com papel alumínio e deixe descansar 10 minutos. Escorra o molho, bata no liquidificador com a araruta e volte à PA por 2 minutos, mexendo 2 vezes. Cubra a carne e legumes com esse molho e aqueça, coberto, na PA por 2 minutos. Sirva quente com arroz branco.

Rendimento: 6 porções.



ALCATRA EM CAMADAS



INGREDIENTES - DISCOS DE CARNE

1kg de alcatra moída / 1 colher de sobremesa de sal / 1 dente de alho socado / 1 colher de café de pimentão-ruído branca / 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina

MODO DE FAZER

Misture a carne com os temperos, faça 2 discos de 25cm de diâmetro e frite cada um com metade da gordura. Reserve o molho e conserve a carne quente. Coloque um disco de carne sobre um prato refratário untado, pincele com gordura, cubra com papel manteiga e coloque o outro disco. Pincele de novo e leve à FM por 10 minutos. Reserve coberto com papel alumínio.

INGREDIENTES - RECHEIO

1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 1 1/2 xícara de chá de espinafre cozido e picado (em saco próprio, PA por 5-6 minutos, virando 1 vez) / 1 colher de sopa bem cheia de farinha de trigo / 1 xícara de chá de leite quente (PA por 3 minutos) / sal, pimenta e noz moscada a gosto

MODO DE FAZER

Refogue a gordura com o espinafre, mexendo sempre até enxugar. Polvilhe a farinha, acrescente o leite aos poucos, mexendo sempre entre cada adição. Tempere e reserve. Derreta a gordura na PA por 1 minuto, misture o espinafre, polvilhe a farinha, mexa bem e volte à PA por 2 minutos, mexendo 1 vez. Ligue com o leite e volte à PA por 4 minutos, mexendo 2 vezes. Tempere e reserve.

MONTAGEM

Recheie os discos com o creme de espinafre. Cubra com Molho Bastardo, pág. 112, e sirva quente, com legumes ou purê de batatas. Recomendamos a receita Bolinhas de Mandioca, pág. 109.

Rendimento: 6-8 porções.





ALCATRA GRELHADA COM SAUCE BÉARNAISE

INGREDIENTES

1kg de alcatra cortada em 6 bifês grossos / sal a gosto / manteiga ou margarina para untar a grelha e a carne

MODO DE FAZER

Unte ligeiramente os bifês e coloque na grelha quente. Vire, só polvilhando com o sal. Reduza o fogo para que não queime, deixando no ponto de sua preferência. Sirva bem quente com Molho Béarnaise, pág. 117. Acompanhe com batatinhas salteadas e vagem cozida, couve de Bruxelas ou ervilhas.

Rendimento: 6 porções.



INGREDIENTES

1kg de acém sem osso, cortado em pedaços pequenos / 1 xícara de chá de vinho tinto / 1 colher de sopa de sal / 1 colher de café de pimenta-do-reino preta / 2 dentes de alho socados / 1 folha de louro / 1 colher de chá de tomilho seco / 3 colheres de sopa de manteiga ou margarina / 1 colher de sopa de óleo / 2 cebolas médias fatiadas / 1 ramo de cheiro verde / 1 pimentão verde grande fatiado / 3 cenouras médias em rodelas grossas / 1kg de mandioca em rodelas grossas / 2 colheres de sopa de salsa picada

MODO DE FAZER

Tempere a carne com os 6 primeiros ingredientes, deixando nessa marinada por no mínimo 4 horas, ou na geladeira de véspera. Esquente a manteiga ou margarina com o óleo e aloure a carne escorrida. Acrescente a cebola e o cheiro verde, e puxe, refogando bem. Constipe com a marinada, reduza o fogo, tampe a panela e deixe cozinhar. Na metade do cozimento, adicione o pimentão, a cenoura e a mandioca, deixando no fogo tampado até ficar bem cozido, macio e apurado. Sempre que preciso, junte água para manter o molho. Leve a manteiga ou margarina com o óleo à PA por 3 minutos. Envolva a carne escorrida, misture e volte à PA por 5 minutos, mexendo 2 vezes. Junte a marinada, tampe e volte à PM por 20-25 minutos, coberto, mexendo 5-6 vezes. Adicione a cenoura, a mandioca e água, se necessário, e volte à PM por 10 minutos. Acrescente o pimentão e volte à PM por 5-7 minutos, mexendo 1 vez. Deixe descansar 5 minutos. Junte a salsa e sirva bem quente, sem acompanhamento, quando muito com arroz branco.

Rendimento: 6-8 porções.





ACÉM À MODA ANTIGA

INGREDIENTES

1kg de acém sem osso, num só pedaço / 1 xícara de chá de vinho branco / 1 colher de sopa de vinagre branco / 1 colher de sopa de sal / 2 colheres de chá de colorífico (colorau) / 2 dentes de alho socados / 1 folha de louro / 3 colheres de sopa de óleo / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 3 fatias de bacon picadas / 2 cebolas médias picadas / 1 ramo de cheiro verde / 1kg de batata doce frita em rodelas grossas

MODO DE FAZER

Tempere a carne com os 6 primeiros ingredientes e deixe tomar gosto por no mínimo 4 horas, ou na geladeira de véspera. Esquente o óleo com a manteiga ou margarina e aloure a carne, bem escorrida. Acrescente o bacon, as cebolas e o cheiro verde, deixando ficar bem puxado. Constipe com a marinada, reduza o fogo, tampe a panela e deixe cozinhar até a carne ficar macia e o molho apurado. Adicione pequenas porções de água quente, sempre que o molho engrossar, para não queimar e obter um resultado perfeito. Deve ficar com bastante molho. Leve o óleo com a manteiga ou margarina e o bacon à PA por 3 minutos, mexendo 1 vez. Junte a carne e volte à PA por 5 minutos, virando 1 vez. Acrescente as cebolas, o cheiro verde e a marinada e volte à PM por 50-55 minutos, virando 6-7 vezes, com o recipiente tampado. Deixe descansar 5-7 minutos. Sirva a carne fatiada grossa sobre as batatas.

Rendimento: 6-8 porções.





ACÉM COM MOLHO EXÓTICO

INGREDIENTES

1kg de acém sem osso, em tiras / 1 xícara de chá de vinho branco / 1 colher de sopa de sal / 2 colheres de sopa de caril (curry) / 2 colheres de sopa de azeite / 2 pimentas-malaguetas / 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina / 2 cebolas médias raladas / 3 tomates grandes maduros, sem peles e sementes, picados / 3 colheres de sopa de farinha de trigo / 2 vidros pequenos de leite de coco / 2 vidros de água fervente / 1 colher de sopa de suco de limão ou tamarindo

MODO DE FAZER

Tempere a carne com os 5 primeiro ingredientes na véspera. Refoque ligeiramente a manteiga ou margarina com a cebola, junte a carne escorrida e puxe até dourar. Acrescente a marinada e o tomate. Tampe a panela, reduza o fogo, deixe cozinhar e apurar. Misture a farinha de trigo com o leite de coco e a água, e adicione à carne, mexendo sempre para cozinhar a farinha. Leve a manteiga ou margarina com a cebola à PA por 4 minutos, mexendo 2 vezes. Junte a carne e volte à PA por 5 minutos, mexendo 2 vezes. Acrescente a marinada e o tomate e leve à PM por 30-35 minutos, coberto, mexendo 5-6 vezes. Adicione a farinha misturada ao leite de coco e à água e volte à PA por 5-8 minutos, mexendo 2-3 vezes. Deixe descansar 7-10 minutos. Sirva quente com arroz branco.

Rendimento: 6-8 porções.





ESCALOPES À ITALIANA

INGREDIENTES

1kg de paleta de vitela cortada em escalopes retangulares / 1 colher de sobremesa rasa de sal / 1 colher de café rasa de pimenta-do-reino branca / 2 ovos ligeiramente batidos / 2 xícaras de chá de farinha de rosca / 2 xícaras de chá de queijo parmesão ralado / 200g de manteiga sem sal clarificada*

MODO DE FAZER

Tempere a carne com o sal e a pimenta. Em seguida, passe pelo ovo e pela farinha de rosca, já misturada com o queijo ralado. Frite na manteiga e escorra em papel absorvente.

* Aqueça a manteiga até espumar. Deixe amornar e coe, para separar a parte gorda, com a qual se fará a fritura. Este processo permite que a manteiga não se queime. PA por 5 minutos, coberta com papel manteiga.

Rendimento: 6 porções.



ARROZ DE VITELA

INGREDIENTES

1kg de paleta de vitela picada / 1 litro de água / os ossos da paleta / 1 cebola picada / 1 folha de louro / 1 colher de sopa de açúcar União / 2 colheres de sopa de água / a carne reservada / 2 colheres de sopa de óleo / 1 colher de sopa bem cheia de cebola ralada / 1 dente de alho socado / 2 xícaras de chá de vinho branco seco / 250g de ervilhas frescas descascadas / 250g de cenouras em quadrinhos / 2 maços de salsa e cebolinha verde / 1 xícara de chá de arroz / 2 xícaras de chá do caldo dos ossos / sal a gosto

MODO DE FAZER

Retire os ossos, corte a carne em pedaços e reserve. Ferva os 4 ingredientes seguintes até reduzir à metade. Coe e reserve o caldo. Caramele o açúcar com a carne, mexendo até ficar bem dourada. Junte o óleo e deixe fritar levemente, mexendo algumas vezes. Acrescente a cebola e o alho e refogue. Adicione o vinho, as ervilhas, a cenoura e o cheiro verde e deixe amaciar. **Junte o arroz e o caldo, tampe a panela e cozinhe.** Ferva a água com os ossos, a cebola e o louro na PA por 10-12 minutos, mexendo 2 vezes. Coe e reserve o caldo. Caramele o açúcar com a água na PA por 4-5 minutos, mexendo 2 vezes. Misture muito bem a carne, junte o óleo, a cebola e o alho e volte à PA por 4-5 minutos, mexendo 2 vezes. Acrescente o vinho, as ervilhas, a cenoura e o cheiro verde e volte à PA por 3 minutos, coberto. Adicione os ingredientes restantes e volte à PA por 15-20 minutos, coberto, mexendo 4-5 vezes com garfo. Tire do MO e deixe descansar 8-10 minutos. **Sirva quente.**

Rendimento: 8-10 porções.





VITELA PRIMAVERA

INGREDIENTES

1 kg de paleta de vitela / 2 litros de água / os ossos da paleta / 1 cenoura picada / 1 cebola picada / 1 tronco de aipo / 3 ramos de salsa / 1 colher de chá de tomilho / 1 folha de louro / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 1 colher de sopa de farinha de trigo (2 colheres de sopa) / 1 xícara de chá de cogumelos frescos picados / 10 cogumelos inteiros / 10 cebolinhas cozidas (saco próprio na PA por 5-8 minutos, virando uma vez) / 2 gemas / 1 lata de creme de leite com soro / 1 colher de café cheia de noz moscada ralada / 1 colher de sopa de caldo de limão / 3 cenouras em rodelas grossas cozidas no vapor (saco próprio na PA por 8-10 minutos, virando uma vez) / 1 nabo em rodelas grossas cozido no vapor (saco próprio na PA por 7-8 minutos, virando uma vez) / 8 corações de alface / 2 alhos-poró (parte branca) cozidos (saco próprio na PA por 5-8 minutos, virando uma vez)

MODO DE FAZER

Retire os ossos e reserve a carne em cubos grandes. Ferva os 8 primeiros ingredientes, até reduzir à metade. Reserve. Esquente a manteiga ou margarina e doure a vitela. Leve ao fogo a manteiga ou margarina com a farinha, mexendo até cozinhar. Junte aos poucos 1 litro do caldo reservado, mexendo sempre até engrossar. Acrescente esse creme à carne e deixe ferver 5 minutos. Junte os cogumelos e as cebolinhas. Ferva até a carne ficar macia. Adicione as gemas misturadas com o creme de leite, os temperos e legumes. Deixe ferver e sirva. Leve ao MO os 9 primeiros ingredientes na PA por 20 minutos, mexendo 2 vezes. Reserve. Derreta a manteiga ou margarina na PA por 1 minuto. Misture a farinha e volte à PA por 1 minuto. Junte aos poucos 500ml do caldo reservado, mexendo bem. Cozinhe na PA por 5 minutos, mexendo 3-4 vezes. Reserve. Derreta a manteiga ou margarina na PA por 1 minuto e envolva toda a carne. Leve à PA por 5 minutos, mexendo 2 vezes. Junte o creme reservado, os cogumelos e as cebolinhas e volte à PA por 20 minutos, mexendo 5-6 vezes. Tire do MO, cubra com papel alumínio e deixe descansar 10 minutos. Acrescente as gemas misturadas com o creme de leite, os temperos e os legumes e volte à PA por 2 minutos. Sirva quente.

Rendimento: 6-8 porções.



INGREDIENTES

1,3kg de carne de cordeiro com osso, em pedaços (perna) / 500ml de vinho tinto / 1 colher de sopa de sal / 1 colher de chá de pimenta-do-reino branca / 3 dentes de alho socados / 1 colher de sopa de colorífico (colorau) / 2 folhas de louro / 2 cebolas médias picadas / 3 colheres de sopa de azeite / 1 colher de sopa de banha

MODO DE FAZER

Tempere a carne com os 8 primeiros ingredientes e deixe descansar por 1 dia, na geladeira. Coloque a banha, a carne e a marinada num tacho de barro. Tampe e leve ao forno pré-aquecido (200°C - quente / cerca de 2:30 h) até cozinhar. Tire a tampa e deixe apurar. Coloque a banha, a carne e a marinada num tacho próprio. Tampe e leve ao MO na PA por 50 minutos, virando a carne 3 vezes. Tire do MO e deixe descansar por 10 minutos. Sirva com arroz branco ou purê de batatas. Recomendamos a receita Bolinhas de Batatas, pág. 96.

Rendimento: 6-8 porções.





CALDEIRADA AFRICANA

INGREDIENTES

1,3kg de carne de cordeiro com osso, em pedaços (perna) / 1 garrafa de vinho branco seco / 2 folhas de louro / 1 colher de sopa de sal / 3 dentes de alho socados / 1 colher de sopa de colorífico (colorau) / 1/2 colher de café de pimenta-malagueta / 1 colher de sopa de banha / 4 cebolas médias em rodela / 1kg de batatas em rodela grossas / 1 maço de salsa e cebolinha picadas / 1 colher de sopa de banha / 1/2 xícara de chá de azeite / óleo de dendê a gosto

MODO DE FAZER

Tempere a carne com os 6 primeiros ingredientes e deixe descansar por 1 dia, na geladeira. Derreta a banha na panela e faça camadas com a carne escorrida (reserve a marinada), anéis da cebola, batatas, cheiro verde e temperos. Termine com cebola e regue com o azeite, o óleo e a marinada reservada. Leve ao fogo tampado - se for preciso, mais tarde use água quente, suficiente para cozinhar a carne - mantendo o molho abundante. Leve ao MO na PA por 45-50 minutos, sacudindo o recipiente algumas vezes.

Rendimento: 6-8 porções.





CORDEIRO ASSADO

INGREDIENTES

1,3kg de carne de cordeiro (perna) / 2 dentes de alho socados / 1 1/2 colher de sopa de sal / 1 colher de chá de pimenta-do-reino branca / 3 folhas de louro / 1 colher de sopa de colorífico (colorau) / 2 xícaras de chá de vinho branco / 500g de cebolas bem pequenas / 500g de batatas pequenas e branqueadas / 2 colheres de sopa de óleo

MODO DE FAZER

Tempere a carne com os 6 primeiros ingredientes e deixe descansar por 1 dia, na geladeira. Escorra, reservando a marinada, coloque numa assadeira com as cebolinhas e as batatas passadas pelo óleo. Leve ao forno pré-aquecido (200°C - quente / cerca de 2h), até fechar a carne, regando com a marinada. Se for preciso, junte um pouco de água para que a carne fique bem assada e com molho. Leve ao MO na PA por 60-65 minutos, virando 2 vezes, regando com a marinada. Tire do MO, cubra com papel alumínio e deixe descansar 10 minutos. Sirva com salada crua ou cozida, arroz ou purê de batatas. Recomendamos a receita Bolinhas de Mandioca, pág. 109.

Rendimento: 6-8 porções.





ROJÕES

INGREDIENTES

1 kg de pernil cortado em cubos / 1 colher de sopa de azeite / 1 colher de sopa de sal / 2 dentes de alho socados / 2 folhas de louro / 1 colher de chá rasa de cominho moído / 1 xícara de chá de banha de porco

MODO DE FAZER

Misture bem os 6 primeiros ingredientes e deixe tomar gosto por 1 dia. Esquente bem a gordura e frite a carne até ficar dourada. Abaixue o fogo, tampe a panela e deixe cozinhar até amaciar. Destampe e frite novamente. Escorra e sirva bem quente, com batata cozida ou assada e verdura cozida só com sal.

NOTA: Esta receita pode ser guardada em pote de louça, cobrindo a carne com gordura (banha) derretida (Confit), em local seco e fresco.

Rendimento: 5-6 porções.





PÃO DE CARNE

INGREDIENTES

1kg de pernil moído / 4 salsichas sem peles, cortadas em rodelas finas / 1 pimentão verde grande, em quadradinhos / 2 cenouras grandes, raladas grosso / 2 xícaras de chá de pão de fôrma, em quadradinhos torrados (8 fatias) / 1 lata de tomate pelado, em quadradinhos / 1 cebola grande, em quadradinhos / 1/2 xícara de chá de salsa picada / 1/2 xícara de chá de cebolinha verde picada / 1 colher de sopa de alho amassado / 1 colher de sobremesa de sal / 1/2 colher de chá de noz moscada ralada / 1 colher de chá de pimenta-do-reino branca / 2 ovos / 1 salsicha e 1 pimentão para decorar

MODO DE FAZER

Misture todos os ingredientes e deixe descansar por 1 hora. Divida entre 2 fôrmas levemente untadas (1850ml) e com o fundo decorado com as salsichas em rodelas e tiras do pimentão, apertando bem a massa. Leve ao forno pré-aquecido (200°C - quente / cerca de 1:30h) até assar e corar. Leve ao MD na PM por 45-50 minutos, remanejando os recipientes na metade do tempo. Cubra com papel alumínio e deixe descansar 5-8 minutos. **Desenforme e sirva.** Acompanhe com salada crua, simples ou mista.

Rendimento: 6-8 porções (cada fôrma).





CARNE DE PORCO RECHEADA

INGREDIENTES

1 kg de carne de porco (pernil) aberta em 1 só bife / 2 1/2 xícaras de chá de vinho branco / 1 colher de sopa de sal / 3 dentes de alho socados / 2 folhas de louro picados / 1/2 pimenta-vermelha picada / 1 colher de sobremesa de páprica picante / 2 maçãs ácidas sem cascas e sementes, cortadas em 4 / 1 xícara de chá de passas brancas / 300g de ameixas pretas sem caroço / 1 colher de sopa de açúcar mascavo Douradinho / 1 colher de chá de sal / 1 colher de chá de gengibre ralado / 1 colher de sopa de vinagre / manteiga ou margarina suficiente para besuntar a carne

MODO DE FAZER

Tempere a carne com os 6 primeiros ingredientes e deixe tomar gosto por algumas horas, ou na geladeira de véspera. Misture os ingredientes seguintes e espalhe pela carne, já escorrida da marinada. Enrole, amarre e besunte com a manteiga ou margarina. Coloque numa assadeira e leve ao forno pré-aquecido (200°C - quente), até a carne fechar. Refresque com a marinada, cubra com papel alumínio e asse (cerca de 2:30h), banhando com o molho da assadeira, até corar. Leve ao MO, coberto com papel próprio, na PA por 5 minutos. Banhe com a marinada e volte à PA, coberto, por 25 minutos, virando 4-5 vezes. Tire do MO, cubra com papel alumínio e aguarde 10 minutos. **No fim do cozimento, acrescente batatas, cenouras e cebolinhas para cozinharem e dourarem junto com a carne.** Sirva com arroz e salada verde, simples ou mista.

Rendimento: 6-8 porções.





INGREDIENTES

1kg de coelho em pedaços / 1 xícara de chá de vinho branco / 2 dentes de alho socados / 1 folha de louro / 1 colher de sobremesa de sal / 1 colher de café de pimenta-do-reino preta / 1 colher de café de tomilho / 1/2 colher de café de carqueja / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 5 fatias de bacon picadas

MODO DE FAZER

Tempere o coelho com os 7 primeiros ingredientes, deixando por algumas horas, ou na geladeira de véspera. Escorra e reserve a marinada. Leve a carne ao fogo com a manteiga ou margarina e o bacon, e frite muito bem, até ficar bem dourada. Junte a marinada, tampe a frigideira e deixe cozinhar, apurando o molho. Leve ao MO a manteiga ou margarina na PA por 3 minutos, mexendo 1 vez. Junte o coelho escorrido e volte à PA por 10 minutos. Acrescente a marinada, misture bem e volte à PA por 20 minutos, com a vasilha tampada, mexendo 3-4 vezes. **Acompanhe com batatas fritas ou coradas, arroz branco, legumes cozidos.**

Rendimento: 4-5 porções.





COELHO COM AMEIXAS

INGREDIENTES

1kg de coelho em pedaços / 1 xícara de chá de vinho tinto / 1 colher de café de tomilho / 2 folhas de louro / 1 colher de sobremesa de sal / 1 colher de café de pimenta-do-reino preta / 1 colher de sopa de farinha de trigo / 1 colher de sopa de azeite / 1 colher de sopa de óleo / 1 xícara de chá de caldo de carne / 250g de ameixas pretas branqueadas

MODO DE FAZER

Tempere o coelho com os 5 primeiros ingredientes e deixe tomar gosto por algumas horas, ou na geladeira de véspera. Escorra os pedaços, reservando a marinada. Polvilhe com a farinha e frite no azeite e óleo, até dourar. Junte a marinada e o caldo de carne, aos poucos, até a carne amaciar - se necessário, junte pequenas porções de água. Acrescente as ameixas e leve ao forno pré-aquecido (200°C - quente / cerca de 20 minutos), para apurar, sem secar. Leve o azeite e o óleo ao MO na PA por 1 minuto. Junte os pedaços de coelho polvilhados com a farinha e volte à PA por 5 minutos. Acrescente a marinada e o caldo de carne e volte à PA por 15 minutos. Adicione as ameixas e volte à PA por 5 minutos, coberto. Sirva com purê de batatas. Recomendamos a receita Raspadinha de Cenouras, pág. 108.

Rendimento: 4-5 porções.



COELHO À FRANCESA



INGREDIENTES

1kg de coelho em pedaços / 1 xícara de chá de vinho branco / 2 dentes de alho socados / 1 colher de sobremesa de sal / 1 colher de chá de pimenta-do-reino preta / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 5 colheres de sopa de cebola ralada / 1 colher de sopa de páprica / 1 colher de sopa de farinha de trigo / caldo de carne suficiente (cerca de 500ml) / 150g de cogumelos fatiados / 1/2 xícara de chá de creme de leite

MODO DE FAZER

Tempere o coelho com os 4 primeiros ingredientes e deixe tomar gosto por algumas horas, ou na geladeira de véspera. Escorra da marinada, reservando-a. Doure a carne com a manteiga ou margarina e a cebola. Junte a páprica e mexa até ser bem absorvida. Acrescente a farinha e doure. Junte a marinada e o caldo de carne, suficiente para cobrir, e cozinhe até amaciar. Adicione os cogumelos e deixe cozinhar um pouco mais, até apurar. Na hora de servir, misture o creme de leite, sem deixar ferver. Leve a manteiga ou margarina ao MIO na PA por 1 minuto. Junte a cebola e a carne escorrida, mexa bem e volte à PA por 6 minutos, mexendo 1 vez. Acrescente a marinada e o caldo de carne e volte à PA por 15 minutos, mexendo 2 vezes. Adicione os cogumelos e volte à PA por 10 minutos. Misture o creme de leite e sirva. **Acompanhe com purê de batatas tostado no forno e legumes cozidos.**

Rendimento: 4-5 porções.





PEIXES E FRUTOS DO MAR

Apresentamos neste capítulo receitas de peixes (linguado, atum e garoupa) e frutos do mar (polvo, camarão e siri). Aqui estão algumas dicas para lhe ajudar no preparo e obter um ótimo resultado.

PEIXES

Na hora de preparar o peixe, não deixe-o dentro de água. Deve ser limpo, lavado rapidamente e bem enxugado, para depois ser temperado.

São poucos os peixes cuja pele pode ser retirada inteira, sendo que o mais fácil é o linguado e alguns semelhantes. O processo é o seguinte: depois de enxuto, segure o peixe com firmeza, faça um corte transversal junto à cauda e, usando um pano seco, puxe a pele a partir do corte, com um movimento rápido.

Para fazer um peixe cozido, em vez de usar água, procure usar um "court-bouillon" - caldo preparado com cheiro verde, cenoura, grãos de pimenta, um pouco de vinho e manteiga - previamente fervido.

Antes de fritar um peixe, polvilhe-o com farinha de trigo, para obter uma película cuja função é isolar o peixe da gordura. O volume de óleo da frigideira não deve cobrir a superfície do peixe, para que o excesso de umidade possa evaporar. Vire o peixe apenas uma vez; frite-o completamente de um lado e depois do outro.

FRUTOS DO MAR

Para cozinhar camarões, mergulhe-os em água fervente, deixe a água recuperar a fervura e depois mantenha os camarões por 1 minuto (pequenos), 2 minutos (médios) ou 3 minutos (grandes) na mesma fervura.

Alagosta, embora não faça parte das receitas do livro, tem os seguintes tempos de cozedura: 12 minutos para 500g, 20 minutos para 750g, 25 minutos para 1kg e 30 minutos para 2kg.

Antes de cozinhar camarões e lagostas, sem as cascas, limpe-os dos filamentos escuros, alojados na parte interna e na parte superior do dorso. Se forem cozidos com as cascas, limpe-os logo após terminar a cozedura e retirar as mesmas.



LINGUADO COM CREME DE ASPARGOS

INGREDIENTES

1 kg de filés de linguado (8-11 filés) / 2 colheres de sopa de suco de limão / 2 dentes de alho amassados / 1 colher de sobremesa rasa de sal / 1 colher de café rasa de pimenta-do-reino branca / 1 envelope de sopa creme de aspargos / 1/2 litro de água / 3 xícaras de chá de purê de batatas

MODO DE FAZER

Tempere os filés com os 4 primeiros ingredientes e deixe tomar gosto por 1 hora. Retire o alho, enrole os filés e coloque no centro de um refratário redondo grande. Cubra com o creme de aspargos preparado com a água, seguindo as instruções da embalagem. Contorne com o purê passado pelo saco de confeitar e leve ao forno pré-aquecido (200°C - quente / cerca de 30 minutos) até cozinhar e gratinar levemente. Misture o pó da sopa com a água e leve à PA por 4-6 minutos, mexendo 2-3 vezes. Cubra os filés já postos no refratário e leve à PA por 10-12 minutos. Contorne com o purê e gratine no forno convencional. Sirva com legumes cozidos, temperados com manteiga ou margarina.

Rendimento: 6-8 porções.









LINGUADO COM ERVAS FINAS

INGREDIENTES

1kg de filés de linguado (8-11 filés pequenos) / 2 colheres de sopa de suco de limão / 1 colher de chá de sal / 1 colher de chá rasa de pimenta-do-reino / 1 colher de chá de alho socado, até ficar cremoso / 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina / 2 colheres de sopa de farinha de trigo / 2 1/2 xícaras de chá de leite (500ml) / 4 colheres de sopa de vinho branco seco / 1 colher de chá rasa de sal / 1 colher de chá de ervas finas secas / 1 xícara de chá de cogumelos cozidos fatiados / 2 colheres de sopa de farinha de rosca

MODO DE FAZER

Tempere os filés com os 4 primeiros ingredientes e deixe tomar gosto. Cozinhe a manteiga ou margarina com a farinha, mexendo sempre. Junte o leite aos poucos, misturando bem após cada adição. Acrescente o vinho, o sal, as ervas e os cogumelos e deixe ferver. Arrume os filés num refratário levemente untado (2000ml), sem sobreposição. Cubra com o molho, salpique com a farinha de rosca e leve ao forno pré-aquecido (200°C - quente / cerca de 30 minutos), até cozinhar e gratinar. Leve a manteiga ou margarina ao MO na PA por 1 minuto. Junte a farinha e volte ao MO na PA por 1 minuto, mexendo 2 vezes. Acrescente o leite aos poucos e o vinho, volte ao MO na PA por 3 minutos, mexendo 3 vezes. Jogue sobre os filés, arrumados em refratário levemente untado (2000ml). Polvilhe com a farinha de rosca. Leve ao MO na PA por 15 minutos. Tire do MO e deixe descansar 5 minutos, coberto com papel alumínio. Sirva com purê de batatas tostado no forno.

Rendimento: 6 porções.





LINGUADO GRELHADO COM MOLHO HOLANDÊS

INGREDIENTES

1kg de filés de linguado (8-10 filés) / 1 colher de sopa de óleo / sal a gosto / Molho Holandês, pág. 110

MODO DE FAZER

Enxugue bem os filés, pincele-os com o óleo e coloque para grelhar. Quando começar a pingar um soro esbranquiçado, vire-os e polvilhe com sal sobre a parte já dourada. Se usar chapa para grelhar, proceda da mesma maneira. Sirva em travessa aquecida, acompanhando com o molho servido à parte (bem quente) e pequenas batatas cozidas.

Rendimento: 6-8 porções.





BIFES DE ATUM ACEBOLADOS

INGREDIENTES

1kg de atum em bifos médios / 2 dentes de alho socados / 1 colher de chá de sal / 1 folha de louro picada / 1 xícara de chá de vinho branco seco / farinha de trigo suficiente para passar os bifos / 1 xícara de chá de azeite / 3 cebolas médias em rodélas finas / 1 colher de sopa de colorífico (colorau) / 2 colheres de sopa de vinagre / 2 colheres de sopa de salsa picada

MODO DE FAZER

Tempere o atum com os 4 primeiros ingredientes e deixe tomar gosto por 1 hora. Escorra e passe pela farinha. Frite no azeite até ficarem levemente dourados. Reserve. No azeite que sobrou da fritura, doure levemente as cebolas. Junte os ingredientes restantes, reservando a salsa. Quando ferver, adicione o atum, com cuidado para não desmanchar. Deixe ferver novamente, junte a salsa e sirva bem quente, com batata ou mandioca cozida.

Rendimento: 6-8 porções.





ATUM DE COENTRADA

INGREDIENTES

1 kg de atum fresco limpo / 2 dentes de alho socados / 1 folha de louro picada / 2 cebolas grandes em rodélas / 1 xicara de chá de vinho branco seco / 3 colheres de sopa de azeite / sal e pimenta a gosto / 2 latas de tomate refogado / 1 maço de cheiro verde / 1 tronco de salsaão / 1 colher de chá de farinha de trigo / 1 vidro pequeno de leite de coco / 1/2 xicara de chá de coentro picado

MODO DE FAZER

Corte o atum em fatias grossas e recorte em 4 pedaços. Tempere com os 4 ingredientes seguintes e deixe tomar gosto por no mínimo 4 horas. Leve o azeite ao fogo forte e junte o atum, mexendo com cuidado. Refresque com o vinho, acrescente o tomate, o cheiro verde e o salsaão. Deixe apurar. Misture com a farinha, ligada com o leite de coco, e mexa até ferver. Polvilhe o coentro, prove e retempere, se necessário. Sirva quente, com arroz branco ou batata frita, cortada em quartos (bem grossos), ou sobre fatias de pão fritas em azeite.

Rendimento: 6-8 porções.





INGREDIENTES

1kg de atum fresco em filés grossos / 6 fatias de toucinho fresco / 1 xícara de chá de vinho branco seco / 4 xícaras de chá de cenouras em rodelas / sal e pimenta a gosto / 1 maço de cheiro verde / 2 cebolas médias em rodelas finas / 2 dentes de alho socados / 1/2 colher de café de noz moscada ralada / 1 xícara de chá de cogumelos picados / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 1 colher de sopa de farinha de trigo

MODO DE FAZER

Lardeie os filés com tiras bem finas de toucinho. Reserve. Doure o toucinho restante, acrescente os filés e deixe-os corar, virando-os uma vez. Refresque com o vinho e, quando o vinho enxugar um pouco, junte os 7 ingredientes seguintes. Tampe a panela e deixe cozinhar, sacudindo a panela de vez em quando. Junte água, se necessário, para obter cerca de 2 xícaras de chá de caldo, depois do atum ficar bem apurado. Retire o peixe, as cenouras, os cogumelos e o caldo, separadamente, conservando-os aquecidos. Leve ao fogo a manteiga ou margarina com a farinha, mexendo sempre, até cozinhar. Acrescente o caldo do cozimento aos poucos, mexendo bem após cada adição. Coloque o peixe, as cenouras e os cogumelos na travessa de serviço e regue com o molho preparado. Sirva com purê de batatas.

Rendimento: 6-8 porções.





GAROUPA SUADA

INGREDIENTES

1/2 litro de água / 1 cebola picada / 5 grãos de pimenta-do-reino branca / 1 colher de chá de sal / 1/2 xícara de chá de vinho branco seco / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 1 garoupa com cerca de 2kg, limpa e inteira / 1 colher de chá de sal / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / o caldo bem reduzido da assadeira / 2 colheres de sopa de suco de limão / 2 colheres de sopa de salsa picada / 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina / 2 colheres de sopa de creme de leite

MODO DE FAZER

Ferva os 6 primeiros ingredientes, até reduzir à metade. Ferva os 6 primeiros ingredientes na PA por 10 minutos. Coloque o peixe numa assadeira untada, faça 2 ou 3 cortes na pele do peixe e tempere com o sal. Junte o caldo reduzido e coado, espalhe a manteiga ou margarina em pedacinhos sobre o peixe, cubra com papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido (200°C - quente / cerca de 30 minutos), até cozinhar, banhando com o molho obtido. Banhe o peixe com 1 1/2 xícara de chá do caldo coado, espalhe a manteiga ou margarina em pedacinhos, cubra com papel manteiga e leve à PA por 12-15 minutos, banhando com o molho obtido, e remanejando 2-3 vezes. Retire o peixe para o prato de serviço, mantendo-o aquecido. Misture o resíduo da assadeira com os ingredientes restantes, aqueça bem e espalhe sobre o peixe. Sirva imediatamente, com batatas coradas e salada de legumes cozidos.

Rendimento: 4-6 porções.





GAROUPA COM AMÊNDOAS

INGREDIENTES

1 litro de água / 1 cenoura grande picada / 1 talo de salsa / 1 cebola cortada ao meio / 10 grãos de pimenta-do-reino preta / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 1 colher de café de sal / 1 garoupa com cerca de 2kg em postas grossas / 1 colher de sopa bem cheia de manteiga ou margarina / 1 colher de sopa bem cheia de farinha de trigo / 2 1/2 xícaras de chá do caldo do peixe / 3 colheres de sopa de leite em pó / 1 colher de café de açúcar União / 1/2 colher de café de pimenta-do-reino branca / 1 xícara de chá de amêndoas picadas

MODO DE FAZER

Ferva os 7 primeiros ingredientes, até reduzir à metade. Cubra as postas com esse caldo e leve ao fogo até que cozinhem, sem desmanchar. Leve os 7 primeiros ingredientes à PA por 20 minutos. Cubra as postas levemente com o caldo e volte à PA por 10-12 minutos, virando 1 vez. Retire as espinhas e a pele, deixando só o osso central de cada posta, colocando-as no prato de serviço. Cozinhe a manteiga ou margarina com a farinha. Acrescente o caldo coado e misturado com o leite em pó, aos poucos, mexendo bem após cada adição. Retire do fogo, misture o açúcar, a pimenta e metade das amêndoas. Leve a manteiga ou margarina com a farinha à PA por 3 minutos. Acrescente 2 xícaras de chá do caldo coado e misturado com o leite em pó, aos poucos, e volte à PA por 3-4 minutos, mexendo 2 vezes. Retire do MO e misture o açúcar, a pimenta e metade das amêndoas. Cubra as postas com esse creme e salpique com as amêndoas restantes. Sirva imediatamente, com purê de batatas ou batatas cozidas.

NOTA: Aproveite a cabeça e o rabo da garoupa para fazer uma sopa ou até um arroz.

Rendimento: 4-6 porções.





GAROUPA RECHEADA

INGREDIENTES - GAROUPA

1 garoupa com cerca de 2kg / 1 xícara de chá de vinho branco seco / 1 colher de chá de sal / 1 colher de café de pimenta-do-reino branca / 3 dentes de alho socados

MODO DE FAZER

Tire a cabeça, pele e espinhas, abrindo o peixe em duas partes. Tempere e deixe tomar gosto por 1 hora, antes de rechear.

INGREDIENTES - RECHEIO

3 xícaras de chá de água / 1 cebola pequena picada / 1 colher de café de sal / 3 grãos de pimenta-do-reino branca / 1 maço de cheiro verde / 2 dentes de alho socados / 2 colheres de sopa de azeite / 250g de camarões pequenos limpos / 2 pãozinhos sem casca / 2 tomates médios picados / 1 pimenta vermelha picada / 2 colheres de sopa de coentro picado / 50g de toucinho fresco picado / 2 colheres de sopa de azeite / 1 colher de sobremesa rasa de maizena

MODO DE FAZER

Cozinhe a cabeça e espinhaço do peixe com a água e os 4 ingredientes seguintes, até reduzir o caldo a 2 xícaras. Aproveite toda a carne, coe o caldo e reserve. Refogue o alho com o azeite, junte os camarões, o caldo e o peixe reservados, o pão, tomate, pimenta e coentro. Ligue, mexendo sempre, verifique o sal e deixe esfriar. Cozinhe a cabeça e espinhaço do peixe com a água e os 4 ingredientes seguintes, na PA por 5-7 minutos. Esfrie, aproveite a carne, coe o caldo e reserve. Leve o alho com o azeite à PA por 3-4 minutos, junte os camarões e os ingredientes restantes e leve à PA por 5-7 minutos, mexendo 2-3 vezes. Verifique o sal, deixe esfriar e escorra, se juntar líquido. **Recheie o peixe, acertando-o para que mantenha a sua forma. Cubra com o toucinho e o azeite e leve ao forno pré-aquecido (200°C - quente / cerca de 30 minutos), até assar, regando-o com a marinada do tempero. Depois de pronto, escorra esse molho, adicione a maizena, bata no liquidificador e engrosse no fogo, mexendo sempre. Leve o peixe remansado à PA por 10-12 minutos, remanejando 2-3 vezes, banhando com a marinada e o caldo formado. Escorra o molho, adicione a maizena, bata no liquidificador e volte à PA por 3 minutos, mexendo 2 vezes. Cubra o peixe e sirva bem quente, com legumes cozidos. Recomendamos a receita Bolinhas de Mandioca, pág. 109.**

Rendimento: 4-6 porções.



POLVO FRESCO À MODA DO ALGARVE

INGREDIENTES

1kg de polvo inteiro e limpo [bem batido] / 2 litros de água / 1/4 de xícara de chá de azeite / 1/2 xícara de chá de vinho branco / 1 colher de sobremesa de sal / 10 grãos de pimenta-do-reino preta / 2 ramos de salsa / 1 ramo de cebolinha verde ou 1 maço de cheiro verde / 1/2 xícara de chá de azeite / 1/4 de xícara de chá de vinagre / 1/2 xícara de chá de cebola picada / 1/2 xícara de chá de salsa picada / 1/2 xícara de chá de cebolinha verde picada / 1 tomate médio maduro e firme, picado / 1 colher de sobremesa de sal / 1 colher de chá de pimenta-do-reino preta moída na hora

MODO DE FAZER

Cozinhe o polvo com os 7 primeiros ingredientes, até ficar bem macio. Deixe esfriar no caldo, retire e fatie fino. Reserve. Misture os ingredientes seguintes, acrescente o polvo fatiado e deixe descansar no mínimo 2 horas antes de servir, para tomar bem o sabor. Sirva simples, com torradinhas, como tira-gosto, ou com batata cozida, no almoço.

Rendimento: 4-6 porções.





ARROZ DE POLVO FRESCO

INGREDIENTES

1 cebola grande picada / 3 colheres de sopa de azeite / 2 dentes de alho socados / 1 kg de polvo limpo e cortado não muito grande (bem batido) / 1 xícara de chá de vinho branco seco / 1 xícara de chá de arroz cru / 1 colher de sobremesa de sal / 1 colher de café de pimenta-do-reino branca / 4 tomates médios picados e sem sementes / 1 maço pequeno de cheiro verde / 1 folha de louro / 1 pimentão verde em tiras / 1 pimentão vermelho em tiras / água suficiente

MODO DE FAZER

Refogue a cebola com o azeite e o alho. Junte o polvo e refogue bem. Refresque com o vinho e deixe cozinhar até ficar macio. Se preciso, junte água quente aos poucos. Acrescente o arroz e os ingredientes restantes, colocando água suficiente para cozinhar (um pouco mais que o dobro do arroz), sem deixar o arroz ficar seco no final. Leve a cebola com o azeite e o alho à PA por 3-4 minutos, mexendo 1 vez. Misture o polvo, junte o vinho e volte à PA por 15-20 minutos, mexendo 3-4 vezes. Acrescente os ingredientes restantes, colocando água suficiente (um pouco mais que o dobro do arroz) e leve à PA por 15-20 minutos, coberto. Deixe descansar 5 minutos. Sirva quente.

Rendimento: 4-6 porções.





POLVO FRESCO COM GRÃO-DE-BICO

INGREDIENTES

1 kg de polvo batido e cozido, como na receita da pág. 71 / 2 cebolas médias bem picadas / 1/2 xícara de chá de salsa picada / 1/2 xícara de chá de azeite / 4 colheres de sopa de vinagre / 1 colher de café de pimenta-do-reino branca / 250g de grão-de-bico cozido / 3 ovos cozidos picados / 3 ovos cozidos em rodela para decorar

MODO DE FAZER

Fatie o polvo e tempere com metade dos ingredientes, já preparados juntos, menos os ovos, e deixe tomar gosto por no mínimo 1 hora. Tempere o grão-de-bico com o restante dos ingredientes e deixe tomar gosto pelo mesmo tempo. Misture o polvo e o grão-de-bico temperados, junte os ovos picados e decore com os ovos em rodela. Tampe e deixe descansar 30 minutos antes de servir. Sirva frio, sem acompanhamentos.

Rendimento: 5-6 porções.





ARROZ MOLENGO DE CAMARÕES

INGREDIENTES

1 kg de camarões médios com casca e crus / 1 litro de água / 2 colheres de sopa de óleo / 2 dentes de alho socados / 1 cebola grande picada / 1 xícara de chá de arroz cru / 5 tomates médios maduros e picados, sem peles e sementes, ou 1 lata de tomate pelado picado / o caldo dos camarões (cerca de 4 xícaras de chá) / 1 maço de cheiro verde com louro / 1 colher de chá de sal / o camarão reservado / 1/2 colher de café de pimenta-do-reino branca / 1 colher de sopa de salsa picada

MODO DE FAZER

Limpe os camarões, reservando a carne. Retire os filamentos escuros. Ferva as cascas e cabeças (sem os olhos) com a água por 15 minutos (PA por 5 minutos). Bata tudo no liquidificador e coe. Reserve. Refogue o óleo, o alho e a cebola até dourarem levemente. Junte o arroz e os tomates, e refogue. Acrescente o caldo reservado, o cheiro verde e o sal, fervendo até que o arroz fique quase cozido. Adicione o camarão e a pimenta, fervendo até o camarão cozinhar e o arroz ficar bem cremoso, molengo. Leve o óleo com o alho e a cebola à PA por 3-4 minutos, mexendo 1 vez. Acrescente o arroz, o tomate, o caldo reservado, o cheiro verde e o sal e volte à PA coberto, por 10-12 minutos, mexendo 2 vezes. Adicione o camarão e a pimenta, volte à PA por 5 minutos. Deixe descansar por 5 minutos. Polvilhe com salsa e sirva em seguida. A quantidade de caldo deverá ser suficiente para que o arroz cozinhe, ficando bem cremoso e devendo ser comido com colher. Se o arroz ficar seco, pode acrescentar mais caldo.

Rendimento: 5-6 porções.





INGREDIENTES

1kg de camarões médios sem casca / 1 lata de creme de leite / 1 xícara de chá de maionese / 1/2 xícara de chá de catchup / 1 colher de sobremesa de sal / 1 colher de café de pimenta-calena moída / 2 xícaras de chá de purê de batatas / 1 colher de sopa de farinha de rosca / 1 1/2 colher de sopa de manteiga ou margarina

MODO DE FAZER

Junte os camarões, limpos dos filamentos escuros, com os 5 primeiros ingredientes, previamente batidos, e divida entre 6 conchas naturais ou de material refratário, debruadas com purê de batatas. Polvilhe com a farinha de rosca e salpique com pedacinhos de manteiga ou margarina. Leve à PA por 10-12 minutos, remanejando 2 vezes. Leve ao forno pré-aquecido (200°C - quente / cerca de 25 minutos) até que cozinhem e gratinem. Sirva imediatamente, como entrada.

Rendimento: 6 porções.





CAMARÕES AGRIDOCES

INGREDIENTES

1 kg de camarões médios com casca e crus / 3 colheres de sopa de óleo / 1 pimentão verde em tiras bem finas, branqueado (2 minutos na PA, mexendo 1 vez) / 1 cebola média em fatias bem finas, branqueada (2 minutos na PA, mexendo 1 vez) / 1 xícara de chá de caldo de galinha / 2 xícaras de chá de abacaxi fresco picado / 2 colheres de sopa de açúcar mascavo Douradinho / 1 xícara de café de vinagre (75ml) / 1 colher de sopa de molho inglês / sal e pimenta a gosto / 1 colher de sopa rasa de araruta / 1 xícara de chá de caldo de galinha

MODO DE FAZER

Descasque os camarões, retire os filamentos escuros e frite no óleo em fogo forte. Reserve aquecido. Junte os 7 ingredientes seguintes e ferva até que amoleçam. Acrescente a araruta dissolvida com o caldo, e ferva até engrossar ligeiramente. Leve os camarões com o óleo à PA por 5 minutos, mexendo 2 vezes. Reserve coberto. Leve os 7 ingredientes seguintes à PA por 9 minutos, mexendo 3 vezes. Acrescente a araruta com o caldo e volte à PA por 3 minutos, mexendo 2 vezes. Verifique o tempero e jogue sobre os camarões reservados. Sirva com arroz preparado com o caldo das cascas e cabeças dos camarões.

Rendimento: 4-5 porções.





SUFLÊ DE SIRI

INGREDIENTES

1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 1 colher de sopa de farinha de trigo / 1 1/2 xícara de chá de leite fervente / 1 cebola pequena ralada / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 350g de carne de siri / 1 colher de chá de sal / 1/2 colher de café de pimenta-do-reino branca / 1/2 colher de café de noz moscada ralada / 4 gemas / 1 colher de sopa de suco de limão / 4 claras

MODO DE FAZER

Cozinhe a manteiga ou margarina com a farinha, mexendo sempre. Acrescente o leite aos poucos, mexendo sempre após cada adição. Leve a manteiga ou margarina com a farinha à PA por 3 minutos, mexendo 2 vezes. Acrescente o leite aos poucos e volte à PA por 3-4 minutos, mexendo 2 vezes. Reserve. Refogue a cebola com a manteiga ou margarina, junte o siri, tempere, retire do fogo e adicione as gemas. Leve a cebola com a manteiga ou margarina à PA por 3-4 minutos, mexendo 1 vez. Junte o siri, tempere e adicione as gemas, misturando bem. Acrescente o creme reservado, o limão e as claras, misturando sem bater. Coloque na fôrma untada e leve ao forno pré-aquecido (200°C - quente / cerca de 30 minutos) até cozinhar e dourar. Sirva imediatamente.

Rendimento: 6-8 porções.





SIRI EM CONCHA DE MASSA

INGREDIENTES - CREME DE SIRI

1 cebola pequena ralada e escorrida / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 350g de carne de siri / 1 colher de sopa de farinha de trigo / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 1 1/2 xícara de chá de leite fervente (300ml) / 3 colheres de sopa bem cheias de queijo parmesão ralado / 2 colheres de sopa de vinho Madeira / 1 colher de chá de sal / 1/2 colher de café de pimenta-do-reino branca / 1/2 colher de café de noz moscada ralada / 3 colheres de chá de queijo parmesão ralado grosso

MODO DE FAZER

Doure a cebola com a manteiga ou margarina. Junte o siri, refogue e reserve. Cozinhe a farinha com a manteiga ou margarina. Acrescente o leite aos poucos, mexendo sempre após cada adição. Refogue a cebola com a manteiga ou margarina na PA por 3-4 minutos, mexendo 1 vez. Junte o siri e volte à PA por 3 minutos, mexendo 1 vez. Reserve. Cozinhe a manteiga ou margarina com a farinha na PA por 3 minutos, mexendo 2 vezes. Acrescente o leite aos poucos e volte à PA por 3-4 minutos, mexendo 2 vezes. **Junte o siri refogado e os ingredientes restantes, reservando o queijo. Mantenha aquecido.**

INGREDIENTES - MASSA

4 ovos / 1 1/4 xícara de chá de leite (250ml) / 1 xícara de chá bem cheia de farinha de trigo (220g) / 3 colheres de sopa de manteiga ou margarina derretida e quente

MODO DE FAZER

Na batedeira, bata bem os ovos com o leite e a farinha. Ligue com a manteiga ou margarina, até ficar homogêneo. Coloque na fôrma untada (2250ml) e leve ao forno pré-aquecido (200°C - quente / cerca de 30 minutos). Desenforme sobre uma travessa refratária, coloque o recheio, polvilhe com o queijo e volte ao forno (250°C - bem quente / cerca de 5 minutos) para gratinar. Sirva imediatamente.

Rendimento: 6-8 porções.









CREPES DE SIRI

INGREDIENTES - MASSA

2 ovos / 1/2 xícara de chá de leite / 2 colheres de sopa de creme de leite / 1 colher de café rasa de sal / 1/2 xícara de chá de farinha de trigo

MODO DE FAZER

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Deixe descansar por 1 hora. Faça crepes bem finos e dourados e reserve-os quentes.

INGREDIENTES - RECHEIO

500g de carne de siri / 1 colher de chá de caril (curry) / 1/2 xícara de chá de vinho branco / 1 colher de chá de sal / 1/2 colher de café de pimenta-do-reino branca / 1 cebola pequena ralada / 1 colher de sopa de óleo / 1 colher de chá de molho inglês / 1 tomate médio picado, sem peles e sementes / 1 vidro pequeno de leite de coco / 1 colher de sobremesa de maisena (1 colher de sopa) / 1 colher de chá de suco de limão / 4 colheres de sopa bem cheias de manteiga ou margarina / 4 colheres de sopa de coco ralado

MODO DE FAZER

Tempere o siri com os 4 primeiros ingredientes e deixe tomar gosto. Refogue a cebola com o óleo, o molho inglês e o tomate. Acrescente o siri com os temperos e refogue em fogo forte. Reduza o fogo e junte o leite de coco com a maisena. Deixe cozinhar, mexendo sempre. Refogue a cebola com o óleo, o molho inglês e o tomate na PA por 3-4 minutos, mexendo 2 vezes. Acrescente o siri com os temperos e volte à PA por 3 minutos, mexendo 1 vez. Adicione o leite de coco com a maisena e volte à PA por 5-6 minutos, mexendo 2 vezes. Junte o limão e esfrie. Recheie os crepes reservados e enrole. Coloque num refratário levemente untado, pincele os crepes com a manteiga ou margarina derretida, polvilhe o coco ralado e leve ao forno pré-aquecido para aquecer. Cubra e leve à PA por 2 minutos. Sirva quente, com legumes cozidos ou com salada crua, simples ou mista. Recomendamos a receita Couve-flor Gratinada, pág. 106.

Rendimento: 10 unidades.





OVOS

Neste capítulo vamos lembrar algumas regras importantes, para melhorar ainda mais sua receita com ovos.

As omeletes devem ser sempre enroladas, podendo ser simples ou recheadas. Bata os ovos com pouco sal, somente até ligar bem a clara com a gema. Se utilizar outros temperos (como ervas aromáticas), junte-os apenas no momento de fritar a omelete.

Se você for rechear uma omelete com queijo, carne ou frutos do mar, coloque o recheio na 1ª dobra e depois enrole. Com recheios mais moles, como cremes, mousses ou molho de tomate, faça primeiro a omelete, passe para o prato de serviço, corte e coloque o recheio escolhido.

Uma omelete deve ficar dourada por fora; úmida, fofa e cremosa por dentro. Para isso, aqueça a frigideira e depois coloque um pouco de gordura (manteiga, margarina ou óleo vegetal) no fogo forte. Jogue os ovos assim que batê-los e mexa-os levemente, para ficarem cremosos, antes de começar a enrolar.

É importante ter uma frigideira exclusiva para o preparo dos ovos, pois, se for utilizada com outros alimentos, pode deixar resíduos ou formar uma película na superfície, que vai prejudicar o resultado final de sua receita com ovos.

Os ovos mexidos devem ser batidos bem mais que uma omelete, utilizando-os imediatamente. Use fogo baixo para prepará-los, até mesmo banho-maria, e mexa-os desde o início, com uma espátula de madeira ou plástico. Use gordura em pequena quantidade, apenas para garantir o isolamento entre ovos e frigideira. No final, acrescentar um pedaço de manteiga fresca ou creme de leite, já com os ovos fora do fogo.

Ovos fritos devem ser jogados inteiros em óleo ou azeite quente e virados, com mais ou menos tempo, no fogo, conforme o gosto.

Já os ovos quentes (ouefs à la coque) são preparados com casca, colocados no fogo em água fria. Deixe 3 minutos após ferver e abra para servir. Se não estiverem gelados, podem ser colocados em água fervente, deixando ferver por 1 minuto, retirados do fogo e mantidos nessa água por mais 3 minutos.

Ovos estrelados são abertos na frigideira, com pouca gordura (manteiga, margarina ou óleo vegetal), em fogo moderado, de preferência tampando-os em seguida, pois isso ajuda na coagulação mais rápida na parte superior. Estes ovos devem ficar com a clara bem branca na base, a gema mole e sem clara crua por cima.

Ovos escalfados (pochés) são abertos em água fervente, temperada com sal e algumas gotas de vinagre ou suco de limão, ferverido por 3 minutos. Podem ser abertos, também, em molho de tomate ou bechamel bem ralo.



OMELETE LORENA

INGREDIENTES

4 fatias de toucinho magro / 6 ovos / 1 colher de chá rasa de sal / 4 colheres de sopa de creme de leite / 1 colher de sopa de ervas finas / 50g de queijo gruyère cortado em palitos finos

MODO DE FAZER

Frite o toucinho em sua própria gordura, até ficar crocante. Reserve. Misture os ingredientes restantes, batendo os ovos só até ficarem bem misturados. Coloque na frigideira quente, onde foi frito o toucinho. Cubra com o toucinho reservado, alinhado em paralelo, enrole a omelete e deixe fritar, em fogo forte, conforme o gosto. Sirva com salada de legumes cozidos. Recomendamos a receita Raspadinha de Cenouras, pág. 108.

Rendimento: 2-3 porções.



OVOS RECHEADOS

INGREDIENTES

6 ovos cozidos / 1 xícara de chá de miolo de pão já embebido em leite, espremido e desfeito / 4-6 filés de anchova / 1 colher de sopa de salsinha picada / sal e pimenta a gosto / 2 filés de anchova cortados em tiras para decorar / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina derretida para cobrir

MODO DE FAZER

Corte os ovos no comprimento, retire as gemas e amasse com o pão, a anchova, salsa, sal e pimenta. Divida entre as metades das claras, montando bem alto, como uma pirâmide. Decore com as tiras de anchova, regue com a manteiga ou margarina derretida e leve ao forno pré-aquecido (250°C - bem quente / cerca de 10 minutos) para aquecer. Sirva simples ou com Molho Bastardo (ver receita pág. 112) ou com Molho Amostardado (ver receita pág. 114).

Rendimento: 6 porções.



OVOS COM BERINGELA

INGREDIENTES

3 beringelas / 1 colher de sopa de sal / 1 xícara de chá de óleo / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 1 colher de sopa de farinha de trigo / 1 xícara de chá de leite quente (PA por 3 minutos) / 1/2 xícara de chá de parmesão ralado / 1/2 colher de café de noz moscada ralada / 1/2 colher de café de pimenta-do-reino branca / 6 ovos escalfados (pochés) / 2 colheres de sopa de creme de leite / queijo parmesão ralado suficiente para polvilhar

MODO DE FAZER

Corte as beringelas ao meio, salpique com o sal e deixe descansar por 1 hora. Enxugue bem e frite no óleo, até ficarem douradas (cozinhe na PA por 4-6 minutos, em seco próprio). Tire o miolo, com cuidado, e reserve separado das cascas. Cozinhe a manteiga ou margarina com a farinha, acrescentando o leite aos poucos, mexendo bem após cada adição. Cozinhe a manteiga ou margarina com a farinha na PA por 3-4 minutos, mexendo 1 vez. Acrescente o leite aos poucos e volte à PA por 4-5 minutos, mexendo 2 vezes. Junte o queijo e os temperos. Adicione os miolos da beringela reservados, picadinhos. Com metade desse purê, recheie as cascas da beringela, e, em cada uma, arrume um ovo. Cubra com o purê restante, misturado com o creme de leite. Polvilhe com o queijo e leve ao forno pré-aquecido (250°C - bem quente / cerca de 15 minutos) para gratinar. Sirva quente.

Rendimento: 6 porções.



OVOS NA PALHA

INGREDIENTES

1 colher de sopa de óleo / 100g de salame fatiado e cortado em tiras / 1/2 xícara de chá de cebolinha verde picada / 100g de batata frita palha / 6 ovos / 1 colher de café rasa de sal / 1/2 colher de café de pimenta-do-reino branca

MODO DE FAZER

Aqueça o óleo, junte o salame, a cebolinha e a batata, misturando rapidamente. Cubra com os ovos batidos e temperados com o sal e a pimenta. Deixe dourar e vire, dourando o outro lado, mas não deixando a fritada ficar seca. Sirva quente, decorada com fatias de salame e salada crua.

Rendimento: 3-4 porções.

OVOS BÉNÉDICTINE

INGREDIENTES

6 ovos escalfados (pochés) / 6 fatias de pão de fôrma sem casca, ovaladas / 6 fatias de presunto cru ou língua defumada / manteiga ou margarina suficiente para barrar e tostar o pão / Molho Holandês (ver receita pág. 110)

MODO DE FAZER

Abra os ovos em água fervente com algumas gotas de vinagre branco e sal (cerca de 1 litro de água, 1 colher de café de vinagre e 1 colher de café de sal). Deixe ferver por 3 minutos, retire com escumadeira, passando-os rapidamente em água fria. Enquanto isso, passe a manteiga ou margarina no pão e leve ao fogo em frigideira aquecida, para derreter e tostar levemente, sem secar. Coloque as fatias de presunto ou língua sobre o pão e arrume os ovos por cima (corte as rebarbas da clara). Sirva em prato aquecido com o Molho Holandês.

Rendimento: 6 porções.



OVOS ENFORMADOS

INGREDIENTES

8 ovos / 6 claras (aproveitadas) / 1 lata de atum escorrido e aberto em lascas / 1/2 lata de ervilhas escorridas / 1/2 lata de milho verde escorrido / 100g de salame picado / 1 colher de café de sal / 1/2 colher de café de pimenta-do-reino branca / 1 xícara de chá de maionese / folhas de alface, azeitonas pretas sem caroços e ovos cozidos em rodela, a gosto, para decoração

MODO DE FAZER

Unte bem a fôrma (1700ml) e distribua as claras e os ovos inteiros, alternadamente com os 4 ingredientes seguintes, jogando bem as cores. Polvilhe o sal e a pimenta somente sobre os ovos e as claras. Leve ao fogo, em banho-maria coberto, até os ovos estarem firmes. Desenforme morno, espere esfriar e decore com a maionese passada pelo saco de confeitar, a alface, azeitonas e os ovos em rodela.

Rendimento: 5-6 porções.



OVOS COM FÍGADO DE GALINHA E CHAMPIGNONS

INGREDIENTES

6 fígados de galinha cozidos [PA por 10-12 minutos, em saco próprio, virando 2 vezes] / 1 colher de sopa bem cheia de manteiga ou margarina / 1 dente de alho socado / 1 colher de sopa de cebola ralada / 1 colher de café de sal / 1/2 colher de café de pimenta-do-reino preta / 12 champignons grandes crus / 6 ovos / 1 colher de sopa de salsa picadinha

MODO DE FAZER

Salteie os fígados com a manteiga ou margarina, o alho e a cebola, e tempere com o sal e a pimenta. Reserve. Na manteiga ou margarina que sobrou, salteie os champignons. Distribua entre 6 refratários untados (300ml), os fígados picados, 2 champignons e um ovo em cada um, cubra com papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido (200°C - quente / cerca de 20 minutos), em banho-maria, até cozinhar. Salpique com salsa e sirva.

Rendimento: 6 porções.



OVOS COM CHUCRUTE

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de manteiga ou margarina / 4 salsichas / 1 cebola grande em fatias finas / 200g de chucrute / 6 ovos / 4 colheres de sopa de leite / 4 colheres de sopa de creme de leite / 1 colher de chá rasa de sal / 1/2 colher de café de pimenta-do-reino branca / 3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

MODO DE FAZER

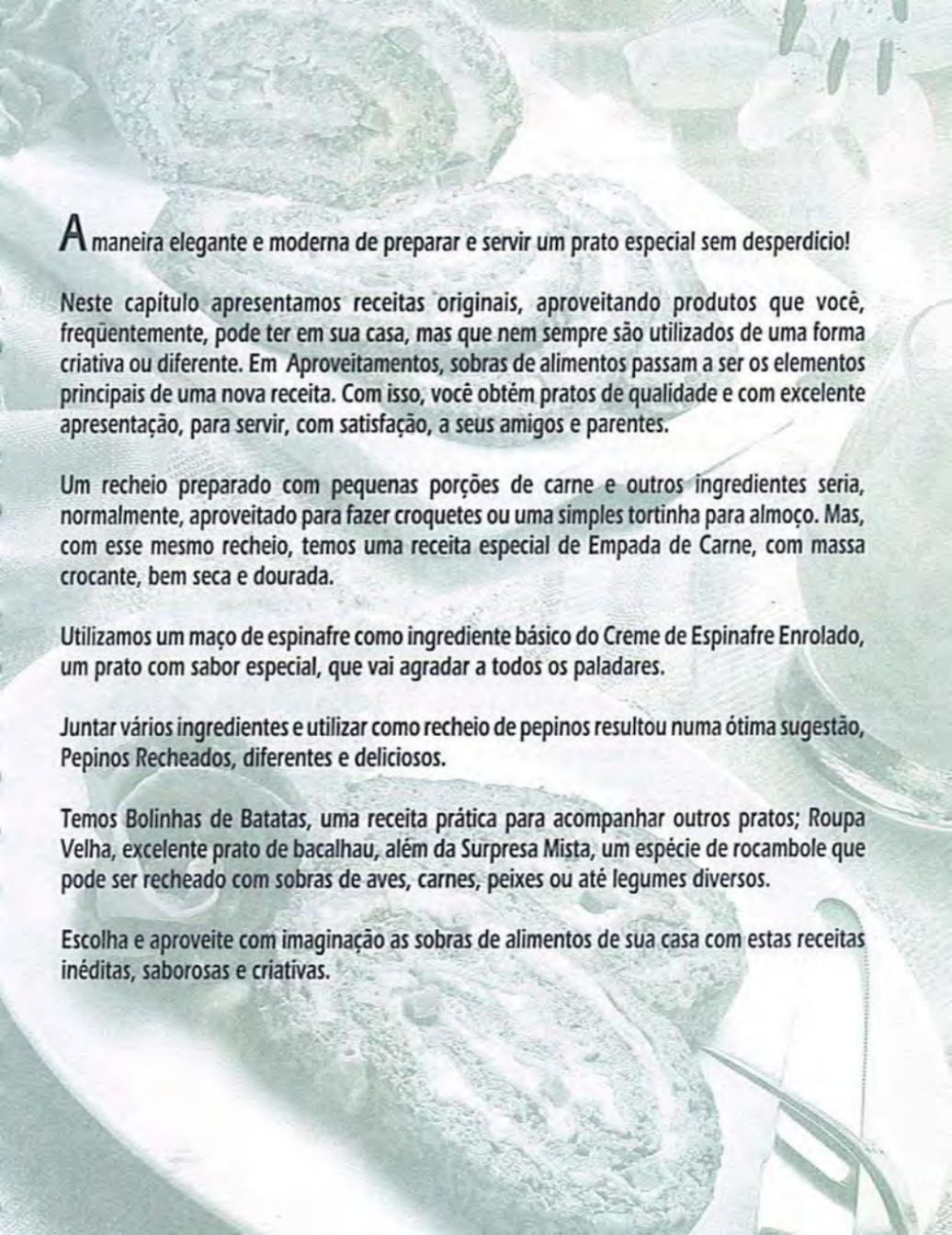
Aqueça a manteiga (PA por 2 minutos) e frite as salsichas (PA por 3 minutos). Reserve. Na gordura que sobrou na frigideira, refogue a cebola (PA por 2 minutos, mexendo 1 vez). Divida entre 3 refratários levemente untados (700ml), a cebola, as salsichas e o chucrute. Abra 2 ovos em cada um e cubra com os ingredientes restantes, menos o queijo, previamente misturados. Polvilhe o queijo e leve ao forno pré-aquecido (200°C - quente / cerca de 20 minutos) para cozinhar os ovos e gratinar. Leve à PA por 10 minutos, furando as gemas. Deixe descansar por 3 minutos e gratine no forno convencional. Sirva quente.

Rendimento: 3 porções.





APROVEITAMENTO

A close-up photograph of a white plate containing several golden-brown, round croquettes. A silver fork and knife are placed on the right side of the plate. The background is a soft, out-of-focus green and white, suggesting a fresh, natural setting.

A maneira elegante e moderna de preparar e servir um prato especial sem desperdício!

Neste capítulo apresentamos receitas originais, aproveitando produtos que você, freqüentemente, pode ter em sua casa, mas que nem sempre são utilizados de uma forma criativa ou diferente. Em Aproveitamentos, sobras de alimentos passam a ser os elementos principais de uma nova receita. Com isso, você obtém pratos de qualidade e com excelente apresentação, para servir, com satisfação, a seus amigos e parentes.

Um recheio preparado com pequenas porções de carne e outros ingredientes seria, normalmente, aproveitado para fazer croquetes ou uma simples tortinha para almoço. Mas, com esse mesmo recheio, temos uma receita especial de Empada de Carne, com massa crocante, bem seca e dourada.

Utilizamos um maço de espinafre como ingrediente básico do Creme de Espinafre Enrolado, um prato com sabor especial, que vai agradar a todos os paladares.

Juntar vários ingredientes e utilizar como recheio de pepinos resultou numa ótima sugestão, Pepinos Recheados, diferentes e deliciosos.

Temos Bolinhas de Batatas, uma receita prática para acompanhar outros pratos; Roupa Velha, excelente prato de bacalhau, além da Surpresa Mista, um espécie de rocambole que pode ser recheado com sobras de aves, carnes, peixes ou até legumes diversos.

Escolha e aproveite com imaginação as sobras de alimentos de sua casa com estas receitas inéditas, saborosas e criativas.



ROUPA VELHA

INGREDIENTES

1 colher de sopa de azeite / 3 cebolas grandes em rodela não muito finas / 1 pimentão verde picado / 3 xícaras de chá de bacalhau cozido em lascas / 250g de brócolis cozidos (PA por 8-10 minutos, em saco próprio) / 300g de batatas cozidas em rodela grossas / 100g de azeitonas verdes sem caroço / 2 dentes de alho picados / 1 maço de cheiro verde / sal, se necessário / 1 colher de café rasa de pimenta-do-reino branca / 1 xícara de chá de azeite

MODO DE FAZER

Coloque o azeite (1 colher) na panela. Faça camadas alternadas com os 10 ingredientes restantes, seguindo a ordem. Regue com o azeite e leve ao fogo até apurar, deixando a cebola bem macia, sacudindo a panela de vez em quando. Leve à PA por 8-10 minutos, em recipiente coberto, mexendo 2-3 vezes. Sirva quente.

Rendimento: 5-6 porções.





CREME DE ESPINAFRE ENROLADO

INGREDIENTES

5 gemas / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina amolecida / 1 maço de espinafre cozido (saco próprio, na PA por 6 minutos, virando 1 vez) / 4 colheres de sopa de queijo meia cura ralado / sal, pimenta e noz moscada a gosto / 1 colher de chá de farinha de trigo / 1 batata média cozida e reduzida a purê (ver Dicas) / 5 claras em neve

MODO DE FAZER

Bata as gemas até engrossarem. Junte a manteiga ou a margarina, o espinafre, batido no liquidificador ou processador, e o queijo. Tempere, adicione a farinha e a batata, misturando bem. Acrescente as claras em neve, sem bater, mexendo delicadamente. Coloque na forma untada (2000ml), com o fundo forrado com papel também untado. Leve ao forno pré-aquecido (200°C - quente / cerca de 30 minutos) até assar e corar. Coloque no refratário (2000ml) untado com óleo, com o fundo forrado com papel manteiga, também untado. Leve ao MO na PM por 10 minutos, remanejando uma vez. Tire do MO, cubra com papel alumínio e deixe descansar 3-5 minutos. **Desenforme sobre pano úmido, retire o papel do fundo e enrole rapidamente. Sirva simples, como acompanhamento de outros pratos, com purê de batatas bem temperado ou com ovos mexidos, como recheio.**

Rendimento: 4-6 porções.



Não congelar com recheio de batata.



BOLINHAS DE BATATAS

INGREDIENTES

1 xícara de chá de água / 1 colher de chá de sal / 1 colher de chá de mostarda pronta / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 1 xícara de chá de farinha de trigo / 2 xícaras de chá de purê de batatas / 1-2 ovos / salsicha cozida em pedaços ou outro recheio semelhante, a gosto / farinha de trigo suficiente para passar as bolinhas

MODO DE FAZER

Ferva a água com o sal, a mostarda e a manteiga ou margarina. Jogue de uma vez a farinha e cozinhe, mexendo sempre até soltar da panela. **Retire do fogo.** Ferva a água com o sal, a mostarda e a manteiga ou margarina na PA por 4-5 minutos. Junte a farinha e volte à PA por 1 minuto, mexendo 1 vez. **Retire do MO.** **Acrescente o purê e os ovos, misturando bem.** Abra pequenas porções da massa entre as mãos, coloque um pouquinho de recheio, enrole em bolinhas e envolva-as na farinha. Frite em óleo quente até ficarem douradas. Escorra em papel absorvente e sirva quente, com saladas cruas ou cozidas, ou como acompanhamento de outros pratos.

Rendimento: 6-8 porções.





• CREME DE ESPINAFRE ENROLADO



EMPADA DE CARNE

INGREDIENTES - MASSA

2 xícaras de chá mal cheias de farinha de trigo (200g) / 1 pitada de sal / 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina / 1 colher de sobremesa de óleo / 5 colheres de sopa de vinho branco seco / 1 gema

MODO DE FAZER

Misture bem todos os ingredientes, fazendo uma massa bem ligada. Embrulhe num plástico e deixe descansar 30 minutos na geladeira. Forre a fôrma (1750ml - bolo inglês) com 2/3 da massa, aberta entre 2 folhas de plástico, reservando o restante para cobrir.

INGREDIENTES - RECHEIO

500g de carne assada ou estufada (pode ser mistura de galinha, porco e vaca) / 100g de presunto cru / 6 fatias de toucinho defumado / 2 pãezinhos amanhados, sem cascas / leite suficiente para amolecer o pão / 2 colheres de sopa de hortelã fresca / 1 colher de café bem rasa de tomilho seco / 1 colher de café de pimenta-do-reino branca / 1 colher de café de noz moscada ralada / 2 claras em neve / 1 gema para pincelar

MODO DE FAZER

Moa todos os ingredientes juntos, menos as claras e a gema. Ligue com as claras. Coloque na fôrma, alisando bem. Cubra com a massa restante, aberta do mesmo modo, decorando com retalhos da massa, recortados. Pincele com a gema e leve ao forno pré-aquecido (200°C - quente / cerca de 40 minutos) até assar e corar. Deixe descansar um pouco e desenforme. Sirva quente ou fria, com salada crua ou legumes cozidos.

Rendimento: 6-8 porções.





PEPINOS RECHEADOS

INGREDIENTES

3 pepinos médios e grossos / 2 colheres de sopa de óleo / 1 cebola pequena ralada / 1 dente de alho socado / 250g de carne moída / 1/2 xícara de chá de água / sal, pimenta e orégano a gosto / 1 colher de sopa rasa de farinha de trigo / 10 azeitonas pretas picadas / 1 xícara de chá de caldo de carne / 2 xícaras de molho de tomate refogado

MODO DE FAZER

Descasque os pepinos e corte ao meio, no comprimento. Escalde-os com água fervente. Leve os pepinos ao MO em saco próprio ou refratário com tampa, na PA por 2 minutos, virando uma vez. Deixe escorrer bem. Descarte a parte das sementes, covando-os com colher. Polvilhe-os com sal. Reserve. Leve ao fogo o óleo com a cebola e o alho, cozinhando-os sem dourar. Junte a carne, mexendo sempre até ficar sequinha. Acrescente a água e os temperos, tampe a panela e deixe cozinhar. Polvilhe com a farinha, mexa bem e adicione as azeitonas. Leve o óleo com a cebola e o alho ao MO na PA por 2 minutos, mexendo 1 vez. Junte a carne e volte ao MO na PA por 3 minutos, mexendo 3 vezes. Acrescente a água e os temperos e volte à PA por 3 minutos mexendo, 2 vezes. Misture a farinha, volte à PA por 1 minuto. Tire do MO, junte a azeitona e utilize. Coloque os pepinos bem juntos num refratário (1700ml) ligeiramente untado, coloque o recheio em cada um, cubra o fundo com o caldo de carne e leve ao forno pré-aquecido (175°C - moderado / cerca de 30 minutos) até cozinhar. Leve ao MO na PA por 10 minutos, remanejando na metade do tempo. Escorra-os do caldo, coloque-os no prato de serviço aquecido e cubra-os com o molho de tomate quente. Sirva sem acompanhamento especial, quando muito arroz branco.

Rendimento: 4-6 porções.





SURPRESA MISTA

INGREDIENTES

4 claras / 3 gemas / 4 colheres de sopa de queijo ralado / 3 colheres de sopa de creme de leite / 3 colheres de sopa de farinha de trigo

MODO DE FAZER

Bata as claras em neve e, sempre batendo, junte as gemas, até ficarem bem fofas. Misture os ingredientes restantes, sem bater. Coloque em assadeira untada (2500ml), com o fundo forrado com papel também untado. Leve ao forno pré-aquecido (200°C - quente / cerca de 20 minutos) até assar, sem corar. Coloque no refratário (2500ml - 24x17cm) untado com óleo, com o fundo forrado com papel manteiga também untado, e leve à PA por 4-5 minutos, remanejando 2 vezes. Deixe descansar 3 minutos dentro do MO. **Desenforme sobre um pano úmido e polvilhado com queijo ralado, espalhe o recheio e enrolle com a ajuda do pano. Deixe descansar um pouco, ainda enrolado. Passe para um prato aquecido e sirva.**

SUGESTÕES PARA O RECHEIO: frango, peru, carne, peixe ou pato, cozidos ou assados, e bem picados.

INGREDIENTES - CREME BÁSICO PARA O RECHEIO (BECHAMEL)

1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 1 colher de sopa de farinha de trigo / 1 xícara de chá de leite fervente (PA por 3 minutos)

MODO DE FAZER

Cozinhe a manteiga ou margarina com a farinha. Acrescente o leite, aos poucos, mexendo sempre após cada adição. Derreta a manteiga ou margarina na PA por 1 minuto. Misture a farinha e volte à PA por 2-3 minutos, mexendo 2 vezes. **Adicione 1 xícara de chá da sobra aproveitada, verifique o tempero e, se quiser, pode ainda acrescentar ervilhas ou cogumelos ao frango ou peru, cenouras picadas à carne, cebolinha verde ao peixe e azeitonas pretas ao pato.**

Rendimento: 6 porções.





ACOMPANHAMENTOS E MOLHOS

Os acompanhamentos para aves, carnes, peixes e frutos do mar devem ser escolhidos com um cuidado especial. Embora existam acompanhamentos considerados neutros, que não ofuscam a peça principal, temos outros que realmente participam da receita, completando-a.

Nos capítulos de receitas salgadas sugerimos acompanhamentos tradicionais, como o arroz; a batata, em purê, cozida ou frita; legumes e saladas; além de acompanhamentos especiais, que dão um toque de requinte às suas receitas, com originalidade e bom gosto. São eles:

- . Batatas à Alemã, para servir com aves, carnes e peixes, sem molho.
- . Repolho com Erva Doce, um acompanhamento especial para pato ou carne de porco.
- . Couve-flor Gratinada, ótima com frango assado, escalopes de carne ou filé de peixe.
- . Duas sugestões com cenouras - Cenouras com Creme e Raspadinha de Cenouras - para acompanhar carnes ou aves assadas.
- . Bolinhas de Mandioca, ideais para pratos de carne com molho.

Na parte de molhos, trazemos alguns conhecidos, como o Amostardado, a Maionese Cremosa e o Molho de Alcaparras, entre outros, além do Holandês e o Béarnaise, pouco conhecidos. Assim como a maionese já foi considerada difícil de se preparar, nossa intenção foi de incluí-los não só pela qualidade, mas também para dismistificar a dificuldade do seu preparo.

Experimente os molhos seguindo nossa sugestão quanto à sua utilização, buscando as combinações que mais agradam a seu paladar.



BATATAS À ALEMÃ

INGREDIENTES

1kg de batatas cortadas em rodelas grossas / 3 xícaras de chá de leite / 1 colher de sobremesa de sal / 1/2 colher de café de pimenta-do-reino branca / 1/2 colher de café de noz moscada ralada / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 1 cebola grande em rodelas finas / 3 maçãs ácidas sem cascas e sementes, picadas grosseiramente / 1 lata de creme de leite com soro

MODO DE FAZER

Coloque as batatas numa panela e junte o leite com os temperos, a manteiga e a cebola. Deixe ferver até estarem quase cozidas. Acrescente as maçãs, volte ao fogo, misturando delicadamente os ingredientes. Quando ficarem macias e sem leite, adicione o creme e deixe aquecer bem, sem ferver. Coloque as batatas num refratário fundo e junte o leite com os temperos, a manteiga e a cebola. Leve à PA por 25-30 minutos. Acrescente as maçãs, misture delicadamente e volte à PA por 4-6 minutos. Adicione o creme e volte à PA por 2-3 minutos, mexendo 1 vez. **Sirva rapidamente, como acompanhamento de aves, carnes e peixes, sem molho.**

Rendimento: 6-8 porções.





REPOLHO COM ERVA DOCE

INGREDIENTES

700g de repolho roxo cortado bem fino / 1 colher de sopa de sal / 3 colheres de sopa de banha ou margarina / 1 colher de chá de açúcar União / 2 colheres de sopa de vinagre / 1 colher de sopa de semente de erva doce

MODO DE FAZER

Polvilhe o repolho com o sal, misture bem e deixe tomar gosto por 1 hora. Esprema e leve ao fogo, com a banha ou margarina. Junte o açúcar e refogue em fogo brando. Acrescente o vinagre e a erva doce, tampe a panela e deixe cozinhar até ficar macio. Leve a banha ou margarina à PA por 3 minutos, tampada. Misture bem o repolho espremido e volte à PA por 2 minutos, mexendo 1 vez. Acrescente os ingredientes restantes, tampe e volte à PA por 4 minutos, mexendo 1 vez. **Acompanhamento especial para pato ou carne de porco.**

Rendimento: 4-6 porções.





COUVE-FLOR GRATINADA

INGREDIENTES

1 couve-flor média bem fechada / 4 colheres de sopa de manteiga ou margarina / 100g de queijo parmesão ralado / 6 colheres de sopa do caldo da cozedura da couve-flor / 1 colher de café rasa de noz moscada moída / 1 colher de sobremesa rasa de maisena / 4 colheres de sopa de farinha de rosca

MODO DE FAZER

Cozinhe a couve-flor inteira. Coloque a couve-flor num saco próprio e leve ao MO com a base para cima na PA por 6-8 minutos, virando no meio do tempo. Deixe descansar 3 minutos. **Escorra bem. Coloque no prato de serviço.** Bata a manteiga ou margarina com os ingredientes restantes, reservando a farinha de rosca. Cubra a couve-flor com esta mistura, polvilhe com a farinha de rosca, apertando levemente. Leve ao forno pré-aquecido (200°C - quente / cerca de 10 minutos) para gratinar. Sirva como acompanhamento de frango assado, escalopes de carnes, carne de porco ou filés de peixe.

Rendimento: 6-8 porções.





CENOURAS COM CREME

INGREDIENTES

500g de cenouras tenras em rodela / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / sal, pimenta e noz moscada a gosto / 1 colher de sopa rasa de farinha de trigo / 3/4 de xícara de chá de leite / 2 colheres de sopa de vinho branco / 5 colheres de sopa de creme de leite / 1 pitada de canela em pó

MODO DE FAZER

Cozinhe a cenoura no vapor, deixando-a firme. Coloque a cenoura num saco próprio ou refratário com tampa, junte 1/2 xícara de chá de água e leve ao MO na PA por 6 minutos, virando 1 vez. **Leve ao fogo forte com a manteiga ou margarina e os temperos, mexendo com cuidado até começar a dourar. Polvilhe a farinha e, sempre mexendo, acrescente o leite, o vinho, o creme de leite e a canela. Reduza o fogo, deixando o creme apurar e engrossar.** Leve a cenoura com a manteiga ou margarina ao MO na PA por 3 minutos, mexendo 1 vez. Junte os ingredientes restantes, misturando bem. Volte ao MO na PA por 1 minuto, mexendo 1 vez. **Sirva bem quente, acompanhando assados de carnes, aves ou com ovos.**

Rendimento: 4 porções.





RASPADINHA DE CENOURAS

INGREDIENTES

4 xícaras de chá de cenoura ralada grossa (400g) / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 2 colheres de sopa de vinho branco / 1/2 xícara de chá de caldo de carne / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 1 colher de sopa de farinha de trigo / o caldo reservado da cenoura / 1 xícara de chá de leite quente / 1 lata de creme de leite sem soro / sal e pimenta a gosto

MODO DE FAZER

Estufe a cenoura com os 3 ingredientes seguintes. Escorra em peneira, reservando ambos. Cozinhe a manteiga ou margarina com a farinha, mexendo sempre. Acrescente, aos poucos, o caldo reservado e o leite, mexendo até engrossar. Junte a cenoura reservada e o creme de leite, verifique o tempero e volte ao fogo até começar a ferver. Leve ao MO a cenoura com os 3 ingredientes seguintes na PA por 5-6 minutos, mexendo 3 vezes. Escorra em peneira e reserve ambos. Derreta a manteiga ou margarina na PA por 1 minuto. Misture a farinha e volte à PA por 1 minuto. Acrescente o caldo reservado e o leite, voltando à PA por 5 minutos, mexendo 2 vezes. Adicione a cenoura reservada, o creme de leite, os temperos e volte à PA por 2 minutos. **Sirva como acompanhamento de carnes assadas ou aves.**

Rendimento: 6 porções.



BOLINHAS DE MANDIOCA



109

INGREDIENTES

3 xícaras de chá de mandioca cozida e reduzida a purê / 1 colher de chá rasa de sal / 1/2 colher de café de pimenta-do-reino branca / 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado / 1-2 gemas / farinha de trigo suficiente para passar as bolinhas

MODO DE FAZER

Junte todos os ingredientes, amasse e faça bolinhas do tamanho de uma noz pequena. Passe pela farinha e frite poucas por vez e rapidamente, em óleo bem quente, até que dourem. Escorra em papel absorvente. Sirva imediatamente, como acompanhamento de pratos de carne com molho.

Rendimento: cerca de 20 bolinhas.





MOLHO HOLANDÊS

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de vinagre / 4 cravos da Índia / 3 gemas / 1 colher de sopa bem cheia de manteiga sem sal (50g) / 3 colheres de sopa de creme de leite / água fria suficiente (cerca de 1 colher de sopa) / 1 colher de chá de suco de limão / 1 colher de café de sal

MODO DE FAZER

Ferva o vinagre com o cravo até reduzir a 1 colher de chá. Leve o vinagre e os cravos ao MO na PA por 2-3 minutos. Coloque numa tigel, acrescente as gemas e leve ao banho-maria, sempre batendo com batedor de varas. Junte a manteiga, o creme de leite e salpicos de água, até ficar grosso, sempre sem parar de bater. Leve ao MO a redução de vinagre com as gemas e a manteiga na PM por 1 minuto, batendo com o batedor de varas 2 vezes. Acrescente o creme de leite e a água e volte ao MO por 1 minuto, batendo 2 vezes. Tempere com o limão e o sal, e sirva como molho especial para grelhados.

Rendimento: cerca de 1 xícara de chá.



MOLHO DE ALCAPARRAS



INGREDIENTES

1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 1 colher de sopa de farinha de trigo / 1 xícara de chá de água quente (PA por 2 minutos) / 1/2 colher de café de sal / 10 alcaparras batidas / 10 alcaparras inteiras

MODO DE FAZER

Cozinhe a manteiga ou margarina com a farinha, mexendo sempre. Acrescente a água, aos poucos, mexendo bem após cada adição. Tempere e misture bem com as alcaparras batidas e tire do fogo. Ligue com as restantes inteiras. Derreta a manteiga na PA por 1 minuto. Misture a farinha e volte à PA por 1 minuto, mexendo 1 vez. Acrescente a água aos poucos, e volte à PA por 2-3 minutos, mexendo 2 vezes. Tempere e misture bem com as alcaparras batidas e as inteiras. Sirva com peixe cozido, grelhado ou em filés.

Rendimento: 1 1/2 xícara de chá.





MOLHO BASTARDO

INGREDIENTES

1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 1 colher de sopa de farinha de trigo / 3/4 de xícara de chá de água quente (PA por 2 minutos) / 1 colher de café de sal / 3 gemas passadas pela peneira / 2 colheres de sopa de manteiga / 1 colher de sopa de suco de limão

MODO DE FAZER

Leve ao fogo a manteiga ou margarina com a farinha, mexendo sempre até cozinhar. Acrescente a água, aos poucos, mexendo bem após cada adição. Junte o sal e as gemas, mexendo para cozinhar. Adicione a manteiga e mexa até ligar. Tire do fogo e acrescente o limão. Derreta a margarina na PA por 1 minuto. Misture a farinha e volte à PA por 1 minuto, mexendo 1 vez. Acrescente a água, aos poucos, e volte à PA por 2-3 minutos, mexendo 3 vezes. Adicione o sal e as gemas. Misture bem e volte à PM por 2 minutos, mexendo 2 vezes. Misture a manteiga ou margarina e volte à PM por 1 minuto, mexendo 2 vezes. Tire do MO e acrescente o limão. Sirva com peixes cozidos ou grelhados e ovos.

Rendimento: 1 1/2 xícara de chá.





MAIONESE CREMOSA

INGREDIENTES

1 xícara de chá de creme de leite fresco e gelado / 1 xícara de chá de maionese pronta

MODO DE FAZER

Bata o creme de leite, na velocidade mínima da batedeira, até ficar espesso e uniforme. Misture delicadamente com a maionese. Utilize com saladas e peixes cozidos ou grelhados.

MOLHO SUPREMO

INGREDIENTES

1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 1 colher de sopa de farinha de trigo / 1 xícara de chá de caldo de carne quente (PA por 2 minutos) / 1 lata de creme de leite com soro

MODO DE FAZER

Leve ao fogo a manteiga ou margarina com a farinha, mexendo sempre até cozinhar e dourar bem. Acrescente o caldo, aos poucos, mexendo bem após cada adição. Junte o creme de leite, misture bem, deixe aquecer, sem ferver, e utilize. Leve a manteiga ou margarina ao MO na PA por 1 minuto. Junte a farinha e volte ao MO na PA por 2 minutos, mexendo 3 vezes. Acrescente o caldo aos poucos e volte à PA por 2 minutos, mexendo 3 vezes. Junte o creme de leite, misture bem e volte à PA por 1 minuto, mexendo 2 vezes. Sirva com escalopes, bifes ou tournedos.

Rendimentos: cerca de 2 xícaras de chá.





MOLHO FORTE

INGREDIENTES

1 xícara de chá de maionese / 1 colher de chá de alho socado / 1 pitada de cominho em pó / 1/4 de xícara de chá de purê de tomate / 1 pitada de pimenta-do-reino branca moída na hora / 1 colher de sobremesa de vinagre / 6 azeitonas pretas picadas

MODO DE FAZER

Misture todos os ingredientes. Sirva com carnes frias, peixe cozido, filés de peixe empanados e saladas.

Rendimento: cerca de 2 xícaras de chá.

MOLHO AMOSTARDADO

INGREDIENTES

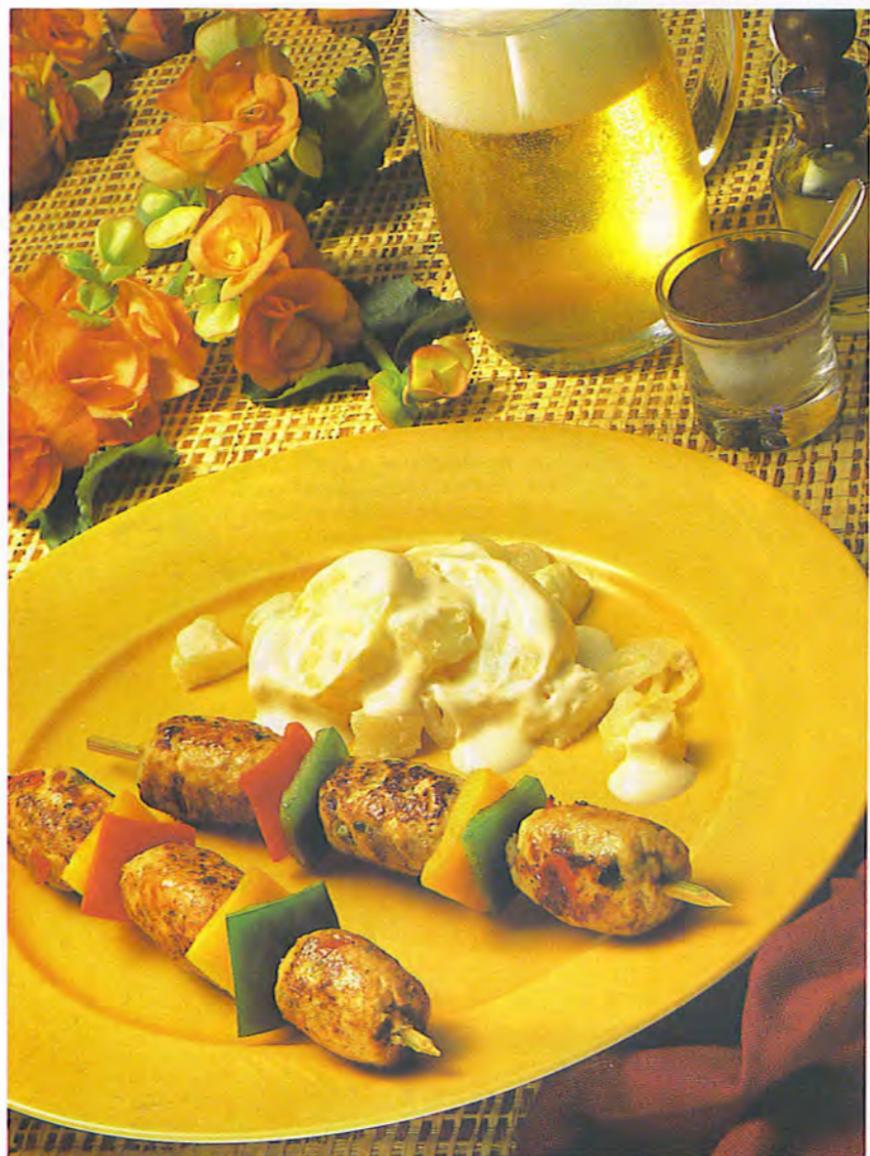
3 gemas cozidas bem amassadas / 1 colher de sopa de mostarda pronta / 1 colher de sopa de salsa picada / 1 colher de sopa de suco de limão / 1 colher de café rasa de sal / 1 pitada de pimenta-do-reino branca moída na hora / 1 pitada de noz moscada ralada / 1/2 xícara de chá de azeite

MODO DE FAZER

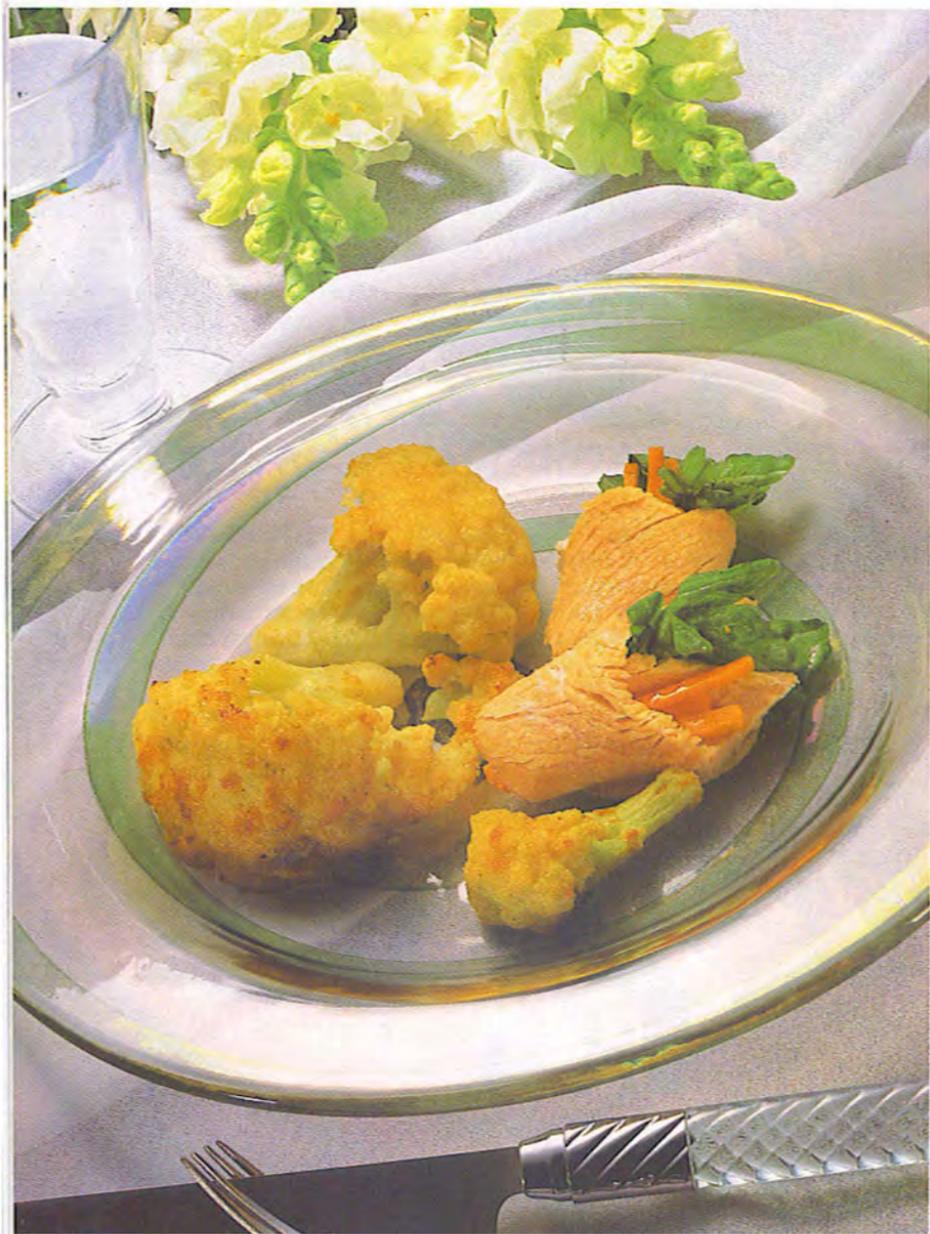
Misture todos os ingredientes. Sirva com carne de porco ou frango, ovos e saladas.

Rendimento: 1 xícara de chá.





▪ BATATAS À ALEMÃ COM ESPETINHOS NA FANTASIA



MOLHO BÉARNAISE



INGREDIENTES

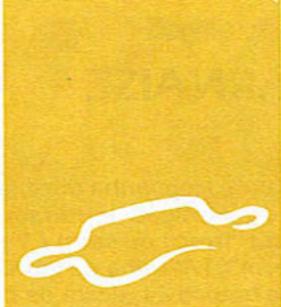
1 colher de sopa de échalote (cebolinha doce) picada / 2 colheres de sopa de estragão misturado com cerefólio picado (pode usar fresco ou seco) / 1 pitada de tomilho (fresco ou seco) / 1/2 folha de louro / 1/2 xícara de café de vinagre branco / 1 xícara de café de vinho branco seco / 1 pitada de sal / 1 pitada de pimenta-do-reino branca moída na hora / 2 gemas / 1 colher de sopa de água / 1/2 xícara de chá + 1 colher de sopa rasa de manteiga fresca amolecida, mas não derretida (125g) / 1 colher de sopa de suco de limão / 1 pitada de pimenta-cayena

MODO DE FAZER

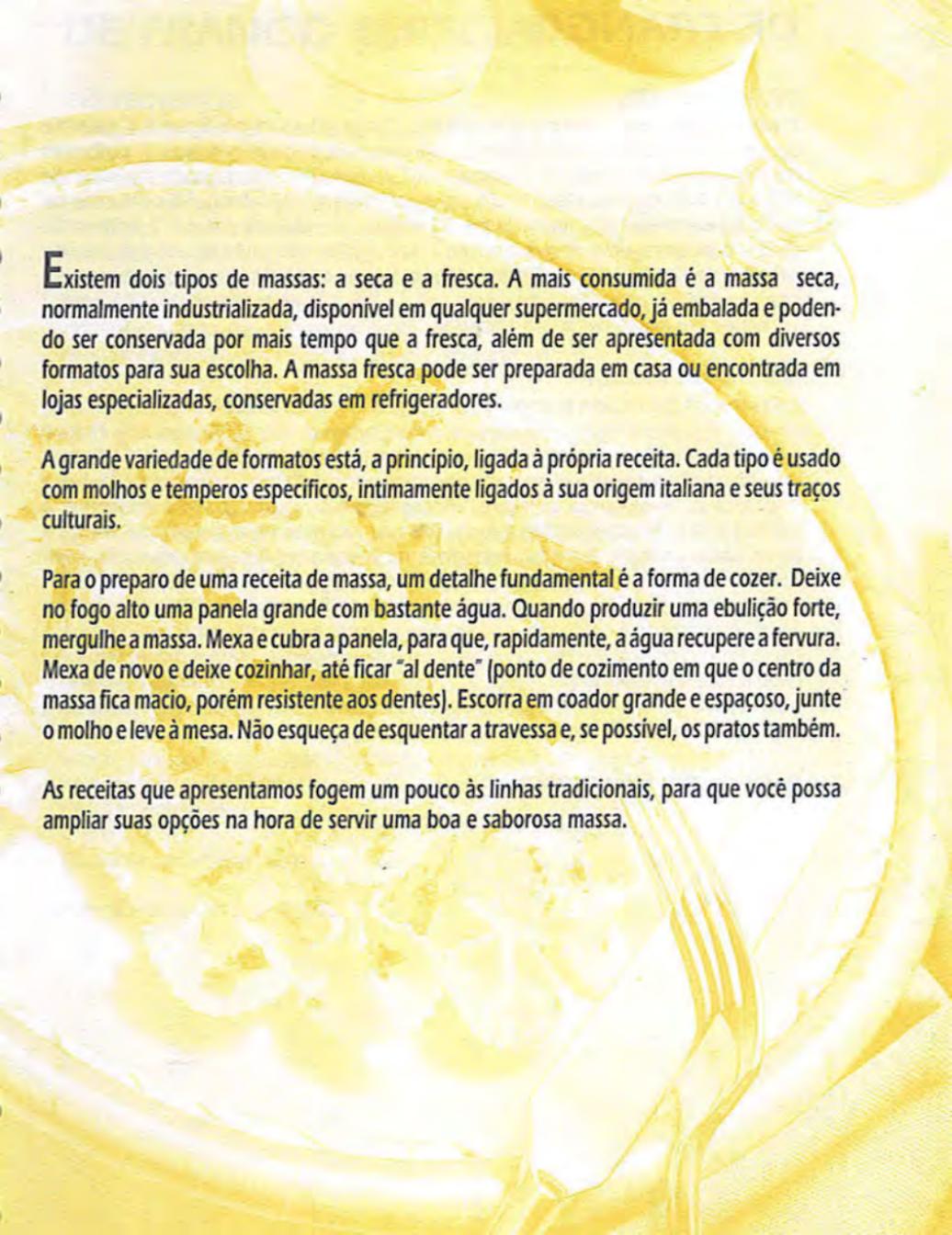
Junte os 8 primeiros ingredientes e leve ao fogo, em panela pequena, deixando ferver brandamente, até reduzir o volume a 1/3. Deixe amornar e acrescente as gemas já batidas com a água. Leve ao fogo, em banho-maria brando, batendo sempre com o batedor de varas. Quando começar a engrossar, junte a manteiga, pouco a pouco, sem parar de bater, jogando pequenos salpicos de água (cerca de 1 colher de sopa), que vão ajudar a engrossar o molho. Tempere e passe por peneira. Mantenha em banho-maria até a hora de servir, devendo, nessa altura, bater de novo. Sirva com carnes, ovos, peixes e legumes.

Rendimento: cerca de 1 xícara.





MASSAS



Existem dois tipos de massas: a seca e a fresca. A mais consumida é a massa seca, normalmente industrializada, disponível em qualquer supermercado, já embalada e podendo ser conservada por mais tempo que a fresca, além de ser apresentada com diversos formatos para sua escolha. A massa fresca pode ser preparada em casa ou encontrada em lojas especializadas, conservadas em refrigeradores.

A grande variedade de formatos está, a princípio, ligada à própria receita. Cada tipo é usado com molhos e temperos específicos, intimamente ligados à sua origem italiana e seus traços culturais.

Para o preparo de uma receita de massa, um detalhe fundamental é a forma de cozer. Deixe no fogo alto uma panela grande com bastante água. Quando produzir uma ebulição forte, mergulhe a massa. Mexa e cubra a panela, para que, rapidamente, a água recupere a fervura. Mexa de novo e deixe cozinhar, até ficar “al dente” (ponto de cozimento em que o centro da massa fica macio, porém resistente aos dentes). Escorra em coador grande e espaçoso, junte o molho e leve à mesa. Não esqueça de esquentar a travessa e, se possível, os pratos também.

As receitas que apresentamos fogem um pouco às linhas tradicionais, para que você possa ampliar suas opções na hora de servir uma boa e saborosa massa.



MACARRÃO SIMPLES COM CREME DE FRANGO

INGREDIENTES

2 peitos de frango com pele e ossos (1kg) / 1 litro de água / 1 tablete de caldo de galinha / 2 colheres de sopa de cebola ralada / 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina / 2 colheres de sopa de farinha de trigo / 3 1/2 xícaras de chá do caldo do frango (700ml) / 5 colheres de sopa bem cheias de leite em pó / 1 colher de chá de sal / 1/2 colher de café de pimenta-do-reino branca / 1/2 colher de café de noz moscada ralada / 250g de macarrão parafuso, pene ou goela de pato (garganelli) cozido (na PA com 1 litro de água, por 12-15 minutos, mexendo 3-4 vezes) / 1 colher de sopa de salsa picada

MODO DE FAZER

Cozinhe os peitos de frango com a água e o caldo. Na PA por 20 minutos, virando 2-3 vezes, em recipiente tampado, deixe descansar 5 minutos. Retire os ossos e peles, pique e reserve dentro do caldo já coado. Refogue suavemente a cebola com a manteiga ou margarina. Adicione a farinha e cozinhe, mexendo sempre. Acrescente o caldo coado (reserve a carne) e já misturado com o leite em pó, aos poucos, mexendo sempre após cada adição. Junte o frango e os temperos e deixe aquecer, sem ferver. Leve a cebola com a manteiga ou margarina à PA por 3-4 minutos, mexendo 1 vez. Adicione a farinha e cozinhe na PA por 2-3 minutos, mexendo 1 vez. Acrescente o caldo coado (reserve a carne) e já misturado com o leite em pó, aos poucos. Volte à PA por 3-5 minutos, mexendo 2-3 vezes. Junte o frango e os temperos e volte à PA por 1-2 minutos para aquecer. Jogue sobre o macarrão, já cozido e escorrido, misturando suavemente. Polvilhe a salsa e sirva imediatamente.

Rendimento: 4-5 porções.





MACARRÃO COM CREME DE FRANGO ESPECIAL

INGREDIENTES

2 peitos de frango com pele e ossos (1kg) / 1 litro de água / 1 tablete de caldo de galinha / 2 colheres de sopa de cebola ralada / 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina / 2 colheres de sopa de farinha de trigo / 2 1/2 xícaras de chá do caldo do frango (500ml) / 4 colheres de sopa bem cheias de leite em pó / 1 1/2 colher de chá de sal / 1/2 colher de café de pimenta-do-reino branca / 1/2 colher de café de noz moscada ralada / 1 lata de creme de leite com soro / 250g de macarrão parafuso, pene ou goela de pato (garganelli)

MODO DE FAZER

Cozinhe os peitos de frango com a água e o caldo. Na PA por 20 minutos, virando 2-3 vezes, em recipiente tampado. Deixe descansar 5 minutos. **Refogue suavemente a cebola com a manteiga ou margarina. Junte a farinha e cozinhe, mexendo sempre. Acrescente o caldo coado (reserve a carne) e já misturado com o leite em pó, aos poucos, mexendo sempre após cada adição. Junte o frango, os temperos e o creme de leite e deixe aquecer sem ferver.** Leve a cebola com a manteiga ou margarina à PA por 3-4 minutos, mexendo 1 vez. Adicione a farinha e cozinhe na PA por 2-3 minutos, mexendo 1 vez. Acrescente o caldo coado (reserve a carne) e já misturado com o leite em pó aos poucos. Volte à PA por 3-5 minutos, mexendo 2-3 vezes. Junte o frango, os temperos e o creme de leite, e volte à PA por 1-2 minutos para aquecer. **Jogue sobre o macarrão, já cozido (na PA com 1 litro de água, por 12-15 minutos, mexendo 3-4 vezes) e escorrido, misturando suavemente. Sirva imediatamente.**

Rendimento: 4-5 porções.





MACARRÃO COM CREME DE FRANGO E ASPARGOS

INGREDIENTES

2 peitos de frango com pele e ossos (1kg) / 1 litro de água / 1 tablete de caldo de galinha / 2 colheres de sopa de cebola ralada / 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina / 2 colheres de sopa de farinha de trigo / 2 1/2 xícaras de chá de caldo do frango (500ml) / 4 colheres de sopa de leite em pó / 1 1/2 colher de chá de sal / 1/2 colher de café de pimenta-do-reino branca / 1/2 colher de café de noz moscada ralada / 1 lata de creme de leite com soro / 1 lata de aspargos em conserva / 250g de macarrão parafuso, pene ou goela de pato (garganeli)

MODO DE FAZER

Cozinhe os peitos de frango com a água e o caldo. Na PA por 20 minutos, virando 2-3 vezes, em recipiente tampado. Deixe descansar 5 minutos. Refogue suavemente a cebola com a manteiga ou margarina. Junte a farinha e cozinhe, mexendo sempre. Acrescente o caldo coado (reserve a carne) e já misturado com o leite em pó, aos poucos, mexendo sempre após cada adição. Junte o frango, os temperos, o creme de leite e os aspargos picados e deixe aquecer sem ferver. Leve a cebola com a manteiga ou margarina à PA por 3-4 minutos, mexendo 1 vez. Adicione a farinha e cozinhe na PA por 2-3 minutos, mexendo 1 vez. Acrescente o caldo coado (reserve a carne) e já misturado com o leite em pó aos poucos. Volte à PA por 3-5 minutos, mexendo 2-3 vezes. Junte o frango, os temperos, o creme de leite e os aspargos e volte à PA por 1-2 minutos para aquecer. **Jogue sobre o macarrão, já cozido** (na PA com 1 litro de água, por 12-15 minutos, mexendo 3-4 vezes) e **escorrido, misturando suavemente. Sirva imediatamente.**

Rendimento: 4-5 porções.





MACARRÃO À PORTUGUESA

INGREDIENTES

500g de fraldinha ou capa de filé / 1 xícara de chá de vinho tinto seco / 1 colher de sopa de colorífico (colorau) / 1 colher de sobremesa de sal / 1 colher de chá de alho amassado / 1 colher de café de pimenta-do-reino branca / 2 colheres de sopa de óleo / 4 cebolas médias picadas / 1 colher de sobremesa de alho amassado / 1 pimentão verde grande picado / 1 pimentão vermelho grande picado / 2 folhas de louro / 1 lata de tomate pelado picado, sem sementes / 2 ramos de salsa / 2 ramos de cebolinha verde / 2 1/2 (1 litro) litros de água / 1 colher de sopa de açúcar União / sal, se necessário / 250g de espaguete grosso, furadinho (cru)

MODO DE FAZER

Pique a carne e tempere com os 5 ingredientes seguintes, deixando tomar gosto por algumas horas, ou na geladeira de véspera. Refogue no óleo a cebola e o alho. Junte a carne escorrida da marinada, reservando-a, e refogue bem. Refresque com a marinada reservada e acrescente os 8 ingredientes seguintes. Tampe e deixe cozinhar até reduzir o molho à metade. Prove o sal e adicione o macarrão, mexendo de vez em quando, até cozinhar, mantendo bastante molho. Leve o óleo com a cebola e o alho à PA por 4 minutos, mexendo 2 vezes. Junte a carne escorrida, reservando a marinada e volte à PA por 10 minutos, mexendo 3 vezes. Refresque com a marinada e acrescente os 8 ingredientes seguintes, voltando à PA por 25 minutos, mexendo 5 vezes. Prove o sal e adicione o macarrão, voltando à PA por 25-30 minutos, mexendo 5 vezes. **Retire do fogo e aguarde um instante para servir.**

Rendimento: 4-5 porções.





MACARRÃO COM ABÓBORA

INGREDIENTES

100g de toucinho defumado picado / 1 cebola média picada / 2 dentes de alho amassados / 2 tabletes de caldo de galinha ou frango / 500g de abóbora japonesa picada, com casca / 3 xícaras de chá de água / 250g de queijo catupiri / 3 colheres de sopa bem cheias de coentro picado / 250g de lacinhos cozidos e ainda quentes (na PA com 1 litro de água, por 12-15 minutos, mexendo 3-4 vezes)

MODO DE FAZER

Frite o toucinho em sua própria gordura. Refogue a cebola e o alho e junte os 3 ingredientes seguintes. Tampe e deixe cozinhar até a abóbora desmanchar. Acrescente o catupiri em pedaços, mexendo até fundir, e adicione o coentro. Leve o toucinho à PA coberto por 4-5 minutos, mexendo 2 vezes. Junte a cebola e o alho e volte à PA por 3-4 minutos, mexendo 2 vezes. Adicione os 3 ingredientes seguintes e volte à PA por 10-15 minutos, mexendo 4-5 vezes. Acrescente o catupiri em pedaços e volte à PA por 3-4 minutos, mexendo 2-3 vezes. Misture o coentro. Coloque sobre o macarrão já cozido e misture suavemente. Sirva quente.

Rendimento: 6 porções.





MACARRÃO ESPECIAL PARA CEIAS

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de manteiga ou margarina / 2 colheres de sopa de farinha de trigo / 2 1/2 xícaras de chá de leite fervente (PA por 4 minutos) / 1/2 colher de café de noz moscada ralada / 1/2 colher de café de pimenta-do-reino branca / 100g de pasta de figado / 100g de queijo parmesão ralado / 250g de macarrão parafuso / 1 colher de sopa bem cheia de manteiga ou margarina

MODO DE FAZER

Cozinhe a manteiga ou margarina com a farinha, mexendo sempre. Acrescente o leite, aos poucos, mexendo bem após cada adição. Tempere e bata com a pasta. Volte ao fogo e misture o queijo. Cozinhe a manteiga ou margarina com a farinha na PA por 2-3 minutos, mexendo 1 vez. Acrescente o leite, aos poucos. Volte à PA por 3-5 minutos, mexendo 2-3 vezes. Tempere, bata com a pasta, misture o queijo e volte à PA por 2 minutos, mexendo 1 vez. **Coloque sobre o macarrão já cozido (PA com 1 litro de água, por 12-15 minutos, mexendo 3-4 vezes) e misturado com a manteiga ou margarina, mexendo suavemente. Sirva imediatamente.**

Rendimento: 4-5 porções.





DOCES

Apesar da grande diversidade de doces que podemos encontrar, tanto no aspecto como no sabor, as bases das massas dos doces são, muitas vezes, comuns entre si.

Preparamos receitas das massas básicas mais comuns, como Gênoise, Pão-de-Ló, Merengue, Arroz Doce, Chiffon, Massa Cozida, Massa Quebrada e Milfolhas, além de recheios variados, coberturas e sugestões para incrementar uma receita, desde um creme de confeitiro simples a recheios com amêndoas, nozes, avelãs, coco, chocolate, etc.

Podem ser feitas muitas variações com essas massas básicas. A massa folhada, por exemplo, tem diversas formas de apresentação. Quando redonda, com recheio de creme de ovos, chocolate ou doces de frutas, em camadas sobrepostas, é chamada milfolhas. Quando utilizada para forrar forminhas, cortada em tamanho pequeno e recheada, recebe outros nomes, como, por exemplo, tarteletas.

Já a massa "cozida", se for assada, é chamada de "eclair", bomba, profiteroles ou Paris-Brest, dependendo do formato escolhido. Quando for frita, recebe o nome de sonho.

Mantendo esse conceito de diversificação, podemos também, com as mesmas massas, montar taças para sobremesa. Para isso, asse a massa numa fôrma baixa e pique em pedaços. Coloque em taças, umedeça com calda e cubra com creme de confeitiro (pág. 129), chantilly (pág. 137) e raspas de chocolate.

As variações de cada massa e recheios mudam o sabor, a textura, o aspecto, enfim, todas as características de cada doce. Basta, portanto, você escolher a massa básica e, se desejar, variá-la de acordo com as nossas sugestões ou com sua imaginação.



GENOISE

INGREDIENTES - MASSA BÁSICA

2 xícaras de chá mal cheias de açúcar União (300 g) / 8 ovos / 1 pitada de sal / 2 xícaras de chá bem cheias de farinha de trigo (250 g) / 1 1/4 de xícara de chá de manteiga ou margarina derretida e morna / 1 colher de chá de essência de baunilha

MODO DE FAZER

Junte o açúcar com os ovos e o sal, e leve ao fogo em banho-maria, batendo sempre até obter uma massa clara e fofa. Retire do banho-maria e passe para a batedeira, continuando a bater até esfriar. Misture a farinha peneirada, alternadamente com a manteiga ou margarina e a baunilha. Leve ao forno pré-aquecido (200°C - quente / cerca de 50 minutos), em fôrma bem untada. Deixe esfriar para desenformar. Leve ao MO em fôrma sem ser untada, na PA por 12 minutos. Retire, cubra com papel alumínio e aguarde mais 10 minutos. Deixe esfriar para desenformar.

Rendimento: 20 porções.

OUTRAS ALTERNATIVAS PARA UTILIZAÇÃO DA MASSA BÁSICA

- Genoise de Chocolate: Substitua 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina por 2 de chocolate em pó.
- Genoise de Coco: Substitua 2 colheres de sopa de farinha por 4 de coco ralado seco.
- Genoise de Amêndoas ou Avelãs: Substitua 2 colheres de sopa de farinha por 4 de amêndoas ou avelãs moídas com a pele.
- Cubra o fundo da fôrma com pedaços de frutas em calda, jogando a massa por cima.
- Substitua a essência de baunilha por 1 colher de sopa do licor de sua preferência.





GENOISE COM PURÊ DE MAÇÃ

1 massa básica feita em fôrma nº 30, pág. 128

INGREDIENTES - CREME DE CONFEITEIRO

1 xícara de chá bem cheia de Doçúcar (200g) / 1 xícara de chá de água / 2 1/2 xícaras de chá de leite (500ml) / 5 colheres de sopa de maisena / 5 gemas passadas pela peneira / 1 colher de sobremesa de essência de baunilha

MODO DE FAZER

Ferva o Doçúcar com a água até obter um ponto de fío grosso. Esfrie e misture o restante, reservando a baunilha. Leve ao fogo, mexendo até engrossar. Leve o Doçúcar com a água à PA por 10-12 minutos, mexendo 3-4 vezes. Esfrie e misture o restante, reservando a baunilha. Volte à PM por 5-6 minutos, mexendo 5-6 vezes. **Junte a baunilha, esfrie e reserve.**

INGREDIENTES - PURÊ DE MAÇÃ E CALDA PARA UMIDECER

6 maçãs ácidas cozidas no vapor (em saco próprio, na PM por 10 minutos, virando 1 vez) / cascas e sementes das maçãs / 3 xícaras de chá de água / 1 1/2 xícara de chá de Doçúcar

MODO DE FAZER

Reduza as maçãs a purê e reserve. Ferva as cascas e sementes com a água até reduzir a 2 xícaras. Coe, junte o Doçúcar e ferva até engrossar levemente. Leve as cascas e sementes com a água à PA por 6 minutos. Coe e junte o Doçúcar, voltando à PA por 6-8 minutos, mexendo 3-4 vezes. **Deixe esfriar.**

MONTAGEM

Corte a massa ao meio para rechear. Coloque uma parte no prato de serviço e umedeça com metade da calda. Recheie com metade da mistura do purê, ligado com metade do creme de confeiteiro. Cubra com o outro disco de massa e umedeça com a calda restante. Barre toda a torta com creme de confeiteiro e, no tampo, faça círculos concêntricos, alternando os cremes restantes, usando o saco de confeitar e o bico perle grosso.

Rendimento: 20 porções.



Embale e congele só a massa. Para servir, prepare os recheios e siga a receita.



MANDARINI

1 massa básica feita em fôrma nº 30, pág. 128

INGREDIENTES - RECHEIO E COBERTURA

1 xícara de chá de açúcar União (160 g) / 500ml de suco de tangerina (7 poncans médias) / 4 ovos / 1 colher de sopa rasa de maisena / 1 pacote de gelatina incolor / 1/2 xícara de chá de água fria

MODO DE FAZER

Bata os 4 primeiros ingredientes no liquidificador. Leve ao fogo mexendo sempre até engrossar. Leve ao MO na PM por 8 minutos, mexendo 6 vezes. Junte a gelatina previamente hidratada com a água e mexa para dissolver. Deixe esfriar.

INGREDIENTES - TANGERINA CRISTALIZADA

2 pacotes de gelatina sabor tangerina/laranja / 2 xícaras de chá de água quente (PA por 3-4 minutos) / gomos de 6 tangerinas, limpos dos filamentos brancos / açúcar granulado Doçúcar suficiente para envolver os gomos

MODO DE FAZER

Prepare a gelatina com a água, seguindo as instruções da embalagem. Deixe esfriar e ficar grossa como clara de ovo. Passe os gomos nessa gelatina e depois no Doçúcar. Leve à geladeira até a hora de usar.

MONTAGEM

Reserve 1 xícara do recheio fora da geladeira. Corte o bolo ao meio. Arrume uma camada no prato de serviço e faça um aro com papel alumínio, em toda a volta, fixado com fita crepe e com cerca de 1 dedo de altura acima da superfície. Preencha com o recheio, leve à geladeira até firmar e cubra com a camada restante. Barre todo o bolo com o recheio reservado e deixe firmar na geladeira. Decore com os gomos cristalizados e sirva.

Rendimento: 20 porções.





MERENGUE COM CREME DE BAUNILHA

INGREDIENTES - MERENGUE

5 xícaras de chá mal cheias de açúcar de confeitador
Glaçúcar (600g) / 8 claras (1 1/2 xícara de chá)

MODO DE FAZER

Bata o Glaçúcar com as claras até obter um merengue firme. Coloque na fôrma bem untada (3000ml - bolo inglês) e leve ao forno pré-aquecido (180°C - moderado / cerca de 35 minutos), em banho-maria até ficar firme. Desenforme ainda quente sobre um pano úmido e deixe esfriar. Reserve.

INGREDIENTES - COBERTURA

1 caixa de pudim de baunilha, preparado seguindo as instruções da embalagem e gelado / 1 lata de creme de leite com soro

MODO DE FAZER

Corte o merengue em fatias e coloque-as em um prato fundo. Cubra com o pudim, batido no liquidificador com o creme de leite. Sirva gelado.

Rendimento: 12 porções.



Congele só o merengue. Para servir, prepare o creme e siga a receita.



MERENGUE COM SORVETE

INGREDIENTES

5 xícaras de chá mal cheias de açúcar de confeitiro Glaçúcar (600g)
/ 8 claras (1 1/2 xícara de chá)

MODO DE FAZER

Bata o Glaçúcar com as claras até obter um merengue firme. Divida entre 2 fôrmas untadas (3000ml), com o fundo forrado com papel, também untado. Leve ao forno pré-aquecido (180°C - moderado / cerca de 35 minutos), em banho-maria, até ficar firme. Desenforme ainda quente sobre um pano úmido e deixe esfriar. Reserve.

INGREDIENTES - RECHEIO E COBERTURA

6 metades de pêssegos em calda, escorridos e fatiados / 1 xícara de chá de sorvete, sabor a gosto / 1 copo de iogurte de frutas, sabor a gosto (200g)

MODO DE FAZER

Coloque um disco de merengue no prato de serviço, cubra com as fatias de pêssego e sobreponha o outro disco. Bata o sorvete com o iogurte e cubra o doce.

Rendimento: 12 porções.



Congele só os merengues. Para servir monte o doce seguindo a receita.



• PROFITEROLES COM SORVETE E CAPA DE CHOCOLATE





MERENGUE EM FORMA DE CASSATA

INGREDIENTES

1 receita básica de merengue (pág. 131) / 1 envelope de gelatina incolor / 1/2 xícara de chá de água para hidratar a gelatina / 400g de chocolate meio amargo / 1 lata de creme de leite com soro / 3 colheres de chá de gelatina incolor / 2 colheres de sopa de água para hidratar a gelatina / 5 claras / 3 colheres de sopa de açúcar de confeitador / Açúcar / 1 receita de chantilly preparado com 1/2 litro de creme de leite (veja receita pág. 137) / 250g de raspas de chocolate

MODO DE FAZER

Bata o merengue. Acrescente a gelatina hidratada e dissolvida em banho-maria (PA por 30 segundos). Continue batendo para ficar homogêneo. Forre a fôrma (2200ml) com papel alumínio e unte com óleo. Coloque 2/3 do merengue dentro e comprima com uma tigela menor, revestida por fora com papel filme untado com óleo. Leve ao freezer até firmar. Derreta o chocolate com o creme de leite em banho-maria (PA por 4-5 minutos, mexendo 2 vezes). Junte a gelatina hidratada, e mexa até dissolver. Esfrie. Adicione as claras, batidas em merengue com o Açúcar, misturando sem bater. Retire a tigela menor do merengue e preencha a cavidade com a mousse de chocolate. Cubra com papel filme e leve ao freezer. Quando estiver firme, cubra com o merengue restante e volte à geladeira. Desenforme sobre o prato de serviço, decore com o chantilly e cubra com as raspas de chocolate.

Rendimento: 12 porções.



Congele sem a decoração. Desenforme e decore, seguindo a receita.



BEGNETS DE MAÇÃ

INGREDIENTES

1 colher de chá de açúcar União (160 g) / 2 1/4 de xícara de chá de água (250ml) / 1/2 xícara de chá de manteiga ou margarina (100g) / 1 pitada de sal / 2 xícaras de chá mal cheias de farinha de trigo (200 g) / 10-11 ovos / 2 maçãs sem cascas e sementes, em fatias finas (mais ou menos 32) / 1 xícara de chá de açúcar União / 1 colher de chá de canela em pó

MODO DE FAZER

Ferva os 4 primeiros ingredientes. Jogue a farinha, de uma só vez, mexendo sempre até cozinhar, soltando da panela. Leve os 4 primeiros ingredientes à PA por 3-4 minutos. Misture a farinha e volte à PA por 1-2 minutos, mexendo 1 vez. Deixe amornar. Bata na batedeira com os ovos, um a um. Enxugue as fatias de maçã, passe-as na massa e frite em óleo quente. Escorra em papel absorvente e passe pela mistura de açúcar União e canela. Sirva quente ou frio.

Rendimento: 8 porções.





OURIÇOS DELICIOSOS

INGREDIENTES - MASSA

1 receita de massa cozida igual à da pág. 136, feita só com 5-7 ovos

MODO DE FAZER

Sobre assadeira levemente untada, usando 2 colheres de sopa, faça bolas da massa. Asse (200°C - quente / cerca de 30 minutos). Deixe esfriar e reserve.

INGREDIENTES - CHANTILLY

3 colheres de sopa de açúcar de confeitado / 1/2 litro de creme de leite fresco e gelado / 1 colher de chá de essência de baunilha

MODO DE FAZER

Junte os 3 ingredientes e bata na batedeira com a velocidade mínima, até ficar espesso e uniforme. Reserve na geladeira até utilizar.

INGREDIENTES - COBERTURA

1 1/2 xícara de chá de açúcar granulado / 1 xícara de chá de água / 150g de amêndoas sem peles, cortadas em lâminas finas e torradas

MODO DE FAZER

Leve ao fogo o Doçúcar com a água até obter o ponto de caramelo. Leve o Doçúcar com a água ao MO na PA por 8-12 minutos, mexendo 2-3 vezes. Passe rapidamente cada bomba pela calda fervente e, em seguida, nas amêndoas, abrindo logo com uma tesoura, para depois recheiar com o chantilly.

Rendimento: 20 unidades.



Congele só a massa assada. Para servir, bata o creme e siga a receita.



PROFITEROLES COM SORVETE E CAPA DE CHOCOLATE

1 receita de massa cozida igual à da pág. 137

MODO DE FAZER

Sobre uma assadeira levemente untada, faça pingos, usando o saco de confeitar com bico perlê grande, ou use 2 colheres de sobremesa. Leve ao forno pré-aquecido (200°C - quente / cerca de 30 minutos) até que assem e corem. Deixe esfriar. Reserve.

INGREDIENTES - RECHEIO

3 xícaras de chá de sorvete, sabor a gosto

MODO DE FAZER

Corte os profiteroles ao meio e recheie com o sorvete. Leve ao freezer até a hora de servir.

INGREDIENTES - CAPA DE CHOCOLATE

100g de chocolate meio amargo picado / 1 colher de sobremesa de gordura vegetal

MODO DE FAZER

Leve o chocolate com a gordura ao fogo, em banho-maria, mexendo até derreter e ficar homogêneo. Leve os 2 ingredientes à PA por 3-4 minutos. Tire do MO e misture até ficar homogêneo. Banhe os profiteroles gelados e sirva.

Rendimento: 30 unidades.



Congele a massa com recheio. Descongelamento: geladeira por 5-10 minutos. Para servir, prepare a capa de chocolate seguindo a receita.



ARROZ DOCE COM OVOS NEVADOS

INGREDIENTES

1/2 xícara de chá de arroz gomoso / 2 1/2 xícaras de chá de água / 1 pedaço de casca de limão / 2 1/2 litros de leite quente / 2 xícaras de chá de açúcar União / 3 gemas / 3 claras / 1 colher de sopa de açúcar de confeitiro Glaçúcar / canela em pó suficiente para polvilhar

MODO DE FAZER

Leve ao fogo o arroz com a água e a casca de limão. Ferva em fogo brando até enxugar. Acrescente metade do açúcar e o leite, aos poucos, e deixe cozinhar até ficar cremoso. Tire 2 colheres de sopa desse creme e misture com as gemas e o açúcar restante. Adicione ao arroz e mexa para que cozinhe. Bata as claras com o Glaçúcar, até ficar bem firme. Coloque sobre o creme de arroz, às colheradas, deixe cozinhar, virando uma vez. Retire as claras cozidas para a travessa de serviço (funda), com uma escumadeira, e cubra com o arroz doce. Polvilhe com canela em pó, deixe esfriar e leve à geladeira até servir.

Rendimento: 8 porções.





PUDIM DE ARROZ DOCE COM MORANGOS

INGREDIENTES

1/2 xícara de chá de arroz gomoso / 2 1/2 xícaras de chá de água / 2 litros de leite / 2 xícaras de chá de açúcar União / 1 1/2 envelope de gelatina incolor / 1/2 xícara de chá de água para hidratar a gelatina / 600g de morangos limpos e cortados em metades / 1 colher de chá de araruta

MODO DE FAZER

Cozinhe o arroz como na receita da pág. 139. Acrescente a gelatina previamente hidratada com a água e mexa até dissolver. Deixe esfriar completamente. Enquanto isso, misture os morangos com o açúcar e reserve-os até criar calda (cerca de 2 horas) (MO na PM por 2 minutos; espere esfriar). Na fôrma untada (1500ml) com óleo e passada em água fria, faça camadas alternadas com o arroz e os morangos escorridos. Reserve a calda. Cubra e leve à geladeira (3 horas) para firmar. Leve a calda dos morangos ao fogo, junte a araruta dissolvida em um pouco de água, mexa bem até ferver. Deixe esfriar. Desenforme o doce no prato de serviço e sirva com o molho à parte.

Rendimento: 6 porções.





TAÇAS DE ARROZ DOCE

INGREDIENTES

1 receita de arroz doce (pág. 139) feita com 2 litros de leite, sem a casca de limão, ovos e canela / 150g de frutas cristalizadas picadas / 2 envelopes de gelatina incolor / 1/2 xícara de chá de água para hidratar a gelatina / 1 lata de creme de leite com soro / 1 colher de sopa de mandarineto / molho de baunilha para servir (receita pág. 131)

MODO DE FAZER

Junte as frutas cristalizadas ao arroz pronto e ferva por 2 minutos. Acrescente a gelatina hidratada com a água e mexa até dissolver. Deixe esfriar. Adicione o creme de leite e o licor, misturando bem. Coloque na assadeira untada (2000ml) com óleo e passada por água fria. Leve à geladeira para firmar (cerca de 3 horas). Desenforme, corte em quadrados e monte em taças, cobrindo com o creme de baunilha.

Rendimento: 12 porções.





PÃO-DE-LÓ

INGREDIENTES - MASSA BÁSICA

4 colheres de sopa de açúcar União / 4 ovos / 4 colheres de sopa de farinha de trigo

MODO DE FAZER

Bata o açúcar com os ovos na batedeira, até obter uma gemada clara e crescida. Acrescente a farinha peneirada, misturando sem bater. Coloque na fôrma untada (2500ml). Leve ao forno pré-aquecido (200°C - quente / cerca de 30 minutos) para assar e corar. Desenforme morno. Coloque na fôrma e leve à PM por 10 minutos. Tire do MO, cubra com papel alumínio e deixe descansando 10 minutos. Desenforme.

INGREDIENTES - COBERTURA

1 xícara de chá de açúcar União / 1 1/2 xícara de chá de chocolate em pó / 1/2 xícara de chá de manteiga ou margarina (100g) / 2 colheres de sopa de leite / 1 colher de sopa de glucose de milho

MODO DE FAZER

Junte os ingredientes e ferva por 2 minutos. Junte os ingredientes e leve ao MO na PA por 2 minutos, mexendo 2 vezes. Bata na batedeira por 2 minutos. Cubra o bolo rapidamente.

Rendimento: 8-10 porções.



TORTA BRANCA

1 receita básica de pão-de-ló (pág. 142)

INGREDIENTES - RECHEIO (MOUSSE)

400g de chocolate de cobertura branco picado / 1 lata de creme de leite com soro / 3 colheres de chá de gelatina incolor / 2 colheres de sopa de água fria para hidratar a gelatina / 8 claras (1 1/2 xícara de chá) / 3 colheres de sopa de açúcar de confeitador Glaçúcar / 100g de chocolate de cobertura branco picado

MODO DE FAZER

Em banho-maria, derreta o chocolate com o creme de leite. Tire do fogo, junte a gelatina hidratada e mexa. Derreta o chocolate com o creme de leite na PA por 3-4 minutos, mexendo 2-3 vezes. Junte a gelatina hidratada e mexa. Deixe esfriar e misture as claras batidas com o Glaçúcar. Adicione o chocolate picado. Reserve.

INGREDIENTES - CALDA

100g de chocolate de cobertura branco picado / 1 1/2 xícara de chá de leite / 2 colheres de sopa de licor de marasquino

MODO DE FAZER

Derreta o chocolate com o leite no fogo. Leve o chocolate com o leite à PA por 2-3 minutos. Junte o licor e reserve.

INGREDIENTES - GLACÊ

1/2 xícara de chá de açúcar granulado Doçúcar / 1/4 de xícara de chá de água / 2 colheres de sopa de água para dissolver o caramelo / 1 1/2 xícara de chá de açúcar de confeitador Glaçúcar (170g) / 1 xícara de chá de manteiga ou margarina sem sal (200g) / 1 clara

MODO DE FAZER

Ferva o Doçúcar com a água até o ponto de caramelo. Junte a água restante e ferva para dissolver. Esfrie. Leve o Doçúcar com a água à PA por 6-8 minutos, mexendo 2 vezes. Junte a água, mexa e esfrie. Bata o Glaçúcar com a manteiga ou margarina, acrescente o caramelo e a clara, batendo bem. Utilize.

MONTAGEM

Corte a massa em 2 partes. Coloque uma no prato de serviço, umedeça com metade da calda, recheie com metade da mousse (veja processo na receita da pág. 130 - Mandarini), cubra com a mousse restante e decore a lateral com o glacê passado pelo saco de confeitar. Sirva gelado.

Rendimento: 10-12 porções.





SOBREMESA ESPECIAL

INGREDIENTES

1 receita de pão-de-ló (pág. 142) cortado em fatias finas / 1 litro de creme de leite fresco e gelado / 1 lata de leite condensado / 4 colheres de chá de gelatina incolor (2/3 de 1 envelope) / 1/4 de xícara de chá de água para hidratar a gelatina / 700g de morangos limpos / 2 colheres de sopa rasas de açúcar de confeitiro Glaçúcar / 1 colher de café de essência de baunilha

MODO DE FAZER

Reserve 1 xícara de chá do creme de leite. Bata o restante com o leite condensado até engrossar. Junte a gelatina hidratada com a água, dissolvida em banho-maria e morna (na PA por 1 minuto), batendo até ficar bem grosso, sem chegar ao ponto de chantilly. Na fôrma untada (2500ml) com óleo, faça camadas de creme, pão-de-ló e morangos em metades (reserve 200g para a decoração). Comece e termine com creme. Cubra e leve à geladeira para firmar (cerca de 3 horas). Bata o creme de leite reservado com o Glaçúcar e a baunilha até obter um creme espesso e uniforme - chantilly. Desenforme o doce no prato de serviço, decore com o chantilly e os morangos reservados. Sirva gelado.

Rendimento: 12 porções.





MARROM NEVADO

INGREDIENTES

2 xícaras de chá de açúcar União (340g) / 2 xícaras de chá de farinha de trigo (220g) / 1 xícara de chá de chocolate em pó (80g) / 1 colher de sopa de fermento em pó / 5 ovos / 3/4 de xícara de chá de óleo / 3/4 de xícara de chá de água fervente / açúcar de confeitador
Glaçúcar suficiente para polvilhar

MODO DE FAZER

Bata todos os ingredientes juntos, menos o Glaçúcar, até ficarem bem ligados. Coloque na fôrma untada (2500ml) e com o fundo forrado com papel também untado. Leve ao forno pré-aquecido (175°C - moderado / cerca de 30 minutos) até assar. **Desenforme frio, sobre o prato de serviço.** Coloque no refratário (2500ml), untado com óleo e forrado com guardanapo de papel. Leve à PA por 9 minutos, remanejando a fôrma 2 vezes. Deixe descansar 8 minutos. **Desenforme quente. Polvilhe com o Glaçúcar e sirva.**

Rendimento: 12 porções.





TORTA CHIFFON COM CAMELO MOLE

INGREDIENTES

1 massa de bolo chiffon igual à receita da pág. 145, cortada em 2 para rechear / 2 xícaras de chá mal cheias de açúcar granulado Doçúcar (300g) / 1 1/2 xícara de chá de água (300ml) / 1/2 xícara de chá de manteiga ou margarina sem sal (100g) / 1 xícara de chá de leite fervente / 1 colher de sopa de chocolate em pó

MODO DE FAZER

Ferva o Doçúcar com a água até obter o ponto de caramelo. Deixe amornar, junte a manteiga, mexa, volte ao fogo e acrescente o leite com o chocolate, aos poucos, sempre mexendo para ficar bem ligado. Ferva até obter o ponto de fio grosso. Jogue metade sobre um disco da massa já arrumado no prato de serviço e cubra com o outro disco. Leve a calda restante ao fogo e deixe ferver mais, até chegar ao ponto de bala mole. Jogue sobre a massa recheada. Espere esfriar e sirva.

Rendimento: 12 porções.



TORTA CHIFFON DELICIOSA

1 massa de bolo chiffon igual à receita da pág. 145

INGREDIENTES - CREME CHANTILLY

500ml de creme de leite fresco e gelado / 3 colheres de sopa de açúcar de confeitado / 1 colher de chá de essência de baunilha

MODO DE FAZER

Bata o creme de leite com o Açúcar e a baunilha, usando a velocidade mínima da batedeira, até ficar com espessura uniforme. Reserve.

INGREDIENTES - MONTAGEM

A massa de bolo chiffon cortada em 3 discos / 1 xícara de chá de nozes grosseiramente picadas / 1 1/2 xícara de chá de geléia de damasco ou morango / 1 xícara de chá do chantilly reservado

MODO DE FAZER

Esfarele um disco e acrescente as nozes, 1 xícara de chá da geléia e a xícara de chá de chantilly, amassando bem. Abra entre dois plásticos, reconstituindo o disco. Coloque o 2º disco da massa no prato de serviço, pincele com metade da geléia restante e recheie com o disco de nozes. Cubra com o 3º disco de massa, pincele todo o bolo com o resto da geléia e cubra com o chantilly restante. Sirva gelado.

Rendimento: 12 porções



Congele só a massa já recheada. Para servir, bata o chantilly e siga a receita.



TORTA DE CREME COM MERENGUE

INGREDIENTES - MASSA BÁSICA

1/2 xícara de chá de açúcar União / 3 xícaras de chá mal cheias de farinha de trigo (300g) / 1 xícara de chá de manteiga ou margarina com sal (200g)

MODO DE FAZER

Peneire o açúcar com a farinha. Junte a manteiga ou margarina gelada e picada, e faça uma "farofa". Ligue sem amassar, abra com o rolo entre dois plásticos e forme a fôrma (2500ml - fundo falso), cobrindo com papel alumínio. Encha a cavidade com milho seco e asse no forno pré-aquecido (200°C - quente / cerca de 30 minutos) até começar a dourar. Retire esse "recheio" e termine de assar completamente. Esfrie e reserve.

INGREDIENTES - CREME DE CONFEITEIRO

1 xícara de chá bem cheia de açúcar granulado Doçúcar (200g) / 1 xícara de chá de água / 1/2 litro de leite / 6 colheres de sopa rasas de maisena / 4 gemas passadas pela peneira / 1 colher de sobremesa de essência de baunilha

MODO DE FAZER

Ferva o Doçúcar com a água até obter um ponto de fio grosso. Esfrie e misture o restante, reservando a baunilha. Leve ao fogo, mexendo até engrossar. Leve o Doçúcar com a água à PA por 10-12 minutos, mexendo 3-4 vezes. Esfrie e misture o restante, reservando a baunilha. Volte à PM por 5-6 minutos, mexendo 5-6 vezes. Junte a baunilha, esfrie e recheie a massa reservada.

INGREDIENTES - MERENGUE

6 colheres de sopa de açúcar de confeiteiro Glaçúcar / 4 claras

MODO DE FAZER

Bata tudo junto até obter um merengue bem firme. Cubra a torta e toste no forno (250°C - bem quente / cerca de 10 minutos). Sirva completamente fria, ou mesmo, gelada.

Rendimento: 12 porções.



Congele só a massa, ou a assada já na fôrma. Termine com o recheio e cobertura, seguindo a receita.



TORTA DE MAÇÃ COM CREME

INGREDIENTES

1 receita básica de massa quebrada (pág. 148) assada e fria / 1 xícara de chá de açúcar União / 7 maçãs verdes cozidas no vapor (PA por 12 minutos, em saco próprio, virando 1 vez) / 1 caixa de pudim de baunilha / 1 1/2 xícara de chá de leite / 1 lata de creme de leite com soro

MODO DE FAZER

Leve ao fogo o açúcar com a maçã, mexendo até enxugar. Deixe esfriar e espalhe no fundo da massa reservada. Prepare o pudim seguindo as instruções da embalagem. Esfrie, gele e bata com o creme de leite. Recheie a torta.

INGREDIENTES - COBERTURA

1 receita de merengue (pág. 148) / 1 1/2 xícara de chá de açúcar granulado Doçúcar / 1 xícara de chá de água / 1/2 xícara de chá de água para dissolver o caramelo / 2 maçãs verdes sem cascas e sementes, em gomos, cozidas no vapor (na PM em saco próprio por 6 minutos, virando 1 vez)

MODO DE FAZER

Faça um caramelo com o Doçúcar e a água. Junte a água restante e ferva até dissolver. Acrescente a maçã e ferva por 10 minutos. Leve o Doçúcar e a água à PA por 8-10 minutos, mexendo 4 vezes. Junte a água restante e volte à PA por 2 minutos. Acrescente a maçã e volte à PA por 3-4 minutos, virando os gomos 1 vez. Escorra e esfrie. Cubra o creme de baunilha com o merengue e, por cima, espalhe a maçã. Leve ao forno pré-aquecido (250°C - bem quente / cerca de 10 minutos) para tostar. Sirva fria ou gelada.

Rendimento: 12 porções.





TAÇAS COM SORVETE PARA JANTAR

1 receita básica de massa quebrada, pág. 148

MODO DE FAZER

Faça um rolo com a massa e corte-o em fatias com cerca de 3mm de espessura. Pique cada fatia em pedacinhos desiguais, colocando-os em assadeira sem untar. Leve ao forno pré-aquecido (200°C - quente / cerca de 20 minutos) até assar e dourar. Deixe esfriar. Reserve.

INGREDIENTES - CREME DE CHANTILLY

2 colheres de sopa de açúcar de confeitiro Glaçúcar / 500ml de creme de leite fresco e gelado / 1 colher de chá de essência de baunilha

MODO DE FAZER

Misture os 3 ingredientes e bata-os na batedeira, na velocidade mínima, até ficar espesso e uniforme. Reserve na geladeira.

INGREDIENTES - MONTAGEM

1/2 litro de sorvete (sabor a gosto) / 3 copinhos de iogurte com polpa de frutas (sabor a gosto)

MODO DE FAZER

Divida 2/3 da massa entre as taças, coloque uma bola de sorvete, decore à volta com chantilly, cubra com um pouco do iogurte e polvilhe com a massinha restante. Sirva imediatamente.

Rendimento: 12 porções.





• TORTA CHIFFON COM CARAMELO MOLE





MILFOLHAS SIMPLES

INGREDIENTES - MASSA BÁSICA, RECHEIO E COBERTURA

4 xícaras de chá mal cheias de farinha de trigo (400g) / 1 ovo / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 1/2 xícara de chá de água / 1 colher de café de sal / 1 1/2 xícara de chá de manteiga ou margarina (300g) / doce de fruta para rechear, a gosto / açúcar de confeiteiro / Glacúcar para polvilhar

MODO DE FAZER

Junte os 5 primeiros ingredientes, amasse bem e deixe descansar 1 hora. Abra a massa em retângulo, espalhe uma parte da manteiga ou margarina, dobre em 3 e novamente em 3. Descanse embrulhado em plástico na geladeira por 15 minutos. Abra a massa e repita a mesma operação por mais três vezes. Utilize.

MONTAGEM

Abra a massa em retângulo fino e divida em 3 partes. Coloque em assadeira molhada e leve ao forno pré-aquecido (200°C - quente / cerca de 40 minutos) até assar. Intercale as camadas (3) com o doce de fruta e polvilhe com o Glacúcar.

Rendimento: 4-6 porções.





MILFOLHAS COM CHANTILLY

INGREDIENTES - MONTAGEM

1 receita de massa folhada (pág. 153) / 1 receita de Creme Chantilly / 500g de morangos frescos / açúcar de confeitado Glaçúcar para polvilhar

INGREDIENTES - CREME CHANTILLY

500ml de creme de leite fresco e gelado / 3 colheres de sopa de açúcar de confeitado Glaçúcar / 1 colher de chá de essência de baunilha

MODO DE FAZER

Bata o creme de leite com o Glaçúcar e a baunilha, usando a velocidade mínima da batedeira, até ficar com uma espessura uniforme. Mantenha na geladeira até a montagem do Milfolhas.

MONTAGEM

Abra a massa folhada bem fina e corte 3 discos de 30cm cada. Asse no forno pré-aquecido (200°C - quente / cerca de 40 minutos). Esfrie e recheie com o chantilly e com os morangos picados ou inteiros, conforme o tamanho. Polvilhe com o Glaçúcar e conserve na geladeira até a hora de servir.

Rendimento: 8-10 porções.





TORTA PARA ANIVERSÁRIO

INGREDIENTES

1 receita de massa folhada, cortada e assada como na receita da pág. 153 / 1 receita de Creme de Confeiteiro (veja receita pág. 129) / 1 receita de Creme Chantilly (veja receita pág. 154) / 1/2 receita de massa cozida (veja receita pág. 136) / 1 xícara de chá de açúcar granulado Doçúcar (190g) / 3/4 de xícara de água

MONTAGEM E CARAMELO

Coloque uma placa de massa folhada no prato de serviço e barre com 2/3 do Creme de Confeiteiro. Cubra com a segunda camada de massa folhada e guarneça com metade do Creme Chantilly. Termine com a 3ª camada folhada e revista a lateral com uma fina camada do Chantilly e, sobre esta, outra dos retalhos da massa folhada (assados) bem quebrados. Recheie a massa cozida, assada em pequenas carolinas com o restante do Creme de Confeiteiro. Passe no caramelo preparado com o Doçúcar e a água (PA de 8-12 minutos, mexendo 2-3 vezes) e arrume no tampo da torta, já deixando espaços alternados para preencher com pitangas grossas feitas com o restante de chantilly. Depois da torta montada, utilize o resto do caramelo para fazer fios como uma teia, usando as carolinas como ponto de colagem. Conserve na geladeira até servir.

Rendimento: 12-15 porções.



Congele só a massa, crua ou assada.



CAFÉ

A Companhia União seleciona e classifica os grãos de café com um cuidado especial, para que seus cafés CABOCLO, PILÃO e UNIÃO cheguem à sua casa com a melhor qualidade.

PILÃO é um café de sabor forte e encorpado, proporcionado por seu ponto de torra acentuado. Em função disso, é possível, também, obter um maior rendimento, reduzindo a quantidade de pó para extração de um café normal.

O café **CABOCLO** é tradicional. Seu ponto de torra é o mesmo usado nas fazendas, por aqueles que o plantam e, realmente, conhecem todos os seus estágios.

Já o **UNIÃO EXTRA-FORTE** é uma seleção dos melhores grãos de café, resultando num sabor bem forte. Seu paladar marcante é próprio para quem exige sofisticação na hora de beber um café.

Estamos trazendo, além das dicas para preparar café, duas receitas diferentes: o Café Turco, tradicional, e o Café Cravo e Canela, para quem aprecia sabores exóticos. Selecionamos também alguns petits-fours e biscoitinhos para servir com seu café.

Para aproveitar ao máximo a qualidade dos cafés produzidos pela Cia. UNIÃO, é sempre bom tomar certos cuidados com o pó de café em sua casa. Aqui estão algumas informações importantes a serem seguidas para conservação e garantia do melhor resultado.

- . Caso queira esquentar o café, aqueça-o em banho-maria somente.
- . Guarde o pó de café na geladeira, em potes bem vedados com tampa, para aumentar o tempo de conservação do aroma e sabor.
- . Não armazene o pó de café próximo a produtos com odores intensos.



DICAS PARA PREPARAR UM BOM CAFÉ

Apresentamos algumas dicas que poderão ajudar a preparar um cafezinho gostoso, tanto para quem não dispensa um coador de pano como para os que utilizam os coadores de papel.

1. Ao preparar o café, encha o bule e as xícaras com água fervendo e deixe-os assim, até o momento de coar.
2. Prepare somente o café que vai ser servido, pois é uma bebida que não deve ser reaquecida nem mantida por processo térmico.

COADOR DE PAPEL

- Ajuste o coador de papel no suporte sobre o bule, já sem a água utilizada para seu aquecimento, e coloque o pó sem comprimir.
- Quando a água que está no fogo iniciar a fervura, jogue-a em pequenas porções sobre toda a superfície do pó, para que fique molhado. A água restante deve ser jogada em fio bem ao centro do coador. Nunca misture o pó com a água antes de coar.
- Sirva em xícaras aquecidas.
- Mantenha os coadores de papel em lugares secos e livres de odores, mesmo enquanto as embalagens ainda estiverem fechadas.

COADOR DE PANO

- Coloque a água no fogo, na medida certa para preparar o café.
- Coloque o pó de café em recipiente separado e, quando a água que está no fogo iniciar a fervura, jogue-a sobre o pó, mexendo bem para misturar, até que se forme uma espuma cremosa na superfície.
- Jogue fora a água fervente que manteve o bule bem quente e despeje o café no coador, direto para o bule.
- Sirva em xícaras aquecidas.
- Utilize vasilhas exclusivas para ferver a água e para misturar o pó de café.
- Lave o coador só com água corrente, sem sabão ou detergente.
- Conserve o coador mergulhado em água limpa ou seque-o no varal, antes de guardá-lo.
- Antes de usar um coador novo pela primeira vez, ferva-o com bastante água e borra de café, para que o mesmo perca o cheiro característico do tecido e fique bem impregnado pelo odor de café.



INGREDIENTES

1 xícara de chá de açúcar União (160g) / 1 1/4 de xícara de chá de manteiga ou margarina (250g) / 3 colheres de sopa de conhaque / 1 colher de sopa de raspas de limão / 6 gemas cozidas / 2 xícaras de chá bem cheias de farinha de trigo (250g) / 3 xícaras de chá de polvilho doce (270g) / açúcar granulado Grançúcar suficiente para passar os biscoitos

MODO DE FAZER

Bata os 5 primeiros ingredientes até ficarem ligados. Acrescente a farinha e o polvilho e amasse bem. Faça bolinhas com cerca de 2cm de diâmetro, passe pelo Grançúcar e coloque em assadeira untada. Leve ao forno pré-aquecido (175° C - moderado / cerca de 35 minutos) até assar e corar levemente. Depois de frio, guarde em recipiente bem tampado.

Rendimento: 140 biscoitos.



BISCOITOS DO PAI

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de açúcar de confeitador Glaçúcar / 1/2 xícara de chá de manteiga ou margarina (100g) / 1 xícara de chá bem cheia de farinha de trigo (140g) / 50g de amêndoas peladas e raladas / 1 colher de café rasa de essência de baunilha / clara suficiente / amêndoas sem peles em metades, levemente torradas / açúcar granulado Grançúcar suficiente para passar os petits-fours

MODO DE FAZER

Misture todos os ingredientes, trabalhando com as pontas dos dedos, até ligar. Abra com o rolo de massa entre 2 plásticos, com mais ou menos 3mm de espessura. Corte, com cortador próprio, em forma de losango e coloque em assadeira para untar. Cole com clara uma metade de amêndoa sobre cada um. Leve ao forno pré-aquecido (200° C - quente / cerca de 15 minutos) até secar, sem corar. Ainda quente, passe-os pelo Grançúcar. Depois de frio, guarde em recipiente bem fechado.

Rendimento: 80 biscoitos.



BISCOITOS DE GELADEIRA

INGREDIENTES

1 xícara de chá de açúcar União (170g) / 1 xícara de chá de manteiga ou margarina (200g) / 3 xícaras de chá de farinha de trigo (330g) / 1/4 de colher de chá de bicarbonato / 1/2 xícara de chá de leite / 1/2 colher de café de baunilha

MODO DE FAZER

Bata o açúcar com a manteiga ou margarina até obter um creme. Junte a farinha peneirada com o bicarbonato, o leite e a baunilha. Amasse e faça dois rolos com cerca de 3cm de diâmetro. Embrulhe em papel alumínio e leve à geladeira até ficar firme. Corte em fatias com 0,5cm e coloque em assadeira levemente untada. Leve ao forno pré-aquecido (175° C - moderado / cerca de 20 minutos) até assar e corar levemente. Destaque com espátula e deixe esfriar. Guarde em recipiente bem tampado.

Rendimento: 130 biscoitos.



CORAÇÕES DA DINDA

INGREDIENTES

1 xícara de chá mal cheia de açúcar mascavo Douradinho (100g) / 1 colher de sopa de gordura vegetal (25g) / 1 xícara de chá de manteiga ou margarina (200g) / 1 pitada de sal / 2 gemas / 3 gotas de essência de amêndoas ou 1 colher de chá de essência de baunilha / 1 xícara de chá rasa de maisena (100g) / 1 colher de sopa de raspas de limão / farinha de trigo suficiente para dar liga (cerca de 3 xícaras de chá mal cheias - 300g) / 2 claras sem bater / 1 xícara de chá de amêndoas peladas, picadas e levemente torradas

MODO DE FAZER

Junte os 8 primeiros ingredientes, misturando bem. Acrescente a farinha, aos poucos, até soltar das mãos. Abra com o rolo de massa, entre dois plásticos, com 3mm de espessura. Corte com cortador próprio, em formato de coração pequeno (4x3cm), colocando-os sobre assadeira untada. Pincele com a clara e salpique com as amêndoas. Leve ao forno pré-aquecido (175° C - moderado / cerca de 30 minutos) até assar e corar. Depois de frios, guarde-os em recipiente bem tampado.

Rendimento: 200 biscoitos.





PITANGUINHAS

INGREDIENTES

1 xícara de chá cheia de açúcar de confeitador / 120g / 1/2 xícara de chá de manteiga ou margarina (100g) / 1 gema / 1 colher de chá de essência de baunilha ou vinho do Porto / 1 colher de café de raspas de limão / 2 xícaras de chá mal cheias de farinha de trigo (180g) / 50g de chocolate de cobertura derretido e morno, para decorar [PA por 2 minutos]

MODO DE FAZER

Bata os 5 primeiros ingredientes até ficarem ligados. Acrescente a farinha aos poucos, misturando bem. Coloque no saco de confeitador, com o bico pitanga de 0,5cm e faça pitangas em assadeira untada e polvilhada com farinha. Leve ao forno pré-aquecido (175° C - moderado / cerca de 15 minutos) até assar e corar. Depois de frios, decore com um pingo de chocolate sobre cada um. Deixe secar e guarde em recipiente bem fechado, intercalando as camadas com papel vegetal.

Rendimento: 100 biscoitos.



Congele sem os pingos de chocolate. Para utilizar, derreta o chocolate e siga a receita.



TRUFAS DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

2 colheres de sopa rasas de açúcar de confeitiro Glaçúcar / 180g de chocolate de cobertura derretido e morno (PA por 2 minutos) / 2 gemas / 2 colheres de chá de manteiga ou margarina / 2 colheres de chá de leite em pó / 2 colheres de chá de rum / chocolate ou cacau em pó para envolver a trufas

MODO DE FAZER

Misture os 6 primeiros ingredientes, cubra e leve à geladeira para firmar. Modele as trufas como pequenas batatas e passe-as pelo chocolate ou cacau em pó. Conserve na geladeira, em recipiente hermético, para não absorverem qualquer tipo de odor.

Rendimento: 20 trufas.



PETITS-FOURS FRANCESES



165

INGREDIENTES

2 xícaras de chá rasas de açúcar de confeitiro Glaçúcar (200g) / 150g de amêndoas peladas e moídas bem finas / 1 colher de sopa rasa de farinha de trigo / 2 claras / 1 colher de café de essência de baunilha / cerejas glaceadas em metades para decorar

MODO DE FAZER

Misture bem os 5 primeiros ingredientes. Coloque no saco de confeitar com o bico pitanga de 0,5cm e faça pitangas sobre uma assadeira com fundo forrado com papel manteiga molhado e polvilhado com açúcar União. Coloque metade de uma cereja sobre cada uma e leve ao forno pré-aquecido (150° C - brando / cerca de 30 minutos) até assar e corar levemente. Depois de frio, umedeça o papel para descolar os petits-fours. Guarde em recipiente bem tampado.

Rendimento: 80 biscoitos.





BISCOITOS DE ANIS

INGREDIENTES

1/2 xícara de chá de açúcar União (80g) / 1 2/3 de xícara de chá de farinha de trigo (180g) / 1/2 xícara de chá mal cheia de manteiga ou margarina (80g) / 2 gemas / 1/2 colher de café de anís estrelado moído / 1 gema para pincelar / açúcar granulado Grançúcar para polvilhar

MODO DE FAZER

Misture os 5 primeiros ingredientes, trabalhando a massa até ficar bem ligada. Abra com o rolo de massa entre 2 plásticos com 3mm de espessura. Corte com cortador próprio, na forma desejada e coloque sobre assadeira untada.

SUGESTÕES PARA ASSAR E DECORAR

1. Pincele os biscoitos com 1 gema e polvilhe com Grançúcar. Leve ao forno pré-aquecido (175 °C - moderado / cerca de 20 minutos) até assar e corar levemente. Depois de frios, guarde em recipiente bem tampado.
2. Leve os biscoitos ao forno pré-aquecido (175 °C - moderado / cerca de 20 minutos) até assar e corar levemente. Deixe esfriar e pincele com Glacê Real.

GLACÊ REAL

INGREDIENTES

2 xícaras de chá bem cheias de açúcar de confeitaria Glaçúcar (250g) / 1 clara / 1 colher de sopa de suco de limão / 2 colheres de sopa de suco de limão para dissolver o glacê

MODO DE FAZER

Bata o Glaçúcar com a clara e o caldo do limão (1 colher), até ficar bem firme. Acrescente o caldo restante e misture bem. Pincele os biscoitos com o glacê e deixe secar. Guarde em recipiente bem tampado.

Rendimento: 145 biscoitos.





CAFÉ TURCO

INGREDIENTES

8 colheres de sopa de café União em pó / 6 colheres de sopa de açúcar União / 1 litro de água

MODO DE FAZER

Utilize uma cafeteira alta e estreita, com capacidade de um pouco mais de 1 litro. Coloque o açúcar e o café e acrescente a água fervendo. Leve ao fogo e deixe levantar fervura por 3 vezes . Retire do fogo e jogue algumas gotas de água fria para ajudar o pó a descer para o fundo. Aguarde um pouco e sirva em pequenas taças de porcelana, ou mesmo em xícaras bem esquentadas. Com café turco não se serve creme. As porções também podem ser ajustadas a seu gosto, mais ou menos forte, mais ou menos doce.

Rendimento: cerca de 15 xícaras de café.



CAFÉ CRAVO E CANELA

INGREDIENTES

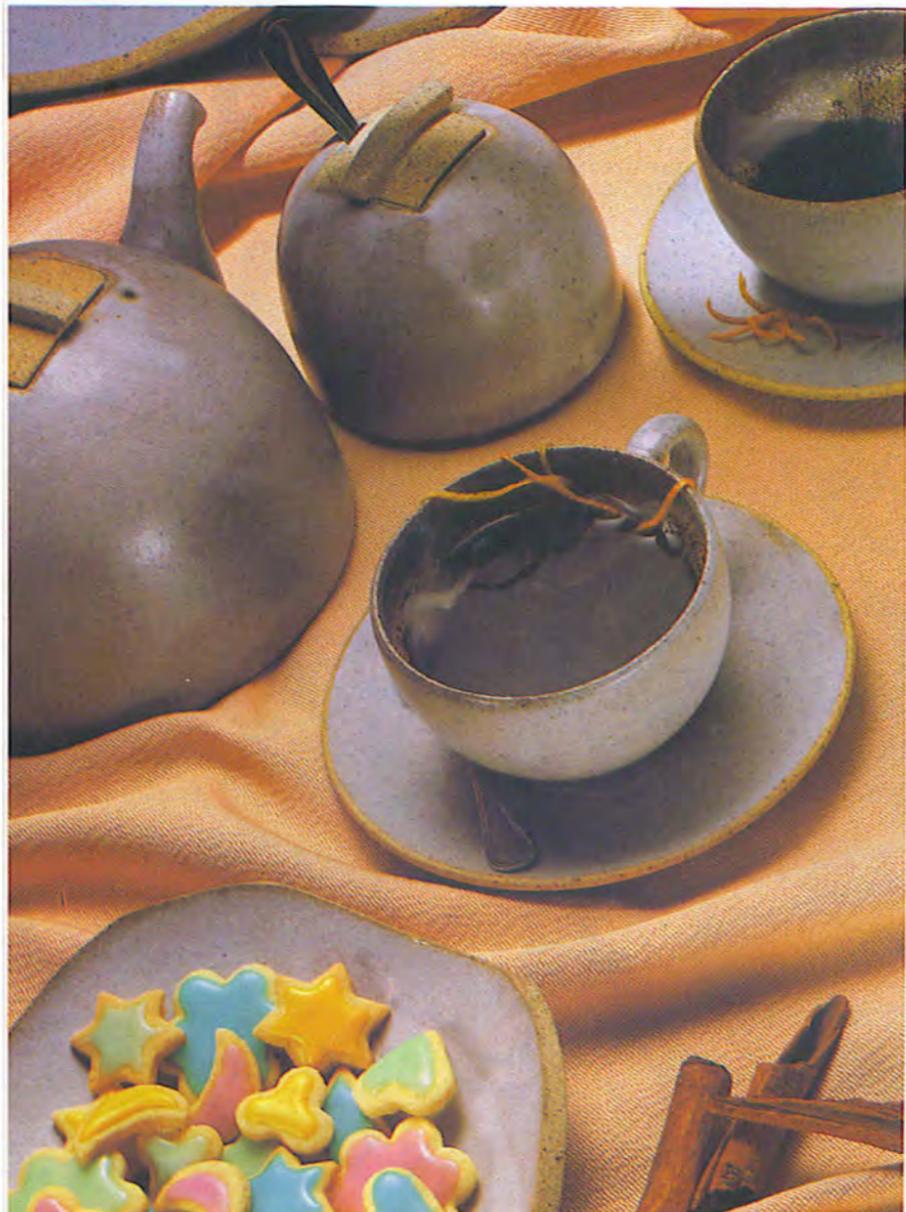
12 colheres de chá de açúcar União / casca fina de 1 laranja / 5 cravos da Índia / 1 pau de canela / 2 xícaras de café de rum / 6 xícaras de café Pilão, coado e quente

MODO DE FAZER

Esfregue o açúcar na casca de laranja. Coloque em panela pequena, de metal grosso, acrescente os cravos e a canela, cubra com o rum e leve ao fogo baixo até ferver. Adicione o café, aguarde 1 a 2 minutos e sirva em xícaras de cerâmica esquentadas.

Rendimento: cerca de 6 xícaras de café.





GLOSSÁRIO

ABAFAR - Cozinhar sem água, usando o próprio líquido do alimento, com a panela apenas untada (com manteiga, margarina ou óleo vegetal) e em fogo baixo.

ALOURAR - Deixar o alimento sobre o fogo até dourar.

AMASSAR - Ligar com as mãos, pressionando para que uma mistura fique homogênea, soltando-se das mãos ou do recipiente.

AQUECER - Submeter um alimento ao calor baixo, sem ferver.

AROMATIZAR - Usar substâncias vegetais, de aroma penetrante, tais como baunilha, canela, casca de laranja, anis, hortelã, água de flor de laranjeira, vinho do Porto licores, etc.

ASSAR - Cozinhar com calor seco e direto, no forno ou com espeto.

BANHO-MARIA - Cozinhar ou aquecer sem contato direto com o fogo, através de água quente, na qual se mergulha o recipiente onde está a preparação.

BATER - Misturar ingredientes, em movimentos rápidos, incorporando o ar, que vai aumentar o volume, com mudança de cor e consistência, através da fricção desses movimentos.

BRANQUEAR - Ação de mergulhar os alimentos em água fervente para:

- Preparo para congelamento (vegetais)
- Tirar o amargor de algumas verduras
- Firmar o tecido de algumas miudezas, como fígado, rins, etc.
- Retirar o sal de carnes em salmoura

CLARIFICAR - Tornar transparentes os caldos ou caldas turvas através de clara em neve, levando ao fogo e coando em seguida.

CONFIT - Forma de conservação para frutas e legumes - usando calda de açúcar, aguardente ou vinagre - ou para carnes de porco, ganso, pato ou peru - usando a própria gordura, ainda líquida, para cobrir a carne já cozinhada e arrumada em potes de louça, vidro ou barro vidrado. A gordura, posteriormente solidificada, garante o necessário isolamento ao contato do ar.

CONSTIPAR - Refrescar, com vinho ou marinada (molho feito com vinagre ou vinho, alho, cebola, louro, etc.) preparações já com crosta formada pela ação do calor (assados, estufados ou fritos), tornando mais fácil a penetração do calor, mas impedindo que os sucos passem para a parte externa.

COURTS-BOUILLONS - Caldo preparado com cheiro verde, cenoura, grãos de pimenta, vinho e manteiga, utilizado, principalmente, para fazer a cozedura de peixes.

COZER - Cozinhar em água ou qualquer outro líquido, mergulhando o alimento ou mantendo-o no vapor.

CURTIR - Fazer com que um alimento tome sabor e se transforme, através de temperos, líquidos ou secos (vinha-d'alhos, ervas aromáticas, etc.).

DESENGORDURAR - Extrair excessos de gordura de caldos e molhos.

DILUIR - Acrescentar líquidos a uma preparação, para que fique menos concentrada.

DOURAR - Pincelar as massas com uma mistura de ovo com água, leite ou óleo vegetal.

ESTUFAR - Cozinhar no fogo direto, ou no forno, fazendo primeiro uma crosta dourada, acrescentando vegetais, vinho e até pequenas porções de caldo de carne, marinadas ou até água, em fogo baixo, com a panela tampada.

FLAMBAR - Finalizar uma receita através da eliminação do álcool de uma bebida, fazendo arder diretamente.

FRITAR - Cozinhar totalmente em gordura, qualquer produto que possa atingir temperatura elevada (acima de 100°C), sem queimar.

GRATINAR - Tostar no grelhador ou forno, usando um creme ou molho, com manteiga, queijo ralado e/ou farinha de rosca.

GRELHAR - Cozinhar com calor indireto, através de raios infravermelhos. Dize na chapa quando a peça a cozinhar é colocada sobre uma chapa; por irradiação quando a chama é dirigida para uma placa de cerâmica refratária, que reflete o calor sobre o alimento a grelhar.

GUARNECER - Utilizar preparações secundárias que finalizam ou complementam um prato.

INFUSÃO - Usar água quente ou fervente sobre folhas (chá) ou pó (café), para extrair sabor e aroma característicos.

LARDEAR - Introduzir finas tiras de toucinho na carne, através de incisões com faca ou espeto, nas peças grandes, ou com agulha própria, nas peças pequenas, para tornar a carne mais macia e saborosa.

MACERAR - Deixar um alimento sólido em molho ou tempero, para que não só tome o gosto, mas também abrande a resistência das fibras, deixando-as macias. O açúcar e o álcool são grandes agentes na maceração.

MARINADA - Molho feito a base de vinagre/vinho, alho, cebola, louro e outras ervas aromáticas, no qual se põem carnes, peixes, aves, etc., durante algum tempo, a fim de impregná-los de tempero, antes de irem ao fogo.

RALAR DE COSTAS - Ralar o coco pela parte externa para que fique mais fino.

REDUZIR - Fazer ferver, normalmente um molho, para diminuir seu volume.

REFOGAR - Alourar cebola, cenouras e outros vegetais, com gordura, carnes, cereais, grãos, etc.

SALTEAR - Cozinhar em frigideira funda, com pouca gordura, mexendo constantemente, tampando e destampando, para que não forme molho, com fogo forte.

SOVAR - Bater vigorosamente uma massa até que ela forme bolhas.

TEMAS & VARIAÇÕES



capa - fotos de receitas:

QUENELES PÁG. 24

MACARRÃO COM ABÓBORA PÁG. 124

PROFITEROLES COM SORVETE E CAPA DE CHOCOLATE PÁG. 138

- criação, planejamento, layouts e produção

SM ESTRATÉGIAS PROMOCIONAIS

TEL: (011) 531.1591 / 531.1979

projeto gráfico

MARCOS PEREIRA DE ALMEIDA

redação / revisão

HELDER DE CASTRO

produção gráfica

REGIANE RODRIGUES

- fotografia

FREITAS PRODUÇÕES FOTOGRÁFICAS

- fotolitos - cromos

ADGRAF/ADCOLOR

- editoração eletrônica e fotolitos - textos

PAPER EXPRESS

- impressão

BLOCH EDITORES



CENTRO DE ORIENTAÇÃO CULINÁRIA

Rua Oscar Freire, 1463 - Cep 05409

Tel.: 883.1855 - São Paulo - SP

O Docejar União - Centro de Orientação Culinária oferece cursos culinários gratuitos, além de oferecer esclarecimentos sobre receitas. Obtenha mais informações e mande suas sugestões para o endereço acima, ou pelo telefone: 883.1855.

Os direitos de publicação deste livro pertencem à Companhia União dos Refinadores - Açúcar e Café, sendo proibida sua reprodução total ou parcial.

COMPANHIA  DOS REFINADORES AÇÚCAR E CAFÉ

Rua Borges de Figueiredo, 237 - Fone: (011) 291.6111/948.5166 - Caixa Postal 695 - CEP 01051

Telex: 1162378 CURA BR - End Telegr. Refunião 03110 São Paulo - Brasil





COMPANHIA **UNIÃO** DOS REFINADORES AÇÚCAR E CAFÉ