

MINHAS

RECEITAS

SALGADOS



Marlene Soeli Age

2007

TABELA DE EQUIVALÊNCIA DE MEDIDAS

INGREDIENTES	MEDIDAS	EQUIVALÊNCIA
AÇÚCAR	1 COLHER DE SOPA	20 GRAMAS
	1/2 XÍCARA DE CHÁ	75 GRAMAS
	3/4 XÍCARA	110 GRAMAS
	1 XÍCARA DE CHÁ CHEIA	150 GRAMAS
BANHA	1 COLHER DE SOPA RASA	40 GRAMAS
	1/2 XÍCARA	65 GRAMAS
	1 XÍCARA	130 GRAMAS
FARINHA DE TRIGO	1 COLHER	25 GRAMAS
	1/2 XÍCARA DE CHÁ	50 GRAMAS
	3/4 XÍCARA DE CHÁ	80 GRAMAS
	1 XÍCARA DE CHÁ RASA	100 GRAMAS
	2 1/2 XÍCARAS	250 GRAMAS
MAIZENA	1 COLHER	15 GRAMAS
	1/2 XÍCARA DE CHÁ	50 GRAMAS
	1 XÍCARA DE CHÁ	100 GRAMAS
MANTEIGA	1 COLHER	30 GRAMAS
	1/2 XÍCARA	75 GRAMAS
	3/4 XÍCARA	110 GRAMAS
	1 XÍCARA DE CHÁ	150 GRAMAS
LÍQUIDOS	1 COPO	250 GRAMAS ou 1/4 LITRO
	2 COPOS	500 GRAMAS ou 1/2 LITRO
	6 XÍCARAS	1 LITRO

LISTA DE SUBSTITUIÇÃO

GRUPO DE CARNE: bife / carne moída / picadinho / carnes ensopadas / salame / bisteca de porco / galinha / miúdos / dobradinha / fígado / lingüiça / pernil / posta / rosbife / costela / salsicha ou vina / ovo.

GRUPO DE LEITE: leite / queijo / iogurte / coalhada.

GRUPO DE FEIJÃO: lentilha / ervilha / soja / grão de bico / feijão.

GRUPO DE ARROZ: arroz / farinhas / macarrão / polenta / batata inglesa / batata doce / milho verde / mandioca / pão / bolachas/bolos.

VEGETAIS A: tomate / alface / pepino / palmito / alcachofra / broto de bambu / couve flor / pimentão / giló / brócolis / beringela / abobrinha / couve (folhas) / mostarda / rabanete / repolho / aspargo / acelga / almeirão / espinafre / agrião.

VEGETAIS B: vagem / cenoura/ quiabo/ nabo / beterraba / chuchu/ervilha verde.

FRUTAS A: abacaxi / araçá / caju/ carambola / goiaba / groselha/ melancia / mel,,o / moranguinho / pitanga / jabuticaba / jaca / laranja / lima / limão / maracujá / romã.

FRUTAS B: ameixa / amora / figo / framboesa / pêssego / maçã / mamão / banana / manga / pêra / caqui / marmelo / uva.

OLEAGINOSAS: amêndoas / abacate / avelãs / castanha de caju / nozes / castanha do Pará.

RECOMENDAÇÕES PARA ELABORAÇÃO DE CARDÁPIOS

- * Para substituição de alimentos, utiliza-se sempre alimentos do mesmo grupo, conforme relação de grupo de alimentos.
- * Variar as cores, texturas e sabores dos alimentos que compõem uma mesma refeição, pois tornam a mesma, mais agradável.
- * Variar os tipos de preparação de um alimento.
- * Servir sempre, um vegetal cru e um cozido, em cada refeição.
- * Servir vegetais diariamente, pelo menos em uma das refeições.
- * Não usar mais de uma fritura, na mesma refeição.
- * Não repetir, mais de um alimento do grupo de arroz (vide relação de grupos de alimentos), na mesma refeição.
- * Evitar usar dois vegetais da mesma cor, numa refeição.
- * Utilizar sempre, alimentos em safra.

“ÍNDICE SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

Sumário

ALCATRA LARDEADA.....	35
ALMÔNDEGAS RECHEADAS (SESI).....	39
ARROZ A BAIANA (SIRLENE).....	33
ARROZ A ESPANHOLA (SIRLENE).....	33
ARROZ A PAULISTA (JURACI).....	31
ARROZ CHINÊS (CRIS).....	14
ARROZ COM ALETRIA (VÓ NILZA).....	13
ARROZ COM ATUM E ERVILHAS.....	14
ARROZ COM BACON E PASSAS.....	67
ARROZ COM CENOURAS (SIRLENE).....	21
ARROZ COM GRÃO DE BICO (VÓ NILZA).....	13
ARROZ COM LENTILHA (VÓ NILZA).....	15
ARROZ COM PRESUNTO E QUEIJO (BEATRIZ).....	32
ARROZ COZIDO NO FORNO.....	14
ARROZ CREMOSO.....	70
ARROZ DE BRAGA.....	14
ARROZ DE FORNO (CRIS).....	13
ARROZ DE FORNO (SESI).....	40
ARROZ DE FORNO COM MAIONESE (CRIS).....	13
ARROZ DE FORNO RÁPIDO.....	15
ARROZ DE PEQUIM.....	14
ARROZ EM CAMADAS (CRIS).....	13
ARROZ JAPONÊS (CLÉIA).....	14
ARROZ SUÍÇO COM VINHO E QUEIJO.....	15
ARROZ VERDE.....	13
ASSADO COM CERVEJA (SIRLENE).....	35
BACALHAU PRÁTICO.....	70
BACALHOADA (ASSADA).....	11
BACALHOADA ESPANHOLA (COZIDA).....	11
BANANAS AO MOLHO BRANCO (CRIS).....	23
BATATAS AO MOLHO BRANCO (CRIS).....	23
BATATAS RECHEADAS (CRIS).....	23
BERINGELAS A MILANESA AO FORNO (SESI).....	36
BERINGELAS RECHEADAS.....	25
BERINJELA EXÓTICA.....	52
BERINJELA RECHEADA AO MANJERICÃO.....	52
BERINJELA - RECHEADA.....	51
BERINJELA RECHEADA.....	52
BIFE A BAIANA.....	9
BIFE A MILANEZA (SIRLENE).....	36
BIFE A MILANEZA (VÓ NILZA).....	9
BIFE A PARMEGIANA (SESI).....	36
BIFE A ROLÉ OU ENROLADO (SESI).....	39
BIFE ABAFADO.....	53
BIFE AO MOLHO ACEBOLADO COM TOMATE.....	51
BIFE DE PANELA (SIRLENE).....	35
BIFE ENROLADO (VÓ NILZA).....	8
BIFE SURPRESA (RECHEADO SIRLENE).....	35
BIFES ABAFADOS.....	70
BOBÓ DE GALINHA.....	53
BOLINHO DE ARROZ (VÓ NILZA).....	3
BOLINHOS DE ARROZ (ALVORADA).....	24
BOLINHOS DE BATATA.....	4
BOLINHOS DE CARNE À STROGNOFF.....	3
BOLINHOS DE POLVILHO (VÓ NILZA).....	22
BOLINHOS DE QUEIJO E MAIONESE.....	3
BOLO DE CARNE C/CREME DE CEBOLA.....	4
BOLO DE CARNE COM QUEIJO (GILDA).....	26
BOLO DE CARNE RECHEADO COM PALMITO.....	4

“ÍNDICE SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

BOLO DE CARNE	3
BOLO DE CARNE	73
BOLO DE LEGUMES	5
BOLO DE VAGEM (SESI).....	38
BOLO SALGADO (BÁSICO).....	3
BOLO SALGADO (LIQUÍDIFICADOR).....	4
BOLO SALGADO (MARGA)	33
BOLO SALGADO (MARIA).....	31
BOLO SALGADO (NAIR).....	63
BOLO SALGADO AMERICANO (GILDA)	27
BOLO SALGADO SPUMONE	5
BROA DE CENTEIO (MARISA).....	32
CACHORRO QUENTE BOSSA NOVA	16
CACHORRO QUENTE MINIATURA (SESI).....	43
CALDO VERDE (SESI).....	42
CAMADAS DE OVOS COM QUEIJO (CRIS)	24
CAMARÃO À GREGA	11
CAMARÃO ABRAÇADINHO (CRIS)	12
CAMARÃO COM QUEIJO	12
CAMARÃO ESPUMOSO	12
CANAPÉS DE BERINGELA (CRIS).....	22
CANAPÉS DE CAMARÃO	13
CANAPÉS DE SALSICHA	30
CANAPÉS DELICADOS	8
CANAPÉS DIFERENTES	8
CAPELETE AO MOLHO DE TOMATE	20
CARNE ASSADA CASEIRA	9
CARNE ASSADA COM ERVAS.....	53
CARNE ASSADA DE PANELA (SESI).....	38
CARNE ASSADA E RECHEADA	66
CARNE DE PANELA	53
CARNE DE PANELA	9
CARPACCIO COM CREME DE PARMESÃO	68
CESTINHA DE TOMATE (SESI).....	37
CHARUTINHO DE REPOLHO (TIA MARISA).....	25
CHARUTOS DE REPOLHO.....	53
CHEESBURGER ORIGINAL	16
CHUCHU GRATINADO COM CARNE MOÍDA	54
CIGARROS DE PRESUNTO (SESI).....	42
CONSERVA DE PEPINO	30
COUVE FLOR A MILANEZA (VÓ NILZA)	22
COUVE FLOR COM MAIONESE.....	24
COXINHA DE GALINHA (SESI).....	44
COXINHA DE MANDIOCA.....	74
COXINHAS (CRIS)	20
COZIDO CREMOSO	9
COZIDO DE CARNE COM CERVEJA	8
COZIDO DE COSTELA (VÓ NILZA).....	8
CREME DE PARMESÃO (CARPACCIO).....	68
CROCANTES DE QUEIJO (SESI).....	45
CROQUETE DE PEIXE (SOCOCO)	11
CROQUETES DE AVEIA COM QUEIJO (SESI)	42
CROQUETES DE SARDINHA (SESI).....	43
EMPADÃO DE FRANGO (GILDA).....	26
EMPADÃO DE GALINHA (SIRLENE)	32
EMPADÃO DE MASSA PODRE	75
EMPADÃO DE PALMITO (SIRLENE).....	33
EMPADÃO FOLHADO (MARILISE)	25
EMPADINHAS DE QUEIJO (SESI).....	43
EMPADINHAS DE QUEIJO	23
ENROLADINHOS DE PÃO DE MINUTO	22
ENROLADINHOS DE VINA (SANDRA)	25
ENSOPADO DE LENTILHAS	54

“ÍNDICE SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

ESFIHA (CRIS)	22
ESFIHA (DÃ).....	32
ESFIHAS (SESI)	45
ESFIHAS	73
ESPAGUETE CREMOSO A BOLONHESA (CRIS)	18
ESPETINHOS DE CAMARÃO	11
FAROFA DE CENOURA (SESI).....	41
FAROFA DE MIÚDOS	24
FAROFA DE OVOS	23
FAROFA DOCE	23
FAROFA SALGADA (GILDA).....	27
FAROFA SALGADA.....	31
FEIJOADA (SESI).....	37
FEIJOADA	54
FEIJOADA	54
FÍGADO ENSOPADO (SESI).....	39
FILÉ AO MOLHO MADEIRA (ALE)	70
FILÉ DE FRANGO EMPANADO (SIRLENE).....	33
FILÉ DE PEIXE	11
FILÉ MIGNON.....	71
FILÉS DE PEIXE COM MOLHO DE MAIONESE	12
FRANGO A CAÇAROLA (SIRLENE).....	34
FRANGO A DORÊ (CRIS)	17
FRANGO A ESPANHOLA.....	18
FRANGO A MILANEZA AO FORNO (SESI).....	37
FRANGO AO FORNO (SIRLENE)	35
FRANGO AO ROQUEFORT	19
FRANGO AO VINHO DO PORTO.....	18
FRANGO ASSADO A MILANEZA (CRIS)	19
FRANGO ASSADO AO VINHO BRANCO.....	18
FRANGO CHIPPS (CRIS).....	17
FRANGO COM CATUPIRY E BATATA PALHA	55
FRANGO COM CATUPIRY OU REQUEIJÃO	17
FRANGO COM PRESUNTO.....	19
FRANGO ENSOPADO (VÓ NILZA)	17
FRANGO EXÓTICO.....	19
FRANGO SABOROSO AO FORNO.....	71
FRANGUINHO DOURADO (CRIS)	16
FRANGUINHO DOURADO (CRIS)	17
FRICASSÊ DE FRANGO (STROGNOFF).....	47
FRICASSÊ DE FRANGO	25
FRICASSE DE FRANGO	64
GALINHA MINEIRA.....	55
GALINHADA	71
GRATINADO DE COUVE FLOR (SESI).....	38
HAMBÚRGUER DE CARNE	46
HAMBÚRGUER DE FRANGO	46
HAMBÚRGUER DE PEIXE	46
HAMBÚRGUER	46
JARDINEIRA DE LEGUMES (SESI)	41
LANCHE DE FRANGO.....	44
LANCHE TROPICAL.....	16
LASANHA AO MOLHO DE GALINHA (CRIS)	21
LASANHA DE BISCOITO.....	67
LASANHA DE STROGONOFF (ANGELITA).....	65
LASANHA ECONÔMICA.....	20
LÍNGUA (SESI)	41
LOMBO DE PORCO COM ABACAXI (SESI).....	43
LOMBO RECHEADO (SESI).....	42
MACARRÃO À JATO	56
MACARRÃO AO MOLHO BRANCO	19
MACARRÃO COM BRÓCOLI	56
MACARRÃO COM CAMARÃO	74

“ÍNDICE SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

MACARRÃO DE ABOBRINHA.....	56
MACARRÃO DE CASA (VÓ NILZA)	20
MACARRÃO DE PANELA DE PRESSÃO.....	56
MACARRÃO DOURADO	74
MACARRÃO NINHO (ELIEL).....	64
MACARRONESE.....	57
MADALENA (VÓ NILZA).....	21
MAIONESE FEITA EM CASA.....	75
MAIONESE LIGHT	44
MAIONESE RÁPIDA (LIQÜIDIFICADOR).....	7
MANDIOCA (CRISTINA).....	68
MARAVILHA . FRANGO.....	71
MASSA DE EMPADÃO (ERONI).....	47
MASSA DE EMPADÃO (GLACI).....	3
MASSA DE EMPADÃO (MARILDA).....	33
MASSA DE EMPADÃO (SESI).....	36
MASSA DE EMPADÃO COM ÁGUA (GILDA).....	27
MASSA DE EMPADÃO COM FERMENTO (GILDA).....	27
MASSA DE EMPADÃO OU EMPADA (CRIS).....	21
MASSA DE EMPADÃO OU EMPADA (MARILISE).....	25
MASSA DE EMPADINHA	18
MASSA DE ESFIHA (CRIS).....	22
MASSA DE PASTEL (VÓ NILZA)	20
MASSA DE PASTEL COM CALDO MAGGI (DÃ).....	30
MASSA DE PASTEL COM PINGA (DÃ)	31
MASSA DE PIZZA (LIQÜIDIFICADOR)	32
MASSA DE PIZZA (VÓ NILZA).....	20
MASSA DE PIZZA-1 (MARILDA).....	29
MASSA DE PIZZA-1 SUGESTÃO	29
MASSA DE TORTA SALGADA COM AZEITE	3
MASSA DE TORTA SALGADA COM MAIZENA.....	2
MASSA FOLHADA (SESI).....	43
MASSA PODRE PARA EMPADÃO	29
MOLHO BASICO	69
MOLHO BECHAMEL (SESI).....	39
MOLHO BRANCO (GILDA).....	26
MOLHO BRANCO (LASANHA DE BISCOITO)	68
MOLHO BRANCO PARA CANELONI (EVELISE)	42
MOLHO BRANCO PARA LASANHA (EVELISE).....	45
MOLHO DE MAIONESE	69
MOLHO DE MANGA.....	66
MOLHO DO SUL DA ITALIA.....	69
MOLHO PARA CARNE (ALVORADA)	10
MOLHO PARA FEIJOADA (SESI)	37
MOLHO PROVENÇALE PARA SALADAS.....	50
MOLHO VERMELHO (LASANHA DE BISCOITO)	67
MOQUECA (ALExandre).....	69
MOQUECA DE CAMARÃO.....	12
MUQUECA DE MILHO VERDE	72
NHOCÃO (LÍDIA).....	25
NHOCÃO DA LÍDIA	57
NHOCÃO DE TABULEIRO	57
NHOQUE (SESI)	39
NHOQUE (VÓ NILZA)	20
NHOQUE DE AIPIM	57
NHOQUE DE ARROZ.....	58
NHOQUE DE FORNO - MICROONDAS.....	58
NHOQUE DE MANDIOQUINHA	74
NHOQUE DE MASSA COZIDA (PODE SER CONGELADO).....	58
NHOQUE DE MASSA COZIDA	58
NHOQUE PRATICÍSSIMO.....	58
NINHOS DE OVOS COM ESPINAFRE (SESI)	38
OVOS TROPICAIS	47

“ÍNDICE SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

PALITINHOS DE QUEIJO (SESI)	45
PALITO DE ORÉGANO SALGADO	73
PANQUECA (ERONI)	46
PANQUECA (SESI).....	38
PANQUECA DE CARNE (VÓ NILZA).....	18
PANQUECA DE PALMITO (SIRLENE)	34
PÃO ÁRABE	66
PÃO DE BATATA.....	6
PÃO DE CASA (MARLENE).....	26
PÃO DE CENOURA.....	32
PÃO DE FARINHA DE MILHO (JURACI)	32
PÃO DE FORMA (DE LIQÜIDIFICADOR)	28
PÃO DE LEITE (ISABEL)	6
PÃO DE LIQÜIDIFICADOR.....	5
PÃO DE MINUTO (VÓ NILZA)	5
PÃO DE MINUTO DE FUBÁ	5
PÃO DE MINUTO PINCELADO (SESI).....	41
PÃO DE MINUTO	5
PÃO DE MINUTO (SESI)	1
PÃO DE POLENTA (JURACI)	32
PÃO DE QUEIJO (BEATRIZ)	30
PÃO DE QUEIJO (ERONI).....	47
PÃO DE QUEIJO (GLACI)	22
PÃO DE QUEIJO (SESI).....	41
PÃO DE QUEIJO RALADO	5
PÃO DE VERÃO	31
PÃO INTEGRAL (ZAELI)	65
PÃO INTEGRAL.....	6
PÃO INTEGRAL.....	65
PÃO RECHEADO C/PRESUNTO	6
PÃO SANDUÍCHE (MARILDA).....	28
PÃO	31
PÃOZINHO C/GOIABADA (ISABEL).....	6
PASTÉIZINHOS (SESI)	44
PASTEL DE REQUEIJÃO	31
PATÊ CARNE DE ONÇA	30
PATÊ DE AZEITONAS.....	29
PATÊ DE CAMARÃO.....	8
PATÊ DE FÍGADO DE GALINHA (SESI)	40
PATÊ DE GALINHA	30
PATÊ DE PRESUNTO E QUEIJO.....	29
PATÊ DE SARDINHA COM OVOS	30
PATÊ DE SARDINHA	7
PEIXE À COCONUT	47
PEIXE À DORÉ.....	10
PEIXE A MILANEZA (VÓ NILZA)	10
PEIXE ASSADO (CRIS).....	10
PEIXE ASSADO (DOURADO, PINTADO, ETC.)	46
PEIXE ENSOPADO (CRIS).....	10
PERNIL DE PORCO (ALVORADA).....	10
PICADINHO DE CARNE AO LIMÃO	9
PICADINHO DE CARNE COM CERVEJA.....	72
PIMENTÃO RECHEADO (VÓ NILZA)	24
PIMENTÃO RECHEADO À MODA SUECA.....	59
PIMENTÃO RECHEADO COM ARROZ	59
PIMENTÃO RECHEADO COM ATUM	59
PIMENTÃO RECHEADO COM FRANGO	59
PIMENTÃO RECHEADO	60
PIZZA CALABRESA.....	29
PIZZA DE MUZZARELA	29
PIZZA DE SARDINHA (ERONI)	4
POSTA BRANCA (VÓ NILZA).....	8
PURÊ DE BATATA COM FRANGO	72

“ÍNDICE SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

PURÊ DE BATATAS (VÓ NILZA)	24
QUIBE (MARILDA)	30
QUIBE (SESI)	40
QUIBE (VÓ NILZA)	23
QUIBE ASSADO (MARILDA)	28
QUIBE RECHEADO (MARILDA)	28
RAVIOLI DE REQUEIJÃO	20
RAVIOLI GRATINADO (SIRLENE)	34
RECHEIO PARA EMPADÃO (MARIA)	29
RISOTO DE GALINHA (SESI)	40
RISOTO DE LEGUMES	60
RISOTO LATINO COM LINGÜIÇA E MILHO VERDE	14
RISOTO QUATRO QUEIJOS (MAIA)	69
RISOTO RÁPIDO DE FRANGO	72
RISSOLES (CRIS)	21
RISSOLES (SESI)	44
ROCAMBOLE COQUEIRO	60
ROSBIFE (SESI)	37
ROSBIFE COM MOLHO DE MOSTARDA	61
SALADA CAMPONESA (SESI)	40
SALADA COLORIDA	48
SALADA DE ARCO-ÍRIS	48
SALADA DE BERINJELA (SIRLENE)	65
SALADA DE BETERRABA	7
SALADA DE BRÓCOLI (SESI)	41
SALADA DE CEBOLA	49
SALADA DE CENOURA E ABACAXI	49
SALADA DE CENOURA E MAÇÃ	50
SALADA DE ESPINAFRE	50
SALADA DE GRÃO DE BICO	50
SALADA DE IOGURTE ORIENTAL	50
SALADA DE MANGA COM PEITO DE PERU DEFUMADO	66
SALADA DE TABULE	50
SALADA DE TALHARIM	7
SALADA ITALIANA	50
SALADA NO ABACAXI	48
SALADA NO ABACAXI	49
SALADA REAL	7
SALADA RUSSA	7
SALADA TROPICAL 1	51
SALADA TROPICAL DE ABACAXI	50
SALADA TROPICAL	51
SALADAS CRUAS	48
SALGADINHOS COXINHA	64
SALGADINHOS DE SALSICHAS	21
SALPICÃO (GLACI - RECEITA DE JORNAL)	47
SALPICÃO (MARCELO STROPARO)	64
SALPICÃO COM PASSAS	7
SALPICÃO DE FRANGO	7
SALPICÃO DE NATAL (SESI)	42
SALPICÃO SALADA FANTASIA	6
SANDUÍCHE BIG	15
SANDUÍCHE DE CAMARÃO E RABANETE	15
SANDUÍCHE DE FORNO	15
SANDUÍCHE DE PIQUENIQUE	16
SANDUÍCHE DOURADOS	17
SANDUÍCHE ESPECIAL DE PRESUNTO E OVOS	16
SANDUÍCHE MEXICANO (SESI)	41
SANDUÍCHE REFEIÇÃO	15
SANDUÍCHE SABOROSO	16
SANDUÍCHE ZÁS-TRÁS	17
SOPA DE CEBOLA (SIRLENE)	26
SOPA DE FUBÁ COM COUVE EM TIRINHAS (SESI)	39

“ÍNDICE SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

SOPA DE MILHO VERDE 1	62
SOPA DE MILHO VERDE 2	62
SOPA DE MILHO VERDE 3	62
SOPA DE MILHO VERDE COM COSTELINHA	62
SOPA DE MILHO VERDE E COUVE	63
SOPA DE MILHO VERDE	62
SOPA DE PEDRA (SIRLENE)	63
STROGNOFF CLÁSSICO (SESI)	36
STROGNOFF DE CAMARÃO	61
STROGONOFF (NESTLÉ)	63
STROGONOFF	9
SUFLÊ DE ATUM	72
SUFLÊ DE CARNE MOÍDA (GLACI)	45
SUFLÊ DE CHUCHU (SESI)	38
SUFLÊ DE LEGUMES (CRIS)	24
SUFLÊ DE PALMITO (DORIANA CULINÁRIA)	61
SUFLÊ DE PALMITO (FÁCIL)	61
SUFLÊ DE PALMITO	61
SUFLÊ DE QUEIJO (GILDA)	28
SUFLÊ DE QUEIJO COM SOBRAS DE ARROZ	32
TACO (CRISTINA)	68
TAINHA RECHEADA (SESI)	37
TEMPERO PARA FEIJÃO (MARLENE)	25
TEMPERO PARA PERU (GILDA)	27
TORTA CUBOS DE FRANGO C/REQUEIJÃO (ANA MAROCHI)	48
TORTA DE ARROZ	2
TORTA DE ATUM	2
TORTA DE BATATA	1
TORTA DE CARNE (SIRLENE)	34
TORTA DE CARNE COM BATATAS (SIRLENE)	36
TORTA DE CARNE MOÍDA (SIRLENE)	34
TORTA DE ERVILHAS COM SARDINHA (SESI)	40
TORTA DE ERVILHAS	2
TORTA DE ESCAROLAS	57
TORTA DE FRANGO	73
TORTA DE GALINHA (GILDA)	26
TORTA DE GALINHA (VÓ NILZA)	1
TORTA DE GALINHA COM MILHO EM CAMADAS	45
TORTA DE GALINHA LIQUIDIFICADOR (ERONI)	44
TORTA DE LIQUIDIFICADOR (MARA)	27
TORTA DE MILHO (GILDA)	27
TORTA DE MILHO (MAIZENA)	28
TORTA DE MILHO VERDE	3
TORTA DE PALMITO (SIRLENE)	34
TORTA DE PÃO PLUMA (CARLA DO JR)	65
TORTA DE PÃO PLUMA (ROSE GROCHOSKY)	64
TORTA DE PÃO PLUMA COM REQUEIJÃO (ANA MAROCHI)	48
TORTA DE PÃO PLUMA SEM CASCA (BEVERLI)	65
TORTA DE SARDINHA (SESI)	42
TORTA DE VINAS	2
TORTA ESPECIAL	74
TORTA PORTUGUESA	66
TORTA PREGUIÇOSA (GILDA)	26
TORTA QUENTE PARA LANCHE	1
TORTA RÁPIDA DE CARNE MOÍDA	1
TORTA RÁPIDA DE PRESUNTO E QUEIJO	1
TORTA SALGADA DE ERVILHAS	2
TORTA SALGADA DE SARDINHA	2
TORTA SALGADA	2
TORTA TRÊS PINGOS	1
VACA ATOLADA	51
VACA ATOLADA	73
VIRADINHO DE COUVE	22

“ÍNDICE SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

VIRADO DE ABOBRINHA (JURACI)	30
VIRADO DE COUVE	24

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

PÃO DE MINUTO (SESI)

4 xícaras de trigo / 1 colher (sopa) de fermento royal / 1 xícara (chá) rasa de açúcar / 1 colher (café) sal / 1 colher (sopa) bem cheia de margarina / 2 ovos. Leite morno, quantidade suficiente. Juntar os ingredientes e acrescentar o leite, até obter uma massa lisa e macia. Não amassar muito. Fazer os pãezinhos na mão. Levar ao forno para assar, em uma assadeira polvilhada com farinha de trigo.

TORTA TRÊS PINGOS

12 colheres (sopa) de farinha de trigo / 2 ovos inteiros / ½ colher (sobremesa) de sal / 1 colher (sobremesa) de açúcar / 1 pacote de queijo ralado (50 g) / 1 copo de óleo / 1 colher (sopa) de margarina / 1 copo de leite / 1 colher (sopa) de fermento. **Modo de fazer:** Bate no liquidificador, põe a farinha por último. Unta a forma, e põe a metade da massa. Coloca o recheio que desejar (sardinha, frango, etc) e coloca o resto da massa. Põe para assar.

TORTA DE GALINHA (VÓ NILZA)

1 galinha inteira refogada e desfiada / 1 lata de ervilha / ½ litro de leite, engrossar com 1 colher (sopa) de maizena . Deixar esfriar. Abre a massa podre num pirex e recheia com a galinha. **Cobertura:** 4 ovos batidos (inteiros) / ½ litro de leite / 1 pires de queijo ralado. Põe em cima da torta e vai ao forno por 30 minutos aproximadamente.

TORTA RÁPIDA DE PRESUNTO E QUEIJO

1 pão pluma descascado / 6 ovos / ½ litro de leite / cheiro verde / noz moscada / sal / pimenta / 250 g de presunto fatiado 250 g de muzzarella fatiada. **Modo de fazer:** Bata no liquidificador os ovos, o leite e os temperos. Unte um pirex com óleo ou margarina. Coloque no pirex uma camada de pão pluma, respingue com a mistura de leite e ovos e cubra com presunto e queijo, repita isto, até encher o pirex. Derrame todo o restante da mistura, salpique com queijo e leve a assar no forno já quente.

TORTA RÁPIDA DE CARNE MOÍDA

1 xícara de aveia / ½ quilo de carne moída / ½ lata de presuntada / 2 ovos inteiros. Tempero a vontade. Misture tudo, vai ao forno com tomates em cima.

TORTA DE BATATA

Cozinhar a batata, depois amassa no espremedor. Coloca leite, margarina, sal e requeijão cremoso. Mexe bem. Unta um pirex refratário e coloca a metade da massa, põe presunto e queijo em camadas, depois coloca o resto da massa. Pincela com requeijão cremoso por cima e leva ao forno para tostar. Observação: A massa fica como a massa do purê.

TORTA QUENTE PARA LANCHE

Massa: 4 ovos / 1 xícara de leite / 1 xícara de óleo / 2 xícaras de trigo / ½ xícara de queijo ralado / 1 colher (café) de sal / 1 colher (sopa) de fermento. **Recheio:** 1 cebola média picada / 2 tomates picados / 1 maço de cheiro verde picado / 10 azeitonas picadas / 200 g de muzzarella em cubos / 200 g de presuntada em cubos / 1 lata de milho verde sem água / sal e pimenta. **Modo de fazer:** Bata no liquidificador ou batedeira os ingredientes da massa por ordem da receita, o trigo , colocado por último. Deixe lisa a massa. Numa tigela, junte o recheio salgue e apimente. Derrame a mistura do liquidificador na tigela e mexa.. Derrame na forma untada e polvilhada com farinha de rosca. Asse em forno quente por 30 minutos mais ou menos.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

TORTA SALGADA

Massa: 1 xícara de azeite / 2 xícaras de leite / 3 ovos / 1 tablete de knor / 14 colheres de trigo / 1 colher de royal. **Recheio:** 1 camada de tomates em rodela temperados com orégano / 1 camada de ovos cozidos / 1 camada de presunto / 1 lata de milho verde / 1 camada de queijo. Unta a forma, forra com a massa, coloca o recheio e cobre com a massa. Pode pincelar com gema.

TORTA SALGADA DE SARDINHA

2 latas de sardinha / 1 cebola grande picada / 4 tomates picados sem sementes / 2 ovos / 1 colher (chá) de sal / 1 xícara de azeite / 2 colherinhas de fermento em pó / 1 xícara de cheiro verde / 2 xícaras de farinha de trigo. Misture tudo, unta a forma e coloca a massa. Leve para assar mais ou menos 40 minutos. Se quiser, pode adicionar 1 xícara de palmito picado.

TORTA DE ARROZ

2 copos de leite / 2 copos de arroz / 1 xícara de farinha de trigo / um pouco de manteiga / cheiro verde / 3 ovos inteiros / sal / fermento / queijo ralado. **Modo de fazer:** Bater tudo no liquidificador, untar a forma e colocar a massa, põe para assar. Enquanto isso, prepara um molho (não muito grosso, nem forte), de tomates. Depois que a torta estiver assada, coloque queijo e molho. Leve mais um pouco ao forno. Sirva quente.

TORTA SALGADA DE ERVILHAS

1 lata de ervilhas com água / 1 xícara de tomate picado sem semente / 1 xícara de cebola picada / 1 xícara de cheiro verde picado / 1 pacote de (50 g) de queijo parmesão ralado / ½ xícara de azeite / 2 ovos / 1 xícara de trigo / sal a gosto / 1 colher (rasa) de royal. Unte a forma, misture tudo e leve para assar. **Observação:** Se quiser aumentar a massa, coloque 1 xícara de trigo e 1 xícara de leite.

TORTA DE VINAS

½ quilo de vinas / cebola / alho / 4 tomates sem peles / sal / pimenta / cheiro verde e orégano. Colocar para fritar em óleo uma cebola, alho picado. Deixa fritar. Coloca os tomates sem pele picados. Coloca as vinas cortadas em rodela. Temperar com sal, pimenta, cheiro verde, orégano. Deixa refogar e depois deixa esfriar. Mistura 1 e ½ xícara de leite, 1 colher de maizena e 2 ovos batidos. Mexe bem, e mistura com o refogado de vinas, depois de frio. **Massa:** 4 xícaras de farinha de trigo / 1 xícara de azeite / 2 colheres de fermento em pó / 1 pitada de sal / 1 xícara de água. **Modo de fazer:** Pega a gordura e põe numa tigela, vai misturando os ingredientes secos devagar. Depois coloca a água, de colherada em colherada, até ficar massa de torta. Unta a forma, coloca a massa e o recheio e põe para assar.

TORTA DE ATUM

12 colheres (sopa) de trigo / 1 lata pequena de atum ou sardinha 6 tomates picados / 2 ovos / 1 xícara (chá) de azeite / 2 colheres (chá) de royal / temperos e sal a gosto. **Modo de fazer:** Amassar bem o atum, colocar 6 colheres de trigo, 1 ovo inteiro e 1 clara, os temperos e o azeite. Amassar bem tudo junto. Em seguida acrescentar o restante do trigo e o fermento. Untar a forma, colocar a massa e pincelar com a outra gema.

TORTA DE ERVILHAS

7 tomates / 3 ovos / 3 copos de trigo / 1 pacote de queijo ralado / 1 copo de azeite / 1 copo de leite / 1 colher (sopa) de royal / cheiro verde / salsa picada. **Recheio:** Ervilhas, muzzarela, presunto, o que quiser.

MASSA DE TORTA SALGADA COM MAIZENA

1 xícara de maizena / 1 xícara de trigo / 1 colher fermento em pó / 1 pitada de sal / 3 colheres de manteiga / ½ xícara de leite. Mistura tudo com as pontas dos dedos.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

MASSA DE TORTA SALGADA COM AZEITE

4 xícaras de trigo / 1 xícara de azeite / 2 colheres de royal / 1 pitada de sal / 1 xícara de água. **Modo de fazer:** Colocar o azeite numa tigela e misturar os ingredientes secos, de colherada em colherada. Quando já estiver seca, vai colocando a água, também de colherada em colherada.

MASSA DE EMPADÃO (GLACI)

Fazer a receita mais a metade para uma forma grande. 4 xícaras de trigo / 4 gemas / 4 colheres (sopa) de azeite / 1 pitada de sal / 1 colher (sopa) de margarina. **Modo de fazer:** Colocar numa tigela, misturar bem, colocar mais azeite se for preciso, para o ponto de unir com os dedos. Colocar o recheio que quiser. Para a cobertura de farofa, usar a mesma massa, apenas esfarelado por cima do recheio.

BOLO DE CARNE

Misturar bem 2 ovos, ligeiramente batidos / 750 g de carne moída / 1/4 de xícara de farinha de rosca / 1 cebola pequena picada / 2 colheres (sopa) de molho inglês / 1 colher (chá) de sal e pimenta do reino. Misture tudo, coloque numa forma de buraco, untada. Pincele com catchup e leve para assar por 40 minutos.

TORTA DE MILHO VERDE

Massa: 1 xícara de farinha de trigo / 1 xícara de maizena / 1 colher de sal (a gosto) / 2 colheres (sopa) manteiga ou margarina / 1 colher (sopa) de royal / 1/2 xícara de queijo ralado / 1/2 xícara de leite. Creme: 1/2 litro de leite fervido com 2 gemas. Bater no liquidificador. Engrossar com 2 colheres de maizena. Tirar do fogo e acrescentar 1 colher de margarina e 1 lata de creme de leite sem soro. Refogar 2 latas de milho verde com temperos a gosto. Arrumação: primeiro a massa / depois o refogado / presunto picado (200 g + ou -) / queijo prato em fatias (200 g + ou -) / creme e queijo parmesão ralado. Levar em forno quente e assar até dourar a massa.

BOLO SALGADO (BÁSICO)

12 colheres (sopa) de farinha de trigo / 3 ovos inteiros / 1 pires de queijo ralado / 1 copo de leite / 1 colher de azeite ou margarina derretida / 1 colher de royal. **Recheio:** 1 lata de ervilhas / 1 lata de palmito / 2 tomates / ovos cozidos / salsa / cebolinha verde e azeitonas. Pode variar o recheio com frango, sardinha etc.

BOLINHOS DE QUEIJO E MAIONESE

1 xícara de farinha de trigo / 1/2 xícara de maizena peneirada / 1/2 xícara de queijo ralado / 1 colher de (sopa) de maionese / 1 ovo inteiro / 2 colheres (chá) de fermento / 1 xícara de água / óleo de milho para fritar. Misture todos os ingredientes e junte a água aos poucos, até a massa ficar ligada. Com o auxílio de uma colher, pingue pequenas porções no óleo quente, frite até ficarem dourados. Coloque, para servir, sobre cada um, uma colher de maionese e um pedaço de azeitona.

BOLINHO DE ARROZ (VÓ NILZA)

Arroz adormecido / leite / 1 ovo / cheiro verde / sal / pimenta farinha de trigo / pouco de fermento. Misture tudo, deixe a massa meio mole. Frite em óleo quente. Com uma colher vá pingando pequenas porções no óleo. Retire e deixe escorrer, em toalhas de papel.

BOLINHOS DE CARNE À STROGNOFF

500 g de carne moída / 2 colheres (sopa) de purê de cebola arisco / 1 colher (chá) de tempero completo arisco / 1 colher (sopa) de azeite / 2 colheres (sopa) de farinha de trigo / 1 colher (chá) de mostarda / 1 xícara de água / 1 tablete de caldo de carne / 1 copo (200 g) de iogurte natural / 2 colheres (sopa) de salsa picada.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

Modo de fazer: Misture a carne moída com o purê de cebola e tempero completo. Faça 36 bolinhos. Aqueça numa frigideira o azeite e frite os bolinhos aos poucos, até dourar de todos os lados. Retire e reserve. Coloque numa frigideira a farinha, a mostarda, a água e o tablete de caldo de carne. Cozinhe, mexendo sem parar, até que o molho engrosse, e ferva por mais 1 minuto. Acrescente os bolinhos de carne, tampe e cozinhe por uns 15 minutos ou até que estejam bem aquecidos. Adicione o iogurte e a salsa e aqueça rapidamente. Sirva com arroz, macarrão ou purê de batatas.

BOLO DE CARNE RECHEADO COM PALMITO

2 colheres (sopa) de óleo / 1 cebola picada / 1 lata de palmito picado / 1 colher (sopa) de extrato de tomate / ½ xícara de (chá) de migalhas de pão / sal e molho de pimenta a gosto / 3 colheres (sopa) de salsa picada / 2 ovos / 1 quilo de carne moída / 1 colher (sopa) de sal / 4 colheres (sopa) de leite / 1 colher (sopa) de catchup / 1 colher (chá) de mostarda. **Modo de fazer:** Aqueça o óleo e doure a cebola picada. Junte o palmito, o extrato de tomate, a água e as migalhas de pão. Tempere com sal e molho de pimenta. Deixe refogar um pouco. À parte, numa tigela misture bem a salsa, os ovos, a carne moída, o sal, o leite, o catchup e a mostarda. Arrume metade desta mistura num refratário retangular apertando bem. Espalhe o recheio de palmito e pão, cobrindo com a carne restante. Regue com pouco de óleo, e cubra com papel alumínio. Asse em forno quente por 1 hora e 10 minutos. Na metade do tempo de forno, retire o papel alumínio para que doure a superfície.

BOLO SALGADO (LIQUIDIFICADOR)

4 ovos / 5 colheres (sopa) de farinha de trigo / 1 colher (sopa) de royal / 1 colher (sopa) de queijo ralado / 1 copo grande de leite / 1 xícara de azeite / sal a gosto. **Recheio:** Ovos cozidos cheiro verde / ervilha / ou milho verde / azeitonas / frango desfiado / ou pode ser com sardinha / atum / carne moída ou palmito. **Modo de fazer:** Refoga o recheio, e deixa os ovos cozidos cortados a parte em um prato. Bate a massa com todos os ingredientes no liquidificador e põe a metade da massa na forma, e coloca o recheio, e depois os ovos cozidos e coloca o resto da massa por cima, assar em forno quente.

BOLO DE CARNE C/CREME DE CEBOLA

½ quilo de carne moída / 1 pacote de sopa creme de cebola / ½ xícara de catchup / 2 colheres de queijo ralado / 2 ovos / 2 colheres de farinha de rosca / cheiro verde a gosto. Mistura tudo, faz um bolão, coloca azeitona e assa.

BOLINHOS DE BATATA

750 g de batata / 3 colheres (sopa) de cebola picada / ½ colher (sopa) de óleo / 2 fatias de pão de forma sem casca, esfarelado / 1 gema / ½ colher (chá) de casca ralada de limão / 3 colheres (sopa) de farinha de trigo / sal / e óleo para fritar. **Modo de fazer:** Cozinhe a batata com casca, em água com sal. Escorra, descasque e passe pelo espremedor, sobre uma tigela. Frite a cebola no óleo, até dourar. Junte a batata, o miolo de pão esfarelado, a água e a casca ralada de limão. Misture bem. Retire do fogo e forme bolinhos achatados, passe na farinha de trigo, frite em óleo quente, dourando dos dois lados. Ponha para escorrer em papel absorvente. Se quiser, ajeite, numa travessa algumas folhas verdes de sua preferência (alface crespa ou rúcula) e sirva os bolinhos sobre elas.

PIZZA DE SARDINHA (ERONI)

12 colheres (sopa) de farinha de trigo / 1 colherinha de sal / 2 ovos / 2 colheres de azeite / 1 colher (sopa) de royal / 1 xícara de leite / 1 colher (sopa) de margarina. Bate tudo no liquidificador. **Recheio:** 1 lata de sardinha ou atum / 1 dente de alho / 3 tomates / 1 cebola / ½ colher de sal / um pouco de água e orégano. Refoga o recheio e deixa esfriar. Depois de frio, coloca sobre a massa e põe assar.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

BOLO SALGADO SPUMONE

4 ou 5 tomates / 1 cebola grande / 1 maço de cebolinha verde e salsa / 1 e ½ colher de margarina ou 2 rasas / 3 colheres de azeite / 2 ovos / 3 copos pequenos de trigo / leite até ligar a massa / sal a gosto / 1 e ½ colher de royal. Mexe bem e põe para assar.

BOLO DE LEGUMES

4 batatas / 4 cenouras / 4 chuchus / 4 colheres (sopa) de óleo / 1 cebola média picada / 1 dente de alho esmagado / 1 colher (sopa) de extrato de tomates / 1 pimentão verde sem sementes picado / 4 colheres (sopa) cheiro verde picado / 1 pacote de coco ralado (50 g) / 2 tomates sem pele e sem sementes picado / sal / pimenta a gosto / 5 ovos / 2 colheres (sopa) de maizena / 2 e ½ colheres de (sopa) de farinha de trigo / 1 colher (café) de fermento em pó. **Modo de fazer:** Descasque as batatas, as cenouras, e os chuchus, e cozinhe em água e sal. Corte em pedacinhos e reserve. Numa panela, aqueça o óleo, doure a cebola e o alho, junte o extrato de tomate, o pimentão, o cheiro verde, o coco ralado, os tomates e os legumes reservados. Misture rapidamente, tempere com sal e pimenta a gosto e retire do fogo. À parte, bata as claras em neve, junte as gemas, batendo sempre. Acrescente a maizena, a farinha e o fermento. Misture bem, tempere com um pouco de sal e coloque a metade dessa massa numa refratária untada com óleo. Coloque a mistura de legumes e cubra com o restante da massa. Leve ao forno quente até dourar.

PÃO DE MINUTO (VÓ NILZA)

4 xícaras de farinha de trigo / 1 ovo / 1 xícara de açúcar / 1 colher (chá) de sal / 2 colheres (sopa) de banha / 1 colher (sopa) de margarina / 1 e ½ copo de leite / 1 e ½ colher (sopa) de fermento em pó / 1 colher (chá) de semente de erva doce. **Modo de fazer:** Mistura tudo e amassa com as mãos. Se necessário, acrescentar mais farinha se estiver mole, ou leite, se estiver dura. Unta a forma e faz as bolinhas. Pincela gema em cima do pãezinhos para corar.

PÃO DE MINUTO DE FUBÁ

7 colheres (sopa) de farinha de trigo / 7 colheres (sopa) de fubá / 12 colheres (sopa) de leite / 2 colheres (sopa) de manteiga 2 colheres (sopa) de fermento em pó / 2 ovos / 2 colheres (sopa) de açúcar / ½ colher (sopa) de sal. Faz as bolinhas sem sovar. Unta uma forma, com margarina. Coloca os pãezinhos, pode passar gema em cima. Leva ao forno, até assar.

PÃO DE LIQUIDIFICADOR

2 colheres de fermento / 2 copos de leite / 3 colheres de açúcar 1 colher de sal / 4 ovos / ½ copo de óleo / 1 quilo de farinha de trigo. **Modo de fazer:** Bater tudo no liquidificador, menos a farinha, depois despeja a massa na bacia e coloca o trigo. Amassa muito bem e deixa crescer. Depois faz os pãezinhos, coloca 1 bolinha de massa num copo com água. Quando subir, pincele os pãezinhos com 1 gema desmanchada em 2 colheres de leite e leve ao forno.

PÃO DE QUEIJO RALADO

3 ovos / 3 xícaras de araruta / 1 xícara de óleo / 1 xícara de leite / 1 colherinha de sal / 1 pacote de queijo ralado (50 g) Bata tudo no liquidificador. Coloque em forma untada e leve ao forno até dourar.

PÃO DE MINUTO

2 xícaras de trigo / 1 xícara de araruta / 1 colher (sopa) de fermento em pó / 3 ovos / 1 colher (chá) de sal / 3 colheres (sopa) de açúcar / 1 e ½ xícara de leite / 2 colheres de manteiga . Tome a farinha, a araruta, e o pó royal e peneire-os por 3 vezes juntamente. Bata os ovos, as claras em neve e adicione-os ao leite. Junte a manteiga derretida, o sal e o açúcar.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

PÃO RECHEADO C/PRESUNTO

2 copos de água morna / 1 copo de leite morno / 2 colheres de fermento (padaria) 3 colheres de açúcar / 1 colher de sal / 1 quilo de farinha de trigo e mais 1 xícara / 1 colher de margarina. Amassa tudo, e deixa dobrar de volume. **Recheio:** 300 g de presunto / 300 g de mussarela / 5 ou 6 tomates picados / orégano / sal / cheiro verde. Enrola os pães, deixa crescer, passa gema e leva ao forno.

PÃO DE BATATA

Descasque 3 batatas médias e cozinhe em 2 xícaras de água com sal, por 20 minutos ou até que estejam macias. Escorra e reserve ½ xícara do líquido do cozimento. Passe as batatas pelo espremedor. Despeje o líquido reservado numa panela, junte 3 colheres (sopa) de manteiga, 3 colheres (sopa) de açúcar e 1 colher (chá) de sal. Aqueça até que a manteiga derreta. Deixe amornar. Despeje numa vasilha grande. Esmalhe 2 tabletes de fermento fresco para pão sobre a manteiga. Mexa até que o fermento se desmanche. Acrescente ¾ de xícara de leite morno. Junte a batata passada pelo espremedor. Acrescente 4 xícaras de trigo e bata bem. Junte mais umas 3 xícaras de farinha de trigo (o suficiente para a massa ficar lisa). Coloque sobre uma superfície polvilhada com farinha e amasse até obter uma massa lisa e elástica. Unte uma vasilha com manteiga, coloque a massa e vire-a até que fique untado todos os lados. Cubra com um pano e deixe crescer por 2 horas ou até dobrar de volume. Abaixe a massa. Divida-a em 4 partes. Abra cada uma até obter um círculo. Corte cada círculo em 8 gomos. Enrole cada um, começando pela parte mais larga. Disponha em assadeira untadas, com as pontas do embrulho para baixo. Cubra e deixe crescer por 1 hora. Asse em forno moderado, pré-aquecido, por 20 minutos ou até dourarem. Sirva quente.

PÃO INTEGRAL

2 e 1/4 xícara de farinha de trigo integral / 1 xícara de iogurte / 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio / 60 g (1/4 xícara) de margarina derretida / 1 colher (chá) de sal. Coloque 1 e ½ xícara de trigo integral numa vasilha e adicione o iogurte, o sal, o bicarbonato de sódio, e a margarina derretida. Mexa até obter uma mistura lisa. Adicione o restante da farinha (deve ser o suficiente para que a massa fique bem firme). Coloque a massa numa superfície polvilhada com trigo integral e amasse por alguns minutos. Aqueça o forno em temperatura moderada. Abra a massa bem fina. Corte em retângulos pequenos. Coloque em uma assadeira untada e fure-os com um garfo. Asse por 15 a 20 minutos, ou até que estejam ligeiramente dourados. Preferindo uma cor mais dourada, pincele-os com 1 ovo batido, antes de levar ao forno.

PÃO DE LEITE (ISABEL)

1 quilo de farinha / 4 ovos / 5 a 6 colheres de açúcar / 2 colheres margarina / 1 pontinha de sal / 2 tabletes de fermento / leite até ficar no ponto, deixar crescer, depois coloca na forma, deixa crescer novamente e leva ao forno com uma gema em cima.

PÃOZINHO C/GOIABADA (ISABEL)

2 tabletes fermento de pão / 2 colheres (sopa) de açúcar / 1 xícara de leite morno / 1 colherinha de sal / 5 xícaras de farinha de trigo / 2 ovos levemente batidos, as claras e as gemas / ½ xícara de óleo. Colocar a farinha numa bacia, esfregar o fermento, misturar bem com a farinha de trigo, acrescentar os demais ingredientes e amassa bem até soltar das mãos e do fundo da bacia. Deixar descansar por 1 hora. Formar os pãezinhos fazendo bolinhas e rechear com um pouco de goiabada. Levar ao forno para assar, depois de frio cobrir com glacê de açúcar. **Glacê:** açúcar molhado com leite e gotas de limão.

SALPICÃO SALADA FANTASIA

1 xícara (chá) de presunto / 1 xícara (chá) de cenoura / 1 pepino em conserva / 1 lata de milho verde / ½ xícara (chá) de maionese / ½ maçã / rodela de pimentão. **Modo de fazer:** Pique o presunto, a cenoura e o pepino e misture tudo. Reserve. Escorra o milho verde e junte aos ingredientes reservados. Cubra e leve

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

a geladeira. Na hora de servir, misture a maionese com a maçã, descascada e picada, e acrescente a salada já bem fria. Decore com as rodela de pimentão vermelho.

SALPICÃO DE FRANGO

1 kg de batatas cozidas e picadas / 1 peito de frango cozido e desfiado / 1 maçã picada / 1 lata de milho verde / 3 colheres de limão (suco) / 1 lata de creme de leite / sal / pimenta / 1 xícara de maionese / salsa picada / se quiser pode colocar 1 xícara de cenouras picadas e 1 xícara de vagem picada. **Modo de fazer:** Cozinha os ingredientes necessários, pica-os e coloca numa travessa. Mistura o creme de leite e a maionese, tempera e coloca para gelar.

SALPICÃO COM PASSAS

3 cenouras / 2 pimentões / 1 peito de galinha desfiado / 200 gramas de muzzarella / 200 gramas de presunto / 1 pacote de passas pretas sem sementes / 1 cebola / batatas cozidas e molho de maionese. **Modo de fazer:** Cozinhar as cenouras, o peito de galinha e as batatas. Depois de frio picar todos os ingredientes, bem miudinho, e acrescentar as passas ao molho de maionese o quanto baste.

MAIONESE RÁPIDA (LIQUIDIFICADOR)

Ingredientes: 2 ovos / sal a gosto / pimenta / azeite / 2 colheres de suco de limão ou vinagre branco. **Modo de fazer:** Em um liquidificador, coloque os dois ovos crus, uma pitada de sal, 2 colheres de suco de limão ou vinagre branco e cubra as pás do liquidificador com azeite. Bater ligando e desligando por 3 a 5 vezes. Em seguida ligue o liquidificador na velocidade mais alta e comece a adicionar o azeite sem parar. Até que forme um creme consistente. Se quiser pode colocar 1 colher de mostarda .

SALADA DE TALHARIM

1 pacote de talharim / 3 cubinhos de caldo de galinha / 1 lata de atum em conserva / ½ xícara (chá) de pickles / 150 g de queijo prato / 1 e ½ xícara (chá) de maionese / 1 colher (sopa) de salsa picada. **Modo de fazer:** Dissolva os cubinhos de caldo em 1 litro de água fervente. Cozinhe o talharim nesse caldo, durante 10 minutos ou até ficar macio. Escorra e deixe o talharim esfriar. Pique o queijo e os pickles. Misture todos os ingredientes e mexa bem. Leve a geladeira por 10 minutos. Sirva como entrada.

PATÊ DE SARDINHA

Bate a maionese no liquidificador, bate a cebola, a sardinha (se quiser, pose apenas esmagá-la com o garfo) / coloca sal / pimenta / cheiro verde. Mistura todos os ingredientes e serve como aperitivo.

SALADA RUSSA

4 batatas / 3 cenouras / 200 g de vagem / ½ couve flor / 2 pepinos / 1 xícara de sobras de galinha / 100 g de lombinho defumado / 2 colheres (sopa) de salsa picada / 1 xícara de maionese. **Modo de fazer:** Cozinhe as batatas e as cenouras, as vagens e a couve flor. Descasque e pique as batatas, as cenouras e os pepinos em cubinhos. Pique as vagens e separe a couve flor em raminhos. Pique as carnes. Misture tudo e junte a salsa. Coloque a maionese, mexa e arrume em uma travessa. Decore a gosto e sirva gelada.

SALADA DE BETERRABA

Cozinha a beterraba / corta picadinha / e tempera com sal / vinagre / azeite / açúcar e cebola. Observação: Colocar a mesma quantidade de sal e açúcar.

SALADA REAL

1 e ½ (chá) de carne de galinha ou frango / 1 ovo cozido / ½ pimentão verde / 4 tomates bem firmes / 1 xícara de (chá) de maionese / sal e pimenta a gosto / folhas de alface / salsa picada. **Modo de fazer:** Pique a carne e tempere com sal e pimenta. Cubra e guarde na geladeira, enquanto prepara o resto da

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

salada. Separe a clara e o pimentão e misture-os com a maionese. Reserve. Lave os tomates e corte-os em seis gomos, sem separá-los da base. Abra os gomos com cuidado e retire as sementes. Misture a carne com o molho reservado e recheie os tomates. Passe a gema pela peneira e misture com a alface. Sirva os tomates decorados com as folhas ao redor.

CANAPÉS DIFERENTES

1 pacote de pão de forma, cortado em quadradinhos / 1 vidro de salsa de azeitonas pretas capriccio / 250 g de queijo prato fatiado grosso, cortado em quatro / cerejas para decorar. **Modo de fazer:** Passe em cada quadradinho, uma boa camada de salsa capriccio de azeitonas pretas. Coloque sobre cada quadradinho uma fatia de queijo e decore com uma tira de cereja.

CANAPÉS DELICADOS

1 pacote de pão de forma, cortado em quadradinhos / 1 vidro de salsa rosê Capriccio / cubinhos de pimentão vermelho / folhinhas de salsa. **Modo de fazer:** Passe em cada cubinho de pão uma camada de salsa rose, decore com um cubinho de pimentão e uma folhinha de salsa.

PATÊ DE CAMARÃO

Um refogado de cebola, tomate e pimentão cortadinho bem miúdo, sem por água. Um pouco de camarão moído na mquina. Refoga-se no fogo, acrescenta um ovo e então volta ao fogo mais um pouquinho. Coloca sal e pimenta a gosto. Está pronto para servir.

COZIDO DE CARNE COM CERVEJA

Farinha de trigo na quantidade suficiente para assar os pedaços de carne / sal e pimenta do reino a gosto / 1 quilo de coxão mole ou alcatra cortada em cubinhos / 1/4 xícara de azeite / 6 cebolas de tamanho médio, cortadas em rodela finas / 1 dente de alho picado / 1 colher de (sopa) de salsa picada / 1 folha de louro / 1/4 de colher (sopa) de tomilho / 2 e 1/2 xícaras de cerveja. **Modo fazer:** Misture a farinha de trigo com o sal e pimenta do reino a gosto. Passe os pedaços de carne nessa mistura e reserve. Aqueça o azeite numa panela e frite a cebola e o alho até amolecerem, sem dourar. Retire-os da panela e reserve. Coloque a carne na panela e doure-a de todos os lados, acrescentando mais azeite se necessário. Adicione a cebola e o alho fritos, a salsa, o louro, o tomilho e a cerveja. Tampe e cozinhe em fogo baixo até que a carne fique macia, durante mais ou menos 1 hora e 15 minutos. Sirva quente, com batatas cozidas.

POSTA BRANCA (VÓ NILZA)

Tempera a posta um dia antes. Põe a panela para esquentar, e de uma fritada na carne, de todos os lados, com um pouco de azeite. Retira da panela a carne depois de frita. Na mesma panela coloca, cebola e tomates picadinhos para fritar, coloca sal e pimenta. Depois de fritos, coloca novamente a carne, e deixa dar mais uma fritada em tudo junto. Depois coloca água e deixa cozinhar. Vai colocando água aos poucos até cozinhar a carne. Se precisar engrossa o molho com massa de tomate. Deixa o molho bem grosso.

BIFE ENROLADO (VÓ NILZA)

Tempera a carne. Enrola com cebola e bacon e prende com palitos. Põe a panela para esquentar. Coloca pouco óleo e frita os bifés. Retira-os da panela e frita a cebola e o tomate picadinhos. Depois de fritos, juntar os bifés e dar mais uma fritada. Vai colocando água aos poucos até cozinhar a carne. Prova o tempero e acrescenta o que for necessário. Se caso o molho ficar fino, engrossa com massa de tomate. Se quiser, na hora de servir, pode polvilhar cebolinha verde e salsa picadinhas.

COZIDO DE COSTELA (VÓ NILZA)

Descasca todos os **Ingredientes:** pimentão / repolho / beterraba / batata / batata doce / cenoura / tomate / chuchu / cebola e outros. Coloca tudo numa panela arrumadinho e põe água e sal para cozinhar. À parte, coloca a costela para cozinhar com água e sal. Depois de cozida a costela, mistura com as verduras e

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

deixa dar mais uma fervida. Serve com pirão. Pirão: Com um pouco de água do cozido, faz o pirão. Retira a água do cozido e coloca em outra panela, acrescenta farinha bijú devagar e mexendo sempre para não empelotar.

BIFE A BAIANA

Em uma forma de pizza com tampa, coloca azeite para untar. Depois arruma os bifés até cobrir bem o fundo da forma. Em cima dos bifés, coloca uma camada de batatas cortadas em rodela, em cima da batata, uma camada de pimentão em rodela, depois uma camada de cebolas em rodela, depois outra camada de tomates em rodela. Põe sal por cima e salpica orégano. Se desejar pode colocar uma camada de queijo mussarela. Rega com azeite e leva ao fogo baixo para cozinhar (na boca do fogão) com a forma tampada.

CARNE DE PANELA

½ quilo de músculo sem ossos. Põe a panela de pressão para esquentar com um pouco de azeite. Depois frita o músculo. Acrescenta água, sal, 2 cebolas cortadas ao meio e ½ copo de vinho tinto suave. Deixa cozinhar. Quando estiver quase cozido, acrescenta batatas e cenouras se quiser, fecha a panela e volta a cozinhar. Depois de tudo cozido, abre a panela e deixa secar a água. O cozido fica bem sequinho e serve com arroz e purê.

STROGONOFF

Aqueça 3 colheres (sopa) de manteiga e frite aos poucos 1 quilo de filé cortado em tirinhas. Tempere a gosto com sal e pimenta do reino. Despeja por cima ½ xícara de conhaque ou pinga. Frite 2 cebolas picadas, 3 colheres de purê de tomate, 1 colher de catchup e 1 colher de mostarda, 100 g de cogumelos picados, deixe ferver por alguns minutos. Junte a carne e por último 1 lata de creme de leite, não deixe ferver.

BIFE A MILANEZA (VÓ NILZA)

Tempera o bife. Passa no ovo e na farinha de rosca. Fritar em óleo quente.

PICADINHO DE CARNE AO LIMÃO

400 g de alcatra cortada em tirinhas bem finas / suco de 1 limão / farinha de trigo / 80 g de margarina (1/3 de xícara) / ½ xícara de purê de tomate / 1 pitada de noz moscada ralada / sal / pimenta. Passe as tirinhas de carne ligeiramente na farinha de trigo. Derreta a margarina numa panela grande e junte a carne. Deixe fritar até dourar. Lave bem o limão, descasque, esprema o suco e reserve. Adicione o purê de tomate a carne. Tempere com sal e noz moscada a gosto e um pouco de pimenta. Cozinhe por mais 5 minutos, regue com o suco de limão e sirva.

COZIDO CREMOSO

1 quilo de músculo, cortado em cubinhos de 2 cm / 2 cebolas cortadas em quatro / 2 dentes de alho / 2 cenouras / 1 amarrado de cheiro verde e louro / 1 maço pequeno de salsa cortado em tiras / 1 nabo pequeno cortado em cubos / 2 tabletes de caldo de carne / 2 gemas / 1 lata de creme de leite. Leve ao fogo baixo, numa panela com a carne e 1 litro de água fria e deixe ferver. Junte as cebolas, o alho, o cheiro verde com o louro, as cenouras, o salsa, o nabo e o tabletes de Maggi. Cozinhe por aproximadamente 1 hora, ou até que a carne fique macia. Retire o amarrado de cheiro verde e junte as gemas misturadas com o creme de leite, mexa bem e retire do fogo sem deixar ferver. Sirva a seguir. Sirva com arroz branco e vinho.

CARNE ASSADA CASEIRA

Cerca de 1 e ½ quilo de carne para assar (lagarto ou usar qualquer carne de segunda) / 2 colheres (sopa) de óleo / ½ quilo de tomates sem peles / 1 xícara de coca cola / 1 colher (sopa) de massa de tomate / 1

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

xícara de cebola cortada fininha / 3/4 de xícara de aipo (salsão) cortado fininho / 1 colher (sopa) de sal 1 colher (chá) de sal de alho (ou dente de alho picadinho).

Modo de fazer: Pique os tomates, coloque-os em uma tigela, acrescente a massa de tomate, a cebola, o aipo (salsão), o sal, o sal de alho (ou dente de alho picadinho) e a coca cola. Reserve. Coloque o óleo em uma panela e doure a carne por cerca de 10 minutos de cada lado. Escorra a gordura e acrescente-a a mistura reservada. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo lento por cerca de 2 horas e meia ou até sentir a carne macia ao espetar o garfo. Engrosse o molho e sirva-o sobre a carne em fatias.

PERNIL DE PORCO (ALVORADA)

1 pernil de 3 quilos / 3 cebolas picadas / 2 dentes de alho bem amassados / 1 xícara de vinagre / 1/2 garrafa de molho inglês / 1 xícara de catchup / sal / pimenta.

Modo de fazer: fure o pernil com uma faca de ponta, misture todos os ingredientes restantes e deixe de molho algumas horas. Asse em forno moderado em assadeira untada com banha. Enquanto está sendo cozido, vá jogando vinho tinto doce, para dar um sabor todo especial. Sirva acompanhado com rodelas de abacaxi em calda e farofa doce.

MOLHO PARA CARNE (ALVORADA)

Refogar 1/2 cebola picada / 3 tomates sem pele / 100 g de presunto / 2 dentes de alho bem amassado / e 1 colher (sopa) de manteiga. Acrescentar 1 cubo de caldo Knor dissolvido em 1/2 litro de água quente e deixe ferver. Quando estiver bem cozido, dissolva 1 colher (sopa) de maizena e 1 cálice de vinho rosado e acrescente ao molho. Deixe ferver até engrossar. Servir com qualquer carne.

PEIXE À DORÊ

Pescada branca cortada em filés / sal / limão / pimenta / 1 xícara de trigo / 1/2 xícara de água / 1 ovo.

Modo de fazer: Tempere os filés de peixe com sal, pimenta, limão e deixe descansar por alguns minutos. Faça um mingau com a farinha, a água, o ovo e o sal, passe cada filé de peixe neste mingau e frite em óleo quente. Sirva acompanhado com molho de tártaro e batatinhas cozidas e passadas na manteiga com salsa picada.

PEIXE ENSOPADO (CRIS)

1 quilo de peixe (pescada) / sal / pimenta / cheiro verde / limão / 3 tomates cortados em rodelas / 2 cebolas cortadas em rodelas.

Modo de fazer: Limpe e corte em pedaços o peixe. Tempere com sal, pimenta, cheiro verde bem picadinho e suco de 1 limão. Deixe por alguns minutos. Esquente o óleo em uma panela e jogue as cebolas e os tomates, dê uma refogada e junte o peixe com todo o seu tempero. vá pingando água aos poucos, até que o peixe fique bem cozido. Sirva com um pirão feito com o próprio molho do peixe e arroz branco.

PEIXE A MILANEZA (VÓ NILZA)

Tempera o peixe com limão / sal e pimenta. Passa no ovo e na farinha de rosca. Fritar em óleo quente.

PEIXE ASSADO (CRIS)

1 peixe grande / 3 tomates / 1 cebola grande / suco de limão / sal e pimenta.

Modo de fazer: Limpe o peixe e deixe-o num tempero de limão, sal e pimenta por duas horas. Depois, unte todo o peixe com manteiga, cubra com tomates e cebolas e leve ao forno brando. Regue com molho que se forma, até que fique assado. Observação: Para assar o peixe, coloque ripinhas de madeira na forma e o peixe por cima, evita que o peixe grude na forma.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

FILÉ DE PEIXE

½ quilo de filé de peixe pescada / 1 xícara de leite / sal a gosto / 1 xícara de farinha de trigo. Molho: 3 xícaras de leite / 4 colheres de margarina / ½ xícara de queijo ralado / sal a gosto. Deixar os filés de peixe de molho no leite com sal, por 5 minutos. Tire do leite e passe na farinha. Frite em óleo quente, dourando dos dois lados. Retire e coloque sobre papel absorvente. Misture os ingredientes do molho numa panela, reservando 2 colheres de queijo ralado. Leve ao fogo mexendo sempre até engrossar. Coloque o peixe numa travessa refratária e espalhe o molho por cima. Polvilhe com queijo e leve ao forno quente por 15 minutos.

ESPETINHOS DE CAMARÃO

Cortar em pedaços quadrados 250 g de queijo prato, colocar alternadamente em espetos o queijo com o camarão. Passar os espetos em farinha de rosca, em seguida em ovos batidos (2 ovos) com uma pitada de sal, novamente passamos os espetos pela farinha de rosca, e frita-se em óleo quente.

BACALHOADA (ASSADA)

½ quilo de bacalhau / batatas cortadas em rodela grossas / pimentões vermelhos em pedaços / tomates e cebolas em fatias / sal / pimenta / cheiro verde / azeitonas.

Modo de fazer: Deixe o bacalhau de molho na água. No dia seguinte, escorra e pique em pedaços não muito pequenos. Tempere os pimentões, as batatas, as cebolas e os tomates com sal, pimenta, cheiro verde picado. Unte uma forma com azeite e arrume uma camada de bacalhau, outra de pimentão, outra de batatas e finalmente a última de tomates e cebolas, enfeite com azeitonas e jogue azeite por cima. Leve ao forno moderado e sirva quente.

CAMARÃO À GREGA

1 quilo de camarão médio / limpar / lavar / temperar com sal pulverizando / 1 dente de alho esmagado / ½ colher (café) de pimenta / 1 folha de louro / suco de ½ limão. Deixar neste tempero mais ou menos meia hora. Numa panela colocar os camarões, juntar 5 xícaras (chá) de água / 1 cebola pequena cortada em rodela / 1 ramo de cheiro verde. Levar ao fogo e deixar cozinhar 4 minutos, coar o caldo e reservar.

BACALHOADA ESPANHOLA (COZIDA)

1 quilo da bacalhau / 4 tomates sem pele e sem semente / 4 pimentões sem pele e semente / 2 cebolas cortadas em rodela / pimenta vermelha / cheiro verde picados.

Modo de fazer: Cozinhe o bacalhau, corte em pedaços. Em uma panela, coloque azeite com as cebolas, cubra o fundo da panela, depois corte os tomates e coloque em cima, os pimentões tempere com cheiro verde picado e pimenta, uma camada de bacalhau, depois novamente as rodela de cebola e assim por diante, picando por último os pimentões. vá regando as camadas com azeite. Leve a cozinhar em fogo brando, bem tampado. Sirva com batatas cozidas em água e sal.

CROQUETE DE PEIXE (SOCOCO)

½ quilo de filé pescada / sal a gosto / suco de limão / 1 cebola picada / 1 tomate sem pele e sem sementes picados / 1 colher (chá) de salsinha picada / 1 colher (chá) de hortelã picada / 1 vidro de leite de coco (200 ml) / ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado / 1 ovo / 1 xícara (chá) de farinha de trigo / 1 colher (chá) de fermento em pó / 2 ovos / 1 e ½ pacote de coco ralado (50 g). Modo de preparar: Numa panela, aqueça 1 colher (sopa) de óleo e junte a pescada, já temperada com sal e limão. Cozinhe por 5 minutos com a panela tampada. Retire, escorra e amasse com um garfo. Numa panela, aqueça 2 colheres (sopa) de óleo e refogue a cebola, o tomate e os temperos verdes. Acrescente o peixe, o leite de coco, o queijo e 1 ovo ligeiramente batido. Deixe ferver, mexendo ...s vezes. Verifique os temperos, acrescentando mais se necessário. Junte a farinha e o fermento continuando a mexer por 2 minutos. Retire, deixe esfriar e enrole os croquetes. Passe cada um pelos 2 ovos mal batidos e ... seguir pelo coco ralado. Frite em óleo quente até dourar.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

Rendimento: 65 croquetes.

FILÉS DE PEIXE COM MOLHO DE MAIONESE

2 quilos de pescada branca / sal / pimenta / cheiro verde / limão / molho de maionese / alface picada / azeitona / camarões cozidos e descascados / ovos cozidos cortados pela metade.

Modo de fazer: Limpe o peixe e corte os filés, tempere com sal, pimenta, cheiro verde picado bem fino e suco de limão. Deixe meia hora. Esquente água numa panela e afervente os filés, mas de modo que se conservem inteiros. Prepare um molho de maionese, de acordo com a receita de molhos para peixe e camarão. Arrume os peixes em uma travessa, cubra com maionese. Enfeite com as alfaces picadas, os camarões cozidos, azeitonas inteiras e ovos cozidos cortados ao meio.

CAMARÃO ABRAÇADINHO (CRIS)

2 quilos de camarão graúdo / sal / pimenta / suco de limão / farinha de rosca / 2 ovos batidos.

Modo de fazer: Dê uma fervura nos camarões, só tirando a cabeça e o rabo. Coloque em um molho de azeite, sal, pimenta e limão, deixe por alguns instantes. Depois junte dois camarões, de modo que fiquem com os corpos juntos, espete um palito e passe na farinha de rosca, depois nos ovos batidos, novamente na farinha e frite-os em azeite bem quente. Arrume em um prato enfeitado com alface, agrião, limão cortado em rodela.

CAMARÃO ESPUMOSO

1 quilo de camarão limpo / 1 colher (sopa) de manteiga / 3 xícaras de leite / sal / pimenta / cheiro verde / limão / 2 colheres (sopa) de maizena / 2 colheres (sopa) de queijo ralado / 3 ovos.

Modo de fazer: Descasque e limpe os camarões. Tempere-os com sal, pimenta, cheiro verde picados e suco de limão. À parte, faça um creme com o leite, pitada de sal, a manteiga, o queijo ralado e a maizena dissolvida, e deixe cozinhar. Quando estiver pronto, retire do fogo e acrescente as gemas desmanchadas em um pouco de água. Jogue os camarões temperados dentro do creme e coloque em forma refratária. Batem-se as claras em neve com uma pitada de sal, coloque em cima dos camarões e leve ao forno brando para dourar.

MOQUECA DE CAMARÃO

½ dente de alho / ½ colher (chá) de sal / ½ quilo de camarão fresco, limpo e descascado / 1 cebola cortada em rodela bem finas / suco de 1 limão / 2 colheres (sopa) de vinagre / 1 colher (sopa) de salsinha bem picada / 2 colheres (sopa) de extrato de tomate / pimenta a gosto / 2 colheres (sopa) de azeite dendê / 1 coco de tamanho grande ralado.

Modo de fazer: Amasse o alho com o sal e junte ao camarão. Deixe descansar durante 15 minutos. Prepare um tempero com a cebola, o suco de limão, o vinagre, a salsinha, o extrato de tomate e a pimenta. Adicione o azeite de dendê e o camarão cru. Extraia o leite grosso do coco, colocando o coco ralado num pano espremendo. Depois junte 1 xícara de água quente ao resíduo, para então extrair o leite fino. Acrescente o leite fino ao camarão e cozinhe sobre fogo lento. Quando o camarão estiver cozido, junte o leite grosso e cozinhe lentamente por mais alguns minutos. Sirva com arroz.

CAMARÃO COM QUEIJO

½ quilo de camarão limpo / sal / pimenta / cheiro verde / limão / cebolas e tomates cortados em rodela / 150 g de fatias de queijo mussarela / 2 colheres de orégano.

Modo de fazer: Limpe, descasque e tempere os camarões com sal, pimenta, cheiro verde e suco de 1 limão. Deixe por alguns minutos. Refogue as cebolas e os tomates sem pele, no óleo quente, acrescente os camarões com seu tempero. Deixe cozinhar e engrosse com 1 colherinha de trigo dissolvido. Arrume em uma travessa refratária, o camarão e por cima as fatias de queijo e polvilhe com orégano. Leve ao forno brando até que o queijo esteja completamente derretido.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

ARROZ COM ALETRIA (VÓ NILZA)

Coloca a aletria para fritar com margarina. Depois de marronzinha, acrescenta o arroz já lavado, coloca sal, e água. Deixa até o arroz secar, em fogo baixo e tampado. Acompanha purê de batatas e bife acebolado.

CANAPÉS DE CAMARÃO

½ quilo de camarão cozido e descascado / 250 g de manteiga / sal e pimenta a gosto / 1 colher (chá) de molho inglês / algumas gotas de molho de pimenta.

Modo de fazer: Passe o camarão pela moedora e misture com os ingredientes restantes, batendo muito até obter uma mistura homogênea. Aperte bem numa vasilha e leve a geladeira. Na hora de servir, passe sobre torradas pequenas e, se quiser, enfeite com uma rodela de azeitona recheada, com cebolinha picada ou um camarão pequeno.

ARROZ VERDE

4 ou 5 cebolas bem picadas / ½ xícara de manteiga ou margarina / ½ pimentão verde bem picado / 1/3 xícara de salsa picada / 3 xícaras de caldo de galinha / 1 e ½ xícaras de arroz crú / sal / pimenta do reino a gosto.

Modo de fazer: Frite a cebola na manteiga ou margarina, durante 5 ou 10 minutos, até ficar macia. Junte os outros ingredientes. Mexa bem e deixe levantar fervura. Reduza o fogo, tampe e cozinhe em fogo baixo durante uns 20 minutos. Da 6 porções.

ARROZ DE FORNO (CRIS)

Cozinhe o arroz. Põe no pirex uma camada de queijo em fatias e em cima do queijo faz um creme com 3 xícaras de leite, 1 gema batida, 1 colher bem cheia de maizena, 1 pitada de sal, cozinhe, quando o creme estiver pronto, põe em cima do queijo e em cima do queijo, uma camada fria de tomates e orégano. Coloque no forno quente e deixe até o queijo derreter.

ARROZ DE FORNO COM MAIONESE (CRIS)

Misture 1 xícara de maionese Helmanns com 5 xícaras de arroz cozido e quente. Num pirex vá alternando camadas de arroz e camadas feitas com uma mistura de 1 e ½ xícara de cenoura cozida e picada, 1 lata de ervilha, 1 xícara de presunto picado e 2 colheres de salsa picada. Polvilhe com ½ xícara de queijo ralado e leve ao forno médio por 25 minutos.

ARROZ COM GRÃO DE BICO (VÓ NILZA)

1 pacote de grão de bico / 3 xícaras de arroz / 1 galinha m, dia cebola / tomate / sal / pimenta.

Modo de fazer: Deixa o grão de bico de molho de um dia para o outro. Põe bastante água e deixa o grão de bico cozinhar sozinho meia hora na panela de pressão. Depois acrescenta a galinha (m, dia) já temperada. Deixa mais 20 minutos com bastante água na pressão. Tira a galinha para desfiar, deixa o grão de bico continuar cozinhando. Despeja a galinha desfiada no grão de bico. Frita a cebola e 3 tomates no azeite, põe sal e despeja este molho na panela, acrescenta 1 colher de margarina. Deixa ferver. Coloca o arroz, o grão de bico já deve estar mole, e não com muita água. Põe uma tampa (não a pressão) deixa até secar.

ARROZ EM CAMADAS (CRIS)

Sobras de arroz / fatias de queijo mussarela / fatias de presunto. Coloque o arroz um pouco no fogo brando, para que fique mais macio. Arrume em um pirex untado com manteiga, uma camada de arroz, uma camada de presunto, outra camada de queijo mussarela, assim por diante, até que o queijo fique em cima. Leve ao forno moderado para derreter o queijo. Sirva quente. Um prato bonito e gostoso.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

ARROZ COZIDO NO FORNO

1 xícara de água fervente / ½ xícara de arroz cru / ½ colher (chá) de sal / salsinha picada/ Aqueça o forno em temperatura quente. Misture a água, o arroz e o sal numa forma refratária. Cubra ou tampe bem. Asse até que o líquido tenha sido absorvido e o arroz esteja macio. Na hora de servir salpique salsinha.

ARROZ COM ATUM E ERVILHAS

1 cebola pequena bem picada / 4 colheres (sopa) de manteiga ou margarina / 1 caixa de ervilhas frescas / 2 xícaras de arroz cozido / 1 lata de atum / sal e pimenta a gosto / queijo parmesão ralado.

Modo de fazer: Frite a cebola na manteiga até que doure. Misture levemente com os ingredientes restantes menos o queijo. Sirva quente polvilhado com queijo ralado. Da para 4 pessoas.

ARROZ DE BRAGA

3 cubos de caldo Knor (galinha ou carne) / 2 xícaras de (chá) de água fervente / 150 g de lingüiça de porco / 1 paio / 100 g de toucinho defumado, picado / 2 colheres (sopa) de óleo Mazola ½ frango novo, cortado pelas juntas / 1 cebola (pequena) picada / 2 xícaras de (chá) de arroz / 8 folhas de couve ou repolho 1 tomate maduro inteiro. Modo de Preparar: Dissolva 1 cubo de Caldo Knor (galinha ou carne) na água fervente, junte a lingüiça e o paio, deixe ferver por 10 minutos. Retire do caldo, corte em rodela e reserve, tanto o caldo como as rodela. À parte, derreta o toucinho no óleo quente, junte os pedaços de frango e frite até dourar. Adicione a cebola, as rodela de lingüiça e paio, os outros cubos de Caldo Knor e o arroz. Refogue um pouco. Mexa o caldo reservado e complete 4 xícaras de (chá) com água fervente, despeje sobre o arroz e deixe levantar fervura. Junte as folhas de verdura e o tomate. Cozinhe por mais 15 minutos, em fogo baixo. Apague o fogo, deixe descansar por 10 minutos e sirva quente.

ARROZ CHINÊS (CRIS)

300 g de vagem / 2 cenouras grandes / 2 xícaras de arroz / 3 pimentões / 2 peitos de frango / 2 ovos batidos em omelete.**Modo de fazer:** Cozinha o arroz com todos os ingredientes. Deixa secar e serve.

ARROZ JAPONÊS (CLÉIA)

2 copos de arroz / 5 copos de água / 1 maço de cheiro verde / 200 g de presunto picado / 4 tomates sem pele e sem semente picado / 1 cebola picada / 1 pacote de passas sem sementes / 2 colheres de margarina / ½ xícara de óleo / 1 lata de ervilha / sal a gosto / 1 pires de queijo ralado.

RISOTO LATINO COM LINGÜIÇA E MILHO VERDE

3 colheres (sopa) de óleo Mazola / 200 g de lingüiça fresca, em rodela / 1 pimentão verde, em tirinhas / 2 tomates, picados / 3 cubos de caldo de carne Knor / 2 xícaras de (chá) de arroz / 1 lata de milho verde / 4 e ½ xícaras de (chá) de água fervente. Modo de Preparar: Aqueça o óleo, frite bem a lingüiça, junte o pimentão e o tomate, deixando apurar um pouco. Adicione os cubos de Caldo de carne Knor, mexa, adicione o arroz e o milho verde, misturando bem. Coloque a água fervente e cozinhe em fogo baixo. Sirva quente, acompanhado de fritas.

ARROZ DE PEQUIM

3 cubos de caldo de galinha Knor / 1 litro de água fervente / 2 xícaras (chá) de arroz / 1 colher (sopa) de bacon, picado / 100 g de presunto, em cubinhos / 1 pimentão verde, em tiras / 150 g de camarões (pequenos), limpos / 2 ovos batidos. Modo de Preparar: Dissolva os cubos de Caldo de Galinha Knor na água fervente. Junte o arroz e cozinhe, em fogo baixo, cerca de 15 minutos. À parte, frite o bacon, junte o presunto, os pimentões e os camarões. Deixe refogar um pouco. Adicione os ovos e misture bem. Acrescente ao arroz cozido, misturando cuidadosamente. Sirva quente.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

ARROZ COM LENTILHA (VÓ NILZA)

Põe a lentilha para cozinhar com bastante água. Quando estiver mole, frita o arroz normal, com cebola e sal e vira a lentilha com a água que cozinhou. Se necessário, acrescenta mais água. Deixa até o arroz secar em fogo baixo e estar cozido. Pode fazer um molho de tomates e cebolas e colocar em cima, na hora de servir.

ARROZ SUÍÇO COM VINHO E QUEIJO

3 colheres (sopa) de manteiga / 2 cubos de Caldo Knor (galinha ou carne) / 2 xícaras de (chá) de arroz / ½ xícara de (chá) de vinho branco seco / 3 e ½ xícaras de (chá) de água fervente / 200 g de queijo cremoso / cheiro verde a gosto. Modo de Preparar: Leve ao fogo a manteiga com cubos de Caldo Knor (galinha ou carne), coloque o arroz e refogue bem. Acrescente o vinho, mexa e deixe evaporar em fogo baixo (cerca de 2 minutos). Junte a água fervente e o queijo, misture bem e deixe cozinhando, em fogo baixo, até que o arroz fique macio. Misture o cheiro verde e sirva bem quente, acompanhando assados.

SANDUÍCHE DE FORNO

1 pacote de pão de forma / 1 vidro de salsa de atum Capriccio / 2 xícaras (chá) de queijo fresco picadinho / 1 xícara (chá) de queijo prato ralado / sal e orégano (a gosto). Modo de Preparar: Arrume as fatias de pão numa forma. Espalhe sobre elas a salsa de atum. Espalhe o queijo de minas e o queijo prato. Polvilhe sal e orégano e leve ao forno até derreter os queijos.

ARROZ DE FORNO RÁPIDO

2 xícaras de (chá) de arroz / 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado / 1/3 de lata de purê de tomate / ½ xícara de (chá) de vinho branco seco / 2 colheres (sopa) de manteiga / 2 cubos de caldo de galinha Knor / 5 xícaras de (chá) de água fervente salsa picada, a gosto. Modo de Preparar: Misture bem os 5 primeiros ingredientes. Coloque num pirex ou refratário grande com tampa. Dissolva os cubos de caldo de galinha Knor na água fervente e despeje sobre a mistura de arroz. Tampe o pirex e leve ao forno quente por cerca de 40 minutos. Retire, polvilhe a salsa e deixe ainda tampado por 5 minutos. Sirva quente.

SANDUÍCHE REFEIÇÃO

1 xícara de cebola cortada em rodelas / 1 dente de alho espremido / 2 colheres (sopa) de azeite / 2 xícaras de abobrinha cortada em cubos / 2 colheres (sopa) de extrato de tomate / 1 colher (sopa) de água / 1 colher (chá) de orégano / 2 latas de atum / 4 colheres (sopa) de queijo minas fresco ralado / 2 pães sírios. Modo de Preparar: Frite a cebola e o alho no azeite até que esteja macia. Junte a abobrinha, tampe e cozinhe alguns minutos até que esteja cozida, mas ainda crocante. Adicione o extrato, o orégano e o atum partido em pedaços. Corte os pães sírios ao meio, abra e recheie. Polvilhe com o queijo e sirva imediatamente.

SANDUÍCHE DE CAMARÃO E RABANETE

1 fatia de pão integral / 2 colheres (sopa) de maionese / 2 camarões frandes descascados, limpos e cozidos / 2 folhas de alface cortadas em tirinhas / 1 rabanete grande cortado em rodelas / 2 azeitonas pretas / 1 fatia de limão. Modo de Preparar: Passe a maionese no pão. Por cima, disponha os ingredientes restantes de maneira decorativa. Da um sanduíche. Valor calórico total: 375.

SANDUÍCHE BIG

4 pãezinhos tipo francês / 4 colheres (sopa) cheias de salsa de azeitonas pretas Capriccio / 1 peito de frango bem desfiado / ½ xícara (chá) de salsão picadinho / sal e orégano a gosto / 4 folhas de alface. Modo de Preparar: Corte os pãezinhos ao meio e reserve. Misture numa tigela a salsa de azeitonas pretas, o peito de frango e o salsão. Tempere com sal e orégano. Coloque uma folha de alface em cada metade de pãozinho e espalhe o recheio. Cubra com a outra metade e sirva a seguir.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

LANCHE TROPICAL

6 fatias de pão preto / 6 folhas de alface / 6 fatias de presunto / 1 pitada de curry / 6 colheres (sopa) de maionese Capriccio tradicional ou limão / 2 rodelas de abacaxi em calda picadinhos. Modo de Preparar: Arrume em pratos de sobremesa as fatias de pão cobertos com a alface. Distribua as fatias de presunto. Reserve. À parte, misture a maionese, o abacaxi e o curry, coloque uma colherada sobre cada lanche e sirva a seguir.

SANDUÍCHE DE PIQUENIQUE

6 pãezinhos ou 12 fatias de pão / 3 ovos cozidos / 1 xícara (chá) de maionese / ½ xícara (chá) de requeijão / 1 xícara (chá) de carne assada e picada / fatias de tomate. Modo de Preparar: Pique os ovos e misture com o requeijão e a carne. Passe uma camada de maionese nos pães cortados ao meio, coloque o restante de maionese. Ponha fatias de tomate e feche os pães. Embrulhe em papel alumínio.

CACHORRO QUENTE BOSSA NOVA

6 salsichas / 6 fatias de queijo prato ou muzzarella / 6 fatias de pão de forma / picles / cebola / cheiro verde / mostarda / manteiga. Modo de Preparar: Faça um corte nas salsichas, no sentido do comprimento, e coloque dentro de cada uma tira de queijo, picles, cebola e cheiro verde picados. Unte cada fatia de pão de forma com mostarda. Coloque a salsicha em sentido diagonal sobre o pão, dobrando-o e prendendo com um palito. Unte a parte externa das fatias com manteiga e asse na grelha ou forno quente até dourar.

FRANGUINHO DOURADO (CRIS)

Tempere os pedaços de frango. Misture um envelope de creme de cebola com suco de 2 laranjas e 3 colheres (sopa) de maionese. Passe por dentro e por fora do frango, ou nos pedaços. Asse em forno médio até dourar.

CHEESBURGER ORIGINAL

½ kg de carne moída / 250 gr. de lingüiça ou salsicha / 6 fatias de muzzarella / 6 pães de hambúrguer / 6 rodelas de tomate / 6 folhas de alface / ketchup / maionese. Modo de Preparar: Tempere a carne a gosto, forme seis almôndegas e frite no óleo. Corte os pães ao meio e coloque, sobre uma das metades de cada um, uma almôndega, uma fatia de muzzarella, cinco rodelas de salsicha ou lingüiça e uma colher (chá) de ketchup. Leve estas metades ao forno quente, até derreter o queijo. Passe maionese sobre as metades restantes, cobrindo-as com uma folha de alface e uma rodela de tomate. Junte as duas partes e sirva quente.

SANDUÍCHE SABOROSO

1 xícara de (chá) de maionese / 2 ovos cozidos / ½ xícara de (chá) de requeijão cremoso / 1 xícara (chá) de carne assada / 1 xícara (chá) de presunto / 6 rodelas de tomate / 6 pães de hambúrguer. Modo de Preparar: Pique bem miudinho os ovos, a carne assada e o presunto. Misture bem com a maionese e o requeijão e recheie os pães. Coloque uma rodela de tomate em cada sanduíche e embrulhe em papel alumínio.

SANDUÍCHE ESPECIAL DE PRESUNTO E OVOS

4 pães de hambúrguer / 100 g de presunto fatiado / 1 colher (sopa) de óleo / 3 colheres (sopa) de maionese Helmanns / ¼ de xícara de aipo bem picadinho / 2 colheres (chá) de cebola ralada 2 ovos cozidos e picadinhos. Modo de Preparar: Frite o presunto no óleo, até dourar. À parte, misture os demais ingredientes. Corte os pães pela metade. Recheie com a mistura, cubra com as fatias de presunto e depois com a outra metade do pão.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

SANDUÍCHE DOURADOS

8 fatias de pão branco ou preto / 8 fatias de queijo prato ou mussarela / 8 rodela de tomates grandes ou 16 de tomates pequenos / 3 gemas / 4 colheres (sopa) de maionese / 3 claras em neve firme / sal e pimenta do reino a gosto. Modo de Preparar: Coloque uma fatia de queijo sobre cada fatia de pão, cubra com 1 ou 2 rodela de tomate. Bata as gemas até que engrosse bem. Junte as claras batidas em neve e misture cuidadosamente. Coloque um pouco sobre cada sanduíche, cobrindo o tomate. Asse em forno médio pré-aquecido por 12 minutos ou até que a mistura do ovo esteja firme.

Rendimento: : 4 pessoas.

SANDUÍCHE ZÁS-TRÁS

1 cebola cortada em rodela / 3 tomates cortados em rodela / folhas de alface / manteiga de sardinhas / 2 latas de sardinhas escorridas e amassadas / ½ xícara de (chá) de margarina / 2 colheres de suco de limão / 1 colher de mostarda / pimenta a gosto / 6 fatias de pão integral. Modo de Preparar: Arrume camadas alternadas de cebolas e tomates, sobre folhas de alface e leve a geladeira. Misture os ingredientes da margarina de sardinhas mexendo muito bem. Coloque num Marinex e leve a geladeira. Na hora de servir, coloque na mesa a salada, a manteiga de sardinhas e as fatias de pão integral. Para fazer os sanduíches, passe sobre cada um, uma farta camada de manteiga de sardinhas nas fatias de pão, e por cima coloque o tomate, a cebola e salpique com sal.

FRANGO COM CATUPIRY OU REQUEIJÃO

Cozinhe 2 peitos de frango com bastante tempero: tomate, cebola, cheiro verde, sal, etc...Depois de cozidos, deixe esfriar e desfie. Abra uma lata de milho verde e junte a água com a do frango. Caso seja necessário uma quantia maior, acrescente mais água. Com essa água, faça um creme branco. Experimente para ver se o tempero está bom. Com o frango refogado e o milho, faça um refogado com tomate e pimentão picados. Depois de refogados, unte uma forma com manteiga e despeje-os. Por cima, coloque o creme branco e em cima do creme, o catupiry ou requeijão. Leve ao forno para derreter o queijo. Antes de servir, frite a batata palha e coloque por cima.

FRANGUINHO DOURADO (CRIS)

Tempere os pedaços de frango. Misture um envelope de creme de cebola com suco de 2 laranjas e 3 colheres (sopa) de maionese. Passe por dentro e por fora do frango, ou nos pedaços. Asse em forno médio até dourar.

FRANGO CHIPPS (CRIS)

Tempera os pedaços de frango. Passa no creme de cebola e depois na maionese. Coloca numa forma untada, e polvilha o frango com batatinha chipps, bem esmigalhada por cima. Põe para assar.

FRANGO A DORÊ (CRIS)

Tempera o frango em pedaços. Unta uma forma. Passa o frango no ovo batido e na farinha de rosca. Arruma-o na forma. Rega um pouco de azeite em cima, e põe para assar.

FRANGO ENSOPADO (VÓ NILZA)

Tempera os pedaços de frango. Frita em uma panela com pouco azeite. Depois de fritos os pedaços, retira da panela, e na mesma, frita a cebola e os tomates para o molho. Quando estiver bem fritos, se desmanchando, coloca o sal e pimenta, e coloca novamente os pedaços de frango, para dar mais uma fritada, tudo junto. Depois coloca água, aos poucos, até cozinhar, e deixar engrossar a gosto. Se necessário, coloca massa de tomate, para engrossar o molho.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

FRANGO ASSADO AO VINHO BRANCO

2 colheres (sopa) de óleo / 1/4 de xícara de farinha de trigo / sal e pimenta do reino a gosto / 4 pedaços de frango de sua preferência / 1/4 de xícara de caldo de galinha / 2 colheres (sopa) de vinho branco seco ou suco de laranja / 1 dente de alho amassado. Modo de Preparar: Mistura a farinha com o sal e pimenta. Passe os pedaços de frango nessa mistura e doure em óleo quente. Coloque os pedaços de frango em uma forma refratária. Misture o caldo com o vinho e o alho. Despeje a metade sobre o frango. Cubra com papel alumínio e asse por uns 45 minutos, ou até que esteja macio, molhando de vez em quando com a mistura do caldo. Retire o papel alumínio no últimos 5 minutos para deixar o frango crocante. Da para 2 pessoas.

FRANGO AO VINHO DO PORTO

1 frango de 2 quilos, cortados em pedaços / sal / pimenta / cebola ralada / cheiro verde / vinagre / 1 colher (sopa) de margarina / 1 copo de vinho do Porto / uns pedacinhos de toucinho / cebolinhas inteiras. Modo de Preparar: Tempere o frango, com sal, pimenta, vinagre, cheiro verde e cebola ralada. Leve ao fogo em uma panela com margarina, deixa o frango ficar bem dourado. Junte o toucinho, o vinho e as cebolinhas inteiras. Tampe e deixe cozinhar, até que a carne fique bem macia. Sirva bem quente, acompanhado com arroz de forno.

FRANGO A ESPANHOLA

1 quilo de frango em pedaços / 1 dente de alho / 2 cebolas / 4 tomates / 1 pimentão vermelho / 1 folha de louro / cheiro verde orégano / 1/2 xícara de azeitonas pretas / 4 tabletes de caldo de galinha / 1 copo de vinho tinto / 3 colheres de azeite. Modo de Preparar: Frita o frango. À parte faz um molho com todos os ingredientes e coloca o frango para cozinhar.

MASSA DE EMPADINHA

1/2 quilo de trigo / 250 g de banha / 1/2 copo de água / 1 colher (sopa) de sal / 2 gemas. Modo de Preparar: Coloca-se o trigo, a banha e as gemas e vai misturando. Põe a água e continua amassando com a mão. Forre as forminhas com a massa. O recheio, a gosto. Passa ovo por cima das empadas, para dourar. Não precisa untar as forminhas.

ESPAGUETE CREMOSO A BOLONHESA (CRIS)

2 colheres de (sopa) de azeite / 3 dentes de alho amassados / 2 cebolas raladas / 1 cenoura ralada / 1 alho poró cortado em rodelas / 1/2 quilo de carne moída / 1 quilo de tomates / sal e pimenta do reino a gosto / 1 colher (chá) de açúcar / 1 folha de louro / 1 amarrado de cheiro verde / 500 g de espaguete (1 pacote) / 1 lata de creme de leite. Modo de Preparar: Doure no azeite, o alho, a cebola, a cenoura e o alho poró. Frite a carne, junte os tomates, o extrato de tomates, 1 xícara de (chá) de água e tempere com sal, pimenta, açúcar, louro e cheiro verde. Tampe a panela e apure o molho. Cozinhe o macarrão em 5 litros de água fervente com 5 colheres (sobremesa) de sal. Retire o amarrado de cheiro verde, misture um pouco do molho ao creme de leite, mexa bem, retire o molho do fogo e incorpore o creme. Despeje sobre o macarrão e sirva a seguir. Dica: Para o macarrão ficar mais saboroso tempere previamente a água de cozimento com 1 cebola espetada com 2 cravos da índia, 3 grãos de pimenta do reino, 1 folha de louro e 1 fio de azeite.

PANQUECA DE CARNE (VÓ NILZA)

2 ovos / 6 colheres de farinha de trigo / 1 e 1/2 copo de leite / 2 pitadas de sal. Modo de Preparar: Misture todos os ingredientes. Mexa bem e está pronta para fritar.

Recheio: 1/2 quilo de carne moída, sal, pimenta, cheiro verde, cebola. Refogue a carne com azeite, misture os demais ingredientes. Recheie a panqueca e enrole. Arrume em uma travessa e cubra com molho. Polvilhe com queijo ralado. Se quiser, leve ao forno para dar uma esquentada.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

FRANGO AO ROQUEFORT

1 frango de mais ou menos 1 e ½ quilos / suco de limão / sal / 200 g de manteiga / 300 g de queijo roquefort ou gorgonzola / 6 queijinhos polenghi. Modo de Preparar: Esfregue o frango por dentro e por fora com suco de limão. Salpique com sal. Passe bastante manteiga por dentro e por fora, e leve ao fogo moderado pré-aquecido por 20 minutos. Amasse o queijo com os queijinhos até obter uma pasta. Quando o frango já estiver dourado, retire do forno. Em seguida, recheie com a pasta de queijo. Depois, espete o frango com um garfo para que o recheio se espalhe bem. Leve ao forno por mais uns 20 minutos ou até que esteja assado e o recheio esteja derretido.

FRANGO COM PRESUNTO

1 frango limpo e cortado em pedaços / 100 g de manteiga / 100 g de presunto / 150 g de champignons / 1 copo de vinho branco azeitonas / sal / pimenta / cebola / vinagre. Modo de Preparar: Esquente manteiga e jogue sobre ela o presunto e os champignons, dê uma refogada e retire-os guardando em um prato. Esquente a manteiga, deposite o frango com todos os temperos, sal, pimenta, salsa, vinagre. Deixe cozinhar pingando água, até ficar bem macio. Retire o frango da panela e acrescente o vinho, 1 colher de farinha de trigo dissolvida, quando estiver um molho grosso, junte o presunto, os champignons, as azeitonas e deixe ferver por uns minutos, em fogo brando. Ao servir coloque o frango em uma travessa, em volta arroz bem solto e jogue o molho de presunto em cima. Sirva bem quente.

FRANGO EXÓTICO

1 quilo de pedaços de frango / sal a gosto / 1 ovo ligeiramente batido / ½ de xícara de suco de laranja ou abacaxi / ¾ xícara de aveia em flocos quaker tostada no forno / 1/3 xícara de coco ralado / ½ colher (chá) de caril em pó / 3 colheres (sopa) de margarina derretida. Modo de Preparar: Coloque os pedaços numa camada só, numa forma rasa. Salpique com o sal. Misture o ovo e o suco. Despeje sobre os pedaços de frango. Cubra com papel alumínio e leve a geladeira por 1 hora. Misture a aveia com o coco ralado e o caril. Passe os pedaços de frango, ligeiramente escorridos nessa mistura, coloque numa camada só, com a pele para cima, numa forma refratária bem untada. Molhe com a manteiga ou margarina derretida. Asse em forno moderado pré-aquecido por 1 hora, mais ou menos, ou até que o frango esteja assado. Não cubra, nem vire os pedaços de frango enquanto assam. Para servir, enfeite com rodela de abacaxi passadas no coco ralado.

FRANGO ASSADO A MILANEZA (CRIS)

Um frango cortado em pedaços regulares / cebola / alho / sal / vinagre / pimenta / farinha de trigo / farinha de rosca / 2 ovos azeite. Modo de Preparar: Lave o frango e corte em pedaços regulares. Faça um bom tempero com vinagre, alho socado, cebola picada, sal e pimenta. Coloque os pedaços de frango nesse tempero, deixe-os ficar nesse tempero pelo menos 1 hora, tendo o cuidado de virar de vez em quando, para pegar o tempero todo por igual. Retire do tempero e passe pedaço por pedaço em farinha de trigo, a seguir em ovos batidos e por último em farinha de rosca. Coloque em assadeira. Regue com azeite e leve ao forno regular para assar. Sirva bem quente, acompanhado de arroz ou purê de batatas.

MACARRÃO AO MOLHO BRANCO

1 pacote de macarrão / sal / ½ litro de leite / 2 colheres (sopa) de manteiga / 3 colheres (sopa) de queijo ralado / 2 gemas / 1 colher (sopa) de maizena. Modo de Preparar: Cozinhe o macarrão na água e sal. Deixe escorrendo e faça o molho branco. Ferva o leite, adicione sal e a manteiga, queijo ralado e engrosse com a maizena dissolvida em um pouco de leite. Deixe engrossar e tire do fogo, junte as gemas desmanchadas em um pouco de água. Volte ao fogo brando. Cozinhe mais um pouco. Jogue o macarrão dentro desse molho, dê uma mexida, arrume-o em uma travessa refratária. Jogue queijo ralado em cima e leve ao forno na hora de servir. Acompanha filé mignon mal passado.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

LASANHA ECONÔMICA

300 g de lasanha (fresca ou de pacote) / ½ quilo de tomates cortados em rodela / 150 g de presunto / 150 g de queijo muzzarella / 1 colher (sopa) de massa de tomate / 1 colher (sopa) de queijo ralado / 2 tabletes de caldo de carne / 1 litro de água fervente . Modo de Preparar: Dissolva os tabletes de caldo de carne na água fervente. Cozinhe a lasanha no caldo durante 10 minutos. Passe na água fria e escorra bem. Unte com margarina uma forma esmaltada ou do tipo pirex. Arrume tiras de lasanha, fatias de presunto e rodela de tomates em camadas sucessivas, até terminar estes ingredientes. Cubra com muzzarella. Espalhe a massa de tomate e polvilhe com queijo ralado. Leve ao forno quente e deixe durante 20 minutos.

NHOQUE (VÓ NILZA)

3 gemas / batatas cozidas e amassadas / farinha de trigo, até ficar no ponto de amassar. Amassa, enrola e corta em cubinhos.

RAVIOLI DE REQUEIJÃO

Faz a massa de nhoque. Estende a massa com o rolo, faz os pasteizinhos, recheia com requeijão já temperado. Cozinha em água fervente. Serve salpicado com queijo ralado.

CAPELETE AO MOLHO DE TOMATE

Massa: ½ quilo de farinha de trigo / 6 ovos / 1 xícara de salmoura morna. Modo de Preparar: Coloque em uma assadeira a farinha e os ovos, vá juntando aos poucos a salmoura, até que dê para amassar. Estenda com um rolo na mesa polvilhada com farinha. Corte em rodela com um cálice e recheie.

Recheio: ½ quilo de carne moída / sal / pimenta / cheiro verde / cebola ralada / 3 tomates sem casca / 1 colher (sopa) de extrato de tomates. Modo de Preparar: Refogue a carne moída no azeite, sal, pimenta, cheiro verde e cebola. Acrescente os tomates. Depois que estiverem bem dissolvidos, junte o extrato de tomates. Deixe ferver até que o molho fique bem consistente. Recheie os capeletes com queijo cortado em pedaços bem pequenos, cozinhe os capeletes em água e sal e vá jogando no molho de tomates. Sirva com queijo ralado.

MASSA DE PIZZA (VÓ NILZA)

1 xícara de farinha de trigo / 1 ovo inteiro / 1 colher (sopa) de azeite / ½ colher (sopa) de fermento em pó / sal a gosto / uma pitada de açúcar / leite que dê ponto. Observação: a massa fica meio mole.

MASSA DE PASTEL (VÓ NILZA)

5 xícaras de farinha de trigo / 3 colheres (sopa) de azeite / 1 ovo inteiro / 1 colher (sopa) de sal / ½ colher (sopa) de açúcar / leite ou água até dar ponto de abrir.

MACARRÃO DE CASA (VÓ NILZA)

2 xícaras de farinha de trigo / 4 ovos inteiros. Mistura os dois ingredientes e sova bem a massa, até ficar boa para abrir. Abre, põe para secar, corta da maneira desejada.

COXINHAS (CRIS)

1 peito de frango, ferve o peito e aproveite a água, coloca sal. Põe o peito para esfriar. Na água que cozinhou o frango, coloca 1 tablete de caldo Maggi, e vai colocando o trigo, devagar e mexendo sempre. Põe a massa para esfriar. Desfia o peito bem desfiado. Frita a cebola, tomate, cheiro verde, tudo picadinho. Deixa bem seco e refogado. Faz as coxinhas e recheia. Passa na clara de ovo e na farinha de rosca. Frita em óleo quente.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

MADALENA (VÓ NILZA)

8 batatas cozidas / 2 ovos / 1 colher (sopa) de margarina/ sal/ farinha de trigo que dê ponto. Amassa a batata, mistura todos os ingredientes, amassa bem. Unta uma forma, cobre o fundo e os lados com a massa. Põe o recheio de carne moída. Cobre a torta com o restante da massa. Pincela uma gema em cima para dourar, e rega com um pouco de azeite. Leva ao forno médio, até assar. Sirva quente.

Recheio: Frita a carne moída e uma cebola, no azeite, coloca sal, pimenta, cheiro verde. Se desejar, pode colocar um tomate para fritar junto com a carne e a cebola, desse jeito o recheio fica mais vermelhinho.

SALGADINHOS DE SALSICHAS

3 xícaras de farinha de trigo / ½ xícara de leite / ½ xícara de gordura / ½ xícara de manteiga / ½ xícara de banha / 3 gemas / sal a gosto / 3 colherinhas (chá) de fermento em pó / um pouco de queijo ralado na massa. Modo de Preparar: Mistura-se tudo, amassa bem. Estende a massa. Corta em losangos. Coloca um pedaço de salsicha e prende as pontas. Passa na clara mal batida e no queijo ralado.

LASANHA AO MOLHO DE GALINHA (CRIS)

1 pacote de lasanha / 6 tomates picados / 4 cebolas picadas / sal / pimenta / cheiro verde picado / 1 colher de massa de tomate / 1 galinha. Modo de Preparar: Bater no liquidificador, os tomates, as cebolas, sal, pimenta, cheiro verde. Colocar óleo na panela de pressão e refogar os pedaços de galinha. Depois de dourados, juntar o molho de tomates. Deixe ferver até que a carne fique bem macia. Retire os pedaços de galinha, e engrosse o molho com a massa de tomate e 1 colher de farinha de trigo. Desfie a galinha e volte a panela. Dê mais uma fervura. À parte cozinhe as lasanhas na água e sal, e vá arrumando no pirex, uma camada de lasanha, queijo ralado e molho, ficando a última camada com queijo ralado. Leve ao forno moderado e sirva quente.

ARROZ COM CENOURAS (SIRLENE)

4 a 5 cenouras grandes / 2 colheres (sopa) de óleo / 2 tomates sem pele e sem sementes / 1 cebola ralada / 1 colher (sopa) de salsa picada / sal / pimenta do reino / 2 xícaras (chá) de arroz 1 colher bem cheia de margarina / queijo parmesão ralado e água. Modo de Preparar: Raspe as cenouras e rale-as. Leve ao fogo o óleo, junte os tomates, a cebola e a pimenta do reino a gosto, refogue por 2 minutos. Acrescente o arroz, lavado e escorrido, e as cenouras raladas. Misture, acrescente no arroz, sal a gosto e adicione água que cubra. Cozinhe em fogo lento, com a panela tampada. Quando estiver cozido, acrescente a margarina e a salsa, misture e sirva imediatamente.

MASSA DE EMPADÃO OU EMPADA (CRIS)

250 g de farinha de trigo (2 xícaras) / 2 gemas / 2 colheres (sopa) de banha / 1 colher de sal.

RISSOLES (CRIS)

1 xícara de farinha de trigo / 1 xícara de água / 1 colher (sopa) de margarina / 1 colher (chá) de sal / 1 a 2 ovos / farinha de rosca / azeite para fritar. Modo de Preparar: Coloque numa panela a água, sal e margarina. Quando ferver, despeje na água a farinha e com uma colher de pau, misture bem e mexa sempre, até formar um angú bem grosso, deixe cozinhar até desprender do fundo da panela. Retire do fogo, despeje a massa num prato, e deixe esfriar. Depois de fria, polvilhe a mesa com farinha e trabalhe um pouco a massa. Em seguida, abra aos poucos a massa. Corte em rodela e coloque no centro, recheio a gosto, pode ser de carne, de palmito ou camarão. dobre e forme os rissoles em forma de pastel. Depois de prontos, frite em azeite quente. Coloque sobre papel, para absorver a gordura.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

BOLINHOS DE POLVILHO (VÓ NILZA)

1 pacote de polvilho / 6 ovos / 2 copos de leite / 1 e ½ copo de óleo / 1 colher (café) de sal / sementes de erva doce (a gosto). Bate todos os ingredientes no liquidificador, despeja em forminhas untadas. Põe para assar em forno quente.

VIRADINHO DE COUVE

Aqueça 4 colheres (sopa) de óleo e junte um maço de couve manteiga, cortado em tirinhas. Polvilhe fartamente Knor de sabor (1 colher de sopa) e refogue um pouco. Junte 2 ovos batidos, e mexa rapidamente. Acrescente ½ xícara de (chá) de farinha de mandioca e misture bem.

MASSA DE ESFIHA (CRIS)

4 ovos / 2 colheres (sopa) de margarina / leite / 150 g de royal / 1 colherinha de açúcar / 1 colherinha de sal / farinha. **Recheio:** Carne moída crua / sal / pimenta / cebola / cheiro verde / tomate / pimentão. Pincele com gema e pó de café, depois das esfihas prontas. Leve para assar.

COUVE FLOR A MILANEZA (VÓ NILZA)

Cozinha a couve flor com sal. Depois da couve flor cozida, passa no ovo batido e farinha de trigo. Frita em óleo quente.

ENROLADINHOS DE PÃO DE MINUTO

2 xícaras (chá) de farinha de trigo / 1 colherinha de sal / 2 e ½ colherinha de fermento em pó / ¾ xícara (chá) de leite / 4 colheres de manteiga ou margarina / lingüiça frita ou salsicha cozida. Modo de Preparar: Peneire juntos por três vezes, a farinha, o fermento e o sal. Amasse a manteiga ou margarina com um garfo ou com a ponta dos dedos, até distribuí-la por igual na farinha, ficando como uma farofa úmida. Misture o leite o mais rapidamente possível, sem bater. Abra a massa na espessura de ¼ de centímetro. Corte em quadradinhos de 5 centímetros, usando a carretilha que deixa a massa repicada. Coloque a lingüiça ou salsicha, atravessada sobre a massa e enrole. Leve ao forno já bem aquecido, e deixe assar por uns 15 minutos.

CANAPÉS DE BERINGELA (CRIS)

2 beringelas grandes sem casca, cortadas em cubos / ½ xícara (chá) de vinagre branco / 2 xícaras (chá) de água / 1 cebola pequena picada / 1 xícara (chá) de maionese / 2 dentes de alho / salsa picada / sal e molho de pimenta a gosto. Modo de Preparar: Cozinhe a beringela com o vinagre e a água, até amaciar. Escorra bem, espere esfriar e leve ao liquidificador. Bata bem, e vá juntando os demais ingredientes, ligando e desligando o liquidificador, até virar uma pasta. Sirva sobre biscoitos, torradas ou quadradinhos de pão de forma. Decore a gosto.

PÃO DE QUEIJO (GLACI)

3 copos de polvilho azedo / 3 ovos inteiros / 1 copo de azeite / 1 copo de leite gelado, vai colocando aos poucos. Modo de Preparar: Bater no liquidificador até dissolver o polvilho, e colocar 1 pacote de queijo ralado (50 g), sal a gosto. Passar azeite nas forminhas, e colocar pouco mais da metade de massa. Pois cresce bastante. **Rendimento:** mais ou menos 24 pãezinhos.

ESFIHA (CRIS)

1 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo / ¾ de xícara (chá) de maizena / 1 colher (sobremesa) de fermento em pó / 2 colheres (sopa) de margarina / 1 gema / ¾ xícara (chá) de leite .

Recheio: 250 g de carne moída (capa de filé), com um pouco de gordura / 2 colheres (sopa) de suco de limão / 1 cebola média picada grossa / 2 tomates maduros, sem sementes picados / 1 colher (café) de sal / 1 pitada de pimenta / 2 colheres (sopa) de óleo. Modo de Preparar: Misture todos os ingredientes da

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

massa na ordem indicada. Amasse bem. Cubra com um pano e deixe repousar durante 10 minutos. Prepare o recheio, misturando bem todos os ingredientes. A seguir, estenda a massa com o rolo na espessura de meio centímetro, sobre a mesa polvilhada. Corte-a no formato redondo e arrume em assadeira untada com margarina. Deixe descansar por 10 minutos. Coloque, depois, 1 colher de recheio sobre cada massinha e espalhe deixando livre uma borda de 1 centímetro. Asse em forno quente durante 10 minutos.

EMPADINHAS DE QUEIJO

7 colheres (sopa) de farinha de trigo/1 colher (sopa) de banha / 1 colher (sopa) de margarina / 1 gema / sal / água. **Recheio:** 1 copo de leite / 1/4 de copo de queijo ralado / 1 colher de margarina derretida / 4 ovos inteiros mexidos. Modo de Preparar: Junte os ingredientes e amasse tudo, trabalhando o menos possível, estenda nas forminhas e coloque o recheio. Misturar o recheio muito bem, sem ir ao fogo, e colocar nas forminhas forradas com massa. Não cobre-se com a massa. Vai ao forno por meia hora.

QUIBE (VÓ NILZA)

½ quilo de carne moída. A mesma quantidade de trigo para quibe. O trigo deixa de molho para amolecer e crescer. Escorre bem. Mistura o trigo / a carne moída / cebolinha verde / salsa / hortelã / sal / pimenta. Amassa tudo e passa na m quina de moer.

BATATAS RECHEADAS (CRIS)

4 batatas cozidas (não muito) sem cascas / 1 ovo / 4 fatias meio grossas de queijo / farinha de rosca. Modo de Preparar: Corta as batatas ao meio, no sentido do comprimento. Coloque uma fatia de queijo no meio de cada uma. Passe no ovo e na farinha de rosca. Se necessário, espete um palito de dente para segurar a batata. Frite em óleo quente, o suficiente para dourar.

BANANAS AO MOLHO BRANCO (CRIS)

8 fatias de muzzarella / 8 fatias de presunto / 4 bananas. Molho Branco: 1 litro de leite / 3 colheres (sobremesa) de farinha de trigo / 1 colher (sopa) de manteiga / 1 saquinho de queijo ralado. Coloque todos os ingredientes numa panela, menos a farinha. Pegue um pouco desse litro de leite, coloque a farinha para dissolver. Depois junte a farinha na panela e vá mexendo até engrossar. Modo de Preparar as Bananas: Corte as bananas ao meio. Enrole uma fatia de muzzarella, outra fatia de presunto e vá arrumando, uma ao lado da outra, num pirex untado com margarina. Depois que todos estiverem arrumados, jogue o molho branco por cima e salpique queijo ralado. Leve ao forno por 30 a 40 minutos.

BATATAS AO MOLHO BRANCO (CRIS)

½ quilo de batatas / 2 copos de leite / 2 colheres de maizena / 1 colher (sopa) de manteiga / 3 colheres (sopa) de queijo ralado / sal / pimenta / cheiro verde picado. Modo de Preparar: Cozinhe as batatas, cuidado para não espedaçá-las. Corte em rodela. À parte, faça um molho branco com a maizena dissolvida no leite, a manteiga e o queijo ralado. Deixe ferver até engrossar bem. Tire do fogo e junte as batatas, d^ uma mexida e sirva polvilhada com cheiro verde picado.

FAROFA DOCE

Refogar na manteiga, ameixas pretas / passas e nozes picadas. Misturar com a farinha. A farofa fica úmida. Se desejar outra farofa doce, acrescenta frutas cristalizadas (aferventadas) em vinho tinto e deixa de molho no vinho.

FAROFA DE OVOS

3 ovos / farinha de mandioca / azeitonas picadas / sal / pimenta / cheiro verde / cebola picada. Modo de Preparar: Frite cada ovo bem duro. Pique em pedaços e deixe de lado. Faça um refogado com azeite,

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

cebola, sal, pimenta e junte os pedaços de ovos e aos poucos a farinha de mandioca. Não deixe que a farofa fique muito seca.

BOLINHOS DE ARROZ (ALVORADA)

Sobras de arroz / 2 ovos / 1 colherinha de fermento em pó / 1 xícara de leite / 2 colheres (sopa) de queijo ralado / farinha de trigo. Modo de Preparar: Coloque o arroz em uma vasilha. Misture todos os ingredientes, mexa bem. A farinha de trigo, vá colocando aos poucos. A massa não deve ficar muito dura. Coloque óleo na frigideira, deixe esquentar, e vá jogando a massa em colheradas. Deixe dourar. Sirva quente.

FAROFA DE MIÚDOS

Cozinhe os miúdos, coração e moela de frango, mais ou menos ½ quilo. Refogue em margarina, 1 cebola cortadinha, deixa dourar. Coloque o alho e os miúdos cozidos, tomates sem pele e sem sementes, 2 xícaras de água. Depois colocar a farinha e deixa engrossar, colocar azeitonas, cheiro verde e passas.

PURÊ DE BATATAS (VÓ NILZA)

Cozinha as batatas em água e sal. Depois de cozidas as batatas, moe com o espremedor de batatas ou com garfo. Coloca numa panela, com margarina, leite e completa o sal, se necessário, leva ao fogo, até ficar no ponto. Quando estiver pronto, coloca 1 colher de queijo ralado, mistura bem. Salpicar com cebolinha verde e salsa picadinhos.

PIMENTÃO RECHEADO (VÓ NILZA)

Abre o pimentão e tira a semente. Recheia e fecha com palito. Coloca numa panela, com metade de água, e tampa para abafar. Deixa até secar. Pode fazer um molho e por em cima.

Recheio: Carne moída cru / arroz cru / sal / pimenta / cebola / cheiro verde.

COUVE FLOR COM MAIONESE

1 couve flor pequena / ½ xícara de maionese / 1 colher (sopa) de suco de limão / azeite / 3 pepinos em conserva picados / sal / pimenta do reino a gosto. Modo de Preparar: Limpe, lave e cozinhe os raminhos de couve flor, escorra e deixe esfriar. Tempere com o suco de limão, azeite, sal e pimenta. Misture a maionese com o pepino em conserva. Sirva a parte.

VIRADO DE COUVE

Põe o alho e a cebola para fritar. Coloca depois a couve, já cortadinha bem fininha, e deixa fritar. Abafa. Depois de frito, coloca o feijão, acrescenta a farinha de mandioca.

CAMADAS DE OVOS COM QUEIJO (CRIS)

5 ovos / fatias de mussarela / fatias de presunto. Modo de Preparar: Frite os ovos, mas cuidado para não quebrá-los. Arrume em uma travessa refratária os ovos, as fatias de presunto e por último as fatias de queijo. Leve um pouco ao forno moderado, até derreter o queijo.

SUFLÊ DE LEGUMES (CRIS)

Cozinhe o frango em água e tempero completo. Cozinhe a cenoura e a batata já picados. Depois do frango cozido, desfie e junte a cenoura, a batata, ervilha, milho verde, tomate picado e dê uma temperada. Engrosse a água do frango com maizena, e junte ao refogado de frango. Coloque numa forma refratária. Por cima, coloque 3 claras em neve, batidas com as gemas. Entre o frango e as claras, coloque fatias de mussarela. Leve ao forno para assar.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

TEMPERO PARA FEIJÃO (MARLENE)

Em uma frigideira funda, refogue a cebola na gordura com sal, alho e pimenta. Quando a cebola estiver dourada, junte ao refogado 2 conchas de grãos de feijão, previamente amassados com o garfo. Mexa um pouco e acrescente um pouco de caldo. Misture o refogado ao feijão cozido e deixe em fogo brando para engrossar.

FRICASSÊ DE FRANGO

500 g de filé de frango, cortado em tirinhas (ou 1 frango médio cortado a passarinho) / sal / pimenta / suco de limão / 2 colheres (sopa) de manteiga (40 g) / 3 cebolas médias raladas / 1 cenoura média cortada em rodela fina / 1 folha de louro / 200 g de cogumelos frescos fatiados / 2 xícaras (chá) de vinho branco seco / 1 gema / 1 lata de creme de leite / 1 colher (café) de suco de limão / salsa a gosto. Modo de Preparar: Tempere o frango com sal, pimenta e suco de limão. Em uma panela de fundo largo, aqueça a manteiga e doure o frango. Junte a cebola, a cenoura e o louro e frite por mais alguns minutos. Acrescente o cogumelo, o vinho e deixe cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 10 a 15 minutos. Enquanto isso, misture bem a gema, o creme de leite e o limão. Junte ao frango e desligue o fogo imediatamente. Sirva em seguida com salsa picada polvilhada.

CHARUTINHO DE REPOLHO (TIA MARISA)

Arroz cru e carne moída, temperados com sal, pimenta, hortelã, manjerona, cheiro verde. Modo de Preparar: Aferventar as folhas de repolho, para amaciá-las. Pegar as folhas uma a uma e colocar o recheio. Enrolar não muito apertado para o cozimento do arroz. Colocar numa panela um do lado do outro. Frite cebolas e tomates com sal e joga por cima dos charutos, e água até que cubra os charutos. Deixa cozinhar.

NHOCÃO (LÍDIA)

2 copos de leite / 2 copos de farinha de trigo / 2 colheres (sopa) de manteiga / 2 gemas. Modo de Preparar: Põe o leite, a manteiga, as gemas e um pouco de sal e leva ao fogo até ferver. Quando levantar fervura, põe a farinha até desprender do fundo da panela e desliga. O ponto certo da massa, dado pela farinha, talvez seja necessário mais de 2 copos. Deixe a massa bem firme. Despeja a massa na mesa polvilhada de farinha, espera esfriar até o ponto de conseguir lidar com ela, não deixar gelar, apenas deixar amornar. Amassa bem antes de abrir. Abre com o rolo e recheia. O recheio pode ser de presunto e queijo. Enrola como um rocambole. Coloca na refratária e põe o molho por cima. Polvilha com queijo ralado e leva ao forno para aquecer.

ENROLADINHOS DE VINA (SANDRA)

2 xícaras de farinha de trigo / 1 colher (chá) de royal / 1 colher (chá) de sal / 3 colheres de queijo ralado / 3 colheres (sopa) de margarina / 3 colheres de leite / 300 g de vina.

EMPADÃO FOLHADO (MARILISE)

1 e ½ xícara de farinha de trigo / 1 xícara de maizena / 1 xícara ou 100 g de margarina / 1 colher de sal / 6 colheres de leite gelado. Modo de Preparar: Misture os ingredientes secos com a margarina em pedacinhos, até formar uma farofa, põe o leite aos poucos. Deixe descansar por 1 hora na geladeira.

MASSA DE EMPADÃO OU EMPADA (MARILISE)

250 g de farinha de trigo / 2 gemas / 2 colheres de banha / 2 colheres de sal.

BERINGELAS RECHEADAS

Afervente 4 beringelas em água e sal. Corte ao meio e retire a polpa. Pique bem e reserve, assim como as cascas também. À parte, refogue 250 g de carne moída em 3 colheres (sopa) de óleo. Tempere fartamente com Knor de sabor e mexa algumas vezes para ficar soltinha. Junte a polpa da beringela e tire do fogo.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

Acrescente 2 colheres (sopa) de queijo ralado, 1 ovo e 1 colher (sopa) de maizena. Misture bem e recheie as cascas. Coloque num refratário, polvilhe com queijo ralado e leve ao forno quente, cerca de 10 minutos.

SOPA DE CEBOLA (SIRLENE)

5 colheres de óleo / 4 cebolas grandes em rodelas / 3 colheres de farinha de trigo / 5 xícaras de caldo de galinha / 3 colheres de extrato de tomates / sal e pimenta a gosto. Modo de Preparar: Aqueça o óleo, frite a cebola, junte a farinha e mexa bem. Acrescente o caldo aos poucos, misturando para formar grumos. Acrescente os demais ingredientes, deixe no fogo até levantar fervura.

BOLO DE CARNE COM QUEIJO (GILDA)

700 g de carne moída / 2 pães molhados e espremidos / 50 g de mussarela ralada (ralado grosso) / 2 colheres (sopa) de manteiga / 1 xícara (café) de leite / 2 colheres (sopa) de salsa picada / ½ colher (chá) de orégano / 8 rodelas de tomate / queijo ralado para cobrir o bolo, sal e pimenta do reino a gosto.

MOLHO BRANCO (GILDA)

leite / sal / margarina / maizena ou farinha de trigo. Engrossar fora do fogo.

PÃO DE CASA (MARLENE)

1 quilo de farinha de trigo / 2 colheres (sopa) de açúcar / 1 colher (sopa) rasa de sal / 1 ovo inteiro / 1 colher (sopa) de azeite / 2 colheres (sopa) de margarina / 2 tabletes de fermento para pão. Preparo do fermento: Colocar numa tigela, uns 2 copos de leite morno ou água morna / 1 colher (sopa) açúcar, mexe bem e depois esfarela os 2 tabletes de fermento por cima. Reserva. Colocar o trigo na bacia, fazer um buraco no meio e colocar os outros ingredientes. Por último, colocar o fermento, misturar bem com a colher.

Depois que misturar bem o fermento, sovar bastante, e colocar mais líquido ou farinha, conforme a necessidade. Não deixar a massa muito dura. Deixar crescer até dobrar de volume. Sovar mais um pouco, fazer os pães do tamanho desejado e deixar crescer novamente, até dobrar de volume. Assar em forno quente, por aproximadamente 45 minutos. Tire do forno, passe margarina por cima dos pães e cubra sem desenformar. Só desenforme depois de frio.

TORTA PREGUIÇOSA (GILDA)

2 xícaras (chá) de farinha de trigo / 1 e ½ copo de leite / ½ xícara (chá) de óleo / 2 ovos / 1 colher (sobremesa) de fermento / 2 colheres (chá) de sal.

Modo de fazer: Colocar todos os ingredientes no liquidificador, bater bem e reservar.

Recheio: 1 lata de sardinha / 1 lata de ervilha / 1 lata de palmito / 100 g de azeitonas verdes picadas / 2 ovos cozidos picados / 3 tomates picados / 1 cebola média picada / salsa picada / sal a gosto. Misturar todos os ingredientes. Como montar: Untar a forma com margarina. Colocar em camadas de creme, recheio, creme. Levar ao forno para assar por 45 minutos. Decorar a gosto.

TORTA DE GALINHA (GILDA)

Cozinhe 1 quilo de peito de frango e desfie. Depois faça um refogado com tomates (10 a 12) / cebolas / cheiro verde / sal / pimenta / 1 lata de milho verde com água e um potinho de nata. Se ficar mole, engrossar com farinha de trigo ou maizena. Modo de Preparar: Amassar com o caldo de frango ou leite, pãezinhos de água. Colocar a massa do pão no fundo da forma com um pouco de molho branco, depois o recheio, mais uma vez o molho branco, por cima mussarela e queijo ralado. Coloca-se no forno para assar por uns 40 minutos.

EMPADÃO DE FRANGO (GILDA)

2 xícaras de farinha de trigo / 1 colher (m, dia) de royal / 1 gema / sal / 150 g de margarina.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

Recheio: 1 cebola grande / 1 colher (sopa) de margarina / 3 tomates sem peles. Refogar e colocar frango ou presunto previamente cozido ou assado, (sobras desfiadas), 1 lata de ervilha, 1 cubo Knor.

Cobertura: Misturar 5 ovos com 250 g de nata (ou 1 lata de creme de leite), 50 g de queijo ralado, despejar por cima e assar.

MASSA DE EMPADÃO COM FERMENTO (GILDA)

2 e ½ xícaras de farinha de trigo / 1 colher (sopa) de fermento / 2 gemas / 2 colheres (sopa) de margarina / sal a gosto.

MASSA DE EMPADÃO COM ÁGUA (GILDA)

4 xícaras de farinha de trigo / 1 colher (café) de sal / 2 gemas dissolvidas em água fria / 1 e ½ xícara de maizena / 1 e ½ xícara de manteiga.

TORTA DE LIQUIDIFICADOR (MARA)

1 pires de queijo ralado / 3 xícaras de farinha de trigo / 1 e ½ copo de leite / 1 colher (sopa) de óleo / 1 colher (sopa) rasa de fermento / 2 ovos / sal. Bate tudo no liquidificador. Unta e passa farinha de rosca na forma.

Recheio: 1 vidro de palmito / ovos cozidos / tomates / sardinha / ervilha / milho verde / azeitonas e sal. Frita a cebola e faz um molho com todos os ingredientes. Coloca na forma um pouco da massa, põe o recheio por cima e depois o resto da massa em cima. Polvilhe com farinha de rosca em cima.

BOLO SALGADO AMERICANO (GILDA)

5 ovos / 2 xícaras de leite / 1 xícara de óleo / 1 colher (chá) de sal / 4 colheres (sopa) de queijo ralado / 1 e ½ xícara de farinha de trigo / 1 colher (chá) de fermento. Modo de Preparar: Bater no liquidificador , despejar no tabuleiro untado, colocar 150 g de azeitonas picadas, 1 lata de sardinhas picadas e orégano. Assar tudo junto.

TEMPERO PARA PERU (GILDA)

1 copo de vinagre / 1 copo de vinho branco / 5 dentes de alho / sal e pimenta do reino.

FAROFA SALGADA (GILDA)

Faz-se a farofa com os miúdos de peru, e um pouco de galinha. Deixar de molho os miúdos, depois cortar em pedacinhos e fritar. Colocar umas 4 colheradas de molho. Deixar ferver. Cortar ovos cozidos .Colocar margarina na frigideira e fritar cebola picadinha. Depois colocar os miúdos, os ovos cozidos, a farinha. Se quiser, colocar cheiro verde, depois de desligar o fogo.

TORTA DE MILHO (GILDA)

1 xícara de farinha de trigo / 1 xícara de maizena / 1 ovo inteiro / 2 colheres (sopa) de margarina / 1 colher de royal / ½ xícara de leite / 2 colheres (sopa) de queijo ralado / 1 colher (chá) de sal. A massa não pode ser sovada, apenas misturada com a ponta dos dedos.

Recheio: ½ litro de leite / 2 colheres (sopa) de maizena / 2 gemas. Levar ao fogo para engrossar. Misturar 1 colher (sopa) de margarina / queijo ralado / sal a gosto / 1 lata de creme de leite . A seguir refogar 1 lata de milho verde na margarina e reservar. 150 g de presunto / 150 de queijo muzzarella. Modo de armar a torta: Forrar com a massa uma forma de abrir. Colocar todo o milho verde refogado sobre a massa. A seguir, coloca metade do recheio. Depois o presunto picado, em seguida as fatias de queijo muzzarella, cobrir com o resto do recheio e queijo ralado a gosto. Levar ao forno para gratinar, mais ou menos nos 40 minutos.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

SUFLÊ DE QUEIJO (GILDA)

150 g de margarina / 100 g de farinha de trigo / 6 ovos / ½ litro de leite (mais ou menos) / 150 g de queijo quadrado / 50 g de queijo ralado / sal.

Modo de fazer: Derreter a margarina e colocar a farinha de trigo, não deixando tostar muito, depois pôe o leite fervendo, vai desmanchando até ficar um creme consistente, deixar cozinhar por 3 minutos, mexendo sempre, adicionar o queijo ralado e o queijo quadrado, mexer um pouco até formar fios, deixe esfriar um pouco, e coloque as 6 gemas. Bater as claras em neve e misturar. Deixar assar por aproximadamente 45 minutos.

PÃO DE FORMA (DE LIQUIDIFICADOR)

7 xícaras (chá) de farinha de trigo / 2 tabletes de fermento para pão / 2 ovos inteiros / 1 xícara (chá) de óleo não muito cheia / 1 colher (sopa) de sal / 1 colher (sopa) rasa de açúcar / 3 xícaras (chá) bem cheia de leite morno. Modo de Preparar: Bata no liquidificador, todos os ingredientes, menos a farinha de trigo. Despejar em uma tigela, junte a farinha e bata com uma colher de pau, até a massa ficar bem lisa. Untar bem as formas, deixar a massa descansar até dobrar de volume. Aquecer o forno por 3 minutos, depois colocar as formas, assar por 15 minutos em fogo fraco e mais 15 minutos em fogo médio para dourar o pão.

TORTA DE MILHO (MAIZENA)

Massa: 2 xícaras (chá) de farinha de trigo / ½ xícara (chá) de maizena / 1 xícara (chá) de margarina (200 g) / 1 gema / 1 colher (chá) de sal. Creme: 1 cebola média picadinha / 2 colheres (sopa) de margarina / 2 latas de milho verde (com a água) / 1 xícara (chá) de leite / ½ xícara (chá) de maizena / sal e noz moscada a gosto / 1 gema para pincelar.

Modo de Preparo - Massa: numa vasilha, misture a farinha com a maizena, abra uma cavidade no centro e coloque a margarina, a gema e o sal. Misture tudo com as pontas dos dedos até obter uma massa homogênea. Reserve - **Creme:** doure a cebola na margarina, junte 1 lata de milho escorrido (reserve a água). Bata a outra lata de milho com a água reservada no liquidificador e acrescente a maizena, batendo tudo até obter um creme. Junte ao refogado e acrescente o leite, mexendo sempre até engrossar. Tempere com sal e a noz moscada. Reserve. Numa forma desmontável (média) forre o fundo e as laterais com a massa reservada, deixando uma parte para cobrir a torta. Coloque o recheio e, com o restante da massa, cubra bem a torta. Decore a gosto e pincele com a gema. Leve ao forno médio por 30 minutos, ou até dourar. Sirva quente ou fria.

QUIBE RECHEADO (MARILDA)

Coloca um pouco de quibe na forma untada. Coloque ovos cozidos. Faça um molho grosso e coloque em cima, depois ervilhas e cubra com o resto do quibe. Cortar e regar com azeite nos intervalos, e pôe para assar.

QUIBE ASSADO (MARILDA)

Receita normal. Coloca um pouco de azeite na forma, coloca o quibe, corta em pedaços, coloca azeite nos intervalos e pôe para assar.

PÃO SANDUÍCHE (MARILDA)

1 pão de forma descascado / 300 g de salame rosa / 4 tomates sem pele / cebola e temperos verdes / sal. Faça um molho, e pôe depois de cortado em tiras o salame rosa (não coloque água), corta o pão, molha no leite e espreme bem e coloca no pirex.

Montagem: molho de salame rosa / molho de maionese. Repete até terminar as camadas, por último o molho de maionese, enfeita com cestinha de tomate e salsinha.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

MASSA DE PIZZA-1 (MARILDA)

300 g de farinha de trigo / 1 tablete de fermento de pão / ½ xícara de leite morno / 1 colher (chá) de sal / 1 colher (chá) de açúcar / 2 ovos inteiros / 2 colheres de margarina.

Modo de Preparar: Dissolver o fermento no leite morno, juntar o açúcar e mexer bem para derretê-lo. Acrescentar a farinha de trigo, os ovos e a manteiga. Sovar bem. Deixar descansar ½ hora. Esta massa não deve ficar consistente mas também não deve ficar agarrando nos dedos. Coloca a massa na forma e abre a massa com os dedos. Coloca a cobertura e leva para assar uns 20 minutos.

MASSA DE PIZZA-1 SUGESTÃO

SAM REMO: muzzarella / tomates e queijo ralado./ CARIOCA: maionese / picles / muzzarella / presunto / tomates em fatias e palmito.

PORTUGUESA: muzzarella / presunto / cebola / ovos e azeitonas.

FRANGO: pedaços de frango desfiado / muzzarella e ovos.

BARI: picadinho de carne / ovos / muzzarella / alho / cebola e queijo ralado.

LOLOBRÍGIDA: escarola / presunto / lombinho de porco / cebola e muzzarella.

KITCH: muzzarella / calabresa / cebola e azeitona.

MARILIN: muzzarella / bacon / ricota e cebola.

ROMEU E JULIETA: queijo fresco com goiabada.

MINEIRA: queijo fresco / tomates e orégano.

GAL COSTA: requeijão / banana / pêssego e canela.

ROMANESCA: creme de leite / presunto / cogumelo e ervilha.

GAÚCHA: pedaços finos de carne / muzzarella / cogumelos / molho de carne e cebola.

RECHEIO PARA EMPADÃO (MARIA)

Deixe a massa como farofa, solta. Palmito / ovos cozidos / azeitona / um pouco de água do palmito / engrosse com trigo. Não deixe ficar muito duro. Sem tomate e sem massa de tomate.

MASSA PODRE PARA EMPADÃO

1 e ½ xícara de farinha de trigo / 1 xícara de maizena / 2 colheres de banha / 1 colher de margarina / ½ colher de sal / 1 colher (chá) de royal / 1 ovo. Mistura tudo e amassa bastante.

PIZZA CALABRESA

1 e ½ xícara de purê de tomates / 120 g de muzzarella em fatias finas / 2 lingüiça tipo calabresa em fatias / orégano / 2 cebolas cortadas em rodela / 2 ovos cozidos / 1 massa de pizza crua aberta na forma. **Modo de fazer:** Cobrir a massa com o purê de tomates e colocar por cima as fatias de muzzarella e as lingüiças. Salpicar com azeite de oliva, orégano e as cebolas em fatias. Levar ao forno já quente por 20 a 25 minutos. Decorar com as fatias de ovos cozidos.

PIZZA DE MUZZARELA

120 g de muzzarella em fatias / ½ xícara de massa tomates / orégano / 1 massa crua de pizza. **Modo de fazer:** Cobrir a massa com tomates e colocar por cima as fatias de muzzarella. Um pouco de azeite de oliva, leva para assar em forno aquecido por 20 a 25 minutos. Quando assada, colocar orégano.

PATÊ DE PRESUNTO E QUEIJO

Picar bem miudinho e quadradinho, presunto e muzzarella. Por em um pirex e misturar molho de maionese. Passar no pão e por uma rodinha de pepino.

PATÊ DE AZEITONAS

Picar azeitonas, tomates sem sementes, pepino bem miudinho e coloca o molho de maionese.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

PATÊ DE GALINHA

1 molho de maionese / 1 tomate bem picadinho / 2 ovos cozidos e esmagados / 1 pacote de patê de galinha / tempero verde / um pouco de sal.

PATÊ DE SARDINHA COM OVOS

1 molho de maionese, coloca em um prato e mistura 1 lata de sardinhas, 2 ovos cozidos e esmaga com o garfo.

PATÊ CARNE DE ONÇA

½ quilo de carne moída / sal / pimenta / azeite. Mistura tudo e amassa bem com o garfo. Põe na broa e põe cebolinha verde em cima.

MASSA DE PASTEL COM CALDO MAGGI (DÃ)

2 litros de água / 1 caldo Maggi / 1 colher de margarina / sal a gosto / farinha de trigo até ficar bem duro.

CONSERVA DE PEPINO

Coloca os pepinos em um vidro / põe 1 colher de sal / folhas de louro / rodela de cebola / 1/4 do vidro de vinagre e completa o vidro com água. Se puser muito vinagre, fica muito azedo. Enxuga bem as bordas do vidro e a tampa. Senão não pega pressão. A; enrola nos panos e põe para ferver uns 5 minutos (contando depois da fervura) se deixar muito tempo, fica muito mole. A; tira, enrola nos panos secos até esfriar, para não trincar os vidros.

VIRADO DE ABOBRINHA (JURACI)

Raspe ligeiramente a casca da abobrinha. Lave e corte em pedaços grandes. Faça um refogado com azeite, cebola e tomates. Adicione azeitonas, sal, cheiro verde. Junte a abobrinha e deixe no fogo até ficar mole. Engrosse com farinha de milho e coloque ovos cozidos cortados.

CANAPÉS DE SALSICHA

10 fatias de pão de forma / 1 xícara de maionese Hellmanns / 2 colheres (sopa) de mostarda / 1 colher (sopa) de catchup / 40 rodela de salsicha cozida / tirinhas de pimentão verde e vermelho. **Modo de fazer:** Tire a casca das fatias do pão de forma. Corte cada fatia em 4 fatias iguais, e leve ao forno para torrar. À parte, faça um molho com a maionese Hellmanns, a mostarda e o catchup. Monte os canapés, colocando uma porção de molho sobre a torrada decore com uma rodela de salsicha e as tirinhas de pimentão. **Rendimento:** 40 canapés.

PÃO DE QUEIJO (BEATRIZ)

3 xícaras de araruta ou polvilho doce / 1 xícara de óleo / 1 xícara de leite morno / 2 ovos / sal. **Modo de fazer:** Bater tudo no liquidificador. Ponha em pratinhos colorex de sobremesa sem untar (ou em xícara de cafezinho, assam melhor). Coloque em cima um pouco de queijo ralado. Asse em forno quente. Coloque só até a metade da vasilha, porque crescem bastante. Pode dobrar a receita, que não rendem muito.

QUIBE (MARILDA)

1 quilo de carne moída / ½ quilo de trigo para quibe / sal a gosto / pimenta / cebola / hortelão. **Modo de fazer:** Deixa o trigo de quibe de molho ... noite. No dia seguinte, vai espremendo e passando na m quina, a primeira vez, só o quibe, depois com a carne, a cebola e o sal. Tempera com o restante, ai amassa tudo. Deixa descansar um pouco e enrola.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

FAROFA SALGADA

2 colheres cheias de margarina / 400 g de farinha de mandioca / 1 colher de sal / salsa picada (se quiser). Aqueça a margarina e junte a farinha de mandioca, levemente torrada e o sal. Mexa sem parar, para que a farinha não queime. A farofa deve ficar úmida. For do fogo junte a salsa picada.

PASTEL DE REQUEIJÃO

½ quilo de requeijão / sal / cebolinha / 1 ovo. Mistura bem e coloca dentro do pastel e frita.

ARROZ A PAULISTA (JURACI)

3 xícaras de arroz / ½ quilo de costela salgada ou defumada / 250 g de lingüiça / 1 repolho pequeno / 2 cebola / 2 dentes de alho / 4 tomates sem pele / 1 pimentão vermelho / cheiro verde / louro / sal. Lave bem as costelas que estiveram de molho, ponha em uma panela, e de uma fervura, escorra e reserve a água. Refogue a lingüiça cortada em pedaços e as costelas, e quando a lingüiça estiver dourada, junte a cebola, o alho socado, os tomates deixe refogar tudo muito bem, ponha o arroz, refogue mais um pouco e acrescente 3 xícaras da água que aferventou as costelas e mais um pouco de água fervendo. Coloque o repolho cortado em pedaços grandes, o cheiro verde e o louro. Cozinhe em fogo fraco. Prove o sal.

PÃO DE VERÃO

Pega um pão de forma e corta em fatias contrárias. Aí coloca um pouco de leite para amolecer e coloca uma camada de beterraba, outra de couve flor, outra de pão, outra de cenoura, outra de pepino outra de pão, em cima cobre com maionese e decora. **Variação:** Pode variar a vontade com uma camada de sardinha, outra de pão, outra de cebola, outra de pão, outra de sardinha, outra de pão. Cobre com maionese e decora.

MASSA DE PASTEL COM PINGA (DÃ)

6 xícaras de farinha de trigo / 2 ovos / 1 colher de margarina / ½ colher de sal / 1 colher de pinga / ½ colher de açúcar / um pouco de água. **Modo de fazer:** Mistura tudo, sova bem, deixa a massa mais dura que mole. A pinga , para a massa ficar macia e não chupar gordura, e o açúcar , para fazer bolhas. **Recheio:** 300 g de carne moída, e temperos a gosto.

BOLO SALGADO (MARIA)

Massa: 1 xícara (chá) de maizena / 1 xícara (chá) de farinha de trigo / 1 colher (sopa) de fermento / 1 colher (chá) de sal / 3 colheres (sopa) de queijo ralado / 2 xícaras (chá) de leite / 1 xícara (chá) de óleo / 3 ovos. **Recheio:** 1 pimentão picadinho / 2 colheres (sopa) de óleo / 1 colher (sopa) de vinagre / 1 colher (chá) de sal / 2 cebolas cortadas em rodela / 3 tomates sem pele picadinhos (cozidos ou abafados na panela). **Modo de fazer:** A massa bata tudo no liquidificador todos os ingredientes até misturar bem. **Recheio:** Misture as cebolas, os tomates, o pimentão. Tempere com óleo, vinagre e sal. Coloque na panela, com azeite e frita, ponha pouca água e abafe. **Modo de armar:** Unte uma forma retangular m, dia. Despeje a metade da massa e coloque o recheio. Cubra com a outra parte da massa. Asse em forno quente por 30 minutos.

PÃO

Preparo do fermento: 1 xícara com um pouco de água morna, 2 colheres (sopa) rasa de açúcar, 2 colheres (sopa) de fermento. **Preparo da massa:** 8 xícaras de farinha de trigo / 4 xícaras (mais ou menos) de água ou leite morno / 1 colher rasa de sal / 2 colheres rasa de gordura / 2 colher rasa de açúcar / um pouco de azeite. Misturar tudo e sovar bem. Deixa crescer, depois sova de novo e põe na forma. Deixa crescer novamente. Põe para assar.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

PÃO DE CENOURA

O preparo da massa , igual ao do pão, só que acrescenta 2 ou 3 cenouras batidas no liquidificador e mistura tudo, aí coloca menos líquido.

PÃO DE POLENTA (JURACI)

Fazer uma polenta mole, deixar meio fria, fazer a massa normal de pão, só por mais farinha de trigo que polenta. Sovar bem.

BROA DE CENTEIO (MARISA)

7 xícaras de farinha de trigo / ½ quilo de centeio / 2 ovos / 2 colheres de banha / 50 g de fermento/ 1 colher (sopa) de sal/ 5 colheres (sopa) açúcar / água. O preparo do fermento , igual de pão. Deixar a massa mole, grudenta. Deixar crescer igual pão.

PÃO DE FARINHA DE MILHO (JURACI)

Prepare a massa normal de pão, aí põe farinha de milho em um prato fundo e põe água fervendo, coloca no pão, sovar bem.

ARROZ COM PRESUNTO E QUEIJO (BEATRIZ)

Pega os restos de arroz de 2 ou 3 dias. Se quiser põe no escorredor e põe água fervendo em cima. Pica presunto, queijo, verduras cozidas, cheiro verde, se tiver resto de galinha, desfia, resto do que tiver, tudo picado, bem miudinho. Aí pega uma frigideira e frita 2 ou 3 ovos, põe sal, e põe tudo junto e mexe. Se quiser, põe o queijo em cima.

SUFLÊ DE QUEIJO COM SOBRAS DE ARROZ

2 xícaras de sobras de arroz ou macarrão cozido / ½ xícara de queijo ralado / 2 gemas / 1 xícara de leite / 2 claras em neve. **Modo e fazer:** Bata no liquidificador o arroz ou o macarrão, o queijo ralado, as gemas, e o leite. Prove o sabor e se necessário acrescenta outros temperos. Adicione as claras em neve mexendo delicadamente. Despeje a mistura em pirex untado. Leve ao forno quente por 30 ou 40 minutos, até que a superfície esteja dourada. Sirva acompanhado de carnes e legumes.

ESFIHA (DÃ)

10 xícaras de farinha de trigo / 3 colheres de fermento/ 2 ovos/ 1 xícara de óleo / 2 copos de leite / 1 colher (sobremesa) de sal / 1 colher (sopa) rasa de açúcar. **Recheio:** 350 g de carne moída / 4 tomates sem peles picados / ½ xícara de óleo / algumas gotas de limão / 1 cebola ralada / sal / pimenta a gosto. Reserve. Sove a massa como pão e faça bolinhas pequenas, e deixa crescer por 1 hora. Depois, achate bem, coloque o recheio cru, e feche unindo bem as pontas, senão abre. Aí passe ovo (a gema) batida em cima e põe no forno. Unte a forma. Deixe a massa dura, senão abre quando estiver assando.

Rendimento: 50 unidades.

MASSA DE PIZZA (LIQUIDIFICADOR)

1 ovo / ½ xícara de azeite / 1 pitada de sal / 1 xícara de leite / 1 e ½ xícara de farinha de trigo / 1 colher de royal. Bater tudo no liquidificador.

EMPADÃO DE GALINHA (SIRLENE)

Massa Podre: 1 colher (sopa) bem cheia de gordura vegetal / 1 tablete de margarina / 1 gema / 1 ovo inteiro / 1 colher (chá) de royal / 1 colher de sal / um pouco de leite / 3 a 3 e ½ copos de farinha de trigo. **Modo de fazer:** Misture com a colher, a margarina, a gordura, a gema, o ovo, o sal e o royal, junte aos poucos o leite misturando também. vá então, adicionando a farinha de trigo e amassando com as pontas

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

dos dedos, até conseguir uma massa macia e leve, que ao esfregar a massa, ela se esfarele e amassando ela grude. Se ficar muito molhada, adicione mais trigo e se ficar muito seca coloque mais gordura. **Recheio:** 3 peitos de frango desfiado / 1 vidro de palmito, opcional / 1 lata de milho verde ou ervilha / azeitonas picadas / 1 e ½ copo de leite / 2 colheres (sopa) de maizena / cebola / tomate / cheiro verde e sal. **Modo de fazer:** Refoga a cebola e o tomate, mistura a galinha, adiciona um pouco de água e sal. Deixa cozinhar por 5 a 10 minutos. Mistura o palmito picado, o milho verde, azeitonas, deixa ferver um pouco. Coloca o leite misturado com a maizena e vai mexendo até engrossar. Desliga, e monta numa forma a massa.

EMPADÃO DE PALMITO (SIRLENE)

1 xícara bem cheia de maizena / 1 xícara de farinha de trigo / 1 colher rasa de royal / 1 pitada de sal / 3 colheres bem cheias de margarina / ½ xícara de leite. **Recheio:** 1 cebola / 2 dentes de alho / ½ xícara de azeite / 6 tomates maduros / ½ folha de louro / sal e pimenta a gosto / 1 lata grande de palmito / 2 colheres cheias de maizena, dissolvidas em 2 xícaras de leite / ½ xícara de cebolinha e salsa / azeitonas / ovos cozidos e queijo ralado a gosto.

ARROZ A BAIANA (SIRLENE)

2 copos de arroz / 2 copos de farinha de mandioca Deusa / 6 ovos cozidos / azeitonas / cheiro verde / pimenta do reino e sal. **Preparo:** Cozinhe o arroz como de costume. Em uma vasilha separada, pique os ovos / o cheiro verde e tempere com o sal e pimenta. Junte a farinha Deusa e mexa bem. Junte a essa farofa o arroz e mexa bem. Sirva com assados.

BOLO SALGADO (MARGA)

9 tomates / 5 ovos inteiros / 1 sardinha / 1 xícara de azeite / cebola / salsinha / sal / 4 colheres de fermento / 2 xícaras de farinha de trigo / queijo ralado. Bater todos os ingredientes no liquidificador.

MASSA DE EMPADÃO (MARILDA)

2 xícaras de farinha de trigo / 1 xícara de maizena / 2 ovos / 1 xícara bem cheia de azeite / 1 colher (café) de fermento / 1 colher (café) de sal / 1 pitada de açúcar. **Observação:** Essa massa, pode ser feita doce ou salgada. Se for doce colocar mais açúcar do que sal.

FILÉ DE FRANGO EMPANADO (SIRLENE)

10 filés de frango (cerca de 900 g) / sal e pimenta a gosto / 2 dentes de alho. **Massa:** ½ xícara de maizena / 1 xícara de farinha de trigo / 1 colher de royal / 1 colher de sal / 1 ovo / ¼ xícara de azeite / 1 xícara de leite. **Modo de Preparar:** Tempere os filés com sal, pimenta e alho. Reserve. **Massa:** Misture a maizena, a farinha de trigo e o sal. Adicione o ovo, o azeite e o leite. Misture até ficar bem homogênea. Passe os filés de frango na massa, cobrindo bem. Frite em bastante óleo, não muito quente. Mantenha o fogo baixo e deixe até dourar bem dos dois lados. Escorra sobre papel absorvente e sirva.

ARROZ A ESPANHOLA (SIRLENE)

200 g de lingüiça fresca cortada em pedaços pequenos / 2 cebolas pequenas bem picadas / 1 xícara de arroz cru / 3 tomates sem peles e sem sementes / 1 pimentão verde cortado em tiras / 2 cenouras cortadas / 1 lata de ervilha / 2 tabletes de caldo de galinha / ¾ litro de água fervendo / 1 lata de palmito cortado em rodela / temperos e louro. **Modo de fazer:** Coloque os pedaços de lingüiça em fogo baixo, em panela tampada, para soltar toda a gordura e fritar bem. Acrescente a cebola, o arroz e refogue. Coloque o pimentão, cenoura, o caldo de galinha, os tomates, a água, ervilha e palmito. Quando ferver, tampe a panela e abaixe o fogo. Estando quase seco o arroz, polvilhe com louro, misture, e deixe tampado.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

TORTA DE CARNE MOÍDA (SIRLENE)

Massa: 1 xícara de maizena / 2 xícaras de farinha de trigo / 2 ovos / 1 xícara de margarina / sal a gosto / 1 colher de royal / ½ xícara de leite. **Recheio:** 1 cebola cortada / 4 colheres de óleo / ½ quilo de carne moída / sal a gosto / 2 colheres de maizena / 1 xícara de leite / 3 ovos cozidos e cortados / 10 azeitonas cortadas / 1 gema para pincelar. **Modo de Preparar:** Misture bem todos os ingredientes, até que fique lisa e uniforme. Forre o fundo e os lados de uma refratária com parte da massa e leve ao forno médio por 10 minutos. Reserve a massa restante. **Recheio:** Doure a cebola no óleo, junte a carne com o sal e refogue bem. Dissolva a maizena no leite e acrescente ao refogado. Mexa bem, até ficar consistente, retire do fogo, acrescente os ovos e as azeitonas. Coloque o recheio na forma, e cubra com a massa reservada. Pincele com a gema e leve ao forno quente para dourar por 15 minutos.

FRANGO A CAÇAROLA (SIRLENE)

2 colheres de azeite / 1 colher de alho / 1 frango (mais ou menos 1 e ½ quilos) em pedaços / 1 cebola grande picada / 1 colher de tempero completo / 1 colherinha de vinagre / 3 tomates sem peles / pimenta do reino / 2 xícaras de caldo de galinha / 1 folha de louro / 1 copo de vinho tipo Madeira seco / batatas pequenas e pré cozidas / 1 lata de ervilhas / cheiro verde. **Modo de fazer:** Quando o frango estiver dourado, coloca-se a cebola, os tomates sem peles, os temperos verdes, o copo de vinho (morno não frio), os caldos de galinha dissolvidos em água quente. Depois do frango cozido, coloca-se as ervilhas e as batatas pré cozidas.

PANQUECA DE PALMITO (SIRLENE)

Massa: ½ xícara de maizena / ½ xícara de farinha de trigo / 1 colher de royal / 1 colher de margarina / 1 e ½ xícara de leite / sal a gosto. **Recheio:** 1 lata grande de palmito / 2 colheres de margarina. **Molho:** 3 colheres de margarina / 2 colheres de maizena / 2 xícaras de leite / sal e pimenta a gosto / ½ xícara de queijo ralado. **Modo de Preparar - Massa:** Bata bem no liquidificador, todos os ingredientes da massa. Deixe descansar por 30 minutos. Aqueça uma frigideira untada com margarina e despeje ½ concha da massa girando bem a frigideira. Deixa dourar dos dois lados, proceda da mesma maneira até terminar a massa - **Recheio:** Separe 12 pedaços de palmito, cortando os maiores se necessário, e passe na margarina - **Molho:** Aqueça a margarina e doure a maizena. Adicione o leite aos poucos, mexendo sempre até engrossar. Tempere com sal e pimenta. **Modo de armar:** Enrole as panquecas recheadas com o palmito e coloque numa forma refratária. Despeje o molho e salpique o queijo ralado. Leve ao forno quente, até dourar, por cerca de 20 minutos. **Rendimento:** 12 panquecas.

RAVIOLI GRATINADO (SIRLENE)

300 g de ravioli / 1 lata de molho ao suco Cica / 4 colheres (sopa) de queijo ralado. **Modo de fazer:** Cozinhe o ravioli em água e sal, escorra e misture bem o molho ao suco. Coloque num pirex, polvilhe o queijo ralado e leve ao forno quente, uns 15 minutos.

TORTA DE CARNE (SIRLENE)

Frite 1 cebola / 3 dentes de alho em ¼ xícara de óleo. Junte ½ quilo de carne moída e frite até dourar. Salgue, apimente. Adicione ½ quilo de tomates maduros sem pele e em pedaços / ½ xícara de salsa picada e 3 colheres de orégano. Cozinhe até a carne ficar macia. **Massa:** Bata no liquidificador - 4 ovos / 2 xícaras de leite / 1 xícara de óleo / 1 pacote de queijo ralado / 1 xícara de maizena / 1 xícara de farinha de trigo / 1 colher (chá) de sal / 1 colher (sopa) de royal. Despeje metade da massa numa forma untada e polvilhada com farinha, cubra com a carne e coloque o resto da massa. Assar em forno moderado.

TORTA DE PALMITO (SIRLENE)

½ quilo de farinha de trigo / ½ xícara de azeite / 2 colheres de margarina / 4 ovos inteiros / 1 gema / 1 colher (chá) de sal / 1 colher (chá) de royal / leite. Deixar um pouco de massa para cobrir. **Recheio:** ½ litro de leite / 2 gemas / 1 colher de maizena / 1 colher de margarina / 1 ovo cortado / 50 g de azeitonas / 1

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

lata grande de palmito / 3 colheres de queijo ralado. **Modo de Preparar:** Refogue o palmito e depois misture com os ingredientes, até formar um creme. Recheie a massa, cubra-a e pincele com a gema para dourar. Leve ao forno brando.

ALCATRA LARDEADA

½ quilo de alcatra / 4 colheres (sopa) de óleo / 1 cebola picada / sal / salsa / cebolinha / 2 cravos da índia / 1 colher (chá) de farinha de trigo / 1 folha de louro / 150 g de toucinho defumado / ½ copo de vinagre branco / 2 dentes de alho / 1 pitada de pimenta do reino / 1 pitada de açúcar. Limpe a carne, retire a pele, apare ao redor, bata um pouco, faça furos com uma faca pontuda ou um furador e introduza tiras do toucinho defumado em toda a carne. Faça uma vinha d' alhos com o alho, o sal, o vinagre e a pimenta, deixe repousar por 2 horas. Leve ao fogo, uma caçarola grande, junte o óleo, deixe esquentar, adicione o açúcar deixe dourar, coloque então a carne, frite toda por igual até ficar dourada. Junte então, a cebola, os temperos verdes picados, o louro e o resto da vinha d' alhos, cozinhe em fogo moderado, em panela tampada. vá adicionando água quente aos poucos, até a carne amaciar. Quando estiver macia, engrosse o molho com farinha de trigo.

BIFE SURPRESA (RECHEADO SIRLENE)

6 bifes de alcatra / 1 pitada de cominho / 1 colher (sopa) cheia de salsa bem picadinha / sal / 6 fatias de queijo prato / 6 fatias de presunto, menores que os bifes / 3 ovos / farinha de rosca / óleo para fritar. **Modo de Preparar:** Abra cada bife, formando uma bolsa. Tempere-os com sal e cominho por dentro e por fora. Recheie-os com 1 fatia de presunto, 1 pouquinho de salsa picada e 1 fatia de queijo. Feche os bifes, apertando as bordas. Passe-os em ovos batidos, em farinha de rosca e frite em óleo quente, escorra sobre um papel absorvente e sirva com arroz branco.

ASSADO COM CERVEJA (SIRLENE)

1 quilo de contrafilé / sal e pimenta do reino a gosto / 2 colheres (sopa) de azeite / 4 cebolas / 30 g de margarina / 1 colher (sopa) de farinha de trigo / 1 garrafa de cerveja preta. Limpe a carne e tempere com sal e pimenta do reino. Esquente o azeite em uma frigideira, ponha a carne e deixe dourar igualmente. Passe para uma panela pequena. Ponha a margarina na frigideira, deixe derreter e junte as cebolas cortadas em fatias. Quando estiverem douradas, polvilhe a farinha de trigo, misture e derrame sobre a carne. Cubra toda a carne com cerveja, tampe a panela e deixe cozinhar em fogo brando por 2 horas. Prove o tempero. Sirva quente com purê de batatas.

FRANGO AO FORNO (SIRLENE)

1 frango médio, cortado pelas juntas / 3 dentes de alho amassados / 2 colheres (chá) de sal / 1 colher (sopa) de molho de soja / 1 xícara (chá) de maionese / 1 colher (sopa) de extrato de tomates / 1 xícara (chá) de suco de laranja. **Modo de Preparar:** Tempere o frango com o alho, o molho de soja e o sal. Misture a maionese e o extrato de tomate e espalhe em todo o frango. Regue os pedaços de frango com o suco de laranja e leve ao forno até dourar, virando os pedaços para que dourem por igual.

BIFE DE PANELA (SIRLENE)

1 quilo de alcatra ou patinho / 5 tomates / 1 cebola grande / 2 dentes de alho / 3 folhinhas de hortelã / 4 colheres (sopa) de óleo / sal e pimenta do reino a gosto / 1 pitada de noz moscada / 1 colher (chá) de açúcar / 3 colheres (sopa) de salsa e cebolinha picadinha / 1 pimentão / 150 g de azeitonas pretas. **Modo de preparar:** Corte a carne em bifes mais ou menos grossos e reserve. Leve o óleo ao fogo em uma caçarola, esquente, junte o açúcar, deixe caramelar um pouco e acrescente os bifes, deixe fritar até que fiquem igualmente dourados. Adicione então o alho socado e os tomates (sem pele e sem sementes), a cebola e o pimentão cortados em pedaços médios, a noz moscada, o sal e a pimenta do reino a gosto, folhinhas de hortelã, a salsa e a cebolinha. Refogue bem, junte 1 xícara (chá) de água e deixe cozinhar. Quando estiver macia, adicione as azeitonas, ferva mais alguns minutos e retire.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

BIFE A MILANEZA (SIRLENE)

8 bifes grandes / sal e pimenta do reino a gosto / 1 dente de alho / 2 ovos / 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado / farinha de rosca / óleo para fritar / 4 tomates grandes / manteiga / raminhos de salsa.

Modo de Preparar: Bata os bifes ligeiramente, tempere com sal, pimenta do reino a gosto e alho bem socado. Deixe descansar por 15 minutos. Passe os bifes pela farinha de rosca, nos ovos batidos com o queijo, novamente na farinha de rosca e frite-os. Corte os tomates ao meio, unte-os com margarina e leve ao forno por 10 minutos. Coloque sobre os bifes de decore com os raminhos de salsa.

BIFE A PARMEGIANA (SESI)

Ingredientes: 6 bifes de alcatra / 1 quilo de tomates / 2 dentes de alho / sal / pimenta / orégano / 2 ovos / farinha de rosca / 4 colheres de farinha de trigo / 1 lata de ervilhas / 300 g de queijo muzzarella. **Modo de fazer:** Temperar os bifes com sal, alho, pimenta. Passar os bifes em farinha de trigo, nos ovos batidos, e na farinha de rosca. Fritar na gordura bem quente. A parte, faça um molho com os tomates, cebola, sal e alho. Arrumar em pirex untado, os bifes e cubra com o molho, as ervilhas, depois e queijo muzzarella bem espalhado. Polvilhe com orégano e leve ao forno por uns 10 minutos.

MASSA DE EMPADÃO (SESI)

Ingredientes: 1 xícara de farinha de trigo / 3/4 xícara de maizena / 150 g de margarina / 3 gemas / 1 pitada de sal. **Modo de fazer:** Derreter a gordura e esfriar. Misturar as gemas e depois o resto dos ingredientes. Deixar descansar por 10 minutos. A massa fica meio mole. Forma m,dia. Pincelar com 1 gema e 1 colher de leite. **Recheios:** 1 vidro de palmito / 1 lata de ervilhas / 3 ovos / azeitonas / tomates / cebola e alho. Farinha de trigo para encorpar. Ou, frango e milho verde/ tomates, ovos / azeitonas / cebolas / salsinha. Farinha de trigo para encorpar.

BERINGELAS A MILANESA AO FORNO (SESI)

Ingredientes: 2 beringelas / sal / limão / 2 ovos / farinha de rosca / óleo para fritar / 1/2 quilo de carne moída / 1 pacote de queijo ralado / azeitonas / 2 ovos. **Modo de fazer:** Cortar as beringelas em fatias e deixar de molho com água, sal e limão. Retirar e secar bem. Passar nos ovos batidos e farinha de rosca. Fritar em gordura m,dia, para que fiquem douradas e sequinhas. Refogar a carne, colocar queijo, azeitonas e ovos cozidos. Em um pirex, arrumar camadas de beringelas, alternadas com carne. A última camada deve ser de carne e queijo ralado. Colocar no forno para gratinar.

TORTA DE CARNE COM BATATAS (SIRLENE)

Massa: 6 colheres (sopa) de farinha de trigo / 2 colheres (sopa) de maizena / 1/4 copo de água fria. **Recheio:** 250 g de carne moída / 150 g de margarina / 2 dentes de alho / 200 g de batatas cozidas / 3 colheres (sopa) de maizena / 1 gema / 2 claras / sal e pimenta do reino / 1 tomate / 100 g de azeitonas / 1 gema para pincelar / 1 cebola ralada. **Modo de Preparar - Massa:** Em uma tigela, misture bem a farinha de trigo com a maizena, o sal e a margarina. Adicione aos poucos a água, até obter uma massa consistente. Forre um forma de abrir, reserve. **Recheio:** Leve ao fogo, a margarina, acrescente a cebola ralada e o alho bem picado. Refogue um pouco e junte a carne moída, frite por 5 minutos e acrescente as batatas passadas pelo espremedor, a maizena, a gema e as claras. Misture bem e tempere com o sal e a pimenta do reino. Coloque a metade do recheio na forma, uma camada de tomates cortados em fatias finas, cubra com as azeitonas e termine de encher com o recheio. Recorte com uma carretilha, tirinhas finas de massa, faça um gradeado e pincele com gema. Leve ao forno quente por 20 minutos.

STROGNOFF CLÁSSICO (SESI)

Ingredientes: 1 quilo de filé mignon ou filé sem osso / 1 cebola grande / 1 amarrado de cheiro verde / 10 tomates / 150 g de creme de leite / sal / pimenta do reino / 100 g de margarina / 1 colher (sopa) de farinha de trigo / 1 lata de cogumelos ou palmitos em rodela / 2 colheres (sopa) de catchup. **Modo de fazer:** Cortar a carne em cubos e refogá-la na metade da manteiga. Colocar em uma panela mais manteiga, e

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

refogar a cebola picada, os tomates e os outros temperos; juntar a essa panela, a carne já refogada e tampar para cozinhar por meia hora. Tirar a carne e reservá-la; no refogado que ficou na panela, tirar o cheiro verde, acrescentar o resto da manteiga e pulverizar a farinha. Misturar bem, e recolocar a carne. Passar os cogumelos na manteiga e misturar na panela. Dez minutos antes de servir, colocar o creme de leite. Deixar aquecer, sem ferver. Servir com arroz. **Nota:** Querendo pode-se acrescentar, meio copo de vinho branco.

ROSBIFE (SESI)

Ingredientes: 1 quilo de alcatra ou colchão mole/ vinha d' alhos. **Modo de fazer:** Deixar no tempero em vinha d' alhos, por 2 horas. Levar ao forno quente, por 35 minutos em forma untada. **Observação:** O rosbife atingiu o ponto exato, quando espetando um garfo, sair um líquido rosado.

Acompanha: Batatas assadas, saladas, ovos cozidos.

FRANGO A MILANEZA AO FORNO (SESI)

Ingredientes: Peitos de frangos / cebola / alho / sal / pimenta do reino / vinagre / 2 ovos / farinha de trigo / farinha de rosca / 1 tablete de margarina. **Modo de fazer:** Abrir em bifés, os peitos de frango. Temperar com sal, pimenta, cebola picadinha, alho socado, algumas gotas de vinagre. Passar na farinha de trigo, nos ovos batidos e na farinha de rosca. Colocar os bifés numa forma untada com gordura, com uma pelotinha de margarina em cima de cada um. Levar ao forno por 20 minutos.

CESTINHA DE TOMATE (SESI)

Ingredientes: 6 tomates regulares / 150 g de vagem / molho de maionese / vinagre / limão / sal / cheiro verde. **Modo de fazer:** Lavar os tomates e cortar em forma de cestinhas. Com uma colherinha, retirar as sementes. Colocar sobre cada um, uma pitada de sal. Tirar os fios das vagens, lavá-las e cortá-las em quadradinhos. Cozinhar em água e sal. Fazer o molho de maionese, misturar as vagens depois de cozidas, encher com elas, as cestinhas.

FEIJOADA (SESI)

Ingredientes: 1 quilo de feijão preto / ½ quilo de charque / 1 p, / 1 rabo / 1 orelha de porco / 200 g de paio / 200 g de lombo defumado / 200 g de lingüiça / ½ quilo de costela defumada / pimenta vermelha / noz moscada / cebola / alho / cheiro verde e sal. **Modo de fazer:** Colocar de molho as carnes e o feijão, separados, na véspera. No dia seguinte, levar ao fogo o feijão e as carnes em panelas diferentes, menos a lingüiça que , colocada com o tempero. Refogar o feijão como de costume, deixar cozinhar mais um pouco, junto com as carnes. Deve ficar um caldo grosso. **Acompanha o molho:** limão / sal / pimenta do reino / pimenta vermelha picada / cheiro verde / cebola picada, etc. **Servir com:** arroz branco / fatias de laranja / farinha de mandioca torrada e couve refogada.

MOLHO PARA FEIJOADA (SESI)

Ingredientes: 2 limões / 3 colheres (sopa) de azeite / 1 copo do caldo do feijão / 1 cebola grande picada / cebolinha e salsinha picadas / sal e pimenta / 2 tomates cortados em quadradinhos / 1 pimentão pequeno / orégano / 1 colher (sopa) de catchup / 1 colher (sopa) de mostarda. **Modo de fazer:** Misturar tudo e servir, acompanhando a feijoada.

TAINHA RECHEADA (SESI)

Ingredientes: 1 tainha de aproximadamente 1 quilo (pode ser pescada ou outro peixe de carne branca) / óleo / 1 colher (chá) de sal / pimenta a gosto / farinha de trigo / 2 colheres (sopa) de margarina. **Recheio:** 2 fatias de bacon cortadas finas / 1 xícara de farinha de rosca / 1 ovo cozido e picado / 1 cebola grande picada / 1 colher (sopa) de margarina / 1 colher (sopa) de salsinha picada / 3 colheres (sopa) de caldo de galinha. **Modo de fazer:** Lave o peixe e pincele com óleo por dentro e por fora. Salpique com sal e pimenta. Como preparar o **Recheio:** Frite o bacon e junte a farinha de rosca, o ovo, a cebola, a manteiga

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

derretida, a salsinha e o caldo de galinha. Tempere bem com sal e pimenta, recheie o peixe e costure ou feche com palitos, coloque-o numa assadeira muito bem untada. Salpique levemente com farinha de trigo e cubra com pedacinhos de margarina. Asse por 30 minutos mais ou menos. **Observação:** coloque pedaços de madeira (ripinhas) entre a forma e o peixe, evita que este grude na forma.

PANQUECA (SESI)

Ingredientes: 1 xícara de leite / 1 xícara de farinha de trigo / 1 ovo / 1 pitada de sal / 1 colher (café) de fermento royal / 1 colher (sobremesa) de azeite ou manteiga. **Modo de fazer:** Peneirar todos os ingredientes secos. Bater o ovo ligeiramente. Juntar o leite aos poucos, a manteiga derretida. vá fritando aos poucos em gordura quente, quando secar de um lado, virar para secar do outro lado. Colocar o recheio a gosto, e enrolar.

NINHOS DE OVOS COM ESPINAFRE (SESI)

2 maços de espinafre / 2 cubos de caldo de legumes Knor / 1 e ½ colher (sopa) de manteiga / 1 e ½ colher (sopa) de maizena / 1 e ½ xícara de leite / 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado / 6 ovos. **Modo de fazer:** Escolher, lavar e cozinhar o espinafre com pouca água e cubos de caldo de legumes Knor. Retirar, espremer bem e picar miudinho. Aquecer a manteiga, juntar a maizena, mexendo até dourar. Acrescentar o leite aos poucos. Quando engrossar, junte o espinafre e o queijo. Abrir ninhos no espinafre, colocar os ovos, uma pitada de sal e uma pitada de pimenta em cada um. Abafar por alguns minutos e servir.

SUFLÊ DE CHUCHU (SESI)

Ingredientes: 4 chuchus / 1 colher (sopa) de margarina / 3 ovos / 3 colheres (sopa) de farinha de trigo / 3 colheres (sopa) de queijo ralado. **Modo de fazer:** Cozinhe os chuchus com sal e amasse. Junte os outros ingredientes e misture bem. Por último as claras em neve, mexa levemente. Unte uma forma e polvilhe com farinha de rosca. Despeje o suflê, polvilhe por cima com farinha de rosca. Leve para assar em forno brando.

CARNE ASSADA DE PANELA (SESI)

Ingredientes e modo de fazer: Limpar 1 quilo de carne / Com o auxílio de uma faca pontiaguda, perfurar a carne e introduzir pequenas porções de toucinho defumado e azeitonas / Temperar e deixar repousar por 1 hora / Levar ao fogo uma panela com gordura bem quente / Tampar a panela e deixar em fogo regular / Pingar água aos poucos até que a carne cozinhe / Quando estiver assada, retirar e juntar ao molho que se formou, rodela de cebola e tomate em fatias / Deixar cozinhar / Se quiser, quando a carne estiver quase pronta, colocar 300 g de batatas pequenas e deixe assar.

BOLO DE VAGEM (SESI)

Ingredientes: 1 quilo de vagem / 3 colheres (sopa) de salsa picada / 1 dente de alho socado / 3 ovos / 4 colheres (sopa) de farinha de rosca / 4 colheres (sopa) de queijo ralado / 1 cebola grande picadinha / 2 cenouras picadas / 1 colher (sopa) de óleo / sal e pimenta do reino a gosto. **Modo de fazer:** Cozinhar as vagens na água e sal. Pique-as em pedacinhos. Refogar a cebola, juntar as cenouras e cozinhar um pouco. Acrescentar a salsa, o alho, as vagens. Tirar do fogo e juntar queijo ralado, a farinha de rosca, o sal e a pimenta do reino. Juntar os ovos batidos, misturar bem e despejar num pirex untado e polvilhado com farinha de rosca. Levar ao forno por 20 minutos aproximadamente e servir bem quentinho.

GRATINADO DE COUVE FLOR (SESI)

Ingredientes: 1 couve flor / 1 colher (sopa) de margarina / 2 colheres (sopa) de farinha de trigo / leite para dar o ponto de creme / sal e pimenta a gosto / 1 pacote de queijo ralado. **Modo de fazer:** Cozinhar a couve flor em água e sal, escorrer e arrumar em um pirex. Colocar numa panela a margarina, a farinha de trigo e o leite para engrossar, o sal, a pimenta do reino a gosto, colocar em cima da couve flor, cobrir com queijo ralado e levar ao forno para gratinar.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

FÍGADO ENSOPADO (SESI)

Ingredientes: ½ quilo de fígado / tomates / cebolas / sal / pimenta / louro / farinha de trigo. **Modo de fazer:** Tire os nervos e a pele que envolve o fígado. Corte em pedacinhos. Faça um refogado com azeite, cebolas e tomates. Junte o fígado, e tempere com sal e pimenta. Coloque uma folha de louro. Pode também juntar massa de tomate. Junte a água e deixe cozinhar. Engrosse com farinha de trigo.

NHOQUE (SESI)

Ingredientes: ½ quilo de batatas/ 1 colher (sopa) de manteiga/ 100 g de farinha de trigo / 1 ovo / sal / queijo ralado / molho de tomates. **Modo de fazer:** Depois de cozinhar as batatas, passá-las por espremedor. Juntar a manteiga, o ovo, o sal e a farinha. Amassar bem. Enrolar e cortar em pedacinhos. Colocar para cozinhar em água fervendo com sal. Logo que subir a tona, retirá-los e deixar escorrer. Arrumar num prato, colocar queijo e molho de tomates. Por último o molho, colocar no forno alguns minutos.

MOLHO BECHAMEL (SESI)

1 colher (sopa) de margarina / 2 colheres (sopa) de farinha de trigo / leite para dar o ponto do creme / sal e pimenta a gosto. **Modo de fazer:** Colocar numa panela a margarina, a farinha e o leite para engrossar, tempera com sal e pimenta a gosto.

ALMÔNDEGAS RECHEADAS (SESI)

Ingredientes: 1 quilo de carne moída / 200 g de presunto ou lombinho defumado / 3 xícaras de pão amanhecido e umidecido ao leite / 2 ovos / 400 g de batata cozida / 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado / salsinha picada / sal / pimenta / noz moscada / ½ colher (sopa) de tempero da vovó / 100 g de margarina. **Recheio:** 2 cenouras cozidas / azeitonas / 3 ovos cozidos. **Molho:** 2 caldo de carne Knor / ½ litro de água / ½ copo de vinho branco seco / 1 lata de ervilhas. **Modo de fazer:** Misturar a carne moída, o presunto moído, o pão bem espremido e esfarelado, as batatas moídas, o queijo, 2 ovos inteiros, salsinha, margarina, sal, pimenta, noz moscada, tempero da vovó, amassar bem. Abrir a massa, e rechear com ovos cozidos, cenouras cozidas e azeitonas. Fritar em gordura as almôndegas até dourar, colocar o vinho e ½ litro de caldo de carne e deixar cozinhar bem. Servir em fatias com ervilha e o caldo bem condensado. **Observação:** Se quiser fazer um prato em camadas, dividir a massa em 3 partes. Colocar a massa, depois o recheio, sendo a última camada de massa com carne moída e regar com o molho por cima.

BIFE A ROLÊ OU ENROLADO (SESI)

Ingredientes: 1 quilo de carne / alho / cebola / sal / pimenta do reino / 4 cenouras / lombinho ou bacon / 1 quilo de tomates. **Modo de fazer:** Cortar a carne em bifês. Temperar com sal, pimenta do reino e alho. Rechear cada bife com uma tirinha de lombinho ou bacon, um pedaço de cenoura, enrolando-o bem firme e espetar um palitinho para não cair o recheio. Fritar em óleo, todos os rolinhos, deixando bem douradinhos, e colocar água aos poucos até formar um molho. Refogar cebola picada, tomates sem pele, sal, pimenta do reino, até formar um molho bem grosso. Misturar a carne ao molho e terminar de cozinhar.

SOPA DE FUBÁ COM COUVE EM TIRINHAS (SESI)

Ingredientes: 1 litro de caldo de carne / farinha de milho / couve manteiga em tirinhas / sal a gosto. **Modo de fazer:** Preparar o caldo de carne e quando estiver fervendo acrescentar farinha de milho suficiente para engrossar. Deixar cozinhar bem. Acrescentar a couve em tirinhas, corrigir o sal e quando levantar a fervura novamente, retirar do fogo.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

TORTA DE ERVILHAS COM SARDINHA (SESI)

Ingredientes: 1 lata de ervilhas (200 g) / 2 latas de sardinha (132 g) / 500 g de pão amanhecido / 4 ovos / 1 colher (sopa) de fermento em pó / leite / sal / temperos a gosto. **Modo de fazer:** Bater as claras em neve, e acrescentar as gemas. Tirar a casca do pão, cortar em pedaços e acrescentar o leite, em quantidade suficiente para desmanchar o pão. Fazer um refogado com os temperos a gosto e acrescentar a sardinha, sem espinhas, deixar esfriar. Misturar todos os ingredientes deixando por último a ervilha, para não desmanchá-la. Levar ao forno para assar, em forma untada, por 40 minutos. Servir frio. Se quiser, cobrir com maionese.

QUIBE (SESI)

Ingredientes: 350 g de trigo moído (trigo de quibe) / 1 quilo de carne moída / ½ cebola moída / 2 colheres de azeite / 2 colheres de manteiga / cheiro verde / hortelã. **Modo de fazer:** Coloque o trigo de molho na véspera ou no mínimo 2 horas. Passe na máquina de moer a cebola, a carne e o trigo, passar junto por duas vezes. Tempere com sal, pimenta, cheiro verde bem picadinho. Amasse bem. Junte o azeite e a manteiga. Refogue a parte da carne separada para o recheio, separe a metade da mistura que foi passada na m quina e forre a forma; recheie com a carne e cubra com o resto da outra metade.

SALADA CAMPONESA (SESI)

Ingredientes: 1 lata de feijão branco em conserva / 1 xícara (chá) de vagens picadas e cozidas / 1 cebola m, dia cortada em rodela finas / 1 xícara (chá) de maionese temperada com limão / 8 azeitonas pretas sem caroço picadas / 2 talos de cebolinha verde picada / 2 colheres (sopa) de salsa picada / 2 tomates picados / sal e pimenta do reino a gosto / rodela de pimentão verde, para decorar. **Modo de fazer:** Escorra o feijão branco com as vagens picadinhas e as rodela de cebola. Junte a maionese, as azeitonas, a cebolinha, a salsa e os tomates picadinhos. Adicione o sal e a pimenta. Misture bem. Coloque numa travessa e decore com as rodela de pimentão. Leve a geladeira e sirva bem fria.

PATÊ DE FÍGADO DE GALINHA (SESI)

Ingredientes: 1 quilo de fígado de galinha / 750 ml de leite / 6 colheres (sopa) de farinha de trigo / 6 colheres (sopa) de margarina / 2 gemas / 4 cebolas / 4 dentes de alho / ½ xícara de óleo / 2 molhos de tempero verde / pimenta preta / vinagre / noz moscada / mostarda e sal a gosto. **Modo de fazer:** Ralar a cebola e o alho e limpar os fígados. Colocar o óleo em uma frigideira, deixar esquentar, refogar a cebola e o alho e acrescentar os fígados. Deixar fritar por igual, acrescentando água aos poucos para formar um pouco de molho. Reservar. Numa panela, derreter a margarina, acrescentar a farinha de trigo e gradativamente, o leite fervido morno, formando um molho branco grosso. Ralar a noz moscada, acrescentar ao molho branco e o sal. Passar por m quina de moer, ou liquidificador, os fígados. Misturar os fígados moídos com o molho branco grosso, formando o patê. Despejar numa panela funda, passar por peneira as gemas de ovo, misturando ao patê, acrescentar o vinagre, a mostarda e a pimenta. Mexer com colher de pau até que a massa desprenda da panela. Retirar do fogo e deixar esfriar. Quando estiver frio, acrescentar o tempero verde picado. Guardar em tigela de vidro, ou louça, derramando um pouco de óleo por cima, para não ressecar.

ARROZ DE FORNO (SESI)

Ingredientes: Arroz / 100 g de presunto / queijo ralado / ervilha / 2 ovos cozidos / azeitonas. **Modo de fazer:** Faça um arroz simples. Unte um pirex com manteiga. Forre com o arroz já cozido. Polvilhe com queijo ralado. Coloque as azeitonas picadas, as ervilhas e o presunto. Faça o mesmo novamente. Depois, termine com uma camada de arroz e enfeite o prato. Leve ao forno para dourar de 10 a 15 minutos.

RISOTO DE GALINHA (SESI)

Ingredientes: 1 galinha / sal / pimenta / cebola / tomates / arroz / queijo ralado. **Modo de fazer:** Com as costas, o pescoço, e asas, fazer um caldo com água e sal, como se fosse uma sopa. Com as partes

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

restantes, fazer um refogado, deixar dourar bem, juntar o sal, a pimenta, a cebola e os tomates sem pele e sementes. Ir acrescentando água aos poucos, até que a galinha esteja cozida. Desfiar e passar o molho por uma peneira. Cozinhar o arroz com o caldo da galinha. Quando estiver cozido, juntar o molho peneirado, carne desfiada. Colocar o queijo ralado. Se precisar mais caldo, pode colocar para que fique bem úmido.

JARDINEIRA DE LEGUMES (SESI)

1 couve flor / 4 cenouras / 300 g de vagem/ 5 batatas pequenas/ 1 lata de ervilhas / 2 tomates / 1 maço de rabanete / 1 maço de agrião / 1 cabeça de alface. **Modo de fazer:** Cozinhar a couve flor, as cenouras, as vagens, as batatinhas, separadamente com água e sal. Deixar esfriar. Decorar o prato com os legumes cozidos e frios e as verduras bem lavadas. Temperar com o molho de sal, pimenta, limão ou vinagre e azeite, misturar e respingar por cima.

PÃO DE MINUTO PINCELADO (SESI)

Ingredientes: 3 xícaras de farinha de trigo / 2 colheres (sopa) bem cheias de açúcar/ 2 colheres (sopa) bem cheias de manteiga / 1 xícara de leite / uma pitada de sal / 2 colheres (sopa) de fermento royal / 1 ovo. **Modo de fazer:** Juntar todos os ingredientes, amassando-os até ficar uniforme. Fazer os pãezinhos, pincelando-os com gema. Levar ao forno quente para assar.

PÃO DE QUEIJO (SESI)

Ingredientes: 3 ovos / 3 xícaras de polvilho (doce ou azedo) / 1 xícara de leite fervido e frio / 1 xícara de óleo / 50 g de queijo ralado / 1 colher (chá) de sal. **Modo de fazer:** Colocar no liquidificador, os ovos inteiros, leite, óleo e o sal. Bater bem. Adicionar o polvilho e por fim o queijo, bater novamente. Colocar em forminhas untadas, forno médio. **Observação:** Colocar a mistura só até a metade da forminha.

SANDUÍCHE MEXICANO (SESI)

Ingredientes: 1 quilo de carne moída / 1 pedaço de paio / 1 maço de cenouras / 4 pimentões vermelhos / 1 pimentão verde / ½ quilo de tomates / 1 cebola / sal e pimenta a gosto / 20 pãezinhos. **Modo de fazer:** Misturar todos os ingredientes bem picadinhos e colocar numa panela, deixando cozinhar mais ou menos duas horas. Servir recheando pãezinhos. Se quiser pode enrolar em papel alumínio e esquentar no forno.

FAROFA DE CENOURA (SESI)

Ingredientes: ½ quilo de cenouras/ 1 cebola/ 1 dente de alho/ 3 ovos cozidos/ ½ vidro de azeitonas/ farinha de pão a gosto / azeite. **Modo de fazer:** Cozinhe a cenoura em água e sal, depois de cozida picar em cubinhos. Coloque numa panela, o azeite com a cebola e o alho picadinhos para tostar, acrescente a cenoura, as azeitonas, a farinha e os ovos cozidos e cortados em cubinhos. Deixar um pouco mais no fogo e servir.

LÍNGUA (SESI)

Lave e cozinhe a língua, com cebola picada, 1 folha de louro, pimenta do reino e sal a gosto, até ficar macia. Arranque a pele grossa que a envolve, e corte-a em fatias. Se quiser, coloque a língua para refogar com azeite, junte os temperos e tomates, e acrescente água aos poucos até formar um molho.

SALADA DE BRÓCOLI (SESI)

Ingredientes: 2 maços de brócoli / 1 cebola média / 2 colheres (sopa) de azeite / 1 colher (sopa) de vinagre / sal / pimenta do reino / salsa. **Modo de fazer:** Limpar o brócoli, tirando as folhas e os talos grossos. Cozinhar e reservar. Preparar o molho com azeite, vinagre, pimenta, sal, a cebola e a salsa cortadas bem fininhas. Cortar o brócoli em pedaços finos e misturar ao molho.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

LOMBO RECHEADO (SESI)

Ingredientes: 2 e ½ quilos de lombo/ alho / vinho tinto/ sal / pimenta e orégano. Reserve por 1 hora.

Recheio: 2 xícaras (chá) de farinha de milho / 2 laranjas (tirar o suco) / 10 azeitonas verdes picadas / 50 g de passas / 1 maçã cida picada / 8 colheres de maionese temperada com limão / 400 g de presunto picado.

Modo de fazer: Abrir o lombo no sentido horizontal. Deixar de molho nos temperos por 1 hora. Misturar os ingredientes, dando o ponto do recheio com a maionese. Espalhar no lombo, enrolar como rocambole, amarrar com barbante fino e assar em forno médio por 2 horas.

CALDO VERDE (SESI)

Ingredientes: 1 quilo de tomates / couve / 1 pedaço de paio / 2 litros de água fria / azeite / temperos para refogar / 1 cubinho de caldo Knor. **Modo de fazer:** Descascar e cortar em pedaços, as batatas. Fazer um bom refogado com o azeite, juntar um pedaço de paio ou carne de porco, juntar a água fria, e quando estiver fervendo, juntar as batatas para cozinhar bem. Depois de cozidas, passe pelo espremedor juntamente com o caldo. Leve ao fogo novamente e quando levantar fervura, juntar a couve escolhida e picadinha como couve ... mineira. Deixar no fogo apenas o tempo de cozinhar a couve. Sirva em seguida.

SALPICÃO DE NATAL (SESI)

Ingredientes: 3 peitos de frango desfiado / 3 maçãs verdes picadas / 3 talos de salsão picados / 300 g de presunto picado / 100 g de passas sem sementes / nozes a gosto / 1 vidro de maionese Hellmanns / 1 pote de iogurte natural ou creme de mesa / temperar a gosto / 2 pratos de batatinhas fritas (palito). **Modo de fazer:** Refogar os peitos de frango com sal e pimenta. Colocar o frango numa tigela, juntar a maçã, o salsão, as passas, as nozes, misturar tudo e na hora de servir juntar a maionese com o creme de mesa, misturar rapidamente e servir logo.

CROQUETES DE AVEIA COM QUEIJO (SESI)

Ingredientes: 2 caixas de aveia em flocos finos / 4 ovos / 4 colheres (sopa) de margarina / 1 xícara de leite fervido morno / 150 g de queijo ralado / 1 molho de salsa / sal / pimenta e noz moscada a gosto / óleo para fritar. **Modo de fazer:** Bater os ovos, acrescentar os demais ingredientes, misturando bem. Modelar os croquetes e fritar em óleo quente.

CIGARROS DE PRESUNTO (SESI)

125 g de farinha de trigo / 50 g de manteiga / 1 ovo / 1 colher (chá) de fermento royal / ½ xícara de leite / presunto cortado em tirinhas / queijo ralado / clara de ovo. **Modo de fazer:** Misture todos os ingredientes e vá amassando, até obter uma massa que se desprenda das mãos. Deixe descansar por alguns minutos. Abra a massa com o rolo, deixe mais ou menos fina, corte em tirinhas e coloque o presunto cortado, enrole, dando o formato de cigarro. Passe em clara sem bater e depois no queijo ralado. Asse em forma untada.

MOLHO BRANCO PARA CANELONI (EVELISE)

Para cada copo de leite 1 colher de trigo. Uma colher rasa de manteiga ou margarina para cada copo de leite. Sal e noz moscada a gosto.

TORTA DE SARDINHA (SESI)

Ingredientes: 1 xícara de azeite ou margarina derretida / 1 xícara de leite / 1 lata de sardinha grande (ou 2 pequenas) ao molho de tomates/ 1 prato fundo de cheiro verde/ 3 ovos inteiros / 2 xícaras de fubá / 1 colher (sopa) de fermento royal / 4 tomates médios sem pele e sem sementes / pimenta a gosto / sal. **Modo de fazer:** Misture tudo muito bem. Coloque em forma untada e leve ao forno brando para assar.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

CROQUETES DE SARDINHA (SESI)

Ingredientes: 1 xícara de leite / 1 colher (sopa) de maizena / sal / pimenta / cebola / cheiro verde / 2 tomates / farinha de rosca para dar ponto / 1 lata de sardinha ao molho de tomates / ovo batido e farinha de rosca. **Modo de fazer:** Fazer um molho branco com o leite, a maizena e o sal, deixe esfriar e junte a sardinha bem esmigalhada e sem espinhas. Acrescente o molho da lata, o cheiro verde, a cebola picada / os tomates sem peles e bem picados / a pimenta / o ovo e farinha de rosca até que dê para enrolar. Passe no ovo batido e na farinha de rosca e frite em gordura quente.

LOMBO DE PORCO COM ABACAXI (SESI)

Ingredientes: 1 e ½ quilo de lombo de porco / suco de limão / pimenta do reino / 1 cebola picada / 2 tomates picadinhos / ½ xícara (chá) de vinho branco / 1 colher (sopa) de manteiga / 2 cubos de caldo de carne knor, dissolvidos em ½ litro de água fervendo / 1 abacaxi em fatias. **Modo de fazer:** Tempere de véspera o lombo de porco, com o suco de limão, a pimenta do reino, a cebola, os tomates e o vinho. Espalhe pedacinhos de manteiga. Leve ao forno quente, regando com o caldo knor. Asse coberto com alumínio. Retire o papel, regue com o próprio caldo e deixe corar. Corte em fatias, colocando em cada corte ½ fatia de abacaxi. Volte novamente ao forno, por 10 minutos. **Molho:** 1 colher (sopa) de maizena / 1 xícara (chá) de suco de abacaxi / 1 colher (sopa) de catchup / ½ colher (chá) de molho de pimenta. **Modo de fazer:** Toste a maizena. Junte o molho que ficou na assadeira. Passe tudo pela peneira. Volte ao fogo, acrescente o suco de abacaxi, o catchup e o molho de pimenta. Regue o lombo e sirva a seguir.

MASSA FOLHADA (SESI)

Ingredientes para a massa: ½ quilo de farinha de trigo / 400 g de margarina / 1 ovo / 1 pitada de sal. **Recheio:** 1 xícara de farinha de trigo / 350 g de margarina. **Modo de fazer:** Retire 50 g da margarina das 400 gr, e retire 1 xícara de farinha de trigo, do ½ quilo e faça um creme, divida em 2 partes e reserve. Com o restante do trigo e margarina, faça uma farofa, bem misturada, depois coloque o ovo e sal e vá misturando água gelada até dar o ponto (mais ou menos 1 xícara de água, faltando 1 dedo para encher a xícara). Sovar a massa até que fique homogênea e bem lisa. Divida em 2 partes. Abra com o rolo e coloque o recheio, passando com a faca, até que fique bem coberta. Enrole como rocambole, em um pano úmido; coloque na geladeira até o dia seguinte. A massa deve ser na espessura de meio centímetro. Cortar a massa em fatias, e comprimir com a palma da mão, na mesa enfarinhada, e depois abrir com o rolo a massa bem fina, sempre com bastante farinha, para não grudar. Cortar cm faca bem afiada e rechear para assar. Os retalhos, não pode misturar para sovar, tem que colocar uma sobre a outra, e abrir novamente com o rolo. Discos grandes, furar com o garfo, para não erguer as pontas. **Recheios:** frango, carne, camarão, doces, leite condensado, nata, goiabada, requeijão. Pincelar os folhadinhos com gema.

CACHORRO QUENTE MINIATURA (SESI)

Ingredientes: 1 colher (sopa) de fermento biológico / 2 colheres (sopa) de margarina / 250 ml de leite / 1 colher (sopa) de óleo / 2 ovos / sal a gosto / 500 g de farinha de trigo / 350 g de salsicha. **Modo de fazer:** Misturar o fermento com o leite morno e o sal. Deixar crescer até formar bolinhas. Adicionar o restante dos ingredientes, e a farinha de trigo aos poucos, até o ponto da massa. Abrir a massa com o rolo, cortar pequenos pedaços, e enrolar as salsichas em tiras. Colocar em forma untada, pincelar com gemas, deixando descansar um pouco antes de levar para assar em forno quente.

EMPADINHAS DE QUEIJO (SESI)

7 colheres (sopa) farinha de trigo / 1 colher (sopa) de banha / 1 colher (sopa) de margarina / 1 gema / 1 colher (chá) de sal. **Modo de fazer:** Amasse tudo muito bem e forre as forminhas untadas, procurando estender a massa, o mais fino possível. **Recheio:** 250 g de queijo ralado / 1 copo de leite / 1 colher de margarina derretida / 4 ovos. **Modo de fazer:** Misture tudo, sem levar ao fogo, e encha as forminhas já forradas com a massa. Não , necessário cobrir a massa.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

PASTÉIZINHOS (SESI)

3 ovos / 3 xícaras (chá) de farinha de trigo / 1 colher (sopa) de fermento royal / 2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina / 1 colher (sopa) de gordura vegetal / sal / leite frio para amassar. **Recheio:** 200 g de presunto / 200 g de queijo fresco mussarela amassado / 1 ovo / orégano. **Modo de fazer:** Peneire a farinha com o fermento. Acrescente os ovos ligeiramente batidos, a margarina, a banha, o sal e amasse com leite frio, até obter massa de consistência regular. Deixe-a repousar por ½ hora. Abra a massa bem fina, com o rolo, sobre uma superfície enfarinhada. Amasse os ingredientes do recheio com o ovo batido. Faça pastéis, pincele-os com gema e leve ao forno para assar.

COXINHA DE GALINHA (SESI)

Para cozer o frango: 2 colheres de margarina/ 3 tomates picados/ 1 cebola pequena / 1 dente de alho / 1 tablete de caldo de galinha/ 4 xícaras de água/ pimenta do reino e sal. **Massa:** 5 gemas / 2 xícaras de leite / 3 xícaras de caldo / 5 xícaras de farinha de trigo. **Modo de fazer:** Depois de cozinhar o frango com todos os ingredientes, coar o molho e retirar os ossos, desfiando bem. O molho deve ter 3 xícaras, acrescentar mais o leite e refazer o tempero. Colocar a farinha, misturando bem as gemas, uma de cada vez e mexer bem, levar ao fogo novamente até desprender do fundo da panela. Polvilhe um mármore com farinha de rosca, e com uma colher, coloque montinhos e quando estiverem mornos, ponha sobre cada um deles, um pedaço de galinha. Enrole em formato de pêra. Passar as coxinhas em claras batidas, depois na farinha de rosca e frite e óleo bem quente.

RISSOLES (SESI)

1 xícara de leite / 1 xícara de farinha de trigo / 1 colher (chá) de fermento royal / ½ colher de margarina / 1 ovo / sal/ farinha de rosca / gordura para fritar. **Modo de fazer:** Leve o leite, o sal e a margarina para ferver. Quando levantar fervura, coloque de uma só vez o trigo peneirado junto com o royal. Mexa bem, até que fique uma massa bem lisa e macia. Deixe a massa esfriar, abra com o rolo e corte com auxílio de um copo ou xícara. Recheie e feche bem, passe no ovo batido, depois na farinha de rosca e frite em gordura quente. **Recheio:** palmito/ ovos cozidos/ tomates sem peles e sem sementes / azeitonas/ cebola / salsinha. **Observação:** no lugar de palmito pode por camarão / frango / carne / presunto / queijo.

MAIONESE LIGHT

Para fazer 400 gramas de maionese:

1 xícara de leite longa vida / 1 e ½ xícara de óleo de milho / sal / pimenta branca moída.

Modo de fazer: Colocar o leite no liquidificador, vai colocando o óleo aos poucos em forma de fio, continua batendo até engrossar. Depois tempera com a pimenta e o sal. Usar em saladas ou tortas geladas.

TORTA DE GALINHA LIQUIDIFICADOR (ERONI)

4 ovos / ½ xícara de óleo / 3 xícaras de leite / 1 xícara de queijo (opcional) / 2 xícara de farinha de trigo / 1 xícara de maizena / 1 colher de royal / sal a gosto. Bater no liquidificador. Faz o recheio de galinha como empadão. Põe a metade da massa na forma e põe o recheio, a outra metade por cima. Polvilha farinha de rosca.

LANCHE DE FRANGO

1 pão de forma sem casca fatiado na horizontal. **Recheio:** ½ lata de milho verde / ½ lata de ervilha / 1 peito de frango desfiado / sal / pimenta / 1 tablete de caldo de frango. Refoga tudo. Acrescenta ½ lata de creme de leite depois de retirar do fogo. **Cobertura:** 1 litro de leite / 1 cubo de caldo de galinha / 2 colheres de maizena dissolvida em ½ xícara de leite / 50 g de queijo ralado. Deixa ferver bem, até engrossar e acrescentar ½ copo de requeijão cremoso depois de retirar do fogo.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

PALITINHOS DE QUEIJO (SESI)

1 pires de queijo ralado / 2 colheres (sopa) de margarina / 1 colher (sopa) de fermento royal / 1 xícara de água / 1 colherinha de sal / 2 xícaras de farinha de trigo (aproximadamente). **Modo de fazer:** Misturar bem todos os ingredientes, e sovar bem, abra a massa na espessura de um centímetro, mais ou menos, cortar as tiras de 1 cm de largura, por 10 cm de comprimento, e levar ao forno médio para assar. Corte as tiras com carretilha, para ficar trabalhadinha.

ESFIHAS (SESI)

Ingredientes: 1 xícara (chá) de maizena / 1 xícara (chá) de farinha de trigo / 50 g de fermento (para pão) ou 2 tabletes / 1 xícara (chá) de água morna / 2 colher (sopa) de açúcar / 1 colher (chá) de sal / 1 xícara (chá) de óleo. **Modo de fazer:** Numa tigela, peneire a maizena, o trigo e reserve. Retire ½ xícara e misture com o fermento. Junte a água morna, amasse e deixe levedar durante 10 minutos. Depois, junte o açúcar, o sal e o fermento levedado aos ingredientes reservados. Sove a massa por 15 minutos, cubra com um pano e deixe levedar até dobrar de volume. **Recheio:** 1 quilo de carne moída / 2 cebolas médias raladas / suco de 2 limões / 4 tomates maduros sem pele e sem sementes picados / salsa picada / louro / pimenta do reino a gosto. **Modo de fazer:** Tempere a carne com os outros ingredientes. Misture tudo e reserve. Abra a massa em superfície lisa e enfarinhada. Distribua o recheio uniformemente. Corte as esfihas em quadrados e feche em círculo. Se preferir sirva aberta. Asse em assadeira untada, em forno quente durante 30 minutos. Sirva quente com rodelas de limão.

MOLHO BRANCO PARA LASANHA (EVELISE)

1 copo de leite / 3 colheres de trigo / 1 colher de manteiga ou margarina / 1 raspinha de noz moscada / sal a gosto. **Modo de fazer:** Misture os ingredientes em uma panela, mexendo lentamente até desprender do fundo, logo em seguida despeje-o no liquidificador com a quantidade de leite desejada ao ponto, misture o creme de leite e bata bem.

CROCANTES DE QUEIJO (SESI)

1 xícara de farinha de trigo / 100 g de margarina / 1 xícara de queijo ralado. **Modo de fazer:** Amassar todos os ingredientes e fazer as bolinhas achatadas. Enfeitar com tirinhas de azeitonas.

SUFLÊ DE CARNE MOÍDA (GLACI)

500 g de carne moída / 2 copos de leite / 2 colheres (sopa) de maizena / 3 gemas / 3 claras em neve / 3 colheres (sopa) de azeite / temperos a gosto. **Modo de fazer:** Fritar bem a carne. Junte todos os temperos bem picadinhos, depois de refogados, pingue ½ copo de água. Tempere com sal, pimenta e massa de tomate (bem pouco). Deixar ferver até reduzir o molho. Reserve. À parte, junte em uma panela o leite, a maizena e tempere com sal. Deixa ferver, mexendo sempre, até engrossar. Deixa esfriar. Junte as gemas, na carne reservada e misture bem. Misturar também o mingau de maizena. Por último, colocar as claras em neve, misturando devagar. Pôr para assar, aproximadamente 40 minutos.

TORTA DE GALINHA COM MILHO EM CAMADAS

2 latas de creme de leite sem soro / 3 copos de leite / 3 latas de milho verde com água / 3 colheres (sopa) de farinha de trigo / 500 g de frango (peito) refogado e desfiado (meio pedaço) / 1 copo de requeijão / 300 g de mussarela / batata palha e parmesão. **Modo de fazer:** Bata o milho no liquidificador e reserve. Dissolver o trigo no leite e põe para ferver, mistura o creme de milho reservado e ferver junto. Tira do fogo e mistura o creme de leite sem soro. **Montagem:** - **1ª camada:** Creme de milho, camada fina, deixa esfriar um pouco para depois colocar a próxima camada. **2ª camada:** galinha refogada - **3ª camada:** cobrir a galinha com fatias de mussarela - **4ª camada:** passa requeijão nas fatias de queijo mussarela - **5ª camada:** salpicar parmesão. A última camada deve ser de mussarela e requeijão. Põe batata palha por cima e coloca no forno.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

HAMBÚRGUER

100 g de coco ralado / 1 caixa de hambúrguer / 300 g de muzzarella fatiada / 250 g de maionese / 150 g de farinha de rosca / 4 ovos batidos / 1 colher de café de Fondor / queijo ralado a gosto / orégano / óleo.

Modo de fazer: Misture a farinha de rosca com o coco ralado. Passe os hambúrgueres na maionese e, a seguir, na mistura de farinha de rosca e coco ralado e asse. Num refratário untado, com óleo, ponha camadas de hambúrguer e muzzarella e, por último, os ovos batidos e o Fondor. Polvilhe o queijo ralado e o orégano. Leve ao forno para gratinar. Sirva quente. Renda de 6 porções.

HAMBÚRGUER DE CARNE

600 g de carne de vaca moída (alcatra, coxão mole, patinho) 1 cebola grande ralada / 2 colheres (sopa) de cheiro verde / 2 dentes de alho / sal e pimenta a gosto / 1 ovo batido / molho de pimenta vermelha. **Modo**

de fazer: Passe a carne pela máquina de moer e tempere com sal e alho socado. Deixe por 20 minutos e junte a cebola, o cheiro-verde, as pimentas e o ovo. Amasse bem e faça os hambúrgueres. Se desejar, faça-os maiores e asse na grelha.

HAMBÚRGUER DE FRANGO

1 quilo de peito de frango / ½ xícara (chá) de azeitonas verdes picadas / ½ xícara (chá) de cogumelos frescos picados / 1 cebola ralada / 1 colher (sopa) de farinha de trigo / 1 tablete de caldo de galinha / sal e pimenta a gosto / 1 colher (sopa) de suco de limão / 2 dentes de alho. **Modo de fazer:** Passe o peito de frango pela máquina de moer e tempere com sal, alho, pimenta, o caldo de galinha esfarelado e o suco de limão. Misture muito bem e deixe por 30 minutos. Adicione a azeitona, o cogumelo, a farinha e a cebola. Misture a faça os hambúrgueres. Frite em frigideira com anti-aderente untada com manteiga. Sirva quente. Fica ótimo com molho chutney de maçã.

HAMBÚRGUER DE PEIXE

500 g de peixe (cação ou pintado) / 1 cebola média ralada / 1 pitada de pimenta-do-reino / ½ colher (café) de molho de pimenta vermelha / 1 sachê de tempero pronto / 1 colher (sopa) de molho de soja / sal a gosto / 2 fatias de pão de forma umedecidas em leite / 1 ovo batido. **Modo de fazer:** Retire a pele do peixe e passe-o pelo multiprocessador ou pela máquina de moer carne. Tempere com o sal, a pimenta, os molhos de soja e pimenta e a cebola. Deixe por 30 minutos e junte o pão de forma e o ovo. Misture bem. Faça os hambúrgueres e achate com as mãos. Frite em frigideira com anti-aderente, deixe dourar de um lado, vire e deixe mais alguns minutos. Sirva quente com gotas de limão, alface e pimentão picado. **Nota:** Se desejar, adicione 1 xícara (chá) de soja texturizada hidratada com 1 xícara de (chá) de água fervente, espremida e batida no liquidificador.

PANQUECA (ERONI)

4 ovos / 3 colheres (sopa) de maizena / 3 colheres (sopa) de farinha de trigo / 1 colher (sopa) de óleo / 3 xícaras (chá) de leite / sal a gosto. **Modo de fazer:** Bater no liquidificador todos os ingredientes. Deixar repousar por 20 minutos.

PEIXE ASSADO (DOURADO, PINTADO, ETC.)

Passar bastante margarina, tanto por fora como por dentro. Envolvê-lo em papel alumínio fino. Colocar o peixe na grelha, deixando-o 60 minutos de cada lado.

Modo de fazer o molho: 1 pacote de manteiga colocado em uma frigideira com um dente grande de alho cortado em rodela bem finas, cozinhando-o na manteiga. Colocar uma colher de sal, alcaparras e meio copo d'água quente na frigideira. Mistura-se todos os ingredientes. Pega-se o peixe já assado, abre-se e coloca um pouco de molho. O restante do molho coloca-se em uma vasilha, e deixa cada pessoa colocar sobre o peixe, conforme seu gosto.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

OVOS TROPICAIS

4 colheres de sopa de azeite / 4 tomates sem pele e sem semente picados / 3 cebolas pequenas cortadas em rodelas grossas / 1 pimentão verde e 1 vermelho cortados em fatias / sal e pimenta a gosto / 1 colher (café) de molho inglês / 1/2 colher (sopa) de cat chup / 5 ovos / 1 garrafa de 200 ml de leite de coco. **Modo de fazer:** Numa frigideira grande, que tenha tampa, aqueça o azeite e junte os tomates, as cebolas e os pimentões. Tempere com sal e pimenta a gosto, crescente o molho inglês e o cat chup. Tampe a frigideira e deixe cozinhar durante 10 minutos (mais ou menos). Acrescente o leite de coco e deixe ferver um pouco, depois abra 5 buracos no refogado e coloque 1 ovo em cada buraco. Tampe a frigideira e deixe em fogo brando até que os ovos fiquem cozidos. Sirva a seguir. **Rendimento:** 5 porções.

MASSA DE EMPADÃO (ERONI)

Ingredientes: 3/4 xícara de azeite / 3 xícaras de trigo / 4 1/2 colheres (sopa) de margarina / 1 1/2 xícara de maizena / 1 ovo + 1 gema / 1 colher (sopa) bem cheia de royal. **Modo de Fazer:** Misturar o azeite, a margarina, e o ovo. Em seguida, aos poucos vai misturando com as pontas dos dedos, o trigo, a maizena e o fermento. Recheio a gosto. Para um pirex oval grande.

PÃO DE QUEIJO (ERONI)

1 copo de leite / 1/2 copo de óleo / 2 copos de polvilho doce (ou azedo) / 2 ovos / 1 pacote de queijo ralado / 1 pitada de sal. **Modo de fazer:** Bater tudo no liquidificador. Colocar em forminhas e colocar em forno bem quente para assar. (Com polvilho doce cresce mais os pãezinhos.)

PEIXE À COCONUT

6 postas de peixe de carne firme (namorado), aproximadamente 800 g / limão / sal / pimenta-do-reino / 1 ramo pequeno de coentro fresco, lavado e picado / 2 colheres (sopa) de azeite de oliva / 2 cebolas médias, picadas / 7 tomates maduros, sem pele e sem semente / 3 colheres (sopa) de coconut / 1 colher (chá) de molho de pimenta / 2 colheres (sopa) de cheiro verde, lavado e picado.

Modo de fazer: Tempere as postas de peixe com suco de limão, sal e pimenta-do-reino a gosto. Junte o coentro e deixe neste tempero durante 1 hora. Aqueça então o azeite numa frigideira grande e de bordas altas e refogue nela as cebolas até ficarem transparentes. Junte os tomates, 1/2 xícara (chá) de água quente, 1 colher (chá) de sal, o molho de pimenta e o coconut, mexendo bem até obter um molho homogêneo. Coloque as postas de peixe neste molho, tampe a frigideira e deixe cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 20 minutos. Acrescente o cheiro verde e sirva a seguir com arroz branco.

FRICASSÉ DE FRANGO (STROGNOFF)

1 kilo de peito de frango / sal a gosto / 3 colheres (sopa) de óleo / 1 dente de alho amassado / 1 cebola picada / 3 colheres (sopa) de molho de tomate / 1 caixinha de creme de leite / 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado / 1 xícara (chá) de cogumelos / 1 xícara (chá) de batata palha.

Modo de fazer: Cozinhe o frango em água e sal e desfie. Aqueça o óleo e doure aí o alho e a cebola. Junte o frango e o molho de tomate e deixe cozinhar um pouco. Adicione o creme de leite e o parmesão e retire do fogo. Coloque em um refratário, cubra com os cogumelos picados e a batata palha. Enfeite com salsinha e sirva. **Rendimento:** 6 porções.

SALPICÃO (GLACI - RECEITA DE JORNAL)

Ingredientes: batatas cozidas e picadas/ peito de frango cortado e desfiado em pedaços bem fininhos/ couve-flor cozida em pedaços pequenos/ vagem cozida picada bem miúda/ cenouras raladas/ maçã verde picada/ passas à gosto/ se quiser pode acrescentar 1 lata de milho verde e 1 lata

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

de ervilhas. **Molho:** faz um molho de maionese com 1 ovo, meia xícara de água e óleo. **Modo de fazer:** bater bem o ovo com a água no liquidificador, continua batendo e vai acrescentando aos poucos o óleo até o molho adquirir consistência. Coloca tempero a vontade. **OBS.:** além de fazer o molho render mais, a água deixa-o menos gorduroso.

TORTA CUBOS DE FRANGO C/REQUEIJÃO (ANA MAROCHI)

Ingredientes: 2 copos de requeijão / Peito de Frango cortado em cubos / molho de tomates / farinha de rosca / queijo ralado e batata palha. **Modo De Fazer:** Pegar o frango já cortado em cubos e fritar até dourar / fazer um molho de tomates não muito molhado e colocar os cubos de frango no molho, deixar refogar por alguns minutos, só para amaciar a carne. Untar um pirex grande com os dois copos de requeijão, colocar o molho de tomates com o frango no pirex sobre o requeijão. Salpicar farinha de rosca sobre o molho. Se quiser salpicar com queijo ralado e põe para gratinar. Depois de gratinado colocar batata palha sobre a torta. Obs.: Servir com arroz e maionese.

TORTA DE PÃO PLUMA COM REQUEIJÃO (ANA MAROCHI)

Ingredientes: 2 pacotes de pão pluma sem casca / frango desfiado / maionese / 2 copos de requeijão / 3 ovos / 1 copo de leite / e batata palha. **Modo De Fazer:** forrar o, pirex com a metade do pão pluma , colocar o requeijão e a maionese. Com o frango desfiado e mexer bem até misturar por completo. Por essa mistura do frango sobre o pão. Bater os ovos e misturar com o leite e por sobre o frango. Gratinar e colocar batata palha por cima, depois de gratinado.

SALADAS CRUAS

Escolha As Suas.: alface, beterraba, salsinha, acelga, cenoura, rabanete, salsa, cebolinha, cenoura, coco ralado, hortelã, limão, repolho, cebola, cenoura, pimentão, mel, limão , agrigão, maçã, beterraba, chicória, pepino, cenoura, nabo, cenoura, chuchu, cebolinha , abobrinha, rabanete, azeitona, coentro , abóbora, alface, manjericão

SALADA COLORIDA

1 beterraba grande passada no ralo fino / 1 cenoura grande passada no ralo fino / 2 folhas de repolho picado em tiras finas / 2 folhas de couve picado em tiras finas / folhas de alface lisa para decorar / tempero, sal, azeite e vinagre à gosto. Depois de feito tiras misture tudo e tempere e pode servir.

SALADA DE ARCO-ÍRIS

Ingredientes: 1/2 repolho roxo cortado fininho / 1/2 repolho verde cortado fininho / 2 cenouras raladas / 2 maçãs cortadas em cubos / 1 cebola roxa cortada ao comprido em fatias / 1 pimentão vermelho cortado em tiras / 1 pimentão verde cortado em tiras. **Preparo:** Misturar todos os ingredientes. Na hora de servir colocar o seguinte molho: Suco de 1 limão / 1 dente de alho esmagado / 1 colher de chá de mostarda / 3 colheres de sopa de maionese / Sal.

SALADA NO ABACAXI

Ingredientes: 2 peitos inteiros de frango, desossados ou 4 filés / 1 colher de sopa de azeite / 1 limão / 1 abacaxi médio / 1 bulbo de erva doce, ou 5 talos de salsão / ½ copinho (de 200ml) de iogurte natural, consistência firme / 1 colher de sopa de hortelã, bem picadinha / 1 colher de sopa de salsinha, bem picadinha / 1 ou 2 colheres de sopa de mostarda / pimenta-do-reino, a gosto / sal, a gosto. **Modo de preparo:** Aqueça o azeite numa frigideira. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta do reino. Doure um de cada vez na frigideira, de preferência antiaderente. Retire e tempere com o limão. Deixe esfriar e desfie grosseiramente. Quanto maior os pedaços melhor. Misture bem o

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

iogurte com a mostarda, a hortelã e a salsinha, e tempere com sal e pimenta. Corte a erva doce em duas partes e fatie as metades. Sem retirar as folhas do abacaxi, corte-o em duas partes iguais, que serão usadas como recipientes para servir a salada. Com uma facinha e uma colher retire o abacaxi da casca deixando cerca de 1,5 cm de cada lado para formar uma “paredinha”. Corte o abacaxi retirado em cubinhos. Coloque numa peneira para escorrer um pouco do suco. Numa tigela, misture todos os ingredientes: coloque primeiro o frango, em seguida o abacaxi, as tirinhas de erva doce e comece a misturar com as mãos. Coloque o molho de iogurte aos poucos até que todos os ingredientes estejam envolvidos nele. Divida em duas partes e sirva dentro do abacaxi. Modo de preparo: Aqueça o azeite numa frigideira. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta do reino. Doure um de cada vez na frigideira, de preferência antiaderente. Retire e tempere com o limão. Deixe esfriar e desfie grosseiramente. Quanto maior os pedaços melhor. Misture bem o iogurte com a mostarda, a hortelã e a salsinha, e tempere com sal e pimenta. Corte a erva doce em duas partes e fatie as metades. Sem retirar as folhas do abacaxi, corte-o em duas partes iguais, que serão usadas como recipientes para servir a salada. Com uma facinha e uma colher retire o abacaxi da casca deixando cerca de 1,5 cm de cada lado para formar uma “paredinha”. Corte o abacaxi retirado em cubinhos. Coloque numa peneira para escorrer um pouco do suco. Numa tigela, misture todos os ingredientes: coloque primeiro o frango, em seguida o abacaxi, as tirinhas de erva doce e comece a misturar com as mãos. Coloque o molho de iogurte aos poucos até que todos os ingredientes estejam envolvidos nele. Divida em duas partes e sirva dentro do abacaxi

SALADA NO ABACAXI

Ingredientes: 1 abacaxi maduro / 300 g de queijo cottage (pode ser substituído por ricota) / 1 cenoura grande / 2 talos de aipo (salsão) / 2 colheres(sopa), de passas escuras / 2 colheres(sopa), de nozes picadas / sal e pimenta preta / folhas de hortelã para decoração / 4 colheres, de sopa, de óleo de oliva / 2 colheres, de sopa, de vinagre de vinho branco. **Modo do Preparo:** Corte o abacaxi em quartos no sentido do comprimento, sem retirar as folhas verdes. Com uma faca pequena, retire a polpa da fruta deixando uma "casca" de 1 cm de espessura. Corte a metade da polpa em pequenos pedaços. Seque o interior do abacaxi com guardanapos de papel. Escorra o queijo cottage (ou ricota). Rale a cenoura e misture com o abacaxi picado, queijo, aipo, nozes e passas. Tempere com sal e pimenta. Divida o recheio em 4 partes e coloque-as dentro das cascas de abacaxi. Com duas espátulas ou facas largas, aperte o recheio e nivele. Passe a outra metade da polpa do abacaxi no liquidificador. Misture este suco de abacaxi com o óleo e vinagre, mexendo bem. Divida este molho em quatro pratos. Coloque cada pedaço de abacaxi recheado em um prato, sobre o molho. Decore com folhas de hortelã.

SALADA DE CEBOLA

Cortam-se as cebolas em rodela finas, deixando-se de molho em água fria alguns minutos, trocando a água 3 vezes, essa água da cebola aproveita-se para o feijão, arroz etc. Sobre cada folha de alface acrescenta-se cebola temperada, sal e limão, em volta da cebola, cenoura ralada crua e 1 azeitona no centro da cebola.

SALADA DE CENOURA E ABACAXI

5 cenouras / 1 lata pequena de abacaxi / 100 gr de passas sem caroço / 2 a 3 colheres de maionese. Ralar a cenoura em ralador fino. Misturar numa tigela, a cenouras, as passas, o abacaxi escorrido e bem picadinho, a maionese, um pouquinho de sal e limão. Mexer bem e servir gelado.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

SALADA DE CENOURA E MAÇÃ

3 cenouras cruas / 2 maçãs / 150 gramas de passas de uva / 4 col de sopa de maionese / Sal, limão a gosto. Ralam-se as cenouras, maçãs, acrescentam-se os demais ingredientes, mexendo-se muito bem. Sirva gelada.

SALADA DE ESPINAFRE

½ maço de espinafre bem tenro / 1 gema de ovo / 2 col de creme de leite Sal a gosto. Lave bem o espinafre com água de iodo, deixe escorrer bem. Bater bem o creme de leite, o sal, e a gema e misturar no espinafre cru picadinho. O prato pronto deve ser enfeitado com tiras de tomates.

SALADA DE GRÃO DE BICO

3 xic. de grão de bico / 1 lata de palmito / 6 tomates, cebola, alho, sal e azeitona 2 col. Maionese. O grão de bico deve ficar de molho durante a noite, depois retire a pele se desejar. Fica mais gostoso sem a pele. Cozinhe em água e sal. Em seguida lava-se e pica-se a alface (reservando-se as folhas bonitas para enfeitar a salada). Picam-se o palmito, os tomates, cheiro verde e cebola, o alho e os demais ingredientes. Tempera-se com óleo e sal e maionese. Arruma-se as folhas de alface ao redor do prato e a salada no centro.

SALADA DE IOGURTE ORIENTAL

Ingredientes: 200 gr. de iogurte natural (sem sabor artificial) / 2 pepinos médios ou 3 menores, tão verdolengos quanto possível, cortados com casca e tudo em finíssimas rodela e lavados em água friíssima / 1 molho de hortelã cujas folhas são picadas finíssimas / sal a gosto / 3 pitadas de pimenta branca em pó / 3 a 4 nozes picadas (opcional). **Modo de Fazer:** Misture tudo, delicadamente e pronto

SALADA DE TABULE

1 abobrinha crua ralada / 3 pés de alface / 1 cebola cortada em rodela / 4 tomates / 3 galinhos de hortelã / 2 xic. de trigo integral triturado / Óleo e sal a gosto. Põe-se o trigo de molho durante 2 horas. Picam-se todas as verduras depois de bem lavadas. Aperta-se o trigo com as mãos para sair toda a água, mistura-se o trigo com as verduras picadas e junta-se o óleo e o sal.

SALADA ITALIANA

2 xic. de macarrão fervido / ½ x de aipo picadinho / ½ x de ervilhas / ½ x de cebola picadinha / ½ x de cenoura cozida e cortada em dados / 1 x de maionese / Alface bem lavada. Misturar tudo bem e colocar em cima das folhas de alface. Esta mesma salada se pode fazer arroz em lugar de macarrão.

MOLHO PROVENÇALE PARA SALADAS

Ingredientes: 6 colheres de sopa de azeite de oliva / 3 colheres de sopa de vinagre / 2 tomates picadinhos / 1 colher de sopa de alcaparras / 1 ovo cozido e picado / 1 pepino em conserva picado / 1/2 colher de chá de sal / 1 pitada de pimenta do reino / 2 colheres de sopa de salsinha picada. **Modo de Fazer:** Misture todos os ingredientes e sirva.

SALADA TROPICAL DE ABACAXI

1 abacaxi grande / 2 colheres (sopa) de leite / 200 gramas de queijo provolone / 200 gramas de queijo prato cortado em cubos / 200 gramas de peito de peru defumado cortado em cubos / ¾ de xícara de maionese / ½ xícara de salsão cortado em fatias / ½ pimentão verde cortado em

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

quadrinhos / sal a gosto. Corte os abacaxis ao meio, no sentido do comprimento, deixando as folhas para decoração. Separe a casca da polpa, tendo o cuidado em manter a casca intacta. Despreze a parte fibrosa do miolo de cada pedaço. Corte a polpa em pequenos cubos e reserve as cascas na geladeira. Rale o queijo provolone, na medida de ½ xícara, para enfeitar. Corte o restante do provolone e o queijo prato em cubos. Depois misture numa tigela pequena a maionese, o leite e o sal a gosto. Bata a mistura com um garfo até que fique homogênea. Adicione o salsaão, o pimentão verde, o abacaxi em cubos, o peito de peru e os queijos. Distribua a salada sobre as cascas de abacaxi geladas. Salpique com o provolone ralado. Coloque as cascas sobre uma bandeja e enfeite com folhas de alface.

SALADA TROPICAL

Ingredientes: 2 xícaras (de chá) de laranja picada sem pele / 3 bananas-nanicas picadas / 3 maçãs ácidas picadas / 1 xícara (de chá) de abacaxi picado (reserve o abacaxi cortado pela metade com a casca e a coroa). **Molho:** 4 colheres (de sopa) de maionese./ 2 colheres (de sopa) de catchup / 1 cebola ralada / 1 colher (de sopa) cheia de salsa picada sal, pimenta do reino, a gosto. **Preparo** Misture tudo e coloque no abacaxi cortado ao meio sem o miolo. Sirva gelado ou como acompanhamento para carne ou frango

SALADA TROPICAL 1

Ingredientes: 500 gr de batata inglesa / 300 gr de cenoura / 400 gr de frango pronto e desfiado / 100 gr de passas / 300 gr de peito de peru defumado cortado em tirinhas / 05 maçãs descascadas e cortadas em tirinhas / 01 abacaxi pequeno sem cascas e cortado em tirinhas / 300 gr de maionese / 01 cx de creme de leite de sua preferência / 01 pitada de sal (a gosto). **Preparo:** Descasque as batatas e as cenouras e coloque para cozinhar, primeiro as cenouras, e, com 5 minutos junte as batatas por aproximadamente 10 minutos. Deixe esfriar e junte com os demais ingredientes em uma tigela que possa mexer bem, e com carinho!

VACA ATOLADA

Ingredientes: 1 kg de costela de vaca / 2 cebolas picadas / 4 dentes de alho amassados / 5 tomates descascados, picados sem sementes / 1 colher (sopa) de vinagre / 1 colher (chá) de salsinha picada / 3 cebolinhas verdes picadas / 1 cubinho de caldo de carne / 2 colheres (sopa) de óleo / 1 kg de mandioca descascada e cortada em pedaços. **Modo de Preparo:** Misture as costelas com a cebola e o alho. Leve ao fogo com o óleo e frite até que dourem. Junte os tomates, o vinagre, a salsinha, a cebolinha e o cubinho de caldo de carne. Acrescente água suficiente para cobrir. Cozinhe: quando a carne estiver macia, adicione a mandioca e água suficiente para cozinhá-la.

BIFE AO MOLHO ACEBOLADO COM TOMATE

Ingredientes: 500 gr. de contrafilé cortado em bifés / 02 colheres (sopa) de manteiga / sal e pimenta-do-reino / 01 cebola grande picada / 04 tomates sem peles e sementes picados / 01 colher (chá) de molho inglês / ½ lata de creme de leite. **Modo de Preparo:** Aqueça a manteiga e frite os bifés já temperados com sal e pimenta. Mantenha-os aquecidos. Na gordura, refogue a cebola e os tomates. Diminua a chama e deixe cozinhar até que os tomates se desmanchem. tempere a gosto, junte o molho inglês, retire do fogo, acrescente o creme de leite, misture bem e sirva sobre os bifés.

BERINJELA - RECHEADADA

Ingredientes: 3 berinjelas médias (800g) / Água suficiente para cobrir as berinjelas / 1 colher (sobremesa) de sal / 1 colher (sopa) de vinagre / 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina / 1 colher

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

(sopa) de cebola, ralada / 1 colher (sopa) de farinha de trigo / 1 xícara (chá) de leite fervente / 1 xícara de queijo parmesão ralado / 2 colheres (sopa) de salsa picada / 1 pitada de noz moscada ralada / 1 colher (café) de pimenta do reino preta / 2 gemas / 2 claras em neve. **Preparo:** Tire as pontas e corte as berinjelas ao meio, no sentido do comprimento. Afervente-as na água com sal e vinagre por 3 minutos. Tire a polpa e reserve as cascas, elimine as sementes da polpa. Reserve. Leve ao fogo a manteiga ou margarina com a cebola e cozinhe, sem deixar dourar. Junte a farinha, mexendo até cozinhar. Acrescente o leite, aos poucos, mexendo após cada adição. Retire do fogo, adicione a polpa reservada, o queijo, a salsa, a noz moscada, a pimenta e as gemas, misturando bem. Deixe esfriar completamente. Misture as claras delicadamente, e encha as cascas com esse preparo. Leve ao forno pré aquecido (250°C), cerca de 20 minutos para gratinar. Sirva em seguida, como entrada, sem acompanhamento.

BERINJELA RECHEADA

Ingredientes: 3 beringelas grandes / 1 chávena de chá de soja fina / 1 cebola média picada / 1 tomate sem pele picado / 2 dentes de alho picados / 12 azeitonas pretas / 60g de margarina vegana / 6 colheres de sobremesa de pão ralado. **Preparação:** Abre as beringelas ao meio no comprimento e escava cada metade com cuidado, com o auxílio de uma colher e uma faca, deixando uma espessura de cerca de um dedo de cada lado. Coloca na água para não ficarem pretas. Pica a polpa retirada da beringela. Coloca a soja de molho em água fria até dobrar de tamanho. Espreme para tirar o excesso de água e reserva. Refoga a cebola e o alho no azeite até dourar, depois acrescenta o tomate e a polpa da beringela e refoga até soltar água. Junta a soja e, se necessário, um pouco mais de água. Cozinha até que a beringela murche e sobre pouca água. Escorre as metades de beringela e recheia com o refogado, acrescentando duas azeitonas para cada metade e polvilhando com pão ralado. Coloca numa assadeira grande untada com um pouco de margarina. Assa até que as metades estejam macias. Acompanha com arroz integral.

BERINJELA RECHEADA AO MANJERICÃO

Ingredientes: 2 berinjelas / 3 colheres de molho de tomate / 100 g de cogumelos ou frango desfiado / 4 colheres (azeite) batido com manjericão / Sal / 2 colheres (sopa) de vinagre / 4 fatias grossas de queijo branco ou ricota / 2 claras batidas em neve / 1 litro de água / Queijo ralado. **Preparo:** Corte as berinjelas ao meio (ao comprimento) e coloque em água com sal e vinagre por 15 minutos. Cozinhe e tire o miolo. Misture este miolo com o molho de tomate, os cogumelos (ou frango desfiado). Envolve delicadamente com as claras em neve e reserve. Passe o azeite com manjericão nas berinjelas e coloque 1 fatia de frios e 1 de queijo, a mistura anterior e por cima queijo ralado. Leve ao forno para gratinar.

BERINJELA EXÓTICA

Beringelas médias cortadas em rodelas **Ingredientes:** com a casca / Sal / Vinagre / 1 cebola grande cortada em rodelas / 3 dentes de alho / 3 tomates / Pimenta do reino / Queijo mussarela em fatias / Molho branco / Farinha de rosca. **Preparo:** Leve ao fogo uma panela com água, sal, vinagre e afervente as berinjelas sem deixar amolecer muito. Retire do fogo e escorra bem as berinjelas. Faça um refogado com o alho, a cebola e os tomates passados pelo liquidificador. Tempere com sal e pimenta. Em um refratário arrume as rodelas de berinjelas. Jogue o molho de tomate por cima. Cubra com uma camada de queijo. Distribua o molho branco e finalmente polvilhe com farinha de rosca. Leve ao forno para gratinar.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

BIFE ABAFADO

Ingredientes: 10 bifés de coxão mole / 1 cebola grande / 250 g de batata / 200 g de cenoura / 250 g de tomate / 100 g de azeitona / Temperos habituais. **Modo de Preparo:** Esfregue um pouco de sal em cada bife e deixe-os num prato. Corte a cebola grande, em rodelas finas, e descasque as batatas e cenouras. Numa panela com um pouco de gordura derretida, arrume, fora do fogo, os ingredientes, da seguinte maneira: uma camada de bifés, uma de rodelas de cebolas e tomates, uma de batatas cortadas em rodelas grossas e uma de cenouras e azeitonas. E assim sucessivamente. Leve ao fogo muito fraco, tampando bem a panela. É preciso de vez em quando, sacudir um pouco a panela para que os bifés não grudem no fundo

BOBÓ DE GALINHA

Ingredientes: 01 frango de 1/2 kg / cheiro-verde / 01 cebola / 01 lata de milho verde / 01 lata de palmito / 01 litro de leite / 01 vidro de leite de coco / 01 lata de creme de leite. **Modo de Preparo:** Frite o frango, desfie e refogue com os outros ingredientes, menos o creme de leite. Engrosse tudo com duas colheres de maizena. Tire do fogo e deixe esfriar um pouco. Na hora de servir, acrescente o creme de leite.

CARNE ASSADA COM ERVAS

Ingredientes: 1 peça de maminha de alcatra (1 kg) / 1 colher (sopa) de manjericão fresco picado / 2 colheres (sopa) de shoyo / 1 colher (sopa) de óleo de milho / 1/2 colher (chá) de sal / 1 colher (chá) de orégano / raminhos de manjericão para decorar / pimenta a gosto. **Modo de Preparo:** Elimine toda a gordura da carne. Coloque a carne numa tigela e reserve. À parte, misture os ingredientes restantes. Pincele a carne com a mistura. Coloque a carne com os temperos num saco plástico, feche hermeticamente e deixe na geladeira por cerca de 5 horas. Pré-aqueça o forno em temperatura média (180°C). Unte uma assadeira com óleo, coloque a carne na assadeira e asse por 60 minutos ou até ficar ao ponto. Tire do forno, coloque num prato de servir, decore com os raminhos de manjericão e leve à mesa.

CARNE DE PANELA

Ingredientes: 1 kg de carne bovina (lagarto ou chá-de-dentro) / 1 cebola / 2 folhas picadas de louro / 4 colheres (sopa) de óleo / 1 colher (café) de pimenta do reino / 1/2 copo de vinho branco ou vinagre / tempero a gosto. **Modo de Preparo:** Com um espeto, ir furando a carne e despejando o tempero. Deixar nesta um mínimo de uma hora, para que o tempero penetre bem. Levar ao fogo em panela com óleo quente. Deixar corar bem. Juntar todo o tempero em que a carne esteve mergulhada e tampar a panela. Quando começar a frigar, pingar água e virar. Repetir a operação até que a carne fique macia. Uma vez cozida, passar a carne para uma travessa e recobrir com o molho que ficou na panela.

CHARUTOS DE REPOLHO

Ingredientes: 1/2 kg. de peito de frango moído / 1/2 kg. de patinho moído / 01 xícara (chá) de arroz / 01 cebola grande picadinha / 04 dentes de alho amassados / sal e pimenta a gosto / cheiro-verde picadinho / folhas de repolho s/talos passada em água fervente. **Modo de Preparo:** Misture bem as carnes, tempere e coloque o arroz e o cheiro-verde até ficar uma mistura bem homogênea. Abra as folhas de repolho, coloque o recheio e enrole bem, fazendo uma trouxinha. Coloque para cozinhar por aproximadamente 40 minutos. retire, escorra e sirva.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

CHUCHU GRATINADO COM CARNE MOÍDA

Ingredientes: 1 kg de chuchu descascado (picadinho) / 1/2 kg de carne (moída) / Sal / Pimenta do reino / 2 colheres (sopa) de margarina / 2 colheres (sopa) de farinha de trigo / 1/2 litro de leite / Queijo parmesão (ralado). **Preparo:** Coloque em uma panela a carne com o sal e a pimenta e refogue. Acrescente o chuchu e cozinhe. Reserve. Misture em uma panela a farinha e a margarina e leve ao fogo sempre mexendo até dissolver. Vá acrescentando o leite devagar, sempre mexendo. Quando o molho branco estiver engrossado, tempere com o sal, a pimenta e duas colheres (sopa) de queijo ralado. Disponha o chuchu com a carne em um refratário, cubra com o molho branco e polvilhe com queijo ralado. Leve ao forno para gratinar.

ENSOPADO DE LENTILHAS

Ingredientes: 3 colheres de sopa de azeite / cebolas picadas / cenouras em rodela / talos de aipo em fatias / dente de alho amassado / folha de louro / tomates / polpa de tomate / água / 300g de lentilhas / 2 colheres de sopa de salsa picada e pimenta quanto baste. **Preparação:** Aquece o azeite numa panela grande e refoga as cebolas, as cenouras e o aipo, durante 10 minutos ou até amaciarem. Tira a pele e as sementes dos tomates e pica-os. Adiciona-os na panela juntamente com os outros ingredientes. Tempora a gosto com o sal e pimenta. Tapa e cozinha em fogo brando cerca de 50 minutos, mexendo de vez em quando até as lentilhas ficarem macias. Salpica com salsa picada.

FEIJOADA

Ingredientes: 2 kg feijão preto / 1/2 kg costelinha de porco salgada (de molho, trocando a água) / 1/2 kg paio / 1/2 carne seca (de molho, trocando a água) / 1 kg lombo defumado / 2 rabinhos salgados (de molho, trocando a água) / 1/2 kg linguiça para feijoada / 300 g bacon defumado / 05 maços de couve / 15 laranjas / Farofa ou farinha de milho torrada / tempero verde (alho, cebola, salsa, cebolinha, vinagre, pimentão) / Molho de pimenta (suco de 4 limões, bastante pimenta malagueta e um maço de cebolinha bem picadinho). **Modo de Fazer:** Deixe o feijão de molho de um dia para o outro. As carnes salgadas também devem ficar de molho, trocando a água pelo menos três vezes à noite. Cozinhe o feijão na panela de pressão apenas com a água e reserve. Bata o tempero verde no liquidificador (4 dentes de alho, 3 cebolas grandes, 1 maço de salsa, 1 maço de cebolinha, 1 pimentão verde e vinagre para misturar). Numa panela grande frite o bacon em pedaços bem pequenos. Refogue junto com ele o tempero pronto e vá colocando todas as carnes picadas, exceto o lombo defumado, em pedaços não muito grandes e o paio e a linguiça em rodela. Tampe um pouco a panela e espere juntar um pouco de água. Despeje o feijão na panela com as carnes e deixe cozinhar até que a costelinha de porco esteja bem macia e cozida. Prove o sal. Quando já estiver pronto, coloque o lombo cortado em fatias finas e deixe cozinhar por mais um tempo. Sirva com arroz branco, laranjas cortadas sem a pele, couve mineira bem fininha e farofa. Para cortar a couve, tire o talo e enrole as folhas fazendo um canudo. Corte o mais fino que puder. Frite a couve no óleo e coloque um pouquinho de sal. Frite a farinha de mandioca ou a farinha de milho no óleo com um pouco de sal. **Para acompanhar faça uma boa Caipirinha:** 12 limões / 1 litro de cachaça / açúcar ou adoçante / gelo à vontade / Corte os limões em quatro pedaços e retire a pele branca que fica por dentro do limão. Numa vasilha de vidro esprema os limões junto com o açúcar e a cachaça. Coloque algumas pedras de gelo e... bom apetite. Você pode usar vodca ao invés de cachaça.

FEIJOADA

Ingredientes: carne seca / lombo salgado / rabo, pé ou orelha salgada / paio / linguiça calabreza / toucinho defumado / língua salgada / costela salgada / feijão preto de excelente qualidade (100g por pessoa) / 1 xícara de arroz para cada 3 pessoas / 1 maço de couve para cada 4 pessoas / 1 laranja

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

pêra para cada pessoa (pelo menos) / farinha de mandioca flocada para a farofa / manteiga para a farofa / suco de 1 limão / molho de pimenta vermelha / umas 4 cebolas picadas / uma cabeça de alho picado / limão, açúcar, cachaça e gelo para a caipirinha. **Modo de Preparo:** No dia anterior, coloque as carnes salgadas de molho na água limpa e filtrada, que deverá ser trocada ao menos quatro vezes antes de iniciar o preparo. Na noite anterior, escolha o feijão, lave em água corrente e coloque de molho (não precisa trocar a água). Coloque as carnes na panela com água suficiente para cobrir. Quando começar a ferver, espere uns 10 minutos e escorra a água que estará com uma espuma branca, resultante da gordura que sai da carne. Volte as carnes para a panela com água uns 4 dedos acima e acrescente o feijão e algumas folhas de louro. Quando começar a ferver, abaixe o fogo. Vá observando se as carnes estão cozidas. Se precisar, retire-as com o auxílio de uma espumadeira e deixe o feijão cozinhando sozinho, até que fique macio. Descasque uma laranja, corte em rodela, coloque na panela e, se você retirou as carnes, recoloque-as. Em uma frigideira, coloque pedacinhos de toucinho, alho e cebola para fritar em um pouco de óleo de milho. Tempere com pimenta do reino, jogue um pouco do caldo de feijão, para limpar a frigideira e derrame tudo no caldeirão da feijoada. Mexa bem e deixe ferver por mais uns 5 minutos. Desligue o fogo. Volte a aquecer somente na hora de servir. Se precisar, pode colocar um pouco mais de água, pois pode ser que o caldo do feijão esteja muito grosso. Para o molho, esprema o suco de um limão, acrescente uma cebola bem picadinha, 1 colher de sobremesa de molho de pimenta vermelha, duas conchas de caldo de feijão, bata tudo no mixer ou no liquidificador. Se gostar, adicione mais pimenta. Pique a couve bem fina e afervente-a rapidamente ou cozinhe-a no vapor. Coloque bastante alho e cebola picada para fritar em azeite. Quando estiver bem refogado, coloque a couve, tempere com sal e deixe fritar. Se precisar, regue com um pouco mais de azeite. Você pode, no momento do refogado, acrescentar toucinho ou lingüiça calabreza. Ponha a manteiga na frigideira (umas 4 colheres de sopa) com um fio de azeite (para que não queime). Quando estiver quente, coloque toucinho picado, cebola, alho, e sal. Quando tudo estiver bem refogado, coloque farinha de mandioca flocada, sempre mexendo, até obter o ponto desejado para a farofa. Sirva as laranjas já descascadas, sem cortar, junto com a feijoada. A caipirinha pode ser feita do seu jeito. Se quiser servir individualmente, para cada copo, descasque um limão, corte em quatro, retire o talinho do meio, coloque 2 colheres de sopa de açúcar e esprema com um "pau de caipirinha", ponha gelo picado e uma dose de pinga boa. Agite em uma coqueteleira ou em dois copos "emborcados" um no outro. Antes de servir a feijoada, frite uns torresminhos e saboreie-os com a caipirinha. Sirva com arroz branco. De sobremesa, frutas em calda são uma boa pedida, mas, só as laranjas já são mais que suficiente. Convide os amigos, ponha a música adequada e caia na tentação.

FRANGO COM CATUPIRY E BATATA PALHA

Ingredientes: 1 Kg de peito de frango cozido e desfiado./1 cebola picada / 1 lata de molho de tomate refogado / sal a gosto / 160 g de batata palha ou Ruffles / 250 g de catupiry. **Modo de Preparo:**Refogue a cebola, acrescente o frango e refogue mais um pouco.Coloque o molho de tomate,o sal, misture bem e deixe apurar. Coloque o refogado em uma travessa que possa ir ao forno, espalhe por cima o catupiry e cubra com a batata. Leve ao forno pré-aquecido para gratinar por cerca de 20 minutos.

GALINHA MINEIRA

Ingredientes:·2 cubinhos de caldo de galinha; 1xícara de quirera de milho (canjiquinha, xerém); 1 cebola média picada; 1 kg de frango (coxa e sobrecoxa); 3 colheres (sopa) de óleo; 3 tomates (sem pele e sem sementes) picados; 2 colheres (sopa) de salsa picada; alho e sal. **Modo de Preparo:** Tempere o frango com alho e sal. Deixe tomar gosto.Em uma panela de pressão, dissolva o caldo de galinha em 1 litro de água fervente. Junte a quirera e cozinhe em fogo baixo por 20 minutos.Reserve. Doure a cebola e coloque na quirera. Frite o frango em bastante óleo para dourar de todos os lados.Coloque os pedaços na quirera. Na panela que fritou os pedaços de frango, coloque os tomates

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

e 2 xícaras de água fervente e deixe soltar as raspas de frango. Coloque tudo na panela da quirera e volte a cozinhar sem pressão, agora com tudo dentro, até o frango ficar macio. Sirva quente.

MACARRÃO À JATO

Ingredientes: 400 g de patinho moído / 250 gramas de macarrão parafuso ou lacinho / não pode ser nenhum tipo de macarrão furado / 1 lata de molho de tomate / 1 lata de creme de leite / 1 copo de água (pode usar como medida um copo de requeijão). Prepare a carne da maneira que você está acostumado, não deve ter muito caldo, deve estar apenas estar molhadinha. Coloque numa panela de pressão, acrescente o molho de tomate, o creme de leite, o macarrão, e a água. Tampe a panela e quando começar a chiar marque 10 minutos.

MACARRÃO COM BRÓCOLI

Ingredientes: 1 maço de brócoli limpo / 250 grs de macarrão gravatinha / parafuso ou pena / 3 colheres (sopa) de manteiga / 1 cebola roxa, pequena ralada / 1/2 lata de creme de leite / sal / pimenta do reino e noz-moscada a gosto / queijo parmesão ralado. Cozinhe o brócoli em água fervente com sal. Escorra e reserve-o. Cozinhe o macarrão "al dente" em 2 1/2 litros de água com 2 1/2 colheres (sobremesa) de sal. Enquanto isso, derreta 1 colher (sopa) de manteiga e doure a cebola. Junte o brócoli escorrido e mexa bem. Derreta o resto da manteiga em outra panela, junte o creme de leite e tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Mexa até obter um creme, sem deixar ferver. Junte o brócoli e despeje sobre o macarrão cozido e escorrido. Sirva com queijo ralado

MACARRÃO DE ABOBRINHA

Não é macarrão com abobrinha essa receita, é uma massa feita com espirais desse legume tão saboroso. Essa é uma das maiores novidades da gastronomia contemporânea que passa bem longe dos fogões. A raw food, ou comida crua, nasceu como mania naturalista mas logo ganhou a cozinha de grandes chefs dos USA. É uma culinária extremamente sofisticada, que explora sabores novos.

Ingredientes: Macarrão: 8 a 12 abobrinhas **Molho :** 1 1/2 xícaras de castanha de caju / 3 colheres (chá) de missô (pasta de soja) branco (encontrado em lojas de produtos orientais e naturais) / 1 colher (chá) de cebola em pó / 1/2 colher (chá) de alho em pó / 1 pitada de noz-moscada / 1 pitada de pimenta do reino branca / Sal marinho / 2 colheres (sopa) de dill picado. **Preparo:** Transforme as abobrinhas em "macarrão", passando-as no espiralizador (equipamento que corta os legumes em tiras espiraladas). Deixe depois em uma peneira para que a água da própria abobrinha escorra. Coloque todos os ingredientes do molho, exceto o dill, no liquidificador e bata até obter uma mistura bem homogênea (adicione água se necessário). Ponha o dill picado no molho e misture bem. Em uma tigela, misture o molho ao "macarrão" que estará cru mesmo. Rende 8 porções.

MACARRÃO DE PANELA DE PRESSÃO

Ingredientes: 2 colheres (sopa) de óleo / 1 cebola cortada em fatias / 500 gramas de macarrão Penne ou Parafuso / 1 caixa de molho de tomate (500 gr) / 1 litro de água fervente / 700 gramas de lingüiça calabresa defumada sem pele e desmanchada / 1 lata de creme de leite / sal. **Modo de Fazer:** Coloque o óleo em uma panela de pressão, doure a lingüiça e a cebola cortada. Junte o macarrão, o molho de tomate, a água, o sal e o creme de leite. Feche a panela e quando começar a apitar diminua o fogo e marque 5 minutos. Após esse tempo tirar a pressão e abrir logo a panela e servir. **Dicas:** Pode-se substituir a lingüiça por frango cozido picado, carne ou camarão.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

MACARRONESE

Ingredientes: 1/2 kg de macarrão / 200 grs de presunto picado / 100 grs de azeitonas picadas / 1/2 pimentão vermelho em tiras / 1/2 cebola ralada / 1 cenoura vermelha cozida partida em pedacinhos / salsa e cebolinha / pimenta do reino e sal à gosto / 1/2 lata de ervilha / 1/2 lata de milho / caldo de 1 limão / 1 xícara (chá) de maionese. Cozinhe o macarrão (de preferência parafuso) na água com sal. Lave-o e deixe escorrer. Junte os ingredientes restantes e sirva gelado.

TORTA DE ESCAROLAS

Ingredientes: Recheio: 1 colher (sopa) de manteiga / 1 cebola, picada / 1 dente de alho amassado / meio pé de escarola lavada e picada / 1 pitada de pimenta-do-reino / 1 tablete de Caldo de Galinha Maggi / 100 g de mussarela fatiada. **Modo de Preparo:** Aqueça a manteiga e doure a cebola e o alho. Junte a escarola, a pimenta-do-reino, o Caldo Maggi e cozinhe, em panela tampada, fogo baixo, por 5 minutos. Desligue e reserve. **Massa:** 4 ovos / 2 xícaras e meia (chá) de leite (500 ml) / 1 xícara e meia (chá) de farinha de trigo / 1 pacote de Creme de Legumes Maggi / 1 colher (sopa) de fermento em pó. **Modo de Preparo:** Bata, no liquidificador, os ovos, o leite, a farinha de trigo, o Creme de Legumes e o fermento e coloque metade da massa em uma fôrma retangular (23 x 32cm) untada e enfarinhada. Espalhe a escarola refogada, a mussarela e cubra com o restante da massa. Leve ao forno médio-alto (200°C) por cerca de 40 minutos. Sirva quente ou fria. **Congelamento:** Embale a torta pronta e fria e etiquete. Leve ao freezer ou duplex por até 3 meses.

NHOCÃO DA LÍDIA

Ingredientes: 750 ml de água / 250 ml de leite / 300g 150 gr. Margarina / 01 colher rasa de sal / 750 gr de trigo / 1 ovo mais 1 clara / 1 col de margarina / presunto fatiado a gosto / mussarela fatiada a gosto. **Preparo:** Leve ao fogo a água, o leite, a margarina e o sal. Quando abrir fervura junte a farinha de uma só vez, mexa até a massa obter uma só bola. Retire a panela do fogo, acrescente os ovos um a um e as duas colheres (sopa) de margarina. Abra a massa, recheie com presunto e mussarela, enrole como rocambole. Envolve em um pano de cozinha, amarre as pontas e leve para cozinhar em água fervente com um fio de azeite e sal. Sirva com molho ao sugo e queijo parmesão ralado.

NHOCÃO DE TABULEIRO

Massa: 1.200k de batata cozida com sal e espremida(purê) / 3 colheres de sopa de claybom, 8 colh de sopa de trigo, 2 ovos ligeiramente batidos a mão, 100g de requeijão de copo, 1 colh de sopa de fermento em pó. **Recheio:** 200g de muzzarela e 200g de presunto de peru defumado(ou outro de sua preferencia) esfarelados. **Modo de Fazer:** misture tudo, deixando apenas o fermento e o requeijão por último, depois de bem misturados os outros ingredientes. misture mais após entrarem estes 2 últimos e ponha a 1/2 da massa em um refratário redondo. recheie e cubra com o restante da @ salpique 100g de queijo fresco ralado na hora (parmesão ou provolone) leve ao forno 180° +/- 20/30 minutos só p derreter o queijo e dourar levemente o recheio. esfarele e aplique.

NHOQUE DE AIPIM

Ingredientes: 1 Kg de mandioca cozida e amassada / 1 ovo / 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina / 1 xícara (chá) de farinha de trigo (120 gramas) / sal à gosto. **Modo de fazer:** Coloque todos os ingredientes numa tigela grande e funda. Amasse bem com as mãos, até formar uma massa maleável, que dê ponto para enrolar sem grudar nos dedos. Polvilhe uma superfície lisa e seca com um pouco de farinha de trigo e enrole a massa dando o formato de cordões. Com uma faca afiada, corte pedaços de 1,5 cm, formando os nhoques. Cozinhe-os em bastante água fervente com sal, retirando com uma escumadeira quando subirem à superfície. Sirva em seguida, acompanhado de molho de tomates e queijo parmesão ralado.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

NHOQUE DE ARROZ

Ingredientes: 2 xícaras (chá) de arroz cozido / 300 ml de água (para bater o arroz) / 2 ovos / 2 colheres (sopa) de salsa / 10 colheres (sopa) de farinha de trigo / 1 colher (chá) de sal / 1 pitada de noz moscada / 1 pitada de canela / 1 pitada de orégano. **Para o cozimento do nhoque:** água o suficiente / 8 colheres (sopa) de óleo. **Modo de fazer:** Bata no liquidificador o arroz com o ovo e a salsa. Coloque a massa numa panela e leve ao fogo. Junte a farinha de trigo, noz moscada, canela, orégano e o sal. Cozinhe até soltar do fundo da panela. Sobre uma superfície enfarinhada, enrole e corte os nhoques. Cozinhe aos poucos em água com óleo. Retire-os quando subirem à superfície. Para o molho, utilize molho pronto ou molho bechamel.

NHOQUE DE FORNO - MICROONDAS

Ingredientes: Massa: 1 kg batatas cozidas e espremidas / 5 colheres de sopa de maisena / 2 colheres de sopa de manteiga / Sal a gosto. **Recheio/Cobertura:** 200 g presunto picado / 200 g mussarela picada / 1 xícara de chá de molho de tomate / 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado. **Modo de Preparar:** Misture todos os ingredientes da massa em uma vasilha, com uma colher de pau, até formar a massa. Espalhe metade dessa massa em uma fôrma refratária. Reserve a outra metade. Por cima da camada de massa, espalhe o presunto e a mussarela. Cubra com o restante da massa. Fure a camada de cima da massa com um garfo. Espalhe o molho de tomate por cima e polvilhe com o parmesão. Leve ao microondas em potência máxima, por 12 minutos. **Dicas:** O prato pode ser preparado com antecedência e ir ao microondas no momento de servir. O tempo de preparo pode aumentar ou diminuir, de acordo com as características de cada microondas. Ao preparar o nhoque pela primeira vez, observe o tempo ideal para o seu microondas.

NHOQUE DE MASSA COZIDA (PODE SER CONGELADO)

Ingredientes: 1 litro de leite / 2 colheres (sopa) de margarina / 500 g de farinha de trigo / Sal. **Preparo:** Coloque o leite em uma panela e leve ao fogo até ferver. Quando ferver, acrescente a margarina. Afaste a panela do fogo, junte toda a farinha e mexa bem. Tempere com sal a gosto. Cozinhe, mexendo sempre, até obter uma bola lisa que desgrude da panela. Despeje numa superfície enfarinhada e deixe esfriar. Retire porções da massa, enrole formando tiras e corte em cubinhos. Cozinhe em água fervente salgada. Quando os nhoques subirem à superfície, retire-os com uma escumadeira. Sirva com o molho de sua preferência e queijo parmesão ralado. **Dica:** Esse nhoque pode ser congelado.

NHOQUE DE MASSA COZIDA

Ingredientes: 1 litro de leite / 4 copos americano de trigo / 2 colheres de sopa cheia margarina / sal, a gosto / 1 colher sopa fermento pó / queijo ralado / um bom molho vermelho (a gosto). **Preparo:** Colocar o leite para ferver. Quando ferver, colocar a margarina. A parte, numa travessa, colocar o trigo, sal, fermento. Juntar no leite fervendo, mexer bem, até soltar do fundo da panela. Despejar em cima da pia, ou da mesa, dividir em pedaços, ir enrolando e cortar em quadrados pequenos. Colocar uma panela com bastante água para ferver, ir despejando aos poucos os nhoques. Quando subir, retirar com a escumadeira, salpicar um pouco de óleo para não grudar, despejar o molho de tomate, bem quente, em cima e bastante queijo ralado. Bom apetite.

NHOQUE PRATICÍSSIMO

Ingredientes: Molho: 520g de polpa de tomate de boa qualidade / 3 cubos de caldo de galinha / 2 colheres óleo / 1 cebola grande picadinha. **Massa:** 2 xícaras de chá de purê de batata instantâneo (flocos de batata desidratada) / 2 xícaras de chá de água morna / 1 xícara de chá de farinha de trigo / 2 gemas / sal a gosto / 1 saco de leite vazio. **Modo de preparo:** Lave e enxugue bem um saco de

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

leite ou outro saco de plástico bem resistente. Corte a beirada de uma das extremidades (para introduzir a massa que será espremida dentro de uma panela com água fervente), e corte uma ponta na extremidade oposta (para a massa sair). Tome cuidado para que o buraco cortado não fique grande demais. Reserve. Ponha uma panela grande com bastante água ligeiramente salgada para ferver. Em outra panela frite a cebola picadinha no óleo até começar a dourar, junte a polpa, um pouquinho de açúcar (se o tomate for muito ácido) os cubos de caldo e deixe ferver enquanto prepara o nhoque (alguns minutos). O molho fica bem leve, com sabor delicado. Misture os flocos de batatas com a água morna e misture bem. Junte a farinha e os demais ingredientes. Coloque no saco preparado e vá espremendo diretamente na água fervente. Retire com uma escumadeira aqueles que vão subindo e coloque para escorrer num escurridor de macarrão (mexa o mínimo possível, porque a massa fica bem delicada). Passe para uma travessa, cubra com o molho, que a essa hora já está pronto, e parmesão, se gostar. Querendo ainda mais rápido, ponha molho em pratos individuais e esprema pequenas porções de massa de nhoque diretamente no prato e leve ao microondas por alguns minutos para cozinhar a massa. Sirva com queijo.

PIMENTÃO RECHEADO À MODA SUECA

Ingredientes: 1/2 kg de Carne Moída / 1/2 Cebola / 4 dentes de alho amassados / 2 tomates picados / Bacon / 2 ovos cozidos / Azeitonas / Cheiro Verde. **Preparo:** Frite o alho no óleo até ficar douradinho. Junte a cebola, cortada em pedacinhos. Acrescente azeitona e deixe fritar um pouco. Junte o bacon e deixe ele fritar também um pouco. Coloque a carne, deixa ela refogar um pouco, e quando estiver já toda escurecida, junte o tomate picado, o cheiro verde, os ovos cozidos picados, o sal, pimenta e condimentos à seu gosto. Deixe cozinhar mais um pouco. Recheie os pimentões.

PIMENTÃO RECHEADO COM ARROZ

Ingredientes: 1 k de pimentão verde (tamanho médio) / 3/4 de k de carne moída / 1 copo de arroz cru / 1 maço de cheiro verde / 1 cebola grande (ralada) / 1 limão (caldo) / 3 colheres (de sopa) de óleo / 4 tomates / 3 colheres (de sopa) de massa de tomate. **Preparo:** Lave bem o arroz, pique o maço de cheiro verde, os tomates, misture tudo muito bem com a carne moída. Recheie os pimentões somente até 3/4 e arrume-os na caçarola, sem colocar um sobre o outro.

PIMENTÃO RECHEADO COM ATUM

Ingredientes: 2 latas de atum / 1 cebola pequena bem picada / 2 dentes de alho bem picados / Pimenta do reino / Sal. **Preparo:** Coloque para ferver junto com as tampas, por uns 20 minutos ou até que fiquem macios. Misture os outros ingredientes, formando uma pasta homogênea. Cozidos os pimentões, deixe esfriar e recheie com a mistura. Coloque as tampas e prenda com palitos de dente. Arrume em uma assadeira e leve ao forno alto por uns 30 minutos ou até que os pimentões fiquem bem dourados (a pele deve estar soltando).

PIMENTÃO RECHEADO COM FRANGO

Ingredientes: 2 colheres (sopa) de óleo / 1 cebola picadinha / 1 dente de alho amassado / 2 colheres (sopa) de salsa bem picada / 2 cenouras cozidas picadinhas / 300g de frango cozido desfiado / 1 tomate picado sem pele e sem sementes / Sal / Pimenta do reino. **Preparo:** Aqueça o óleo e refogue a cebola, o alho, a salsa, a cenoura e o frango. Junte o tomate e tempere com o sal e a pimenta. Junta água, aos poucos, até cozinhar e formar uma pasta. Recheie os pimentões com essa pasta.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

PIMENTÃO RECHEADO

Ingredientes: 6 pimentões (verdes, vermelhos, amarelo ou roxo) / 600 g de carne moída (patinho, coxão mole, acém ou músculo) / 2 colheres (sopa) de óleo / 1 cebola grande picada / 2 dentes de alho picados / 1 xícara de leite / 3 colheres de farinha de trigo / 1/2 xícara de azeitonas verdes / Sal e pimenta / Salsinha picada. **Preparo: Recheio:** Refogue o alho até dourar, junte a cebola. Frite, até que a cebola esteja transparente. Junte a carne e refogue. Acrescente as azeitonas. Tempere com sal e pimenta. Dissolva a farinha no leite, acrescente à carne. Espere engrossar. Junte a salsa. Desligue o fogo e reserve. **Pimentão:** Corte a tampa dos pimentões (o lado do cabo), não jogue fora. Lave por dentro e por fora, tirando as sementes. Recheie com a carne moída, com o auxílio de uma colher de sopa. Não encha muito, nem comprima o recheio, pois o pimentão ao murchar diminui de tamanho e pode estourar. Tampe o pimentão com a própria tampa presa com palitos. **Finalização:** Em uma panela, coloque um pouco de óleo, acondicione os pimentões dentro dela e jogue um pouquinho de água fervendo. O segredo é deixar os pimentões cozinharem no vapor. Por isso vá sempre colocando água para não deixar queimar. O cozimento se dá com a panela tampada, porque assim o vapor cozinha mais rápido. Está pronto quando os pimentões estiverem moles. Verifique espetando um garfo. Sirva com arroz branco e feijão. **Dica:** Pode cozinhar em um apurado molho de tomates. Cubra com água, acrescente 3 colheres (sopa) de massa de tomate, (diluídas em um pouco de água), sal, caldo de 2 limões e 2 colheres (de sopa) de óleo. Tampe bem e deixe cozinhar em fogo baixo, mais ou menos uma hora. Asse no forno, colocando óleo no fundo da assadeira e untando os pimentões, um por um. Em forno quente e, quando começar a ouvir o barulho de fritura, vire, deixe mais 10 minutos, vire outra vez e, passados mais 5 à 10 minutos, vire novamente para dourar todos os lados até a casca ficar toda solta. Sirva quente ou frio. **Faça no Microondas:** Recheie os pimentões coloque em um refratário, tampe e leve ao microondas por 10 a 12 minutos na potência alta.

RISOTO DE LEGUMES

Ingredientes: 300 gr de arroz arbóreo / 1 unidade(s) de cenoura em cubos pequenos / 1 unidade(s) de abobrinha em cubos pequenos / 100 gr de vagem em rodela / 1/2 unidade(s) de pimentão vermelho em cubos pequenos / 1/2 unidade(s) de cebola em cubos pequenos / 1/2 unidade(s) de tomate sem semente(s) / 1 copo(s) de vinho branco / 2 colher(es) (sopa) de manteiga / quanto baste de azeite / quanto baste de sal / 1 tablete(s) de caldo de legumes / 1 litro(s) de água / 1 folha(s) de louro / quanto baste de queijo ralado. **Modo de Preparo:** Dissolva o caldo de legumes na água. Reserve. Cozinhe a cenoura e a vagem. Reserve. Em uma panela coloque metade da manteiga e o azeite e deixe aquecer. Depois de aquecido coloque a cebola, a folha de louro e os pimentões para refogar. Depois de refogado coloque o arroz e misture bem. Depois coloque o vinho branco e mexa muito bem. Vá colocando o caldo de legumes aos poucos enquanto cozinha o arroz. Coloque a abobrinha e deixe cozinhar, quando estiver quase pronto coloque os legumes cozidos e corrija o sal. Quando o arroz estiver cozido desligue o fogo e acrescente o restante da manteiga e o queijo ralado. Mexa bem. Sirva em seguida.

ROCAMBOLE COQUEIRO

Ingredientes: 1/2 quilo de batatas cozidas e espremidas / 1 ovo inteiro mais uma gema / 1 xícara(chá) de leite / 3 colheres(sopa) de farinha de trigo / 1 colher(sopa)de manteiga / sal a gosto. Misture tudo muito bem, estenda num tabuleiro untado de manteiga e farinha de trigo, e leve ao forno para assar. Recheie com molho de galinha, sardinha, carne moída ou camarão. Enrole e coloque molho e decoração a gosto por cima.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

ROSBIFE COM MOLHO DE MOSTARDA

Ingredientes: 1 kg filé mignon / 2 colheres (sopa) de mostarda Dijon / 4 colheres (sopa) de creme de leite, fresco / sal e pimenta-do-reino, moída na hora / 2 colheres (sopa) de azeite. **Modo de preparo:** Esquente uma panela com o azeite, tempere a carne com sal e pimenta. Coloque a carne inteira na panela e doure bem de todos os lados para selar. Transfira para uma assadeira e leve ao forno médio por 10 minutos. Não lave a panela. Enquanto a carne está no forno, coloque 1 xícara de água na panela onde a carne foi selada. Leve ao fogo e deixe ferver mexendo com uma colher de pau para desgrudar os resquícios da carne do fundo da panela. Acrescente a mostarda, o creme e os temperos. Cozinhe por alguns minutos. Tire a carne do forno, fatie e sirva com o molho

STROGNOFF DE CAMARÃO

Ingredientes: 1kg de camarão médio / 1 cebola grande em cubinho / 2 dentes de alho picadinhos / 1 lata de champingnon / 1 xícara de chá de ketchup / 1 xícara de chá de molho de tomate / 1 colher de sopa de mostarda / 1 lata de creme de leite sem soro / Sal / Pimenta-do-reino / Azeite de oliva. **Modo de preparo:** Limpe o camarão com limão e água. Deixe escorrer bem e tempere com sal e pimenta do reino. Frite no azeite a cebola e o alho, junte o camarão e deixe cozinhar. Junte o restante dos ingredientes, deixando o creme de leite por último. Servir com arroz branco e batata palha.

SUFLÊ DE PALMITO (DORIANA CULINÁRIA)

Ingredientes: 2 colheres (sopa) de DORIANA CULINÁRIA (40 g) / 2 colheres (sopa) de farinha de trigo (30 g) / 2 xícaras (chá) de leite (440 ml) / 1 vidro de palmito picado em pedaços pequenos (300 g) / 400 g de queijo Catupiry / 4 gemas (cerca de 80 g) / sal e noz-moscada a gosto / 4 claras em neve (cerca de 120 g). **Preparo:** Derreta a DORIANA e junte a farinha de trigo. Misture bem até que fique cozido. Adicione o leite e mexa até obter um creme grosso. Acrescente o palmito, o queijo e misture bem para incorporá-los ao creme. Deixe esfriar. Junte as gemas e tempere com sal e noz-moscada. Acrescente as claras em neve e misture tudo delicadamente. Unte com DORIANA 8 fôrmas pequenas individuais e refratárias, próprias para suflê. Coloque a massa preenchendo um pouco mais da metade da fôrma. Leve ao forno preaquecido, à temperatura média (180 graus) para assar, crescer e dourar o suflê. Sirva imediatamente após ter retirado do forno. **Dicas:** Se desejar, prepare o suflê com antecedência: faça o creme e deixe para colocar as claras em neve somente antes de assar. Programe-se para que esteja pronto quando for servir. **Variação:** Substitua o queijo Catupiry por 300 g de queijo tipo gouda ralado grosso. **Obs. Microondas:** Misture todos os ingredientes e leve ao microondas por 8 a 10 minutos na potência média.

SUFLÊ DE PALMITO (FÁCIL)

Ingredientes: 1 colher (sopa) de azeite / 1 colher (sopa) de cebola picada / 1 vidro de palmito grande / 3 gemas / 1 lata de creme de leite / 50g de queijo ralado / 3 colheres (sopa) de farinha de trigo / sal e pimenta a gosto / 3 claras em neve / queijo ou farinha de rosca para polvilhar. **Modo De Fazer:** Em uma panela aqueça o azeite e refogue a cebola. Junte o palmito picado e cozinhe por aproximadamente 2 a 3 minutos. Coloque em um refratário e acrescente as gemas, creme de leite (sem soro), queijo ralado, sal e pimenta. Misture e adicione a farinha. Mexa. Agregue as claras batidas em neve

SUFLÊ DE PALMITO

Ingredientes: 1/2 xícara de margarina / 1 cebola média picada / 1 vidro de palmito cortado em cubos / 4 dentes de alho espremidos / 2 tomates sem pele e sem sementes, cortados em cubos / 2 colheres (sopa) de margarina / 1 colher (sopa) de óleo / 6 colheres (sopa) de farinha de trigo / 50 g

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

de queijo ralado / 4 ovos separados / 1 xícara de creme de leite / sal a gosto / pimenta-do-reino a gosto. **Modo de Preparo:** Derreta a margarina e refogue a cebola, o palmito, o alho e os tomates. Tempere com sal e cheiro verde. Reserve. Em outra panela, derreta a margarina com o óleo, doure a cebola e a farinha de trigo. Retire do fogo, junte o queijo, as gemas ligeiramente batidas e misture. Acrescente o creme de leite e mexa. Junte esta mistura ao refogado de palmito e mexa com cuidado. Tempere com sal e a pimenta. Bata as claras em neve e junte à mistura anterior. Despeje numa forma refratária e leve ao forno pré-aquecido moderado por 40 minutos.

SOPA DE MILHO VERDE

Ingredientes: 3 espigas de milho / 1 xícara (chá) de batata crua picada / 2 colheres (sopa) de farinha de trigo / 1 cebola pequena ralada ou picada / sal, óleo e cheiro verde a gosto / **Modo de Fazer:** Doure a farinha de trigo no óleo e acrescente as batatas picadas, a cebola e um litro e meio de água. Deixe cozinhar um pouco até amolecer a batata. Junte o milho verde já solto da espiga e deixe ferver mais um pouco. Por último, coloque o cheiro verde picado.

SOPA DE MILHO VERDE 1

Ingredientes: -8 espigas de milho não muito moles / 2 colheres de sopa de manteiga de leite / 2 dentes de alho / 1 cebola média batidinha / 1 copo de leite / 2 copos de água / sal / 1 xícara de cheiro verde. **Modo de fazer:** Corte o milho das espigas, reservando as mais macias. Coloque no liquidificador as restantes com os dois copos de água. Raspe as espigas com uma faca, até o sabugo ficar bem limpo e ponha esta sobra no liquidificador. Bata bem e coe numa peneira fina. Numa panela coloque a manteiga, a cebola, o alho, o sal e deixe fritar. Acrescente o milho batido e em seguida o copo de leite e as espigas macias que ficaram reservadas. Vá mexendo até que engrosse. Se ficar com uma consistência muito grossa, vá acrescentando leite até ficar no ponto ideal, mas não deixe virar uma sopa rala. Depois de pronta, ao servir, coloque na sopeira e cubra com cheiro verde picadinho.

SOPA DE MILHO VERDE 2

Ingredientes: filé de frango em cubinhos / 1 cebola pequena picada / 2 col. chá de azeite / 1 lata de milho verde / 2 col. sopa de fubá / 1 tablete de caldo de legumes / 1 litro de água / 2 tomates picados sem pele e sem sementes / 1 xícara chá de salsa e cebolinha verde picados. **Modo de Preparo:** Coloque o frango em uma panela e deixe dourar. Adicione a cebola e o azeite, mexa e junte o milho. Dissolva o fubá em 4 colheres de sopa de água e coloque na panela junto com o restante da água e o tablete de caldo de legumes. Mexa para dissolver e deixe cozinhar por 30 minutos em fogo baixo. Espere amornar e bata no liquidificador. Passe pela peneira e volte à panela com o tomate. Deixe cozinhar por mais 10 minutos. Na hora de servir, salpique a salsa e a cebolinha

SOPA DE MILHO VERDE 3

Ingredientes: 02 litros de água; 250 g de carne; 02 colheres (sopa) de azeite de oliva; 02 espigas de milho verde cortadas em pedaços; 06 folhas de repolho; 06 colheres (sopa) de aveia; 01 colher (sopa) de sal; cheiro verde. **Modo de Preparo:** Em uma panela grande, coloque a água, a carne, o azeite e o sal. Deixe cozinhar até a carne ficar macia. Junte o milho verde e cozinhe mais um pouco. Coloque o repolho e a aveia. Por último acrescente o cheiro verde. Misture bem. Sirva quente.

SOPA DE MILHO VERDE COM COSTELINHA

Ingredientes: 4 espigas de milho; 1/2 kg de costelinha de porco fresca cortada em pedaços pequenos; 1 colher de sopa de óleo; 1 cebola média picada; 3 dentes de alho picados; 1 tomate

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

maduro sem pele picado; cheiro-verde picado; sal; pimenta-do-reino; 1 litro de água fervente; 1/2 xícara de chá de fubá. **Modo de Preparo:** Com uma faca, retire os grãos das espigas e reserve. Refogue as costelinhas no óleo. Acrescente a cebola, o alho, o tomate, o cheiro-verde, o sal, a pimenta-do-reino e refogue mais um pouco. Junte a água e deixe cozinhar até que as costelinhas estejam quase macias. Adicione o milho reservado e o fubá dissolvido em um pouco de água. Mexa até que o caldo esteja encorpado e tudo bem cozido.

SOPA DE MILHO VERDE E COUVE

Ingredientes: 2 colheres de sopa de manteiga / 200 g de cebolas cortadas em tiras finas / 500 ml de tempero de legumes (ou dois tabletes dissolvidos em 3 xícaras de água fervente) – opcional / 8 folhas de couve cortadas fininhas / 4 espigas de milho verde / sal e pimenta a gosto. **Modo de fazer:** Refogue a cebola na manteiga em fogo brando. Acrescente os grãos de milho e refogue mais um pouco com o caldo de legumes. Deixe cozinhar por cerca de 20 minutos ou até que o milho esteja macio. Bata o creme no liquidificador e passe na peneira. À parte, afervente a couve em água e sal e coloque no meio do prato uma "trouxinha". Sirva bem quente com o creme e um fio de azeite extravirgem.

SOPA DE PEDRA (SIRLENE)

Ingredientes: Para o caldo: 1 kilo de posta vermelha ou coxão mole / 4 cebolas / 5 tomates. **Para a massa:** trigo / 1 colher de maisena / sal / ovos / leite e caldo de carne. **Modo de fazer:** Frite a carne em óleo quente, virando sempre para que frite por igual. Temperar a gosto e colocar água, o suficiente para cozinhar, até ficar bem macia. Desfiar a carne e devolver na água de cozimento. Deixa fervendo e vai colocando a massa (já preparada) em colheradas na água fervente. **Preparo da massa:** Misturar todos os ingredientes até ficar uma massa, fica meio mole, (como de bolinho de chuva). Obs: Não colocar muita carne, pois fica sem caldo para as pedras de massa.

STROGONOFF (NESTLÉ)

Ingredientes: 1 kilo de carne em um só pedaço (filé mignon, contra filé ou alcatra) / 4 colheres (sopa) de manteiga / 2 cebolas picadas / meia colher (sopa) de sal / 1 pitada de pimenta do reino / meia xícara de chá de conhaque / 200 gramas de champignons em conserva fatiados / 3 tomates sem pele e sem sementes picados ou 3 colheres de sopa de purê de tomate / 1 colher de sopa de mostarda / 2 colheres de sopa de catchup / 1 lata de creme de leite Nestlé. **Modo de preparo:** Pique a carne em tiras fininhas. Derreta 3 colheres de sopa de manteiga em uma frigideira grande e vá fritando a carne, aos poucos, em fogo alto, sem deixar juntar suco. Retire a carne, coloque na frigideira a manteiga restante e frite aí a cebola. Junte a carne, tempere com o sac e a pimenta, despeje o conhaque, deixe aquecer e incline levemente a frigideira para que o conhaque incendeie. Deixe flambar até acabar a chama, junte os champignons, tampe a frigideira e deixe por alguns minutos. Acrescente os tomates, a mostarda e o catchup, misture bem. Abaixar o fogo, torne a tampar a panela e deixe por mais cerca de 5 minutos. Incorpore delicadamente o creme de leite e retire do fogo antes de ferver. Sirva a seguir com arroz branco e batata palha. **Dicas:** A carne deve fritar e não cozinhar. Não deixe juntar suco, fritando em fogo alto e aos poucos. Querendo substitua a carne pela mesma quantidade de filé de frango em tirinhas ou camarões limpos. Flambar é a técnica de incendiar os alimentos com bebidas alcólicas. Desse modo, obteremos apenas o aroma da bebida usada.

BOLO SALGADO (NAIR)

Ingredientes: 3 ovos / 1 xícara de leite / 1 xícara de azeite / 1 xícara de trigo / 1 pitada de sal / 1 colher de sopa de queijo ralado / 1 colher de royal / Bater tudo no liquidificador e por último coloca o royal.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

SALGADINHOS COXINHA

Ingredientes da massa: 2,700 litros de água / ½ xícara de óleo / 200 ml de caldo de galinha / 1,450 gramas de trigo. **Modo de preparar a massa:** Coloque 2700 ml de água, em seguida meia xícara de óleo e 200 ml de caldo de frango. Quando começar a ferver, acrescentar a farinha de uma só vez, mexer com colher de pau até a massa ficar cozida e firme. Espalhe a massa numa superfície lisa e vá espalhando até a massa ficar lisa. **Ingredientes do recheio:** 3 peitos de frango / 2 colheres de óleo de oliva / 1 cebola grande picada / 3 colheres de salsinha picada / catupiry e pimenta a gosto. **Modo de fazer:** Refoga o frango desfiado no óleo com cebola e pimenta. Acrescente a salsinha só no final. Preparar a massa para colocar o recheio. Abra a massa na palma da mão, com o lado externo de uma colher espalha o catupiry. Adicione o recheio e com movimentos circulares fechar e dar forma à coxinha. Empane e leve a frigideira com óleo já quente.

FRICASSE DE FRANGO

Ingredientes: 4 colheres (sopa) de margarina / 600 gramas de sobrecoxa de frango / 2 cubos de caldo de galinha / 3 ½ xícaras de água fervente / 1 xícara de cogumelos fatiados / 10 minicebolas inteiras / 4 colheres de maisena / 1 xícara de vinho branco seco. **Modo de preparo:** Em uma panela derreta a margarina em fogo médio. Junte o frango e deixe dourar. Dissolva os cubos de caldo de galinha na água fervente e adicione ao frango. Tampe a panela e deixe cozinhar até ficar macio, por cerca de 20 minutos mais ou menos. Junte os cogumelos a minicebolas e cozinhe por mais 10 minutos. Dissolva a maisena no vinho, despeje na panela e cozinhe, mexendo sempre até engrossar. Sirva em seguida.

MACARRÃO NINHO (ELIEL)

Ingredientes : 500 gramas de macarrão ninho / 1 copo de requeijão cremoso / 2 latas de pomarola ou molho de tomates / queijo muzzarella ralado, presunto ralado / 3 (medida-lata de pomarola) latas de leite / papel alumínio para cobrir. **Modo de preparar :** Põe no pirex o macarrão cru. Espalha o requeijão sobre o macarrão. Depois espalhar o pomarola por cima, em seguida o queijo e o presunto. Colocar o leite, a quantidade que cubra o macarrão. Fechar com papel alumínio e colocar no forno pré aquecido por mais ou menos 40 minutos. Sirva a seguir.

TORTA DE PÃO PLUMA (ROSE GROCHOSKY)

Ingredientes: 2 pães plumas sem casca, cortados na horizontal / 3 peitos de frango temperado e desfiado (deixar pedaço) / 1 pacote de pickles (pepino, cenoura, couve flor) picados em pedaços bem pequenos / maionese (de casa–2 receitas) / Batata palha / alface. Misturar tudo. **Montagem:** Pão molhado no leite, creme por cima, pão molhado no leite e creme por cima. **Cobertura:** Após a última camada de creme, colocar batata palha e alface em tirinhas para enfeitar.

SALPICÃO (MARCELO STROPARO)

Ingredientes : alface / batata palha / 1 peito de frango / maçã / bacon / maionese / milho verde / ervilha. Fritar bacon bem picadinho, com um pouco de cebola ralada. Cortar alface em tirinhas. Cozinhar o peito de frango e desfiar. Picar a maçã em pedaços pequenos. Misturar todos os ingredientes, menos a alface. Colocar a alface em volta do prato. Colocar o resto e servir em seguida.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

LASANHA DE STROGONOFF (ANGELITA)

Preparar o molho de strogonoff com frango. Montar a lasanha, usando o molho e o frango desfiado para recheio. Molho, massa, frango, muzzarella etc.

TORTA DE PÃO PLUMA SEM CASCA (BEVERLI)

Creme básico para a torta.: 1 tablete de caldo knor, ferver o caldo knor com leite. Engrossar com maisena. Misturar a metade do creme com requeijão e creme de leite para deixar o creme branco e o resto do creme misturar com pomarola para deixar o creme rosado. Ficando assim dois cremes: um branco e outro rosado. 1ª Camada : creme branco, 2ª Camada : pão sem casca, frango desfiado e o creme rosado, 3ª camada queijo muzzarella. Repetir as camadas. Por último queijo ralado e orégano.

SALADA DE BERINJELA (SIRLENE)

Descascar e picar em cubinhos pequenos a berinjela. Misturar com 1 cebola picada / alho picadinho / sal a gosto e vinagre para temperar. Põe para cozinhar até a berinjela ficar macia. Deixar esfriar. Depois de frio acrescentar azeitonas verdes e pretas picadinhas, orégano, sal, azeite de oliva. Servir como entrada com torradas, -pãozinho fatiado sem casca ou servir como salada normal.

PÃO INTEGRAL (Zaeli)

Ingredientes : 1 copo de água morna / 1 copo de óleo de girassol / 1 copo de germen de trigo / 2 copos de fibra de trigo / 4 colheres de açúcar mascavo / 1 colher de sal (sopa) 3 colheres de fermento para pão 1 ½ kg de farinha de trigo branca. **Modo de Preparo :** Dissolva o fermento na água morna. Junte os demais ingredientes, por último a farinha branca. Amassa, adicionando água até formar uma massa macia e maleável, deixe crescer por mais ou menos 1 hora. Leve ao forno para assar. Quando começar a ficar rosado, abaixe o fogo e deixe assar lentamente.

PÃO INTEGRAL

Ingredientes.: 3 xícaras de farinha de trigo / 1 xícara de(chá) de farinha de trigo integral / 1 colher (sopa) de fermento em pó / 2 colheres (chá) de sal / 1 xícara (chá) de aveia em flocos / 5 colheres (sopa) de azeite de oliva / ½ xícara (chá) de leite desnatado / 1 colher (sopa) de sementes de papoula. **Modo de fazer:** Peneire em uma tigela os dois tipos de farinha, o fermento e o sal. Misture a aveia e regue com o azeite de oliva (reserve ½ colher de sopa) Misture com as pontas dos dedos até a farinha ficar umedecida. Ligue o forno a temperatura média. Abra uma cavidade no centro da mistura e despeje, em seguida, o leite e 11 colheres (sopa) de água. Trabalhe a massa até ficar lisa e começar a desprepar dos dedos. Em uma superfície enfarinhada, molde um pão redondo e coloque-o em uma assadeira untada com o azeite reservado. Polvilhe as sementes de papoula e leve ao forno por 50 minutos, ou até ficar firme e levemente dourado.

TORTA DE PÃO PLUMA (CARLA DO JR)

Ingredientes para o creme do recheio: 1 pacote de creme de cebola / 1 copo de requeijão / ½ copo de maionese (medida-copo de requeijão) / 3 copos de leite (medida copo de maionese) / 1 vidro de palmito / 20 fatias de pão de forma sem casca (1 pacote). **Ingredientes para a montagem:** 300 gramas de queijo muzzarella ralado grosso / leite para molhar as fatias de pão. **Modo de preparo para o creme do recheio :** Misture o creme de cebola, o requeijão , a maionese e os leites aos poucos. Leve ao fogo por cerca de 10 minutos, mexendo sem parar para não empelotar. Acrescente o palmito picado e mexa por mais 2 minutos. Deixe amornar. **Montagem:** Você pode montar com um refratário de (27x18x5) ou 2 refratários de 18x18x5. Espalhe um pouco do creme no fundo do refratário. Preencha com o pão de forma molhado no leite, um a um conforme for montando, (para

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

ele não desmanchar). Cubra com o creme do recheio e uma boa camada de queijo mussarela ralado. Repita as camadas, finalizando com a mussarela ou a cobertura de sua preferência. Leve ao forno médio e deixe de 25 a 30 minutos até dourar.

TORTA PORTUGUESA

Massa: 3 ovos, 2 xícaras (chá) de leite, 1 xícara (chá) de farinha de trigo, 1 colher (sopa) de fermento em pó, 1 pacote de creme de galinha, manteiga para untar. **Recheio:** 1 embalagem de 100 gramas de coco ralado sococo, 100 gramas de presunto em tirinhas, 100 gramas de mussarela em tirinhas, ½ xícara de chá de azeitonas verdes picadas, ½ cebola cortada em rodela, 2 ovos cozidos cortados em rodela, orégano para polvilhar. **Modo de fazer:** Bata no liquidificador, os ovos, leite, a farinha, o fermento o creme de galinha, até obter uma mistura homogênea. Despeje a mistura em um recipiente refratário médio untado com manteiga. Espalhe na superfície o presunto, a mussarela, os ovos, as azeitonas, as rodela de cebola, o coco ralado sococo e o orégano. Leve ao forno pré aquecido, por cerca de 30 minutos, ou até que a massa esteja firme. Sirva a seguir.

CARNE ASSADA E RECHEADA

Ingredientes: 1 kilo de lagarto, ½ xícara (chá) de vinho branco, 1 cubo de caldo de carne, suco de 1 laranja. **Recheio:** 1 embalagem de coco ralado sococo, 100 gramas de champignons, 1 colher de sopa de uvas passas, 1 colher de sopa de farinha de rosca, 1 cebola em cubos, 1 tomate em rodela, orégano, estragão, saçinha e sala gosto. Repolho ralado para decorar. **Modo de fazer:** Abra o lagarto em forma de bife, e tempere com o caldo de carne misturado ao vinho e o suco de laranja. Deixe descansar por 1 hora. À parte, misture os ingredientes do recheio e espalhe sobre a carne. Enrole e amarre com um barbante. Leve ao forno e vá regando com o caldo do tempero já preparado. Depois de meia hora, vire o assado de lado e regue. Deixe assar por mais 1 hora. Corte em fatias, enfeite com repolho e sirva.

SALADA DE MANGA COM PEITO DE PERU DEFUMADO

Acompanhada de molho rosé

Ingredientes : 500 gramas peito de peru, 100 gramas presunto fatiado e cortado em tirinhas, 1 colher (sopa) de vinagre balsâmico, ½ vidro pequeno (125 gramas) maionese, 2 mangas, 1 cebola picada, salsinha picada, sal e temperos a gosto. **Modo de Fazer :** Cozinhar o peito de peru em potência alta por 10 minutos, aproximadamente, num refratário tampado. deixar esfriar e cortar em tirinhas. Cortar a manga em fatias ou cubinhos. Misturar todos os ingredientes, juntando por último a manga.

Molho Rose Modo de Fazer: 2 colher de sopa de suco de tomate , 1 colher de sopa de iogurte natural desnatado , 2 colher de sopa de água , 1 pitada de sal , 1 pitada de adoçante natural a gosto. **Preparo** Misture todos os ingredientes muito bem, até que fique homogêneo. Sirva em saladas verdes ou de legumes, sanduíches e canapés.

MOLHO DE MANGA

1 unidade(s) de manga picada(s), - 1/2 xícara(s) (chá) de manjeriço picado(s), - 1/2 xícara(s) (chá) de cebolinha verde picada(s), 3 colher(es) (sopa) de suco de limão, 1 unidade(s) de pimenta dedo-de-moça picada(s), 1 colher(es) (sopa) de óleo de gergelim torrado(s), quanto baste de sal

PÃO ÁRABE

Ingredientes: 1 kg de farinha de trigo, 1 colher (sopa) de sal, 2 colheres (sopa) de açúcar, 2 colheres (sopa) de óleo, 2 tabletes de fermento para pão, 1 copo de água morna, 1 copo de leite morno. **Modo de Preparo:** Colocar numa tigela a farinha misturada com o sal e o açúcar. Fazer um pequeno buraco no centro, colocando o óleo, o leite e o fermento dissolvido na água morna. Trabalhar a

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

massa com mão até ligar bem. Colocar sobre uma mesa enfarinhada e sovar para obter uma massa lisa. Cobrir com um pano e deixar fermentar durante 30 min num lugar sem corrente de ar. Dividir, então, a massa em bolinhas e abrir com um rolo, formando pães redondos e achatados com cerca de 10 centímetros de diâmetro. Colocar num tabuleiro polvilhado com farinha e deixar descansar mais 15 min em lugar abafado. Levar ao forno pré-aquecido bem quente por 5 a 10 min. * Se preferir o pão árabe com gergelim, esfregar as bolinhas de massa nesta semente, antes de abrir com o rolo. **Rendimento:** 10 unidades

ARROZ COM BACON E PASSAS

Ingredientes: Bacon em Cubos Sadia (140g), 1 cebola média, picada, 4 xícaras (chá) de arroz lavado e escorrido, sal a gosto, 1 xícara (chá) de uvas-passas (120g), 2 talos de cebolinha verde, picados. **Modo de Preparo:** Coloque o bacon numa panela grande e frite-o em fogo baixo, na gordura que se desprende, até ficar crocante. Retire os cubinhos com uma escumadeira, escorra-os em papel absorvente e reserve. Refogue a cebola na gordura do bacon até ficar transparente, junte o arroz e misture bem. Despeje sobre o arroz 8 xícaras (chá) de água quente, espere retomar a fervura e abaixe o fogo, cozinhando com a panela semitampada por cerca de 10 minutos, ou até que a água comece a secar. Acrescente as passas e termine o cozimento a fogo bem baixo. Desligue o fogo, mantendo a panela tampada por mais 5 minutos. Passe o arroz para uma travessa, misture o bacon reservado e polvilhe a cebolinha verde.

LASANHA DE BISCOITO

Ingredientes: molho de vermelho, 1 pacote de biscoito água e sal, 400g de presunto fatiado, 400g de mussarela fatiada, molho branco, 50g de queijo parmesão ralado. **Modo de preparo:** Num refratário retangular (29,5 cm X 20 cm X 7 cm de altura) faça camadas na seguinte ordem:

molho vermelho

biscoito água e sal

1 camada de presunto fatiado

1 camada de queijo mussarela fatiado

1 camada de molho vermelho

1 camada de biscoito

1 camada de presunto fatiado

1 camada de queijo mussarela fatiado

Finalize cobrindo com molho branco e salpique queijo parmesão. Os biscoitos que sobrarem, quebre-os grosseiramente e polvilhe sobre a lasanha. Leve ao forno para gratinar por 15 a 20 minutos a 200° C. Sirva a seguir.

MOLHO VERMELHO (LASANHA DE BISCOITO)

Ingredientes: 1 xícara (chá) de água, 2 kg de tomate maduro cortado ao meio e sem sementes, 3 colheres (sopa) de azeite, 1 pedaço de bacon (para aromatizar o molho), 1 cebola pequena picada, 2 dentes de alho amassados, 1 copo (tipo americano) de vinho tinto seco, folhas de manjeriço, sal, noz-moscada, cravo e canela a gosto **Modo de preparo do molho vermelho:** Numa panela, em fogo médio, coloque água e tomate maduro cortado ao meio e sem sementes. Tampe a panela e deixe os tomates amolecerem (ou coloque num microondas). Passe esta mistura numa peneira ou processador. Reserve.

Numa outra panela coloque azeite e bacon e deixe dourar. O bacon solta gordura que irá aromatizar o molho. Refogue cebola e alho. Junte vinho tinto seco, o tomate processado, folhas de manjeriço, sal, noz-moscada, cravo e canela a gosto e deixe cozinhar por +/- 30 minutos. Retire o pedaço de bacon e descarte-o.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

MOLHO BRANCO (LASANHA DE BISCOITO)

Ingredientes: 2 colheres (sopa) de manteiga, 1 colher (sopa) de alho picado, 1 colher (sopa) de cebola picada, 1 ramo de alecrim picado, 2 colheres (sopa) de farinha de trigo, 500 ml de leite pimenta-do-reino moída, pimenta calabresa, noz-moscada moída e sal a gosto. **Modo de preparo do molho branco:** Numa panela, coloque manteiga, refogue alho, cebola e alecrim. Junte farinha de trigo e mexa bem. Acrescente leite, pimenta-do-reino moída, pimenta calabresa, noz-moscada moída e sal a gosto. Acerte o sal e cozinhe por 10 minutos em fogo baixo.

CARPACCIO COM CREME DE PARMESÃO

Ingredientes: 1 litro de leite integral, 1 folha de louro, 10 grãos de pimenta-do-reino branca, 1/2 cebola fatiada, 1/2 talo de salsão, 1/2 cenoura em rodela, 1/4 de xícara de manteiga sem sal (50g), 1/2 xícara de farinha de trigo (60g), 100g de parmesão ralado fino, 320g de filé mignon orgânico bem limpo, Sal e pimenta moída na hora, 20g de mini alcaparras, 150 ml de azeite extra virgem, Folhas orgânicas para a salada, 2 limões Taiti, Pão Italiano fatiado bem fino para acompanhar. **Rendimento:** 4 porções

CREME DE PARMESÃO (CARPACCIO)

CREME DE PARMESÃO: Preparo: Aqueça o leite com as especiarias, a cebola, o salsão e a cenoura. Deixe em fogo baixo por 20 minutos. Coe e reserve. Em uma panela, derreta a manteiga e despeje toda a farinha. Bata sem parar e em fogo médio doure esta mistura até sentir um aroma leve de castanha tostada. Despeje o leite sobre a mistura e bata até ficar homogêneo, cozinhe em fogo baixo por mais 15 minutos. Fora do fogo, acrescente o parmesão finamente ralado, bata sem parar até a consistência de um creme. Acerte o sal e reserve.

CARPACCIO

1. Faça fatias finas de carne com uma boa faca. Disponha as fatias no prato que irá servir sem deixar espaços em branco entre elas. Presione a carne com a ponta dos dedos ou com as costas de uma colher se desejar uma camada mais fina.
 2. Tempere a carne com sal e pimenta do reino moída na hora. Distribua o creme de parmesão, o azeite e as alcaparrinhas sobre o carpaccio.
 3. Faça uma pequena saladinha temperada e coloque sobre a carne. Pingue gotas de limão e sirva em seguida com fatias de pão italiano ou torradas.
-

TACO (CRISTINA)

Doritos quebrados(moído), Feijão bem temperado, Carne moída com molho bem sequinho, Queijo Mussarela ralado, Coloque cada ingrediente em uma travessa. Cada um monta seu prato, na seguinte ordem:

Primeiro: Doritos

Segundo: Feijão (bem quente),

Terceiro: Carne moída (bem quente), para que derreta o queijo

Quarto: Queijo mussarela ralado.

MANDIOCA (CRISTINA)

Coloca na panela de pressão: Mandioca cortada em pedaços, sal a gosto. 1 colher de (sopa) de margarina, orégano (1/2 pacote). Sirva com churrasco.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

MOQUECA (ALEXANDRE)

350 gramas de frutos do mar (camarão, lula), suco de 1 limão, 150 ml de azeite dendê, 100 gramas de cebola, 100 gramas de pimentão, 100 gramas de tomates, 300 ml de leite de coco, sal a gosto, 30 gramas de cebolinha, 30 gramas de coentro. **Modo de Fazer:** Coloque o azeite dendê na panela. Espalhe a cebola, pimentão, tomates e deixe fritar um pouco. Ponha os frutos do mar, o limão, o sal e deixe cozinhar por alguns minutos. Para finalizar, leite de coco, a cebolinha e o coentro. Rendimento: 4 pessoas.

RISOTO QUATRO QUEIJOS (MAIA)

Ingredientes: (receita para +ou- 10 pessoas): 1 kilo de arroz arbóreo, 2 ½ litros de água, 3 tabletes de caldo de galinha, azeite de oliva, 3 dentes de alho picado, 1 cebola grande picadinha, 400 ml de vinho branco seco (do bom), +ou- 200 gramas de queijo muzzarella em cubinhos, +ou- 200 gramas de queijo provolone em cubinhos, +ou- 200 gramas de queijo gorgonzola em cubinhos e +ou- 200 gramas de queijo parmesão (do bom) ralado, ½ tablete de manteiga. **Modo de preparo:** Preparar o caldo com a água e os 3 tabletes de galinha e conservar quente. Colocar o óleo de oliva para aquecer e fritar o alho e a cebola, colocar o arroz (sem lavar), ficar mexendo, na hora que ele ficar meio transparente, colocar o vinho branco (até cobrir e arroz), continuar mexendo até que o arroz absorva bem o vinho após, começar a colocar o caldo, concha por concha e ficar mexendo. Abaixar o fogo. Na hora da liga (quando o arroz fica ao dente) colocar a manteiga, mistura bem, então coloca os queijos, colocar o parmesão ralado e corrigir o sal, e está pronto. Servir rápido.

MOLHO BASICO

2 kg de tomates maduros passados no liquidificador, 1 copo de azeite de oliva, 100 g de bacon cortados em pedacinhos, 10 dentes de alho picados, 20 folhas de manjeriço, sal e pimenta a gosto. **Modo De Preparo:** coloque numa panela o azeite e nele o bacon. Quando estiver crocante, junte o alho e deixe fritar um pouco. Junte os tomates e deixe cozinhar por 45 minutos. No último momento, junte o manjeriço e deixe 5 minutos. molho de polpetini: faça pequeninas almôndegas, frite-as e cozinhe no molho básico por 20 minutos.

MOLHO DO SUL DA ITALIA

2 berinjelas pequenas, 2 abobrinhas, 1 pimentão vermelho, 1 pimentão verde, 100 g de azeitona preta sem caroço, 1 copo de azeite de oliva, 5 dentes de alho picados, 1 colher de sopa de cebola bem picada, 1 filezinho de anchova dessalgada (opcional), 1 colher de café de peperoncino (pimenta calabresa seca). **Modo de preparo:** corte as berinjelas em cubos médios, as abobrinhas em rodela e os pimentões em dadinhos. Coloque o azeite numa panela e frite os pimentões. Junte as berinjelas e deixe fritar mais um pouco. Junte o alho, a cebola e por fim as fatias de abobrinha. Junte a esse refogado 2 ou 3 conchas de molho básico. Coloque as azeitonas, o filé de anchova, o peperoncino e deixe cozinhar 15 minutos apenas para que os vegetais não se desfaçam. sirva sobre massa al dente ou sobre fatias de pão italiano.

MOLHO DE MAIONESE

Ingredientes: 2 ovos, azeite, 2 colheres de sopa de suco de limão ou vinagre e sal. **Modo de preparo:** Em um liquidificador, coloque os dois ovos crus, uma pitada de sal e outra de açúcar, duas colheres de sopa de limão ou vinagre e cubra as pás do liquidificador com azeite. Bater ligando e desligando por três a cinco vezes. Em seguida, ligue o liquidificador na velocidade mais alta e comece a adicionar o azeite sem parar até que forme uma pasta consistente.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

FILÉ AO MOLHO MADEIRA (ALE)

Filés: 3 colheres (sopa) manteiga, 1 filé mignon, 6 dentes de alho, pimenta vermelha a gosto e sal.

Molho: 2 colheres (sopa) manteiga, 1 colher (sopa) de farinha de trigo ou maisena, 1 copo de vinho madeira, 2 tabletes de caldo de carene, 2 cebolas picadinhas, 1 xícara (chá) de champignons fatiado.

Em uma panela, aqueça a manteiga e frite aí o filé. Após frita-los de um lado repita a operação do outro lado. Depois de bem corado dos dois lados corte em bifés grossos, volte na panela rapidamente apenas para tirar a cor vermelha do bife. Passe os filés para uma travessa onde serão servidos e mantenha-os aquecidos. Para o molho, aqueça em uma frigideira a manteiga e doure a cebola. Aos poucos, vá acrescentando meio copo de vinho, os champignons, e o caldo de carne dissolvido em um copo de água, deixe levantar frevura, acrescente a outra parte do vinho misturado com uma colher de amido de milho (maizena), vá mexendo para não formar pelotas e se for preciso acrescente mais água para que o molho não fique muito espesso.

Sirva a seguir sobre os filés reservados. Acompanha e arroz a grega e purê de batatas.

DICA: O vinho madeira é um vinho de sabor forte produzido na Ilha Madeira, em Portugal. Caso na o encontre, substitua-o por vinho tinto seco. Esta receita de mocho madeira é uma adaptação da receita original. O molho madeira é feito com apenas ossos de vitela, cozido por muitas horas, com água e temperos e quando adquire consistência, ele é coado e acrescido de vinho madeira.

ARROZ CREMOSO

Ingredientes 1 xícara (das de chá) de arroz 1 xícara (das de chá) de salsa e cebolinha verde picada 1 colher (das de sopa) de óleo 1 colher (das de sopa) de manteiga derretida 1 peito de frango cozido e desfiado 4 tabletes de caldo de galinha 1 litro de água fervente 1 copo de requeijão 1 pacote de queijo ralado
Modo de Preparo Refogue o arroz com o óleo. Junte o frango, o caldo de galinha dissolvido na água fervente. Cozinhe por 15 minutos ou até secar, reserve, Misture o requeijão e o cheiro verde. Numa forma refratária faça camadas de arroz e requeijão. Espalhe a manteiga e o queijo ralado por cima, leve ao forno por 15 minutos em fogo baixo. Rendimento 8 porções

BACALHAU PRÁTICO

Ingredientes 1 xícara (das de chá) de azeitonas sem caroço 1 xícara (das de chá) de azeite de oliva 50g de coco ralado 300g de batatas pré cozidas 200g de pimentão vermelho em conserva 500g de bacalhau dessalgado desfiado 1 cebola cortada em rodela sal e salsinha á gosto
Modo de Preparo Em uma forma refratária, disponha uma camada de batata e azeitona, cubra com cebola salpique o coco ralado, regue com o azeite, coloque o pimentão, por cima a salsinha, coloque mais um pouco de azeite e cubra com papel alumínio. Leve ao forno médio por 20 minutos, retire o papel e deixe dourar, ligeiramente. Sirva a seguir com arroz branco. Rendimento 4 porções.

BIFES ABAFADOS

Ingredientes 250g de batata 250g de cenoura 250g de tomate 100g de azeitona 10 bifés, coxão mole cebola grande Temperos habituais
Modo de preparo Passe um pouco de sal em cada bife e deixe-os em um prato. Corte uma cebola grande em rodela finas, descasque as batatas e as cenouras. Em uma panela com um pouco de gordura derretida, arrume, fora do fogo, os ingredientes da seguinte maneira: uma camada de bife. uma de rodela de cebola e tomate, uma de batatas cortadas em rodela grossas e uma de cenoura e azeitonas. E assim, até usar todos os ingredientes. Leve ao fogo brando com a panela tampada. E preciso sacudir, algumas vezes, de leve, a panela para manter os bifés soltos do fundo.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

FILE MIGNON

Ingredientes 1/2 xícara (das de chá) de creme de leite 1 xícara (das de chá) de champignon previamente frito na manteiga 1 colher (das de sopa) de cebola bem picada 2 colheres (das de sopa) de brandy ou rum (opcional) 1/2 colher (das de sopa) de farinha 6 fatias grossas de file mignon 5 colheres (das de sopa) de manteiga sal e pimenta a gosto Modo de Preparo Tempere a carne com sal e pimenta. Derreta uma colher de manteiga e refogue a cebola. Adicione aos poucos a farinha peneirada, misture constantemente. Acrescente o creme de leite, o brandy ou rum e o champignon. Misture bem. A parte, na manteiga restante, frite dos dois lados a carne. Retire do fogo. Coloque-a numa bandeja e cubra. Rendimento 6 pessoas. Preparo 10 minutos. Cozimento 15 minutos. Obs.: se desejar, as fatias e carne podem ser enroladas com toucinho.

FRANGO SABOROSO AO FORNO

Ingredientes 2 colheres (das de sopa) de molho shoyu 1 colher (das de chá) de oregano 2 colheres (das de sopa) de azeite 6 filés de frango (900gr) 1 cebola grande cortada em rodela pimentão verde grande cortado em tiras finas 2 tomates sem pele cortados em rodela 2 tabletes de caldo de galinha caipira Modo de preparo Dissolva o caldo de galinha em 1/2 xícara (das de chá) de água morna, acrescente o shoyu e o orégano. Distribua os filés de frango em uma assadeira untada com metade do azeite. Sobre cada filé, coloque uma camada de pimentão, uma de cebola e uma de tomate. Despeje, cuidadosamente, o tempero reservado sobre os filés, e, regue com o restante do azeite. Cubra com papel alumínio e leve ao forno médio alto, 200°C por cerca de 15 minutos. Retire o papel alumínio e deixe assar até dourar e secar o excesso do líquido. Rendimento 6 porções. Tempo de preparo 30 minutos. Obs.: além de terem menos gordura que os alimentos fritos, os assados podem ficar ainda mais saborosos graças a combinação de ingredientes especiais como as ervas frescas e secas.

GALINHADA

Ingredientes 4 colheres (sopa) de óleo 1 cebola em rodela 2 dentes de alho picados 3 tomates picados 2 pimentões em cubos verde e vermelho 1 folha de louro 1 tablete de caldo de galinha 1 colher (das de café) de açafrão em pó 300 g de ervilhas frescas 1 Kg de coxa/sobrecoxa de frango 250 g de arroz Água em quantidade suficiente para o cozimento Modo de preparo Frite no óleo, a cebola, o alho e o frango (coxa e sobre coxa) até ficar bem dourados. Acrescente os tomates picados, os pimentões, o arroz, o louro e refogue. Depois, coloque o caldo de galinha, dissolvido em um pouco de água quente, o açafrão, a água e misture. Cozinhe até o arroz ficar macio. Por último, misture as ervilhas e sirva. Obs.: para acompanhar pode servir com salada de rúcula.

MARAVILHA . FRANGO

Ingredientes da Massa 1 1/2 xícara (das de chá) de farinha de trigo 1/2 colher (das de chá) de sal 1/2 colher (das de chá) de açúcar 1/2 xícara (das de chá) de manteiga gelada 2 colheres (das de sopa) de água gelada 1 colher (das de sopa) de aguardente

Ingredientes do Recheio 3 coxas de frango ferventada e desfiada, 1 colher de salsa picada, 1 pitada de sal. 2 pitadinhas de pimenta do reino 5 colheres sopa de queijo cottage 1/2 xícara (das de chá) de ervilha 1/2 xícara (das de chá) de batata cozida e cortada em cubinhos 4 claras em neve 1 vidro de requeijão (200g) 1 gema para pincelar Modo de Preparo da Massa Misture a farinha, o sal e o açúcar. Junte a manteiga e faça uma farofa. Abra um buraco no meio da massa e coloque a água gelada e a pinga. Amasse bem, se necessário, junte mais água. Embrulhe em papel alumínio e leve à geladeira por 5 minutos. Abra 2/3 da massa e forre uma forma de fundo removível e reserve. Modo de Preparo do Recheio Misture o frango, a salsa, o sal, a pimenta, o queijo, a ervilha e a batata. Junte as claras em neve, misture, delicadamente, e recheie a torta. Abra o restante da massa. Cubra a

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

torta, feche bem as bordas, pincele com a gema. Leve ao forno pré aquecido por 40 minutos ou até assar. Retire do forno, cubra com requeijão e sirva.

Obs.: as coxas de frango podem ser defumada, não é necessário ferventar.

MUQUECA DE MILHO VERDE

Ingredientes 3 ovos 1 cebola ralada 100g de presunto em pedaços pequenos 100g de mussarela em pedaços pequenos 100g de bacon em pedaços pequenos e quase torrados 1 lata de milho verde 2 tomates pequenos cortados Salsa picada Cebolinha Pimenta e sal a gosto 2 colheres de azeite Modo de preparo Em uma panela coloque o azeite e leve ao fogo para aquecer. Quando este estiver quente doure a cebola, em seguida coloque os ovos e deixe fritá-los mexendo, em fogo baixo. Quando estes estiverem quase fritos coloque todos os outros ingredientes e deixe-os refogarem em fogo médio. Rendimento 5 pessoas. Obs.: sirva com arroz e salada.

PICADINHO DE CARNE COM CERVEJA

Ingredientes 4 colheres Idas de sopa) de azeite de oliva 1 cebola grande bem picada 500g de filé cortado em cubinho ½ colher (das de sopa) de sal 1/2 xícara (das de chá) de cerveja 1 xícara (das de chá) de palmito picado 1/2 xícara (das de chá) de azeitonas verdes picadas 2 colheres (das de chá) de cheiro verde picado. Modo de Preparo Coloque na panela o azeite, junte a cebola e refogue até dourar. Despeje a cerveja. espere abrir fervura, abaixe o fogo e cozinhe por 3 minutos. Adicione o palmito e as azeitonas, tampe a panela e deixe cozinhar por 10 minutos, mexendo sempre. Junte o cheiro verde.e misture tudo e retire do fogo. 24 Obs.: sirva com arroz e salada.

PURÊ DE BATATA COM FRANGO

Ingredientes 3 xícaras (das de chá) de água 2 tabletes de caldo de galinha 2 colheres (das de sopa) de salsa picadinha 3 colheres (das de sopa) de extrato de tomate ½ Kg de filé de frango (peito de frango) 4 batatas grandes 1 copo de requeijão 2 xícaras (das de chá) de batata palha Modo de Preparo Cozinhe as batatas em água e sal e reserve. Em uma panela, ferva a água com o caldo de galinha e junte o frango, cozinhe em fogo médio até ficar macio e reduzir o caldo ao volume de uma xícara. Retire o frango e desfie. Em uma panela, aqueça 1 colher de óleo e refogue o extrato de tomate por 2 minutos, acrescente o frango e o caldo, cozinhe até ferver. Junte 1/2 copo de requeijão a salsinha e misture. Pré aqueça o forno. Em uma refrataria coloque o purê de batata, o refogado de frango, e espalhe o restante do requeijão e cubra com o batata palha. Leve ao forno cerca de 15 minutos. Sirva a seguir. Se quiser pode colocar palmito em conserva picado junto com o frango.

RISOTO RÁPIDO DE FRANGO

Ingredientes 1 xícara (das de chá) de arroz 500gr de peito de frango sem osso cebola média 1 dente de alho Cheiro verde Manjerona Agua Sal a gosto

Modo de Preparo Pique o peito de frango em pedaços pequenos, coloque na panela de pressão com água, sal e demais temperos. Deixe cozinhar na pressão por 20 minutos. Desfie o frango, junte o arroz e cozinhe. Mexer até ficar bem cremoso.

SUFLÊ DE ATUM

Ingredientes 5 ovos inteiros 1/2 litro de leite 2 latas de atum 2 lata de milho verde (opcional) 5 fatias de pão (tipo sanduiche) sem casca 1 cebola média picadinha 3 tomates maduros picadinhos 1 dente de alho moído Sal a gosto Modo de preparo Refogue tudo em uma panela e reserve. Bata no liquidificador os pães, o leite e os ovos inteiros. Depois de bem batido, misture com o refogado e misture bem. Leve para assar em forma média untada, por 40 minutos. Obs.: se desejar, pode decorar com cenoura ralada misturada com maionese.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

TORTA DE FRANGO

Ingredientes 1 copo de requeijão ou catupiry. 1 Kg de peito de frango 300g de queijo mussarela fatiado 300g de presunto fatiado 1 pacote de pão fatiado sem casca Azeitona picada Batata palha Tempero a gosto Modo de Preparo Forre uma forma refrataria com o pão fatiado e reserve. Prepare um molho com o peito de frango cozido desfiado com tempero a gosto. Coloque o molho sobre o pão e espalhe as azeitonas picadas por cima. Faça uma camada de presunto fatiado e outra de queijo. Passe o requeijão cremoso ou o catupiry sobre o queijo. jogue a batata palha por cima e asse em fogo médio entre 20 e 30 minutos.

VACA ATOLADA

Ingredientes 3 Kg de costela de boi (com pouca gordura) cortada em pedaços de 6 cm, 1 Kg de mandioca sem casca, cortada em pedaços de 5 cm 10 xícaras (das de chá) de água quente 3 dentes de alho amassado 1 cebola grande bem picadas 2 cebolas grandes cortadas em rodela 1 colher (das de sopa) de sal 2 colheres (das de sopa) de suco de limão 1 folha de louro bem picada 4 colheres (das de sopa) de óleo Pimenta malagueta amassada a gosto Modo de Preparo Coloque as costelas numa tigela e tempere com alho, a cebola picada, o sal, o suco de limão e o louro. Deixe descansar por algumas horas ou até o dia seguinte. Numa panela grande, aqueça o óleo em fogo alto. Junte as costelas e frite, virando sempre, até dourar bem. Aos poucos, acrescente a água quente e cozinhe, mexendo até as costelas ficarem macias. Junte os pedaços de mandioca e cozinhe, virando regularmente, até ficarem macios. Verifique o tempero e acrescente sal e a pimenta-malagueta. Cubra as costelas e a mandioca com as rodela de cebola, tampe a panela e cozinhe por mais alguns minutos, somente até as cebolas ficarem macias. Tire a panela do fogo. Em uma travessa grande, coloque a costela. sobre ela, a mandioca, cobrindo tudo com a cebola. Rendimento 10 porções. Obs: sirva com arroz branco bem solto.

BOLO DE CARNE

Ingredientes 3 ovos cozidos 1 xícara (das de chá) de cheiro verde picado 500 gramas de carne moída 1 pacote de sopa de cebola em pó 2 dentes de alho amassado Modo de Preparo Misture a carne moída, a sopa de cebola, o alho e o cheiro verde. Cozinhe os ovos até endurecerem. Separe metade da carne moída e coloque os ovos no meio. Cubra com restante da carne, pressionando bem para que não abra. Dê a forma de sua preferência e coloque em uma refratária para assar por 1/2 hora em forno pré-aquecido. Arrume em uma travessa enfeitando com agrião e tomate.

PALITO DE ORÉGANO SALGADO

Ingredientes 2 ovos 1 copo (200ml) de leite morno 1/2 copo (100ml) de azeite 2 colheres (das de sopa) de fermento biológico (para pão) 1 tomate sem semente 1 colher de sal Cheiro verde (salsa e cebolinha) e orégano a gosto Modo de preparo Bata tudo no liquidificador. ovo, azeite, orégano, tomate, cheiro verde, sal. Misture com o fermento e o trigo até dar o ponto. Deixe descansar. Faça tiras e frite.

ESFIHAS

Ingredientes 2 ovos 1 Kg de trigo 1 1/2 xícara (das de chá) de água morna 1/2 xícara (das de chá) de óleo 1/2 xícara de iogurte natural 2 colheres (das de sopa) bem cheias de fermento biológico (50 gr) 1 colher (de sopa) de margarina ou gordura vegetal 2 colheres (das de chá) de açúcar 1 colher (das de sobremesa) de sal ingredientes do Recheio 1 cebola picada 1 colher de orégano 500gr de presunto picado 500gr de queijo picado 2 tomates sem casca e sem sementes, picados Requeijão (1 colher de chá em cada esfirra) Modo de preparo Misture os ingredientes amassando-os bem, faça bolinhas.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

Deixe crescer até dobrar o tamanho. Depois recheie, pincele com gema de ovo e leve ao forno, Rendimento 20 esfihas.

COXINHA DE MANDIOCA

Ingredientes para a massa 3 ovos 500g farinha de rosca 500gr de mandioca cozida com sal e amassadas 4 xícaras (das de chá) de trigo 2 1/2 copos de leite 1 1/2 colher (das de sopa) de margarina 1 colher (das de chá) de sal 2 tabletes de caldo de galinha Ingredientes do recheio: 2 peito cozido e desfiado 1 lata de extrato de tomate 1/2 colher de sal 2 dentes de alhos 2 colheres de óleo Cebolinha, pimenta e salsinha a gosto.

Modo de Preparo do Recheio Frite o alho com o óleo. Em seguida, despeje o peito cozido e desfiado, o extrato de tomate e o restante dos ingredientes. Deixe cozinhar por 5 minutos, depois de frio, recheie as coxinhas Modo de Preparo da Massa Em uma panela grande derreta a margarina com o caldo de galinha. Em seguida coloque o leite, a mandioca, bem amassada (sem fios). Deixe esquentar. e, em seguida coloque o trigo. Mexa até desgrudar da panela. Deixe a massa esfriar e modele com o recheio. Para a massa não grudar nas mãos. passe margarina. Bata os ovos e pincele as coxinhas, depois passe na farinha de mandioca para empanar. Rendimento 80 coxinhas pequenas.

NHOQUE DE MANDIOQUINHA

Ingredientes 2 gemas 1 colher (das de sopa) de manteiga 100 à 200g de farinha de trigo 1 Kg de mandioquinha Modo de Preparo Descasque as mandioquinhas e coloque-as para cozinhar. Deixe escorrer bem e passe no processador. Junte aos ingredientes e amasse. Faça rolinhos passando na farinha e corte em pedaços de 2 cm. Coloque os pedaços em água fervente e retire quando cozidos (quando boiarem na superfície

MACARRÃO COM CAMARÃO

Ingredientes 1/2 Kg de macarrão 1/2 Kg de camarão 1 lata de molho de tomate (pronto) Queijo ralado Sal a gosto azeite Modo de Preparo Aqueça o molho, acrescentando a mesma medida. de água quente. Juntar o camarão ao molho, cozinhe mais 5 minutos e reserve. Ferva em 4 litros de água, acrescente sal e azeite e cozinhe o macarrão por 10min. Colocar sobre o macarrão, o molho.

MACARRÃO DOURADO

Ingredientes da Massa 500g de espaguete Ingredientes do Molho 5 xícaras (das de chá) de leite quente 2 colheres (das de sopa) de trigo 2 tabletes de caldo de galinha Noz moscada Miolo de mais ou menos 4 pães picados 1 lata de creme de leite Ingredientes do Recheio 400g de presunto em tirinhas 200g de queijo ralado 300g de queijo prato Ingredientes da Cobertura Queijo mussarela à gosto Modo de Preparo Dissolva o caldo de galinha no leite, adicione uma pitada de noz moscada ralada o pão e o trigo. Misture tudo ao creme de leite mexendo até ficar homogêneo. mas sem ferver. Cozinhe o macarrão al dente. Prepare, então, uma travessa com camadas de creme, macarrão, queijos, presunto, e, novamente, o creme. Por último, cubra com queijo mussarela (ralado no ralador grosso) e leve ao forno para dourar.

TORTA ESPECIAL

Ingredientes da Massa 1 ovo 3 xícaras (das de chá) de farinha de trigo 1 xícara (das de chá) de leite 3 colheres (das de sopa) de manteiga 1 colher (das de sopa) de fermento. em pó 1 pitada de sal 1 pitada de açúcar 1 gema para pincelar 1 colher de (chá) de óleo para pincelar Ingredientes do Primeiro Recheio 1 colher (das de sopa) de óleo 1 cebola picada 2 dentes de alhos amassados 1 peito de frango cozido e desfiado Sal a gosto 1 pitada de noz moscada Ingredientes do Segundo Recheio 1 colher (das de sopa) de manteiga 1/2 cebola picada 1 lata de milho verde escorrido 1 xícara (das de chá) de leite 2 colheres (das de sopa) de maizena 1 tablete de caldo de galinha 1 lata de creme de

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

leite sem soro Sal a gosto Modo de Preparo do Primeiro Recheio Aqueça o óleo e doure a cebola e o alho. Junte o frango desfiado, tempere com o sal e a noz moscada. Refogue até amaciar, se necessário, adicione um pouco de água. Aguarde esfriar para o uso. Modo de Preparo do Segundo Recheio Doure a cebola na manteiga derretida, junte o milho verde Refogue rapidamente e transfira para o liquidificador. Adicione o leite (reserve 2 colheres (sopa) para dissolver a maisena) o caldo de galinha e bata até ficar homogênea. Despeje na panela e leve ao fogo até ferver, Adicione a maisena dissolvida no leite reservado, e, sem parar de mexer, cozinhe até engrossar. Retire do fogo, misture, delicadamente, o creme de leite e se necessário. tempere com sal, reserve. Modo de Preparo da Massa Em um recipiente, misture todos os ingredientes e amasse (com a ponta dos dedos) até ficar homogêneo. Transfira para uma superfície enfarinhada e abra a massa, divida em duas partes. com uma das partes, forre o fundo e as laterais de uma forma (de aro removível). Preencha com o primeiro recheio, espalhe o segundo recheio reservado e cubra com a massa restante (se desejar decore com rolinhos de massa). Pincele com a mistura de óleo e perna e leve para assar em forno pré aquecido até dourar. Rendimento 6 porções. Tempo de preparo 1h30.

EMPADÃO DE MASSA PODRE

Ingredientes da massa 4 ovos 1 Kg de trigo 1 pacote de gordura vegetal Sal a gosto Ingredientes do Recheio 1 peito grande de frango, desfiado 1 lata de molho pronto Tempero a gosto Modo de preparo Misture Todos os ingredientes da massa, utilize 3 ovos, 1 clara e a outra gema reserve para pincelar. Amasse bem (com as mãos). Divida a massa em duas partes. uma coloque na forma acertando com as mãos, coloque o recheio já frio. Estique a outra parte sobre um plástico (fica mais fácil para montar). Cubra o recheio com a massa sobre ele. Pincele com a gema e leve ao forno por 40 minutos. Obs.: essa massa pode ser guardada no freezer.

MAIONESE FEITA EM CASA

Saiba tudo sobre a maionese

Você pode utilizar a maionese para acompanhar uma grande variedade de alimentos: ovos cozidos, vegetais cozidos como brócolis e aspargos, tomates, peixe e camarão cozido, frango desfiado, etc. Além disto, pode incrementar o sabor da maionese adicionando, por exemplo: ervas, curry, alho amassado, alcaparras picadas, catchup, mostarda, etc.

Lembre-se que a maionese feita em casa não pode ficar fora da geladeira por mais de 1 hora! Técnicas para preparar a *maionese caseira*:

MAIONESE FEITA NO PROCESSADOR DE ALIMENTOS:

Ingredientes: (rende 2 xícaras), 2 gemas, 1 ovo inteiro, 1 colher, de sopa, de suco de limão, 1 colher, de chá, de mostarda do tipo Dijon, 1/2 colher, de chá, de sal, pimenta branca moída, 2 xícaras de óleo. **Preparo:** Coloque os ovos, limão, sal e pimenta na jarra do processador e bata por alguns segundos, até ficar cremoso. Com o processador ainda batendo, adicione rapidamente, pelo tubo da tampa, 1e 1/2 xícara de óleo. Não desligue o processador neste momento para não quebrar a emulsão. Após alguns segundos, verifique se a emulsão está homogênea e firme, então desligue o processador.

Corrija o sal e, se desejar, acrescente mais suco de limão para deixar a maionese mais dissolvida. Se você quiser uma maionese mais firme, acrescente mais 1/2 xícara de óleo e processe. Coloque em um pote hermético e leve à geladeira. Pode ser conservada por 1 semana.

*MAIONESE BATIDA À MÃO: (rende 2 xícaras)

Ingredientes: 2 gemas, 2 colheres, de chá, de vinagre ou suco de limão, 1 colher, de chá, de mostarda do tipo Dijon, 1/2 colher, de chá, de sal, pimenta-do-reino moída, 2 xícaras de óleo. **Preparo:** Em uma tigela, misture as gemas, mostarda, vinagre, sal e pimenta. Despeje o óleo, vagarosamente (1 colher, de sopa, de cada vez), batendo vigorosamente com um batedor de arame. Vá adicionando o óleo até o final. Se quiser uma maionese mais firme, coloque mais óleo. Se quiser dissolvê-la um pouco, acrescente mais vinagre ou suco de limão depois de pronta.

“SALGADOS” - Bolos/Tortas/Pães/Salgadinhos

Regra geral para maionese batida à mão:

Quando fizer desta maneira, deve-se ter o cuidado de não "quebrar" a emulsão - ou "desandar". Para obter uma mistura perfeita, o óleo precisa estar à temperatura ambiente, nunca gelado. A primeira 1/2 xícara de óleo precisa ser incorporada vagarosamente. Assim que a emulsão se forma, você pode misturar o resto normalmente. Nunca bata maionese caseira gelada, que você retirou da geladeira deixe-a ficar à temperatura ambiente antes de bater.

MAIONESE CASEIRA DE LIQUIDIFICADOR

INGREDIENTES: 2 ovos, 1 limão espremido ou 2 colheres de vinagre, 2 colheres de água gelada, 1 pitada de pimenta de reino, 1 colher (de café) de sal, azeite. **MODO DE PREPARO:** Coloque tudo no liquidificador, com 2 dedos de óleo e deixe bater um pouco. Em seguida vá colocando óleo em fio até obter a consistência, lembrando que deve colocar o óleo na tampa pequena do liquidificador. Obs.:Faça só a quantidade que for consumir, pois não contém conservantes.

Como salvar uma maionese que desandou:Se o óleo está muito frio ou foi adicionado muito rápido ou em quantidade excessiva, a maionese pode não se formar. Neste caso, não se desespere: ela pode ser salva!

__Pegue uma tigela limpa, coloque dentro uma gema de ovo OU uma colher, de chá, de vinagre OU uma colher, de chá, de mostarda. Adicione 1 colher, de sopa, da mistura da "tentativa de maionese". Misture bem. Continue adicionando, aos poucos - 1 colher, de sopa, por vez - a maionese, mexendo até ficar homogênea após cada adição. Quando a emulsão começar a ficar firme, você pode adicionar o resto mais rápido.

Mais algumas dicas:

A maionese feita no processador é mais firme e consistente do que a maionese batida à mão e tem sabor levemente diferente. Experimente fazer das duas maneiras e veja qual sabor e textura você prefere.

A escolha do tipo de óleo também é uma questão de preferência pessoal ou do uso que você terá para a maionese. Se ela for servida com um alimento de sabor suave, como frango desfiado, a maionese pode ter sabor mais forte - use, por exemplo, óleo de oliva. Caso a maionese seja uma base para um outro molho (por exemplo, com pickles ou ervas), você pode fazê-la com um óleo mais neutro, como canola.

Se você for utilizar óleo de oliva, não existe realmente uma regra para escolhê-lo - apenas siga seu gosto pessoal. Existem muitos tipos de óleo de muitas nacionalidades: virgem, extra-virgem, italiano, português, nacional. Alguns são mais ácidos, outros mais amargos. Experimente vários e descubra qual você prefere. Uma dica para experimentar o sabor do óleo: pingue algumas gotas na palma de sua mão. Esfregue as duas mãos vigorosamente, para esquentar o óleo. Sinta o aroma despreendido e veja se você gosta.

Lembre-se: um cozinheiro cozinha melhor pratos que são de seu próprio gosto!