MESA & HARMONIA





MESA & HARMONIA



Receitas elaboradas e testadas pelo Docelar União Centro de Orientação Culinária



MESA & HARMONIA

Este novo livro da União procura estimular o exercício da escolha de uma refeição, através de harmonia entre os pratos.

Harmonia é disposição bem ordenada entre as partes de um todo.

É isso, portanto, o que estamos apresentando em MESA & HARMONIA: uma combinação perfeita de pratos, sabores e formas de apresentação, com o objetivo de se servir uma refeição equilibrada e com muita harmonia.

Neste livro foram levados em conta diversos fatores que influenciam a composição de uma mesa: ingredientes, época do ano, situação de consumo, apresentação dos pratos, etc. Cada um desses itens exerce influência direta na escolha dos elementos de uma refeição e você não pode esquecê-los na hora de montar sua mesa.

Componha sempre sua refeição com harmonia! Escolha o drinque e os pestiscos mais indicados para acompanhá-lo; selecione entradas perfeitamente equilibradas com o prato principal; saboreie a sobremesa de sua preferência. Para finalizar, o aroma e sabor de um ótimo café.

As receitas deste livro foram desenvolvidas, testadas e aprovadas pelo Docelar União - Centro de Orientação Culinária. Procure seguir as sugestões de combinações entre os pratos e obtenha ótimos resultados em sua mesa.

Para facilitar seu trabalho, você tem à disposição dicas e informações técnicas, orientações culinárias em geral e um glossário com os termos mais usados nas receitas. E, completando, simbolos e fotos ilustrativas que identificam os capitulos, facilitando a leitura e a classificação das receitas.

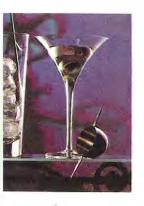
Leia atentamente seu livro, solte a imaginação e depois... Faça sua escolha, oferecendo MESA & HARMONIA para seus convidados!

Bom apetite!



INDICE GERAL

ABERTURA	1
INTRODUÇÃO	3
SIMBOLOS	8
INFORMAÇÕES TÉCNICAS	9
SUGESTÕES	11
DICAS	13
GLOSSÁRIO	171

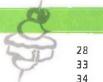


DRINQUES E COQUETÉIS

14	ABERTURA
19	VERMELHO BRILHANTE
20	ALEXANDER
21	COQUETEL DE MORANGOS
22	SIDE-CAR
23	COQUETEL DO PARAÍSO
24	COQUETEL PICANTE
25	COQUETEL DE FUNCHO
26	COQUETEL DE FRUTAS COM HORTELÂ

DRY MARTINI

27



PETISCOS

28 ABERTUR

- 33 CANAPÉS DE CAMARÃO
 - 34 ACARAJĖS PARA APERITIVO
- 35 CANAPÉS DE SALMÃO
- 36 CANAPÉS DE ROQUEFORT E SALMÃO



37	BARQUETAS DE ATUM
38	PASTEIZINHOS DE VÔNGOLES
39	PASTEIZINHOS AGRIDOCES
40	PASTEIZINHOS DE QUEUO E BANANA
41	AMERICANOS
42	CANAPÉS SUÍÇOS
43	PASTA FORTE PARA CANAPÉS
44	AMOSTARDADO
45	CIGARROS DE OLIENO

	ENTRADAS
46	ABERTURA
51	CREPES EM TROUXINHAS
52	TARTE FRANCESA
53	BARQUETAS DE FRANGO
54	EMPANADOS DE QUEJJO FRESCO
55	SUFLÊ DE ALHO-PORÓ E REQUELIÃO
56	NINHOS DE PERU
57	MUSSE DE FRANGO ENCAPADA COM PRESUNTO
58	SALADA DE VERÃO
59	SALADA COM RAIZ FORTE
60	SOPA CREMOSA DE ABACATE
61	SALADA COM MOLHO PICANTE
62	SALADA LARANJA E VERDE
63	Beterraba deliciosa com mozarela de Búfala
64	SALADA DE ESPINAFRE
65	CARPACCIO COM DOIS MOLHOS
	COQUETEL DE CAMARÕES COM QUEUO
69	CREME DE ABÓBORA E MAÇÃ
70	CREME DE ESPINAFRE
71	CONSOMÉ DE FRANÇO
72	sopa creme de abóbora Japonesa
73	SOPA CREME PARA O INVERNO
74	MEDALHÕES DE ANCHOVAS
75	PURÊ DE MAÇĂ COM SALSICHAS DE FRANGO
76	CREME DE ALHO-PORÓ COM COGUMELOS
77	CONCHAS RECHEADAS
78	MOELAS COM CREME
79	FÍGADO DE GALINHA DA BRETANHA
80	COPA NA MELOA
81	FIGOS FRESCOS COM PRESUNTO





PRATOS PRINCIPAIS

82	ABERTUR/
82	ABERTUR

87 FRANGO COM AMÊNDOAS

88 RISOTO DE FRANGO

89 FRANGO EMBRULHADO

90 PUDIM DE FRANGO

91 PERDIZ COM CHAMPAGNE

92 PERDIZ COM LIMÃO

93 PERNA DE PERU FATIADA

94 ESTROGONOFE DE LÍNGUA

95 BISTECA DE PORCO COM ERVILHAS FRESCAS

96 DOBRADINHA À MODA DO PORTO

97 FAROFA DE CARNE SECA

BIFES À MODA RUSSA

99 RIM DE VITELA

98

100 LASANHA PRIMAVERA

101 CARNE DE PORCO COM MANDIOCA

102 NHOOLES DE ESPINAERE

105 LOMBO DE PORCO COM AMEIXAS

106 TORTA FOFA DE BATATAS

107 MACARRÃO COM RÚCULA E SALMÃO

108 FILÉS DE PESCADA NO FORNO

109 ESTROGONOFE DE BADEJO

110 GAROUPA COM BATATINHAS NO CREME

111 RISOTO DE LULAS

112 PESCADINHAS GRATINADAS

113 CAMARÃO GRATINADO NO ABACAXI.

114 LINGUADO COLBERT

115 LINGUADO RECHEADO

116 BACALHAU ESPECIAL

117 CONGRIO EM POSTA





SOBREMESAS SOBREMESAS

	1
ABERTURA	118
ambrosia de Maracujá	123
Surpresa de Abacaxi	124
Sanduíche de Musse	125
TARTE DE FRUTAS CRISTALIZADAS	126
PUDIM INGLÊS	127
TORTA DE CHOCOLATE COM LICOR	128
TORTA TROPICAL	129
PUDIM DE DAMASCOS	130
TAÇA GRANDE GALA	131
PÉSSEGOS RECHEADOS	122

133	FOLHADO NEVADO
134	TORTA DE ANIVERSÁRIO
135	BOLO DE MEL DA MADEIRA
136	CREME DE OURO
137	BOLO DE ROLO DO RECIFE
138	TORTA DE AVEIA COM DOCE DE LEITE
141	SOBREMESA DE VERÃO
142	pastéis de feuão de Mafra
143	LEITE CREME DA VOVÓ
144	VERMELHO E BRANCO
145	SORVETE DE MENTA
146	SUFLÉ DE CHOCOLATE QUENTE
147	PUDIM DE TAPIOCA
148	CASSATA
149	CREME CARAMELADO
150	SOPA DE FRUTAS PARA O NATAL
151	BOLO DE SORVETE
152	ROCAMBOLE DE LARANJA
153	PERAS MERENGADAS



CAFÉS COM BOMBONS

ABERTURA	154
CAFÉ À MODA BRASILEIRA	159
CAFÉ ROYAL	160
CAFÉ FLAMBADO	161
CAFÉ BRULOT	162
BOMBONS DE CROCANTE	163
BOMBONS DE BRIGADEIRO CRISTALIZADOS	164
BOMBONS DE NATAL	165
MOSAICOS	166
PALITOS INGLESES	167
Trufas com recheio de avelãs	168
SALAMINHO DE CHOCOLATE	169
NOUGAZITOS	170

SÍMBOLOS

Estamos utilizando os símbolos abaixo em todas as receitas, para facilitar e simplificar a leitura e compreensão dos textos. Antes de iniciar o preparo, consulte esta página, verificando a classificação das receitas e a possibilidade de congelamento / descongelamento. As receitas do capítulo Pratos Principais receberam um classificação especial, servindo de base para escolha das receitas dos outros capítulos.

CLASSIFICAÇÃO DAS RECEITAS





- ELABORADA



- SOFISTICADA

CLASSIFICAÇÃO DOS PRATOS PRINCIPAIS

A - Leves = pratos de fácil digestão

- Médios = pratos de digestão regular

- Pesados = pratos de digestão mais demorada

CONGELAMENTO



- CONGELAMENTO / DESCONGELAMENTO

PADRÕES DE CONGELAMENTO: esfrie, embale e congele.

PADRÕES DE DESCONGELAMENTO: geladeira ou temperatura ambiente.

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

Além destes símbolos, no final do livro (página 171) você encontrará um GLOSSÁRIO com os termos culinários mais difíceis, para esclarecer eventuais dúvidas que possam surgir no preparo das receitas.

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: forno quente (200 graus)
- 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 foque convencional permite. O microondas, por exemplo, não laz assados, já que por definição, a assadura exige a presença de calor direto (nos brasas) 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 termosensor, além de novos fornos combinados, que trabalham como forno de microondas ou da forma convencional.

A maneira, tempos e escolha de potência está descrita, passo a passo, no texto das receitas.

EQUIVALÊNCIA DAS CLASSIFICAÇÕES DE POTÊNCIAS NO SELLTOR		
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 Minima- Minima-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 xicara de chá (200ml). Esta medida, para os nossos produtos, tem as seguintes variações:

Açúcar UNIÃO	160g
Açúcar granulado DOÇÚCAR	190g
Açúcar de confeiteiro GLAÇÚCAR	115g
Açúcar granulado GRANÇÚCAR	170g _
Açúcar mascavo DOURADINHO	120g

PONTOS DE CALDAS DE AÇÚCAR

Ao preparar os diversos pontos 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	Ē	quando a calda demora um pouco para se misturar com a água (103,5°C)
PÉROLA	-	quando a calda se deposita, espalhando 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 macia (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 receituário dos 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, musses etc. Guarde em potes de louça, vidro ou plástico com tampa de rosca, fora da geladeira.

INGREDIENTES

1 e meia xicara de chá de açúcar granulado DOÇÚCAR / 1 xicara de chá de água / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 1 e meia xicara de chá de nozes, amêndoas ou castanhas de caju

MODO DE PREPARO

- 1. Ferva o DOCÚCAR com a áqua até obter o ponto de caramelo claro.
- 2. Junte as nozes e a manteiga ou margarina, e deixe no fogo até acentuar a cor.
- 3. Jogue sobre uma superficie untada, esfrie, moa e guarde bem vedado. **RENDIMENTO:** 450q

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua os itens 1 e 2 do modo de preparo:

- I. Ferva o DOÇÚCAR com a água na Potência Alta por 8 minutos, mexendo 4 vezes.
- 2. Junte a manteiga ou margarina e as nozes, e volte à Potência Alta por 1 minuto.

CREME INGLÉS

Creme básico para o preparo de sorvetes cremosos, bavarois, ou simplesmente como cobertura de pudins. Congele em fórmas de gelo, no freezer. Para confeccionar um sorvete, bata na batedeira, acrescentando, per exemplo: puré de fruta, creme de leite, café, chocolate derretido (em lio, sobre a massa de sorvetes - flocos), ou o crocante já sugerido.

INGREDIENTES

2 xicaras de chá de açúcar de confeiteiro GLAÇÚCAR / 8 gemas / 2 e toeia xicaras de chá de leite fervente / 1 colher de sobremesa de essencia de baunilha

MODO DE PREPARO

1. Bata o açúcar com as gemas até obter uma gemada clara e fola.

2. Acrescente o leite e leve ao banho-maria, mexendo sempre até espumbi e engrossar levemente, fazendo uma ligeira capa na colher.

Retire do banho-maria, coloque a baunilha e esfrie.

RENDIMENTO: 32 cubos (8 cubos = 1 xicara de creme)

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua o item 2 do modo de preparo:

2. Acrescente o leite e cozinhe direto na Potência Baixa por 9 mínutos, mexendo 9 vezes.

FREEZER

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

DICA

Ferva o leite na Potência Alta por 4 minutos.

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, bavarois, cremes gelificados, merengues e taças de cremes, frutas etc.

INGREDIENTES

2 e meia xicaras de chá de açúcar granulado DOÇÚCAR / 2 xicaras de chá de água / 2 colheres de sopa bem cheias de chocolate em pó / 1 xicara de chá de cherry brandy

MODO DE PREPARO

1. Ferva o DOÇÚCAR com a água e o chocolate até obter uma calda em ponto de fio grosso.

2. Acrescente o cherry, deixe levantar fervura e retire do fogo.

3. Esfrie e conserve na geladeira, em frasco bem fechado.

RENDIMENTO: 800ml (ver dicas)

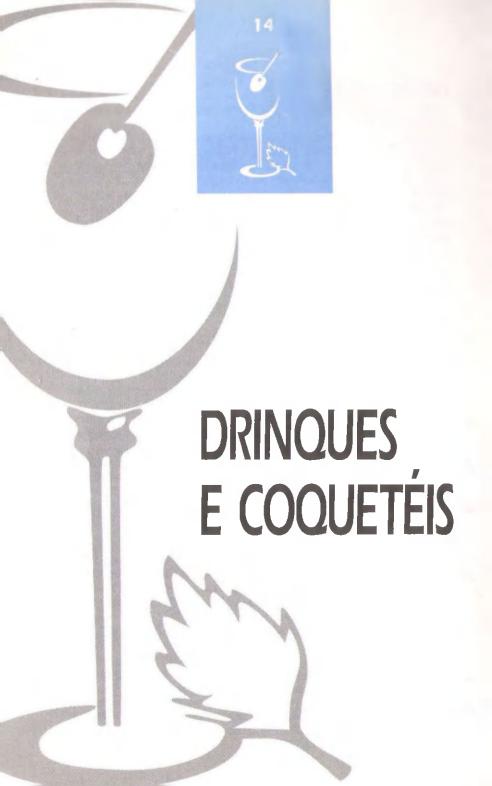
PREPARO NO MICROONDAS

Substitua os itens 1 e 2 do modo de preparo:

- 1. Ferva o DOÇÚCAR com a água na Potência Alta por 6 minutos, mexendo 2-3 vezes
- 2. Acrescente o cherry e volte à Potência Alta por 2-3 minutos.

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 acrescente 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 áqua.
- 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, ensope-o, enquanto quente, com áqua 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.
- -Rodelas 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. Asslm 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 figuem 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 beiradas e alças dos refratários, antes de levá-los ao forno. Isso torna maisfácila remoção de residuos 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 p\u00e3o, coloque-o para fermentar dentro de um saco pl\u00e1stico bem fechado. Fica isolado e cresce mais r\u00e1pido.
- Para gelar rapidamente um vinho, cervejas ou refrigerantes, coloque as garralas dentro de um balde de metal, cobertas com gelo, dois punhados de sal e meio litro de álcool (COPERÁLCOOL). Rode as garrafas com as mãos e em 5 minutos a bebida estará gelada.



rinque é toda bebida de teor mais ou menos alcoólico, servida simples ou composta. Quando o drinque é composto, preparado com mais de um elemento, é chamado coquetel.

Muitas bebidas não necessitam de receitas e estão sempre presentes nas refeições. São drinques muito conhecidos, servidos puros ou em combinações fáceis, como o whisky, com ou sem gelo; a vodka, misturada com suco de tomate ou de laranja; vinho branco e cerveja, servidos bem gelados; ou suco de tomate temperado.

Neste capítulo, apresentamos algumas composições, com ou sem álcool, para você oferecer a seus amigos e familiares antes das refeições. Escolha a que mais lhe agrada, sem esquecer dos pratos que serão servidos a seguir.

OS COQUETÉIS SÃO CLASSIFICADOS DA SEGUINTE FORMA

POR CATEGORIA:

- Longos servidos em copos altos / ex.: Cobblers
- Curtos servidos em copos pequenos / ex.: Dry Martini
- Quentes servidos em copos grossos / ex.: Irish Coffee

PELO PREPARO:

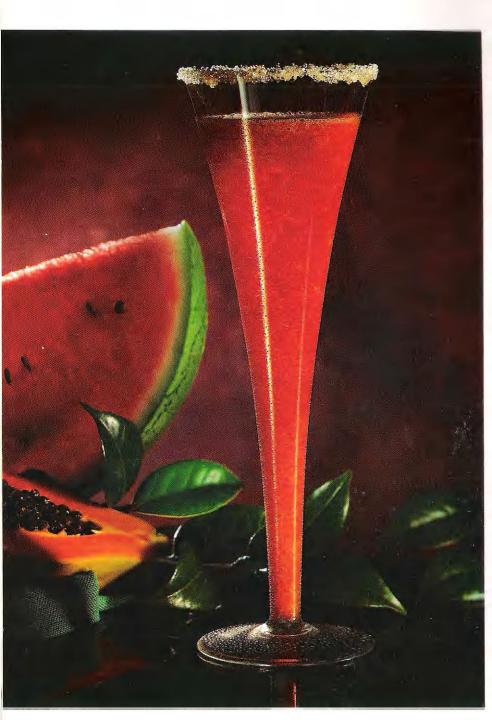
- Montados diretamente da garrafa para o copo
- Mexidos são misturados em copo próprio
- Batidos preparados na coqueteleira

PELA COMPOSIÇÃO:

- Estimulantes com maior teor alcoólico
- Refrescantes bebidas alcoólicas + sucos ou refrigerantes + gelo
- Digestivos alto teor alcoólico com licores
- Nutritivos com álcool, cremes, mel, chocolate, açúcar, ovos, etc.



DRY MARTINI - PĀG. 27



VERMELHO BRILHANTE

VERMELHO BRILHANTE

INGREDIENTES

3 xicaras de chá da polpa picada de melancia bem vermelha, gelada / 1 xicara de chá de mamão maduro picado, gelado / 1 pitada de sal / açúcar granulado Grançúcar suficiente para passar a borda dos copos

MODO DE PREPARO

- 1. Bata os 3 primeiros ingredientes no liquidificador.
- 2. Mergulhe a borda dos copos no suco e depois passe no açúcar.
- 3. Despeje o suco nos copos com cuidado para manter a borda intacta.

RENDIMENTO: 4-6 copos de coquetel





ALEXANDER

INGREDIENTES

2 cálices de gin / 2 cálices de licor de cacau / 2 cálices de creme de leito / 4 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

- 1. Coloque todos os ingredientes na coqueteleira. Bata bem até sentir que a mistura está bem gelada.
- 2. Sirva imediatamente.

RENDIMENTO: 2 copos de coquetel

DICA

• Polvilhe o coquetel com canela em pó.



COQUETEL DE MORANGOS

INGREDIENTES

1 xicara de chá de morangos maduros / meia colher de sopa de açúcar União / 2 cálices de vinho do Porto velho / 1 cálice de vinho tinto e outro de branco seco / 4 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

- 1. Bata os morangos com o açúcar e os cubos de gelo no liquidificador.
- 2. Desligue o aparelho e junte os vinhos. Misture.
- 3. Coe e sirva.

RENDIMENTO: 4-6 copos de coquetel





SIDE-CAR

INGREDIENTES

2 cálices de Cointreau / 2 cálices de Brandy / 2 cálices de suco de limbo / 4 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes na coqueteleira até gelar bem.

2. Passe para os copos e sirva bem gelado.

RENDIMENTO: 2 copos de coquetel



INGREDIENTES

2 cálices de gin / 2 cálices de suco de laranja / 2 cálices de licor de pêssego / 4 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

- 1. Junte todos os ingredientes na coqueteleira e bata até gelar.
- 2. Coloque nos copos e sirva bem gelado.

RENDIMENTO: 2 copos de coquetel



COQUETEL PICANTE

INGREDIENTES

1 xícara de chá de suco de cenoura / 1 xícara de chá de suco de maçã / 2 colheres de sopa de suco de salsão / 4 cubos de gelo / meia colher de calé de sal / 1 colher de sopa de suco de limão / meia colher de café de Tabasco

MODO DE PREPARO

- 1. Bata todos os ingredientes no liquidificador e despeje nos copos.
- 2. Decore com um raminho de salsão e um de cenoura.

RENDIMENTO: 5-6 copos de coquetel



COQUETEL DE FUNCHO

INGREDIENTES

2 raminhos de funcho / 1 colher de sopa de açúcar União / 2 xícaras de chá de suco de laranja / 1 colher de sopa de suco de limão / 4 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

- 1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- 2. Coe e despeje em copos de coquetel.
- 3. Sirva com canudinho, decorando os copos com raminhos de funcho.

RENDIMENTO: 4 copos de coquetel



COQUETEL DE FRUTAS COM HORTELA

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de açúcar União / 1 xicara de chá de suco de la maja / 1 e meia xicara de chá de mamão picado / 1 xicara de chá de abacaxi picado / 2 colheres de sopa de hortelã picada / 1 colher de sopa de suco de luma / 2 xicaras de chá de cubos de gelo (8 cubos) / açúcar granulado Grançúca suficiente para passar as bordas dos copos

MODO DE PREPARO

- 1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar bem batido.
- 2. Mergulhe a borda dos copos no suco e depois no Grançúcar.
- 3. Coe e despeje nos copos.
- 3. Sirva com canudinho e decore os copos com raminhos de hortelá e um pedaço de abacaxi.

RENDIMENTO: 1200 ml (copos maiores que os de coquetel)



DRY MARTINI

INGREDIENTES

2 cálices de qin / 1 cálice de vermute seco / 1 colher de chá de angostura (opcional) / 4 cubos de gelo / azeitona verde, cebolinha em conserva ou casquinha de limão (sugestões)

MODO DE PREPARO

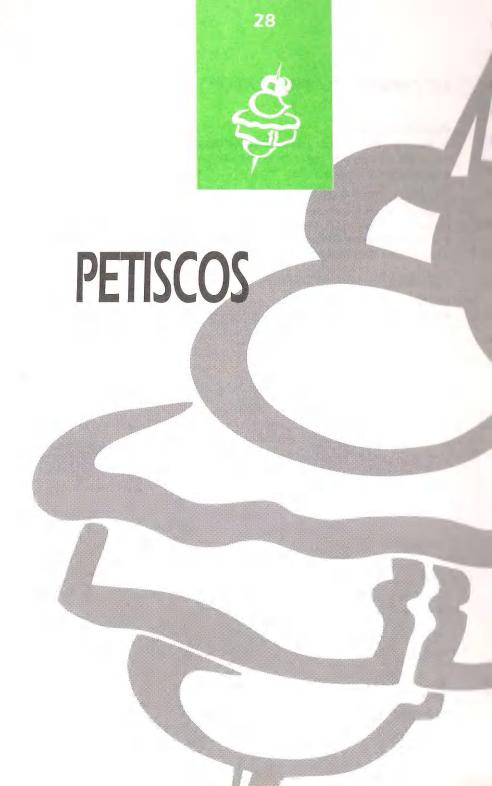
- 1. Misture o gin, o vermute e a angostura com o qelo num copo grande, mexendo até gelar bem. Trabalhe rápido para que o gelo não derreta.
- 2. Coe e despeje a bebida nos copos.
- 3. Junte uma das sugestões da receita em cada copo e sirva.

RENDIMENTO: 2 copos de coquetel

DICA

A angostura torna o Dry Martini mais seco, por isso é opcional.





etiscos são pequenas receitas servidas com drinques. Geralmente, têm sabor forte ou apimentado, acompanhando bebidas estimulantes de apetite.

Ao servir os petiscos, sugerimos não se estender, para não prejudicar a refeição que virá a seguir. Todavia, em reuniões de amigos, para ouvir música, ver filmes ou jogar cartas, você pode aumentar as porções, pois o serviço acaba sendo mais prolongado.

Aqui você encontra diversas opções de petiscos, para combinar com a bebida que será servida, inclusive as sugestões do capítulo Drinques e Coquetéis. Confira, na página seguinte, as sugestões de petiscos que melhor acompanham seus drinques e faça sua escolha.



A. DRINQUES CLÁSSICOS, MENOS ALCOÓLICOS, SERVIDOS SEM MISTURAS:

Vinho branco seco

Porto branco

Madeira ou Xerez

PETISCOS SUGERIDOS PARA ESTES DRINQUES:

Cigarros de Queijo

Canapés de Camarão

Pasteizinhos Agridoces

Canapés Suiços

Pasteizinhos de Vôngoles

Barquetas de Atum

B. DRINQUES CLÁSSICOS, MAIS ALCOÓLICOS, SERVIDOS SEM MISTURAS:

vodka

whisky

PETISCOS SUGERIDOS PARA ESTES DRINQUES:

Acarajés para Aperitivo

Canapés de Salmão

 Americanos Amostardados

Canapés de Camarão

Pasta Forte para Canapés

Canapés de Roquefort e Salmão

C. COQUETÉIS COM ÁLCOOL:

Dry Martini

Coquetel do Paraíso

Side-car

PETISCOS SUGERIDOS PARA ESTES DRINQUES:

Acarajés para Aperitivo

Canapés de Salmão

 Americanos Amostardados Canapés de Camarão

Pasta Forte para Canapés

Canapés de Roquefort e Salmão

D. COQUETÉIS MISTOS:

Coquetel de Morangos

Alexander

PETISCOS SUGERIDOS PARA ESTES DRINQUES:

Cigarros de Queijo

Canapés de Camarão

Pasteizinhos Agridoces

Canapés Suicos

Pasteizinhos de Vôngoles

Barquetas de Atum

E. COQUETÉIS SEM ÁLCOOL:

Coquetel de Frutas com Hortelã

 Coquetel de Funcho Coquetel Picante Vermelho Brilhante

PETISCOS SUGERIDOS PARA ESTES DRINQUES:

Pasteizinhos de Queijo e Banana
 Pasteizinhos Agridoces

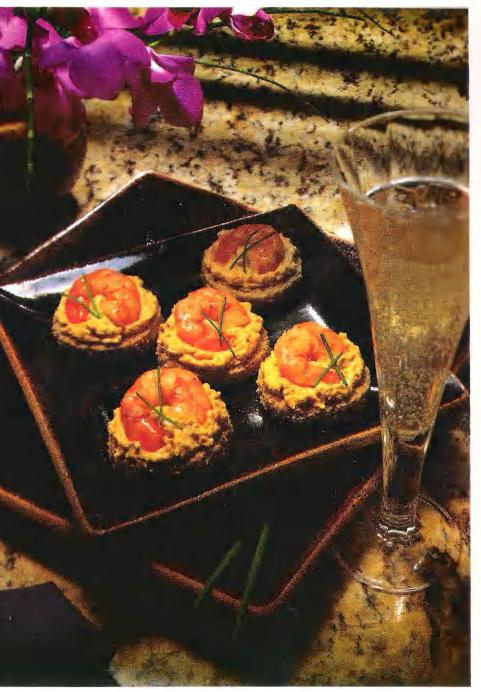
Barquetas de Atum

Cigarros de Queijo



1995 I TZINHOS DE VÔNGOLES - PÁG. 38





CANAPÉS DE CAMARÃO

CANAPÉS DE CAMARÃO

INGREDIENTES

200 g de camarão rosado, médio (com casca) / 100 g de manteiga / 1 pitada de noz moscada / 1 pitada de sal / 1 pitada de pimenta-do-reino / torradinhas pequenas, sal e suco de limão

MODO DE PREPARO

- 1. Cozinhe os camarões no vapor. Retire as cabeças e as cascas. Reserve.
- 2. Bata as cascas no liquidificador e coe-as cuidadosamente num pano, apertando para conseguir uma pasta tipo creme.
- 3. Amasse a manteiga com a noz moscada, o sal e a pimenta e junte a pasta obtida das cascas, batendo bem.
- 4. Cubra as torradinhas e decore cada uma com os camarões reservados levemente salpicados de sal e suco de limão. Sirva gelado.

RENDIMENTO: 10-12 torradinhas

ACARAJÉS PARA APERITIVO

INGREDIENTES

MASSA

500 g de feijão fradinho deixado de molho por 48 horas / 1 colher de chá de sal / 1 cebola média picada

RECHEIO

1 colher de sopa de cebola ralada / 2 colheres de sopa de azeite / 1 tomate pequeno e maduro, sem peles e sementes, picado / 1 xlcara de camando fresco, moido grosso e cru / 1 colher de café de sal / 2 pitadas de pimenta vermelha / 1 colher de sobremesa rasa de farinha de trigo / 1 colher de sopa de coentro picadinho

MODO DE PREPARO

MASSA

- 1. Escorra o feijão, coloque num pano e esfregue para soltar as casquinhas.
- 2. Moa ou bata no multiprocessador com o sal e a cebola. Deixe a massa descansar por 1 hora.
- 3. Frite às colheradas, em óleo quente misturado com azeite de dendē. Escorra em papel absorvente, corte ao meio, coloque meia colher de sopa de recheio em cada acarajé e sirva quente.

RECHEIO

- 1. Refogue a cebola no azeite. Junte o tomate e deixe cozinhar no fogo brando até desmanchar.
- 2. Acrescente o camarão e os temperos. Polvilhe com a farinha e mexa até cozinhar (não deixe ficar seco). Adicione o coentro e utilize.

RENDIMENTO: 60 porções

DICA

■ Na fritura, use 2 colheres de sopa de azeite de dendê para cada xlcara de chá de óleo.

CANAPÉS DE SALMÃO

INGREDIENTES

10 fatias de pão integral / 3 colheres de sopa de manteiga / 1 colher de chá de raiz forte ou rábano fresco batido / pimenta branca moída na hora / sal a gosto / 10 fatias de salmão em conserva / 10 cerejas verdes de coquetel ou cebolinhas de conserva / 10 azeitonas pretas pequenas

MODO DE PREPARO

- 1. Corte cada fatia de pão com cortador oval.
- 2. Bata a manteiga com a raiz forte ou rábano e tempere.
- 3. Passe essa manteiga nos canapés, barrando-os bem.
- 4. Enrole as fatias de salmão e coloque as ao longo do canapé. Prenda com um palito, onde se espeta uma cereja e uma azeitona sem caroço. O aspecto é de uma bandarilha.
- 5. Sirva os canapés gelados.

RENDIMENTO: 10 canapés



CANAPÉS DE ROQUEFORT E SALMÃO

INGREDIENTES

Meia xícara de chá de queijo tipo Roquefort / 1 xícara de chá de mulcinese / 2 colheres de sopa de mostarda / salsa e ovo cozido picadinho para decorar / 1 lata pequena de salmão / 6 fatias de pão de centeio colhidas em 4

MODO DE PREPARO

- 1. Amasse o queijo com um garfo. Misture com a maionese e a mostarda, até obter uma pasta.
- 2. Passe sobre pequenas fatias de pão de centeio e decore com a salsa, o ovo e uma tira de salmão.

RENDIMENTO: 24 porções



BARQUETAS DE ATUM

INGREDIENTES

1 lata de atum sólido, escorrido / 1 e meia xícara de chá de maionese / 2 colheres de sopa de pimentão verde picadinho / 2 colheres de sopa de pimentão vermelho / 8 fatias de pão de miga ou de fôrma comum picadinho bem fino, divididas em 4

MODO DE PREPARO

- 1. Prense o pão entre 2 forminhas e leve-as ao forno brando para secar e tomar forma. Esfrie e reserve.
- 2. Misture o atum, desfeito com garfo, com a maionese.
- 3. Divida entre as forminhas de pão e decore os quatro lados com os pimentões.

RENDIMENTO: 8 porções

PREPARO NO MICROONDAS:

Substitua o item 1 do preparo:

1. Prense o pão entre duas forminhas e leve à Potência Alta por 2 minutos para secar e tomar forma. Esfrie e reserve.



PASTEIZINHOS DE VÔNGOLES

INGREDIENTES

MASSA

2 xícaras de chá rasas de farinha de trigo / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 1 colher de sopa de pinga / meia xícara de chá de áqua morna / 1 colher de café de sal

RECHEIO

1 kg de vôngoles com casca / 1 colher de sopa de manteiga ou marganina / 1 colher de sopa de farinha de trigo / 1 xícara de chá de água do cozimento dos vôngoles com 2 colheres de sopa de leite em pó / 1 colher de sopa de salsa picada / 1 colher de sopa de suco de limão / 1 colher de chá bem rusa de sal / meia colher de café de pimenta-do-reino moída

MODO DE PREPARO MASSA

- 1. Misture todos os ingredientes e sove a massa até soltar das mãos.
- 2. Embrulhe em plástico e deixe descansar por uma hora.

RECHEIO

- 1. Cozinhe os vôngoles até as cascas abrirem. Descarte as conchas que não abrirem, reserve o líquido e a carne das conchas.
- 2. Leve ao fogo a manteiga ou margarina com a farinha, mexendo até dourar.
- 3. Acrescente a água das conchas (se não der 1 xicara, complete com leite), aos poucos, mexendo bem após cada adição.
- 4. Junte a carne reservada e os ingredientes restantes, misturando bem. Deixe esfriar e verifique o sal.
- 5. Abra a massa bem fina e corte em circulos.
- 6. Recheie e feche os pastéis, apertando as bordas com um garfo.
- 7. Frite em óleo quente e escorra em papel absorvente. Sirva quente.

RENDIMENTO: 60 pastéis pequenos

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua os itens 2 e 3 do preparo do recheio:

- 2. Leve a manteiga ou margarina à Potência Alta por 1 minuto, coberta. Junte a farinha e volte à Potência Alta por 2 minutos, mexendo 1 vez.
- 3. Acrescente a água, aos poucos, e volte à Potência Alta por 2-3 minutos, mexendo 2 vezes.

PASTEIZINHOS AGRIDOCES

INGREDIENTES MASSA

2 xícaras de chá rasas de farinha de trigo / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 1 colher de sopa de pinga / meia xícara de chá de água morna / 1 colher de café de sal

RECHEIO

1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 1 colher de sopa de farinha de trigo / 1 xícara de chá de caldo de peixe / 2 colheres de sopa de leite em pó / 2 xícaras de chá de peixe cozido ou assado, picado / 2 colheres de sopa de coentro picado / sal, pimenta e noz moscada a gosto / óleo para fritar

MODO DE PREPARO MASSA

- 1. Misture todos os ingredientes e sove a massa até soltar das mãos.
- 2. Embrulhe em plástico e deixe descansar por uma hora.

RECHEIO

- 1. Leve ao fogo a manteiga ou margarina e a farinha, mexendo sempre até dourar.
- 2. Dissolva o leite em pó no caldo de peixe e vá juntando aos poucos à farinha de trigo, mexendo bem após cada adição.
- 3. Junte o peixe, o coentro e os temperos.

PASTÉIS

- 1. Abra a massa e corte em círculos.
- 2. Coloque 1 colher de sopa de recheio em cada círculo e feche os pastéis, apertando as bordas com um garfo.
- 3. Frite em óleo quente e escorra em papel absorvente. Sirva quente.

RENDIMENTO: 60 pastéis pequenos

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua os itens 1 e 2 do preparo do recheio:

- 1. Leve a manteiga ou margarina à Potência Alta por um minuto. Misture a farinha e volte à Potência Alta por 1 minuto, mexendo uma vez.
- 2. Acrescente o leite em pó dissolvido no caldo de peixe e volte à Potência Alia por 2 minutos, mexendo duas vezes.

DICAS

- O caldo de peixe mais o leite em pó podem ser substituídos por 2 xícaras de chá de leite fresco.
- Pode ser acrescentado ao recheio (frio) uma banana nanica madura e bem picada.



PASTEIZINHOS DE QUEIJO E BANANA

INGREDIENTES

MASSA

2 xicaras de chá rasas de farinha de trigo / 1 colher de sopa de manteigo ou margarina / 1 colher de sopa de pinga / meia xicara de chá de liquo morna / 1 colher de café de sal

RECHEIO

250 g de queijo minas fresco, bem picado / 1 banana nanica grande, bem picada / 1 colher de chá de cebola ralada / 1 colher de sopa de coentro picado / meia colher de café de sal / meia colher de café de noz moscada ralada / 1 pitada de pimenta-do-reino moída / sal, se necessário

MODO DE PREPARO MASSA

- 1. Misture todos os ingredientes e sove a massa até soltar das mãos.
- 2. Embrulhe em plástico e deixe descansar por uma hora.

RECHEIO

1. Misture todos os ingredientes.

PASTÉIS

- Abra a massa bem fina e corte em círculos.
- 2. Recheie e feche os pastéis, apertando as bordas com um garfo.
- 3. Frite em óleo quente e escorra em papel absorvente. Sirva quente.

RENDIMENTO: 60 pastéis pequenos



AMERICANOS

INGREDIENTES

100 g de cebolinhas / 100 g de pepinos em conserva pequenos / 100 g de passas pretas sem sementes / 100 g de ameixas sem caroço / 100 g de damascos pequenos / 500 ml de vinagre branco / 1 colher de sopa de pimenta caiena / 2 colheres de sopa de açúcar mascavo Douradinho / 2 paus de canela / 1 colher de chá de Tabasco / 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1. Branqueie as cebolinhas e os pepinos e reserve.
- 2. Ferva todos os ingredientes restantes. Adicione aos legumes branqueados. Sirva após 2 dias, bem escorridos e gelados, com palitos.

RENDIMENTO: cerca de 200 unidades



CANAPÉS SUÍÇOS

INGREDIENTES

6 colheres de sopa de manteiga ou margarina / 100 g de queijo parmecão ralado / 3 colheres de sopa de creme de leite / meia colher de calé de pimenta-do-reino branca moida / sal, se necessário / 8 fatias de pão profocortadas em 4 / 200 g de salame hamburguês fatiado fino / azeitoras verdes e cebolinhas em conservas para decorar

MODO DE PREPARO

- 1. Misture os 4 primeiros ingredientes e prove o sal.
- 2. Distribua esta pasta entre os quadrados de pão. Decore com o salame, as azeitonas e as cebolinhas, presos com um palito que se espeta de lado no canapé.

RENDIMENTO: 32 canapés



PASTA FORTE PARA CANAPÉS

INGREDIENTES

3 maçãs sem sementes e casca, cozidas no vapor e bem amassadas / 1 lata pequena de anchovas, escorridas e moidas / 1 lata de atum escorrido e moldo / 1 colher de chá de azeite / pimenta-do-reino preta a gosto / rodelas de ovo cozido e cebolinhas verdes para decorar / 1 pacote de torradinhas pequenas ou bolachas salgadas para servir

MODO DE PREPARO

- 1. Misture todos os ingredientes, batendo bem até formar uma pasta. Leve à geladeira, até gelar.
- 2. Distribua a pasta pelas torradinhas e decore com os ovos cozidos e com as cebolinhas picadas.

RENDIMENTO: 48 canapés





AMOSTARDADO

INGREDIENTES

1 xicara de chá de rama de aipo picadinha / 2 xicaras de chá de maçãs ácidas picadinhas / 1 receita de Molho Holandês (ver dica) / 1 colher de sopa de mostarda

MODO DE PREPARO

 Misture os ingredientes. Sirva em taças baixas, acompanhado de torradinhas e bolachas de água e sal pequenas.

RENDIMENTO: 2 xícaras de chá

DICA

 Molho Holandês (página 110 do livro Temas & Variações da Coleção União):

INGREDIENTES

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

MODO DE PREPARO

- 1. Ferva o vinagre com o cravo até reduzir a 1 colher de chá.
- 2. Coloque numa tigela, acrescente as gemas e leve ao banho-maria, sempre batendo com batedor de varas.
- 3. Junte a manteiga, o creme de leite e salpicos de água, até ficar grosso, sempre sem parar de bater.
- 4. Tempere com o limão e o sal. Utilize na receita acima.



CIGARROS DE QUEIJO

INGREDIENTES

150 g de rigatoni / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 1 colher de sopa de farinha de trigo / 1 1/4 de xícara de chá de leite fervente (300 ml) / 1 colher de café de sal / meia colher de café de noz moscada ralada / meia colher de café de pimenta-do-reino branca moída / 150 g de queijo tipo gruyère cortado em tiras finas / 1 xícara de chá de farinha de trigo / 2 ovos / 1 xícara de chá de farinha de rosca

MODO DE PREPARO

MASSA

1. Cozinhe a massa "al dente", escorra e deixe esfriar, separadas umas das outras.

RECHEIO

- 1. Leve a manteiga ou margarina com a farinha ao fogo, mexendo sempre.
- 2. Acrescente o leite, aos poucos, mexendo sempre após cada adição.
- 3. Tempere, adicione o queijo, misture até que incorpore. Deixe esfriar.
- 4. Rechele os rigatoni, corte em dois, no sentido do comprimento, passe pela farinha de trigo, pelo ovo batido e, por último, pela farinha de rosca.
- 4. Frite em óleo quente e escorra em papel absorvente. Sirva quente.

RENDIMENTO: cerca de 70 unidades

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua os itens 1 e 2 do preparo do recheio:

- Leve a manteiga ou margarina à Potência Alta por 1 minuto. Junte a farinha e volte à Potência Alta por 1 minuto, mexendo 1 vez.
- Acrescente o leite, aos poucos, mexendo sempre. Volte à Potência Alta por 2 minutos, mexendo 2 vezes.





ENTRADAS



ntrada é o prato apresentado no início da refeição, com a missão de excitar o paladar e estimular o apetite. Deve-se considerar como entrada tanto um folhado como uma salada, uma sopa, um sufiê, etc.

A escolha da entrada terá sempre que considerar o prato principal, tanto na questão dos ingredientes como na adequação aos demais pratos. A harmonia da escolha é fundamental para equilibrar uma refeição. Afinal, a passagem de um prato a outro, com diferentes sabores, deve ser feita cuidadosamente, de forma que um não anule o outro.

Não se pode servir uma entrada que leve o mesmo ingrediente do prato principal. Por exemplo: uma entrada que tenha camarão como ingrediente, não pode ser servida junto com prato principal à base de camarão. Da mesma forma, leve sempre em conta a época do ano, ao fazer sua escolha: no verão, sirva saladas; no inverno, prefira sopas e gratinados.

Você vai encontrar neste capítulo diversas sugestões de entradas, frias ou quentes, compostas pelos mais variados ingredientes: aves, peixes e frutos do mar, carnes, etc. São saladas, sopas, cremes e pequenas receitas que dão um toque especial em qualquer refeição.

Na página seguinte, você tem a relação das entradas, divididas em três grupos, de acordo com os pratos principais que melhor combinam com cada uma. Na hora de compor sua mesa, defina primeiro o prato principal que será servido e depois escolha uma das entradas sugeridas para acompanhá-lo.

Veja as combinações ideais para os pratos principais e escolha a que mais lhe agrada. Afinal, sua refeição está apenas começando!

ENTRADAS INDICADAS PARA PRATOS PRINCIPAIS DO GRUPO A (PRATOS LEVES)

CREPES EM TROUXINHAS

TARTE FRANCESA

BARQUETAS DE FRANGO

MUSSE DE FRANGO ENCAPADA COM PRESUNTO

COQUETEL DE CAMARÕES COM QUEUO

SOPA CREME PARA O INVERNO

MEDALHÕES DE ANCHOVAS

PURÊ DE MAÇÃ COM SALSICHAS DE FRANGO

CREME DE ALHO-PORÓ COM COGUMELOS

MOELAS COM CREME

EÍGADO DE GAUNHA DA BRETANHA

ENTRADAS INDICADAS PARA PRATOS PRINCIPAIS DO GRUPO B (PRATOS MÉDIOS)

EMPANADOS DE QUEUO FRESCO

SUFLÊ DE ALHO-PORÓ E REQUEJÃO

SALADA COM RAIZ FORTE

SALADA LARANJA E VERDE

BETERRABA DELICIOSA COM MOZARELA DE BÚFALA

SALADA DE ESPINAFRE

CARPACCIO COM DOIS MOLHOS

CREME DE ESPINAFRE

SOPA CREME DE ABÓBORA JAPONESA

CONCHAS RECHEADAS

COPA NA MELOA

FIGOS FRESCOS COM PRESUNTO

ENTRADAS INDICADAS PARA PRATOS PRINCIPAIS DO GRUPO C - (PRATOS PESADOS)

NINHOS DE PERU

SALADA DE VERÃO

SOPA CREMOSA DE ABACATE

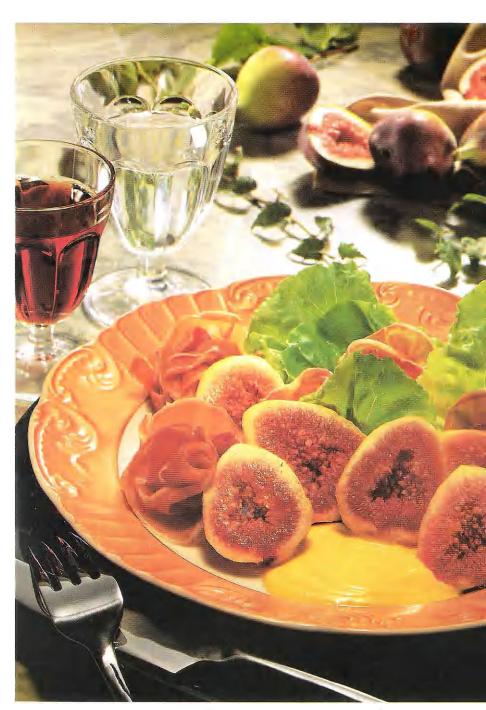
SALADA COM MOLHO PICANTE

CREME DE ABÓBORA E MACÃ

CONSOMÉ DE FRANGO

ATENÇÃO:

Para escolher a entrada de uma refeição, você deve, primeiramente, definir o prato principal que será servido. Verifique no capítulo seguinte a classificação do prato que você deseja servir e depois escolha uma das entradas que melhor combinam com ele.



FIGOS FRESCOS COM PRESUNTO - PÁG. 81



CREPES EM TROUXINHAS

CREPES EM TROUXINHAS

INGREDIENTES

MASSA

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

RECHEIO

1 colher de sopa de óleo / 1 dente de alho amassado / 500 g de salsichas moídas / 2 colheres de sopa de suco de limão / meia colher de café de pimenta-do-reino branca moída / 2 colheres de sopa de salsa bem picada / 8 tiras de cebolinhas verde, passadas em água fervente

MODO DE PREPARO MASSA

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

RECHEIO

- 1. Refogue o alho no óleo. Acrescente a salsicha, misture e cozinhe por alguns instantes.
- Junte os ingredientes restantes e distribua entre os crepes.
- 3. Faça uma trouxa de cada um, amarrando com uma tira de cebolinha.

RENDIMENTO: 8 porções

DICA

Sirva com uma pequena porção de salada mista ou salpicão adocicado.



TARTE FRANCESA

INGREDIENTES

500 g de figado de vitela, em escalopes / 1 dente de alho amassado / colheres de sopa de vinho branco seco / 1 colher de café de sal / meia colher de café de pimenta-do-reino moída / 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina

RECHEIO

3 ovos cozidos / 6 azeitonas verdes picadas / 4 filés de anchovas / 4 colheres de sopa de creme de leite / 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina derretida / 1 e meia colher de sopa de suco de limão / 1 colher de sopa de mostarda / 1 colher de café de ervas finas / 1 colher de café de sal / meia colher de café de pimenta-do-reino

CAIXA DE MASSA

2 xicaras de chá rasas de farinha de trigo / meia xicara de chá + 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 1 colher de sobremesa rasa de sal / águn gelada suficiente para ligar

MODO DE PREPARO

- 1. Tempere os escalopes com o alho, o vinho, o sal e a pimenta. Deixe tomar gosto por uma hora.
- 2. Frite-os rapidamente na manteiga ou margarina aquecida. Reserve.

RECHEIO

1. Moa os ovos, as azeitonas e a anchova. Misture os ingredientes restantes e reserve.

MASSA

- 1. Misture com a ponta dos dedos a farinha com a manteiga ou margarina e o sal, até obter uma farofa.
- 2. Ligue com a água, até obter uma massa homogênea, sem amassar. Deixe descansar meia hora.
- 3. Abra entre 2 folhas de plástico e forre uma fôrma de fundo removivel. Cubra com o papel-alumínio, encha com milho e leve ao forno pré-aquecido quente (200 graus) até começar a corar.
- 4. Tire o milho e o papel-alumínio e volte ao forno até corar.

MONTAGEM

1. Encha com o recheio, corte em fatias, decorando-as com rodelas de azeitonas, de ovos cozidos ou de limão.

RENDIMENTO: 6-8 porções

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua o item 2 do modo de preparo:

2. Derreta a manteiga ou margarina na Potência Alta por 2 minutos, tampada. Passe os escalopes, acomode-os no refratário e leve à Potência Alta por 6 minutos, virando 1 vez.





BARQUETAS DE FRANGO

INGREDIENTES MASSA PODRE

1 xicara de chá bem cheia de farinha de trigo / 3/4 de xicara de chá de manteiga ou margarina / 1 colher de café de sal / 2 colheres de sopa de água gelada

RECHEIO

1 xícara de chá rasa de peito de frango cozido ou defumado e desfiado / 1 xícara de chá rasa de aipo cortado em rodelinhas bem finas / meia maçã verde picada / meia xícara de chá de abacaxi fresco picado / meia xícara de chá de cogumelos cozidos e fatiados / meia xícara de chá de maionese / 2 colheres de sopa de creme de leite / 1 colher de café de sal / meia colher de café de pimenta-do-reino branca moída / cebolinha verde frizada ou folhinhas de aipo para decoração

MODO DE PREPARO MASSA

- 1. Misture os 3 primeiros ingredientes, esfregando-os entre as mãos, até obter uma farofa. Ligue com a água, amassando com as pontas dos dedos.
- 2. Forre as forminhas (45 ml) com a massa. Cubra cada uma com papelaluminio, encha com milho e leve ao forno pré-aquecido brando (180 graus) até que fiquem assados.
- 3. Retire o milho e o papel-alumínio e volte ao forno até ficar dourado. Deixe esfriar e desenforme. Reserve.

RECHEIO

- 1. Misture todos os ingredientes.
- 2. Encha as barquetas de massa com o recheio e decore a gosto. Sirva sobre folhas de alface, decoradas com beterraba.

RENDIMENTO: 6 porções



EMPANADOS DE QUEIJO FRESCO

INGREDIENTES

1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 1 colher de sopa de fatiolità de trigo / 1 xicara de chá de leite fervente / 4 gemas / 1 colher de chá de sal / meia colher de café de pimenta-do-reino branca / meia colher de café de noz moscada / 250 g de queijo fresco picadinho / 1 colher de sopa de salsa picadinha / 1 ovo / meia xicara de chá de leite / 1 xicara de chá de farinha de trigo / 1 colher de café de sal / óleo para fritar / fatias de abacaxi para servir

MODO DE PREPARO

- 1. Cozinhe a manteiga ou margarina com a farinha, mexendo sempre.
- 2. Acrescente o leite, aos poucos, mexendo bem após cada adição.
- 3. Misture as gemas com um pouco desse creme. Adicione esta mistura ao creme restante e volte ao fogo e mexendo sempre até cozinhar.
- 4. Tempere, junte o queijo e a salsa. Deixe esfriar.
- 5. Molde 8 bolinhos achatados e reserve.
- 6. Bata o ovo com o leite, a farinha e o sal. Passe os bolinhos nessa massil e frite em óleo quente. Escorra em papel absorvente. Sirva quente sobre fatías de abacaxi, decorando com casquinhas de Jaranja em espiral.

RENDIMENTO: 8 porções

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua os itens 1, 2 e 3 do preparo:

- 1. Leve a manteiga ou margarina e a farinha à Potência Alta por 3-4 minutos, mexendo 3 vezes.
- 2. Acrescente o leite e volte à Potência Alta até o creme ligar, mexendo 3-4 vezes.
- Misture as gemas evolte à Potência Média por mais 2 minutos, mexendo
 4 vezes.

SUFLÊ DE ALHO-PORÓ E REQUEIJÃO

INGREDIENTES

2 xícaras de chá de alho-poró picadinho (só a parte branca) / 1 colher de sopa bem cheia de manteiga ou margarina / 1 colher de sopa bem cheia de farinha de trigo / 1 xícara de chá de leite / 1 copo de requeijão cremoso (250 g) / meia colher de café de noz moscada ralada na hora / 1 colher de café de sal / 4 gemas / 4 claras em neve

MODO DE PREPARO

- 1. Refogue o alho-poró com a manteiga ou margarina.
- 2. Junte a farinha, mexendo até dourar.
- 3. Acrescente o leite, aos poucos, mexendo bem após cada adição.
- 4. Adicione o requeijão e os temperos, e deixe ferver.
- 5. Misture um pouco da preparação às gemas. Junte esta mistura ao creme e volte ao fogo, mexendo até cozinhar as gemas.
- 6. Deixe esfriar, acrescente as claras delicadamente em movimentos lentos. Coloque em fórmas refratárias untadas (150 ml cada) e leve ao forno préaquecido quente (200 graus) até crescer, assar e corar. Sirva imediatamente.

RENDIMENTO: 6 porções

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua todos os itens do preparo:

- 1. Refogue o alho-poró com a manteiga ou margarina na Potência Alta por 4 minutos, mexendo 2-3 vezes.
- 2. Junte a farinha, volte à Potência Alta por 1-2 minutos, mexendo 2-3 vezes.
- 3. Acrescente o leite, aos poucos e volte à Potência Alta por 3-4 minutos, mexendo 2 vezes.
- 4. Misture o requeijão e as gemas e volte à Potência Alta por 2 minutos, mexendo 1 vez.

DICA

Ferva o leite na Potência Alta por 2 minutos.



NINHOS DE PERU

INGREDIENTES

1 alface francesa (lisa) / 12 fatias de peito de peru defumado / 1 xlcara de chá de maionese / meia xicara de chá de molho de tomate pronto / meia xicara de chá de creme de leite / 1 colher de sopa de molho inglês / sal, se necessário / rodelas de ovo cozido para decorar

MODO DE PREPARO

- 1. Corte la alface como couve. Faça uma camada em cada prato e, no centro, abra uma cova como se fosse um ninho. Encha com o peito de pero picado.
- 2. Cubra com a maionese bem batida com o molho de tomate, lo creme de leite e os temperos.
- 3. Termine com as rodelas de ovo, decorando o topo de cada ninho. Si va em seguida.

RENDIMENTO: 5 porções



MUSSE DE FRANGO ENCAPADA COM PRESUNTO

INGREDIENTES

Óleo para untar a fôrma / 200 g de presunto cozido, em fatias bem finas / 2 colheres de sopa de cebola ralada / 1 colher de sopa de óleo / 1 colher de chá de gelatina em pó sem sabor / 1 colher de sopa de água fria para hidratar a gelatina / 1 xícara de chá de frango defumado bem moído / 2 colheres de sopa de creme de leite com o soro / 2 claras em neve batidas com 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1. Unte uma fôrma (1200 ml) com óleo e forre-a totalmente com parte do presunto. Reserve.
- 2. Refogue a cebola no óleo, sem dourar. Junte a gelatina previamente hidratada e mexa até dissolver.
- 3. Adicione o frango, misturando bem. Deixe esfriar.
- 4. Acrescente o creme de leite e as claras, misturando em movimentos lentos.
- 5. Preencha a fôrma, cubra com papel-aluminio e leve à geladeira até ficar firme. Desenforme sobre o prato de servir e decore com o presunto restante, agriões, rabanetes e pedaços de manga ou figos frescos.

RENDIMENTO: 6 porções

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua os itens 2 e 3 do preparo:

- 2. Leve a cebola e o óleo à Potência Alta por 2 minutos, mexendo 1 vez.
- 3. Junte a gelatina, misture bem e volte à Potência Alta por 30 segundos. Junte o frango e misture.



SALADA DE VERÃO

INGREDIENTES

2 xicaras de chá de mangas picadas / 100 g de presunto fatiado, contrelo em tiras finas / 100 g de queijo minas fresco, cortado em quadradinhos / 2 cebolas pequenas, cortadas em fatias finas / 1 xicara de chá de azeitonas pretas, sem caroço / 1 xicara de chá de salsão branco, picado / 2 a 3 colheres de sopa de coentro picado / 2 colheres de sopa de azeite / 1 colher de sopa de suco de limão / 1 colher de chá rasa de sal / 1 colher rasa de pimentado-reino branca moida na hora / folhas de alface

MODO DE PREPARO

- 1. Misture todos os ingredientes, colocando cada porção dentro de uma folha de alface bem lavada.
- 2. Decore com uma pequena fatia de manga, cebola e azeitona. Sirva em prato pequeno, de preferência de vidro.

RENDIMENTO: 4 porções



SALADA COM RAIZ FORTE

INGREDIENTES

2 abacates pequenos, maduros mas bem firmes / 1 xicara de chá bem cheia de maionese / 1 colher de café bem cheia de raiz forte em pó / 2 colheres de chá de suco de limão / 8 figos frescos, pelados e cortados em 4 cada um / 1 xicara de chá de cenoura ralada grosso / meia xicara de chá de passas pretas / 1/4 de xicara de chá de nozes picadas

MODO DE PREPARO

- 1. Lave e corte o abacate, de forma a obter 4 metades iguais. Retire a polpa com cuidado e reserve.
- 2. Misture a maionese com a raiz forte e reserve. Pique e salpique a polpa do abacate com o limão e reserve.
- 3. Coloque os ingredientes restantes em uma vasilha, junte a maionese reservada e misture bem.
- 4. Acrescente o abacate, delicadamente, envolvendo-o com o restante dos ingredientes. Verifique o tempero, gele e sirva dentro das cascas reservadas e colocadas dentro de taças que vão servir como suporte. No fundo das taças, gelo batido no liquidificador.

RENDIMENTO: 4 porções

DICA

• Reserve uma fatia de figo e outra de abacate e algumas passas e use para decorar cada salada.



SOPA CREMOSA DE ABACATE

INGREDIENTES

2 xicaras de chá de abacate, verde e macio / 1 colher de sopa de cebula ralada / 1 colher de sopa de suco de limão / 1 colher de sopa de coentre picado / 1 xicara de chá de creme de leite fresco / meia xicara de chá de iogurte natural / meia xicara de café de pimenta-do-reino branca molda na hora / 1 colher de café de sal

MODO DE PREPARO

- 1. Bata os 4 primeiros ingredientes, até obter um creme.
- 2. Acrescente os outros ingredientes e torne a bater. Sirva em taças, dentro de gelo.

RENDIMENTO: 6 porções

SALADA COM MOLHO PICANTE

INGREDIENTES LEGUMES

1 couve-flor pequena, em tronquinhos, cozida no vapor / 200g de vagem macarrão, picada e cozida no vapor / 300g de cenoura em fatias, cozida no vapor

MOLHO

2 colheres de sopa de suco de limão / 1 colher de chá de mostarda / 1 pitada de cominho / meia xícara de chá de leite / 3/4 de xícara de chá de azeite / 1 colher de chá de Tabasco / 1 colher de sopa de cebola ralada / 1 colher de chá de sal

MODO DE PREPARO

1. Bata os ingredientes do molho no liquidificador e sirva sobre os legumes, já dispostos na travessa.

RENDIMENTO: 6 porções

DICA

• Cozinhe os legumes no microondas, na Potência Alta, por 8 minutos em recipiente tampado.



SALADA LARANJA E VERDE

INGREDIENTES

1 xicara de chá de cenoura cortada em tiras bem finas / 2 xicaras de chá de abacate macio, mas firme, cortado em quadradinhos / meia xicara de chá de amendoim torrado e picado / 2 talos de salsão picados / 4 colheres de sopa de passas pretas / 2 colheres de sopa de maionese / 4 colheres de sopa de azeite / 1 colher de sopa de suco de limão / 1 colher de chá de sal / meio colher de café de pimenta branca moída

MODO DE PREPARO

- 1. Reserve um pouco da cenoura, abacate e amendoim para decorar.
- 2. Misture todos os ingredientes, envolvendo-os delicadamente com os temperos. Coloque na saladeira e decore com a cenoura, o abacate e o amendoim reservados. Sirva bem fria.

RENDIMENTO: 4 porções

BETERRABA DELICIOSA COM MOZARELA DE BÚFALA

INGREDIENTES

2 xícaras de chá de beterraba cozida e picada fina / 1 xícara de cebolinhas em conserva picadas fina / meia xícara de chá de mostarda tipo francês / I colher de chá de suco de limão / 2 colheres de sopa de creme de leite / meia colher de café de pimenta-do-reino branca moída na hora / folhas de alface / 4 mozarelas de búfala e azeite suficiente para cobri-las

MODO DE PREPARO

1. Misture a beterraba com as cebolinhas e envolva-as com os ingredientes restantes previamente misturados. Sirva sobre folhas de alface. Acompanhe com a mozarela regada com azeite.

RENDIMENTO: 4 porcões





SALADA DE ESPINAFRE

INGREDIENTES

3 xicaras de chá de folhas de espinafre cruas e picadas / 2 xicaras de chá de frango cozido e picado / 1 xicara de chá de cenouras cruas raladas / meta xicara de chá de abacaxi fresco picado / meia xicara de chá de queijo lipo roquefort picado / 1 tronquinho de salsão picado / 1 colher de chá de cebola ralada / 3 colheres de sopa de azeite / 2 colheres de sopa de creme de leite / 1 gema crua / sal, pimenta e mostarda a gosto / 1 colher de sopa de whisky

MODO DE PREPARO

- 1. Misture delicadamente os 6 primeiros ingredientes.
- 2. Misture muito bem os ingredientes restantes e tempere o salpiclio, misturando sempre de forma delicada. Sirva em taças de vidro à temperatura ambiente, em dias frescos.

RENDIMENTO: 4 porções

DICA

• Se o dia estiver muito quente, deixe a primeira mistura na geladeira para refrescar, só então ligando com o molho do tempero.



CARPACCIO COM DOIS MOLHOS

INGREDIENTES CARPACCIO

400 g de miolo de filé mignon

MOLHO DE ALCAPARRAS

2 colheres de sopa de maionese / 1 colher de sopa bem cheia de mostarda / 2 colheres de sopa de suco de limão / meia colher de café de pimenta-do-reino branca moida na hora / 1 colher de sopa bem cheia de alcaparras inteiras

MOLHO DE GORGONZOLA

4 colheres de sopa de queijo tipo gorgonzola esfarelado/4 colheres de sopa de azeite/4 colheres de café de Tabasco/4 colheres de chá de suco de limão levemente temperado com sal

MODO DE PREPARO CARPACCIO

- 1. Limpe bem a carne, lave, enxugue e embruihe, apertando bem para manter a fôrma arredondada, com papel-filme. Embale num saco plástico e leve ao freezer para congelar.
- 2. Corte na máquina de frios ou com uma faca muito afiada, em fatias bem finas, rapidamente, para não descongelar. Embale separadas 1 a 1, com plástico ou papel vegetal e congele de novo.
- 3. Descongele 30 minutos antes de montar o prato, em temperatura ambiente.

MOLHO DE ALCAPARRAS

1. Misture todos os ingredientes e utilize sobre a carne já montada nos pratos. Sirva em seguida.

MOLHO DE GORGONZOLA

1. Depois das fatias arrumadas nos pratos, distribua os ingredientes na ordem indicada, 1 colher de cada ingrediente para cada prato.

RENDIMENTO: 4 porções



COQUETEL DE CAMARÕES COM QUEIJO

INGREDIENTES

1,51 de água / 1 colher de chá de sal / 500 g de camarão médio, com casca / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 1 colher de sopa de farinha de trigo / 1 xícara de chá do caldo dos camarões, quente / 1 copo de requeijão espesso / 1 xícara de abacaxi em cubinhos bem escorrido / 1 colher de chá de tabasco / 1 colher de café de sal / alface e salsão para decorar

MODO DE PREPARO CALDO DOS CAMARÕES

- 1. Ferva a água com o sal. Junte o camarão e ferva 3 minutos. Escorra, reservando a água.
- 2. Limpe o camarão, reserve a carne, limpando-a dos filamentos escuros. Elimine os olhos e bata as cabeças e as cascas com a água reservada. Coe num pano úmido e reserve.

COQUETEL

- 1. Cozinhe a manteiga ou margarina com farinha, mexendo sempre.
- 2. Acrescente o caldo, aos poucos, mexendo após cada adição.
- 3. Adicione o queijo, mexendo até que derreta.
- 4. Reserve 6 camarões inteiros para a decoração e pique o restante, misture ao creme e deixe esfriar.
- 5. Junte o abacaxi, tempere com os ingredientes restantes, coloque em taças próprias ou sirva sobre folhas de alface e salsão. Decore com os camarões reservados. Sirva fresco.

RENDIMENTO: 6 porcões

PREPARO NO MICROONDAS

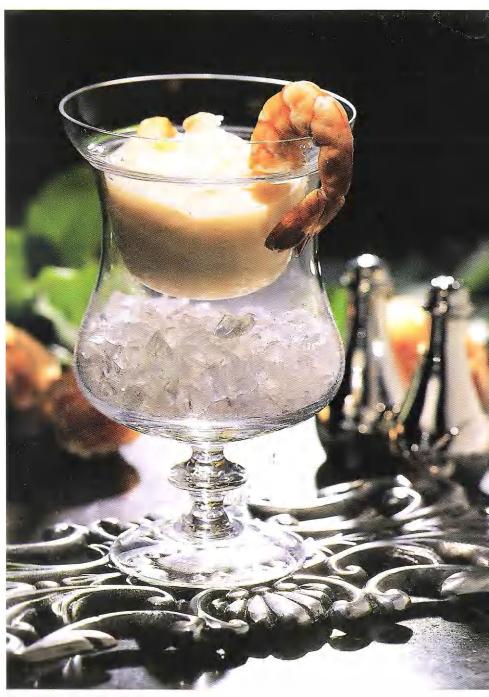
Substitua o item 1 do preparo do caldo:

- 1. Leve a água com o sal à Potência Alta por 10 minutos. Junte o camarão, tampe e volte à Potência Alta por 3 minutos, mexendo 1 vez. Substitua os itens 1, 2, 3 e 4 do preparo do coquetel:
- 1. Leve a manteiga ou a margarina à Potência Alta por 1 minuto.
- 2. Misture a farinha e volte à Potência Alta por 2-3 minutos, mexendo 2 vezes.
- 3. Acrescente o caldo, aos poucos, voltando à Potência Alta por 3-4 minutos, mexendo 2 vezes.
- 4. Adicione o requeijão, misture bem e volte à Potência Alta por 2 minutos, mexendo 1-2 vezes.

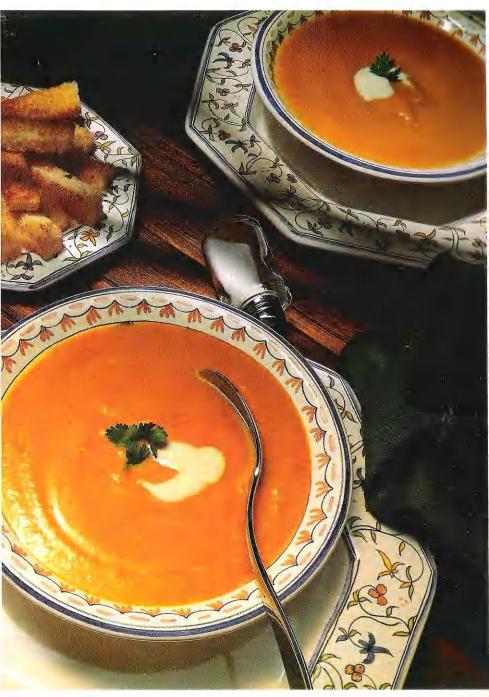
DICA

O ideal é servir em taças próprias para coquetéis (duplas).





COQUETEL DE CAMARÕES COM QUEIJO



CREME DE ABÓBORA E MAÇÃ

CREME DE ABÓBORA E MAÇÃ

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de manteiga ou margarina / 2 colheres de sopa de cebola picada grossa / 1 colher de sopa de vinho branco seco / 4 maçãs ácidas, sem casca e sementes, cozidas no vapor / 2 xícaras de chá de abóbora japonesa cozida no vapor / 1 colher de sopa de vinho Madeira / meia colher de café de pimenta malagueta / 2 xícaras de chá de leite quente / 2 pitadas de noz moscada ralada na hora / 1 colher de chá de sal

MODO DE PREPARO

- 1. Refogue a manteiga ou margarina com a cebola, até dourar levemente.
- 2. Refresque com o vinho, junte a maçã, a abóbora e o vinho Madeira, mexendo até ferver.
- 3. Coloque no liquidificador com os ingredientes restantes e bata até ficar cremoso. Se preciso, acrescente mais leite. Sirva quente, em tigelas de porcelana ou vidro refratário aquecidos e sobre um guardanapo dobrado.

RENDIMENTO: 4-6 porções

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua os itens 1 e 2 do preparo:

- 1. Leve a manteiga ou margarina à Potência Alta por 1 minuto, mexendo 1 vez. acrescente a cebola e deixe cozinhar 2-3 minutos.
- 2. Refresque com o vinho, junte a maçã, a abóbora e o vinho Madeira, mexendo 2 vezes.

DICAS

- Cozinhe as maçãs em saco próprio, na Potência Alta por 4 minutos, virando 1 vez.
- Cozinhe a abóbora japonesa em saco próprio, na Potência Alta por 4 minutos, virando 2 vezes.
- Ferva o leite na Potência Alta por 4 minutos.



CREME DE ESPINAFRE

INGREDIENTES

3 colheres de sopa de azeite / 1 cebola média picadinha / 1 maço grande de espinafre lavado / 2 xicaras de chá de batata picadas (280 g) / 4 xicaras de chá de água / 1 colher de chá de sal / 5 colheres de sopa de leite em pó / 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina / 1 colher de café bem rasa de pimenta-do-reino preta moída

MODO DE PREPARO

- 1. Numa panela grande, refogue o azeite com a cebola. Junte o espinafre e a batata. Ouando o espinafre murchar, adicione a água e o sal. Deixe cozinhar.
- 2. Bata no liquidificador com os ingredientes restantes, aqueça. Sirva quente.

RENDIMENTO: 4 porções



CONSOMÉ DE FRANGO

INGREDIENTES

1 kg de carcaças de frango sem a pele / 2 l de água fria / 1 cenoura picada / 2 alhos-poró picados / 1 tronquinho de salsão (só folhas) / 1 cebola pequena picada / 1 cravinho / 1 colher de chá de sal / 2 colheres de sopa de vinho branco seco / 1-2 colheres de sopa rasas de sagu ou tapioca / 1 xícara de chá de água fria

MODO DE PREPARO

- 1. Reserve a tapioca na água, na véspera ou pelo menos durante 4 horas.
- 2. Junte todos os ingredientes e leve ao fogo brando, deixando ferver por cerca de 2 horas, com a panela tampada. O caldo obtido deve ficar reduzido à metade.
- 3. Passe por um passador forrado com guardanapo molhado, mas não esprema a parte sólida, para que o caldo fique claro e transparente.
- 4. Leve ao fogo com o sagu ou tapioca e deixe ferver até que estes fiquem transparentes. Verifique o sal e sirva bem quente, emxicaras próprias (com duas asas).

RENDIMENTO: 6-7 porções



SOPA CREME DE ABÓBORA JAPONESA

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de azeite / 2 colheres de sopa de cebola ralada / 1 dente de alho amassado / 650 g de abóbora japonesa sem casca, picada / 1 colher de chá de sal / 3 xicaras de chá de água / 1 xicara de chá de leite quente / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / meia colher de café de pimenta-do-reino branca molda / folhas de coentro e creme de leite para decorar

MODO DE PREPARO

- 1. Refogue o azeite com a cebola e o alho. Junte a abóbora e refogue.
- 2. Acrescente a água e o sal e cozinhe. Bata no liquidificador com o leite, a manteiga e a pimenta.
- 3. Adicione o coentro e aqueça. Sirva quente, enfeitando cada prato com folhinhas de coentro e creme de leite.

RENDIMENTO: 4 porções



SOPA CREME PARA O INVERNO

INGREDIENTES

2 xícaras de chá de feijão branco cozido sem cascas / 3 xícaras de chá da água do cozimento do feijão / 1 xícara de chá de erva doce cozida / 1 colher de chá bem cheia de sal / 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina / 6 colheres de sopa de creme de leite / 6 gotas de Tabasco (opcional)

MODO DE PREPARO

- 1. Bata os 5 primeiros ingredientes no liquidificador até obter creme. Verifique o tempero.
- 2. Aqueça, distribua entre os pratos e, em cada um, coloque 1 colher do creme de leite e 1 gota de Tabasco. Sirva quente em pratos de barro, porcelana ou faiança, previamente aquecidos.

RENDIMENTO: 6 porções

DICA

 Cozinhe a erva doce em saco próprio na Potência Alta por 4 minutos, virando 2 vezes.





MEDALHÕES DE ANCHOVAS

INGREDIENTES

2 xicaras de chá de batatas cozidas e reduzidas a purê / 1 lata de filés de anchovas escorridas e moidas / 2 colheres de sopa de azeite / 1 colher de sopa de cebola ralada / 1 colher de sopa de suco de limão / meia colher de café de pimenta-do-reino moida na hora / 2 xicaras de chá de peru defumado picado / rodelas de ovo cozido, maionese, filés de anchovas para decorar e o peru picado / 6 folhas de alface

MODO DE PREPARO

1. Misture o purê com as anchovas, o azeite, a cebola, o limão e a pimenta.

2. Molde 6 medalhões, decore com o ovo, 1 pitanga de maionese, um pedaço de anchova e com o peru. Sirva bem gelado sobre as folhas de alface.

RENDIMENTO: 6 porções



PURÊ DE MAÇÃ COM SALSICHAS DE FRANGO

INGREDIENTES

4 salsichas de frango, cozidas e quentes / 4 maçãs vermelhas, em purê (cozidas no forno ou no vapor) / 4 batatas médias, fritas em palha / mostarda preparada, ou molho pronto a seu gosto

MODO DE PREPARO

- 1. Coloque em cada prato 1 salsicha, cubra com parte do purê e da batata palha.
- 2. Por cima espalhe mostarda ou outro molho. Sirva quente, em pratos pequenos, previamente aquecidos.

RENDIMENTO: 4 porções



CREME DE ALHO-PORÓ COM COGUMELOS

INGREDIENTES

2 xicaras de chá de batata picada (280 g) / 1 xicara de chá de cogumelos frescos / 3 xicaras de chá de água / 2 xicaras de chá de alho poró (3 alhos, só a parte branca) / 3 xicaras de chá de leite / 3 colheres de sopa de leite em pó / 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina / 1 colher de chá de sal / meia colher de café de pimenta-do-reino branca, moida / meia colher de café de noz moscada ralada / leite quente, se necessário / 6 canelones de ricota para servir

MODO DE PREPARO

- 1. Cozinhe a batata e os champignons com a água.
- 2. Cozinhe o alho-poró com o leite.
- 3. Reserve 6 cogumelos inteiros e bata os legumes (batata, champignons e alho-poró) com os líquidos do cozimento (água e leite) mais o leite em pó, manteiga e os temperos, no liquidificador. Se necessário, acrescente um pouco de leite.
- 4. Aqueça, coloque nos pratos e, em cada um, 1 canelone e 1 cogumelo. Sirva.

RENDIMENTO: 6 porções



CONCHAS RECHEADAS

INGREDIENTES

CONCHAS

Margarina para pincelar / 2 xicaras de chá de purê de batatas, preparado com manteiga, pouco leite e 1 gema, bem temperado / 4 conchas naturais ou de porcelana refratária

RECHEIO

1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 1 colher de sopa bem cheia de farinha de trigo / 1 xícara de chá de leite quente / 1 xícara de chá de requeijão / sal e pimenta a gosto / 1 colher de café de noz moscada

MODO DE PREPARO CONCHAS

1. Pincele as conchas com um pouco de margarina. Coloque o purê no saco de confeitar e faca uma borda na beirada da concha. Reserve.

RECHEIO

- 1. Cozinhe a manteiga ou margarina com a farinha.
- 2. Acrescente o leite aos poucos, mexendo bem entre cada adição.
- 3. Ligue bem com o requeijão e com os temperos.

MONTAGEM

1. Recheie as conchas e leve ao forno pré-aquecido bem quente (250 graus) para gratinar.

RENDIMENTO: 4 unidades





MOELAS COM CREME

INGREDIENTES

500 g de moelas / 1 litro de água / 1 ramo de cheiro verde / 1 cebola pequena picada / 1 pitada de pimenta-do-reino branca moída / meia xícara de chá de vinho branco seco / 1 colher de chá bem cheia de sal / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 1 colher de sopa de farinha de trigo / 250 ml do caldo das moelas reservado / 1 xícara de chá de champignons em conserva / 2 ovos cozidos, a gema separada da clara (a gema peneirada, a clara picada)

MODO DE PREPARO

- 1. Cozinhe as moelas com os 6 ingredientes seguintes. Escorra e reserve também o caldo.
- 2. Doure a farinha na manteiga ou margarina.
- 3. Acrescente o caldo quente, aos poucos, mexendo bem após cada adicão.
- 4. Junte as moelas fatiadas e os champignons e deixe ferver.
- 5. Coloque nos pratos de servir, sobre uma ou duas folhas de alface e decore com a clara picada e a gema. Sirva imediatamente.

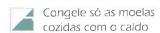
RENDIMENTO: 4 porções

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua os itens 2 e 3 do modo de preparo:

- 2. Junte a manteiga ou margarina com a farinha e leve à Potência Alta por 3-4 minutos, mexendo 3-4 vezes.
- 3. Acrescente o caldo quente aos poucos, mexendo por 3-4 vezes.





FÍGADO DE GALINHA DA BRETANHA

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de manteiga ou margarina / 1 fatia de toucinho defumado picado / 2 dentes de alho amassados / 500 g de figado de galinha cru, limpos e picados / 1 colher de chá de sal / 1/4 de xícara de vinho branco seco / 1 raminho de cheiro verde / meia colher de café de pimentado-reino / 1 xicara de chá de cebolinhas brancas branqueadas / 250 g de batatas em bolinhas, cozidas / 2 colheres de sopa de salsa picadinha

MODO DE PREPARO

- 1. Leve ao fogo a manteiga ou margarina e frite o toucinho até que este derreta.
- 2. Junte o alho, o figado e o sal e deixe refogar até ficar bem dourado.
- 3. Refresque com o vinho, adicione o cheiro verde e água, aos poucos, até ficar cozido.
- 4. Acrescente a pimenta, as cebolinhas e as batatas, mexendo com cuidado, até ficar envolvido.
- 5. Coloque na travessa de servir, polvilhe com a salsa e sirva.

RENDIMENTO: 4 porcões

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua todos os itens do modo de preparo:

- 1. Leve a manteiga ou margarina e o toucinho cobertos à Potência Alta por 3 minutos, mexendo 1 vez.
- 2. Junte o alho, o fígado, o sal, o vinho e o cheiro verde e volte à Potência Alta por 4 minutos, mexendo 2 vezes.
- 3. Acrescente a pimenta, as cebolinhas e as batatas, misture bem e volte à Potência Alta por 2 minutos.





COPA NA MELOA

INGREDIENTES

2 meloas bem geladas / 200 g de copa fatiada fina / 4 colheres de chá de vinho do Porto (velho) / 4 raminhos de salsa francesa para decorar

MODO DE PREPARO

- 1. Corte as meloas em duas metades. Retire as sementes, os filamentos e a polpa com uma colher, deixando a casca firme.
- 2. Corte uma pequena fatia na casca da base de cada meloa, para que não tombem depois no prato.
- 3. Corte a polpa da fruta em pedaços regulares e borrife com o vinho.
- 4. Corte as fatias de copa em tiras fininhas.
- 5. Recheie as 4 metades das cascas, alternando os dois ingredientes. Decore cada uma com a salsa francesa. Sirva em seguida em prato de sobremesa.

RENDIMENTO: 4 porções



FIGOS FRESCOS COM PRESUNTO

INGREDIENTES

1 xícara de chá de maionese / 2 colheres de sopa de mostarda / 1 colher de sopa de creme de leite / 18 figos frescos, sem pele / 12 fatias de presunto cru / folhas de alface suficientes para decorar

MODO DE PREPARO

- 1. Misture a majonese com a mostarda e o creme de leite. Gele.
- 2. Distribua 3 figos abertos em cada prato, sobre as folhas de alface, dispondo o presunto cru, ao lado, de modo elegante. Num dos lados, uma colherada do molho gelado. Sirva bem frio.

RENDIMENTO: 6 porções

DICA

• Substitua as fatias de presunto cru por fatias bem finas de presunto cozido ou de peito de peru defumado.





prato principal é o mais importante da refeição. Dependendo de sua composição, pode ou não ser precedido por uma entrada.

Ao montar sua mesa, procure sempre levar em consideração alguns fatores importantes, que exercem influência direta na escolha do prato principal e, conseqüentemente, contribuem para a harmonia de uma refeição:

- . O prato será servido no almoço ou jantar?
- . Qual a época do ano? Está frio ou calor?
- . Qual é a situação de consumo: simples, familiar, festiva ou particularmente requintada?

Os pratos principais apresentados neste capítulo levam, em sua composição, ingredientes bem variados, como carnes, peixes e frutos do mar, aves e massas, sendo classificados em:

- . Grupo A Leves: pratos de fácil digestão
- . Grupo B Médios: pratos de digestão regular
- . Grupo C Pesados: pratos de digestão mais demorada

Essa classificação, que você encontra na página seguinte, será bastante útil para você escolher as entradas e sobremesas que acompanharão esses pratos na refeição. O contraste dos pratos se faz necessário, para servir uma refeição em perfeita harmonia: pratos pesados pedem entradas e sobremesas leves, ou viceversa.

Lembre-se: não sirva entradas que levem os mesmos ingredientes dos pratos principais. Faça sua escolha e bom apetite!



CLASSIFICAÇÃO DOS PRATOS PRINCIPAIS

GRUPO A - LEVES

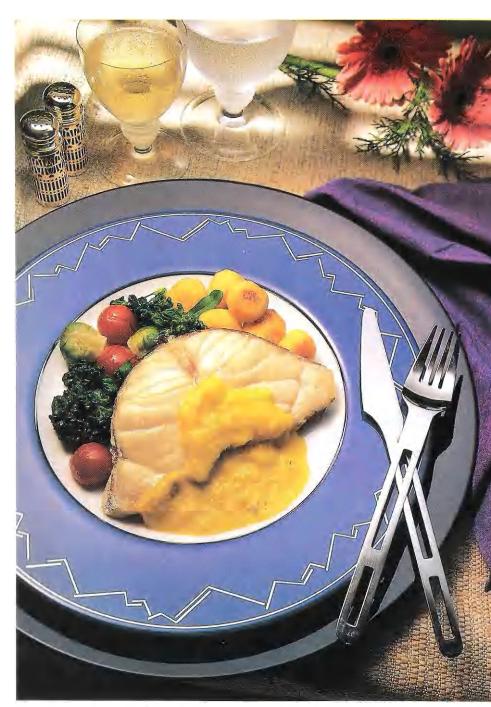
FRANGO COM AMÊNDOAS
PERDIZ COM CHAMPAGNE
PERDIZ COM LIMÃO
PERNA DE PERU FATIADA
FILÉS DE PESCADA NO FORNO
GAROUPA COM BATATINHAS NO CREME
PESCADINHAS GRATINADAS
LINGUADO RECHEADO
CONGRIO EM POSTA

GRUPO B - MÉDIOS

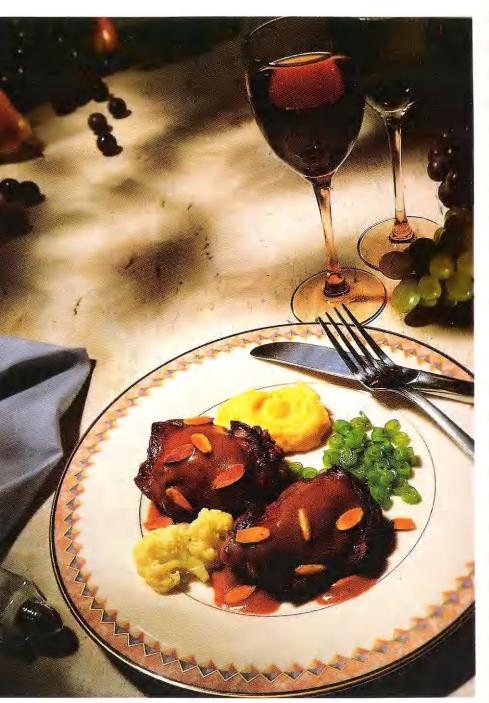
RISOTO DE FRANGO
FRANGO EMBRULHADO
PUDIM DE FRANGO
RIM DE VITELA
NHOQUES DE ESPINAFRE
TORTA FOFA DE BATATA
MACARRÃO COM RÚCULA E SALMÃO
RISOTO DE LULAS
CAMARÃO GRATINADO NO ABACAXI
LINGUADO COLBERT

GRUPO C - PESADOS

ESTROGONOFE DE LÍNGUA
BISTECA DE PORCO COM ERVILHAS FRESCAS
DOBRADINHA À MODA DO PORTO
FAROFA DE CARNE SECA
BIFES À MODA RUSSA
LASANHA PRIMAVERA
CARNE DE PORCO COM MANDIOCA
LOMBO DE PORCO COM AMEIXAS
ESTROGONOFE DE BADEJO
BACALHAU ESPECIAL



CONGRIO EM POSTA - PÁGIL 17



FRANGO COM AMÊNDOAS

FRANGO COM AMÊNDOAS

INGREDIENTES

1 kg de frango cortado em pedaços / 1 fatia de presunto cru picado / 1 fatia de toucinho fresco picado / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 1 raminho de cheiro-verde / meia colher de sopa de sal / 1 colher de café rasa de pimenta-do-reino moída na hora / meia xícara de chá de vinho branco seco / 16 amêndoas sem peles e moídas / 3 gemas / 2 colheres de chá de suco de limão / 2 colheres de sopa de amêndoas sem pele e cortadas em lascas finas, levemente torradas

MODO DE PREPARO

- 1. Leve ao fogo o frango com o presunto, o toucinho e a manteiga ou margarina. Frite o frango até dourar.
- 2. Junte o restante dos ingredientes, reservando as gemas, o limão e as amêndoas torradas. Vá acrescentando pequenas porções de água para manter o molho, conservando a panela bem tampada e o fogo baixo.
- 3. Passe o frango para uma travessa aquecida, coe o molho, junte as gemas batidas com o limão e deixe no fogo para engrossar ligeiramente, sem ferver.
- 4. Cubra o frango com o molho, sobre este distribua as amêndoas reservadas, e sirva bem quente.

RENDIMENTO: 4 porções

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua os itens 1, 2 e 3 do preparo:

- 1. Leve à Potência Alta o frango com o presunto, o toucinho e a manteiga ou margarina por 15 minutos, mexendo 3 vezes.
- 2. Junte o restante dos ingredientes, reservando as gemas e o limão e volte à Potência Alta por 5 minutos, mexendo 2 vezes.
- 3. Passe o frango para uma travessa aquecida, coe o molho, junte as gemas batidas com o limão e 1 pitada de farinha de trigo (1 colher de café rasa) e leve à Potência Alta por 3 minutos, mexendo 2 vezes.

DICA

• Sirva acompanhado de purê de batatas, vagem cortada fina ou couvellor, couve de Bruxelas, passadas na manteiga.



RISOTO DE FRANGO

INGREDIENTES

4 sobrecoxas de frango sem peles e sem gordura / 4 xícaras de chá de águn (1 || / 1 tablete de caido de galinha ou frango / 1 cebola pequena ralada / 1 colher de sopa bem cheia de manteiga ou margarina / 1 colher de sopa bem cheia de farinha de trigo / 2 xícaras de chá do caldo do frango (500 ml) / 4 colheres de sopa bem cheias de leite em pó / 1 colher de chá de sal / meia colher de café de pimenta-do-reino moída / meia colher de café de noz moscada ralada / 1 lata de creme de leite com soro / 200 g de queijo prato ou gouda, cortado em quadradinhos / 2 xicaras de cogumelos em conserva fatiados (240 g) / 1 xicara de azeitonas verdes, cortado em tirinhas (100 g) / 1 lata de ervilhas, escorridas / 2 ovos cozidos, picadinhos / a carne de frango reservada / 5 xícaras de chá de arroz cozido / 1 xícara de chá de queijo parmesão ralado grosso para polvilhar

MODO DE PREPARO

- 1. Cozinhe as sobrecoxas com a água e o caldo. Escorra, pique a carne e reserve com o caldo.
- 2. Refogue a cebola com a manteiga ou a margarina, junte a farinha, mexendo até dourar.
- 3. Acrescente o caldo, previamente misturado com o leite em pó, aos poucos, mexendo bem após cada adição.
- 4. Tempere e misture com os outros ingredientes. Coloque num refratário (2500 ml) e cubra com o queijo ralado. Leve ao forno pré-aquecido bem quente (250 graus) até que aqueça e gratine. Sirva quente.

RENDIMENTO: 6 porções

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua os itens 1, 2 e 3 do preparo:

- 1. Cozinhe as sobrecoxas com a água e o caldo na Potência Alta por 10-12 minutos.
- 2. Leve a cebola com la manteiga ou margarina à Potência. Alta por 3 minutos, mexendo 1 vez.
- 3. Junte a farinha e o caldo, já misturado com o leite em pó, aos poucos, e volte à Potência Alta por 1 minuto, mexendo 1 vez.





FRANGO EMBRULHADO

INGREDIENTES

500 g de frango sem osso e sem pele / 1 ramo de cheiro verde / 1 cebola pequena / 2 grãos de pimenta branca / 1 colher de chá de sal / 1500 ml de água / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 1 colher de sopa de farinha de trigo / 1 xícara de chá do caldo do frango / 2 colheres de sopa bem cheias de leite em pó / pimenta e noz moscada a gosto / farinha, ovo e farinha de rosca para empanar o frango óleo para fritar

MODO DE PREPARO

- 1. Cozinhe o frango na água temperada com os 4 ingredientes seguintes. Deixe esfriar e desfie em lascas grandes. Reserve. No final, a água que sobra corresponde ao que a receita indica para o preparo do creme.
- 2. Misture o leite em pó e mantenha-o quente.
- 3. Derreta a manteiga ou margarina, acrescente a farinha, cozinhe bem e junte o caldo, aos poucos, mexendo sempre entre cada adição.
- 4. Tempere, deixe amornar e forre as lascas do frango, apertando bem.
- 5. Passe pela farinha, ovo e farinha de rosca e frite em óleo bem quente. Escorra em papel absorvente. Sirva com salada de folhas verdes ou legumes cozidos.

RENDIMENTO: 4-6 porções

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua os itens 1, 2 e 3 do preparo:

- 1. Leve o frango à Potência Alta com metade da água, com os 4 ingredientes seguintes por 10-15 minutos.
- 2. Leve a manteiga ou margarina à Potência Alta por 1 minuto. Acrescente a farinha e volte à Potência Alta por 2-3 minutos, mexendo 2 vezes.
- 3. Misture com o leite e volte à Potência Alta por 2-3 minutos, mexendo 3 vezes.





PUDIM DE FRANGO

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de manteiga ou margarina / 2 colheres de sopa de farinha de trigo / 2 xícaras de chá de leite fervente / 1 xícara de chá de queijo ralado / 2 colheres de sopa de cebolinha verde picada / 4 xícaras de chá de frango cozido e picado / 3 ovos / sal / pimenta branca e noz moscada a gosto

MODO DE PREPARO

- 1. Leve a manteiga ou margarina ao fogo brando, junte a farinha e cozinhe bem.
- 2. Adicione o leite, aos poucos, mexendo sempre entre cada adição.
- 3. Adicione o queijo e os ingredientes restantes, bata bem e leve ao forno pré-aquecido quente (200 graus) em banho-maria, em fôrma bem untada.
- 4. Desenforme quente e sirva com molho pronto de tomate ou outro de sua preferência.

RENDIMENTO: 6-8 porcões

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua os itens 1, 2 e 3 do preparo:

- 1. Derreta a manteiga ou margarina na Potência Alta por 1 minuto. Junte a farinha e aquarde 2-3 minutos, mexendo 2 vezes.
- 2. Acrescente o leite, aos poucos, misture bem e volte à Potência Alta por 3-4 minutos, mexendo 2 vezes.
- 3. Adicione o queijo e os ingredientes restantes, bata bem e leve à Potência Alta por 12 minutos.

DICA

- Ferva o leite na Potência Alta por 3 minutos.
- Acompanhe com salada de legumes cozidos ou salada de agriões e pequenas porções de batatas palha.

PERDIZ COM CHAMPAGNE

INGREDIENTES

1 perdizes pequenas / 1 colher de sopa de sal / meia colher de café de pimenta-do-reino moída / 200 g de toucinho fresco fatiado / 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina / 2 xícaras de chá de champagne seco / meio tablete de caldo de frango / 2 xícaras de chá de cogumelos / 1 xícara de chá de cebolinhas brancas branqueadas

MODO DE PREPARO

- 1. Esfregue as perdizes com o sal e a pimenta e deixe tomar gosto até o dia seguinte.
- 2. Amarre as perdizes para ficarem com bom aspecto e doure na manteiga ou margarina.
- 3. Enrole então cada uma nas fatias de toucinho, prendendo com palitos.
- 4. Volte para a panela até dourar o toucinho.
- 5. Junte aos poucos com o champagne e vá molhando com o caldo de frango.
- 6. Acrescente os cogumelos e as cebolinhas branqueadas, tampe a panela e deixe cozinhar até ficar tudo bemmacio. Retire o toucinho e sirva quente.

RENDIMENTO: 4 porções

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua o item 6 do preparo:

6. Acrescente os cogumelos e as cebolinhas branqueadas, tampe e leve à Potência Alta por 10-12 minutos, virando 3-4 vezes.

DICA

 Acompanhe com batata palha, ervilhas na manteiga ou pão em cubos frito na manteiga.



PERDIZ COM LIMÃO

INGREDIENTES

4 perdizes pequenas / 1 colher de sopa rasa de sal / meia xícara de chá de vinho branco seco / 5 grãos de pimenta-do-reino branca / 1 cebola média fatiada / 2 cenouras médias, cortadas em rodelas / 100 g de toucinho fresco, cortado em fatias / 2 colheres de chá de açúcar União / 2 colheres de sopa de suco de limão

MODO DE PREPARO

- 1. Tempere as perdizes com o sal, o vinho, a cebola e a cenoura. Deixe tomar gosto por algumas horas.
- 2. Retire do tempero e doure-as como toucinho e o açúcar em fogo forte. Refresque com o tempero reservado.
- 3. Reduza o fogo e cozinhe, acrescentando água quente, aos poucos, para amaciarem e chegarem ao final do cozimento com molho.
- 4. Bata o molho no liquidificador, adicione o limão e volte ao fogo, até levantar fervura. Sirva sobre as perdizes.

RENDIMENTO: 4 porções

DICA

• Sirva quente com o arroz de sua preferência ou com purê de batata gratinado.



PERNA DE PERU FATIADA

INGREDIENTES

1,2 kg de coxa de peru com osso / meia xícara de chá de vinho branco seco / 1 colher de chá bem cheia de sal / 1 colher de café de pimenta-do-reino preta moida / 2 dentes de alho amassados / 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina / água quente suficiente

MODO DE PREPARO

- 1. Peça ao açougueiro para fatiar as coxas de peru. Tempere com os 4 ingredientes seguintes e deixe tomar gosto até o dia seguinte.
- 2. Refogue na manteiga ou margarina, escorridas do tempero até ficarem douradas.
- 3. Refresque como tempero e deixe cozinhar, pingando água, se preciso, em panela tampada.

RENDIMENTO: 6 porções



ESTROGONOFE DE LÍNGUA

INGREDIENTES

6 xicaras de chá de água (1,5 l) / 1 colher de chá bem cheia de sal / 3 grãos de pimenta-do-reino preta / 1 amarrado de cheiro-verde / 1 cebola média picada / meia xicara de chá de vinho branco seco / 1 língua bovina limpa (cerca de 1,3 kg) / 1 cebola média picada / 3 dentes de alho amassados / 2 colheres de sopa de óleo / meia xicara de chá de conhaque / 1 colher de sopa de mostarda preparada / 3 colheres de sopa de catchup / 1 colher de sopa de molho inglês / 1 e meia xicara de chá do caldo de cozimento da língua / meia colher de café de pimenta-do-reino moida / 1 colher de chá de de sal / 300 g de champignons em conserva pequenos ou fatiados, se forem grandes / 1 colher de sobremesa de farinha de trigo / 1 lata de creme de leite com soro.

MODO DE PREPARO

- 1. Ferva os 6 primeiros ingredientes. Junte a lingua e cozinhe até ficar macia. Escorra e reserve o caldo.
- 2. Corte a carne em tirinhas e reserve.
- 3. Refogue a cebola e o alho com o óleo, adicione a língua e flambe com o conhaque.
- 4. Acrescente os 7 ingredientes seguintes e ferva, tampado, até reduzir o molho.
- 5. Polvilhe com a farinha, mexa bem para cozinhar, verifique o tempero e junte o creme de leite, misturando bem. Aqueça para servir.

RENDIMENTO: 6 porções

DICAS

- Se preferir, cozinhe a língua na panela de pressão, no caso de pressa. Não cozinhe no microondas, pois não obtivemos bons resultados.
- Sirva com batata palha ou com outro acompanhamento de sua preferência.



BISTECA DE PORCO COM ERVILHAS FRESCAS

INGREDIENTES

8 bistecas de porco, magras e grossas (cerca de 1,5 kg) /1 colher de sobremesa de sal / 1 colher de café de pimenta-do-reino preta moída / 3 dentes de alho amassados / 1 folha de louro picada / meia xícara de chá de vinho branco seco / 2 colheres de sopa de óleo / 1 cebola média ralada / 400 g de ervilhas tortas com casca

MODO DE PREPARO

- 1. Tempere as bistecas com os 5 primeiros ingredientes. Deixe tomar gosto por algumas horas ou até o dia seguinte, na geladeira.
- 2. Escorra do tempero, reservando-o, e doure-as no óleo em fogo alto.
- Junte a cebola e o tempero, tampe a panela e deixe cozinhar. Quando ficarem macias, acrescente as ervilhas e aguarde que cozinhem. Sirva quente com purê de batata.

RENDIMENTO: 8 porções

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua o item 3 do preparo:

3. Junte a cebola e o tempero e leve à Potência Alta por 15 minutos. Acrescente as ervilhas e volte à Potência Alta por 6 minutos, mexendo 2 vezes. Sirva quente com purê de batata.



DOBRADINHA À MODA DO PORTO

INGREDIENTES

200 g de toucinho fresco, picado / 3 colheres de sopa de azeite / 1 cebola grande picadinha / 2 cenouras cortadas em rodelas / 3 dentes de alho amassados / 1 lata de tomates pelados ou 4 tomates sem pele / 2 folhas de louro / 1 ramo de cheiro-verde / 1 xícara de chá de vinho branco seco / 1 peito de frango grande, sem pele e ossos / 1 kg de dobradinha grossa, cozida / 1 pé de porco cozido / 1 mão de vaca cozida / 500 g de feijão branco cozido, com caldo / 1 paio (cerca de 200 g) / 1 colher de sobremesa de sal / 1 colher de café de pimenta-do-reino branca moída / 1 colher de sopa de salsinha picada

MODO DE PREPARO

- 1. Frite o toucinho em sua própria gordura. Junte o azeite a cebola e o alho e refogue.
- 2. Acrescente a cenoura, o tomate, o louro, o cheiro verde, o vinho, o frango, e deixe cozinhar.
- 3. Adicione a dobradinha e as carnes do porco e vaca sem ossos e cortadas, o feijão e o paio e ferva até apurar o molho.
- 4. Acrescente um pouco do caldo da cozedura do pé de porco ou do feijão. Tempere e sirva quente com arroz branco.

RENDIMENTO: 10 porções

DICA

- Cozinhe o pé de porco e de vaca e aproveite esse caldo para cozinhar o feijão, ou vice-versa.
- Para apressar o cozimento das carnes e do feijão, use a panela de pressão.



FAROFA DE CARNE SECA

INGREDIENTES

750 g de carne seca deixada de molho por 24 horas /3 cebolas grandes picadas /1 colher de sopa de alho amassado /3 colheres de sopa de óleo /1 colher de chá de sal / meia colher de café de pimenta-do-reino moída /250 g de farinha de mandioca torrada / meia xícara de chá de coentro picadinho

MODO DE PREPARO

- Cozinhe a carne picada com água por duas vezes (jogue uma e ferva na outra). Escorra bem.
- 2. Refogue a cebola e o alho óleo, junte a carne mexendo sempre até ficar bem enxuta.
- 3. Tempere e bata no multiprocessador, juntando a farinha aos poucos, até ficar bem moída.
- 4. Acrescente o coentro e sirva quente com arroz branco, fejjão e banana nanica.

RENDIMENTO: 6 porções

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua os itens 1 e 2 do preparo:

- Cozinhe a carne picada, coberta com água, na Potência Alta por 15-20 minutos, trocando a água por 2 vezes.
- 2. Leve a cebola, lo alho e o óleo à Potência Alta por 4-5 minutos, mexendo 2 vezes. Junte la carne e volte à Potência Alta por 5 minutos, mexendo
- 2 vezes. Se sobrar muito liquido, escorra.



BIFES A MODA RUSSA

INGREDIENTES

BIFES

500 g de alcatra molda / 1 pãozinho umedecido com leite / 2 colheres de sopa de cebola / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / sal, pimenta preta e cominho a gosto / 1 ovo bem batido / 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina para fritar

MOLHO

4 colheres de sopa de cebola ralada / 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina / 1 colher de sopa rasa de farinha de trigo / 1 xicara de chá de creme de leite / meio pote de iogurte natural (100 g) / sal e pimenta preta moída na hora / 1 colher de sopa de molho inglês

MODO DE PREPARO

BIFES

- 1. Ligue a carne com os outros ingredientes restantes e divida em bifes redondos e grandes.
- 2. Frite na gordura e coloque em travessa aquecida. Cubra com o molho.

MOLHO

- 1. Cozinhe a cebola com a manteiga ou margarina.
- 2. Polvilhe com a farinha, deixe dourar e acrescente o creme de leite misturado com o iogurte já temperados.
- 3. Mexa, reduza o fogo e deixe engrossar. Tempere com o molho inglês e sirva sobre os bifes.

RENDIMENTO: 8 porções

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua os itens 1 e 2 do preparo dos bifes:

1. Leve os bifes à Potência Alta por 8 minutos, virando-os 4 vezes.

Substitua os itens 1 e 2 do preparo do molho:

- 1. Leve a cebola com a manteiga ou margarina à Potência Alta por 2 minutos.
- 2. Polvilhe com a farinha e leve à Potência Alta por 2 minutos, mexendo
- 2 vezes. Junte o restante e volte à Potência Alta por 1 minuto, mexendo 2-3 vezes.

DICA

• Sirva com purê de batata e ervilhas passadas na manteiga.



RIM DE VITELA

INGREDIENTES

500 g de rim de vitela limpo e fatiado / 1 colher de sopa de sal / leite frio suficiente para cobrir o rim / 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina / 1 colher de chá de sal / meia colher de café de pimenta-do-reino preta moida na hora / 4 colheres de sopa de vinho madeira / meia xícara de chá de cogumelos pequenos, frescos ou de conserva / 1 colher de sopa de salsa picada

MODO DE PREPARO

- 1. Coloque o rim fatiado e o sal riuma tigela e esfregue entre as mãos. Lave em bastante água corrente.
- Cubra com leite e deixe descansar por algumas horas ou até o dia seguinte.
- 3. Escorra, lave de novo em água e enxugue bem com pano.
- 4. Doure na manteiga ou margarina em fogo forte. Tempere e refresque com o vinho, sempre usando fogo forte.
- 5. Junte os cogumelos e deixe secar. Polvilhe com a salsa e sirva.

RENDIMENTO: 4 porções

DICA

• Sirva com batatas palha, purê de batata, brócolis cozido, ervilhas na manteiga.



LASANHA PRIMAVERA

INGREDIENTES

500 g de lasanha branca e fresca, cozida "al dente" e bem escorrida / I pimentão verde, 1 vermelho e 2 amarelos / 3 berinjelas / 1 colher de sopa bem cheia de manteiga / 1 e meia colher de sopa de maisena / 1 tablete de caldo de galinha, preparado com 2 xícaras de chá de leite quente / 1 pitada de noz moscada / 2 latas de purê de tomate / 1 xicara e meia de água / 1 pacote de sopa de cebola / 1 tronquinho de manjericão e outro de orégano (1 colher de chá de cada se for seco) / 100 g de provolone / 100 g de mozarela / 200 g de parmesão ralado / óleo para fritar

MODO DE PREPARO

- 1. Corte os pimentões e as berinjelas em cubinhos e frite em óleo, cada legume separadamente. Coloque em papel absorvente e reserve.
- 2. Derreta a manteiga e cozinhe com a maisena, mexendo sempre.
- 3. Acrescente, aos poucos, o leite misturado ao caldo de galinha, mexendo sempre entre cada adição. Tempere com a noz moscada e reserve.
- 4. Junte o purê de tomate com a água, a sopa de cebola, o manjericão e o orégano e leve ao fogo para cozinhar. Reserve.
- 5. Monte a lasanha colocando um pouco de molho de tomate na fôrma refratária (3000 ml), uma camada de lasanha, molho branco com algumas colheradas de molho de tomate, pedaços dos queijos e berinjela, alternando todas as camadas. Termine com molho branco, cubra com os pimentões e polvilhe com parmesão. Leve ao forno bem quente (250 graus) para gratinar.

RENDIMENTO: 6 porções

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua os itens 2, 3 e 4 do preparo:

- 2. Derreta a manteiga na Potência Alta por 1 minuto. Cozinhe com a maisena, mexa e leve à Potência Alta por 2-3 minutos, mexendo 3 vezes.
- 3. Acrescente o leite misturado ao caldo de galinha aos poucos, mexendo até ligar. Deixe na Potência Alta por 3 minutos, mexendo 3-4 vezes.
- 4. Junte o purê de tomate com a água, a sopa de cebola, o manjericão e o orégano e leve à Potência Alta por 4-5 minutos, mexendo 3 vezes.



INGREDIENTES

1 kg de mandioca em pedaços cozida e frita / 2 pimentões verdes / 2 colheres de sopa de óleo / 2 pimentões vermelhos / 2 colheres de sopa de óleo / 500 g de cebolinhas brancas branqueadas / 500 g de carne de porco molda / 2 dentes de alho amassado / 1 folha de louro / 1 colher de chá de sal / 3 colheres de sopa de óleo

MODO DE PREPARO

- 1. Corte os pimentões em tiras e leve ao fogo com o óleo até amaciarem. Reserve.
- 2. Tempere a carne com o alho, o louro, o sal e o vinho branco e deixe pegar gosto por algumas horas.
- 3. Frite no óleo até começar a dourar.
- 4. Junte a mandioca, os pimentões, as cebolinhas e cozinhe em panela tampada por mais alguns minutos. Sirva quente.

RENDIMENTO: 10 porções

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua os itens 1, 3 e 4 do preparo:

- 1. Corte os pimentões em tiras e leve à Potência Alta por 6 minutos. Reserve.
- 3. Leve a carne, já temperada à Potência Alta por 20-25 minutos.
- 4. Junte a mandioca, os pimentões, as cebolinhas e volte à Potência Alta por 2 minutos.



101



NHOQUES DE ESPINAFRE

INGREDIENTES

500 g de batatas cozidas e espremidas em purê / 1 maço de espinafre cozido, espremido e picado grosseiramente / 1 xícara de chá de farinha de trigo / 1 colher de chá de sal / 1 ovo / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 1 colher de sopa de farinha de trigo / 500 ml de leite fervente / sal e noz moscada a gosto / 2 colheres de sopa de queijo parmesão / 1 colher de sopa de manteiga derretida

MODO DE PREPARO

- 1. Ligue o purê de batatas bem quente com os 4 ingredientes seguintes.
- 2. Faça pequenos rolos, corte como nhoques e cozinhe em água e sal, em fervura forte. Reserve.
- Derreta a manteiga ou margarina, junte a farinha, cozinhe, mexendo sempre e adicione o leite aos poucos, mexendo bem entre cada adição.
- 4. Tempere e acrescente o queijo, reservando um pouco para o gratinado. Este creme deve ficar ralo.
- 5. Junte os nhoques, misture delicadamente, passe para um refratário, polvilhe o queijo reservado e regue com a manteiga.
- 6. Leve ao forno pré-aquecido bem quente (250 graus) para gratinar levemente. Sirva com escalopes de vitela ou frango assado ou mesmo simples, conforme o gosto. Também pode ser servido sem gratinar.

RENDIMENTO: 4 porções

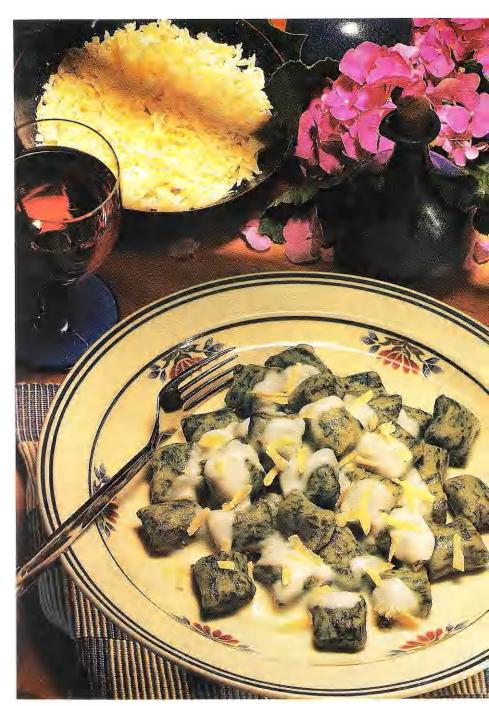
PREPARO NO MICROONDAS

Substitua o item 3 do preparo:

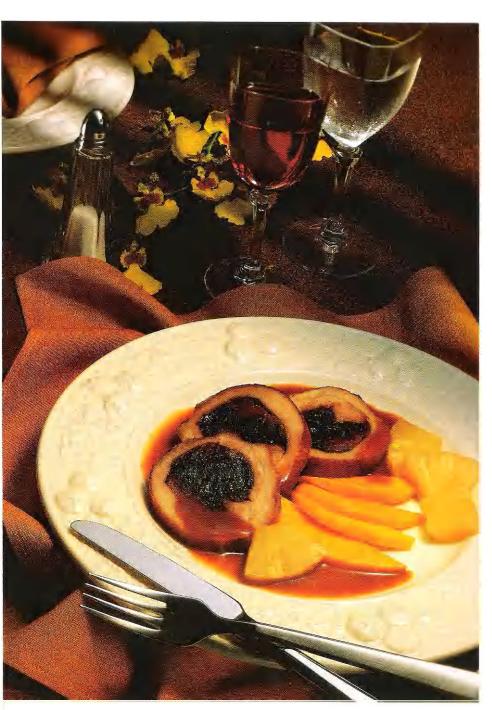
3. Leve a manteiga ou margarina à Potência Alta por 1 minuto. Junte a farinha e leve de novo à Potência Alta por 2-3 minutos, mexendo 2 vezes. Adicione o leite aos poucos e volte a Potência Alta por 3-4 minutos.

DICAS

- Cozinhe 500 g de batatas na Potência Alta por 8 minutos, em saco próprio, e depois prepare um purê.
- Cozinhe as folhas de 1 maço de espinafre na Potência Alta por 2 minutos, em saco próprio.
- Ferva o leite na Potência Alta por 5 minutos.



NHOQUES DE ESPINAFRE



LOMBO DE PORCO COM AMEIXAS

INGREDIENTES

1 kg de lombo de porco / 200 g de ameixas pretas sem caroços / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 2 colheres de sopa de vinho Madeira / 3 dentes de alho amassados / 1 colher de café de pimenta-do-reino moída / 1 colher de sobremesa de sal / 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina / meia xicara de chá de conhaque

MODO DE PREPARO

- 1. Fure o centro do lombo e recheie com as ameixas previamente passados na manteiga ou margarina e refrescada com o vinho. Não devem ficar desfeitas.
- 2. Tempere o lombo com o alho, a pimenta e o sal, tudo amassado. Deixe tomar gosto por algumas horas.
- 3. Pincele com a manteiga e leve ao forno pré-aquecido quente (200 graus). Quando começar a dourar, refresque com o conhaque e vá pincelando com o caldo formado na assadeira, até que asse completamente. Se for preciso, cubra com papel-aluminio. Sirva com pedaços de manga, abacaxi e purê de batatas.

RENDIMENTO: 6 porções

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua os itens 1 e 3 do preparo:

- I., Leve as ameixas com a manteiga ou margarina e o vinho à Potência Alta por 3-4 minutos, tampadas, mexendo 1 vez. Fure o centro do lombo e recheie.
- 3. Pincele com a manteiga ou margarina e leve à Potência Média por 10 minutos. Refresque com o conhaque e volte à Potência Média por 20-25 minutos, pincelando com o caldo formado e virando a carne 4-5 vezes. Deixe descansar 5 minutos.



105



TORTA FOFA DE BATATA

INGREDIENTES

MASSA

500 g de batata cozida e transformada em purê / meia xícara de chá de leite / 3-4 gemas / 1 colher de sopa de farinha de trigo / sal e noz moscada a gosto / 3-4 claras em neve / gema para pincelar

RECHEIO

Faça uma grossa camada de recheio, que pode ser de frango, vegetais ou carne refogada, ou queijo e presunto.

MODO DE PREPARO MASSA

- 1. Bata o purê quente na batedeira até ficar bem amassado.
- 2. Acrescente o leite e junte as gemas sem parar de bater.
- 3. Retire o purê da batedeira, adicione a farinha, e no fim, os temperos e as claras, previamente misturadas.
- 4. Coloque metade desta massa em fôrma de fundo falso [2500 ml], bem untada e polvilhada com farinha de rosca, e acrescente o recheio escolhido.
- 5. Cubra com a massa restante e leve ao forno moderado (180 graus) até se formar uma película firme na superficie da torta. Pincele com a gema e deixe no forno, até servir.

RENDIMENTO: 6-8 porções

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua o item 5 do preparo:

 Cubra com a massa restante e leve à Potência Alta por 10 minutos, retire e deixe descansar por mais 5 minutos. Não cubra com gema, use molho de tomate.

DICA

• Sirva com uma salada de folhas verdes (alface, espinafre e agrião).



E

MACARRÃO COM RÚCULA E SALMÃO

INGREDIENTES

300 g de massa de lasanha fresca, verde, branca e vermelha rasgada a mão, cozida "al dente", bem escorrida e usada na hora / 1 maço de rúcula picada / 2 colheres de sopa de azeite / 1 dente de alho amassado / 1 pimenta dedode-moça / 2 tomates médios, sem pele e sementes / 1 lata de creme de leite / 1 pacotinho de açafrão em pó / 2 colheres de sopa de manteiga / 50 g de queijo parmesão ralado / 200 g de salmão defumado cortado em cubinhos / 1 a 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO

- 1. Cozinhe a rúcula no vapor por 4 minutos, reservando algumas folhinhas cruas para decorar.
- 2. Escorra e refogue com o azeite, o alho e a pimenta. Junte o tomate picado, apure e reserve.
- 3. À parte, misture o creme de leite, o açafrão, a manteiga, o queijo e o salmão, usando uma frigideira grande e funda.
- 4. Jogue as massas nesse molho, misture a rúcula reservada e o queijo restante. Isto deve ser feito rapidamente, com fogo vivo e na hora de servir. Coloque em cumbucas de porcelana refratária previamente aquecidas, decore com as folhinhas reservadas e sirva. Não é gratinado.

RENDIMENTO: 4 porções

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua o item 1 do preparo:

1. Cozinhe a rúcula na Potência Alta por 1 minuto, reservando algumas folhinhas cruas para decorar.

DICA

Se não encontrar as massas coloridas, use a branca.



FILÉS DE PESCADA NO FORNO

INGREDIENTES

8 filés de pescada / 1 colher de sobremesa de sai / meia colher de café de pimenta-do-reino moida / 2 colheres de sopa de suco de limão / 1 cebola média ralada / 2 colheres de sopa de coentro picadinho / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 1 colher de sopa de farinha de trigo / 2 xicaras de chá de leite quente / meia xícara de chá de queijo com sabor forte, ralado / meia colher de chá de noz moscada ralada / sal, se necessário / 1 colher de sopa bem cheia de farinha de rosca / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina

MODO DE PREPARO

- 1. Tempere o peixe com os 5 ingredientes seguintes. Deixe tomar gosto por algumas horas.
- 2. Cozinhe a manteiga ou margarina com a farinha, mexendo sempre.
- 3. Acrescente o leite, aos poucos, misturando bem após cada adição.
- 4. Junte o queijo, a noz moscada e o sal e tire do fogo. Reserve o molho.
- 5. Coloque os filés em refratário untado, cobrindo cada um com uma colher do molho. Polvilhe com a farinha de rosca e salpique com a manteiga ou margarina derretida.
- 6. Leve ao forno pré-aquecido quente (200 graus) até cozinhar e dourar levemente. Sirva imediatamente.

RENDIMENTO: 4 porções

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua os itens 2, 3, 4, 5 e 6 do preparo:

- 2. Leve a manteiga ou margarina à Potência Alta por 1 minuto. Junte a farinha e volte à Potência Alta por 1 minuto, mexendo 1 vez.
- 3. Acrescente o leite, aos poucos, misturando bem. Volte à Potência Alta por 2 minutos, mexendo 1 vez.
- 4. Adicione o queijo, a noz moscada e o sal. Volte à Potência Alta por 30 segundos.
- 5. Coloque os filés em fôrma própria, cobrindo cada um com uma colher do molho. Polvilhe com a farinha de rosca e salpique com a manteiga ou margarina derretida.
- 6. Leve à Potência Média Alta por 10-13 minutos, remanejando 2-3 vezes.

DICA

• Ferva o leite na Potência Alta por 2 minutos.





INGREDIENTES

1 cebola média picadinha / 2 dentes de alho amassados / 2 colheres de sopa de óleo / 1 colher de sopa de mostarda preparada / 3 colheres de sopa de catchup / 1 colher de sopa de molho inglês / 300 g de champignons em conserva pequenos ou fatiados / 1 kg de filé de badejo / meia xicara de chá de conhaque / meia colher de café de pimenta-do-reino molda / 1 colher de chá de sal / 1 colher de sobremesa de farinha de trigo / 2 colheres de sobremesa de farinha de trigo / 1 lata de creme de leite com soro

MODO DE PREPARO

- 1. Refogue a cebola e o alho com óleo.
- 2. Junte os 4 ingredientes seguintes e ferva. Adicione o peixe, flambe e deixe cozinhar.
- 3. Acrescente os temperos e polvilhe com a farinha mexendo até cozinhar.
- 4. Misture o creme de leite e aqueça. Sirva quente.

RENDIMENTO: 4-6 porções

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua todos os itens do preparo:

- L. Leve a cebola, lo alho e o óleo à Potência. Alta por 3 minutos, mexendo uma vez.
- 2. Junte os 4 ingredientes seguintes e volte à Potência Alta por 3 minutos.
- 3. Adicione o peixe, flambe com o conhaque e volte à Potência Alta por 15-17 minutos, coberto, mexendo por 4 vezes.
- 4. Acrescente os temperos e a farinha, misturando bem. Junte o creme de leite e aqueça na Potência Alta por 2 minutos, mexendo 1 vez. Deixe descansar 3 minutos e sirva.

DICA

Você pode substituir o filé de badejo por cação ou atum branco em tiras.





GAROUPA COM BATATINHAS NO CREME

INGREDIENTES

1 garoupa de 1 kg, sem cabeça / 6 fatias de toucinho defumado (100 g) / 1 colher de sobremesa rasa de sal / 1 colher de café de pimenta-do-reino branca moída / 1 colher de café de tomilho seco / 1 kg de batatas em rodelas / 2 colheres de chá de sal / meia colher de café de pimenta-do-reino branca moída / 1 colher de chá de farinha de trigo / 1 colher de chá bem cheia de páprica doce / 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina derretida / 1 xícara de chá de leite / 1 xícara de chá de creme de leite / 1 colher de café de sal

MODO DE PREPARO

- 1. Faça 4-5 cortes leves e enviezados nos dois lados do peixe. Preenchaos com o toucinho misturado com o sal, a pimenta e o tomilho.
- 2. Coloque em assadeira levemente untada, rodeie com as batatas temperadas com o sal, a pimenta, a farinha e a páprica.
- 3. Pincele o peixe com a manteiga ou margarina e leve ao forno préaquecido quente (200 graus) até começar a dourar.
- 4. Misture o leite com o creme de leite e o sal, derrame sobre o peixe e as batatas, voltando ao forno para que assem, regando sempre com o caldo formado.

RENDIMENTO: 6 porções

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua os itens 3 e 4 do preparo:

- 3. Leve o peixe com a manteiga ou margarina à Potência Média Alta por 10-12 minutos.
- 4. Misture o leite com o creme de leite e o sal e derrame sobre o peixe e as batatas e voite à Potência Média Alta por 10-12 minutos, regando 3 vezes.



RISOTO DE LULAS

INGREDIENTES

4 colheres de sopa de cebola ralada / 1 colher de sopa de azeite / 1 colher de sopa de óleo / 1 xicara de chá de cenoura ralada grossa / 3 fatias de presunto cru moído / 3 tomates sem pele e sem sementes, bem picado / 1 ramo de cheiro-verde / sal e pimenta a gosto / meia xicara de chá de vinho branco seco / 1 kg de lulas limpas e cortadas em rodelas sem descartar as cabeças (retirar os olhos) / 2 xicaras de chá de arroz / 4 xicaras de chá de água / 1 colher de sopa de sal / 2 colheres de sopa bem cheias de manteiga / 100 q de queijo parmesão ralado / 2 colheres de sopa de farinha de rosca

MODO DE PREPARO

- 1. Refogue a cebola, o alho, o azeite, o óleo, a cenoura e o presunto.
- 2. Junte o tomate, o cheiro-verde, o sal e a pimenta. Apure e acrescente o vinho.
- 3. Junte as lulas e deixe cozinhar até ficarem macias. Reserve.
- 3. Cozinhe o arroz, deixando-o bem úmido mas firme.
- 4. Retire do fogo e misture a manteiga e metade do queijo.
- 5. Em seguida, junte delicadamente as lulas reservadas (que também devem ter o molho bem grosso).
- 6. Coloque em prato de barro, untado. Polvilhe a superfície com a farinha de rosca e com o queijo reservado.
- 7. Leve ao forno bem quente (250 graus) para reaquecer e gratinar. Sirva sem acompanhamentos.

RENDIMENTO: 6-8 porções

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua os itens 1, 2 e 3 do preparo:

- I 2. Na Potência Média por 5 minutos, refogue a cebola, o alho, o azeite, o óleo, a cenoura e o presunto, depois junte o tomate, o cheiro-verde, o sal e a pimenta, mexendo 4-5 vezes.
- 3. Junte as lulas e leve à Potência Média por 5 minutos, mexendo 2 vezes.



PESCADINHAS GRATINADAS

INGREDIENTES

1 kg de filés de pescadas pequenas sem pele / 2 dentes grandes de alho amassados / 1 colher de sobremesa de sal / meia colher de chá de pimentado-reino branca moída / 2 colheres de sopa rasas de manteiga ou margarina / 2 colheres de sopa rasas de farinha de trigo / 1 xícara de chá de leite quente / 4 tomates médios, sem peles e sementes, batidos (200 ml) / 1 colher de chá de sal / 1 colher de café de pimenta-do-reino branca moida / 1 colher de café de noz moscada ralada / 4 cebolas médias fatiadas / 2 colheres de sopa de óleo / 1 colher de chá de sal / 2 colheres de chá de farinha de rosca

MODO DE PREPARO

- 1. Tempere a pescada com o alho, o sal e a pimenta. Deixe tomar gosto por algumas horas.
- 2. Cozinhe a manteiga ou margarina com a farinha, mexendo sempre.
- 3. Acrescente o leite, aos poucos, misturando bem após cada adição. Junte o tomate, também aos poucos. Tempere.
- 4. À parte, refogue a cebola no óleo, com o sal, sem deixar dourar. Espalhe no fundo de um refratário ou assadeira.
- 5. Arrume os filés por cima, sem sobrepor, cubra com o molho e polvilhe com a farinha de rosca. Leve ao forno pré-aquecido quente (200 graus) até dourar. Coloque purê de batata num saco de confeitar e faça um acabamento nas bordas, ao redor de todo o refratário. Sirva quente.

RENDIMENTO: 10 porções

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua os itens 2, 3, 4 e 5 do preparo:

- 2. Leve a manteiga ou margarina à Potência Alta por 1 minuto. Junte a farinha e volte à Potência Alta por 1 minutos, mexendo 1 vez.
- 3. Acrescente o leite e o tomate aos poucos, volte à Potência Alta por 2 minutos, mexendo 1 vez. Tempere.
- 4. Misture as cebolas com o óleo e leve à Potência Alta por 3 minutos, mexendo 1 vez.
- 5. Arrume os filés por cima, sem sobrepor, cubra com o molho, polvilhe com a farinha de rosca e leve à Potência Média Alta por 12 minutos, remanejando 2 vezes. Deixe descansar 3 minutos.

DICA

Ferva o leite na Potência Alta por 3 minutos.



CAMARÃO GRATINADO NO ABACAXI

INGREDIENTES

1,5 kg de camarão médio com casca / 1 litro de água / 1 colher de chá de sal / 1 colher de sopa rasa de sal / meia colher chá de pimenta-do-reino molda / 3 dentes de alho amassados / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 2 abacaxis maduros e pequenos / 1 cebola média ralada / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 2 colheres de sopa de farinha de trigo / 1 vidro pequeno de leite de coco / 2 xícaras de chá do caldo de camarão / 2 xícaras de chá do abacaxi picadinho / o camarão reservado / 1 colher de café de sal / meia colher de café de pimenta-do-reino molda / 2 colheres de sopa do leite de coco / 1 colher de sopa de farinha de trigo / 2 colheres de sopa de farinha de rosca

MODO DE PREPARO

- 1. Tire a cabeça e a casca do camarão. Elimine os olhos e ferva a cabeça e as cascas com a água e o sal. Reserve a carne.
- 2. Tempere o camarão limpo dos filamentos escuros, com o sal, a pimenta e o alho. Deixe tomar gosto por 2 horas.
- 3. Bata no liquidificador as cascas e cabeças cozidas. Passe por um pano úmido e reserve o caldo obtido.
- 4. Salteie o camarão na manteiga ou margarina até ficarem cor de rosa. Reserve
- 5. Corte os abacaxis em 2 no sentido do comprimento. Cave-os, deixando cerca de 1 cm de polpa junto à casca. Pique a polpa e reserve.
- 6. Leve as cascas ao forno pré-aquecido bem quente (250 graus) para começarem a secar um pouco. Refogue a cebola com a manteiga ou margarina, junte a farinha, mexendo até dourar.
- 7. Adicione o leite de coco (reserve 2 colheres) a 2 xícaras de chá do caldo reservado e o abacaxi, previamente picado, aos poucos, mexendo sempre entre cada adição.
- 8. Acrescente o camarão reservado e tempere com o sal.
- 9. Recheie as cascas do abacaxi, pincele com o leite de coco reservado, misturado com a farinha e polvilhe com a farinha de rosca. Volte ao forno para gratinar. Aguarde um pouco para servir, porque estão muito quentes. Sirva com arroz branco.

RENDIMENTO: 4 porções



LINGUADO COLBERT

INGREDIENTES

4 linguados pequenos, sem a pele escura / 1 colher de sobremesa rasa de sal / 1 xícara de chá de farinha de trigo / 3 ovos / 1 xícara de chá de farinha de rosca / óleo para fritar / 150 g de manteiga fresca, sem sal / 1 colher de chá rasa de sal / meia xícara de chá de salsa bem picada / 1 colher de sopa de suco de limão

MODO DE PREPARO

- 1. Pelo lado que já não tem pele, com faca fina bem afiada, faça um corte de alto a baixo, abrindo as duas bandas, expondo a espinha dos peixes.
- Quebre a espinha com tesoura própria, em vários lugares e polvilhe os peixes com o sal, por dentro e por fora. Passe pela farinha, ovo e farinha de rosca.
- 3. Frite em óleo e escorra em papel absorvente.
- 4. Corte a crosta do empanado no mesmo lado já cortado anteriormente e retire as espinhas, sem desfazer os peixes, o que é fácil, pois o peixe já está cozido e a espinha solta-se facilmente.
- 5. Coloque em travessa aquecida e encha as cavidades com a manteiga, previamente batida com a salsa e o limão, com a ajuda de um saco de confeitar.

RENDIMENTO: 4 porções

DICA

 Sirva com batatas cozidas e rodelas de limão. Apesar de simples, é uma receita muito considerada na cozinha internacional.

B

INGREDIENTES

Meia xicara de chá de vinho branco seco / meia xícara de chá de caldo de frango / 1 colher de chá bem cheia de sal / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 1 linguado de 1 kg, já sem a pele escura / 1 colher de chá de sal / 1 colher de sopa bem cheia de manteiga ou margarina / 1 colher de sopa bem cheia de manteiga ou margarina / 1 colher de sopa bem cheia de farinha de trigo / 1 xícara de caldo de camarões, aquecido (250 ml) / 1 colher de chá de sal / 1 colher de café rasa de pimentado-reino branca / meia colher de café de noz moscada moída / 250 g de camarões médios limpos e cozidos / rodelas de limão

MODO DE PREPARO

- 1. Ferva o vinho com o caldo, o sal e a manteiga ou margarina por 5 minutos.
- 2. No lado sem pele do linguado, faça um corte de alto a baixo, sobre a espinha, abrindo a carne em duas partes.
- 3. Quebre toda a espinha com tesoura e tempere com o sal.
- 4. Passe o caldo para um prato refratário e coloque aí o peixe. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno pré-aquecido para cozinhar.
- 5. Escorra o peixe, passe-o para uma travessa aquecida e retire a espinha.
- 6. Derreta a manteiga ou margarina, junte a farinha e cozinhe mexendo sempre.
- 7. Acrescente o caldo dos camarões, aos poucos e mexendo sempre entre cada adicão.
- 8. Tempere e junte metade dos camarões. Com este creme encha a cavidade aberta no linguado. Decore com os camarões restantes e rodelas de limão. Sirva em seguida, bem quente.

RENDIMENTO: 4-6 porções

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua os itens 1, 4, 6 e 7 do preparo:

- 1. Ferva o vinho com o caldo, o sal e a manteiga ou margarina por 5 minutos na Potência Alta por 2 minutos, coberto.
- 4. Passe o caldo para um prato refratário e coloque o peixe. Cubra e leve à Potência Média Alta por 10 minutos.
- 6. Leve a manteiga ou margarina à Potência Alta por 1 minuto. Junte a larinha e leve de novo à Potência Alta por 2 minutos, mexendo 2 vezes.
- 7. Acrescente o caldo dos camarões aos poucos, mexa e leve à Potência Altapor 2-3 minutos.

DICA

- Acompanhe com couve-flor, aspargos ou batatinhas cozidas, salteadas na manteiga e cobertas com salsa bem picadinha ou coentro.
- Faça o caldo dos camarões, cozinhando as cabeças e as cascas, sem os olhos. Deixe ferver, coe e utilize.





BACALHAU ESPECIAL

INGREDIENTES

4 postas grossas de bacalhau / Hitro de azeite / 3 dentes de alho / 1 colher de café rasa de pimenta-do-reino moida na hora / 2 kg de batatinhas pequenas

MODO DE PREPARO

- 1. Deixe o bacalhau de molho por 1 dia, trocando 4 vezes a água.
- 2. Coloque na grelha, levemente untada com azeite e deixe grelhar até começar a pingar um soro branco. Vire e repita a mesma operação.
- 3. Enquanto isso, coloque o azeite, o alho picado e a pimenta num prato coberto em banho-maria.
- 4. Abra o bacalhau em lascas grandes e mergulhe-as no azeite. Deixe assim até a hora de servir (no mínimo 1 hora). Sirva com as batatinhas cozidas, colocadas em prato fundo.

RENDIMENTO: 4 porções



CONGRIO EM POSTA

INGREDIENTES

2 postas de congrio, da parte da barriga (1 kg) / 1 dente de alho amassado / 2 colheres de sopa de azeite / 1 xicara de chá de vinho branco seco / 1 colher de chá bem cheia de sal / meia colher de café de pimenta-do-reino moída / 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina / 1 cenoura pequena, cortada em rodelas / 1 cebola media, cortada em rodelas / 3 talos de aipo picados / a parte branca de 1 alho-poró fatiado / 1 colher de chá de araruta

MODO DE PREPARO

- 1. Tempere o peixe com os 5 ingredientes seguintes. Deixe tomar gosto por algumas horas.
- 2. Leve ao fogo a manteiga ou a margarina e junte os ingredientes seguintes, menos a araruta. Cozinhe até que fiquem envolvidos.
- 3. Coloque as postas de peixe por cima, regue com o tempero onde o peixe ficou de molho, tampe e deixe cozinhar.
- 4. Passe o peixe para uma travessa aquecida, bata os legumes e a araruta no liquidificador, leve ao fogo, mexendo sempre, até ferver. Sirva sobre o peixe.

RENDIMENTO: 6 porções

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua todos os itens no modo de preparo:

- 1. Derreta a manteiga ou a margarina na Potência Alta por 1 minuto, coberta.
- 2. Junte os legumes, cubra evolte à Potência Alta por 4 minutos, mexendo 2 vezes.
- 3. Coloque as postas de peixe por cima dos legumes, regue com o tempero, cubra e volte à Potência Alta por 25-30 minutos, remanejando 2-3 vezes.
- 4. Passe o peixe para uma travessa aquecida, bata os legumes e a araruta no liquidificador e leve à Potência Alta por 1 minuto. Sirva sobre o peixe.
- Acompanhe com batatinhas coradas e salada cozida (couve de Bruxelas, etc).







odemos dizer que a sobremesa coroa uma refeição. Como tal, faz parte dela, devendo ser seguido o mesmo critério utilizado para escolha das entradas e pratos principais: a harmonia da refeição.

Testamos, avaliamos e apresentamos neste capítulo receitas variadas de sobremesas que têm, como único objetivo, dar prazer às pessoas.

O açúcar, é claro, está presente em quase todos os pratos, mas temos outros ingredientes nas receitas, sempre muito simples: ovos, creme de leite, farinha de trigo, frutas, etc. Junte um pouco de cada e você tem uma sobremesa especial, saborosa e que fará muito sucesso.

Para facilitar seu trabalho na cozinha, as sobremesas foram combinadas com os pratos principais do capítulo anterior. É muito simples: você define o prato principal que deseja servir e depois verifica, na página seguinte, quais as sobremesas mais indicadas para este prato. A escolha é toda sua!

SOBREMESAS INDICADAS PARA PRATOS PRINCIPAIS DO GRUPO A (PRATOS LEVES)

- BOLO DE ROLO DO RECIFE
- PUDIM DE TAPIOCA
- PUDIM INGLÊS
- TACA GRANDE GALA
- BOLO DE MEL DA MADEIRA
- TORTA DE AVEIA COM DOCE DE LEITE
- TORTA DE CHOCOLATE COM LICOR
- PUDIM DE DAMASCOS
- PASTÉIS DE FEUÃO DE MAFRA

SOBREMESAS INDICADAS PARA PRATOS PRINCIPAIS DO GRUPO B (PRATOS MÉDIOS)

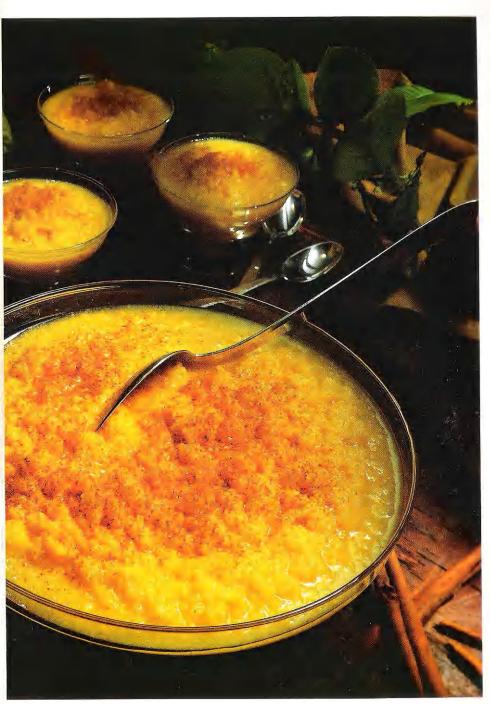
- PÉSSEGOS RECHEADOS
- SORVETÉ DE MENTA
- SOBREMESA DE VERÃO
- PERAS MERENGADAS
- VERMELHO E BRANCO
- LEITE CREME DA VOVÓ
- SOPA DE FRUTAS PARA O NATAL

SOBREMESAS INDICADAS PARA PRATOS PRINCIPAIS DO GRUPO C (PRATOS PESADOS)

- SANDUÍCHE DE MUSSE
- TARTE DE FRUTAS CRISTALIZADAS
- SURPRESA DE ABACAXI
- FOLHADO NEVADO
- CREME DE QURQ
- TORTA DA RAINHA
- TORTA DE ANIVERSÁRIO
- AMBROSIA DE MARACUJÁ
- ROCAMBOLE DE LARANJA
- SUFLÊ DE CHOCOLATE QUENTE
- TORTA TROPICAL
- BOLO DE SORVETE
- CREME CARAMELADO
- CASSATA



PERAS MERENGADAS - PÁG. 153



AMBROSIA DE MARACUJÁ

AMBROSIA DE MARACUJÁ

INGREDIENTES:

500 g de açucar União / 750 ml de leite / 1 vidro de leite de coco / 6 ovos / meia xícara de chá de suco de maracujá concentrado / coco ralado e levemente tostado ou canela em pó para decorar

MODO DE PREPARO

- 1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- 2. Leve ao fogo em panela com capacidade para 3 litros (durante a fervura, a mistura cresce e espuma), mexendo até talhar.
- 3. Pare de mexer, reduza o fogo e deixe apurar até engrossar a calda que fica separada do doce (cerca de 30 minutos).
- 4. Deixe na panela até esfriar. Leve à geladeira e sirva em compoteira ou taças individuais, polvilhando com o coco ou a canela.

RENDIMENTO: 8-10 parções

SURPRESA DE ABACAXI

INGREDIENTES

2 xícaras de chá rasas de açúcar União / meio abacaxi dos grandes, picado bem miúdo / a metade restante do abacaxi cortado em rodelas finas e bem certas / 1 pacote de gelatina incolor em pó / meia xícara de chá de água fria / 5 gemas e 5 claras em neve / 1 pão-de-ló preparado com 3 ovos, 3 colheres de sopa de açúcar União e 3 colheres de sopa de farinha de trigo

MODO DE PREPARO

- 1. Junte o açúcar com o abacaxi picado e ferva por 5 minutos.
- 2. Acrescente as rodelas, tampe a panela e aguarde que todo ele fique transparente (cerca de 15 minutos).
- 3. Retire as rodelas de abacaxi e junte a gelatina já hidratada. Misture bem, mexendo sempre. Retire do fogo, aguarde que esfrie um pouco e misture as gemas já batidas.
- 4. Leve de novo ao fogo baixo até engrossar.
- 5. Retire de novo do fogo para esfriar um pouco e ligue delicadamente com as claras e depois com o pão-de-ló já esfarelado. Reserve para esfriar, tendo o cuidado de não deixar gelificar.
- 6. Forre, com as rodelas de abacaxi reservadas, toda a lateral e o fundo de uma fôrma redonda (1600 ml), previamente molhada e vá despejando o doce com cuidado, para não deslocar as rodelas.
- 7. Leve à geladeira até firmar. Desenforme em prato de vidro.

RENDIMENTO: 12 porções

SANDUICHE DE MUSSE

INGREDIENTES

SUSPIRO

12 colheres de sopa de açúcar de confeiteiro Glaçúcar / 4 claras / 1 pitada de sal

MUSSE

200 g de chocolate meio amargo picado / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 3 colheres de chá rasas de gelatina incolor / 2 colheres de sopa de água fria (hidratar a gelatina) / 7 colheres de sopa bem cheias de açucar de confeiteiro Glaçucar / 4 gemas / 4 claras em neve

COBERTURA

Meio litro de creme de leite fresco e gelado /3 colheres de sopa de açúcar de confeiteiro Glaçúcar / 1 colher de chá de essência de baunilha / morangos frescos ou raspas de chocolate para decorar

MODO DE PREPARO

SUSPIRO

- 1. Bata os ingredientes até obter um suspiro firme.
- 2. Faça dois discos com 30 cm de diâmetro sobre papel-manteiga levemente untado.
- 3. Asse em forno baixo (120 graus) por uma hora, sem deixar corar, esfrie e destaque o papel. Reserve.

MUSSE

- 1. Derreta o chocolate com a manteiga em banho-maria.
- 2. Junte a gelatina hidratada e misture até obter um creme homogêneo.
- 3. Bata o Glaçúcar com as gemas, misture com o creme de chocolate, ligue com as claras e leve à geladeira para engressar um pouco.

COBERTURA

L. Bata o creme de leite com o Glaçúcar e a baunilha na velocidade mínima da batedeira até obter uma espessura firme e uniforme. Mantenha na geladeira.

MONTAGEM

- 1. Coloque uma placa de suspiro em toda a lateral da fórma, forrada com papel-alumínio untado com óleo.
- 2. Cubra com a musse e termine com a segunda placa de suspiro. Leve à deladeira até firmar bem.
- 3. Desenforme no prato de servir e decore com a cobertura, morangos e raspas de chocolate. Mantenha na geladeira até servir.

RENDIMENTO: 10-12 porcões

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua o item 1 do preparo da mousse:

1. Derreta o chocolate por 1 a 2 minutos na Potência Alta.



(F)

TARTE DE FRUTAS CRISTALIZADAS

INGREDIENTES

3 xicaras de chá rasas de açúcar União (400 g) / 1 copo de água / 125 g de amêndoas moidas sem pele /125 g de frutas cristalizadas picadinhas / 7 gemas / 2 claras / 2 colheres de sopa de farinha de trigo (50 g) / 2 colheres rasas de manteiga (50 g)

MODO DE PREPARO

- 1. Ferva o açúcar com a água até obter o ponto de fio grosso.
- 2. Junte as amêndoas e as frutas, volte a ferver até misturar.
- 3. Tire do fogo, deixe esfriar e reserve.
- 4. Bata as gemas com as claras e misture ao doce.
- 5. Em seguida a farinha e a manteiga. Volte ao fogo, mexendo sempre até engrossar.
- 6. Coloque em forma de fundo removível (25 cm), untada, e leve ao forno pré-aquecido médio (180 graus) até dourar. Desenforme morno.

RENDIMENTO: 8-10 porções

PUDIM INGLÉS

INGREDIENTES PUDIM

2 colheres de sopa bem cheias de açúcar União / 500 ml de leite / 1 pitada de sal / 1 xicara de chá rasa de sêmola de trigo (125 g) / 1 copo pequeno de geléia de fruta (damasco, morango ou framboesa) / 3 gemas / 3 claras / 4 colheres de sopa de acúcar granulado Docúcar / 2 colheres de sopa de água

COBERTURA

I embalagem de pó para pudim sabor baunilha, preparado segundo as instruções, gelado e batido com uma lata de creme de leite também gelado.

MODO DE PREPARO

PUDIM

- 1. Ferva o acúcar com o leite e o sal.
- 2. Joque a sêmola em "chuva" e cozinhe, mexendo sempre, por cerca de 10 minutos.
- 3. Retire do fogo, deixe esfriar um pouco e acrescente as gemas, a geléia e as claras misturadas levemente.
- 4. Prepare um caramelo para forrar a fôrma, fervendo o Doçúcar com a água, sem mexer, até obter uma calda dourada.
- 5. Forre uma fôrma de pudim (2500 ml) com a calda e encha com a massa do pudim. Asse no forno quente (200 graus) em banho-maria por 30 minutos. Desenforme depois de frio e cubra com o molho de pudim de baunilha.

RENDIMENTO: 12 porções

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua os itens 2 e 4 do preparo:

- 2. Leve a mistura com a sêmola à Potência Média por 12 minutos. mexendo 3-4 vezes.
- 4. Prepare o caramelo no microondas trocando o Docúcar por acúcar União. Misture a água e leve à Potência Alta por 8 minutos, podendo usar a própria fôrma nesse preparo.

DICA

Ferva o acúcar com o leite e o sal na Potência Alta por 3 a 4 minutos.





TORTA DE CHOCOLATE COM LICOR

INGREDIENTES MASSA

2 xicaras de chá rasas de açúcar União (320 g) / 1 xicara de chá bem cheia de manteiga ou margarina (250 g) / 5 ovos / 3 xicaras de chá rasas de farinha de trigo (330 g) / 1 colher de sopa rasa de fermento em pó / 1 xicara de chá rasa de chocolate em pó (100 g) / meia xicara de chá de leite / meia xicara de chá de licor de chocolate / 5 claras em neve

RECHEIO E COBERTURA

4 xícaras de chá mal cheias de açúcar de confeiteiro Glaçúcar (230 g) / 4 colheres de sopa de água quente / 200 g de chocolate em tablete meio amargo / 2 ovos / 8 colheres de sopa de manteiga ou margarina sem sal, levemente amolecida / 2 colheres de chá de essência de baunilha

MODO DE PREPARO MASSA

- 1. Bata o acúcar com a manteiga ou margarina e as gemas...
- 2. Misture a farinha (330 g) peneirada com o fermento e o chocolate, alternando com o leite e o licor.
- 3. Ligue com as claras e asse em fôrma untada (3000 ml) e forrada com papel untado por 35 minutos, no forno moderado (180 graus).
- 4. Já fria, corte em 2 camadas e reserve.

RECHEIO E COBERTURA

- 1. Derreta o açúcar com o chocolate em tablete e a água em banhomaria.
- 2. Bata os ovos na batedeira e ligue com metade da pasta de chocolate, acrescentando o restante sem parar de bater, sendo a manteiga adicionada colher a colher.
- 3. Leve à geladeira para engrossar, recheie e cubra a torta. Decore a gosto.

RENDIMENTO: 10-12 porções



TORTA TROPICAL

INGREDIENTES

MASSA

8 colheres de sopa de açúcar União / 8 ovos / 8 colheres de sopa de farinha de trigo

RECHEIO

Exicara de chá rasa de açúcar de confeiteiro Glaçúcar / meia xicara de chá de manteiga ou margarina sem sal / 1 colher de café de essência de baunilha / 1 clara / 2 fatias grossas do abacaxi reservado para decoração

COBERTURA E DECORAÇÃO

2 xicaras de chá rasas de açúcar de confeiteiro Glaçúcar / 2 claras / 100 g coco fresco ralado / 1 abacaxi grande com uma rama perfeita (de onde se retiram as duas fatías para o recheio da torta) / cerejas em calda para decorar

MODO DE PREPARO

- MASSA
- 1. Bata o açúcar com os ovos até obter uma gemada clara e fofa. 2. Misture a farinha peneirada, sem bater. Coloque numa fôrma (3000 ml) e leve ao forno pré-aquecido moderado (180 graus).
- 3. Esfrie, desenforme, corte em duas camadas e reserve.

RECHEIO

- 1. Bata o Glaçúcar com a manteiga ou margarina até ficar claro.
- 2. Junte a baunilha, a clara e o abacaxi. Recheie a torta e reserve.

COBERTURA E DECORAÇÃO

- 1. Faça um merenque com o Glaçúcar e as claras e cubra toda a torta.
- 2. Cubra com o coco. Coloque a rama do abacaxi no centro do bolo e as fatias cortadas ao meio em toda a volta. No centro de cada fatia, coloque uma cereja. Sirva gelada.

RENDIMENTO: 30 porções





PUDIM DE DAMASCOS

INGREDIENTES

PUDIM

Meio pacote de biscoito champanhe ou inglês moido / 2 cálices de licor de pêssego e a mesma medida de água / 2 xícaras de chá de damascos secos / 3 xícaras de chá de água / 3 colheres de sopa de açúcar União / 4 gemas / 2 colheres de sopa de amêndoas sem pele, torradas e moidas / 4 claras em neve

COBERTURA

1 lata de creme de leite / 2 colheres de sopa de açúcar de confeiteiro Glacúcar

MODO DE PREPARO

- 1. Umedeça os biscoitos moidos, com o licor misturado com a água.
- 2. Ferva os damascos com a água e o açúcar e esmague em purê.
- 3. Bata o açúcar com as gemas e ligue com o damasco e os biscoitos.
- 4. Acrescente as amêndoas e misture as claras suavemente.
- 5. Coloque em fôrma untada (2500 ml) e leve ao forno médio em banhomaria (180 graus). Desenforme frio e sirva com creme de leite levemente batido com o Glaçúcar.

RENDIMENTO: 6-8 porções

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua o item 5 do preparo:

5. Coloque em fôrma untada e leve à Potência Alta por 15 minutos.



TACA GRANDE GALA

INGREDIENTES

2 xicaras de chá de açúcar granulado Doçúcar (380 g) / 1 xicara de chá de água / meia xicara de chá de castanha de caju, amêndoas sem pele ou avelás levemente torradas no forno / 1 kg de açúcar granulado Doçúcar / meio litro + meia xicara de chá de água / 18 gemas passadas pela peneira / 1 colher de chá de essência de baunilha / frutas cristalizadas ou glaceadas, em pedaços grandes, o gosto e fios de ovos

MODO DE PREPARO

- 1. Ferva o Doçúcar (380 g) com a água (1 xícara) até obter um ponto de caramelo claro.
- 2. Junte as castanhas e deixe acentuar levemente a cor.
- 3. Jogue sobre papel-alumínio marcado com um circulo de 25 cm de diâmetro e bem untado. Esfrie sem deixar endurecer e coloque sobre uma tigela virada ao contrário e também forrada com papel-alumínio untado.
- 4. Modele, comprimindo o caramelo com as mãos e deixe tomar o formato de tigela. Deixe esfriar completamente para desenformar.
- 5. Ferva o Doçúcar (1 kg) com a agua (0,5£) até quase fio grosso. Separe a metade dessa calda para uma tigela, aromatize com a baunilha e reserve.
- 6. Junte a água (meia xícara) na panela, retorne a fervura e jogue as gemas por funil próprio, em círculos.
- 7. Coloque em peneira molhada. Borrife com água fria e passe para a calda reservada, deixando os fios de ovos até o dia seguinte. Escorra bem e coloque na taça de caramelo, decorando com as frutas cristalizadas.

RENDIMENTO: 6 porções

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua o item 1 do preparo:

1. Prepare o caramelo no microondas trocando o Doçúcar por açúcar União. Misture a áqua e leve à Potência Alta por 10 minutos.





PESSEGOS RECHEADOS

INGREDIENTES

4 metades de pêssegos em conserva / 4 bolas de sorvete de creme / 2 xícaras de chá de açúcar de confeiteiro Glaçúcar (230 g) / meia xícara de chá de claras (aproximadamente 3 claras)

MODO DE PREPARO

- 1. Coloque os pêssegos para escorrer.
- 2. Faça as bolas de sorvete e leve ao freezer até o momento de usar.
- 3. Bata o Glaçúcar com as claras até ficar bem firme.
- 4. Com papel-alumínio faça um rolinho, enrole em circulos e arrume, sobre cada um, uma metade de pêssego.
- 5. Encha as cavidades com as bolas de sorvete e cubra-o todo rapidamente com o merengue, passando levemente da borda para não abrir fendas com o calor do forno. Leve os pêssegos ao forno bem quente (250 graus) até dourarem. Sirva em seguida, mantendo as bases de papelaluminio para não tombarem nos pratos.

RENDIMENTO: 4 porções

FOLHADO NEVADO

INGREDIENTES

1 pacote de massa folhada pronta / 500 g de morangos ou 1 tijolo de sorvete de morango / 2 xícaras de chá de cocada mole / açúcar de confeiteiro Glaçúcar para polvilhar

MODO DE PREPARO

- 1. Abra a massa no sentido do comprimento até chegar a cerca de 60 cm.
- 2. Corte em duas e asse até ficar crescida, folhada e bem dourada.
- 3. Esfrie e coloque o recheio numa das partes. Cubra com a outra e polvilhe com Glacúcar.

RENDIMENTO: 6-8 porções

DICA

Substitua a cocada mole por frutas da estação que sejam macias e aquosas ou meio litro de creme de leite fresco batido com 3 colheres de sopa de açúcar de confeiteiro Glaçúcar e 1 colher de chá de essência de baunilha.



TORTA DE ANIVERSÁRIO

INGREDIENTES

MASSA

5 colheres de sopa de açúcar União / 5 ovos / 5 colheres de sopa de farinha de trigo

RECHEIO E COBERTURA

2 xícaras de chá de açúcar granulado Doçúcar (380 g) / 1 xícara de chá de água / 1 xícara de chá rasa de castanha de caju levemente torrada / 4 colheres de sopa de açúcar de confeiteiro Glaçúcar / 750 ml de creme de leite fresco e gelado / 1 colher de sobremesa de essência de baunilha

MODO DE PREPARO

MASSA

- 1. Bata bem o açúcar com os ovos, misture a farinha já peneirada e asse numa fórma (3000 ml) por cerca de 30 minutos, em forno médio (180 graus).
- $2.\,Desen forme \,depois\,de\,frio\,e\,corte\,em\,3\,fatias\,no\,sentido\,do\,comprimento.\,Reserve.$

RECHEIO

- 1. Ferva o Doçúcar com a água até obter um caramelo claro.
- 2. Misture a castanha, deixe no fogo para acentuar a cor e jogue na pedra untada até esfriar. Moa e reserve.
- 3. Junte o Glaçúcar com o creme de leite e a baunilha e bata com a velocidade mínima da batedeira até engrossar (chantilly), ficando cremoso e firme.

MONTAGEM

- 1. Reserve 1/3, tanto do crocante moldo como do chantilly.
- 2. Coloque a primeira camada de massa no prato de servir, cubra com uma farta camada de chantilly misturado com crocante, sobre este recheio, a segunda fatia da massa e assim por diante, terminando com a terceira massa.
- 3. Passe o recheio reservado em toda a volta, alisando bem, salpicando com o restante do crocante. Sirva gelado.

RENDIMENTO: 20 porções



BOLO DE MEL DA MADEIRA

INGREDIENTES

1 colher de café de fermento fresco / meio copo americano de água / meio copo americano de farinha de trigo / 500 g de açúcar mascavo Douradinho / 250 ml de melado de cana / 250 ml de mel de abelha / 250 g de manteiga com sal / 250 g de banha / 1 kg de farinha de trigo / 1 colher de sopa de raspas de laranja / meio copo americano de suco de laranja / 1 colher de sopa de vinho madeira / 1 colher de sopa de erva doce moída / 1 colher de sobremesa de noz moscada ralada / 1 colher de sobremesa de cravo em pó / 3 colheres de sobremesa de canela em pó / 1 colher de café de pimenta-do-reino branca moída / 1 colher de sobremesa de bicarbonato de sódio / 200 g de nozes / 400 g de passas pretas sem sementes / 400 g de frutas cristalizadas / nozes e cidras para decorar

MODO DE PREPARO

- 1. Junte os três primeiros ingredientes, misture e deixe dobrar o volume (fermento básico).
- 2. Leve ao fogo o Douradinho com o melado misturados, até aquecer bem.
- 3. Tire do fogo e acrescente lo mel, la manteiga e a banha. Misture e deixe amornar.
- 4. Acrescente a farinha (dentro de uma tigela grande), o fermento básico e os ingredientes restantes, sendo as frutas picadas grosseiramente. Misture tudo muito bem e deixe descansar por 2 horas.
- 5. Coloque nas fórmas de bolo inglês (550 ml), decore com as frutas e leve ao forno pré-aquecido quente (200 graus) até que assem. Depois de frios, embrulhe em papel-filme e quarde em lugar seco e ventilado.

RENDIMENTO: 12 bolos





CREME DE OURO

INGREDIENTES

1 xícara de chá de açúcar União / 1 lata de creme de leite com soro / 3 gemas / 4 colheres de sopa de chocolate em pó $\{60\ g\}$ / sorvete de creme para servir

MODO DE PREPARO

- 1. Junte o açúcar com o creme de leite e deixe ferver em fogo baixo até engrossar.
- 2. Desligue o fogo e junte as gemas passadas pela peneira, o chocolate e volte ao fogo por mais 5 minutos.
- 3. Desligue o fogo e coloque nas taças que vão para a mesa. Sirva gelado com uma bola de sorvete de creme em cada uma.

RENDIMENTO: 4 porções

BOLO DE ROLO DO RECIFE

INGREDIENTES

MASSA

2 xicaras de chá rasas de açúcar União / 1 e meia xícara de chá de manteiga ou margarina / 7 ovos / 3 xícaras de chá de farinha de trigo

RECHEIO

500 g de goiabada / 1 xícara de chá de vinho branco

MODO DE PREPARO MASSA

- 1. Junte o açúcar com a manteiga ou margarina bata até obter um creme claro
- 2. Junte os ovos, um a um, batendo sempre muito bem após cada adição.
- 3. Adicione a farinha peneirada, sem bater e divida a massa por assadeiras bem untadas (28 cm X 42 cm), ajudando a espalhar a massa com a espátula. A espessura da massa deve ser bem fina, o suficiente para cobrir o fundo das fórmas.
- 4. Asse uma por vez no forno pré-aquecido bem quente (250 graus), sem deixar corar a massa (cerca de 5 minutos por assadeira). Desenforme sobre um pano úmido e polvilhado com açúcar. Cubra com uma camada fina de golabada diluída com o vinho, no fogo, mas já fria, e enrole como um rocambole.
- 5. Enquanto está fazendo o 1º rocambole, ou seja, logo que retirou a 1ª massa do forno, coloque rapidamente a 2ª fórma que estará pronta para desenformar no pano, cubra com outra camada de goiabada e enrole com o 1º rocambole dentro.
- 6. Repita a mesma operação com as massas restantes, transformando o rolinho inicial num rolo grosso que deve esfriar completamente enrolado πο pano bem apertado, para que o rolo fique perfeito. Sirva polvilhado com Glacúcar.

RENDIMENTO: cerca de 20 porções



TORTA DE AVEIA COM DOCE DE LEITE

INGREDIENTES

1 xicara de chá rasa de açúcar União (160 g) / 2 xicaras de chá de farinha de trigo (220 g) / 2 xicaras de chá bem cheias de aveia grossa (180 g) / 1 xicara de chá + 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina (280 g) / 1 xicara de chá de amêndoas sem pele e moídas (100 g) / 1 clara / 2 latas de doce de leite ou leite condensado cozido / amêndoas em fatias para decorar

MODO DE PREPARO

- 1. Misture o açúcar, a aveia, a manteiga, as amêndoas e as claras faça uma massa homogênea.
- 2. Sobre círculos de papel-alumínio e entre duas folhas de plástico, abrindo com o rolo de macarrão, forme 5 discos de 20 cm de diâmetro de massa. Leve ao forno quente para assar (200 graus) sobre as costas de uma assadeira.
- 3. Deixe esfriar para retirar o papel-alumínio. Monte a torta, usando camadas alternadas de massa e doce de leite ou leite condensado cozido por 45 minutos. Enleite a superficie, com amêndoas fatiadas e torradas.

RENDIMENTO: 8-10 porções





TORTA DE AVEIA COM DOCE DE LEITE



SOBREMESA DE VERÃO

SOBREMESA DE VERÃO

INGREDIENTES

I xicara de chá de açúcar de confeiteiro Glaçúcar / 4 gemas / meio litro de leite / 3 colheres de chá de gelatina em pó sem sabor (metade do pacote) / 3 colheres de sopa de água fria para hidratar a gelatina / 1 colher de café de essência de baunilha / 500 ml de polpa de fruta macia (morangos, manga, pêssego, figos, etc.) / 1 lata de creme de leite gelado e com o soro / pedaços de frutas para decorar

MODO DE PREPARO

- 1. Faça uma gemada com o Glaçúcar e as gemas. Escalde com o leite fervente.
- 2. Cozinhe em banho-maria até espumar e formar uma camada fina cobrindo a colher.
- 3. Retire do fogo, coloque a gelatina já hidratada, a baunilha e deixe esfriar completamente, mexendo de vez em quando, sem deixar gelificar.
- 4. Misture a polpa da fruta gelada e o creme de leite previamente misturado e vá mexendo de leve, até começar a engrossar.
- Coloque em taças de pé e leve à geladeira para firmar. Na hora de servir, decore com um pedaço da fruta escolhida, ou com uma bola de sorvete.

RENDIMENTO: 6 porções

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua o item 2 do preparo:

2. Leve a gemada, escaldada com leite fervente, à Potência Baixa por 9 minutos, mexendo 9 vezes.

DICA

Ferva o leite na Potência Alta por 4 minutos.





PASTÉIS DE FELIÃO DE MAFRA

INGREDIENTES

MASSA

1 pacote de massa folhada

RECHEIO

3 xícaras de chá rasas de acúcar granulado Docúcar / 2 xícaras de chá de água / 150 g de miolo de amêndoas /1 xícara de chá rasa de purê de feijão branco / 8 gemas / 2 claras / 1 colher de chá de raspas de limão

MODO DE PREPARO

MASSA

- 1. Abra a massa em espessura fina e enrole como um rocambole com cerca de 4 cm de diâmetro.
- 2. Corte em fatias grossas e com a ajuda dos dedos molhados em água fria forre as forminhas (75 ml). Reserve na geladeira enquanto prepara o recheio.

RECHEIO

- 1. Com o acúcar e a água, faca uma calda em ponto de fio grosso.
- 2. Acrescente a amêndoa sem pele e moida e o purê de feijão e vá mexendo, até abrir estrada com a colher.
- 3. Esfrie, misture as gemas bem batidas com as claras e as raspas de limão e esfrie completamente.
- 4. Recheie as forminhas reservadas e leve ao forno pré-aquecido quente para assarem (200 graus) Sirva frio sobre uma bandeja.

RENDIMENTO: 20 unidades

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua o item 1 do preparo do recheio:

1. Leve o acúcar com a água à Potência Alta por 8 minutos, mexendo 3-4 vezes.



LEITE CREME DA VOVÓ

INGREDIENTES

Le meia xicara de chá de açúcar União / 500 ml de leite / L colher de chá de maisena / 5 gemas passadas pela peneira / L casquinha fina de limão ou L colher de café de essência de baunilha / açúcar União suficiente ou a gosto para queimar com ferro

MODO DE PREPARO

- 1. Retire 4 colheres de sopa do leite para misturar com la maisena. Junte o restante com o açúcar e leve ao fogo para ferver.
- 2. Logo que baixar a fervura, já fora do fogo, junte o leite com a maisena dissolvida e volte ao fogo para engrossar ligeiramente.
- 3. Retire do fogo, deixe esfriar um pouco, sempre mexendo para não criar nata, e jogue em fio sobre as gemas bem batidas numa tigela.
- 4. Misture bem e volte ao fogo muito brando, para engrossar e cozinhar as gemas (não deixe ferver). Se usar o limão, ferva-o logo no início com o leite. Se preferir a baunilha, acrescente ao creme já pronto.
- 5. Coloque o creme em travessa funda, deixe esfriar, polvilhe o açúcar e queime com ferro próprio.

RENDIMENTO: 4-6 porções



VERMELHO E BRANCO

INGREDIENTES

CREME PARA ENFORMAR

3 colheres de sopa de açúcar de confeiteiro Glaçúcar / 3 claras / 4 xicaras de chá rasas de creme de leite fresco e gelado [700 ml] / 1 lata de leite condensado / 2 pacotes de gelatina incolor em pó / 1 xicara de chá de água fria (para hidratar a gelatina) / 1 xicara de chá bem cheia de morangos bem vermelhos

CALDA DE MORANGOS

1 xicara de chá bem cheia de açúcar granulado Doçúcar / 1 xicara de chá de água / 3 xicaras de chá bem cheias de morango bem vermelhos

MODO DE PREPARO CREME PARA ENFORMAR

- 1. Com o açúcar e as claras, bata um merengue bem firme. Junte ao cremo de leite batido grosseiramente.
- 2. Acrescente o leite condensado e a gelatina hidratada e derretida em banho-maria. Despeje esta mistura na fôrma untada com óleo (2000 ml) e passada por áqua fria, jogando os morangos ao acaso.
- 3. Leve à geladeira até firmar. Desenforme e coloque a calda de morangos em volta.

CALDA DE MORANGOS

- 1. Com o açúcar e a água, faça uma calda em ponto de fio grosso.
- 2. Bata metade dos morangos, passe pela peneira e junte à calda, acrescentando os morangos restantes inteiros. Cozinhe por 10 minutos. Esfrie para utilizar.

RENDIMENTO: 10-12 porções

SORVETE DE MENTA

INGREDIENTES

1" CAMADA

3 colheres de sopa rasa de açúcar União / 6 colheres de sopa de água / 150 g de chocolate meio amargo picado / 3 gemas / 1 lata de creme de leite

2ª CAMADA

1 pacote de gelatina em pó incolor / meia xicara de chá de água fria / 1 xicara de chá rasa de licor de menta / 2 gemas / 2 colheres de sopa de Glaçucar / 2 claras / 4 colheres de sopa de Glaçúcar / 1 lata de creme de leite

3ª CAMADA

3 colheres de sopa rasas de açúcar União / 6 colheres de sopa de água / 150 g de chocolate meio amargo picado / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina sem sal

MODO DE PREPARO

1" CAMADA

- 1. Ferva o açúcar com a água por 3 minutos.
- 2. Misture o chocolate até derreter. Acrescente as gemas bem batidas, esfrie e figue com o creme de leite. Reserve no freezer ou congelador na fôrma forrada com papel-alumínio (1700 ml tipo bolo inglês).

2" CAMADA

- 1. Hidrate a gelatina com a água, junte o licor e dissolva em banhomaria. Esfrie e misture com as gemas já batidas com o 1º Glaçúcar.
- 2. Bata as claras com o 2º Glaçúcar, junte o creme de leite e depois com a mistura anterior. Jogue esse creme sobre a camada de chocolate dentro da forma e mantenha-a no freezer ou congelador.

3" CAMADA

- 1. Ferva o açúcar com a água por 3 minútos. Junte o chocolate e mexa até derreter.
- 2. Acrescente a manteiga ou margarina, esfrie e espalhe sobre a 2ª camada jú firme. Alise bem.
- 3. Cubra com papel-filme e mantenha no freezer ou congelador até adquirir consisténcia de um sorvete. Desenforme na hora de servir, decorando com folhinhas de hortelă-pimenta ou hortelă comum.

RENDIMENTO: 10-12 porções



145





SUFLÊ DE CHOCOLATE QUENTE

INGREDIENTES

1 xícara de chá rasa de açúcar granulado Doçúcar / 1 xícara de chá rasa de água / 500 ml de leite / 5 colheres de sopa de maisena / 4 colheres de sopa de chocolate em pó / 5 gemas passadas pela peneira / 1 colher de chá de manteiga ou margarina sem sal / 1 colher de sobremesa de essência de baunilha / 5 claras em neve

MODO DE PREPARO

- 1. Ferva o açúcar com a áqua até obter uma calda grossa.
- 2. Esfrie e misture os ingredientes restantes. Reservando a manteiga ou margarina, a baunilha e as claras. Engrosse no fogo, mexendo sempre.
- 3. Coloque a manteiga ou margarina e a baunilha. Retire do fogo, deixe esfriar e misture delicadamente com as claras.
- 4. Coloque numa fôrma bem untada (2000 ml) e leve ao forno préaquecido quente (200 graus), até o suflê crescer e ficar cozido. Sirva imediatamente após a saída do forno.

RENDIMENTO: cerca de 6 porções

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua os itens 1 e 2 do preparo:

- 1. Ferva o açúcar com a água na Potência Alta por 5-6 minutos.
- 2. Esfrie, misture os demais ingredientes, reservando a baunilha. Volte à Potência Alta por 5-6 minutos, mexendo 5-6 vezes.

PUDIM DE TAPIOCA

INGREDIENTES CALDA CARAMELADA

3 xicaras de chá rasas de açúcar cristalizado Doçúcar / 1 e meia xicara de chá de água / 1 xicara de chá de água (para afinar a calda)

PUDIM

1 xicara de chá rasa de tapioca / 1 litro de leite morno / 2 xicaras de chá rasas de açúcar União / 6 ovos ligeiramente batidos / 1 pacote de coco ralado / 1 colher de sopa bem cheia de manteiga ou margarina amolecida

MODO DE PREPARO CALDA CARAMELADA

- 1. Ferva o açúcar com a 1ª porção de água até obter um caramelo dourado.
- 2. Ferva com a água restante até fundir e afinar. Forre a fôrma (2500 ml) só com metade do caramelo. Reserve o restante e prepare o pudim.

PUDIM

- 1. Na véspera, deixe a tapioca de molho no leite.
- 2. Junte os ingredientes restantes pela ordem indicada, misture bem e despeje na fôrma reservada. Cozinhe sobre o fogo, em banho-maria.
- 3. Desenforme morno e sirva gelado, com a calda reservada servida em molheira

RENDIMENTO: 20 porcões



CASSATA

INGREDIENTES

700 g de sorvete de creme / 500 g de sorvete de chocolate / 1 lata de creme de leite gelado / 1 colher de sopa de açúcar de confeiteiro Glaçúcar / 1 colher de chá de gelatina em pó incolor / 1 colher de sopa de água para hidratar a gelatina / 4 colheres de sopa de nozes picadas / 4 colheres de sopa de frutas cristalizadas picadas / 1 vidro de cerejas em calda picadas / 1 colher de café de essência de baunilha

MODO DE PREPARO

- 1. Use três tigelas com tamanhos diferentes: a 1^a com 2000 ml, a 2^a com 1500 ml, a 3^a com 600 ml.
- 2. Forre a 1ª pelo lado interno com papel-alumínio. Coloque o sorvete de creme, levemente batido reservando 5 colheres de sopa para finalizar a cassata. Espalhe bem fundo por toda a parede da tigela.
- 3. Forre a 2ª tigela pela parte externa com alumínio e coloque-a sobre o sorvete da 1ª, carregando para que o creme suba e faça uma parede até a borda.
- 4. Leve ao freezer comum peso para manter a pressão. Logo que o sorvete estiver firme, retire a 2ª tigela e repita a operação com o sorvete de chocolate, usando a 3ª tigela para formar a mesma parede, também forrada externamente com papel-aluminio. Leve novamente ao freezer para ficar bem firme.
- 5. Retire da tigela e encha a cavidade central com o creme de leite misturado com o Glaçúcar, a gelatina já hidratada e derretida, as nozes, as frutas, as cerejas e a baunilha.
- 6. Cubra com o sorvete reservado (5 colheres de sopa). Cubra o sorvete com papel-filme, apertando bem para que fique liso. Leve ao freezer até firmar bem. Desenforme, retire o papel-aluminio que está colado ao sorvete e decore a gosto.

RENDIMENTO: 10-15 porções

DICA

 Cubra a cassata com chantilly, calda de chocolate ou crocante; cujas formas de preparo destas receitas se encontram no início deste livro.



INGREDIENTES

CREME

2 e meia xícaras de chá de açúcar granulado Doçúcar / 1 xícara de chá de água / 2 colheres de sopa de manteiga / 3 xícaras de chá de leite / 3 colheres de sopa rasas de maisena / 6 gemas / 12 colheres de sopa rasas de açúcar de confeiteiro Glaçúcar / 6 claras

CHANTILLY

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

CROCANTE

I xicara de chá de açúcar granulado Doçúcar / meia xicara de chá de água / 1 colher de sobremesa de manteiga ou margarina / 1 xicara de chá de nozes, amêndoas ou castanha de caju

MODO DE PREPARO

CREME

- I. Leve o açúcar com a água ao fogo e ferva até obter um ponto de caramelo claro.
- 2. Junte a manteiga ou margarina, ferva e acrescente 1 xícara de leite quente, misturando tudo até derreter.
- 3. Retire do fogo e acrescente o leite restante, previamente misturado com a maisena e as gemas.
- 4. Engrosse no fogo, esfrie e ligue com as claras batidas com o açúcar em ponto de merengue. Reserve.

CHANTILLY

1. Bata todos os ingredientes na velocidade mínima da batedeira. Deixe engrossar bem e reserve na geladeira.

CROCANTE

- 1. Leve o açúcar com a água ao fogo e ferva até obter um ponto de caramelo claro. Junte a margarina ou manteiga e as nozes.
- 2. Jogue na pedra untada e moa, depois de esfriar. Sirva o creme em taças de pé, decorando com o chantilly e o crocante.

RENDIMENTO: cerca de 8 taças

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua os itens 1, 2 e 4 do preparo do creme:

- 1. Caramele o acúcar com a aqua na Potência Alta por 8 minutos.
- 2. Junte a manteiga ou margarina e volte à Potência Alta por 1 minuto.
- 4. Leve à Potência Alta por 3 minutos, mexendo 3 vezes. Esfrie e junte as claras batidas em merengue com o açúcar. Reserve.

Substitua o item 1 do preparo do crocante:

- 1. Caramele o açúcar com a água na Potência Alta por 8 minutos, mexendo 4 vezes.
- Junte os outros ingredientes e volte à Potência Alta por 1 minuto.



149

SOPA DE FRUTAS PARA O NATAL

INGREDIENTES

150 g de sagu / 1 litro de água / 2 xicaras de chá de açúcar União / 1 e meia xícara de chá de vinho tinto / 1 e meia xicara de suco de uva / 3 fatias grossas de abacaxi picadinho / 2 maçãs sem cascas picadinhas / 1 lata pequena ou 200 g de ameixas picadinhas / 1 mamão tipo papaya médio picadinho / 250 g de uva itália em metades sem sementes / 2 laranjas sem a pele branca picadinhas / 6 metades de péssegos em calda picadinhos (mais grossos) / 1 colher de sopa de suco de limão / 1 e meia xicara de xarope de groselha / 5 colheres de sopa de rum

MODO DE PREPARO

- Junte o sagu com a água na véspera.
- 2. Junte o açúcar, o vinho e o suco, e cozinhe, mexendo sempre até ficar transparente.
- 3. Acrescente o abacaxi, a maçã e a ameixa e deixe ferver por 10 minutos.
- 4. Sem parar de mexer, junte o mamão, as uvas, a laranja, o pêssego e o limão.
- 5. Passados mais 5 minutos, adicione a groselha e o rum.
- 6. Retire do fogo e, depois de esfriar, coloque em compoteira. Sirva gelado.

RENDIMENTO: cerca de 20 porções



BOLO DE SORVETE

INGREDIENTES MASSA

1 e meia xícara de chá de açúcar União / 6 ovos / 1 xícara de chá rasa de leite fervente / 2 xícaras de chá rasas de farinha de trigo / 3 colheres de sopa de chocolate em pó / 1 colher de sopa rasa de fermento em pó / 1 pitada de noz moscada / 3 colheres de sopa de geléia do sabor de sua preferência / 1 litro de sorvete do sabor de sua preferência

COBERTURA E DECORAÇÃO

2 tabletes de chocolate meio amargo / 1 lata de creme de leite / o farelo do bolo / 2 colheres de sopa bem cheias de manteiga ou margarina / 2 colheres de sopa de chocolate em pó / 2 colheres de sopa de rum / chocolate granulado e cerejas em calda suficientes para enrolar e decorar no final

MODO DE PREPARO MASSA

- 1. Com o acúcar e os ovos, bata uma gemada fofa e clara.
- 2. Misture os outros ingredientes, alternando com o leite, mas sem bater.
- 3. Coloque numa fôrma untada (3000 ml), com o fundo forrado com papel untado e leve ao forno pré-aquecido moderado (180 graus) para assar.
- 4. Esfrie, cave o centro do bolo, deixando a base e a borda com cerca de $2\ cm$ de espessura. Pincele a cavidade com a geléia, encha com o sorvete c reserve no freezer, enquanto prepara a cobertura e a decoração.

COBERTURA E DECORAÇÃO

- 1. Junte o chocolate com o creme de leite e leve ao banho-maria para derreter e ligar.
- 2. Esfrie, cubra o bolo e deixe no freezer.
- 3. Amasse o farelo do bolo com os ingredientes restantes, exceto o granulado e as cerejas. Forme bolinhas, como brigadeiro, passe no chocolate granulado e espete uma cereja em cada um (use palitos). Cubra o tampo do bolo e sirva bem gelado.

RENDIMENTO: cerca de 20 porções

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua o item 1 do preparo da cobertura e decoração:

1. Junte o chocolate com o creme de leite e leve à Potência Alta por 3-4 minutos, mexendo de 3-4 vezes.



151



ROCAMBOLE DE LARANJA

INGREDIENTES

8 ovos passados pela peneira / 1 xicara de chá rasa de suco de laranja / 3 xicaras de chá rasas de açúcar União / 2 colheres de chá de farinha de trigo / 1 colher de sopa de raspas de laranja / 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina sem sal derretida

MODO DE PREPARO

- 1. Junte os ovos como suco de laranja e passe duas vezes pela peneira. 2. Acrescente o açúcar, a farinha e a manteiga ou margarina. Coloque na assadeira untada (2500 ml), forrada com papel untado, e leve ao forno préaquecido quente (200 graus) para assar.
- 3. Desenforme sobre um pano úmido, polvilhado com açúcar e enrole. Mantenha assim, enrolado no pano, até esfriar. Passe para o prato de servir e sirva gelado.

RENDIMENTO: 20 porções

PERAS MERENGADAS

INGREDIENTES

1 xicara de chá de açúcar granulado Doçúcar / 1 xícara de chá de água / 1 colher de sobremesa de vinho do Porto / 4 peras firmes e descascadas / 2 claras / 4 colheres de sopa de açúcar de confeiteiro Glaçúcar / 4 colheres de sopa de amêndoas sem pele, cortadas em fatias e levemente torradas

MODO DE PREPARO

- 1. Ferva o Doçúcar com a água e o vinho.
- 2. Coloque as peras, tampe a panela, reduza o fogo e deixe cozinhar até ficarem macias mas firmes. Se for necessário, acrescente algumas gotas de água para manter a calda líquida.
- 3. Escorra as peras, esfrie e gele.
- 4. Apure a calda até engrossar e reserve.
- 5. Faça um merengue bem firme com as claras e o Glaçúcar. Coloque no saco de confeitar, bico pitanga médio e cubra as peras, começando pela base e terminando no topo, em forma de espiral.
- 6. Decore com as amêndoas, colando-as no suspiro e leve ao forno bem quente (250 graus), só para cozinhar o suspiro e dourar levemente. Sirva em seguida com uma colher da calda em cada prato.

RENDIMENTO: 4 porções

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua o item 2 do preparo:

2. Leve as peras à Potência Alta por 5 minutos em recipiente tampado, virando-as por 2-3 vezes.



153

CAFÉS COM BOMBONS

desfecho perfeito e imprescindível para o final da refeição. Pela sua natureza, não tem qualquer critério ou diferença que se relacione com as modificações citadas nos outros capítulos. As receitas de cafés independem dos pratos servidos durante a refeição.

Neste capítulo você encontra várias opções de cafés, para servir no final de uma refeição, ou à mesmo parte, acompanhado de petits fours. Os cafés Flambado e Brulot, por exemplo, são indicados para terminar uma refeição. Outras situações de consumo especiais devem ser levadas em conta, para escolha do café ideal: reuniões de amigos, época do ano (frio / calor), etc.

Os petits fours não são indicados para servir juntamente com o café no final de uma refeição. Eles são apresentados aqui como sugestões de acompanhamento do café, quando este for servido sozinho, fora das refeições.

A Companhia União seleciona e classifica os grãos de café com um cuidado especial, para que seus cafés CABOCLO, PILÃO e UNIÃO EXTRA-FORTE 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, com um sabor bem forte. Seu paladar é próprio para quem exige sofisticação na hora de beber um café.

DICAS PARA PREPARAR UM BOM 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, além de 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.

- Guarde o pó de café na geladeira, em potes bem vedados com tampa, para conservar seu aroma e sabor.
- Não armazene o pó de café próximo a produtos com odores intensos.
- Ao preparar o café, encha o bule e as xícaras com água fervendo e deixeos assim, até o momento de coar.
- 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 superficie.
- 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.



CALE ROYAL PÁG. 160 COM NOUGAZITOS - PÁG. 170



CAFÉ À MODA BRASILEIRA COM SALAMINHO DE CHOCOLATE - PÂG. 169

CAFÉ À MODA BRASILEIRA

COADOR DE PANO

- I. Encha o bule e as xicaras com água fervente, deixando-as assim até o momento de coar o café.
- 2. Coloque a água no fogo na medida certa para preparar o café.
- 3. Coloque o pó de café em outro recipiente, e, quando a água que está no togo iniciar a fervura, jogue-a sobre o pó, mexendo bem para misturar, até que se forme uma espuma cremosa na superfície.
- 4. Jogue fora a água fervente que manteve o bule bem quente e despeje σ café no coador, diretamente para o bule.
- Sirva nas xícaras aquecidas.

COADOR DE PAPEL

- 1. Encha o bule e as xicaras com água fervente, deixando-os assim até o momento de coar o café.
- 2. Coloque o pó de café no coador de papel, ajustado ao suporte sobre o bulenjá vazio.
- 3. Quando a água que está no fogo iniciar a fervura, jogue-a em pequenas porções sobre toda a superfície do pó para que fique bem molhado.
- 4. A água restante deve ser jogada em fio, bem no centro do coador.
- 5. Sirva nas xicaras aquecidas.

CAFÉ ROYAL

MODO DE PREPARO

- 1. Coloque 1 colher de chá de açúcar União numa xicara de café.
- 2. Coloque café Pilão bem quente, até a metade.
- 3. Acabe de encher com um bom conhaque, despejando devagar para que não se misture com o café.
- 4. Ponha fogo no conhaque, deixe arder por toda superfície, apague a chama colocando um pires sobre a xícara e sirva em seguida.

RENDIMENTO: 1 xicara de café

DICA

• Receita indicada para servir no inverno após o jantar.



CAFÉ FLAMBADO

INGREDIENTES

1 xícara de chá de conhaque / 2 xícaras de chá de açúcar granulado Doçúcar / 10 cravinhos da Índia / casca fina (vidrado) de meia laranja e de meio limão / 6 xícaras de chá de café União quente

MODO DE PREPARO

- 1. Coloque os 4 primeiros ingredientes numa vasilha metálica.
- 2. Lance fogo à mistura e deixe arder por pouco tempo.
- 3. Junte o café, abafe a preparação e sirva em taças aquecidas. Esta forma de preparar café é especialmente indicada para servir no tempo frio.

RENDIMENTO: 6-8 taças especiais tipo canecas (faiança, cerâmica ou esmalte, tamanho grande)





CAFÉ BRULOT

INGREDIENTES

8 cravinhos / 1 pau de canela / a parte vidrada da casca de 1 laranja e de 1 limão, ambas picadinhas fino / açúcar União a gosto / 1 xícara de café de Brandy (aguardente velha de vinho) / 3/4 de litro de café União preparado normalmente

MODO DE PREPARO

- 1. Coloque as especiarias, as cascas da laranja e do limão dentro de um recipiente de metal.
- 2. Polvilhe com o açúcar.
- 3. Despeje o brandy numa concha e esquente sobre o fogo, até pegar fogo.
- 4. Joque sobre as especiarias, mexendo para misturar bem.
- 5. Logo que a chama se apagar, jogue o café e abafe o recipiente.
- 6. Sirva em taças aquecidas.

RENDIMENTO: cerca de 15 taças (cerâmica, esmalte, etc.)



BOMBONS DE CROCANTE

INGREDIENTES

1 xicara de chá de açúcar granulado Doçúcar / 1 xicara de chá rasa de água / meia xicara de chá de castanha de caju picada e levemente torrada / 1 colher de chá de manteiga sem sal / 200 g de chocolate de cobertura ao leite

MODO DE PREPARO

- 1. Ferva o Docúcar com a água até obter um caramelo claro.
- 2. Junte as castanhas e a manteiga, deixando acentuar ligeiramente a cor.
- 3. Joque na pedra untada, esfrie completamente e moa.
- 4. Derreta o chocolate, seguindo as instruções da embalagem.
- 5. Quando frio, mergulhe os pedacinhos de crocante até que fiquem completamente envolvidos, ou faça pequenos montinhos com auxílio de duas colheres de chá, sobre papel-alumínio.
- 6. Leve à geladeira para secar e embrulhe em papel de bombom.

RENDIMENTO: 20 bombons

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua o item 4 do preparo:

4. Derreta o chocolate na Potência Alta por 3 minutos, mexendo 1 vez.



BOMBONS DE BRIGADEIRO CRISTALIZADOS

INGREDIENTES

1 lata de leite condensado / 1 colher de sopa de chocolate em pó / 1 colher de chá de manteiga ou margarina sem sal / 1 pacote de gelatina de uva / Grançúcar suficiente para passar os bombons

MODO DE PREPARO

- 1. Leve ao fogo o leite condensado com o chocolate e a manteiga, mexendo sempre até que a massa obtida se descole da panela.
- 2. Despeje num prato untado com manteiga ou margarina e deixe esfriar completamente. Faça os brigadeiros e reserve-os na geladeira.
- 3. Prepare a gelatina seguindo as instruções da embalagem, mas usando metade da porção de água habitual. Deixe a gelatina esfriar, até começar a engrossar.
- 4. Passe rapidamente os brigadeiros na gelatina e, em seguida, no Grançúcar. Role cada um como se fosse no granulado de chocolate. Retire e coloque sobre papel-alumínio para secar, ficando com uma camada cristalizada de extrema beleza.
- 5. Conserve em forminhas de papel no freezer até servir.

RENDIMENTO: cerca de 45 brigadeiros

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua o item 1 do preparo:

1. Leve o leite condensado com o chocolate e a manteiga à Potência Alta por 5 minutos, mexendo 4-5 vezes.



BOMBONS DE NATAL

INGREDIENTES

10 tâmaras / 10 nozes / 200 g de chocolate de cobertura ao leite

MODO DE PREPARO

- L. Retire os caroços das tâmaras e encha cada cavidade com uma metade das nozes, apertando e achatando-as para que fiquem com uma base larga.
- 2. Derreta o chocolate seguindo as instruções da embalagem e, quando estiver bem frio, mas líquido, passe as tâmaras, deixando escorrer o excesso de chocolate.
- 3. Coloque-as sobre uma superficie forrada com papel-alumínio e decore cada uma com um quarto das nozes que sobraram.
- 4. Deixe secar e solidificar e arrume cada bombom em forminhas de papelaluminio.

RENDIMENTO: 10 bombons

MOSAICOS

INGREDIENTES

1 xicara de bem cheia de açúcar União / 2 gemas / 1 xicara de chá de manteiga ou margarina / 125 g de amêndoas sem pele e moidas / 3 xicaras de chá rasas de farinha de trigo / 1 colher de café de fermento em pó / 1 colher de chá de essência de baunilha / 200 g de chocolate de cobertura ao leite

MODO DE PREPARO

- 1. Junte todos os ingredientes, seguindo a ordem indicada (o fermento peneirado com a farinha), exceto o chocolate.
- 2. Abra a massa entre dois plásticos com o auxílio de farinha, se for necessário, e corte em quadrados de 3 cm x 0,5 cm de espessura.
- 3. Coloque em assadeira polvilhada com farinha e leve ao forno préaquecido moderado (180 graus) até assarem, mas sem dourar.
- 4. Depois de prontos, mergulhe cada quadrado no chocolate previamente derretido (siga as instruções da embalagem), mas só até a metade. Deixe secar em lugar fresco.

RENDIMENTO: cerca de 40 unidades

DICA

Derreta o chocolate na Potência Alta por 3 minutos, mexendo 1 vez.



PALITOS INGLESES

INGREDIENTES

5 colheres de sopa rasas de açúcar União / 3 gemas / 1 xicara de chá rasa de manteiga ou margarina / 2 xicaras de chá bem cheias de farinha de trigo / 5 colheres de sopa de geléia de framboesa ou morango / 3 claras / 2 xicaras de chá de açúcar de confeiteiro Glaçúcar / 125 g de amêndoas sem pele e moídas

MODO DE PREPARO

- L. Junte e amasse os 4 primeiros ingredientes. Deixe descansar por 30 minutos, abra a massa entre dois plásticos, em fôrma retangular, com o auxílio de mais farinha, se necessário.
- Coloque o retângulo em assadeira untada e polvilhe com farinha. Pique toda a superficie da massa com um garfo, cubra com papel-alumínio e encha com milho.
- 3. Leve ao forno pré-aquecido moderado (180 graus) por 15 minutos.
- 4. Retire o milho e o papel-alumínio, passe a geléia por toda a superfície e, por cima, cubra com um merengue feito com as claras e o Glaçúcar. Depois de firme, polvilhe com as amêndoas.
- 5. Alise a superficie e leve de novo ao forno brando para acabar de assar (150 graus).
- 6. Cuidadosamente, depois de esfriar um pouco, corte em quadrados e depois em palitos, retirando-os com o auxilio de uma espátula de plástico.

RENDIMENTO: cerca de 60 unidades





TRUFAS COM RECHEIO DE AVELÃ

INGREDIENTES

2 colheres de sopa rasas de açúcar de confeiteiro Glaçúcar / 180 g de chocolate de cobertura ao leite / 2 gemas / 2 colheres de chá de manteiga sem sal / 2 colheres de chá de leite em pó / 2 colheres de chá de rum / 50 g de avelãs picadas e levemente torradas / 200 g de chocolate de cobertura ao leite

MODO DE PREPARO

- 1. Reserve os 200 q de chocolate.
- 2. Misture o Glaçúcar com os ingredientes restantes, derretendo o chocolate seguindo as instruções da embalagem.
- 3. Divida essa massa em 15 bolas e leve à geladeira para firmar.
- 4. Derreta o chocolate reservado da mesma forma que o primeiro e deixe esfriar bem.
- 5. Passe as trufas, uma a uma, no chocolate derretido, com a ajuda de um garfo, batendo na beirada para retirar o excesso. Coloque em superficie untada para secar e endurecer. Sirva com o café.

RENDIMENTO: 15 unidades



SALAMINHO DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

1 xicara de chá de açúcar de confeiteiro Glaçúcar / meia xicara de chá de manteiga / 1 ovo inteiro / 100 g de chocolate em pó peneirado / meio cálice de vinho do Porto / 1 pacote de biscoitos tipo maria

MODO DE PREPARO

- 1. Bata o Glaçúcar com a manteiga até obter um creme fofo.
- 2. Junte o ovo, continue a bater, em seguida coloque o chocolate e o vinho, e depois as bolachas bem quebradas.
- 3. Distribua esta massa no papel-alumínio, fazendo rolos finos como um salaminho. Leve à geladeira para firmar.
- 4. Para servir, corte em fatias, sem tirar o papel-alumínio.

RENDIMENTO: 50 unidades



NOUGAZITOS

INGREDIENTES

2 e meia xícaras de chá de açúcar granulado Doçúcar / 1 e meia xícara de chá de água / 1 xícara de chá de avelãs sem casca, picadas grosseiramente / 1 colher de chá de manteiga sem sal / 300 g de chocolate de cobertura ao leite

MODO DE PREPARO

- 1. Ferva o Doçúcar com a água até obter uma calda em ponto de caramelo claro. Acrescente as avelãs e a manteiga, deixando acentuar um pouco mais a cor.
- 2. Jogue sobre a pedra untada, aguarde que esfrie um pouco e corte em pequenos retângulos, usando uma faca untada. Reserve.
- 3. Derreta o chocolate seguindo as instruções da embalagem.
- 4. Depois de frio, mas bem líquido, passe os nougazitos no chocolate derretido, até que fiquem completamente envolvidos. Coloque-os em superficie levemente untada, até secar bem.
- 5. Guarde em lugar fresco, embrulhado em papel de bombons.

RENDIMENTO: 40 unidades

PREPARO NO MICROONDAS

Substitua o item 3 do modo de preparo:

3. Derreta o chocolate na Potência Alta por 3 minutos, mexendo 1 vez.

DICAS

 A operação descrita no item 2 do modo de preparo deve ser rápida para que o caramelo não endureca.



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 fervura.

AROMATIZAR - Usar substâncias vegetais, de aroma penetrante, tais como brunilha, 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 air, que vai aumentar o volume, com mudança de cor e consistência, através da fricção desses movimentos.

HRANQUEAR - 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 figado, rins, etc.
- Refirar 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 aquicar, aquardente ou vinagre - ou para carnes de porco, ganso, pato ou piem-usando a própria gordura, ainda líquida, para cobrir a carnejá cozida e àrrumada em potes de louça, vidro ou barro vidrado. A gordura, poste normente solidificada, garante o necessário isolamento ao contato do ar.

CONSTIPAR - Refrescar, com vinho ou marinada (molho feito com vinagre ou vinho, albo, 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 - Fazer a cozedura de peixes e diversos legumes em líquidos/caldos aromatizados ou temperados.

COZER - Coanhar em água ou qualquer outro liquido, mergulhando o alimento ou maintendo-o no vapor.

CURTIR - Facet com queum alimento tome sabor e se transforme, através de uma bebida alcoólica (vinha-de-alhos, 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 atinqir 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. Diz-se 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 temperos, 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 maceracão.

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.

MESA & HARMONIA



capa - fotos das receitas: LOMBO DE PORCO COM AMEIXAS - PÅG. 105 COPA NA MELOA - PÅG. 80

eriação, planejamento, layouts e produção

SM ESTRATÉGIAS PROMOCIONAIS

Tel.: (011) 531.1591 / 531.1979

gerente de projeto

MÁRCIA RIZZATO

projeto gráfico

MARCOS PEREIRA DE ALMEIDA

CARLOS FLORES

redação / revisão

HELDER DE CASTRO

fotografia.

FRETIAS PRODUÇÕES FOTOGRÁFICAS

produção culinária

COOK ESTUDIO

editoração eletrônica - fotolitos

MARPRINT

· impressão

GRÁFICOS BURTI



Rua Oscar Freire, 1463 - CEP 05409-010 Tel.: 883.1855 - São Paulo - SP

O Docelar União - Centro de Orientação Culinária oferece cursos gratuitos, além de prestar 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.

Todas as receitas deste livro foram elaboradas e testadas pelo Docelar União - Centro de Orientação Culinária, com exceção das receitas "LASANHA PRIMAVERA" - pág. 100 e "MACARRÃO COM RÚCULA E SALMÃO" pág. 107, enviadas pela Sra. WANDA SERRICCHIO Av. Marechal Deodoro da Fonseca, 87 apto. 163 CEP 11410-220 -Guarujá - SP

COMPANHIA LUNIÃO DOS REFINADORES AÇÚCAR E CAFÉ

Rua Borges de Figueiredo, 237 - Fone: (011) 948.8166 - Caixa Postal 695 - CEP 03110-900 Telex: 63063 CURA BR - End. Telegr. Refiunião 03110 São Paulo - Brasil





