



# JANTAR PELA DIVERSIDADE



# Índice

---

Entradas – Página **3**

Pratos principais – Página **39**

Sobremesas – Página **114**



# Entradas

---

## Ceviche de salmão

### Ingredientes

1 cebola roxa picada  
1 limão (suco)  
½ xícara de suco de limão taiti  
1 toranja (suco)  
450g de salmão cortado em cubos pequenos  
1 dente de alho picadinho

1 pimentão vermelho cortado em cubos  
1 abacate cortado em cubos  
¼ colher (chá) de cominho em pó  
¼ colher (chá) de coentro em pó  
½ colher (chá) de páprica defumada



### Modo de preparo

Misture os sucos cítricos em uma tigela e acrescente a cebola picadinha.

Deixe marinar enquanto corta todos os outros ingredientes.

Coloque os ingredientes picados na tigela e adicione o coentro.

Misture bem e sirva imediatamente ou coloque na geladeira por até 30 minutos antes de servir.





Rapeepun Yooket

## Pasta de camarão ao molho de pimenta

### Ingredientes

1 colher (sopa) de pimenta  
1 colher (sopa) de alho descascado  
1 cebola roxa descascada  
2 colheres (sopa) de pasta de camarão  
1 colher (sopa) de açúcar de coco  
1 colher (sopa) de berinjela  
1 colher (sopa) de caldo de peixe  
3 colheres (sopa) de suco de limão

2 colheres (sopa) de água fervente,  
pimenta para decorar  
Legumes frescos ou escaldados (a  
gosto)  
Cavalinha frita  
Omelete com Cha-om (legume  
tailandês)



### Modo de preparo

Triture a pimenta, o alho e a cebola roxa em um pilão até ficar homogêneo.

Coloque a pasta de camarão, o açúcar de coco, o caldo de peixe, o suco de limão e a água fervente no pilão e misture tudo junto.

Coloque a pasta de camarão ao molho de pimenta em uma xícara pequena.

Esmague levemente um pouco de pimenta e berinjela para usar como decoração no final. Limpe a cavalinha e frite em óleo.

Frite a omelete com Cha-om.

Ajuste o tempero, o açúcar, o sal e o limão a gosto.

# Quinoa com manga, abacate e batata-doce

## Ingredientes (serve 2 pessoas)

150 g de quinoa

1 manga

1 abacate maduro

1 batata-doce

1 colher (sopa) de sementes de abóbora, 2 colheres (sopa) de vinagre de maçã

1 colher (sopa) de azeite de oliva

1 colher (chá) de xarope de agave

½ colher (chá) de sal

¼ colher (chá) de pimenta-do-reino

½ maço de coentro fresco

## Modo de preparo

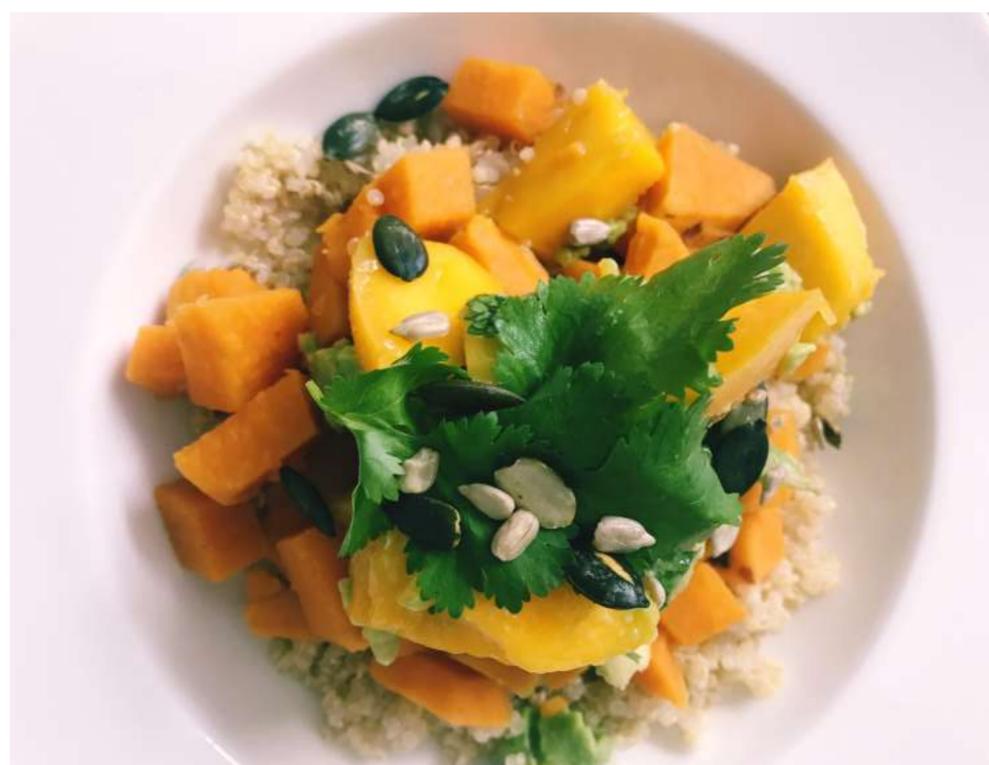
Primeiro, enxágue a quinoa com água morna e deixe ferver em uma panela com pouco mais do dobro do volume de água por cerca de 20 minutos. Enquanto isso, descasque e corte a batata-doce em cubos pequenos. Cozinhe a batata-doce no vapor em fogo médio por 10 a 15 minutos, ou até ficar macia. Em seguida, escorra a quinoa e a batata-doce. Quando estiverem frios, misture com um molho à base de vinagre de maçã, azeite, xarope de agave, sal e pimenta-do-reino.

Descasque e corte a manga em cubos e coloque em uma tigela. Corte o abacate ao meio, retire o caroço e a polpa com uma colher de sobremesa; corte em cubos e acrescente à manga. Pique o

coentro bem fininho e junte à mistura de manga e abacate.

Coloque as sementes de abóbora em uma frigideira pequena e toste em fogo médio, sem óleo.

Coloque a mistura escorrida de quinoa e batata-doce em um prato e cubra com a mistura de manga e abacate, as sementes de abóbora e alguns raminhos de coentro.



Pedro Leal

# Vôngole ao molho de vinho branco

## Ingredientes

1 cebola  
3 dentes de alho  
1 ramo de coentro, 1 pimenta chili

1 folha de louro, azeite de oliva  
1,5 kg de vôngole  
1 taça (média) de vinho branco



## Modo de preparo

Deixe o vôngole de molho na água por aproximadamente 30 minutos

para remover a areia, se for vôngole fresco/vivo. Se for congelado, não é preciso deixar de molho, basta descongelar completamente. Retire da água e escorra bem.

Corte a cebola e o alho em pedaços e coloque na panela cataplana com uma boa quantidade de azeite de oliva e uma folha de louro e deixe cozinhar. Corte os talos do coentro e adicione ao ensopado. Corte a pimenta ao meio e acrescente ao ensopado.

Doure a cebola levemente e acrescente o vôngole. Misture bem e acrescente o vinho branco. Neste ponto, a cataplana precisa estar bem quente para o álcool do vinho evaporar rapidamente.

Cubra a cataplana e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos.

Acrescente as folhas de coentro e deixe cozinhar por mais 30 segundos.

Bom apetite!



Aleksander Krysikov

## Draniki

### Ingredientes

6 batatas  
2 ovos  
Farinha de trigo  
1 cebola  
Tempero – óleo opcional



### Modo de preparo

Descasque e rale as batatas e bem fininhas. Corte a cebola bem fininha.

Adicione a cebola, os ovos, a farinha de trigo e os temperos a gosto à mistura de batatas.

Misture bem.

Agora frite o draniki.

Aqueça a frigideira e acrescente algumas colheres (sopa) de óleo.

Com uma colher, espalhe a mistura de batata na frigideira e frite o draniki dos dois lados até dourar.

Sirva com creme azedo e ervas frescas.

*Bon appetit!*

## Berbigões e laverbread (cocos a bara lawr)

*Como outras pessoas que moram e trabalham em vários países, a culinária caseira e os alimentos com os quais você é criado sempre têm um sabor delicioso.*

*Eu cresci no País de Gales e um prato local favorito é berbigões e laverbread, ou em galês: cocos a bara lawr.*

*Berbigão é um tipo de vôngole pequeno encontrado na costa oeste e sul do País de Gales e tem uma doçura natural incrível.*

*Laverbread é uma alga marinha comestível. É preciso muito preparo, mas vale a pena pelo sabor delicioso e intenso de sal e do mar.*

*É melhor comer os berbigões depois de pegá-los na praia. O primeiro passo é cozinhá-los para abrir as conchas e depois secar e fritar em uma frigideira com cubinhos de bacon picado.*

*A alga é colhida das rochas durante a maré baixa. Deve ser cozida por algumas horas e depois picada bem fininha.*

*Quando estiver fria, passe na farinha de aveia e leve à frigideira com os berbigões.*

*Para acompanhar, claro que tem que ser um bom copo de uísque galês Penderyn.*



### Modo de preparo

#### Laverbread:

Pegue as algas encontradas principalmente na costa da Irlanda e do País de Gales, ferva em água salgada por 1 hora.

Retire as algas da água e escorra.

Em uma tigela, misture as algas cozidas e picadas com a farinha de aveia, o alho, o sal e a pimenta-do-reino.

Coloque um pouco de azeite fino em uma frigideira de fundo grosso, faça pequenos bolinhos com a massa de alga e frite até ficar firme.

#### Berbigões:

Pegue os berbigões na mesma praia que pegou as algas. Berbigões são pequenos vôngoles doces, muito procurados em toda a Europa, mas

encontrados principalmente em locais isolados na costa do País de Gales.

Ferva os berbigões em água levemente salgada por 10 minutos até todas as conchas abrirem.

Retire da água, escorra e deixe esfriar.

Retire os berbigões das conchas e deixe esfriar.

Aqueça um pouco de azeite de oliva em uma frigideira rasa e frite delicadamente algumas fatias finas de panceta, acrescente os berbigões e um pouco de sal e pimenta-do-reino a gosto. Frite por 5 minutos.

Sirva com um fio de vinagre de malte.



Amanda Jones

## Café da manhã de Swansea com bolos salgados típicos do País de Gales

### Ingredientes

#### Bolos salgados do País de Gales

250 g de farinha de trigo com fermento

100 g de manteiga sem sal em cubinhos

1 alho-poró picado bem fininho, 50 g de queijo cheddar ralado

1 ovo batido

1 colher (sopa) de leite e um pouco a mais, se necessário

minutos

1 cebola grande (picadinha)

1 colher (sopa) de óleo vegetal

4 fatias de bacon picadas

100 g de vôngole de Penclawdd cozido (pode substituir por berbigões)

120 g de laverbread (alga marinha) ou repolho crespo

Pimenta-do-reino, suco de limão

#### Café da manhã de Swansea

Serve 4 pessoas | Tempo de preparo: 5 minutos | Tempo de cozimento: 15



### Modo de preparo

#### Bolos salgados do País de Gales

Coloque a farinha de trigo em uma tigela grande. Acrescente os cubos de manteiga gelada aos poucos e misture os cubos na farinha de trigo. Misture delicadamente até formar uma farofinha.

Acrescente o alho-poró e o queijo cheddar, misturando com um garfo. Acrescente o ovo batido. Junte tudo com o garfo até formar uma massa macia. Se a massa estiver muito seca, acrescente um pouco de leite.

Coloque a massa em uma superfície enfarinhada. Com a palma da mão ou um rolo abra a massa até ficar com 1 cm de espessura.

Use um cortador redondo ou a borda de um copo para cortar círculos (6 cm de diâmetro mais ou menos).

Aqueça uma chapa ou uma frigideira sem untar em fogo médio. Coloque os bolinhos na superfície quente e cozinhe dos dois

lados até dourar.

É mais gostoso ainda se comer direto da frigideira.

A massa ou os bolinhos cozidos podem ser congelados. Para descongelar, coloque os bolinhos na torradeira ou na frigideira.

#### Café da manhã de Swansea

Aqueça uma frigideira grande, adicione o óleo e cozinhe a cebola por 3 a 4 minutos.

Adicione o bacon e frite até ficar crocante.

Adicione os berbigões e misture com o laverbread. Aqueça bem e tempere com a pimenta-do-reino e o suco de limão.

Relaxe e aproveite!

## Nhoque à Sorrentina (sem batatas)

### Ingredientes

#### Nhoque – serve 4 pessoas

3 xícaras de farinha de trigo

Água

Sal

Passata de tomate

Meia cebola

Sal a gosto

#### Molho de tomate

Azeite de oliva extravirgem



### Modo de preparo

#### Nhoque

Para preparar o nhoque sem batatas, coloque a farinha de trigo em uma superfície lisa e faça um buraco no meio (**foto 1**), acrescente uma pitada de sal e comece a despejar a água lentamente (mais ou menos a metade da quantidade de farinha). O segredo para evitar que o nhoque fique muito duro é usar água morna. Mexa até a massa ficar macia, mas fácil de trabalhar, sem grudar demais nas mãos.

Nesse ponto, você pode começar a trabalhar com ela por alguns minutos até ficar uniforme (**foto 2**).

Corte a massa em pedaços pequenos, faça rolinhos compridos com as mãos e depois corte em pedacinhos (**foto 3**), no tamanho que você preferir.

Agora é hora de moldar o nhoque: a beleza do nhoque caseiro é a forma um pouco irregular que você consegue fazer, pressionando

levemente com o dedo indicador cada pedaço contra a superfície de trabalho. Assim, o nhoque fica ligeiramente oco e com melhor formato para reter o molho. Cozinhe o nhoque em água fervente salgada e escorra assim que subir à superfície.

#### Molho de tomate

Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira grande em fogo médio. Acrescente a meia cebola picada. Acrescente a passata de tomate. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Deixe apurar em fogo baixo e cozinhe, sem tampar a panela, por aproximadamente 15 minutos, até o molho ficar espesso.

Misture o nhoque com o molho de tomate. Acrescente o queijo mozzarella ralado e algumas folhas de manjeriço.

Bom apetite!

Carlos Monteiro

## Peixinhos da horta

### Ingredientes

400 g de vagem  
1½ colheres (chá) de sal  
130 g de farinha de milho  
1 colher (chá) de alho em pó  
pimenta-do-reino moída  
1 ovo



### Modo de preparo

Lave as vagens e elimine as pontas. Corte as vagens ao meio e volte a cortar cada metade em duas partes iguais, no sentido do comprimento.

Cozinhe as vagens por 5 minutos em água fervente temperada com 1 colher (chá) de sal.

Em uma tigela, misture a farinha de milho com o restante do sal, o alho em pó e uma pitada de pimenta-do-reino moída na hora. Adicione o ovo, já batido, e cerca de 150 ml de água, mexendo bem com um garfo até a massa ficar uniforme.

Escorra e espalhe as vagens cozidas em um pano de prato, secando-as bem. Mergulhe as vagens na massa.

Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira e frite as vagens até dourar.

Escorra os peixinhos em papel toalha para absorver o excesso de gordura.

**Sirva com uma taça de vinho branco.**

## Bretanha ("La Galette Bretonne")

### Ingredientes

#### Panqueca

½ xícara de farinha de trigo integral

½ xícara de trigo sarraceno, 1 ovo

1 pitada de sal

1¼ xícaras de água

#### Recheio

4 fatias de presunto

4 fatias de queijo

4 ovos, uma pitada de sal

uma pitada de pimenta-do-reino

cebolinha verde fresca cortada para decorar

#### Para fritar

4 colheres (sopa) de manteiga (uma para cada  
panqueca)

*Esta é uma receita muito típica da Bretanha (La Galette Bretonne), a região francesa onde fica a fábrica de películas Flexibles (Pontivy).*

*Tem uma foto minha preparando esta receita deliciosa para toda a família, e outra foto em que estou comendo a pancueca com um copo de cidra, que também é típico da região!*

*Bom apetite! Eu não cozinho muito, mas fiz esta receita por uma boa causa!*



### Modo de preparo

Misture todos os ingredientes da pancueca até formar uma massa uniforme e líquida. A massa deve ficar líquida para espalhar bem na frigideira quente, porque a pancueca precisa ser fina.

Aqueça a frigideira, acrescentando ½ colher (sopa) de manteiga. Coloque uma concha de massa na frigideira quente e untada. Espalhe bem a massa girando a frigideira rapidamente e frite dos dois lados da pancueca até dourar.

Depois, coloque uma fatia de presunto e uma fatia

de queijo na pancueca.

Quebre um ovo no centro da pancueca. Tempere com sal e pimenta-do-reino e decore com a cebolinha verde picada.

Com cuidado, feche a pancueca dobrando os dois lados ou dobre os quatro lados para formar um pacotinho. Cozinhe até o ovo ficar no ponto.

Sirva quente com um pouco de cebolinha verde cortada na hora para decorar.

Dominika Hanowicz

## Bolinhos russos

### Ingredientes

#### Recheio

150 g de queijo cottage com baixo teor de gordura

1 cebola grande

200 g de batatas 20 g de bacon sal e pimenta-do-reino

1 colher (sopa) de manteiga

#### Bolinhos (rende aproximadamente 40 bolinhos)

300 g de farinha de trigo

1 ovo

1 colher (chá) de sal

125 ml de água fervente, 20 g de manteiga



### Modo de preparo

#### Recheio

Descasque e corte as batatas em cubos pequenos. Cozinhe em água salgada, escorra e amasse as batatas, depois deixe esfriar. Aqueça uma colher (sopa) de óleo em uma frigideira, acrescente o bacon cortado em cubinhos e frite até dourar. Acrescente as cebolas cortadas em cubinhos e frite até a cebola ficar translúcida. Por último, coloque uma colher (sopa) de manteiga, mexa e retire do fogo.

#### Bolinhos

Coloque a farinha de trigo em uma tigela e acrescente o sal. Coloque a manteiga na água fervente e derreta. Aos poucos, despeje a manteiga na farinha de trigo, mexendo tudo com uma colher. Enquanto isso, acrescente o ovo batido e misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea.

Coloque em uma superfície enfarinhada e amasse por 7 a 8 minutos. Embrulhe em papel alumínio e reserve por aproximadamente 30 minutos.

Divida a massa em quatro partes e depois abra a massa para formar um círculo fino (de 2 a 3 mm de espessura). Polvilhe a massa com farinha, se necessário.

Use um copo para recortar círculos e estique-os um pouco entre os dedos e coloque uma colher (chá) de recheio no centro. Dobre ao meio e cole as bordas com cuidado. Coloque os bolinhos em uma tábua.

Você pode ferver, fritar ou assar os bolinhos. É melhor servi-los com cebolas fritas por cima.

Bom apetite! 😊

# Alcachofras

## Ingredientes

1 cebola  
250 g de favas descascadas  
5 alcachofras descascadas  
Azeite de oliva  
Endro



***Quero compartilhar com vocês uma receita deliciosa de alcachofras com azeite de oliva leve e saudável que minha sogra faz na primavera.***

Além de ser deliciosa, a alcachofra tem muitos benefícios, aqui estão apenas alguns:

- Fortalece o músculo do coração graças ao alto conteúdo proteico.
- É recomendada em casos de anemia por deficiência por ter muito ferro.
- Graças às suas propriedades antioxidantes, a alcachofra ajuda a remover substâncias tóxicas do corpo, contribuindo para o bom funcionamento do fígado.
- Contém potássio, que regula a pressão sanguínea, controlando os níveis de sódio e potássio no corpo.
- Protege o corpo contra o câncer, graças à quercetina e aos antioxidantes.
- A cinarina encontrada na alcachofra ajuda a baixar o colesterol ruim no sangue.
- Devido à sua estrutura fibrosa, tem o efeito de estabilizar o açúcar no sangue. Os pratos de alcachofra feitos com azeite de oliva ou carne são uma excelente opção nutricional para os diabéticos. Tem um efeito positivo no controle do açúcar.
- Ajuda a reduzir o nível de nicotina acumulada no corpo dos fumantes.
- 100 g de alcachofras cozidas tem 53 calorias. Por ter baixo teor calórico, a alcachofra está entre os alimentos saudáveis preferidos de quem quer perder peso.

## Modo de preparo

Primeiro, pique a cebola, coloque o azeite na panela de pressão e acrescente a fava lavada, a cebola e a alcachofra. Coloque uma pitada de sal e um pouco de água.

O açúcar é o principal ingrediente dos pratos de azeite de oliva – acrescente 1,5 colheres (sobremesa). Quando preparar um prato com favas, use um pouco mais de açúcar.

Cozinhe em fogo médio por 10 a 15 minutos. Quando estiver cozido, desligue o fogo e deixe a panela no fogão por 10 a 20 minutos sem abrir a tampa.

Quando abrir a tampa, retire a alcachofra. Depois retire a fava e a cebola e coloque tudo em cima da alcachofra.

Guarneça com endro fresco e um fio de azeite de oliva.





Emilie Priac

## Vieiras flambadas com limão taiti

### Ingredientes (serve 4 pessoas)

12 vieiras  
30 g de manteiga levemente salgada  
2 dentes de alho  
Raspas de ½ limão taiti  
Pimenta-do-reino (a gosto)  
50 ml de uísque



### Modo de preparo

Tempo de preparo: 10 minutos; tempo de cozimento: 5 minutos Pique o alho.

Seque as vieiras com papel toalha.

Derreta a manteiga em uma panela em fogo baixo.

Acrescente o alho picadinho. Doure. Não deixe a manteiga queimar!

Acrescente as vieiras. Cozinhe cada lado por 1 a 2 minutos.

Tempere com pimenta-do-reino a gosto.

Arrume as vieiras nos pratos. Raspe um pouco de limão taiti por cima.

Faça a deglaçagem da panela com uísque e flambe. Coloque o molho nas vieiras e sirva.

Dica: Se as vieiras estiverem congeladas, descongele-as no leite!

Para servir como prato principal: sirva 10 ou mais vieiras por pessoa com arroz e fondue de alho-poró.

## Feijão cozido

### Ingredientes (serve 4 pessoas)

4 colheres (sopa) de óleo  
2 colheres (sopa) de manteiga  
1 cebola média (picada) 1 colher (sopa) de extrato de tomate  
500 g de feijão seco (demolhado)  
3 xícaras de água  
1 colher (chá) de sal  
1 colher (chá) de açúcar  
1/2 colher (chá) de pimenta chili em pó



### Modo de preparo

Coloque 4 colheres (sopa) de óleo e 2 colheres (sopa) de manteiga em uma panela funda e quente. Acrescente 1 colher (sopa) de cebola picada e frite até ficar translúcida.

Após fritar a cebola, coloque 1 colher (sopa) de extrato de tomate e frite até liberar o aroma.

Por último, acrescente o feijão seco que ficou de

molho deixe de molho durante a noite na panela.

Mexa por 1 a 2 minutos e acrescente 3 xícaras de água, 1 colher (chá) de pimenta chili em pó e 1 colher (chá) de sal. Tampe a panela e cozinhe até o feijão ficar macio.

# Arepas

## Ingredientes

### Massa

1½ xícaras de água

½ colher (chá) de sal

2 xícaras de farinha de milho branca pré-cozida (farinha Harina P.A.N.®)

### Recheio

Queijo e presunto

Muçarela

4 fatias de peito de peru

Salada de atum

Atum enlatado

Cebolas

fatiadas

Cebolinha picada



*Arepa é um prato tradicional da Venezuela. É o café da manhã favorito do país. Mas pode ser degustado a qualquer hora do dia. Essa refeição versátil pode ser recheada com quase tudo, de acordo com sua preferência.*

## Modo de preparo

Coloque a água e o sal em uma tigela. Aos poucos, acrescente a farinha de milho até a massa ficar macia, úmida e maleável. Tome cuidado para não colocar a farinha de milho muito rápido, caso contrário, a massa pode empelotar.

Divida a massa em 6 partes do tamanho de uma bola de tênis. Abra as bolinhas de massa para obter rodelas com cerca de um dedo de espessura.

Preaqueça o forno a 250 °C. Forre uma assadeira com papel vegetal antiaderente. Coloque as arepas na assadeira e leve

ao forno por 25 minutos ou até dourar. Você pode pincelar as arepas com manteiga derretida para ficar mais úmidas.

Quando as arepas estiverem assadas, corte-as ao meio horizontalmente com uma faca serrilhada. As arepas podem ser recheadas com quase tudo. Eu fiz uma com muçarela e presunto e a outra com salada de atum.



## Salada de brócolis/Caramelo salgado

### Ingredientes

#### Salada de brócolis

Floretes de brócolis cortados em pedaços pequenos (não use o caule)

Uma cebola roxa média cortada em fatias finas

200 g de bacon em tiras ou cubos fritos

150 g de cogumelos paris em fatias finas

50 g de groselhas

30 g de pinoli

2 colheres (sopa) de maionese

1 colher (chá) de mostarda Dijon

1 colher (sopa) de vinagre balsâmico

1 colher (chá) de molho de soja ou Worcestershire

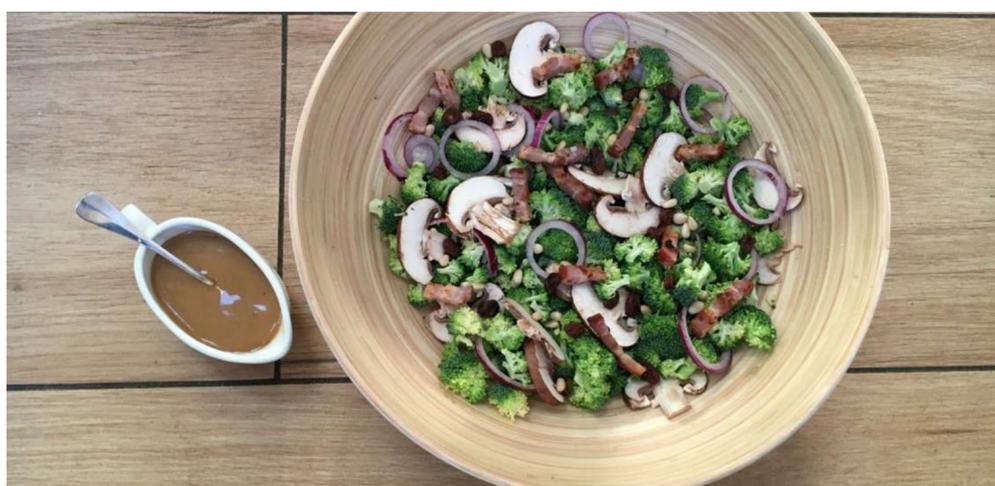
3 colheres (sopa) de azeite de oliva, 1 colher (chá) de açúcar

#### Creme de caramelo salgado

2 xícaras de açúcar

40 g de manteiga com sal

30 g de creme de leite



### Modo de preparo

#### Salada de brócolis

Misture todos os ingredientes e sirva.

#### Creme de caramelo salgado

Aqueça o açúcar até começar a dourar.

Apague o fogo. Acrescente a manteiga.

Leve novamente ao fogo baixo, coloque o creme de leite e mexa bem. Coloque no freezer por 30 minutos e o creme está pronto para usar!



Murat Tergip

## Alcachofra com favas

### Ingredientes

4 alcachofras  
250 g de favas descascadas  
4 colheres (sopa) de azeite de oliva  
1 cebola média  
Meio copo de suco de laranja fresco  
Meio copo de água  
1 colher (chá) de sal



### Modo de preparo

Pique uma cebola média. Leve ao forno a cebola picada e o azeite de oliva.

Acrescente as favas descascadas à cebola e deixe no forno mais um pouco.

Coloque no forno o suco de laranja fresco e a água com a cebola e favas. Acrescente as alcachofras. Asse por aproximadamente 20 minutos.

Sirva com endro e azeite de oliva.

\* Deixe as alcachofras de molho na água com um pouco de suco de limão antes de cozinhar para não escurecer.

## Draniki (panquecas de batata recheadas com carne)

### Ingredientes (serve 6 pessoas)

1,5 kg de batatas  
300 g de carne moída  
1 cebola  
1 ovo  
3 colheres (sopa) de farinha de trigo  
Sal, pimenta-do-reino e temperos a gosto  
Óleo vegetal



### Modo de preparo

Prepare os ingredientes principais: descasque as batatas e a cebola.

Rale as batatas bem fininhas.

Coloque o sal, espere 10 minutos e depois esprema o excesso de líquido.

Acrescente o ovo e a farinha de trigo. Misture tudo com a colher.

Adicione a cebola picada bem fininha, o sal, a pimenta-do-reino e tempere a carne moída mexendo bem.

Coloque o óleo vegetal em uma frigideira preaquecida em fogo médio. Coloque uma colher cheia de massa na frigideira e distribua bem.

Acrescente rapidamente uma pequena quantidade de carne moída na panqueca.

Depois coloque outra colher cheia de massa por cima do recheio e distribua a massa até as bordas se encontrem.

Frite a panqueca dos dois lados até dourar. Sirva quente com creme azedo.

**E os maravilhosos *draniki* estão prontos!**



Nusret Akincilar

## Quibe

### Ingredientes

4 xícaras de trigo para quibe	3 colheres (chá) de sal
2 batatas (médias) cozidas (Para a versão com carne use 250 g de carne moída magra)	2 colheres (chá) de pimenta calabresa
2 cebolas	1 colher (chá) de pimenta-do-reino branca moída
2 dentes de alho	1 colher (chá) de pimenta-do-reino preta
3 colheres (sopa) de extrato de tomate	1 colher (chá) de hortelã seca
4 colheres (sopa) de pasta de pimentão vermelho defumado	1,5 colheres (sopa) de <i>isot</i> (pimenta de Urfa, Turquia)
3 colheres (sopa) de óleo	Cebolinha
	Salsinha



### Modo de preparo

Em uma tigela grande, misture o trigo, o extrato de tomate e as especiarias.

Rale a cebola e o alho ou use o processador de alimentos.

Adicione a cebola e o alho ao trigo e comece a amassar acrescentando 2 colheres (sopa) de óleo.

Quando o trigo e outros ingredientes estiverem bem homogêneos, coloque um pouco de água e amasse até que a mistura tenha a cor e a forma de quibe.

Continue colocando água à medida que o quibe seca.

Quando perceber que o quibe amoleceu, prove e tempere.

Acrescente o purê de batata (ou a carne moída magra) e continue amassando até a mistura ficar homogênea. Coloque a salsa e a cebolinha, e amasse bem outra vez. Divida a massa em pedaçose modele o quibe espremendo e fazendo bicos nas pontas.

Para finalizar, coloque em uma travessa e decore com salada verde e rodela de limão.

Sirva com ovos fritos, como na região de Urfa. Bom apetite!

# Mingau de painço com pepino-do-mar (小米海参粥)

## Ingredientes (serve 6 pessoas)

50 g de painço  
Pepino-do-mar  
Verduras  
Bagas de goji  
Caldo de carne



## Modo de preparo

Prepare o pepino-do-mar: deixe de molho o pepino-do-mar seco em água fria por 3 dias; troque a água uma vez por dia. Coloque o pepino na geladeira; depois limpe-os e remova as partes não comestíveis. Coloque em água fria e leve ao fogo para ferver. Ferva por 15 minutos, tire a panela do fogo, espere 15 minutos e depois ferva novamente por 15 minutos.

Prepare o mingau de painço: lave o painço, coloque um pouco de água e ferva até a água ser absorvida, depois acrescente um pouco de caldo

de carne e deixe cozinhar por uma hora. Acrescente o pepino-do-mar preparado e um pouco de sal e deixe cozinhar em fogo baixo por mais 5 minutos.

Sirva com legumes verdes e bagas de goji para decorar.

# Tortilla de batata

## Ingredientes

4 ovos caipiras das Astúrias (da minha avó!)

3 batatas cortadas em cubos

1 cebola em cubos

Azeite de oliva

Sal



## Modo de preparo

Frite lentamente as batatas fatiadas em uma frigideira pequena. Depois acrescente a cebola em cubos e continue cozinhando em fogo médio por pelo menos 30 minutos. Bata os ovos em uma tigela com um pouco de sal. Acrescente as batatas escorridas e a cebola aos ovos. Coloque a massa na frigideira em fogo médio e vire a tortilla com um prato para cozinhar dos dois lados.

### Dica

Deixe a tortilla macia no meio como na foto.

Para finalizar, sirva com um pouco de presunto serrano, salada, patê de atum, chouriço ou qualquer outro acompanhamento. Não esqueça de servir um bom vinho e curtir com os amigos ou familiares :)



# Empanadas Criollas Dulces

## Ingredientes

½ kg de carne moída, 2 cebolas	1 ovo
100 g de azeitonas	100 ml de água
3 ovos cozidos, 50 g de passas	40 g de manteiga
Sal, pimenta-do-reino, cominho e páprica doce (conforme necessário)	
300 g de farinha de trigo	



***Esta receita é famosa. Há muitas variações na Argentina e em toda a América Latina. Ela tem um sabor adocicado por conta das passas. É originária da Província de Córdoba, na Argentina, região onde nasci e morei antes de me mudar para Verona, na Itália, em 2003.***

***Empanadas são tradicionais na Argentina. Em geral, são servidas como entrada antes do asado (churrasco). A receita surgiu quando a Argentina era colônia da Espanha. Acredita-se ser uma variação de receitas espanholas que, por sua vez, têm origem dos povos árabes do Mediterrâneo.***

## Modo de preparo

### Recheio

Coloque um pouco de azeite de oliva em uma frigideira e frite a cebola fatiada, acrescente a carne e um pouco de sal, pimenta-do-reino e páprica.

Misture bem, acrescentando também as passas.

Cozinhe os ingredientes por aproximadamente 20 minutos e depois coloque os ovos cozidos e as azeitonas picadas com uma pitada de cominho.

Misture e deixe esfriar, pronto para o próximo passo.

### Massa

Misture a farinha de trigo com um pouco de sal, depois acrescente a manteiga, o ovo e a água até a massa ficar homogênea (deixe descansar por 20 minutos).

Depois, com um rolo de macarrão e um cortador redondo, abra a massa e corte círculos para colocar o recheio.

Pegue um círculo de cada vez e pincele as extremidades com água (para selar bem).

Coloque o recheio e feche o círculo dobrando-o ao meio e pressionando as bordas para selar bem.

Em uma assadeira forrada com papel vegetal, coloque e pincele as empanadas com uma gema de ovo.

Asse em forno a 170 °C por 30 minutos



## Couve-flor picante

### Ingredientes

2 couves-flores (grandes) com as folhas  
2 cebolas descascadas e cortadas em 8 gomos, 8 pimentas vermelhas cortadas ao meio  
1 limão em gomos  
Sal (para a água)

### Manteiga/óleo de pimenta

120 g de manteiga derretida e 110 ml de azeite de oliva (ou 230 ml de azeite de oliva para um prato

vegetariano)  
90 g de molho harissa (vermelho)  
2 ½ colheres (chá) de extrato de tomate  
1 ¼ colheres (sopa) de pimenta calabresa  
¾ colher (chá) de pimenta Aleppo  
1 ¼ colheres de pimenta *isot biber*  
1 ½ colheres (chá) de açúcar  
3 dentes de alho amassados  
1 colher (chá) de sal

**História:** *há três meses, eu achava que bife era o melhor prato do mundo e que um bom acompanhamento seria outro bife. Depois de experimentar muitas refeições vegetarianas excelentes recentemente, esta receita preenche dois dos meus critérios essenciais: 1) excelente sabor por caloria e 2) ser tão fácil que até eu consigo fazer.*

**O sommelier recomenda acompanhar com cerveja ou, melhor ainda, com vinho tinto encorpado.**



### Modo de preparo

Apare as folhas, deixando à mostra 5 a 7 cm das couves-flores. Corte cada couve-flor em quatro partes.

Ferva a couve-flor por 2 minutos em água bem salgada (a água deve cobrir totalmente a couve-flor, coloque uma tampa como peso)

Transfira os pedaços de couve-flor para uma assadeira forrada com papel antiaderente. Acrescente a cebola e a pimenta na assadeira. Pré-aqueça o forno a 180 °C.

Em uma tigela pequena, misture todos os ingredientes do óleo de pimenta.

Despeje o óleo de pimenta sobre a couve-flor, as cebolas e a pimenta vermelha. Misture tudo muito bem com as mãos (use luvas e proteja os olhos), massageando o óleo de pimenta nas fendas da couve-flor.

Asse a couve-flor até ficar dourada e crocante, por 45 a 60 minutos.

Retire a assadeira do forno e regue os legumes com o óleo de pimenta, duas ou três vezes durante o cozimento.

Transfira a couve-flor assada para uma travessa e regue com o óleo de pimenta restante na assadeira. Sirva imediatamente com rodela de limão.



Daisy Ju

## Camarões de água doce cozidos (清水煮河虾)

### Ingredientes (serve 5 pessoas)

Camarões de rio  
Cebolinha  
Gengibre  
Sal  
Vinho



### Modo de preparo

Lave os camarões com água limpa.

Ferva um pouco de água, coloque vários pedaços de gengibre e o camarão de água doce. Ferva novamente, coloque uma colher de vinho para tirar o cheiro de peixe.

Cozinhe em fogo baixo, acrescente um pouco de sal e a cebolinha.

Sirva com um pouco de cebolinha fresca.

# Charutos de repolho roxo

## Ingredientes

Repolho (4 punhados de folhas)  
2 xícaras de arroz  
2 cebolas (médias), 1/2 xícara (chá) de óleo, 2 colheres (sopa) de extrato de tomate  
Tempero (sal, pimenta em flocos, pimenta-do-reino e hortelã)



## Modo de preparo

### Preparação das verduras

Escolha e lave cuidadosamente cada folha. Coloque várias folhas de cabeça para baixo em água fervente e ferva por 1 a 2 minutos. Depois, transfira para uma tigela de água fria (para manter a cor).

### Preparação do recheio

Corte as cebolas em cubos não muito grandes, coloque em uma panela com óleo e comece a fritar. Acrescente o extrato de tomate quando a cebola ficar translúcida. Acrescente o arroz lavado e escorrido. Acrescente o sal, os temperos e frite o arroz um pouco. Acrescente 1 copo de água e deixe cozinhar em fogo baixo. Quando o líquido reduzir, desligue o fogo e deixe descansar.

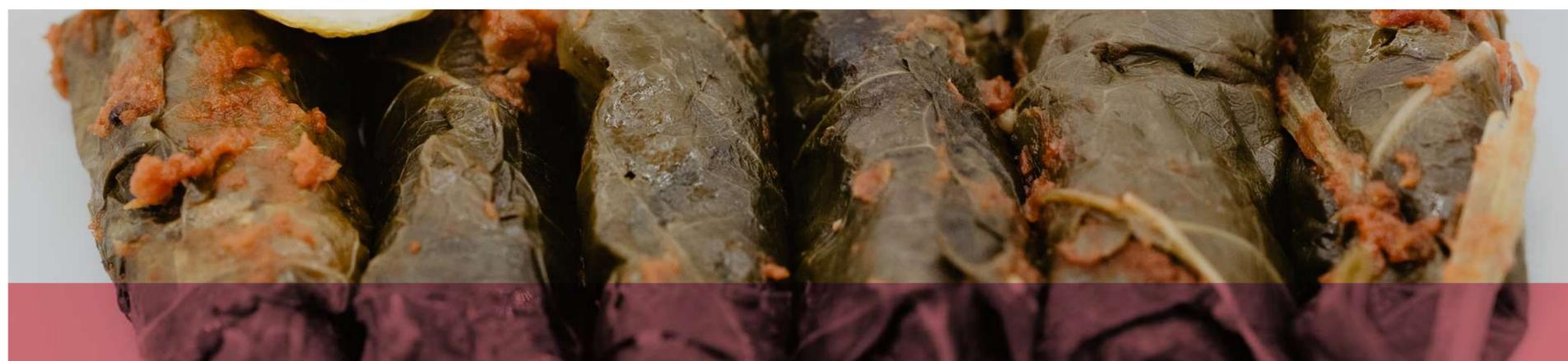
### Preparação dos rolinhos

Coloque uma folha em uma superfície plana, espalhe um pouco do recheio sobre ela, dobre as laterais da folha para dentro, dobre a parte de cima e enrole com firmeza.

### Modo de cozinhar

Coloque os charutos na panela, salpique com as cebolinhas fatiadas, adicione um pouco de sal e óleo, 1 colher (sopa) de extrato de tomate diluído em um pouco de água, e complete com água o suficiente para cobrir os charutos. Quando levantar fervura, cozinhe na menor boca do fogão até o líquido ser totalmente absorvido.

Sirva com iogurte. *Bon appetit* :)



Sharon Treanor

## Croquete de carne enlatada picante

### Ingredientes (serve 4 pessoas)

8 fatias ou 1 lata de carne em conserva, 1  
cebola roxa grande  
2 batatas grandes,  
pimentacalabresa  
8 fatias de bacon defumado

4 ovos  
Ervas sortidas  
Sal e pimenta-do-reino

---

***Preciso confessar uma coisa... Eu não fiz nem comi essa receita, por isso não tem nenhuma foto minha aqui! Sou vegetariana e péssima cozinheira. Mas eu não queria impor uma receita de salada aos colegas, então meu querido marido, que cozinha muito bem, preparou essa receita.***

***É um dos pratos favoritos da família. Bom apetite!***

---



### Modo de preparo

Descasque e corte as batatas em pedaços pequenos e coloque em uma panela com água fervente até amolecer um pouco. Enquanto as batatas estão cozinhando:

Descasque e corte a cebola em cubos. Corte a carne em conserva em pedaços pequenos. Coloque as fatias de bacon para grelhar.

Aqueça uma panela grande com um pouco de azeite de oliva e acrescente as cebolas para amolecer lentamente.

Coloque as batatas e a carne em conserva na panela e misture. Dependendo da sua preferência, as batatas podem ficar em pedaços ou você pode amassá-las um pouco.

Coloque pimenta calabresa a gosto. Ou, se preferir, não coloque pimenta – basta tirar a palavra “picante” do título da receita.

Adicione as ervas e tempere com sal e pimenta-do-reino.

Continue provando e ajustando a pimenta, as ervas e os temperos para ficar do seu gosto.

Faça os ovos pocheados e prepare-se para servir.

No centro de cada prato, coloque uma porção do picadinho/croquete de carne em conserva. Para a apresentação, eu coloco um cortador redondo como molde em cada prato e completo com a carne em conserva.

Decore o croquete com duas fatias de bacon grelhado.

Por último, coloque o ovo pochê em cima do croquete. Bom apetite!

## Pão integral de espelta

### Ingredientes

500 g de farinha integral de espelta, 80 g de linhaça (moída)

80 g de sementes de girassol 80 g de sementes de gergelim

2 colheres (sopa) de sementes de abóbora

2 colheres (sopa) de vinagre balsâmico

2 colheres (chá) de sal

½ litro água morna

42 g de fermento fresco



### Modo de preparo

Dissolva o fermento na água morna e amasse bem com os outros ingredientes (a massa não precisa subir, portanto não é preciso esperar o fermento agir).

Coloque a massa em uma forma untada (ou forre com papel vegetal) e asse a 170 °C por 90 minutos com calor em cima e em baixo do forno.

Coloque os recheios da sua preferência: para o jantar, recomendo queijo cottage com abacate e tomate; para o café da manhã, fica uma delícia com queijo cremoso e geleia.



## Yorkshire Pudding

### Ingredientes

140 g de farinha de trigo  
4 ovos  
200 ml de leite  
Óleo de girassol para cozinhar



**Contexto:** nasci em uma cidadezinha chamada Great Ayton, em North Yorkshire, no Reino Unido. Yorkshire é conhecida por muitas coisas, mas gostaria de destacar duas: as pessoas são conhecidas por serem “parcimoniosas” em relação ao dinheiro, o que ajudou muito na minha carreira, e pelo Yorkshire Pudding.

**Use a receita básica abaixo e adicione o ingrediente secreto: meia colher (chá) de mostarda seca e sirva com um assado e/ou legumes e molho. Um copo de vinho tinto (ou branco) ajuda a completar a experiência para mim. Bom apetite!**



### Modo de preparo

#### Passo 1

Coloque 200 g de farinha e um pouco de tempero em uma tigela grande, coloque 3 ovos, um de cada vez, depois bata lentamente em 300 ml de leite até obter uma massa macia.

#### Passo 2

Leve à geladeira por, no mínimo, 30 minutos ou até um dia.

#### Passo 3

Page 31

Aqueça o forno a 220 °C/180 °C. Adicione 4 colheres de sopa de óleo vegetal nos 12 buracos de uma forma de muffin, depois aqueça a forma no forno por 5 minutos.

#### Passo 4

Com uma concha, despeje a mistura da massa na forma, depois asse por 30 minutos até crescer bastante e ficar bem dourado.



Zhao Chen

## Omelete de linguiça com brotos de alho (香肠蒜苔炒鸡蛋)

### Ingredientes

2 linguiças  
4 ovos  
Alguns brotos de alho  
2 pimentas vermelhas



### Modo de preparo

Corte a linguiça, os brotos de alho e a pimenta vermelha em pedaços.

Bata os ovos, prepare um pouco de gengibre e a cebolinha.

Frite os ovos rapidamente.

Friteo gengibre a cebolinha, depois acrescente a

linguiça e os brotos de alho.

Por último, acrescente um pouco de pimenta, os ovos fritos e uma pitada de sal.

Sirva.

# Amendoim fervido picante

## Ingredientes

Amendoim	Pimenta chili seca
Anis	Gengibre fresco
Folhas de louro	Cebolinha
Pimenta Sichuan	Sal
Canela	



## Modo de preparo

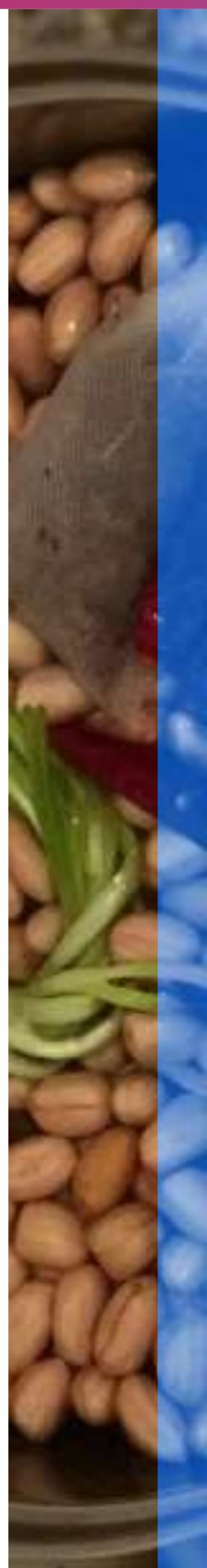
Deixe o amendoim seco de molho em água por 3 horas.

Prepare o anis, a pimenta Sichuan, a pimenta seca, a canela, as folhas de louro e corte o gengibre em fatias.

Primeiro, coloque o anis, a canela, a pimenta Sichuan, a pimenta seca, o gengibre fresco e as folhas de louro em uma panela de aço inox. Ferva todos os ingredientes. Ponha o amendoim lavado na panela. Ferva em fogo alto, abaixe o fogo e deixe cozinhar por aproximadamente 30 minutos.

Desligue o fogo. Deixe descansar com a panela tampada por 30 minutos. Retire o amendoim com uma escumadeira e deixe esfriar.

Coloque um pouco da água do cozimento sobre o amendoim frio, misture bem e sirva.





Sandy Chen

## Lagostim refogado

### Ingredientes

Lagostins

#### Temperos

Alho, gengibre fresco, cebolinha, pimenta vermelha, coentro, óleo, molho de soja light.



### Modo de preparo

Lave os lagostins e retire a cabeça. Corte nas costas para remover o intestino.

Pique o alho e corte o gengibre em fatias. Corte a cebolinha e a pimenta vermelha em pedacinhos. Remova os talos de coentro e pique as folhas.

Coloque os lagostins em água fervente. Retire da água quando estiver vermelho. Deixe de molho em água fria.

Coloque um pouco de óleo em uma panela quente, coloque o

alho picado, o gengibre fatiado, a pimenta vermelha e o molho de soja light.

Acrescente os lagostins e frite até ficar bem homogêneo. Salpique um pouco de coentro antes de servir.

Tracy Lu

## Costelinha agridoce

### Ingredientes

Costelinhas

### Temperos

Molho de soja light, açúcar cristalizado (ou granulado), vinagre de arroz, vinho de arroz para culinária, molho de ostra, gengibre fatiado, canela e anis



### Modo de preparo

Lave as costelinhas, coloque-as em água fria antes de ferver. Retire as costelinhas.

Acrescente a cebolinha, o gengibre fatiado, o molho de soja light, o vinho de arroz e o molho de ostra para temperar as costelinhas. Deixe a marinar por 2 a 3 horas para absorver o sabor.

Coloque uma colher cheia de óleo em uma panela wok seca, aqueça a panela, acrescente as costelinhas e refogue.

Adicione o açúcar cristalizado. Aumente o fogo e frite as costelinhas até ficarem caramelizadas.

Acrescente o vinagre de arroz, a canela e o anis, e continue refogando.

Acrescente água até cobrir todas as costelinhas. Abaixar o fogo e cozinhe por 30 minutos.

Deixe em fogo alto até o molho engrossar.

## Barriga de porco com tofu seco

### Ingredientes

Barriga de porco

#### Temperos

Óleo

Molho de soja light

Molho de soja *dark* (mais adocicado e mais

espesso)

Vinho de arroz para culinária

Tofu seco

Açúcar cristalizado (ou granulado)

Canela

Erva-doce



### Modo de preparo

Lave a barriga de porco e corte em quadrados.

Lave o tofu seco com água morna para remover o cheiro.

Coloque a barriga de porco em uma panela wok cheia de água fria. Aqueça a água em fogo alto até ferver.

Desligue o fogo. Retire a barriga de porco e enxágue com água corrente.

Coloque uma colher de óleo no wok seco e acrescente alguns pedaços de barriga de porco. Aqueça o wok e frite bem até o óleo escorrer.

Acrescente o restante da barriga de porco e continue refogando.

Acrescente o molho de soja light, o molho de soja *dark* e frite até ficar homogêneo. Coloque um pouco de vinho de arroz para cozinhar, tampe a panela e cozinhe em fogo alto por 10 minutos.

Retire a tampa, acrescente o tofu seco, o açúcar cristalizado, a canela e a erva-doce. Refogue em fogo baixo por 40 minutos.

Deixe em fogo alto até o molho engrossar. Sirva.





Zhou Lin

## Frango picante

### Ingredientes

Frango	Canela
Pimenta chili	Alho
Pimenta Sichuan	



### Modo de preparo

Lave, escorra e corte o frango em pedaços.

Lave e seque a pimenta chili, a pimenta Sichuan, a canela e o alho.

Coloque óleo (o dobro da quantidade usual) no wok. Quando o wok estiver quente, acrescente o frango e refogue até dourar.

Adicione a pimenta, a pimenta Sichuan, a canela, o alho e continue refogando.

Quando o frango estiver cozido, acrescente o sal e o molho de soja light e frite por mais 2 minutos.

Salpique sementes de gergelim por cima e sirva.

## Pés de galinha picantes

### Ingredientes

Principal ingrediente: pés de galinha

Temperos: picles e pimenta picada



### Modo de preparo

Lave os pés de galinha e corte em pedaços.

Coloque os pés de galinha, a cebolinha, o gengibre fatiado e pimenta Sichuan em uma panela. Ferva por aproximadamente 20 minutos.

Enxágue os pés de galinha com água fria. Em seguida, deixe os pés de galinha de molho em água morna fervida.

Retire-os da água e coloque-os em um recipiente. Acrescente o picles e a pimenta picada até cobrir os pés de galinha completamente.

Feche o recipiente e coloque na geladeira por 4 horas.



# Pratos principais

---



Markus Hasler

## Fondue de queijo suíço

### Ingredientes (serve 4 pessoas)

600 g de pão branco ou integral 1 dente de alho cortado ao meio

400 g de queijo gruyère curado

400 g de queijo suíço vacherin

300 ml de vinho branco 1 colher (sopa) de amido de milho

1 colher (sopa) de *kirsch* (aguardente de cereja negra)

Um pouco de noz-moscada ralada e pimenta-do-reino

*Fondue é um prato típico da Suíça e não precisa ser apreciado somente no inverno.*

*Reúna os amigos ou a família e divirtam-se mergulhando pedaços de pão no queijo derretido.*

*A bebida ideal para acompanhar é uma taça de vinho ou chá preto.*



### Modo de preparo

Corte o pão em cubos pequenos.

Esfregue a panela própria para fondue com o dente de alho. Rale o queijo diretamente na panela ou compre o queijo já ralado. Misture o vinho com o amido de milho, acrescentando ao queijo e deixe ferver em fogo baixo, mexendo bem. Adicione o *kirsch* e tempere com pimenta-do-reino e noz-moscada moída. Quando o fondue estiver cremoso (isto é, o queijo absorveu

todo o líquido e está espesso), leve-o à mesa e acenda o queimador para manter a panela de fondue quente até todos terminarem de comer.

Dica: se o fondue coalhar, misture uma colher (chá) de amido de milho com um pouco de vinho branco e suco de limão, despeje no fondue e ferva lentamente sem parar de mexer.

Emilie Priac

# Mariscos ao molho de vinho branco cremoso

## Ingredientes (serve 4 pessoas)

3 kg de mariscos

50 g de manteiga levemente salgada (pode usar manteiga sem sal se preferir porque marisco já é salgado)

4 chalotas grandes

120 ml ou 1 copo de vinho branco

300 ml de creme de leite

Pimenta-do-reino (a gosto)

½ maço de salsinha



## Modo de preparo

Tempo de preparo: 10 minutos; tempo de cozimento: 10 minutos

Pique as chalotas bem fininhas e pique a salsinha. Derreta a manteiga em uma panela e acrescente as chalotas

e a salsinha. Refogue em fogo baixo.

Acrescente o vinho branco e cozinhe até as chalotas ficarem tenras.

Tempere com pimenta-do-reino (e sal, se usar manteiga sem sal).

Adicione os mariscos, cubra e deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos. Mexa regularmente. Quando os mariscos estiverem cozidos (bem abertos), acrescente o creme de leite.

em fogo baixo por 2 a 3 minutos. Mexa regularmente.

Sirva quente com batata frita.

Reduza pela metade a quantidade se for servir os mariscos como entrada.

Opção: acrescente 1 folha de louro e 1 colher (chá) de tomilho antes de acrescentar os mariscos.

Obs.: após cozinhar, se um marisco não estiver bem aberto, ou se precisar forçar para abri-lo, o marisco não está cozido e, por isso, você não deve comê-lo.

## Berinjela à parmegiana

### Ingredientes (serve 6 a 8 pessoas)

Óleo

2 berinjelas, um pouco de farinha de trigo

Farinha de rosca, 3 ovos batidos

Molho de tomate

Muçarela em pedaços, presunto ou mortadela, queijo parmesão ralado

1 cebola descascada e cortada

---

*“Parmegiana” é uma receita que nossa babá italiana fez para nós e que, em pouco tempo, passou a ser o prato favorito da família.*

---



### Modo de preparo

Corte a berinjela em fatias no sentido do comprimento.

Polvilhe cada fatia com farinha de trigo, passe uma fatia por vez nos ovos batidos e na farinha de rosca dos dois lados.

Frite-as fatias empanadas de berinjela em óleo.

Frite a cebola picada em uma panela, adicione o molho de tomate, o sal e cozinhe por 5 a 10 minutos.

Espalhe um pouco de molho de tomate no fundo de uma forma refratária, depois coloque as fatias de berinjela fritas por cima.

Cubra com outra camada de molho de tomate e depois coloque os pedaços de muçarela, presunto (ou mortadela) e parmesão ralado em cima.

Cubra com mais fatias de berinjela frita e repita o processo mais duas vezes.

Cubra com papel alumínio e asse a 180 °C por 30 a 40 minutos.

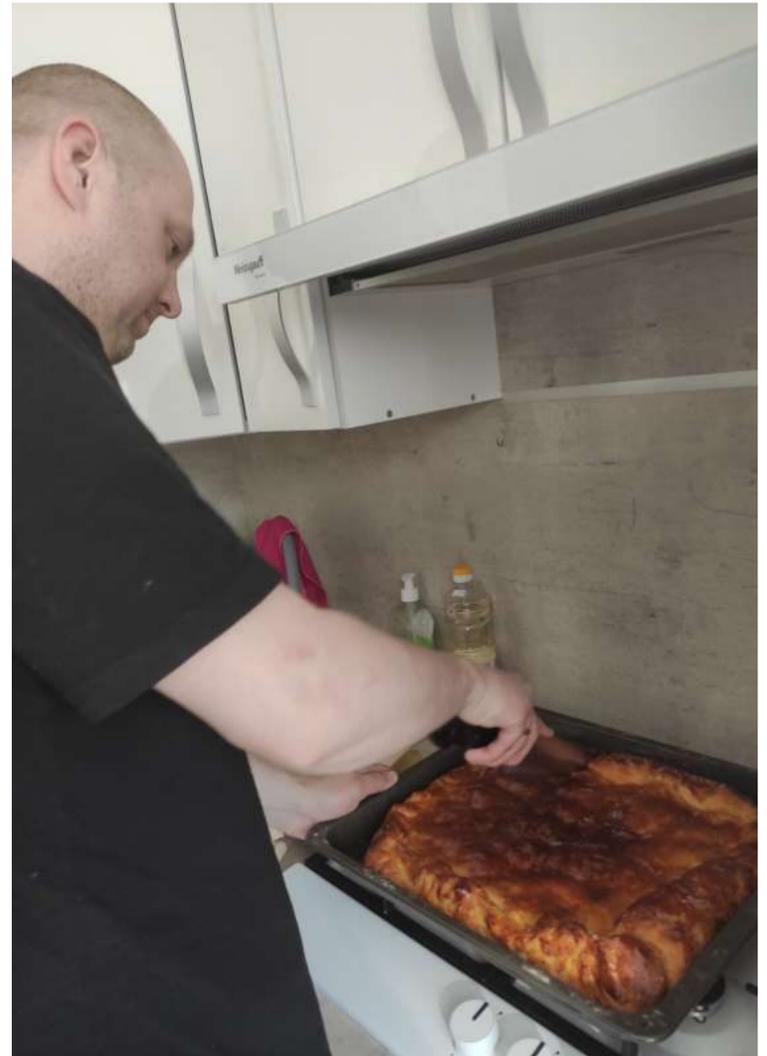


Andrei Maksimov

## Torta de peixe

### Ingredientes

500 ml de leite  
11 g de fermento biológico instantâneo, 700 g de farinha de trigo  
4 colheres (sopa) de óleo para salada  
500 g de pedaços de peixe (bodião)  
3 batatas  
100 g de manteiga  
Sal e pimenta-do-reino a gosto



### Modo de preparo

Despeje leite quente em uma tigela. Adicione o fermento e misture.

Adicione 1 colher (sopa) de sal e 1 colher (sopa) de açúcar. Acrescente o óleo vegetal e misture.

Acrescente 350 g de farinha de trigo. Amasse a massa aos poucos, adicionando o resto da farinha de trigo. Sove até a massa desgrudar nas mãos.

Cubra a massa e deixar na geladeira por 2 horas.

#### **Enquanto a massa está descansando:**

Corte o peixe e as batatas (em rodelas) e tempere com sal e pimenta-do-reino.

Retire a massa da geladeira e divida em duas partes. Abra a primeira parte da massa e arrume na forma. Arrume a massa aberta na forma, coloque as batatas e depois o peixe, distribuindo por igual a manteiga por cima. Leve ao forno preaquecido a 190 °C por 1 hora e 20 minutos.

## Pastel de choclo (caçarola chilena de carne e milho)

### Ingredientes (serve 6 a 8 pessoas)

- 3 a 4 cebolas médias (picadas)
- 2 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 1225 g de carne moída
- 2 colheres (chá) de cominho
- 2 colheres (chá) de sal
- ½ colher (chá) de pimenta-do-reino moída
- 3 xícaras milho (fresco ou congelado)
- 1 xícara de leite integral
- ¼ xícara de manteiga
- 1 1 colher (sopa) de açúcar
- 2 1 colher (sopa) de manjericão (bem picadinho)
- ½ xícara de passas
- 1/3 xícara de azeitonas pretas picadas, 3 ovos cozidos duros (picados)
- 1 xícara de frango assado (desfiado)



### Modo de preparo

Junte todos os ingredientes.

Salteie a cebola no óleo até ficar macia e translúcida – 5 minutos.

Adicione a carne moída, o cominho, 1 colher (chá) de sal e pimenta-do-reino. Cozinhe mexendo até a carne ficar macia e dourada. Retire do fogo e reserve.

Coloque o milho no processador ou liquidificador com ¼ xícara de leite. Bata por 1 a 2 minutos, até o milho ficar cremoso.

Derreta ¼ xícara de manteiga em uma panela grande. Adicione 1 colher (chá) de sal, o açúcar e o milho cremoso.

Adicione o restante do leite e deixe cozinhar, mexendo sempre, até a mistura engrossar – aproximadamente 5 a 10 minutos.

Retire do fogo e acrescente o manjericão fresco picado.

Preaqueça o forno a 190 °C.

Retire o excesso de líquido da carne dourada. Coloque a carne no fundo de uma caçarola com capacidade para 3 a 4 litros.

Acrescente as passas, as azeitonas e os ovos cozidos e coloque o frango por cima.

Cubra todos os ingredientes na caçarola espalhando o creme de milho por cima. Polvilhe um pouco de açúcar.

Asse no forno por 30 a 45 minutos, até o recheio começar a borbulhar e o creme de milho ficar dourado.

Sirva quente.

## Tofu à bolonhesa

### Ingredientes (serve 2 pessoas)

200 g de tofu natural 1 cebola grande  
1 dente de alho  
2 cenouras grandes  
Azeite de oliva para fritar  
4 colheres (sopa) de purê de tomate  
200 ml de vinho tinto seco  
400 g de tomate picado ou passata 1 colher (chá) de xarope de agave  
2 colheres (sopa) de orégano seco Sal e pimenta-do-reino  
250 g de espaguete (de preferência espelta ou integral)  
1 maço de manjericão fresco ou manjericão congelado  
1 colher (sopa) de fermento



### Modo de preparo

Aperte o tofu em um pano de prato para drenar o líquido e depois desmanche-o com um garfo.

Descasque e corte a cebola e o alho bem fininhos. Descasque e corte a cenoura bem fininha.

Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira grande e antiaderente e frite o tofu até dourar.

Após 5 minutos, adicione a cebola e o alho e frite por mais 3 a 4 minutos.

Adicione a cenoura e o purê de tomate à panela e refogue por 1 a 2 min, sem parar de mexer.

Deglaceie a panela com vinho tinto e reduza um pouco o

molho em fogo médio.

Coloque a passata ou os tomates picados, o xarope de agave e o orégano seco na panela com o tofu, tempere a gosto com sal e pimenta-do-reino e deixe apurar em fogo baixo sem tamar a panela.

Enquanto isso, ferva a água com sal em uma panela grande e cozinhe a massa de acordo com as instruções do pacote, até ficar al dente.

Lave, seque e pique o manjericão bem fininho. Reserve 2 colheres (sopa) de manjericão picado, adicione o restante ao molho. Alternativamente, use manjericão congelado.



## Receta Argentina

### Ingredientes (serve 6 a 8 pessoas)

2 maços de espinafre  
1 cebola grande  
1 pimentão vermelho grande  
1 pacote de canelone  
Carne moída

Queijo ralado  
Purê de tomate  
Óleo, sal e pimenta-do-reino a gosto



### Modo de preparo

#### Canelone

Lave os legumes e escorra o espinafre.  
Escalde o espinafre.

Pique a cebola, o pimentão e as folhas de espinafre. Frite a cebola e o pimentão em uma frigideira e reserve.

Adicione o espinafre e deixe esfriar.

Coloque o recheio nos canelones.

Arrume os canelones em uma forma refratária.

#### Molho à bolonhesa

Frite a carne moída e acrescente a outra metade da cebola e do pimentão.

Acrescente o purê de tomate.  
Deixar ferver em fogo baixo por 30 minutos.

Cubra o canelone com o molho.

Coloque queijo ralado por cima e asse em forno preaquecido a 180 °C até dourar.

Quando estiver pronto, sirva e aprecie este prato muito simples, porém delicioso.





Morena Barrella

## Ensopado de cervo com polenta

### Ingredientes

#### Ensopado de cervo

2 cebolas  
2 cenouras  
1 talo de aipo  
2 dentes de alho  
Sal e pimenta-do-reino  
Alecrim  
Noz-moscada  
200 g de manteiga  
1 1 copo de óleo

2 folhas de louro  
1 kg de carne de cervo  
1 litro + 1 copo de vinho tinto.

#### Polenta

500 g de farinha de milho  
2 litros de água  
15 g de azeite de oliva extravirgem  
1 colher (sopa) cheia de sal grosso



### Modo de preparo

#### Ensopado de cervo

Corte a carne de cervo em pedaços pequenos, corte metade dos legumes (cebola, cenoura, aipo, 1 folha de louro). Coloque tudo em uma panela com a carne e deixe de molho em 1 litro de vinho tinto por 12 horas. Depois disso, lave, escorra e doure a carne em uma assadeira com o óleo, a manteiga, a outra metade das cebolas, cenouras, aipo e uma folha de louro. Quando tudo estiver dourado, acrescente o alecrim, a noz-moscada, dois dentes de alho, sal e pimenta-do-reino.

Cozinhe em fogo baixo, acrescente um copo de vinho tinto aos poucos. Cozinhe por aproximadamente duas horas.

#### Polenta

Para fazer a polenta, coloque uma panela com fundo grosso no fogão, despeje 2 litros de água. Quando a água estiver prestes a ferver, coloque o sal, depois despeje a farinha rapidamente, misturando com uma colher de pau (ou com um

bastão especial de avelã chamado *tarello*). Cozinhe em fogo alto, misturando rapidamente.

Acrescente o azeite para não empelotar. Misture até começar a ferver novamente, depois coloque no fogo bem baixo e cozinhe por 50 minutos, misturando com cuidado sem parar para não grudar no fundo da panela. A polenta fica pronta em 50 minutos. Aumente o fogo para desgrudá-la facilmente da panela e espere para ver se a polenta desgrudou do fundo da panela.

Para tirar a polenta, vire com cuidado a panela de cabeça para baixo em uma tábua um pouco maior do que o diâmetro da panela. A polenta está pronta para ser servida.

Sirva com o ensopado de cervo e...

**BUON APPETITO!**

## Peixe com batata frita (com um toque de tandoori!)



### Ingredientes

#### Peixe

- 1 filé de bacalhau (sem pele)
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 colher (chá) de tempero masala

#### Batata frita

- 100 g de batata (grande) 80 g de batata-doce
- ½ colher (sopa) de vinagre de vinho tinto
- 1 colher (chá) de tempero masala

**Salada** (É servida muito raramente. Alguns britânicos acham que comer salada com este prato é um sacrilégio)

- 40 g de tomate-cereja
- Fatias de pepino
- 10 g de folhas de salada mista
- Tempero para a salada
- 2 colheres (chá) de mostarda dijon
- 1 colher (chá) de vinagre de vinho tinto
- 1 colher (chá) de mel

### Modo de preparo

*(seja gentil com minha esposa que me deu a ideia desse prato) Brincadeira!*

Coloque as batatas (sem descascar) cortadas em fatias finas em uma assadeira com óleo, polvilhe o tempero masala e leve ao forno. Asse por 35 a 40 minutos até dourar. Vire as batatas depois de 20 minutos.

Misture os ingredientes do molho da salada em uma tigela pequena. Reserve metade do vinagre Para a batata frita, é claro.

Corte os tomates ao meio e o pepino em fatias para a salada.

Faça a massa para empanar o peixe, misturando o amido de milho, o tempero masala, uma pitada de sal grosso e pimenta-do-reino preta. Coloque o bacalhau na tigela e misture na massa com as mãos.

Coloque 2 colheres (chá) de óleo em uma frigideira bem aquecida. Frite o peixe por 3 minutos de cada lado, até ficar crocante e dourado, e depois asse por 6 minutos no forno.

O prato está pronto para ser servido.

**Saúde! Atithee Devo Bhava (O convidado é o rei)**



Unal Akin

## Sultan's Delight (Hünkar Beğendi)

### Ingredientes

500 g de pernil de cordeiro desossado e cortado em cubos

1 cebola

1 tomate

2 dentes de alho

1 colher (sopa) de extrato de tomate

Sal, pimenta-do-reino, pimenta, páprica em pó 1,5 xícara de água quente

1 colher (sopa) de manteiga

### Purê de berinjela

1 colher (sopa) de manteiga

1 colher (sopa) de farinha de trigo

1 xícara de leite (frio)

3 berinjelas (assadas)

50 g de queijo cheddar ralado (1/2 xícara)

Sal e pimenta-do-reino

### Cobertura

1 punhado de salsinha



### Modo de preparo

Pique a cebola em cubos e frite em uma frigideira com manteiga até ficar macia. Acrescente a carne à cebola e continue fritando até o suco ser absorvido. Acrescente o alho picado e frite um pouco mais. Acrescente o extrato de tomate e continue cozinhando. Quando o extrato de tomate estiver cozido, adicione os tomates em cubos. Quando os tomates estiverem macios, coloque as especiarias com 1,5 xícaras de água quente. Tampe a panela. Mexa de vez em quando em fogo baixo até a carne absorver a água.

### Purê de berinjela

Fure as berinjelas com um garfo e coloque-as em uma assadeira.

Asse no forno a 200 °C até ficarem macias. Retire a pele e corte as berinjelas assadas em pedaços bem pequenos.

Derreta a manteiga em uma panela e acrescente a farinha de trigo. Quando a farinha de trigo estiver cozida, junte a berinjela e o purê. Depois acrescente o queijo cheddar e mexa até dissolvê-lo. Quando o queijo cheddar derreter, adicione o leite frio e mexa sem parar. Quando o leite começar a ferver e engrossar, acrescente sal e pimenta-do-reino. O purê de berinjela está pronto.

### Apresentação

Primeiro, coloque o purê de berinjela no prato. Coloque a carne por cima e sirva com a salsinha picadinha. Bom apetite! :)

## Pizza marguerita

### Ingredientes

500 g farinha de trigo  
10 g de fermento fresco  
Azeite de oliva extravirgem  
½ colher (chá) de sal  
Purê de tomate  
1 muçarela  
Algumas folhas de manjericão.  
1 colher (chá) de açúcar



***Pizza é um disco de massa de farinha de trigo fermentada, coberto com molho de tomate e recheio que, em geral, inclui algum tipo de queijo, carne e ervas preparadas ou defumadas, orégano ou manjericão, tudo assado no forno.***

### História

Há mais de 5 mil anos, os babilônios, os hebreus e os egípcios já misturavam trigo, amido e água e assavam em fornos rústicos. A massa era chamada de “pão de Abramo” e muito semelhante aos pães árabes de hoje em dia e era conhecida como *píscea*. Os fenícios, três séculos antes de Cristo, costumavam rechear o pão com carne e cebola. Os turcos muçulmanos adotaram esse costume na Idade Média. Durante as Cruzadas, essa prática chegou na Itália pelo porto de Nápoles. Depois foi adaptada, dando origem à pizza que conhecemos hoje.

### Pizza marguerita

A pizza marguerita nasceu em Nápoles em 1889, pelas mãos de um pizzaiolo habilidoso: Raffaele Esposito. Durante a visita do Rei da Itália Umberto I de Savoy a Nápoles, ele foi convidado a cozinhar para a família real no suntuoso palácio de Capodimonte.

Com sua esposa, Raffaele Esposito preparou três tipos de pizza, incluindo uma com tomate e muçarela, à qual sua esposa acrescentou uma folha de manjericão. A rainha Margherita gostou muito da última pizza por seu sabor e, sobretudo, pelas cores que lembravam a bandeira italiana (vermelho, branco e verde). Intrigada, ela perguntou o nome da pizza, e Esposito disse “Marguerita”, em sua homenagem.

### Modo de preparo

#### Passo 1

Faça a massa: coloque a farinha de trigo em uma tigela grande, depois acrescente o fermento e o sal. Faça um buraco no meio da farinha, despeje 200 ml de água morna e o azeite. Mexa tudo com uma colher de pau até a massa ficar macia e bem úmida. Coloque a massa em uma superfície levemente enfarinhada e sove por 5 minutos até a massa ficar lisa.

Cubra com um pano de prato e reserve. Deixe a massa crescer.

#### Passo 2

Faça o molho: misture a passata, o manjericão e o alho amassado e tempere a gosto. Deixe em temperatura ambiente enquanto abre a massa da pizza.

#### Passo 3

Molde a massa: abra a massa em uma superfície enfarinhada com um rolo de macarrão. A massa deve ser fina, pois crescerá no forno. Coloque os discos de pizza em duas assadeiras enfarinhadas.

#### Passo 4

Aqueça o forno a 240 °C/220 °C.

Espalhe o molho por igual nos discos com a parte de trás da colher. Coloque queijo e tomate, regue com azeite de oliva e tempere. Asse por 8 a 10 minutos até ficar crocante. Acrescente muçarela e asse por 5 minutos.

Sirva com um pouco mais de azeite de oliva e folhas de manjericão, se quiser.



# Albaloo Polo

## Ingredientes

### Cerejas ácidas

3 xícaras de cerejas ácidas sem caroço, frescas ou congeladas, 1/2 xícara de açúcar ou a gosto, 2 colheres (sopa) de manteiga

1 pitada de açafrão em pó, dissolvido em 2 colheres (sopa) de água quente

### Arroz

2 xícaras de arroz, demolhado por 1 hora e enxaguado com 8 xícaras de água

1 colher (sopa) de sal para ferver o arroz mas depois será escoada

1 1 colher (sopa) de ghee, manteiga ou óleo,

1 pitada de açafrão em pó, dissolvido em 2 colheres (sopa) de água quente



### Almôndegas (Ghel Gheli)

450 g de carne moída

1 cebola média ralada 1 colher (chá) de sal

1/2 colher (chá) de pimenta-do-reino preta moída

1/2 colher (chá) de cúrcuma em pó

1/4 colher (chá) de canela moída

1/4 colher (chá) de cardamomo em pó

4 colheres (sopa) de azeite de oliva

### Guarnição

1 colher (sopa) de pistache picados

1 colher (sopa) de amêndoas picadas

1 colher (sopa) de pétalas de rosa (opcional)

## Modo de preparo

### Cerejas ácidas

Coloque as cerejas em uma panela, adicione o açúcar e cozinhe em fogo médio-baixo sem tampa por 15 minutos. O suco das cerejas e o açúcar fazem um xarope de cereja delicioso que será usado depois com as almôndegas.

Escorra as cerejas e reserve a calda. Coloque a cereja de volta na panela, acrescente a manteiga e a água com açafrão e mexa levemente em fogo baixo por alguns minutos. Reserve.

### Arroz

Em uma panela grande com tampa, ferva 8 xícaras de água e o sal.

Acrescente o arroz escorrido e ferva em fogo alto sem tampa por 5 a 8 minutos, ou até o arroz amolecer um pouco. Escorra, enxague e reserve o arroz.

Derreta 2 colheres (sopa) de ghee em fogo baixo em uma panela antiaderente.

Em uma tigela pequena, misture 1 xícara do arroz levemente cozido com 2 colheres (sopa) da mistura de água com açafrão, mexa um pouco e espalhe uniformemente no fundo da panela. Esse arroz crocante é chamado *Tahdig*.

Coloque 1/3 do arroz parcialmente cozido e 1/3 das cerejas na panela e repita até colocar todo arroz e cerejas na panela.

Embrulhe a tampa com um pano de prato limpo e coloque em cima da panela. Cozinhe o arroz no vapor em fogo médio-baixo por aproximadamente 45 minutos.

### Almôndegas (Ghel Gheli)

Coloque todos os ingredientes, com exceção do óleo, em uma tigela de tamanho médio e misture tudo. Misture muito bem por alguns minutos até a mistura de carne ficar com uma consistência uniforme.

Para moldar as almôndegas *Ghel Gheli*, pegue uma pequena quantidade da carne e enrole com as palmas das mãos. Em geral, as almôndegas devem ficar do tamanho de uma avelã.

Depois de enrolar, aqueça uma frigideira grande com óleo e salteie as almôndegas até ficarem cozidas e crocantes. Isso leva cerca de 10 minutos.

Coloque o xarope de cereja na panela e misture bem para cobrir as almôndegas por igual. Faça isso logo antes de servir.

### Montagem

Retire o arroz da panela e coloque na travessa de servir. Arrume as almôndegas na panela e decore com pistaches, amêndoas e pétalas de rosa.

Sirva o *Albaloo Polo* com iogurte e ervas frescas.



## Labskaus (Ensopado dos marinheiros do norte da Alemanha)



### Ingredientes (serve 4 pessoas)

- 2 cebolas pequenas
- 1 lata de carne em conserva (aprox. 340 g)
- 500 g de batatas
- Caldo (carne) instantâneo
- Leite
- 1 pote de pepinos em conserva
- 1 pote de beterraba em conserva
- 4 ovos
- Sal e pimenta-do-reino moídos na hora
- Um pouco de gordura para fritar

### Modo de preparo

Descasque, ferva no caldo de carne, drene e amasse bem as batatas. Acrescente leite até obter um purê uniforme.

Corte as cebolas em cubos e frite em uma frigideira com um pouco de gordura até ficarem translúcidas. Acrescente a carne em conserva e mexa bem. Corte o pepino em conserva em cubos (mas reserve quatro) e acrescente à carne. Frite rapidamente. Adicione 6 colheres (sopa) do pepino em conserva e a mesma quantidade do caldo da beterraba. Tempere o purê de batata com sal e pimenta.

Frite os ovos em um pouco de gordura.

Coloque o *labskaus* em um prato com o ovo frito, o picles e a beterraba. Acrescente sal e pimenta-do-reino a gosto.

A tradição é também servir esse prato com arenque *matjes* em conserva, mas é uma questão de gosto ;-)

*Bon appetit!*



Ben Elkington

## Rosbife com Yorkshire pudding

### Ingredientes

#### Yorkshire pudding

55 g de farinha de trigo

1 ovo

75 ml de leite

55 ml de água

sal e pimenta-do-reino

*Eu escolhi um clássico da culinária inglesa e o meu prato favorito. Ele é tradicionalmente servido como "assado de domingo" ou em ocasiões especiais e festas de família.*



### Modo de preparo

#### Carne bovina

Tempere levemente com sal e pimenta-do-reino.

Asse no forno quente (250 °C) por 15 minutos.

Reduza a temperatura do forno para 190 °C e cozinhe por 14 minutos para cada 450 g de carne (ou até a temperatura interna atingir 58 °C) – cozinhe por mais tempo se preferir a carne bem passada.

Deixe a carne descansar por 30 minutos antes de cortar.

#### Yorkshire pudding

Bata os ingredientes na batedeira ou no liquidificador até formar uma massa.

Coloque uma pequena quantidade de óleo em uma assadeira e preaqueça o forno a 220 °C.

Despeje a massa na assadeira aquecida e asse por 30 minutos.

#### Modo de servir

Corte o rosbife e sirva com o Yorkshire pudding, legumes frescos, molho de raiz-forte e batatas assadas.

## Lagostim cozido

### Ingredientes

2 cabeças de alho com casca	30 pedaços de milho
5 folhas de louro	2 cebolas grandes fatiadas
2 caixas de 85 g de Crawfish Boil Zatarain (tempero)	2 pacotes de 450 g de cogumelos limpos
3 laranjas grandes cortadas ao meio	2 pacotes de 450 g de linguiça defumada cortada em pedaços de 1,5 cm
3 limões grandes cortados ao meio	50 lagostins vivos, sal e pimenta-do-reino conforme necessário
2 alcachofras grandes	
15 batatas Asterix lavadas	



### Modo de preparo

Encha uma panela bem grande com cerca de 1/3 de água. Coloque o alho, as folhas de louro, o tempero crawfish boil, o sal, a pimenta-do-reino, as laranjas, o limão, as alcachofras e as batatas. Ferva em fogo alto, depois diminua o fogo para apurar e cozinhe por 20 minutos.

Acrescente o milho, as cebolas e os cogumelos. Cozinhe por mais 15 minutos.

Coloque a linguiça e cozinhe por mais 5 minutos.

Acrescente o lagostim, deixe ferver novamente, depois cozinhe o lagostim até a casca ficar

vermelha e o rabo sair com facilidade – cerca de 5 minutos.

Descasque um lagostim para ver se está bem cozido. Não deixe cozinhar demais, se não o lagostim endurece.

Escorra bem. Sirva o lagostim quente... bom apetite!



## Lokro (Ensopado de carne e abóbora)

### Ingredientes

300 g de milho branco  
300 g de feijão branco  
300 g de carne de porco (costelinhas finas)  
300 g de carne bovina (costelas finas)  
200 g de bacon  
2,5 kg de abóbora

### Molho

Óleo de girassol ou outro óleo  
(não use azeite de oliva) – quanto baste  
3 cebolas  
6 cebolinhas  
Páprica doce  
Sal  
Pimenta-do-reino



### Modo de preparo

Em uma tigela, deixe o feijão e o milho branco de molho por 12 horas.

Ferva a carne separadamente e reserve. Este prato pode ser feito no dia anterior.

Em uma panela grande, ferva o feijão e o milho branco por 2 horas. Acrescente a abóbora descascada, picada e sem sementes. Acrescente a carne e o bacon. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Quando estiver fervendo, diminua o fogo, cozinhe em fogo baixo por mais 40 minutos ou até a abóbora dissolver e engrossar o caldo, como uma sopa de abóbora.

### Molho

Frite a cebola com a cebolinha em uma frigideira grande com óleo.

Acrescente a páprica doce e tempere com sal e pimenta-do-reino.

### Sirva

Primeiro sirva um prato generoso do ensopado, depois acrescente o molho como na foto (ou como desejar)... e o Lokro está pronto!



# Bife grelhado com molho especial de manteiga

## Ingredientes

Bife grelhado  
4 batatas russet  
4 espigas de milho  
Manteiga  
Sal e pimenta-do-reino  
Alho em pó  
Cebola em pó  
Molho Worcestershire  
Mostarda marrom picante  
ou Dijon  
Creme azedo



## Modo de preparo

### Batata assada

Preaqueça o forno a 200 °C.

Lave e fure as batatas com um garfo várias vezes.

Coloque no forno preaquecido por aproximadamente

1 hora (até as batatas ficarem macias ao toque e a casca ficar crocante).

### Bife grelhado

Acenda a churrasqueira e preaqueça a 260 °C.

Tempere o bife com sal, pimenta-do-reino, alho em pó e cebola em pó a gosto.

Coloque o bife temperado na churrasqueira (aproximadamente 10 minutos de cada lado). Para ficar ao ponto, a temperatura interna do bife deve ser 58 °C.

### Espiga de milho

Descasque e limpe bem as espigas de milho.

Ferva uma panela grande com água (coloque um pouco de sal).

Coloque o milho na água fervente por aproximadamente 9 minutos.

### Molho de manteiga especial

Coloque 4 colheres (sopa) de manteiga em uma xícara que possa ir ao micro-ondas.

Acrescente 1 colher (chá) de molho Worcestershire.

Acrescente 1 colher (chá) de mostarda marrom picante ou Dijon.

Acrescente ½ colher (chá) de alho em pó.

Corte o bife em fatias finas e regue com o molho de manteiga.

Corte a batata assada ao meio, adicione manteiga, sal a gosto e o creme azedo. Passe a manteiga no milho. Relaxe e aproveite!

# Sopa de frutos do mar da Ilha do Príncipe

## Eduardo

### Ingredientes

4 fatias de bacon e 1 cebola em cubos  
1/3 xícara (75 ml) de manteiga  
1 1 pote de caldo de peixe  
1/2 xícara de vinho branco  
2 talos de aipo cortados em cubos  
6 batatas-bolinha cortadas em cubos 2  
colheres (sopa) de amido de milho  
500 ml ou 2 xícaras de creme de leite  
175 ml ou 3/4 xícara de leite  
120 g de halibute ou bacalhau fresco, cortados em cubos  
120 g de vieiras  
1/4 xícara de cebolinha verde picada  
18 mariscos cozidos no vapor ou vôngole sem casca  
Camarão ou lagosta sem cascas  
Sal marinho, pimenta-do-reino moída na hora,  
2 folhas de louro



### Modo de preparo

Em uma frigideira, frite o bacon em fogo baixo a médio até dourar. Retire do fogo e reserve.

Em uma panela, derreta a manteiga em fogo médio. Adicione a cebola, o aipo e as batatas e cozinhe por 10 minutos.

De glacie a panela com vinho branco e acrescente o caldo de peixe.

Adicione as folhas do louro e deixe ferver por 5 minutos.

Tire a panela do fogo e adicione o creme de leite e o leite. Retorne a panela ao fogo e deixe o caldo engrossar.

Acrescente o peixe, as vieiras e a cebolinha verde. Cozinhe

em fogo baixo por cerca de 10 minutos ou até o peixe e as vieiras cozinharem bem.

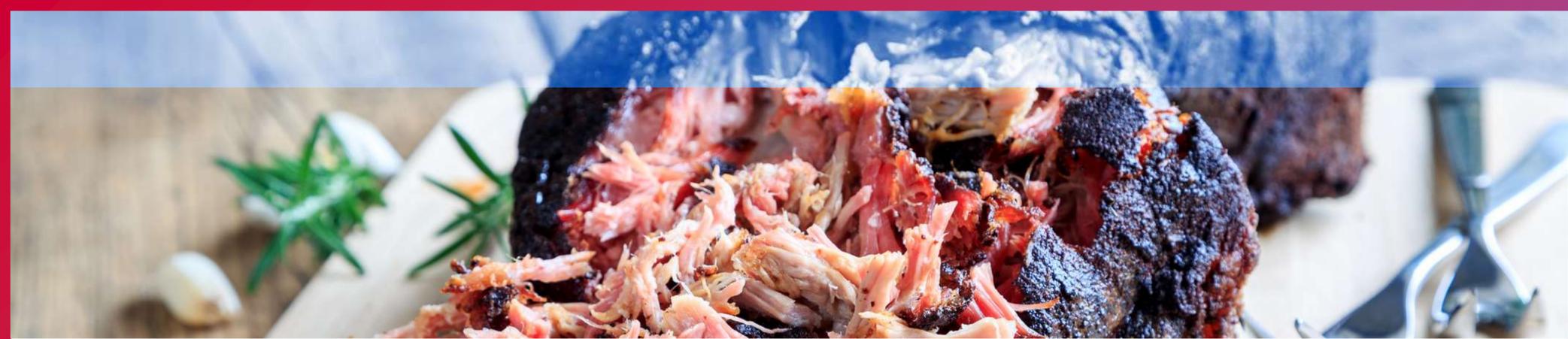
Acrescente os mariscos e o vôngole. Tempere com sal e pimenta-do-reino.

#### Opcional

Adicione um pouco de molho de ostra, caldo de peixe e molho de soja para dar mais sabor.

Cubra com ervas frescas, como salsinha.





Douglas Rosson

---

## Churrasco de carne de porco desfiada Gordonsville (à moda da Carolina do Norte) com salada de repolho

### Ingredientes

#### Carne de porco desfiada:

4 kg de paleta de porco

#### Esfregue a peça com este tempero:

30 g ou 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo

15 g ou 2 colheres (sopa) de páprica  
12 g ou 2 colheres (chá) de sal

3 g ou 1 colher (chá) de cebola em pó

3 g ou 1 colher (chá) de sementes de aipo

9 g ou 1 colher (sopa) de pimenta-do-reino  
preta moída 3 g ou 1 colher (sopa) de alho  
em pó

#### Salada de repolho

1 repolho verde médio cortado, ralado ou fatiado bem fino. Como preferir.

4 cenouras médias raladas

1 cebola média ralada 1 pimentão vermelho ralado

#### Molho

500 ml ou 2 xícaras de maionese

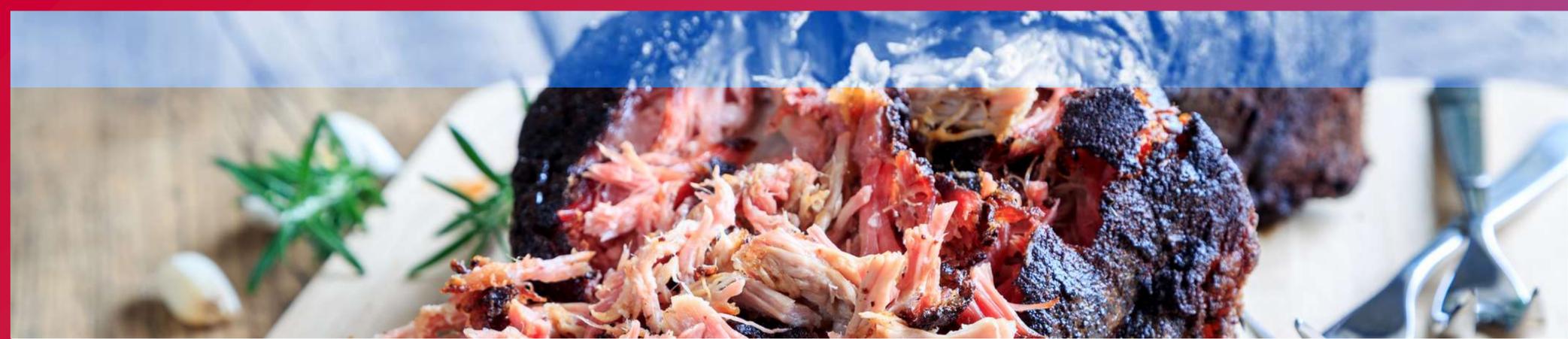
100 g ou 1/2 xícara de açúcar granulado

60 ml ou 1/4 xícara de vinagre 6 g ou  
1 colher (chá) de sal

3 g ou 1 colher (chá) de pimenta-do-reino moída

16 g ou 1 colher (sopa) de mostarda amarela 3  
g ou 1 colher (sopa) de sementes de aipo

*Não há nada mais americano do que um prato que possa ser preparado de várias maneiras diferentes. Todas são boas, mas cada pessoa tem sua receita favorita. A minha é a receita da Carolina do Norte, com um molho de churrasco à base de vinagre e pimenta. Mas o bom do churrasco é que pode ser preparado do jeito que você quiser. O churrasco pode ser picante, apimentado, adocicado ou caramelizado. Pode ser feito com carne de porco, peito bovino ou frango. Pode ser servido com seu acompanhamento favorito, como feijão cozido, salada de repolho ou qualquer outra coisa. Sirva como sanduíche ou no prato sem pão. Seja criativo. A única regra é cozinhar lentamente em fogo baixo para a carne ficar macia. E, lembre-se, defumar é sempre melhor do que cozinhar de qualquer outro jeito.*



Douglas Rosson

## Churrasco de carne de porco desfiada Gordonsville (à moda da Carolina do Norte) com salada de repolho

### Modo de preparo

Depois de temperar bem, embrulhe ou coloque a carne em um saco plástico. Coloque a carne no refrigerador por algumas horas ou durante a noite para marinar.

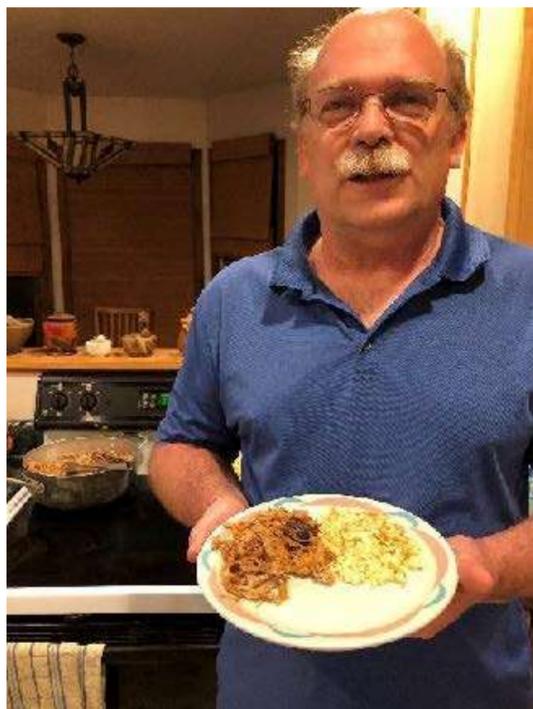
Cozinhar: coloque na grelha com a gordura para cima. Defume a carne a 120 °C por 1 hora ou 1 1/2 hora. Uma paleta de 4,5 kg leva de 12 a 16 horas para defumar e atingir a temperatura interna de 88 °C. Uma panela de água no fogão deve manter a carne úmida. A temperatura alcançará rapidamente 68 °C, mas permanecerá nessa temperatura por várias horas. Deixe o calor agir e seja paciente. Baixo e lento. A temperatura subirá novamente para 88 °C quando a gordura começar a derreter.

Quando a carne atingir a temperatura interna de 88 °C, retire do fogo e deixe descansar até a temperatura cair para você poder manuseá-la sem queimar as mãos. A carne fica com uma aparência enegrecida e queimada, mas por dentro ela está perfeita. Separe a carne comestível do osso. Deixe algumas partes queimadas do churrasco na carne. Ela deve desfiar facilmente. Coloque a carne em um refratário.

Faça o molho e despeje no refratário sobre a carne. Cubra e deixe cozinhar. Mexa ocasionalmente e cozinhe lentamente por 45 minutos a uma hora até a carne ficar bem macia e os pedaços escurecidos amolecerem e misturarem com a carne. Sirva quente!

Não se esqueça da salada de repolho! Salada de repolho é o acompanhamento ideal do churrasco. A salada de repolho pode ser tão variada quanto o churrasco, mas esta versão é a minha favorita. Minha avó me passou essa receita. Assim como as receitas da sua avó, a receita da minha avó é a melhor. Salada de repolho pode ser um acompanhamento do prato principal ou o recheio do sanduíche de carne de porco desfiada.

Coloque um pouco de molho na salada e mexa bem. Sirva imediatamente.



## Okroshka (sopa fria de kvass)

### Ingredientes

3 batatas cozidas  
300 g de linguiça cozida  
3 ovos  
2 pepinos  
3 rabanetes  
creme azedo com 15% de gordura  
150 g  
1 maço de cebolinha  
1 maço de endro  
2 litros de Kvass



*Gostaria de apresenta um prato tradicional da Rússia chamado okroshka. É uma sopa fria maravilhosa servida no verão, quando está bem quente. A okroshka com kvass é muito boa para matar a fome e a sede.*



### Modo de preparo

Corte as 3 batatas cozidas em cubos de tamanho médio.

Corte a linguiça cozida em cubos no mesmo tamanho das batatas.

Corte os 3 ovos cozidos em cubos.

Pique o pepino, a cebolinha, o rabanete e o endro.

Agora, monte a *okroshka*. Coloque as batatas a linguiça, os ovos, os rabanetes, os pepinos e as ervas em uma tigela grande.

Misture todos os ingredientes.

### Modo de servir

Pegue um prato fundo. Coloque os ingredientes previamente preparados no prato. Despeje o kvas sobre os ingredientes. Adicione o creme azedo.

A *okroshka* com kvas está pronta.

***Bon appetit!***

## Döppekoche (Bolo na panela)

### Ingredientes (serve 2 a 3 pessoas)

10 batatas grandes  
250 a 350 g de bacon  
1 pãozinho  
¼ a ½ litro de leite  
1 ovo  
sal e óleo

#### Você vai precisar:

Processador de alimentos  
Panela que possa ir ao forno (de preferência de ferro fundido)  
Uma panela pequena



### Modo de preparo

Descasque e amasse as batatas no processador de alimentos. Deixe o pãozinho de molho no leite e aqueça lentamente na panela. Corte o bacon em cubos. Misture as batatas com o ovo, o pãozinho embebido, o leite, o bacon e o sal. Aqueça o óleo na panela e adicione a mistura.

Coloque a panela no forno preaquecido e asse a 200 °C por 1 hora a 1½ horas.  
Sirva com purê de maçã. Bom apetite!



# Alcatra de vitelo com mel, laranja e alecrim

## Ingredientes (serve 4 pessoas)

600 de alcatra de vitelo 1 laranja

1 folha de louro

1 ramo de alecrim 2 colheres (sopa) de mel

4 cogumelos aparados

1 cebola branca (ou roxa)

2 colheres (sopa) de creme

de leite Manteiga

Sal e pimenta-do-reino (a gosto)

Você pode adicionar uma colher (sopa) de mostarda ao tempero para realçar o sabor.



## Modo de preparo

Tempo necessário: 1 hora 30 min

Fatie a cebola. Tempere a carne (sal e pimenta-do-reino). Rale a casca de meia laranja. Esprema a laranja para extrair o suco. Retire as sementes.

Derreta a manteiga em uma panela em fogo alto. Doure o vitelo dos dois lados.

Retire a carne da panela e reserve em um prato.

Acrescente o suco de laranja e deglanceie a panela por alguns segundos.

Acrescente as cebolas. Cozinhe em fogo médio, mexendo sem parar. Adicione os cogumelos, a

folha de louro, o alecrim e o mel. Deixe em infusão por 5 minutos.

Coloque a carne de volta à panela e polvilhe com as raspas de laranja. Cubra e cozinhe por 30 minutos em fogo baixo.

Acrescente um pouco de creme de leite no fim do cozimento. Sirva com legumes sortidos.



Faye Martyn

## Shepherd's Pie

### Ingredientes (serve 6 pessoas)

500 g de carne picada (ou carne de porco/cordeiro)  
200 g de cogumelos fatiados  
1 cebola média picada  
1 lata de 400 g de tomate picado  
1 lata de 400 g de feijão com molho de tomate  
2 cubos de caldo de carne  
800 g de batatas descascadas e cortadas em pedaços  
100 g de queijo macio  
30 ml de leite  
100 g de queijo ralado



### Modo de preparo

Pulverize a frigideira com óleo de cozinha, adicione a cebola, os cogumelos, a carne moída, o caldo de carne e frite até a carne ficar dourada.

Depois de dourar a carne, acrescente a lata de tomate e feijão, mexa e deixe cozinhar por 20 minutos.

Enquanto isso, ferva as batatas descascadas em cubos por 15 minutos ou até ficarem macias. Escorra e depois amasse as batatas com 100 g de queijo tipo requeijão e 30 ml de leite.

Coloque a carne em um forma refratária, cubra com o purê de batata e polvilhe com queijo ralado (nesse ponto, a torta pode ir para a geladeira para assar depois).

Asse no forno por 20 a 25 minutos até o queijo derreter e borbulhar nas bordas.

## Churrasco alemão (Schwenkgrill)

### Ingredientes

2,7 kg de carne bovina 2  
colheres (sopa) de sal  
marinho  
4 a 5 ramos de alecrim

1 dente de alho  
1 colher (sopa) de alcaparras  
1 colher (sopa) de anchovas

### Molho remoulade

250 ml de óleo de  
girassol  
2 ovos  
1 colher (sopa) de mostarda  
picante média  
meio limão espremido  
1 colher (sopa) de vinagre  
1 colher (sopa) de  
açúcar  
2 a 3 pickles  
1 cebola

1 colher (sopa) de creme fresco  
1 colher (sopa) de iogurte  
1 maço pequeno de salsa  
1 maço pequeno de endro  
1 colher (chá) de sal  
1 colher (chá) de pimenta-do-reino



### Modo de preparo

#### Carne bovina

Deixe a carne atingir a temperatura ambiente 3 horas antes de grelhar.

Coloque bastante sal na parte externa (**Foto 2**) e coloque a carne na grelha.

Coloque os ramos de alecrim embaixo da carne.

Grelhe a carne até a temperatura interna atingir 58 °C\* – use um termômetro apropriado. Vire a carne dos quatro lados a cada 20 a 30 minutos.

Quando atingir a temperatura, tire a carne

da grelha e deixa descansar por pelo menos 15 minutos, cubra com papel alumínio para mantê-la quente.

Corte em pequenos pedaços e sirva com molho caseiro remoulade, batata gratinada e salada verde (**Foto 3**).

\*58 °C para a carne ficar ao ponto para bem passada e levemente rosada – algumas pessoas preferem a carne nesse ponto.

\*56 °C para a carne ficar ao ponto – na minha opinião, esse é o ponto ideal!

Obs.: o calor externo nunca deve ser superior a 190 °C quando levantar ou girar a grelha com a carne



#### Molho remoulade

Pique o pickles, a cebola, o alho, as alcaparras e anchovas em pedaços pequenos.

Corte as ervas bem fininhas. Coloque os ovos em um recipiente alto e estreito, acrescente o vinagre, o suco de limão, a mostarda e o sal e bata com um mixer ou use o liquidificador.

Adicione aos poucos o óleo de girassol, enquanto o mixer ou o liquidificador está batendo.

A maionese deve ficar esbranquiçada e espessa. Adicione as ervas, o pickles, as cebolas, o alho, as alcaparras, as anchovas, o iogurte e o creme de leite à maionese.

Tempere a gosto com sal e pimenta-do-reino.



## Spaetzle com queijo (Käsespätzle)



### Ingredientes

1 pitada de noz-moscada  
500 g de farinha de espelta  
1 colher (chá) de sal  
250 ml de água  
3 colheres (sopa) de óleo  
5 ovos  
água  
manteiga  
Cebola, queijo ralado e um maço de cebolinha verde

### Modo de preparo

Misture a farinha de espelta, o sal e a noz-moscada.

Adicione a água, os ovos e o óleo e amasse bem para a massa ficar lisa. Deixe descansar por 1/2 hora.

Enquanto isso, ferva a água em uma panela grande. Coloque a massa no cortador de *spaetzle*, ou usando um ralador grosso, e vá cortando a massa diretamente na água fervendo.

Não coloque muito para não grudar.

Quando o *spaetzle* subir, retire com uma escumadeira e enxágue em uma tigela de água fria.

Escorra bem com uma peneira. Coloque uma camada de *spaetzle* em uma forma refratária grande e depois uma camada fina de queijo da montanha por cima. Repita o processo 2 ou 3 vezes. Coloque a forma no forno a 100 °C por 15 minutos.

Frite 3 a 4 cebolas fatiadas em uma frigideira até dourar.

Para servir, coloque uma porção de *spaetzle* com queijo no prato e cubra com a cebola frita e um pouco de cebolinha verde a gosto.



Giorgio Canalini

## Tagliatelle com ragu amarelo à bolonhesa

Ingredientes (serve 6 pessoas)

### Tagliatelle

4 ovos

1 gema de ovo

400 g de farinha de trigo 00

**Molho amarelo à bolonhesa** 300 g de carne moída

200 g de carne de porco moída

100 g de cenoura picada bem fininha ou ralada

100 g de cebola picada bem fininha ou picada

500 g de purê de tomate amarelo Datterino (tomate-ameixa siciliano)

1/2 copo de vinho branco azeite de oliva

Sal



### Modo de preparo

#### Tagliatelle

Coloque a farinha de trigo em uma superfície de madeira, faça um buraco no meio, adicione os ovos inteiros e misture com um garfo.

Misture a farinha de trigo e os ovos.

Quando o líquido for absorvido, comece a amassar com a mão.

Coloque a massa em uma superfície de madeira e sove por cerca de 10 minutos, com a palma da mão esticando a massa em todas as direções. Embrulhe a massa em papel filme e deixe crescer à temperatura ambiente por pelo menos 30 minutos.

Sove a massa mais um pouco. Corte um pedaço da massa com a faca.

Ajuste o cilindro na espessura máxima e passe a massa entre os rolos para obter uma tira de massa espessa. Diminua a espessura e continue passando as tiras de massa para ficar mais finas.

Quando tiver uma tira de massa retangular, na espessura de sua preferência, coloque as tiras em uma superfície levemente enfarinhada e corte a massa com a faca.

Neste ponto, o tagliatelli está pronto.

#### Ragu amarelo à bolonhesa

Refogue os legumes em 5 colheres (sopa) de óleo até a cebola dourar um pouco.

Adicione a carne bovina e de porco e cozinhe até ficar levemente dourada.

Adicione ½ um copo de vinho branco e deixe evaporar.

Adicione o purê de tomate amarelo Datterino e misture bem.

Tempere com sal, tampe a panela e cozinhe lentamente por 3 horas, mexendo a cada 30 minutos.

Se perceber que o molho está secando, acrescente um pouco mais de vinho branco.

**O RAGU ESTÁ PRONTO!**

Ferva a água em uma panela com 2 colheres (chá) de sal.

Acrescente o tagliatelle e cozinhe por 4 minutos.

Escorra e coloque o tagliatelle em um prato.

Acrescente o ragu à bolonhesa e misture delicadamente.

**Bom apetite**



Giuseppe Montaguti

## Paella de marisco

### Ingredientes

1 tomate maduro descascado	3 ou 4 lagostins de água doce
1 cebola cortada em cubos	1 litro de caldo de peixe
4 dentes de alho açafão	500 g de arroz para paella (grão curto ou
250 g lula (em rodela)	arroz bomba espanhol)
250 g de mariscos	Colorau, óleo e sal.
6 ou 7 lagostins ou camarões, peixe empanado (mistura para peixe empanado)	



***Antes de mais nada, quero explicar porque um italiano escolheu uma receita espanhola. É um prato servido nas festas na Infia, e um dos pratos que, na minha opinião, melhor representa a diversidade cultural.***

***Vamos fazer paella de frutos do mar para 5 pessoas (a minha receita na foto é muito maior – para 10 pessoas).***

### Modo de preparo

Começamos abrindo uma cerveja e comendo algumas azeitonas, amendoins ou batatas fritas (é melhor fazer isso com os amigos)

Agora, despeje óleo em uma paelleirapanela de paella de 34 cm. O arroz que vamos preparar rende quatro ou cinco porções generosas. Para cada 100 g de arroz, coloque uma colher cheia de óleo e mais uma por último.

O próximo passo é abrir outra cerveja, porque é muito importante se concentrar e fazer a coisa certa!

Comece acrescentando a lula, os mariscos, os lagostins, o lagostim de água doce e o peixe empanado e frite tudo até dourar. Quando estiver pronto, retire da paelleira. Acrescente a cebola em cubos e quando estiver cozida, acrescente os tomates descascados e maduros com um pouco de sal e refogue até o tomate começar a secar e fritar.

Acrescente o arroz e frite um pouco, depois acrescente imediatamente o caldo de peixe quente. Assim que começar a ferver, coloque o peixe empanado e cozinhe bem (prove para

ajustar o sal).

Nos primeiros 5 minutos de cozimento, mexa o arroz com a colher para realçar o sabor (mas somente nos primeiros 5 minutos). Acrescente o açafão e mexa.

Cozinhe o arroz por 17 e 20 minutos, no máximo, até todo o caldo dissolver.

Enquanto o arroz está cozinhando, é hora de conversar sobre futebol ou sobre os preços dos alimentos que estão subindo.

É muito importante prestar atenção no tempo de cozimento. Após 10 minutos, acrescente os mariscos, os lagostins de água salgada ou camarões sem casca e, por último, o lagostim de água doce e os outros frutos do mar.

Divirta-se e aproveite a refeição!

(Um agradecimento especial aos meus mentores da paella: Amadeo Isach e Jose Luis Guijarro)

## Quibe recheado (Içli Köfte Tarifi)

Ingredientes (serve 6 pessoas)

### Recheio

2 colheres (sopa) de óleo  
300 g de carne moída  
3 cebolas médias  
½ colher (chá) de extrato de tomate  
½ maço de salsinha  
1 xícara (chá) pequena de nozes trituradas  
Sal, pimenta calabresa, pimenta-do-reino

### Para a crosta

2 xícaras de trigo fino  
1 xícara de semolina  
1 ovo  
1 colher (chá) de páprica  
1 colher (chá) de pasta de pimenta  
Um pouco menos de uma xícara de farinha de trigo  
1 colher (chá) de sal  
2 xícaras de água fria



### Modo de preparo

#### Recheio

**Modo de preparo:** Coloque a carne moída em uma panela com a cebola picadinha. Frite até toda umidade evaporar. Em seguida, adicione sal e a pimenta calabresa (a gosto) ao extrato de tomate. Por último, desligue o fogo e acrescente as nozes e a salsinha. Deixe esfriar. Deixe na geladeira por 1 a 2 horas.

**Massa:** Coloque o trigo e a semolina em uma tigela. Coloque 2 xícaras de água para cobrir os dois ingredientes e deixe de molho por 15 minutos. Acrescente o ovo, o extrato de tomate, a páprica e o sal. Sove bem por 30 minutos. A massa deve ficar um pouco pegajosa. Essa é a consistência perfeita. Deixe a massa descansar por 10 minutos a +4 graus.

**Recheio:** Coloque na mão um pouco da massa – do tamanho de um ovo. Faça um buraco no meio da massa com na palma da mão. Se a massa grudar, molhe a mão com um pouco de água. Pegue uma colher de sopa de recheio, coloque no buraco e cubra a parte superior do quibe. O quibe deve ficar do tamanho de um ovo. Coloque o quibe no prato.

**Fritar:** Frite o quibe recheado com óleo, no fogo médio, por 5 a 10 minutos. Também é possível ferver o quibe com um pouco de água com limão. Você também pode guardar o quibe recheado no freezer.

BOM APETITE!

## *Schnitzel* (bife à milanesa) à moda de Viena

### Ingredientes

4 bifés de contrafilé de vitelo  
¼ xícara de farinha de trigo  
2 ovos  
½ copo de farinha de rosca  
Banha de porco ou manteiga (óleo também pode ser usado)  
Sal  
Limão para guarnecer



*Este é um dos pratos mais tradicionais do meu país, a Áustria. Também pode ser encontrado em versões similares em outros países. A versão original do schnitzel à moda de Viena precisa ser preparada com vitelo.*

*O “mistério” do famoso “dourado” do schnitzel à moda de Viena se deve ao fato de que sempre houve muita competição entre os vários reinos para os cozinheiros reais criarem pratos inovadores para impressionar os convidados do rei ou da rainha. Usava-se pó de ouro e folhas de ouro para dar aos pratos uma aparência glamorosa e real e, é claro, para destacar a riqueza do reino.*

*Diz a lenda que o custo dessa forma de cozinhar não era sustentável para algumas cortes, por isso um cozinheiro muito criativo inventou o famoso “visual dourado” com farelo de pão, que desde então conquistou o mundo.*

### Modo de preparo

Separe três tigelas grandes: coloque a farinha em uma, os ovos batidos em outra e, na terceira, coloque a farinha de rosca.

Coloque um pouco de sal em cada bife de vitelo. Mergulhe o bife na farinha, depois no ovo batido e, por último, passe na farinha de rosca. O bife precisa estar completamente coberto com cada um dos ingredientes.

O próximo passo é preparar uma frigideira grande, colocar a banha ou manteiga. Quando estiver bem quente, coloque o bife e frite um pouco até a farinha de rosca dourar. Vire o bife

na frigideira para fritar bem dos dois lados.

O acompanhamento tradicional desse prato é batata cozida com salsinha fresca com salada de folhas verdes ou salada de pepino.

BOM APETITE! :-)

## Arroz “Del Senyoret”

### Ingredientes (4 pessoas)

300 g de arroz (aprox. 70 g por pessoa)  
250 g de peixe (pedaços pequenos limpos, sem pele e espinhas)  
250 g de camarões (descascados e sem cabeças)  
500 ml de caldo de peixe (feito com espinhas, cabeças de peixe e cascas de camarões)  
2 tomates pequenos  
1 ou 2 dentes de alho  
Azeite de oliva  
Açafrão



**“Arròs del senyoret” significa “arroz de cavalheiros”. É uma paella fácil de comer, tudo está pronto para ser degustado (sem espinhas ou pele de peixe). BON PROFIT!!!**

### Modo de preparo

Comece com um pouco de azeite de oliva (cubra quase todo o fundo da paelleira).

Quando o óleo estiver quente, acrescente o alho picado e os 2 tomates picadinhos.

Misture tudo com o óleo e cozinhe por pelo menos 5 minutos. Acrescente os pedacinhos de peixe.

Cozinhe o peixe por alguns minutos.

Acrescente os camarões e cozinhe por alguns minutos. Continue mexendo tudo para não queimar.

Adicioneo arroz e remova tudo do fogo por alguns minutos.

O objetivo é combinar todos os pedacinhos de peixe/camarão/arroz

Acrescente o caldo de peixe e o açafrão e misture tudo para distribuir as pedaços por igual.

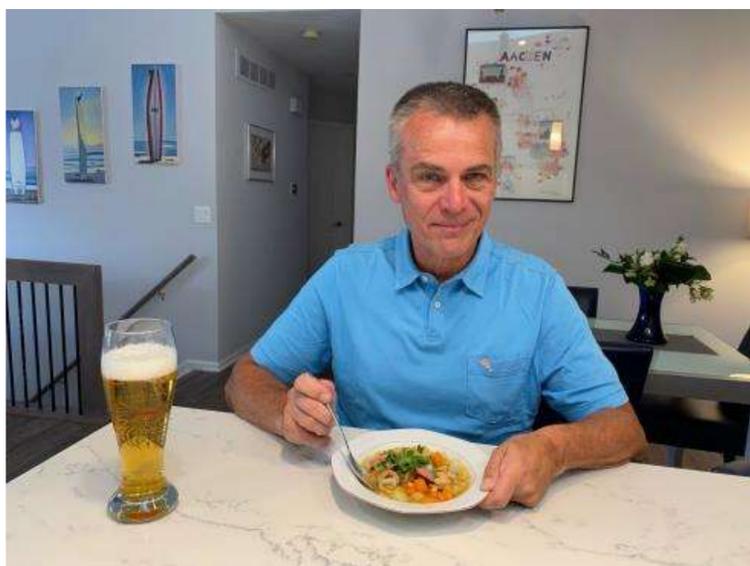
Deixe ferver por pelo menos 15 a 20 minutos, para conseguir um ótimo “socarrat” (uma crosta caramelizada de arroz no fundo da panela) – torrada, sem queimar.



## Ensopado de Westphalian

### Ingredientes

400 g de feijão branco  
250 g de linguiça defumada (*geräucherte Mettwurst*)  
300 g de cenouras  
300 g de batatas  
300 g de repolho  
1 maçã grande  
1 pera grande e firme  
Sal  
Pimenta-do-reino moída na hora  
Para a guarnição: 4 colheres (sopa) de salsinha picadinha



### Modo de preparo

Deixe o feijão de molho em 1,5 litro de água durante a noite. Pule essa etapa se tiver feijão fresco.

No dia seguinte, ferva o feijão na mesma água em que ficou de molho. Cozinhe em fogo médio por 30 minutos, depois adicione a linguiça defumada e cozinhe por mais 30 minutos.

Limpe, descasque e fatie as cenouras.

Descasque, lave e corte as batatas em cubos. Corte o repolho em cubos. Descasque e retire o miolo da maçã e da pera.

Acrescente os legumes e as frutas ao feijão e linguiça e tempere com sal e pimenta-do-reino. Cozinhe por mais 30 minutos.

Polvilhe com salsinha picada e sirva. Guten Appetit!



# Bifanas do Jorge

## Ingredientes

1,8 kg de pernil ou presunto (precisa ter alguma gordura ao redor ou no meio para não ficar muito seco)

Congele o pedaço de carne crua. Fatie a peça congelada o mais fino possível (peça que o açougueiro faça isso para você – segurança em primeiro lugar!)

Misture sal, pimenta-do-reino, páprica e pimenta vermelha em pó



## Papos secos (pãezinhos)

200 ml de água, 200 ml de leite, 20 g de fermento fresco, 1 colher (chá) de sal, 20 g de manteiga, 2 colheres (sopa) de purê instantâneo de batata, 600 g de farinha de trigo

É um sanduíche típico de Portugal. É muito gostoso, mas não para ser consumido todos os dias 😊.



## Modo de preparo

Fatie alguns dentes de alho e pimentas frescas (piri piri). Adicione vinho verde português (Casal Garcia) e algumas folhas de louro.

Coloque uma camada de carne em uma forma refratária, acrescente algumas especiarias e repita o processo até a metade da forma, acrescente vinho e repita o processo.

Por último, deixe a carne de molho no vinho com especiarias.

Quando terminar de cobrir, coloque na geladeira por pelo menos 24 horas.

## Modo de cozinhar

Para a fritar, use uma panela semelhante a um wok.

Coloque, pelo menos, 1 litro de óleo e parte da marinada. Cozinhe até a gordura começar a flutuar – retire com a escumadeira.

Acrescente a carne e cozinhe em fogo baixo por 15 a 20 minutos.

Abra o pãozinho (*papo seco*) e recheie com a carne. Eu gosto com mostarda e piri piri.

## Papos secos (pãezinhos)

Misture os ingredientes líquidos com o fermento e derreta a manteiga.

Adicione o líquido à farinha de trigo, sal e purê instantâneo de batata e, por último, à manteiga. Quando tudo estiver bem amassado, deixe crescer até dobrar de volume.

Faça bolinhas de 80 a 85 g com a massa e deixe descansar por 20 minutos, depois achate as bolinhas e pressione com o lado da mão no meio do pãozinho, dobre e deixe crescer.

Preaqueça o forno a 210 °C, coloque um copo/tigela de água no forno. Desdobre os pãezinhos e coloque o lado prensado em uma bandeja, asse por aproximadamente 20 minutos.

Bom apetite!





Jorge Monte

## Costeletas de cordeiro com salada quente de repolho do Jorgo

### Ingredientes

#### Carne

180 a 250 g de costeletas de cordeiro cortadas ao meio, temperadas com sal e pimenta-do-reino a gosto e azeite de oliva

#### Salada

Cebolas, repolho e pera em fatias finas  
Sal e pimenta-do-reino



### Modo de preparo

#### Carne

Adicione azeite de oliva em uma frigideira e sele bem a carne de todos os lados. Coloque no forno preaquecido a 110 °C/150 °C.

Cozinhe por 10 a 20 minutos (a temperatura e o tempo de cozimento depende da sua preferência do ponto da carne. Eu gosto ao ponto)

#### Salada morna

Adicione o azeite de oliva a uma panela quente, combine e amoleça todos os ingredientes da salada. Acrescente sal e pimenta-do-reino a gosto.

Quando os ingredientes estiverem cozidos, acrescente uma ou duas colheres de vinagre branco para acidez.

#### Guarnição

Frite algumas folhas de sálvia em bastante óleo e depois coloque um bom pedaço de anchova salgada.

Lembre-se que nós também comemos com os olhos, por isso, capriche na decoração do prato.

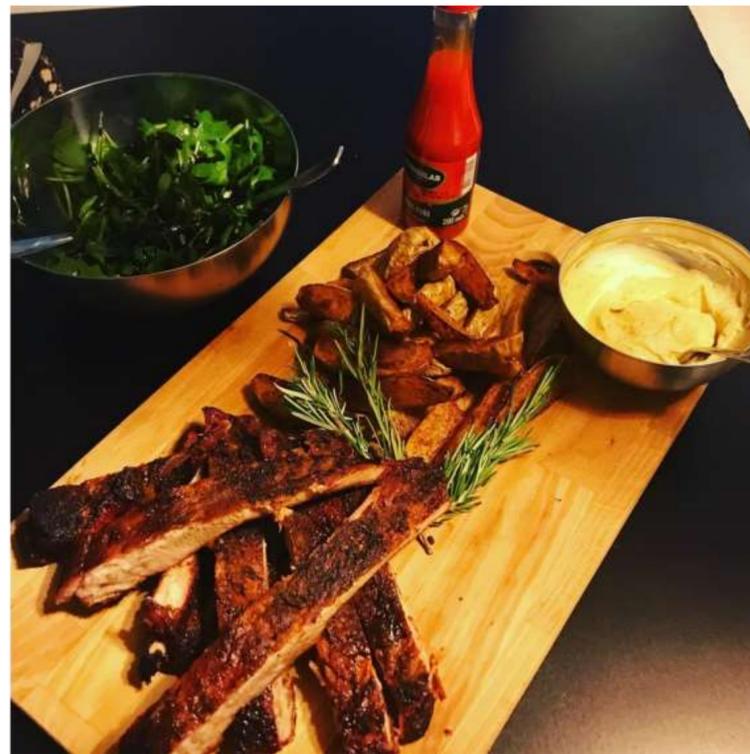
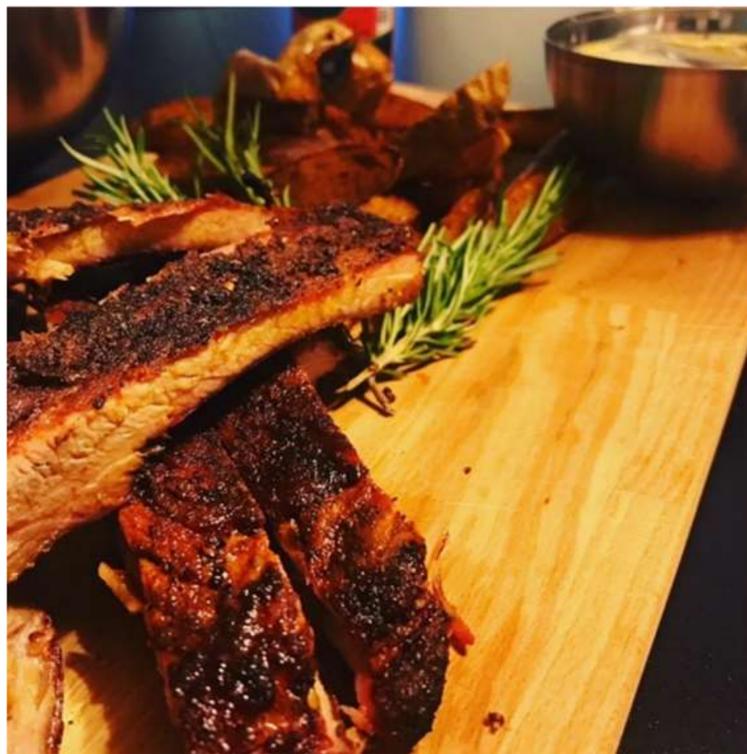
Jorge Monte

# Costelinhas de porco crocantes por fora e suculentas por dentro

## Ingredientes

400 a 500 g de costelinhas de porco. Esfregue as costelinhas com sal, páprica, pimenta vermelha em pó e pimenta-do-reino.

Deixe descansar por, no mínimo, 3 a 4 horas



## Modo de preparo

Deixe a grelha da churrasqueira ficar bem quente (cubra apenas metade da área com carvão).

Sele as costelinhas de todos os lados até ficar crocante (fogo direto), depois tire do fogo e cozinhe em fogo indireto (o tempo depende da espessura da carne. A minha ficou pronta em aproximadamente 45 minutos em fogo indireto).

Corte batatas em gomos e frite com casca pela metade do tempo do cozimento. Retire do fogo e

deixe descansar, depois frite-as novamente. Assim elas ficam mais crocantes.

Faça uma mistura com maionese e iogurte natural e adicione curry madras em pó (molho).

Engute!

# Ensopado de cogumelos com batata rosti

## Ingredientes

Cogumelos morels e porcini secos, cantarelo em lata e champignons

Azeite de oliva

200 g de creme azedo

250 ml de creme de batata



## Modo de preparo

### Cogumelos

Use o que estiver disponível, no meu caso, eu tinha cogumelos porcini e morels secos, cantarelo em lata e champignons.

Aqueça o azeite, coloque a cebola picada, os cogumelos e misture bem. Depois acrescente um pouco da água em que os cogumelos secos ficaram de molho e caldo de carne. Cozinhe por 10 minutos.

Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto e cozinhe por mais 5 minutos.

Adicione a salsa e a cebolinha verde bem picadinha, o creme azedo, o creme de batata e cozinhe por mais 10 minutos. Engrosse com amido de milho ou amido de batata e sirva com a batata rosti.

### Batatas rosti

Cozinhe as batatas firmes com no mínimo 24 horas de antecedência em água com sal e pimenta-do-reino (eu sempre adiciono uma folha de louro e alho) e coloque na geladeira para o dia seguinte.

Rale as batatas e frite com muita manteiga, coloque sal a gosto, vire algumas vezes até formar uma crosta bonita.

Misture tudo e deixe os sabores combinarem entre si.



Jose Antonio Garcia

## Receita de porco e fava asturiana

### Ingredientes (serve 4 pessoas)

- 1 kg de fava
- 2 chouriços
- 2 morcelas
- 1 pedaço de paleta de porco



### Modo de preparo

Deixe a fava de molho durante a noite.

Coloque a fava em uma panela com água fria com o chouriço, as morcelas e a paleta de porco e deixe ferver em fogo baixo

até o feijão cozinhar.

Acrescente um fio de azeite de oliva e um pouco de páprica.

## “Dippekuche” à moda de Westwood

### Ingredientes (serve 6 pessoas)

2 kg de batatas  
2 cebolas médias  
6 ovos  
300 g de bacon  
1 maço de salsa  
2,5 colheres (chá) de sal  
1 pitada de noz-moscada  
1 pitada de pimenta-do-reino moída na hora  
Óleo



### Modo de preparo

Corte aproximadamente 1/3 do bacon em cubos e fatie o restante.

Descasque, lave e rale as batatas. Descasque, rale e acrescente as cebolas. Bata e acrescente os ovos. Lave e pique a salsa e adicione o sal, a pimenta-do-reino e a noz-moscada. Acrescente o bacon em cubos. Em seguida, bata a massa vigorosamente.

Aqueça o óleo em uma panela de ferro fundido o suficiente para cobrir o fundo da panela. Coloque a massa na panela e deixe ferver por aproximadamente 20 minutos. Mexa bem a massa sem parar para não grudar no fundo do panela. O líquido vai evaporar e a massa vai ficar um pouco mais firme.

Coloque a massa de volta na tigela, sem deixar nada na panela. Coloque mais óleo para cobrir

bem o fundo da panela. Aqueça a panela de novo (pincele o interior da panela para não grudar nada depois). Assim que o óleo estiver quente o suficiente, coloque a mistura novamente na panela e nivele um pouco. Cubra o *Dippekuche* com as fatias de bacon.

Asse em forno preaquecido a 180 °C por 1 1/2 horas até dourar.

Recomendação: asse o *Dippekuche* coberto durante os primeiros 30 minutos.





Konkanok Kaewchan

## Curry amarelo apimentado do sul da Tailândia com robalo e rabanete

### Ingredientes

Robalo de tamanho médio  
50 g de extrato de curry amarelo do sul da Tailândia  
10 g de pasta de camarão  
5 xícaras de água  
Rabanete a gosto

### Temperos

3 colheres (chá) de açúcar  
2 colheres (sopa) de caldo de peixe  
Suco concentrado de tamarindo a gosto  
Suco de limão taiti a gosto  
1/2 colher (chá) de sal



### Modo de preparo

Dissolva a pasta de camarão e o extrato de curry amarelo ácido do sul da Tailândia e ferva.

Tempere com caldo de peixe, sal marinho e açúcar e ferva de novo.

Adicione o rabanete fatiado e tempere com o suco concentrado de tamarindo. Prove novamente.

Acrescente o peixe. Desligue o fogo quando o peixe estiver cozido e esprema uma quantidade generosa de suco de limão taiti.

Está pronto para servir.

## Curry de frango indiano

### Ingredientes (serve 4 pessoas)

1 frango inteiro com pele	2 cardamomos verdes
10 dentes de alho	1 colher (chá) de pimenta em pó
20 g de gengibre	300 ml ou 1 copo de água
1 colher (sopa) de pimenta em pó	
1 colher (sopa) de pimenta-do-reino em pó	<b>Cozimento principal</b>
Sal a gosto	2 cebolas médias
2 colheres (sopa) de queijo de coalho	5 dentes de alho
	10 g de gengibre
	2 colheres (sopa) de purê de tomate
<b>Molho de tomate</b>	1 colher (sopa) de mel
8 tomates médios	100 g de manteiga
1 pau de canela	50 g de creme de leite fresco
2 pimentas verdes	4 colheres (sopa) de óleo de cozinha
1 colher (sopa) de gengibre amassado	½ colher (chá) de folhas de feno-grego
4 a 5 cravos-da-índia	
2 cardamomos pretos	



*Esse curry foi criado na década de 1950 por Kundan Lal Jaggi, o fundador do Restaurante Moti Mahal em Deli, na Índia. Em 1975, a frase em inglês curry “butter chicken” apareceu pela primeira vez na imprensa como uma especialidade do restaurante indiano Gaylord, em Manhattan. Em Toronto, é servido como recheio de pão roti e, na Austrália e na Nova Zelândia, também é servido como recheio de torta. Este curry é comum na Índia e em muitos outros países.*

### Modo de preparo

**Passo 1: Marine o frango e coloque na geladeira por 30 minutos a 1 hora.**

Prepare a pasta fresca de gengibre e alho,

adicione todos os outros ingredientes ao frango e misture bem.



## Curry de frango indiano

### Passo 2: Molho de tomate

Prepare o purê de tomate no liquidificador e adicione todos os outros ingredientes com a água.

Ferva e deixe apurar por no mínimo 20 a 25 minutos.

Peneire o molho e reserve.



### Passo 3: Cozimento principal

Aqueça o óleo em uma frigideira ou panela grande em fogo médio-alto. Quando o óleo estiver bem quente, coloque dois ou três pedaços de frango marinado, mas não encha a frigideira. Frite até dourar por apenas 3 minutos de cada lado. Reserve e mantenha quente (o frango vai terminar de cozinhar no molho).

Use a mesma frigideira ou panela e aqueça um pouco de óleo com manteiga. Adicione as cebolas, o gengibre e a pasta de alho e mexa até dourar. Acrescente o purê de tomate e as folhas de feno-grego. Deixar cozinhar por 10 a 15 minutos, mexendo ocasionalmente até engrossar

e ficar com a cor marrom escuro avermelhado.

Acrescente o molho de tomate preparado no passo 2. Mexa por 5 a 10 minutos, adicione 1 xícara de água e misture tudo muito bem. Acrescente o mel ao molho. Coloque os pedaços de frango e o caldo da marinadana panela e cozinhe por mais 8 a 10 minutos até o frango cozinhar e o molho engrossar e começar a borbulhar.

Adicione o creme de leite fresco e mexa por 1 a 2 minutos.

Decore com coentro picado e sirva com pão fresco.



## Laksa

### Ingredientes (serve 6 pessoas)

600 g de camarões

2 bolinhos de peixe fritos grandes (ou substitua por frutos do mar, como sibas, mariscos, etc.)

6 pedaços de tofu frito

500 g de noodles de farinha de arroz, aletria ou noodle amarelo mais largo

18 ovos de codorna cozidos duros (ou substitua por 4 ovos de galinha)

250 g de brotos de feijão

1,5 litros de leite de coco

#### Pasta de laksa

15 pimentas secas pequenas em fatias (se quiser menos picante, use apenas 5 pimentas)

3 pimentas vermelhas grandes em fatias

25 chalotas picadas

8 cm de galangal picado (ou substitua por gengibre ou cúrcuma)

4 cm de gengibre picado

8 dentes de alho picados

4 caules de capim limão em fatias

4 cm de cúrcuma picada ou 1 colher (sopa) de cúrcuma em pó

4 noz-da-índia moídas (ou substitua por 15 a 20 castanhas de caju)

3 colheres (chá) de pasta de camarão seco

50 g de camarões secos em pó levemente tostados em uma frigideira seca

#### Outros ingredientes

¼ xícara de óleo vegetal 2 colheres (chá) de sal

2 colheres (chá) de açúcar

4 folhas de limão taiti

1 maço de coentro fresco picado

6 colheres (sopa) de folhas de erva-de-bicho (se não achar, não se preocupe)

***Olá! Esta é uma receita famosa chamada Laksa, originária da ensolarada e tropical Singapura, um paraíso gastronômico onde os habitantes viajam por toda parte em busca da melhor comida. Singapura é um caldeirão de culturas com vários estilos culinários diferentes, em geral, muito variados e saborosos. Você já deve ter ouvido falar do caranguejo picante de Singapura, do arroz com frango, do satay, etc. Laksa é muito popular em Singapura. É uma sopa grossa com noodles e muito leite de coco. É perfumada, leva camarões e às vezes é picante (ou nem tanto), mas muito saborosa. Na gíria de Singapura, chamamos de “Shiok”.***



## Laksa

### Modo de preparo

Para a pasta *laksa*, coloque no processador pimenta, chalotas, *galangal*, gengibre, alho, capim-limão, cúrcuma, nozes-da-índia e pasta de camarão seco para formar uma pasta lisa.

Aqueça o óleo em uma panela wok grande, adicione a pasta e refogue em fogo médio até ficar perfumado, por 10 minutos.

Acrescente e frite os camarões secos por 1 minuto. Acrescente água à pasta para fazer 1,5 litros de molho *laksa*.

Acrescente sal e açúcar. Ferva. Abaixar o fogo e deixe cozinhar por 10 minutos.

Adicione o leite de coco, o tofu e as folhas de limão taiti.

Coloque as folhas erva-de-bicho (ou pule este ingrediente). Ferva e depois deixe

apurar por 5 minutos.

Coloque o resto dos ingredientes nos últimos 10 minutos. Escalde os noodles separadamente, seguindo as instruções da embalagem. Escorra os noodles.

Adicione os bolinhos de peixe ou frutos do mar, os brotos de feijão, o macarrão escorrido, os camarões crus e as folhas de coentro.

Está pronto para servir.

Sirva as tigelas com noodles, molho e os camarões e frutos do mar.

Guarneça com ovos fatiados e folhas de coentro picadas ou pimenta.



Linda Kennedy

## Haggis, Neeps e Tatties

### Ingredientes

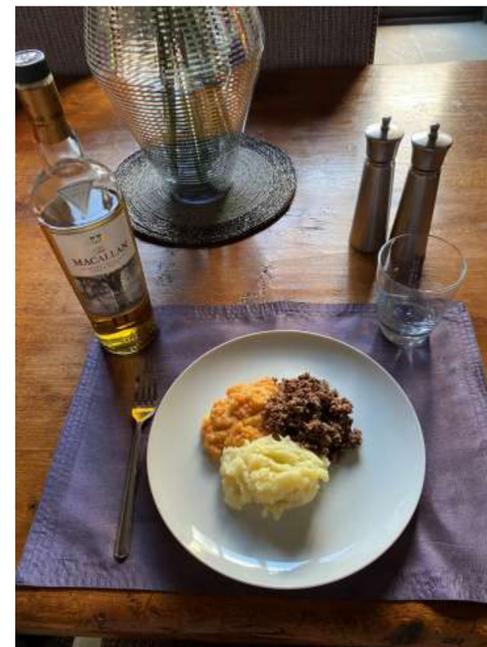
1 *haggis* (no meu caso, vindo diretamente da Escócia para a ocasião – obrigada, mãe!)

4 a 6 batatas médias

Manteiga

Creme de leite

1 nabo ou 2 rutabagas Uísque (e gelo, se preferir)



*Tatties é um purê de batata e neeps é um purê de nabo que acompanham o haggis. Às vezes, é servido com molho de uísque (ou nós bebemos o uísque!).*

*É um prato servido no dia 25 de janeiro, quando comemoramos o nascimento do famoso poeta escocês Rabbie Burns, na Noite de Burns. Recitamos uma poesia do poeta, cantamos suas canções e fazemos o famoso “Discurso ao Haggis”*

*Dizem que o haggis é um animal raro das Terras Altas da Escócia. O haggis é supostamente um mamífero com muitas características incomuns: o comprimento das pernas direitas e esquerdas é diferente, assim ele pode subir e descer rapidamente os penhascos íngremes. É um animal com pelo longo e parecido com o homem, o que o ajuda a sobreviver aos duros invernos do seu habitat.*

### Modo de preparo

Descasque e corte as batatas.

Ferva em uma panela com água quente por aproximadamente 25 minutos.

Descasque e corte a rutabaga.

Ferva em uma panela com água quente por aproximadamente 30 minutos.

Ferva o haggis por aproximadamente 18 a 20 minutos, dependendo do tamanho.

Amasse as batatas, acrescentando um pouco de manteiga e um pouco de creme de leite, a gosto .

Amasse a rutabaga.

Retire o haggis da água fervente e depois fure a pele.

Deixe esfriar por mais ou menos um minuto antes de servir porque o haggis é muito quente.

Sirva com uísque de malte escocês

Louis Berghmans

## Chicons au Gratin

### Ingredientes (serve 4 a 6 pessoas)

4 a 6 endívias médias  
30 g de manteiga  
Sal e pimenta-do-reino  
200 g de queijo ralado  
4 a 6 fatias de presunto cozido  
Uma pitada de açúcar  
500 ml de molho bechamel (você pode usar sua própria receita ou usar a receita fornecida)

### Ingredientes do molho bechamel:

100 g de manteiga  
50 g de farinha de trigo  
1 litro de leite  
Sal  
Noz-moscada



***A chicória ou endívia com presunto gratinada é um prato típico da Bélgica e do norte da França. O principal ingrediente é a endívia belga, também conhecida como witloof em flamengo/holandês.***

### Modo de preparo

Comece aparando a extremidade das endívias. Em geral, cortamos as endívias ao meio, retiramos o miolo, colocamos um pouco de manteiga e açúcar e refogamos em fogo baixo em uma frigideira com um pouco de água.

A endívia deve ficar macia. Deixe caramelizar um pouco mais se quiser que ela fique menos amarga, e retire o excesso de água, colocando-as com a extremidade da raiz voltada para cima em uma tigela grande.

Enquanto as endívias estão cozinhando, prepare o molho bechamel:

Derreta a manteiga em uma panela com fundo grosso. Coloque a farinha de trigo e cozinhe, mexendo sem parar até começar a cozinhar e borbulhar um pouco, mas não deixe dourar – cerca de 2 minutos. Acrescente o leite quente, mexendo à medida que o molho engrossa. Deixe o molho ferver. Adicione o sal, a pimenta-do-reino e a noz-moscada a gosto, abaixe o fogo e cozinhe, mexendo por mais 2 a 3 minutos. Retire

do fogo. Resfrie o molho para usar posteriormente, cubra-o com papel encerado ou despeje um pouco de leite no molho para evitar que forme uma crosta.

Adicione 2/3 do queijo ralado ao molho antes de esfriar.

Quando as endívias refogadas estiverem sem água, embrulhe-as no presunto e coloque-as em uma assadeira. Despeje o molho sobre elas e coloque o resto do queijo ralado por cima, como minha filha fez.

Coloque no forno a 200 °C por 30 minutos e sirva. Tenha cuidado, o prato é muito quente e é melhor esperar esfriar um pouco.

Você pode servir com batatas e também vai muito bem com uma cerveja belga, como a Orval.

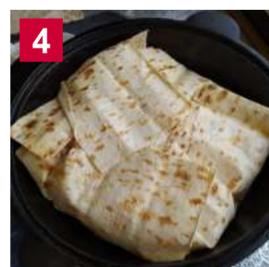
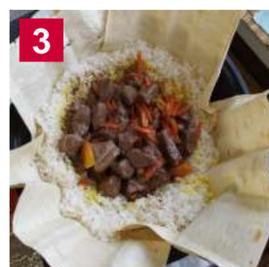
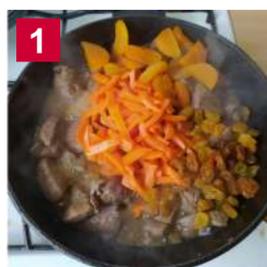
## Shakh – Plov

### Ingredientes

1 kg de arroz  
500 a 800 g de cordeiro  
300 g de manteiga  
Pão-folha ou pãezinhos de trigo  
1 cenoura  
100 g de damascos secos  
100 g de passas  
Especiarias: Cominho, pimenta-do-reino, açafão



*Existem muitos tipos diferentes de plov (pilaf – arroz preparado com especiarias), mas alguns são especiais, como o Shakh-Plov, do Azerbaijão*



### Modo de preparo

Derreta a manteiga em uma frigideira quente.

Lave bem o arroz, depois ferva em água com sal até ficar meio cozido, aproximadamente 10 minutos

Coloque uma pitada de açafão em um copo de água fervente.

Frite a cenoura na manteiga e reserve.

Sele o cordeiro, adicione sal e polvilhe com cominho em pó e pimenta-do-reino. Acrescente a cenoura frita, as passas e os damascos secos à carne.

Frite tudo por 2 minutos e reserve.

Agora é hora de montar o plov.

Unte com manteiga derretida uma forma de ferro fundido ou uma forma grande de cerâmica (com capacidade para 5 a 6 litros).

Corte o pão-folha em tiras de 20 cm de largura e passe um pouco manteiga derretida dos dois lados. Forre a forma com tiras de pão-folha deixando as extremidades penduradas na borda.

Despeje cuidadosamente metade do arroz cozido, fazendo um buraco no meio para adicionar a carne frita com as passas e os damascos secos.

Acrescente o restante do arroz, despeje a água de açafão e a manteiga derretida quente (3 a 4 colheres de sopa).

Dobre com cuidado as extremidades do pão-folha para cobrir completamente o arroz e coloque mais um pouco de manteiga derretida

Tampe a forma e coloque no forno preaquecido a 170°C por 1½ horas.

Retire a forma do forno, pegue um prato ou bandeja grande, coloque em cima e vire a forma de cabeça para baixo para plov cair no prato.

O plov fica muito quente. Espere 10 minutos para a manteiga escorrer e umedecer o arroz. Depois disso, corte a crosta em fatias e espalhe como pétalas de flores.



## Batata nórdica

### Ingredientes

250 g de creme de leite  
250 g de creme azedo  
400 ml de caldo de carne bem forte  
1 kg de batatas pequenas  
50 g de manteiga derretida  
100 g de presunto cortado em cubos  
5 a 6 fatias de pão torrado em cubos  
1 colher (sopa) de alecrim fresco bem fininho



### Modo de preparo

Lave bem e faça vários cortes nas batatas mas não corte até o fim (se preferir, não descasque as batatas). Elas devem estar ligadas na parte inferior. A distância entre os cortes deve ser semelhante às divisões de um cortador de ovos.

Misture o creme azedo e o creme de leite com o caldo e despeje a mistura em uma assadeira grande.

Coloque as batatas na panela com o lado cortado para cima, uma ao lado da outra, sem empilhá-las. O molho deve cobrir as batatas pela metade. Asse a 200 °C por 45 a 60 minutos, até as batatas ficarem cozidas e macias.

Enquanto isso, derreta a manteiga, acrescente o presunto e o alecrim e misture com os cubos de pão torrado. Espalhe a mistura sobre as batatas e asse novamente até dourar o pão e cozinhar as batatas.

Adicione queijo se quiser, mas tenha cuidado para não deixar no forno por muito tempo.

Sirva como acompanhamento para salmão, carne ou churrasco, você decide. Eu prefiro como prato principal porque como fica 30 minutos no forno, dá para fazer uma boa caminhada por uma hora.

Lembre-se de me convidar para fazer o teste de qualidade :-)



Marcio Gonçalves

## Bolinhos de bacalhau

### Ingredientes

400 g de bacalhau salgado desfiado  
1 cebola picadinha  
2 colheres (sopa) de salsinha picada  
3 colheres (sopa) de farinha de trigo  
4 ovos  
2 colheres (chá) de alho em pó  
2 colheres (chá) de mistura de quatro pimentas  
500 ml de óleo vegetal



***Bolinho de bacalhau é um clássico da culinária portuguesa e é perfeito como entrada ou prato principal. Como acompanhamento, sugiro salada de feijão fradinho ou risoto de tomate português.***

***Aproximadamente 60 minutos – para 4 pessoas (20 bolinhos)***

### Modo de preparo

Deixe o bacalhau de molho por cerca de 6 horas e troque a água a cada 2 horas.

Desfie bem o bacalhau.

Coloque o bacalhau, a cebola picadinha e a salsa picada em uma tigela e misture bem.

Acrescente os ovos e a farinha de trigo e mexa até obter uma massa homogênea sem pelotas.

Tempere com alho e pimenta-do-reino e mexa bem.

Aqueça o óleo em uma frigideira até começar a borbulhar, depois abaixe o fogo para médio.

Faça bolinhos com as mãos ou usando duas colheres de sopa e coloque-os na frigideira com cuidado. Frite por 8 a 10 minutos até dourar.

Use um palito para ver se os bolinhos estão cozidos, mas não muito secos.

Merve Yilmazer

## Cordeiro frito na chapa de ferro (Saç Kavrurma)

### Ingredientes (serve 4 a 5 pessoas)

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 kg de carne em cubos (cordeiro ou carne de vitelo com um pouco de gordura)
- 4 cebolas (picadas) de preferências chalotas
- 5 pimentas (picadas)
- 4 tomates (descascados e cortados em cubos)
- 4 dentes de alho
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino preta
- 1 colheres (chá) de pimenta em flocos
- 1 colher (chá) de tomilho



### Modo de preparo

Derreta a manteiga na chapa.  
Adicione as cebolas e frite até dourar.  
Coloque a carne na chapa, tampe e cozinhe em fogo médio até liberar o suco.

Adicione o pimentão, o tomate, o alho e as especiarias e deixe em fogo baixo até cozinhar os tomates.

## Paella valenciana

### Ingredientes (serve 6 pessoas)

20 g de azeite de oliva não muito intenso  
2 coxas de frango grandes picadas  
3 asas de frango e 3 coxas pequenas  
Meio coelho  
3 fígados de frango  
200 g de vagem  
200 g de garrofon (feijão branco grande)  
1,5 litros de água

150 g de feijão branco  
390 g de tomate picado em lata  
Açafrão ou corante para cozinhar  
Sal a gosto  
1 kg de arroz *bomba* da Valência ou arroz de grão curto  
2 alcachofras  
5 ramos de alecrim fresco  
1 limão

### Modo de preparo

Corte as alcachofras em segmentos no centro e coloque-as em uma bacia com água. Adicione o limão cortado em 4 pedaços, 10 minutos antes de começar.

Adicione sal por igual.

Coloque óleo no centro da paelleira. O óleo deve espalhar por igual no centro. Ajuste a posição da frigideira para o óleo ficar nivelado. Ajuste se necessário.

Coloque a frigideira no fogão, ligue o fogo. O calor deve ser forte o suficiente e ficar bem no centro da panela.

Adicione e frite o frango e o coelho. Veja se está tudo bem cozido. Continue mexendo para dourar por igual. Vire, gire e torça os pedaços de frango e de coelho.

Quando a carne estiver bem dourada, coloque os pedaços na borda da paelleira.

Acrescente o tomate, espalhe bem e frite no centro da panela.

Adicione os 3 fígados de frango e frite bem.

Quando estiver bem cozido, coloque 2 colheres (sopa) de páprica utilizando uma colher pequena.

Retire o fígado da panela para não queimar e reserve.

Adicione os legumes e a alcachofra no centro da frigideira. Espere até ficar quente – cerca de 10 minutos.

Coloque água nos ingredientes na paelleira. Coloque água o suficiente até alcançar os rebites das alças da frigideira.

Aumente o fogo nas bordas da panela ou distribua a lenha “ao redor da panela”. Nessa etapa, o mais importante não é a intensidade, mas manter a fervura.

Coloque o caldo e misture os ingredientes distribuindo por toda a paella.

Coloque 5 ramos de alecrim fresco por igual na paella.

Adicione o açafrão ou corante para colorir o caldo (duas colheres de soparasas).

Abaixe o fogo na borda da panela.

Esperar 30 minutos para o caldo ferver bem e absorver o sabor. Retire os ramos de alecrim.

Experimente o caldo com uma colher de sopa. Se necessário, coloque mais sal a gosto.

Acrescente o arroz. Espalhe o arroz na paella com uma concha. A medida é uma concha por pessoa. Use um paleta de cozinha para distribuir por igual.

Deixe o arroz ferver sem mexer e abaixe o fogo aos poucos.

Quando o caldo apurar, desligue o fogo.

Espere 10 minutos e a paella está pronta para ser servida.



# Paella valenciana



## Spanakopita

### Ingredientes

60 ml de azeite de oliva

1 cebola picadinha

1 maço de cebolinha/chalotas bem picadinhas

2 dentes de alho amassados

1,2 kg de espinafre para salada

2 colheres (sopa) de endro picado

250 g de queijo feta

150 g de ricota integral

3 colheres de sopa de parmesão ralado ou queijo *kefalotyri*

4 ovos levemente batidos

Meia colher (chá) de noz-moscada ralada

12 folhas de massa filo

120 g de manteiga com sal derretida

***Esta é uma receita tradicional com espinafre, queijo (feta) e ervas, assada com massa filo crocante.***



### Modo de preparo

Aqueça o óleo, acrescente a cebola e o alho. Cozinhe até ficar macio, adicione o espinafre e metade do endro. Cozinhe em fogo baixo por 1 a 2 minutos, mexendo até que o espinafre murche. Escorra e esfrie, depois misture com os queijos, o ovo, a noz-moscada e tempere com sal e pimenta-do-reino.

Preaqueça o forno a 180° C.

Unte uma assadeira grande (com capacidade para 2,5 litros) com manteiga. Coloque uma folha de massa filo no fundo e nas laterais da assadeira e pincele com manteiga derretida. Repita o processo com as outras 5 folhas de massa filo. Espalhe a mistura de queijo e espinafre na massa. Cobre com

o restante da massa filo, pincelando as folhas com a manteiga derretida. Apare o excesso de massa e coloque as bordas nas laterais da assadeira. Pincele a torta com manteiga e faça um desenho diamantado na massa com as costas da faca.

Asse por 45 minutos ou até dourar

– como na foto. Aqueça o restante da manteiga e salpique o endro. Deixe a torta descansar por 10 minutos e coloque por cima a mistura de endro na hora de servir.



## Machanka (sopa russa)

### Ingredientes

500 g de linguiças pequenas  
300 g de costelinhas  
2 litros de água  
1 colher (sopa) de sal  
300 g de peito bovino  
2 cebolas Sal



### Modo de preparo

Ferva as linguiças e as costelinhas até cozinhar.

Mexa 6 colheres (sopa) de farinha de trigo em 300 ml de água fria e despeje lentamente no caldo de carne. Deixe ferver para o caldo engrossar e desligue o fogo.

Frite o peito bovino, a cebola, sal e pimenta-do-reino na frigideira. Acrescente os ingredientes fritos ao caldo. Sirva com panquecas!

**Bom apetite!**



## Pote asturiano

### Ingredientes (serve 4 pessoas)

#### Para o ensopado

Muita água

2 maços de couve galega  
(berza)

1 kg de batatas

125 g fava asturiana IGP\*.

1 *compango asturiano*: chouriço, morcela e bacon

#### Para o refogado

2 1 colher (sopa) de óleo

1 colher (chá) de páprica doce



***Pote asturiano é um dos pratos mais emblemáticos da gastronomia asturiana e, junto com a fabada (feijoada), ocupa um lugar de destaque na gastronomia mais tradicional da região.***

***O repolho e a carne de porco são os principais ingredientes da receita que, em geral, também inclui favas asturianas em pequenas quantidades (sobras de uma fabada cozida alguns dias antes) ou em grandes quantidades.***

***A origem deste prato remonta ao período da Idade Média. Este prato é cozido em fogo baixo, com legumes, vegetais, chouriço asturiano e morcela (defumados, chamados “compango”). Por ser um prato encorpado, deve ser servido quente para apreciar seu sabor peculiar. O ideal é servir nos dias frios e chuvosos. Do início do outono até a chegada da primavera, os restaurantes de toda a região das Astúrias servem este prato – um segredo que poucos conhecem além da fronteira de Negrón (fronteira asturiana com a Meseta espanhola).***

### Modo de preparo

Em uma panela grande, cozinhe o *compango* com a fava asturiana IGP\*, que você já deixou de molho por pelo menos 12 horas (na noite anterior).

Enquanto isso, escale a couve. Como manda a tradição, depois de esquentar, segure a couve pelo talo e, com a mão, arranque a folha verde do talo. Corte com uma faca.

Quando o *compango* cozinhar (após uma hora), retire primeiro a morcela, o chouriço e depois o bacon.

Em seguida, acrescente a couve e, por último, a batata cortada. A couve e a batata devem ser adicionados, calculando o tempo restante para

que as favas cozinhem perfeitamente. No total, o ensopado asturiano seguindo o método tradicional leva aproximadamente duas horas e meia.

Por último, acrescente a páprica doce.

Pode ser servido imediatamente, mas a minha avó acha que também fica muito bom no dia seguinte.

\*IGP: Indicação Geográfica

Protegida (autêntica fava das Astúrias)



Ravi Kalkunte

## Curry de vagem com pão roti

### Ingredientes

225 a 250 g de vagem  
1 colher (sopa) de óleo  
 $\frac{3}{4}$  colher de sementes de mostarda (*rai*)  
 $\frac{3}{4}$  colher (chá) de *urad dal*  
(lentilha preta partida)  
2 pimenta vermelha seca (*sookhi lal mirch*) – inteira ou cortada ao meio, sem sementes  
 $\frac{1}{4}$  colher (chá) de cúrcuma em pó (*haldi*)  
1 pitada de assafétida (*hing*)  
1 raminho de folhas de curry (*kadi patta*)

2 a 3 colheres (sopa) de coco ralado  
 $\frac{1}{2}$  xícara de água Sal, se necessário

### Ingredientes para o roti (8 porções)

3 xícaras de farinha de trigo integral  
2 colheres (sopa) de óleo  
1 colher (chá) de sal kosher  
 $1\frac{1}{4}$  xícaras mais 2  
a 3 colheres (sopa) de água, se necessário



### Modo de preparo

Lave a vagem algumas vezes na água. Escorra.

Retire os fios da lateral e corte as vagens em pedaços diagonais ou em pedaços de meio centímetro.

Aqueça o óleo em uma panela. Adicione as sementes de mostarda e a lentilha preta.

Em fogo baixo, frite as sementes de mostarda e a lentilha preta. Frite até que as lascas de mostarda e a lentilha preta fiquem marrom. Não queime o *dal*.

Adicione as pimentas vermelhas secas, as folhas de curry, a cúrcuma em pó e a assafétida. Misture bem.

Acrescente a vagem picada.

Frite com pouco óleo por um minuto e acrescente  $\frac{1}{2}$  copo de água com o sal.

Tampe a panela e cozinhe até que a vagem fique macia.

### Roti

Em uma tigela grande, misture 3 xícaras de farinha de trigo, sal e 1 colher (sopa) de óleo. Adicione água lentamente, um pouco de cada vez, misturando com as mãos até formar uma massa macia. Acrescente aproximadamente  $1\frac{1}{4}$  xícaras de água. Nota: dependendo da marca da farinha, talvez seja preciso colocar mais ou menos água, portanto acrescente

apenas um pouquinho de cada vez.

Adicionar 1 colher (sopa) de óleo à massa e amasse novamente até a massa ficar lisa. Deixe a massa descansar por 10 a 20 minutos coberta com um filme plástico ou coloque em um recipiente hermético.

Divida a massa em 10 a 12 pedaços e enrole cada pedaço para formar uma bolinha na palma da mão.

Pegue uma bolota de massa e passe na farinha seca. Com um rolo, faça um círculo de 10 centímetros de diâmetro. Mergulhe um lado do círculo na farinha. Pingue algumas gotas de óleo na superfície enfarinhada e espalhe por igual com os dedos. Continue abrindo a massa para formar um círculo de 15 a 20 centímetros.

Aqueça a chapa em fogo médio-alto. Quando estiver quente, coloque a *paratha* na chapa com cuidado e cozinhe por 1 minuto.

Com a espátula, vire a *paratha* e coloque por cima  $\frac{1}{4}$  colher (chá) de ghee, espalhando por igual. Cozinhe o outro lado até dourar levemente (cerca de 2 minutos.).

# Adobo de frango

## Ingredientes

1 kg de frango em pedaços  
6 dentes de alho picados  
1 cebola picada  
3 folhas de louro  
1 colher (chá) de grãos de pimenta-do-reino  
¼ xícara de molho de soja *dark*  
¼ copo de vinagre branco  
¼ copo de água 1 colher (sopa) de açúcar  
3 colheres (sopa) de óleo de cozinha

**Opcional:** adicione um pouco de pimenta ou use carne de porco



## Modo de preparo

Misture o frango, o molho de soja e o alho em uma tigela grande. Misture bem. Deixe o frango marinar por pelo menos 1 hora. Nota: quanto mais tempo deixar o frango marinar, melhor.

Aqueça uma panela. Coloque óleo.

Quando estiver bem quente, frite o frango marinado por 2 minutos de cada lado.

Junte o restante da marinada e o alho. Adicione água. Deixe ferver.

Adicione as folhas secas do louro e os grãos de pimenta-do-

reino inteiros. Deixe cozinhar em fogo baixo por 30 minutos ou até o frango ficar macio.

Acrescente o vinagre. Mexa e cozinhe por 10 minutos. Adicione o açúcar e tempere a gosto.

Quando o frango estiver macio e o molho reduzido, desligue o fogo e sirva com arroz cozido. Sirva e aproveite!



## Risotto al Tastasale

### Ingredientes (serve 4 pessoas)

320 g de arroz Vialone Nano (grão médio) (de acordo com a receita tradicional)	tradicional)
250 g de salame picado fino ou <i>Tastasale</i> (carne de porco moída e temperada)	Ramo de alecrim
1 litro de caldo de legumes	1 dente de alho
1/2 copo de vinho branco	Chalota
Manteiga, a gosto Queijo grana ralado a gosto (segundo a receita	1 colher (chá) de canela ou noz-moscada (a gosto)
	4 cravos
	Sal e pimenta-do-reino



*Risotto al Tastasale é uma receita antiga de Verona feita com salame fresco bem picadinho*

### Modo de preparo

#### **Tastasale**

Adicione a canela (ou noz-moscada), os cravos em pó e um dente de alho amassado ao salame bem picadinho e misture tudo muito bem.

Em uma frigideira, aromatize a manteiga com o alecrim e acrescente o salame picado. Cozinhe, separando a carne em pequenos montes. Despeje meio copo de vinho branco e cozinhe até evaporar. Desligue o fogo, retire o alho e o alecrim, e mantenha quente.

#### **Risoto**

Ferva o caldo de legumes em uma panela.

Lave e corte a chalota e frite com um pouco de manteiga (ou azeite de oliva extravirgem) em uma frigideira.

Quando dourar, acrescente o arroz e deixe amolecer por alguns minutos (tome cuidado para não queimar a chalota. Talvez precise tirar a chalota da frigideira depois de dourar. Deixe o arroz amolecer e depois coloque-a de volta na frigideira).

Comece a cozinhar o arroz, acrescentando uma concha de caldo de legumes quente. Proceda colocando uma concha de cada vez, conforme o

caldo for sendo gradualmente absorvido. Continue mexendo com cuidado.

Alguns minutos antes de o arroz cozinhar, acrescente a carne e tempere com sal, se necessário. Quando o arroz estiver pronto, al dente, (cerca de 17 a 18 minutos de cozimento no total, dependendo do arroz), desligue o fogo, coloque o queijo ralado, mexa e deixe a panela tampada por alguns minutos antes de servir. Sirva nos pratos, com um pouco de canela em pó a gosto.

Preparação do arroz “*alla pilota*”:

Ferva 800 ml de caldo de legumes em uma panela grande.

Despeje o arroz e espere o caldo começar a ferver novamente, mexendo suavemente. Tampe e deixe cozinhar em fogo baixo, adicionando mais caldo quente aos poucos conforme o líquido for sendo absorvido.

Depois de cozinhar o arroz por 13 minutos, coloque a carne, tampe e desligue o fogo. Cubra a tampa com um pano de prato para evitar que o vapor escape. Deixe assim por 4 minutos. Destampe a panela, adicione o queijo ralado e mexa suavemente. Sirva, com um pouco de canela em pó a gosto.

## Cordeiro à moda de Monção

Ingredientes (tempo de cozimento 60 minutos)

600 g de cordeiro	Açafrão
200 g de arroz	Vinagre de vinho tinto Alho
200 g de caldo de carne	Salsinha
1 folha de louro	Alecrim
1 cebola Azeite de oliva	
Páprica doce	



*Este prato é muito interessante, não apenas como receita, mas também por sua importância histórica.*

*O “Cordeiro à moda de Monção” é um prato tradicional da Páscoa. A preparação do cordeiro em uma tigela rústica no forno a lenha vem de tempos antigos e passou por gerações de cozinheiros de Monção.*



### Modo de preparo

Deixe cordeiro marinar no alho, vinagre de vinho tinto, louro, salsa e alecrim no dia anterior. É preciso mexer várias vezes ao dia.

Faça um refogado básico com cebola e azeite de oliva, adicionando o caldo de carne, o açafrão e o arroz.

Por último, coloque o cordeiro por cima do arroz e leve ao forno até cozinhar.

Sugestão: acompanhe com um copo de vinho branco.





Scott Tracey

---

## Grits de milho com camarão à moda do sul

### Ingredientes

#### Grits de milho (espécie de polenta com queijo)

2 xícaras de caldo de galinha com pouco sal  
2 xícaras de leite desnatado  
1/3 copo de manteiga, 3/4 colheres (chá) de sal em cubos  
1/2 colher (chá) de pimenta  
3/4 xícara (chá) de grits de milho crus (assemelha-se à canjiquinha de milho) à moda antiga  
1 xícara de queijo cheddar ralado

#### Molho de camarão

8 tirasgrossas de bacon com alho picado  
450 g de camarão cru médio, descascado e limpo  
3 dentes de alho picadinhos  
1 colher (sopa) de manteiga  
4 colheres (chá) de tempero Cajun  
4 cebolinhas picadas

**Nossa casa nos EUA fica em Charlotte, na Carolina do Norte. “As Carolinas”, formadas pela Carolina do Norte e Carolina do Sul, têm muitos pratos típicos como o Grits de milho com camarões. Espero que gostem, quando visitarem as “As Carolinas”(especialmente na costa da Carolina do Sul), vocês verão este prato em muitos cardápios.**



### Modo de preparo

Em uma panela grande, coloque o caldo, o leite, a manteiga, sal e pimenta-do-reino para ferver. Mexa lentamente os grits de milho. Abaixar o fogo. Tampe a panela e cozinhe por 12 a 14 minutos ou até engrossar, mexendo de vez em quando. Junte o queijo e mexa até derreter. Reserve e mantenha aquecido.

Em uma frigideira grande, frite o bacon em fogo médio até ficar

crocante. Com uma escumadeira, retire o bacon frito e coloque em uma toalha de papel. Escorra, reserve 4 colheres (chá) do caldo e da gordura e adicione a manteiga. Coloque o tempero de cajun no camarão cru. Frite com pouco óleo o camarão, o alho e coloque o suco e a gordura até que o camarão fique rosado.

Sirva com grits de milho e salpique com cebolas.

Kivanc Ozdemir

## Caçarola de carne ao forno

### Ingredientes

500 g de cordeiro com ossos  
3 tomates  
2 pimentões verdes  
1 cebola grande  
1 batata grande  
1 berinjela  
2 colheres (sopa) de manteiga

1 colher (chá) de extrato de pimentão vermelho  
2 colheres (sopa) de óleo  
1 colher (chá) de pimenta-do-reino, tomilho, pimenta calabresa e cominho  
3 dentes de alho  
1 xícara (chá) de água quente  
Sal

### Molho



### Modo de preparo

Frite a carne em cubos e as cebolas em uma panela separada no fogão usando 2 colheres (sopa) de óleo até liberar o suco.

Corte os ingredientes restantes em cubos e misture-os em uma tigela.

Prepare os ingredientes e as especiarias para o molho em uma tigela e combine-os com os legumes.

Em seguida, acrescente a carne aos legumes e mexa bem.

Adicione 2 colheres (sopa) de manteiga aos ingredientes, cubra o prato com papel alumínio e leve forno a 180 °C por 50 minutos. *Bon Appetit* :)

# Camarão Fra Diavolo

## Ingredientes

1/3 xícara de azeite de oliva extravirgem  
16 camarões grandes descascados e limpos  
6 dentes de alho descascados e picados  
3 chalotas descascadas e cortadas  
170 g ou 30 tomates-cereja cortados ao meio  
1 ½ xícaras de tomate San Marzano em lata amassado

1<sup>2</sup>/<sub>3</sub> taça de vinho branco seco  
Folhas picadas de 1 ou 2 ramos de orégano fresco  
Sal e pimenta-do-reino moída na hora  
225 g de bucatini ou linguine  
Folhas de 2 ramos de salsinha picadas  
¾ colher (chá) de pimenta calabresa



***Como eu cresci em um lar ítalo-americano na costa de Rhode Island, não foi muito fácil escolher um prato típico. A tradição italiana estava por toda parte, trazida pelos muitos imigrantes italianos para o menor estado dos EUA. Mas nossa culinária também foi muito influenciada pela abundância de frutos do mar. Como a minha família vem do sul da Itália, a receita tinha que ter molho de tomate! Fra Diavolo (diabo irmão) é o nome dado pela gastronomia ítalo-americana ao marisco (em geral camarão ou lagosta) cozido em molho de tomate picante e servido com macarrão. Buon Appetito!***

## Modo de preparo

Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione o camarão e cozinhe por aproximadamente 3 minutos de cada lado até cozinhar. Reserve em uma tigela.

Coloque o alho e as chalotas na frigideira e cozinhe por 3 a 5 minutos até ficar macio. Adicione o tomate-cereja, o tomate em lata, o vinho e o orégano. Tempere a gosto com sal e pimenta-do-reino e deixe cozinhar, mexendo ocasionalmente (não ferva o molho) até os tomates-cereja ficarem macios e o molho engrossar, aproximadamente 20 minutos.

Enquanto isso, cozinhe o macarrão al dente de acordo com as instruções da embalagem. Escorra o macarrão e reserve ¼ copo da água do macarrão.

Coloque a salsinha, a pimenta em flocos, o macarrão, a água do macarrão e o camarão na frigideira e mexa bem. Divida a massa e o molho em 2 a 4 pratos com o camarão no centro.



Sonya Runquist

## Lagosta do Maine no vapor

### Ingredientes

3 a 4 lagostas vivas do Maine, pesando  
(560 g a 680 g cada)  
2 colheres (sopa) de sal  
Água  
Manteiga derretida



***As lagostas podem ser com a casca macia ou dura. Embora seja mais fácil retirar a casca e remover a carne da lagosta de casca macia, a qualidade da carne da lagosta de casca dura é superior. Além disso, as lagostas de casca macia tendem a reter mais água na casca, por isso são mais difíceis de limpar e comer.***

### Modo de preparo

Em um panela de vapor grande, ferva aproximadamente 38 mm de água salgada. Coloque as lagostas vivas na panela, tomando cuidado para não ficarem submersas na água. Tampe bem a panela. Cozinhe no vapor por cerca de 20 minutos até as lagostas ficarem bem vermelhas. Lagostas maiores precisam de cozimento mais longo do que as menores, mas 20 minutos é uma boa referência para o tamanho da lagosta mencionada acima.

Quando as lagostas pararem de fumegar, retire da panela e sirva nos pratos.

Para um resultado ainda melhor, retire a casca quando a lagosta estiver quente. Faça o seguinte:

Segure o corpo da lagosta com uma mão e separe a cauda do resto da lagosta, com uma torcidinha.

Com uma colher pequena, retire o tamale que houver na cauda. O tamale esverdeado é basicamente o fígado da lagosta. Algumas pessoas gostam de comê-lo pelo sabor delicioso de umami, mas eu acho nojento!

Com uma tesoura, corte a parte de baixo da cauda no sentido do comprimento e separe as duas metades para retirar a carne. Enxague os resíduos de tamale da carne da lagosta com água.

Remova as barbatanas da extremidade da cauda. As barbatanas têm uma quantidade minúscula de carne, mas deliciosa.

Remova as garras grandes da articulação com o corpo e retire a carne dos “braços” e asgarras. Use um quebra-nozes e, se necessário, cave.

Remova as “perninhas” do corpo. A carne é bem doce. Você pode sugar a carne das perninhas como se estivesse bebendo com um canudo.

Descarte o corpo da lagosta.

Após remover a casca, mergulhe a carne em manteiga derretida, se desejar, e bom apetite.



Vanesa Durando

## Empanadas salgadas creole

### Ingredientes

500 g de carne moída  
500 g de cebola  
100 g de pimentão vermelho  
2 ovos cozidos.  
100 g de azeitonas  
½ colher (chá) de pimenta chili em pó  
Sal e pimenta-do-reino a gosto  
4 colheres (sopa) de gordura bovina.  
Massa para empanadas (pode ser frita ou assada)



### Modo de preparo

Aqueça a gordura e doure a cebola com o pimentão vermelho. Adicione a carne moída e cozinhe por mais alguns minutos. Depois acrescente as especiarias e continue cozinhando por cerca de 15 minutos. Ao desligar o fogo, acrescente as azeitonas picadas.

Assim que o recheio estiver frio, acrescente o ovo cozido picado, recheie as empanadas e pincele com um ovo batido (opcional).

Asse em forno alto até dourar e sirva.

## Ensopado Narhangi com carne bovina e legumes

### Ingredientes

500 g de carne 4 batatas  
3 pimentões doces  
2 cebolas  
2 cenouras  
2 berinjelas  
3 dentes de alho  
3 tomates  
Óleo para fritar

Meio maço de coentro fresco  
Meio maço de endro  
1 colher (chá) de sementes de coentro  
1 colher (chá) de cominho  
1/2 colher (chá) de páprica



### Modo de preparo

Aqueça uma panela grande. Aqueça o óleo em temperatura alta. Acrescente a carne aos poucos. Não acrescente toda a carne de uma só vez porque a temperatura na panela pode ficar mais baixa.

Depois de fritar, tempere a carne a gosto.

Adicione a cebola e misture com a carne. Frite até dourar. Abaixar o fogo e deixe apurar.

Faça camadas com as cenouras, os tomates, as berinjelas e as batatas uma após a outra, sempre nivelando a superfície de cada camada.

Acrescente as especiarias em cada camada a gosto. Salpique com o coentro fresco e alho por cima.

Despeje 300 ml de água na panela. Deixe cozinhar em fogo baixo por 1,5 horas com a panela tampada.

Verifique durante o cozimento para garantir temperatura constante.

Depois disso, o prato está pronto para servir. Tem um sabor divino e é um prato muito nutritivo.



## Carne de porco desfiada com sabor de peixe

### Ingredientes

Carne de porco desfiada	Molho de soja
Brotos de bambu	Molho de soja light
Cogumelos-de-orelha secos	Amido de milho
Pimentão verde	Ovos
Pimenta-do-reino moída	Pimenta Sichuan
Vinho de arroz para culinária	Pimenta chili seca
Alho	Água
Gengibre fatiado	Sal
Cebolinha	Açúcar refinado



### Modo de preparo

Desfie a carne de porco em pedaços pequenos e deixe marinar com sal, vinho de arroz para cozinhar, clara de ovo e amido de milho.

Corte os brotos de bambu, o pimentão verde e os cogumelos em fatias. Prepare o gengibre e o alho na proporção 1:1.

Rale o gengibre e o alho. Corte as cebolinhas em pedaços e reserve a pimenta seca e a pimenta Sichuan.

Misture o gengibre ralado e o alho com vinagre de arroz, o açúcar refinado, o molho de soja light, o amido de milho e o sal.

Refogue as cebolinhas e a mistura de gengibre ralado e alho, a pimenta seca e a pimenta Sichuan em uma panela quente até ficar perfumado. Depois, reduza o fogo, adicione pasta de feijão e refogue até que o molho vermelho suculento comece a borbulhar.

Adicione a carne de porco desfiada e refogue até a carne mudar de cor completamente.

Adicione o pimentão verde, os brotos de bambu e os cogumelos. Refogue levemente até tudo misturar bem.

Adicione o molho com sabor de peixe. Aumente o fogo e refogue rapidamente até o molho envolver os ingredientes por igual.

Assim que o líquido for absorvido e reduzido, adicione um pouco de óleo de gergelim e sirva.



# Frango refogado com tripas de porco

## Ingredientes

1,5 kg Frango (aprox.)

250 g de Tripas de porco (aprox.)

Temperos: óleo, sal, molho, gengibre fatiado, pimenta seca, cebolinha



## Modo de preparo

Lave, escale em água fervente e escorra o frango. Lave, escale em água fervente e escorra as tripas de porco.

Aqueça uma panela, coloque uma boa quantidade de óleo, adicione o frango e frite até o óleo escorrer do frango. Adicione o molho de soja light, o molho de soja *dark*, a pimenta seca e um pouco de sal (se necessário, ajuste o sal depois), e cubra o frango com água – a quantidade de líquido deve ser na

altura da primeira junta do seu dedo indicador. Aumente a temperatura até ferver, depois abaixe o fogo, antes de adicionar as tripas de porco ao frango. Cozinhe por aproximadamente 45 minutos. Por último, salpique com um punhado de cebolinhas e sirva.

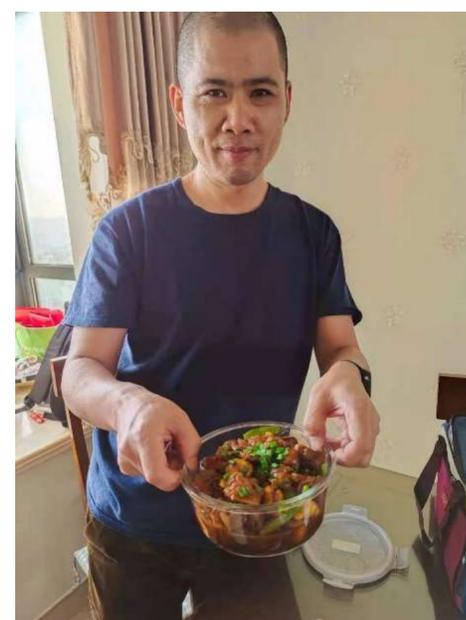


## Frango refogado com abalone

### Ingredientes

1,5 kg de frango e 5 ou 6 abalones

Temperos: castanhas portuguesas, cebolinhas, gengibre fatiado, vinho para cozinhar, anis estrelado



### Modo de preparo

Enxágue bem e corte o frango em pedaços pequenos.

Lave os abalones e deixe de molho em água salgada por 15 minutos.

Ferva, escorra e reserve as castanhas.

Aqueça uma panela com óleo. Adicione o gengibre fatiado, os pedaços de frango e frite por 5 minutos.

Coloque um pouco de molho de soja, metade de uma garrafa de cerveja e um pouco de água. Junte a cebolinha, o anis e o vinho para cozinhar. Refogue com a panela tampada até o frango cozinhar (10 minutos antes de servir). Acrescente o abalone e aumente o fogo até o molho engrossar.

Sirva.

# Cabeça de peixe cozida no vapor com pimenta picada

## Ingredientes

1 kg de cabeça de carpa grande

Temperos: cebolinha, gengibre fatiado, vinho para cozinhar, pimenta picada (aprox. 100 g)



## Modo de preparo

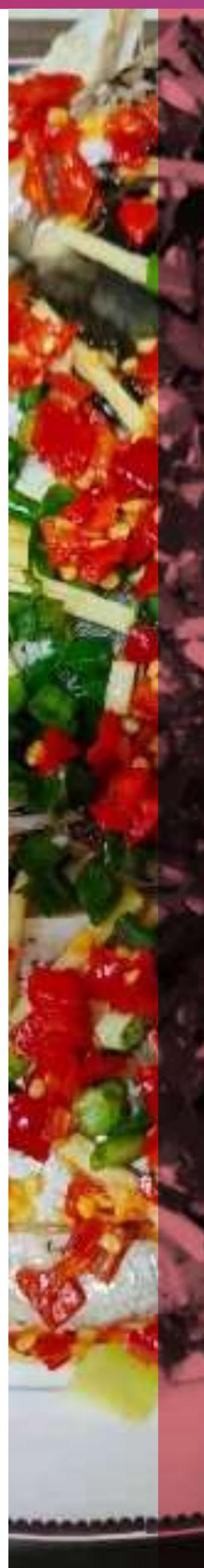
Deixe a cabeça do peixe marinar com sal por 30 minutos.

Cubra com cebolinha, gengibre fatiado, vinho para cozinhar e pimenta picada. Ferva a cabeça do peixe no vapor por 25 minutos.

Retire o peixe cozido do vapor. Descarte o

excesso de água, a cebolinha e o gengibre do peixe. Adicione um pouco de cebolinha picada e o gengibre ralado.

Por último, coloque óleo quente por cima do peixe e sirva imediatamente.





Vivian Ge

## Ensopado de frango com batata

### Ingredientes

3 batatas  
1,5 kg de frango  
2 cenouras

Temperos: cebolinha, gengibre fatiado, alho, pimenta, limão, coentro, molho de soja light, óleo, cebola e sal.



### Modo de preparo

Enxágue e pique o frango em pedaços pequenos e deixe marinar no molho de soja light com suco de limão.

Descasque e lave as batatas e as cenouras. Corte em pedaços e reserve.

Lave a cebolinha e o coentro. Corte em pedaços e reserve.

Descasque o alho e o gengibre e corte em fatias. Lave a pimenta e a cebola e corte em pedaços.

Aqueça uma panela com óleo. Adicione o alho fatiado, o gengibre fatiado, a cebola e a pimenta. Refogue até ficar perfumado. Adicione os pedaços de frango e frite até ficar branco e a pele encolher.

Adicione o molho de soja, refogue por 3 a 5 minutos e coloque água fervente, conforme for necessário.

Aumente o fogo até ferver, depois deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 30 minutos.

Adicione as batatas, as cenouras e o sal. Refogue e aumente o fogo até ferver. Deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 20 minutos.

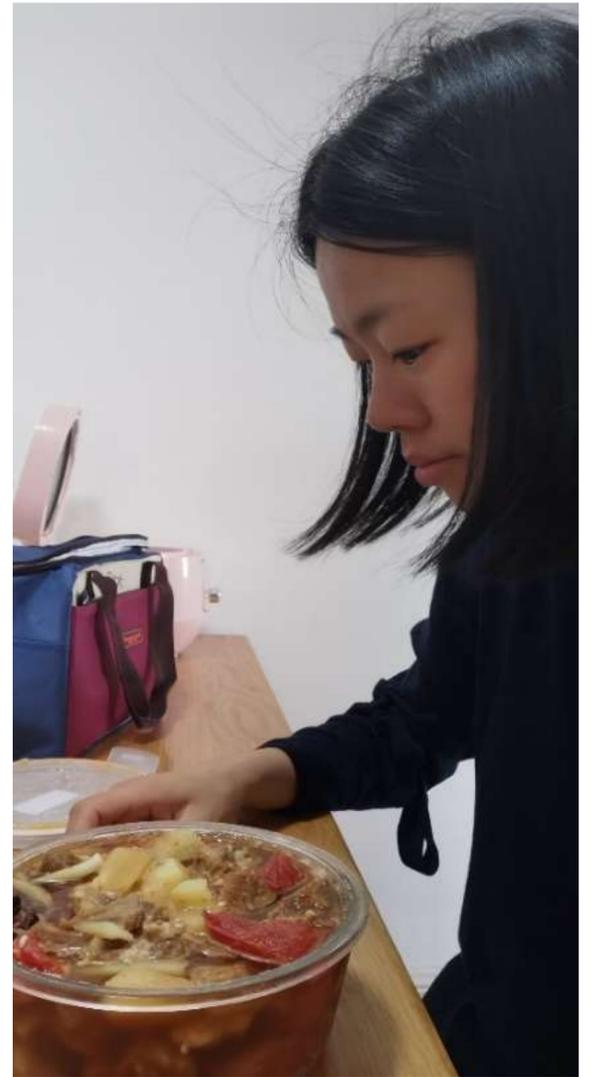
Adicione os pedaços de cebolinha. Aumente o fogo até o molho engrossar.

Refogue, salpique coentro e sirva.

# Ensopado de carne com tomate

## Ingredientes

Carne bovina  
Tomates fatiados  
Pimenta Sichuan, cebolinha,  
gingibre fatiado e alho  
Açúcar



## Modo de preparo

Escalde a carne em água fervente. Escorra e enxague em água fria.

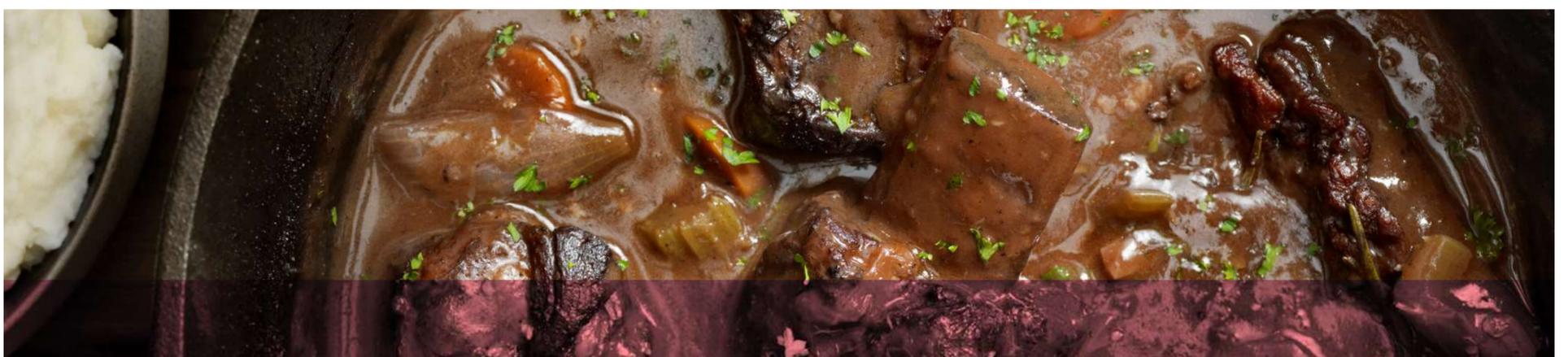
Ferva a carne com água e a pimenta Sichuan, a cebolinha, o gengibre fatiado e o alho, sem adicionar sal nesta etapa.

Deixe cozinhar em fogo baixo por 1,5 horas (coloque água, se necessário).

Adicione os tomates lavados e fatiados e deixe apurar.

Adicione água e deixe cozinhar por 30 minutos até os tomates ficarem macios.

Adicione o açúcar, mexa até distribuir o açúcar por igual, e sirva.



Belinda Zhou

## Ma La Xiang Guo (Refogado picante)

### Ingredientes

1,5 kg de frango e 5 ou 6 abalones

Temperos: castanhas portuguesas, cebolinhas, gengibre fatiado, vinho para cozinhar, anis estrelado



### Modo de preparo

Corte os legumes e os cogumelos em fatias. Corte tofu. Escalde, escorra e reserve.

Deixe as asas de frango, a carne bovina e barriga de porco marinar no vinho e no molho de soja por 15 minutos.

Aqueça uma panela com óleo. Adicione a cebolinha e o gengibre fatiado. Refogue até ficar perfumado.

Adicione as asas de frango, a carne bovina e a barriga de porco marinadas, e refogue por vários minutos.

Adicione o camarão e o molho temperado, e mexa até ficar perfumado.

Adicione os legumes escaldados, os cogumelos e o tofu. Refogue por vários minutos. Coloque um travessa e salpique com coentro.

# Barriga de porco com tofu fermentado

## Ingredientes

3,5 kg de barriga de porco

Temperos: 1,5 potes de tofu fermentado, 2,5 litros de vinho Shaoxing (3 anos), cebolinha, gengibre, anis estrelado, canela, folhas de louro.



## Modo de preparo

Lave e escorra a barriga de porco. Adicione a cebolinha, o gengibre, o vinho Shaoxing, meio pote de tofu fermentado e deixe a barriga de porco marinar por meia hora.

Aqueça uma panela com óleo. Adicione uma colher (grande) de água e um pouco de açúcar cristalizado. Refogue até ficar dourado e depois vermelho profundo.

Coloque um pouco de vinho Shaoxing na panela.

Adicione a barriga de porco marinada, as especiarias, o restante do vinho Shaoxing e o tofu fermentado à panela. O líquido deve ficar 2 a 3

cm acima da barriga de porco. Deixe apurar em fogo alto por 1,5 horas.

Tire o ensopado do fogo e reserve.

Adicione um pouco de açúcar cristalizado ao molho na panela. Abaixar o fogo para médio até o molho ficar espesso.

Acrescente a barriga de porco ensopada e refogue até ficar bem homogêneo. Desligue o fogo, adicione um pouco de óleo e sirva.



Tonghui Han

---

## Barriga de porco caramelizada ao estilo chinês

### Ingredientes

Barriga de porco Sementes de gergelim

Cebolinha, gengibre e pimenta Sichuan

Açúcar refinado

Vinagre branco

### Modo de preparo

Misture todos os ingredientes.

Fatie a barriga de porco em pedaços pequenos. Enxágue a película branca.

Use sementes de gergelim cozidas (use apenas as sementes brancas).

Ou misture sementes pretas e brancas para realçar as camadas).

Deixe a barriga de porco marinar em água com a cebolinha, o gengibre fatiado e a pimenta Sichuan.

Adicione o açúcar e o sal a uma proporção de aproximadamente 15:1. Deixe marinar por 10 minutos. Adicione um pouco de amido de milho e mexa.

Frite a barriga de porco em óleo quente até ficar cozida e dourada.

Abaixe o fogo até a panela aquecer por igual.

Adicione água, açúcar cristalizado (ou granulado) e algumas gotas de vinagre branco na panela (a proporção de água e açúcar deve ser 1:1).

Quando o açúcar ficar levemente dourado, acrescente a barriga de porco frita e mexa rapidamente. Adicione sementes de gergelim e mexa para distribuí-las por igual. Sirva.

A textura pode variar se o prato for servido frio ou quente.

## Bananas e carne bovina (Ndizi na Nyama-Swahili)

### Ingredientes

- 6 bananas (da terra) verdes
- 500 g de carne bovina lavada e cortada em pedaços
- 3 tomates picados
- 2 cebolas médias picadas, cenouras lavadas e picadas
- Coentro fresco
- 1 colher (sopa) de sal
- 4 colheres (sopa) de curry em pó
- Óleo de cozinha



### Modo de preparo

1. Esfregue um pouco de óleo nas mãos e descasque as bananas. O óleo ajuda a banana não grudar nas mãos.
2. Coloque a carne em uma panela com uma pitada de sal e adicione uma xícara de água, depois coloque a panela no fogo e tampe. Deixe ferver por 30 minutos para a carne ficar tenra.
3. Escorra o líquido e reserve para a sopa mais tarde.
4. Adicione óleo e refogue a carne misturando bem. Depois coloque a cebola e frite com a carne por 3 minutos. Junte o tomate, a cenoura e metade do curry em pó. Misture bem, tampe a panela e deixe apurar até o tomate ficar macio.
5. Adicione as bananas à carne e mexa bem. Coloque o caldo, mas se não for suficiente, ponha um pouco de água com um pouco de sal, o coentro fresco e o curry em pó.
6. Tampe a panela e deixe apurar por 15 minutos ou até as bananas ficarem macias.
7. Sirva com molho de pimenta ou feijão de coco

## Carne suína com ovos

### Ingredientes

Barriga de porco  
Ovos

Temperos: anis estrelado, canela, folhas de louro, pimenta seca, açúcar cristalizado (ou granulado), molho de soja *dark*, molho de soja *light*.



### Modo de preparo

Lave a barriga de porco. Escalde em água fervente. Retire, enxágue com água fria e escorra a barriga de porco.

Coloque a carne em uma panela com água e os temperos. Cozinhe por 40 minutos.

Junte os ovos descascados e cozidos e frite com bastante

óleo até dourar. Acrescente-os à carne na panela e deixe cozinhar em fogo baixo por 30 minutos.

Sirva quando o molho ficar espesso.





# Sobremesas

---

## Pão de banana

### Ingredientes

3 bananas maduras  
1 colher (sopa) de linhaça + 3 colheres (sopa) de água  
250 g de aveia em flocos/farinha de aveia  
150 g de castanhas de caju  
3 colheres (sopa) de fermento em pó  
Uma pitada de sal  
Uma pitada de canela  
150 ml de leite vegetal  
75 ml xarope de bordo  
1 colher (sopa) de óleo de coco

### Cobertura

Nozes, banana



### Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Misture a linhaça com a água e reserve. Essa mistura atua como um agente aglutinante, portanto essa receita não leva ovo :)

Bata a aveia e as castanhas de caju no liquidificador até formar uma farofa.

Misture todos os ingredientes secos.

Junte as bananas e todos os ingredientes líquidos no

liquidificador e faça um purê.

Combine as duas misturas para formar uma massa lisa e misture o “ovo” de linhaça.

Despeje a massa em uma forma untada. Coloque algumas nozes e um pouco mais de banana por cima e asse por cerca de 45 minutos.



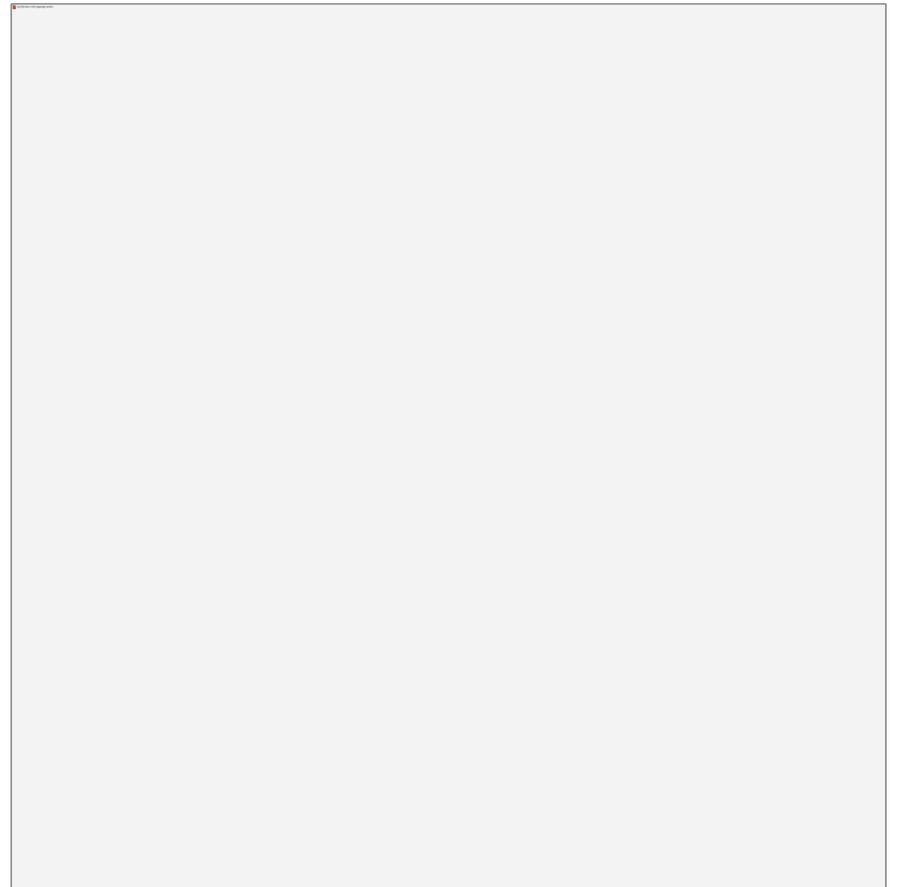
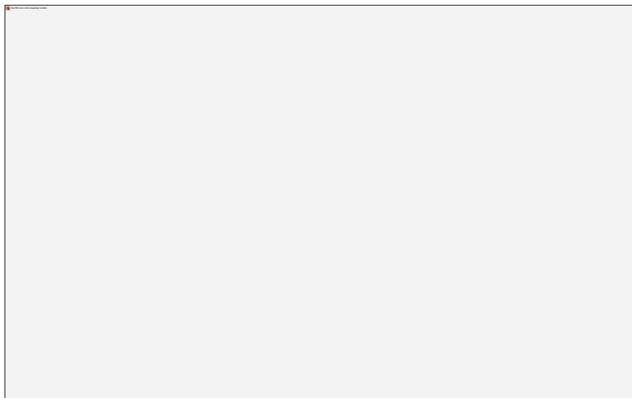


Derya Namli

## Bolo zebra

### Ingredientes

- 4 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de leite
- 1 copo de óleo
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 sachê de baunilha
- 1 sachê de fermento em pó (aproximadamente, 1 colher de chá)
- 2 colheres (sopa) de cacau



### Modo de preparo

Adicione o açúcar e os ovos em uma tigela e bata até ficar na consistência de um creme branco bem aerado. Continue batendo e coloque o leite e o óleo lentamente. Peneire a baunilha, o fermento em pó e a farinha em outra tigela.

Adicione os ingredientes secos peneirados à mistura líquida e mexa um pouco.

Divida a massa em duas partes iguais. Adicione o cacau a uma metade da massa e misture novamente.

Unte a assadeira de bolo redonda com manteiga ou margarina. Coloque as colheres (chá) alternadas de massa com e sem chocolate no meio da assadeira até terminar. Assim, as massas com e sem chocolate formarão um desenho em zebra.

Quando terminar, use um palito para fazer o desenho.

Asse o bolo zebra em forno preaquecido a 170 °C por 40 a 45 minutos.

## Bolo mármore alemão com calda de limão

### Ingredientes

250 g de manteiga  
250 g de açúcar  
1 sachê (8 g) de açúcar de baunilha  
5 ovos  
250 g de farinha de trigo  
2 colheres (chá) niveladas de fermento em pó  
2½ colheres (sopa) de Nutella

### Cobertura

150 g de açúcar de confeiteiro  
3 colheres (sopa) de suco de limão  
3 colheres (sopa) de água



### Modo de preparo

Corte a manteiga em cubos, coloque na tigela da batedeira e bata até ficar macia.

Pese o açúcar, adicione à manteiga em duas etapas e bata até ficar cremoso.

Adicione os ovos à manteiga/açúcar e bata bem.

Pese a farinha, adicione em duas etapas e bata para formar uma massa macia.

Despeje a metade da massa em uma forma untada e polvilhada com farinha.

Adicione a Nutella à outra metade da massa e bata até a massa ficar marrom. Despeje a massa escura na assadeira. Pré-aqueça o forno (superior e inferior) a 175 °C.

Com um garfo, misture levemente a massa escura com a massa clara. Asse o bolo por 55 minutos.

Para a cobertura, misture os ingredientes em uma tigela e espalhe sobre o bolo frio.

## Pudim de pobre (Pouding Chômeur)

### Ingredientes (serve 2 pessoas)

#### Calda

1½ xícaras de açúcar mascavo  
1½ copos de água fervente

½ copo de leite  
1 xícara de farinha de trigo sem fermento  
3 colheres (sopa) de fermento em pó  
½ colher (chá) de sal

#### Massa

2 colheres (sopa) de manteiga derretida  
½ xícara de açúcar  
1 ovo batido

#### Cobertura

Flocos de coco



### Modo de preparo

Em uma tigela, derreta o açúcar mascavo em uma xícara de água fervente.

Reserve.

Em outra tigela, misture bem os ingredientes para o pudim.

Despeje a mistura em um refratário quadrado, cobrindo o fundo do recipiente.

Despeje cuidadosamente a calda de açúcar no pudim.

Espere 10 minutos.

Salpique flocos de coco por cima do pudim a gosto. Asse a 160 °C por 30 minutos.

Retire do forno e deixe firmar por 10 minutos.



Sanela Okic

## Baklava (sobremesa com nozes e limão)

### Ingredientes

Sobremesa de nozes e limão  
300 g de nozes picadas  
3 ovos  
10 folhas de massa filo pronta  
1 colher (chá) de fermento em pó  
1 sachê de açúcar de baunilha  
1 copo de semolina  
1 copo de açúcar

1 copo de creme azedo  
1 copo de óleo

### Cobertura

4 copos de água  
3 copos de açúcar  
1 limão



### Modo de preparo

Ferva o açúcar e a água.  
Adicione fatias de limão à água fervida com açúcar e deixe ferver por mais 5 minutos.  
Recheio: misture os ovos e o açúcar. Acrescente o óleo.  
Adicione o açúcar de baunilha e misture.  
Junte o creme azedo e misture tudo.  
Em outra tigela, misture a semolina e o fermento em pó.  
Acrescente ao recheio e misture tudo bem. Unte a panela um pouco.  
Passe um pouco de óleo na folha de massa filo.

Coloque a próxima camada de massa filo.  
Distribua o recheio por igual.  
Coloque a segunda camada de massa filo e espalhe o recheio novamente.  
Salpique com um pouco mais de nozes.  
Unte a primeira massa filo.  
Asse em forno preaquecido a 200 °C por cerca de 30 minutos.  
Despeje a cobertura quente no doce quente.  
Corte o doce e coloque o restante da cobertura.  
Sirva frio.

# Milchrahm Strudel (Milli Rahmstrudl austríaco)

## Ingredientes

### Massa

300 g de farinha de trigo  
Uma pitada de sal  
1 colher de óleo  
1/8 litro de água

### Recheio

100 g de manteiga  
100 g de açúcar de confeiteiro  
125 g de queijo de coalho  
125 g de creme azedo  
5 gemas de ovos



## Modo de preparo

Retire e corte em cubinhos o miolo de 10 pãezinhos.

Mergulhe os cubinhos em 500 ml de leite.

### Misture separadamente

#### 1)

100 g de manteiga  
100 g de açúcar de confeiteiro  
125 g de queijo de coalho  
125 g de creme azedo  
5 gemas de ovos

#### 2)

Bata 5 claras até formar picos firmes e coloque aos poucos 100 g de açúcar.

#### 3)

Para o recheio, misture os cubinhos de pão com os passos 1 + 2. Abra a massa bem fininha (da espessura de uma folha de papel). Espalhe o recheio na massa e enrole.

Coloque no forno preaquecido a 160 °C por aproximadamente 45 minutos.

Enquanto assa, regue a massa com uma mistura de ovo e leite com frequência.

Sirva com calda de baunilha e aproveite!

Dica: peça ajuda à sua avó ;-)



Jana Lena Fries

## Brownies de batata-doce

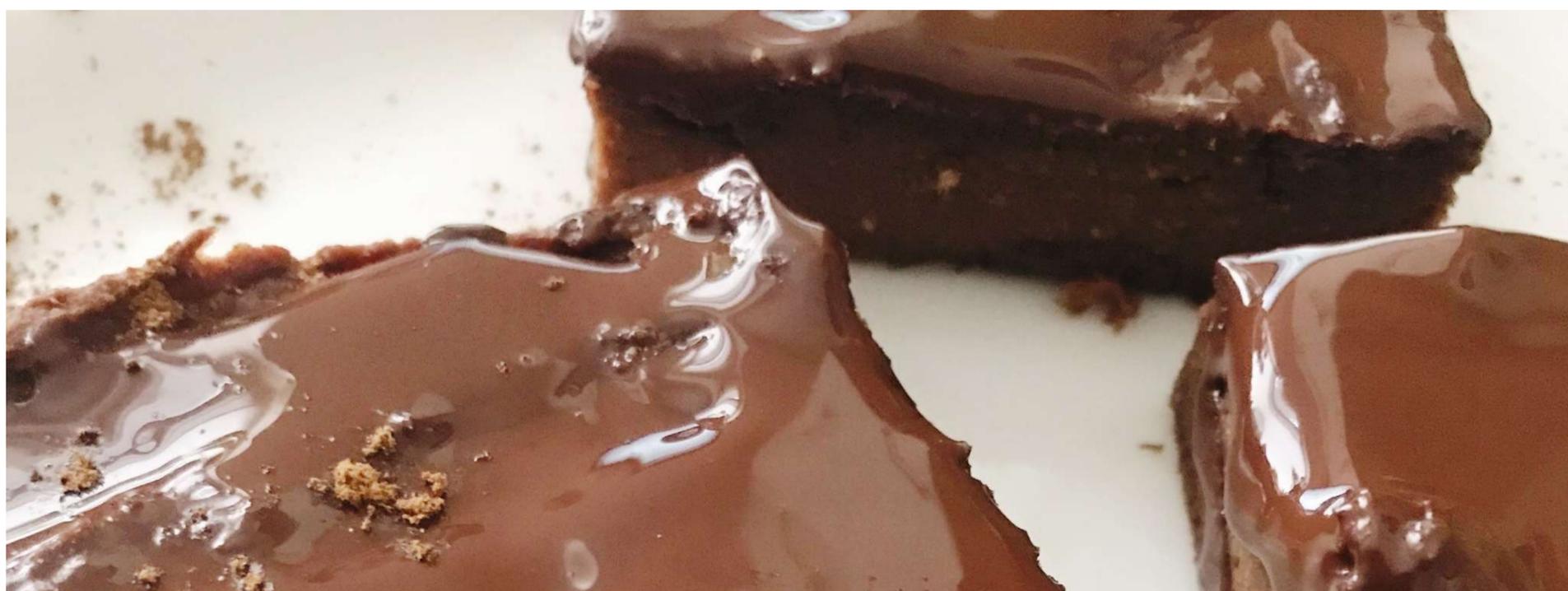
### Ingredientes

130 g de tâmaras (sem caroço)  
450 g de batata-doce (descascada)  
1 banana madura  
80 g de amêndoas moídas  
3 colheres (sopa) de cacau em pó  
100 g de farinha de trigo  
2 colheres (sopa) de fermento em pó

2 colheres (sopa) de óleo de canola

1 pitada de sal Cobertura  
opcional:

cobertura de chocolate amargo/flocos de coco



### Modo de preparo

Deixe as tâmaras de molho em água quente por 15 minutos.

Descasque a batata-doce, corte em cubos e cozinhe em uma panela por cerca de 15 minutos até ficar macia.

Misture a banana, as tâmaras e a batata-doce cozida no processador de alimentos ou liquidificador para misturar bem.

Aos poucos, coloque os ingredientes restantes até obter uma massa macia.

Preaqueça o forno e despeje massa em uma forma refratária untada. Asse no forno (superior e inferior) a 180 °C/ 160 °C no forno de convecção por 30 minutos.

Se quiser, coloque uma cobertura de chocolate amargo nos brownies ou polvilhe com flocos de coco.

## Cookies salgados

### Ingredientes

300 g de farinha de trigo  
1 colher (chá) de sal  
1/2 colher (chá) de bicarbonato de sódio  
100 g de manteiga  
1 ovo  
125 g de creme azedo  
100 g de queijo  
Máquina de waffle



### Modo de preparo

Derreta 100 g de manteiga em fogo baixo.

Bata 1 ovo em uma panela pequena.

Rale 100 g de queijo.

Adicione a manteiga, o creme azedo, o sal e o bicabornato de sódio ao ovo e misture. Acrescente o queijo e a farinha de trigo.

Misture até a massa ficar uniforme (**foto 1**).

Faça bolinhas e coloque-as na máquina de waffle (**foto 2**).

Cozinhe por 3 minutos (**foto 3**).

Aproveite! (**foto 4**)



## Bolinho cozido no vapor

### Ingredientes

500 g de farinha de trigo  
250 ml de leite  
1 envelope de açúcar de baunilha  
30 g de fermento fresco (ou 1 pacote de fermento seco)  
40 g de manteiga morna  
60 g de açúcar  
1 ovo  
1 pitada de sal  
1 ponta de faca de raspas de limão

### Para assar:

Um pouco de manteiga  
125 ml de creme de leite  
1 colher (sopa) de açúcar



### Modo de preparo

Em uma tigela, peneire a farinha, faça um buraco no meio, despece o fermento e junte metade do leite morno. Deixe a mistura descansar um pouco até o fermento começar a agir (formar bolhas).

Adicione o açúcar, o sal, o ovo, a manteiga morna derretida e as raspas de limão. Amasse a massa até ficar levemente brilhante e formar bolhas (cerca de 15 minutos).

Cubra a massa com um pano de prato e deixe crescer em um lugar quente até dobrar de tamanho. Amasse a massa de novo e faça algumas bolas de tamanho similar (aproximadamente 100 g por bola).

Cubra e deixe a massa crescer em uma tábua de madeira enfarinhada por mais 15 minutos.

Enquanto isso, aqueça uma panela grande com manteiga. Adicione o açúcar e o creme de leite e deixe ferver um pouco.

Coloque o bolinho cozido no vapor no creme formando um círculo e abaixe o fogo. Tampe bem a panela e não abra durante o tempo de cozimento.

Cozinhe o bolinho em fogo médio até o líquido evaporar e formar uma crosta no fundo. Destampe a panela e sirva o bolinho cozido no vapor.

Sirva com calda de baunilha ou de calda de maçã.



Belen Sevillano Lopez

## Rosquinhas de anis

### Ingredientes

- 1 ovo (por porção)
- 4 colheres (sopa) de açúcar por ovo
- 1 envelope de fermento seco para cada 2 ovos
- 1 medida de casca de ovo de óleo por ovo
- 1 medida de licor de anis por ovo
- Farinha de trigo o suficiente para dar ponto na massa

### Modo de preparo

Bata todos os ingredientes líquidos juntos. Acrescente a farinha.

Misture e sove bem a massa. Modele as rosquinhas.

Frite em uma frigideira com bastante óleo em fogo médio. Passe as rosquinhas no açúcar de confeiteiro.



## Tarte tatin

### Ingredientes (serve 8 pessoas)

1 embalagem de massa folhada  
6 maçãs  
60 g de manteiga levemente salgada  
6 colheres (sopa) de açúcar refinado  
Baunilha (a gosto)  
Canela (a gosto)

### Modo de preparo

Tempo de preparo: 20 minutos; tempo de cozimento: 40 minutos

Descasque e retire o miolo das maçãs.

Corte as maçãs em fatias (não muito grossas – aproximadamente 3 mm).

Aqueça o forno a 180 °C.

Faça as próximas etapas aos poucos para facilitar o cozimento.

Derreta aproximadamente 20 g de manteiga em uma frigideira. Coloque as fatias de maçã na frigideira (equivalente a aproximadamente 2 maçãs de cada vez).

Polvilhe com 2 colheres (sopa) de açúcar. Salpique baunilha e canela a gosto.

Doure dos dois lados (dourado claro porque a maçã acaba de assar no forno).



Repita o processo quantas vezes forem necessárias.

Disponha as fatias em um refratário ou forma redonda antiaderente. Sobreponha as fatias (como em uma torta de maçã tradicional). As maçãs devem cobrir todo refratário.

Cubra as maçãs com a massa e sele colocando a massa por baixo das maçãs na borda do recipiente. Fure a massa com um garfo.

Coloque o prato no centro do forno. Cozinhe por 40 minutos (a massa deve ficar dourada).

Deixe esfriar. Coloque o prato de servir em cima do refratário e vire para transferir a torta para o prato. Pronto!

Sirva com sorvete de baunilha ou um pouco de chantilly!

Outras variedades de maçã: Elstar, Pink Lady, etc.



## Rubarb Crumble (Torta de ruibarbo)

### Ingredientes

10 talos de ruibarbo	200 g/7 oz de farinha de trigo sem fermento
8 colheres (sopa) de açúcar refinado	Tempo de preparo: menos de 30 minutos
1 colher (chá) de gengibre em pó	Tempo de cozimento: 30 minutos a 1 hora
110 g/4 oz de manteiga amolecida	Serve: 4 pessoas
110 g/4 oz de açúcar demerara	



***Eu moro em Wakefield, West Yorkshire, no norte da Inglaterra, Reino Unido. Wakefield faz parte do Triângulo do ruibarbo. O Triângulo do ruibarbo é uma área de 23 quilômetros quadrados de West Yorkshire, na Inglaterra, entre Wakefield, Morley e Rothwell, famosa pela produção de ruibarbo precoce forçado.***

***O Triângulo do ruibarbo era originalmente muito maior, abrangendo Leeds, Bradford e Wakefield. Dos anos 1900 a 1930, a indústria do ruibarbo se expandiu e em seu auge cobriu uma área de cerca de 78 km<sup>2</sup> aqui. O ruibarbo é nativo da Sibéria, por isso prospera no inverno úmido e frio de Yorkshire que, a propósito, temos muitos! Um fato é que West Yorkshire uma vez produziu 90% do ruibarbo forçado de inverno mundial em galpões forçados que eram bem comuns nos campos daqui.***

***Rhubarb crumble é um verdadeiro favorito da nossa família; é um daqueles puddings (ou sobremesa para os outros) quentes, que fazem você se sentir bem. Mesmo fora de época, nós podemos comprar ruibarbo congelado no supermercado. Minha família sempre usa ruibarbo, seja para fazer essa receita tradicional ou outras variações com maçã, canela em vez de gengibre, e até com cobertura de mingau de aveia. De qualquer forma, é com certeza uma sobremesa deliciosa que aquece o coração. Com gin tônica de ruibarbo fica melhor ainda!***

### Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 180 °C/160 °C.

Corte o ruibarbo em palitos de 7½ cm e coloque em uma assadeira. Polvilhe com 4 colheres (sopa) de água e o açúcar refinado. Asse por 10 minutos. Salpique com gengibre e misture bem.

Coloque o ruibarbo em uma forma refratária com 4 cm de profundidade.

Misture a manteiga na farinha formando uma farofa e misture o açúcar demerara para fazer a cobertura. Polvilhe a mistura sobre o ruibarbo e asse por 35 a 45 minutos, ou até a cobertura ficar crocante e dourada e o recheio de ruibarbo amolecer e borbulhar.

Deixe esfriar um pouco antes de servir com sorvete, chantilly ou creme de leite!





Frederic Jung

## Crepe

### Ingredientes

240 ml ou 1 copo de água  
240 ml ou 1 copo de leite  
2 ovos  
225 g ou 1 1/2 xícaras de  
farinha de trigo  
2 colheres (sopa) de óleo  
25 g ou 2 colheres (sopa)  
de açúcar  
Uma pitada de sal



**Crepe é uma receita típica francesa. É um tipo de panqueca muito fina, que não deve ser confundida com o Pannekoeken holandês. Em geral, há dois tipos de crepe: doce (crepe) ou salgado (galete). O crepe é servido com vários recheios – dos mais simples só com açúcar, até os flambados (suzete) ou galletes com ovos, queijo, presunto, etc.**

**Como você pode ver na foto, fizemos com geleia de morango e descobrimos que xarope de bordo combina muito bem com crepes.**

### Modo de preparo

O segredo é não deixar a massa empelotar, por isso sempre peneire a farinha.

Deixe a massa descansar durante a noite na geladeira.

Para facilitar na hora de virar o crepe, corte uma batata ao meio, espete um garfo e mergulhe a batata no óleo. Esfregue a batata na frigideira para não grudar.

### Sugestão de bebida para acompanhar

Cidra de maçã seca da Normandia.

Ou, um vinho tinto gelado do Vale do Loire é um bom acompanhamento para essa sobremesa.

## Bolo de gengibre caramelizado da Jamaica

### Ingredientes (serve 6 pessoas)

#### Bolo

200 g de farinha de trigo sem fermento  
3 1/2 colheres (chá) de gengibre em pó  
1 colher (chá) de canela em pó  
1 colher (chá) de especiarias variadas em pó  
80 g de gengibre cristalizado picado  
3/4 colher (chá) de bicarbonato de sódio  
125 ml de leite integral  
85 g de melaço  
85 g de xarope dourado  
85 g de açúcar mascavo  
85 g de manteiga com sal  
Uma pitada de sal

1 ovo grande levemente batido

#### Cobertura

1 1/2 xícara (chá) de açúcar de confeito

1/2 a 1 colher (chá) de canela em pó

Leite

1/3 de xícara de nozes picadas

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de cozimento: 1 hora

Tempo total: 1h15min

Rendimento: 1 pão de 900 g ou 2 pães de 450 g cada



### Modo de preparo

Preaqueça o forno a 160 °C.

Peneire a farinha e as especiarias em uma tigela. Acrescente o gengibre cristalizado e agite para cobrir (para evitar que os pedaços afundem ao assar).

Misture o bicarbonato de sódio com o leite em outra tigela.

Aqueça o melaço, o xarope dourado, o açúcar, o sal e a manteiga em fogo baixo, mexendo até derreter.

Acrescente farinha e bata vigorosamente até ficar uma massa uniforme. Bata o ovo e o leite até a massa ficar macia.

Despeje a massa em uma forma de pão de 900 g untada e forrada com papel manteiga. Asse por 1 hora. Cubra com papel alumínio

nos últimos 30 minutos para evitar dourar demais o pão. Retire do forno.

Deixe na forma por 24 horas para o sabor desenvolver (opcional).

#### Cobertura

Em uma tigela pequena, misture o açúcar, a canela e uma colher (sopa) de leite de cada vez até obter um caramelo espesso.

Espalhe a cobertura sobre o pão, salpique com nozes.

Deixe a cobertura endurecer por algumas horas antes de fatiar. Para armazenar, embrulhe bem.



Jennifer Ellis

---

## Torta de seda de chocolate

### Ingredientes

1/2 xícara (chá)  
de manteiga

3/4 de xícara de  
açúcar

57 g de chocolate sem açúcar (derretido conforme as  
instruções na embalagem)

3 ovos

1 colher (chá) de baunilha

### Modo de preparo

Prepare e asse a massa. Deixe esfriar completamente antes de colocar o recheio. Rendimento: 1 torta.

Bata o açúcar e a manteiga na batedeira até ficar bem cremoso.

Adicione o chocolate sem açúcar e a baunilha. Coloque os ovos um de cada vez, misturando em fogo médio 5 minutos completos entre cada ovo.

Misture tudo muito bem. Despeje o recheio na torta e leve à

geladeira por pelo menos 3 horas antes de servir.

**Nota:** a torta fica melhor se usar manteiga. Não use nenhum tipo de substituto de manteiga. Também faz diferença se você não misturar durante os 5 minutos completos entre os ovos.

## Pavlova

### Ingredientes (serve 6 pessoas)

- 3 claras de ovo
- 1 colher (chá) de vinagre branco destilado
- 3 colheres (sopa) de água fria
- 1 xícara de açúcar refinado
- 3 colheres (chá) de amido de milho
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- 1 pote de chantilly
- Frutas a gosto para cobertura Pré-  
aqueça o forno a 150 °C



### Modo de preparo

Bata as claras até ficarem firmes, adicione água fria e bata novamente. Adicione aos poucos o açúcar e continue batendo até incorporar.

Diminua a velocidade da batedeira e acrescente o vinagre, a baunilha e o amido de milho.

Coloque o papel manteiga em uma assadeira untada ou antiaderente.

Coloque a mistura (no centro para uma pavlova grande ou separada para pavlovas individuais) e asse por 45 minutos.

**Importante:** desligue o forno e deixe esfriar sem abrir a porta do forno. Em geral, eu faço no dia anterior e deixo no forno durante a noite.

Bata o creme de chantilly até ficar firme.

Coloque o chantilly no merengue e decore com frutas de sua escolha. Eu uso kiwi, morangos e mirtilos, mas não tem uma regra rígida.

É delicioso no verão.

## Barras de limão

### Ingredientes

#### Amanteigados

- 6 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- ¼ xícara de açúcar granulado
- ¼ colher (chá) de sal
- 1 1 xícara de farinha de trigo sem fermento

#### Cobertura de limão

- 2 ovos
- ¾ xícara de açúcar granulado
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo sem fermento
- ¼ colher (chá) de raspas finas de limão
- 3 colheres (sopa) de suco de limão fresco
- ¼ colher (chá) de fermento em pó
- Açúcar de confeiteiro para decoração, opcional



### Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 175 °C.

Bata a manteiga por 30 segundos, adicione ¼ xícara de açúcar e ¼ colher (chá) de sal e bata até ficar um creme fofo.

Adicione uma xícara de farinha – a massa fica bem esfarelada.

Coloque a massa em uma forma quadrada de 20 cm x 20 cm untada e pressione-a por igual na forma.

Asse por 15 minutos.

Enquanto a base assa, bata os ovos e adicione ¾ xícara de açúcar, 2 colheres (sopa) de farinha, ¼ colher (chá) de raspas de limão, 3 colheres (sopa) de suco de limão e ¼ colher (chá)

de fermento em pó.

Bata até a massa ficar um pouco espessa (use uma batedeira elétrica, se tiver)

Coloque a mistura de limão na base amanteigada.

Asse por 25 a 30 minutos, até as bordas ficarem levemente douradas e o centro bem firme.

Deixar esfriar, peneire açúcar de confeiteiro por cima e corte em quadrados.



Maria José Alvarez

## Receita de crepes asturianos

### Ingredientes (serve 4 a 6 pessoas)

200 g de farinha  
1 limão  
4 ovos  
½ litro de leite  
2 colheres (sopa) de açúcar



### Modo de preparo

Coloque o leite, a farinha, os ovos batidos, o açúcar e as raspas de limão siciliano (apenas a parte amarela) em uma tigela.

Bata para misturar bem os ingredientes e não deixe empelotar.

Pincele uma frigideira pequena antiaderente com um pouco de óleo.

Adicione 1 ou 2 colheres (sopa) da massa (não muito, não precisa ser muito cheia) e mexa a frigideira para espalhar a massa rapidamente no fundo.

Agite algumas vezes até a massa ficar firme e dourar dos dois lados. Coloque um crepe em cima do outro em um prato até todos ficarem prontos. Sirva quente.

#### Sirva com:

Maçã cortada em gomos e cozida com um pouco de água, açúcar e canela

Polvilhe com açúcar ou mel

# Torta Whoopie

## Ingredientes

### Cookie

2 xícaras de farinha de trigo sem fermento

1 colher (sopa) de bicarbonato de sódio

¼ colher (chá) de sal

1/3 xícara de cacau em pó

1 xícara de açúcar refinado

1/3 xícara de gordura vegetal

1 ovo

¾ xícara de leite integral

1 1 colher (chá) de extrato de baunilha

### Ingredientes do recheio

225 g de margarina

2 1 xícara de açúcar de confeiteiro

6 colheres (sopa rasa) de creme de marshmallow (Fluff ou Jet Puff)

2 colheres (chá) de baunilha

*Esta é uma receita clássica do estado do Maine e um dos pratos favoritos no verão na nossa região. "Cookie" de chocolate com recheio cremoso delicioso. Você vai querer comer dois ou três!*



## Modo de preparo

Misture a gordura vegetal, o açúcar e o ovo na batedeira, utilizando o acessório de pá. Adicione o cacau em pó e misture bem. Coloque o extrato de baunilha e o leite, e misture. Em outra tigela, junte o açúcar, o fermento em pó, o sal e a farinha.

Adicione aos poucos os ingredientes secos aos líquidos na batedeira e misture em velocidade média até incorporar tudo muito bem (2 a 3 minutos).

Raspe os lados da tigela pelo menos uma vez durante o processo.

Faça porções de uma colher (chá) cheia de massa em uma assadeira untada (ou forre a assadeira com papel manteiga). Asse várias

fornadas a 175 °C por 12 a 15 minutos. Deixe os cookies esfriarem na assadeira por 5 minutos e depois transfira para uma grelha para esfriar completamente.

### Como montar:

Quando o cookie estiver completamente frio, espalhe generosamente o recheio e coloque outro cookie por cima para fazer os sanduíches!

Para guardar, embrulhe os sanduíches em papel de cera ou filme plástico e temperatura ambiente – se sobrar algum!





Monique Nicolaides

## Bolo de cenoura

### Ingredientes

300 g de açúcar mascavo claro

3 ovos

300 ml de óleo de girassol 300 g de farinha de trigo sem fermento

1 colher (chá) de bicarbonato de sódio

1 colher (chá) de fermento em pó

1 colher (chá) de canela em pó

1/2 colher (chá) de gengibre em pó

1/2 colher (chá) de sal

1/4 colher (chá) de extrato de baunilha

300 g de cenouras raladas

100 g de nozes sem casca cortadas mais 75 g de nozes inteiras para decorar

### Cobertura

300 g de açúcar de confeiteiro

50 g de manteiga sem sal

125 g de queijo cremoso



### Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 175 °C (160 °C no forno de convecção). Unte 3 formas de 20 cm e forre o fundo das formas com papel impermeável.

Misture o açúcar, os ovos e o óleo e bata para incorporar bem os ingredientes. Adicione aos poucos a farinha, o bicarbonato de sódio, o fermento em pó, a canela, o gengibre, o sal e o extrato de baunilha e continue batendo até misturar bem. Junte as cenouras raladas e as nozes e bata à mão para distribuir tudo por igual.

Despeje a mistura nas formas de bolo untadas e nivele com uma espátula. Asse em forno preaquecido por 20 a 25 minutos, ou até dourar e o bolo ficar fofo ao toque. Deixe esfriar por 10 minutos na forma antes de transferir os bolos para a grelha para esfriar completamente.

### Modo de preparo da cobertura

Bata o açúcar de confeiteiro e a manteiga na batedeira com o acessório de pá (ou use um batedor manual elétrico) em velocidade média-baixa até a mistura ficar uniforme. A cobertura deve ficar com uma textura arenosa. Coloque o queijo cremoso de uma só vez e bata até incorporar bem. Aumente a velocidade da batedeira para média-alta. Continue batendo até a cobertura ficar leve e fofo – por pelo menos 5 minutos. Não bata demais porque a cobertura pode ficar líquida.

Quando os bolos estiverem frios, coloque um bolo em um prato e espalhe um quarto da cobertura de queijo cremoso sobre ele com uma espátula. Coloque o outro bolo por cima e espalhe a mesma quantidade do recheio. Cubra com o último bolo e espalhe o restante da cobertura por cima e nas laterais do bolo. Por último, decore com nozes ou como quiser.

BOM APETITE!

Romina Bauducco

## Doce de leite caseiro (calda de caramelo)

### Ingredientes

1 litro de leite  
220 g de açúcar  
20 g de creme de leite espesso  
1 colher (sopa) de essência de baunilha  
1 g de bicarbonato de sódio



### Modo de preparo

Misture o leite, o açúcar, o creme de leite e o bicarbonato de sódio em uma panela, de preferência grossa, e deixe ferver em fogo baixo por 90 minutos. Não há necessidade de mexer durante os primeiros 60 minutos.

Nos últimos 30 minutos, mexa com uma colher de pau e quando ficar marrom, está pronto! Envase quente. Deixe esfriar.

### Dicas

Coloque um prato na geladeira. Depois, coloque um pouco de doce de leite no prato frio e corte ao meio. O doce de leite está pronto quando permanecer separado no prato.

Sirva este delicioso doce de leite para a família e os amigos!

## Leite creme

### Ingredientes (serve 5 pessoas)

- 1 litro de leite
- 5 a 10 colheres (sopa) de açúcar a gosto
- 5 colheres (sopa) de amido de milho
- 2 pauzinhos de canela
- 3 gemas de ovo
- Raspas de limão (3 unidades)



### Modo de preparo

Ferva os ingredientes mexendo constantemente na mesma direção até engrossar (pouco antes de começar a ferver).

Coloque em uma travessa, deixe esfriar e polvilhe com canela em pó. Se você preferir, e for criativo, pode fazer um desenho com a canela.

# Salada marroquina de frutas e nozes

Ingredientes (serve 6 a 8 pessoas)

1 cabeça de alface romana (ou alface manteiga)

1 endívia

½ xícara de nozes, torradas e/ou ½ xícara de amêndoas fatiadas e torradas

4 laranjas (grandes) da baía, amarga e/ou toranja

½ xícara de suco de laranja espremido na hora

3 colheres (sopa) de suco de limão espremido na hora

2 colheres (sopa) de água de flor de laranjeira (não usei esse ingrediente na primeira vez que fiz a salada porque não consegui encontrá-lo e achei

*Encontrei essa receita há cerca de 12 anos em um livro muito pequeno apenas com saladas. A princípio, fiquei em dúvida porque o molho era muito diferente e não tinha experimentado muita comida marroquina antes. Resolvi fazê-lo para o jantar de aniversário da minha mãe naquele ano porque era muito bonito e vegano (sem frango, queijo ou molho à base de leite). Virou uma tradição familiar e, desde então, compartilhamos a receita com outras pessoas durante o lockdown (um de nossos amigos, em um momento de hipérbole, disse que o molho era uma “mudança de vida”).*

diferença)

3 colheres (sopa) de açúcar

1/8 colher (chá) de sal

½ colher (chá) de canela moída

3 colheres (sopa) de óleo de nozes

1 xícara de folhas de hortelã fresca

½ xícara de tâmaras picadas

~~Pétalas de rosas para guarnição (opcional)~~



## Modo de preparo

Lave, seque e refrigere a alface e a endívia.

Toste as nozes e/ou amêndoas e reserve.

Descasque as laranjas e retire toda membrana branca com uma faca. Reserve o suco para usar na calda.

Combine os sucos de laranja e limão, a água de flor de laranjeira, o açúcar, a canela, o óleo de nozes e coloque sal a gosto. Misture bem (de preferência agitando) e reserve.

Combine o alface, a endívia e a hortelã. Coloque

em uma tigela para servir e regue com o molho. Na tigela ou em pratos individuais, decore com os gomos de laranja, as tâmaras e as amêndoas a gosto. Decore com pétalas de rosa, se quiser.

Timothy Weatherill

## Cookies Cowboy Seis Sigma

### Ingredientes (serve 4 pessoas)

227 g ou 1 xícara de manteiga

113 g ou 1 xícara de aveia

220 g ou 1 xícara de açúcar refinado

100 g ou 1 xícara de coco em tiras (o melhor é adoçado)

200 g ou 1 xícara de açúcar mascavo escuro

283 g ou 1 pacote de chips de chocolate 60% ou uma barra de chocolate 70% picada

1 colher (chá) de extrato de baunilha real

73 g ou ½ xícara de nozes picadas ou outras

castanhas de sua escolha

2 ovos em temperatura ambiente

(opcional: 68 g ou ½ xícara ou mais de passas)

345 g ou 2 xícaras de farinha de trigo sem fermento

1 colher (sopa) de bicarbonato de sódio

½ colher (chá) de fermento em pó

½ colher (chá) de sal



### Modo de preparo

Em uma frigideira, aqueça 2/3 de manteiga em fogo baixo até ficar levemente dourada. Esse passo dá profundidade ao sabor. Deixe esfriar à temperatura ambiente. Bata a manteiga e o açúcar até obter um creme. Adicione a baunilha e depois os ovos, um de cada vez.

Peneire a farinha, o bicarbonato de sódio, o fermento em pó e sal. Aos poucos, misture os ingredientes secos com o creme de açúcar e ovos.

Acrescente a farinha de aveia, o coco, os chips de chocolate e as nozes (e passas).

Tampe a massa com filme de plástico e leve à geladeira por pelo menos 24 horas. O sabor do cookie desenvolve ao longo do tempo.

Espere a massa de cookie chegar à temperatura ambiente antes de assar.

Asse a 177 °C por 9 a 11 minutos. Deixe os cookies esfriarem na grelha por 10 minutos antes de tirá-los da assadeira. Não asse demais. É melhor tirar os cookies do forno quando não estiverem assados completamente.



Pilar Díaz-Valdés

## Alfajores

### Ingredientes

125 g de margarina ou manteiga

150 g de açúcar granulado

3 gemas de ovo

1 colher (chá) de conhaque (opcional)

2 xícaras de farinha de trigo sem fermento

1 xícara de amido de milho

½ colher (chá) de bicarbonato de sódio

2 colheres (chá) de fermento em pó

1 colher (chá) de extrato de baunilha

raspas de um limão

½ copo de leite, se necessário

Doce de leite

Coco ralado

### Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 180 °C

Junte a margarina, o açúcar e as gemas de ovos. Adicione os ingredientes secos (farinha, fermento em pó, bicarbonato de sódio, amido de milho) e, em seguida, o conhaque, extrato de baunilha e leite, se necessário.

Quando tiver uma massa homogênea, estenda a massa com o rolo de macarrão e corte círculos do tamanho desejado.

Forre a assadeira com papel manteiga e coloque os círculos

de massa nela.

Asse em forno preaquecido por 8 a 10 minutos. Quando estiver pronto, transfira para uma grade para esfriar completamente.

Depois de esfriar, separe metade dos cookies e espalhe uma colher de sopa de doce de leite em um dos lados. Coloque outro cookie em cima do doce de leite e pressione suavemente para fazer um sanduíche. Passe os lados no coco.