



# JANTAR PELA DIVERSIDADE



# Índice

---

Entradas – Página **3**

Pratos principais – Página **39**

Sobremesas – Página **114**



# Entradas

---

## Ceviche de salmão

### Ingredientes

1 cebola roxa picada

Sumo de 1 limão

½ chávena de sumo de lima

Sumo de 1 toranja

450 g de salmão cortado em cubos pequenos

1 dente de alho picado

1 pimento cortado em cubos

1 abacate cortado em cubos

¼ de colher de chá de cominhos moídos

¼ de colher de chá de coentros moídos

½ colher de chá de paprica fumada



### Modo de preparação

Misture os sumos dos citrinos numa tigela e adicione a cebola picada.

Reserve enquanto corta todos os outros ingredientes.

Adicione cada ingrediente à tigela quando terminar de o cortar,

deixando os coentros para o fim.

Misture bem e sirva de imediato ou leve ao frigorífico durante, no máximo, 30 minutos antes de servir.





Rapeepun Yooket

## Molho picante com pasta de camarão

### Ingredientes

- |  |   |
|--|---|
| 1 colher de sopa de malaguetas         | 2 colheres de sopa de água a ferver           |
| 1 colher de sopa de alho (descascado)  | Malaguetas (para decoração)                   |
| 1 cebola roxa (descascada)             | Legumes frescos ou escaldados (à sua escolha) |
| 2 colheres de sopa de pasta de camarão | Cavala frita                                  |
| 1 colher de sopa de açúcar de palma    | Omeleta com <i>Cha-om</i> (legume tailandês)  |
| 1 colher de sopa de beringela          |   |
| 1 colher de sopa de molho de peixe     |   |
| 3 colheres de sopa de sumo de limão    |   |



### Modo de preparação

Esmague as malaguetas, o alho e a cebola roxa num almofariz até ficarem bem combinados.

Adicione ao almofariz a pasta de camarão, o açúcar de palma, o molho de peixe, o sumo de limão e a água a ferver, esmagando tudo.

Coloque o molho picante com pasta de camarão numa taça pequena.

Esmague ligeiramente algumas malaguetas e a beringela para usar como decoração no topo. Limpe a cavala e frite-a em óleo.

Frite a omeleta com o *Cha-om* (legume tailandês).

Ajuste as especiarias, o açúcar, o sal e o limão de acordo com a sua preferência.

# 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 de sopa de sementes de abóbora 2 colheres de sopa de vinagre de sidra

1 colher de sopa de azeite

1 colher de chá de xarope de agave

½ colher de chá de sal

¼ de colher de chá de pimenta

½ molho de coentros frescos

## Modo de preparação

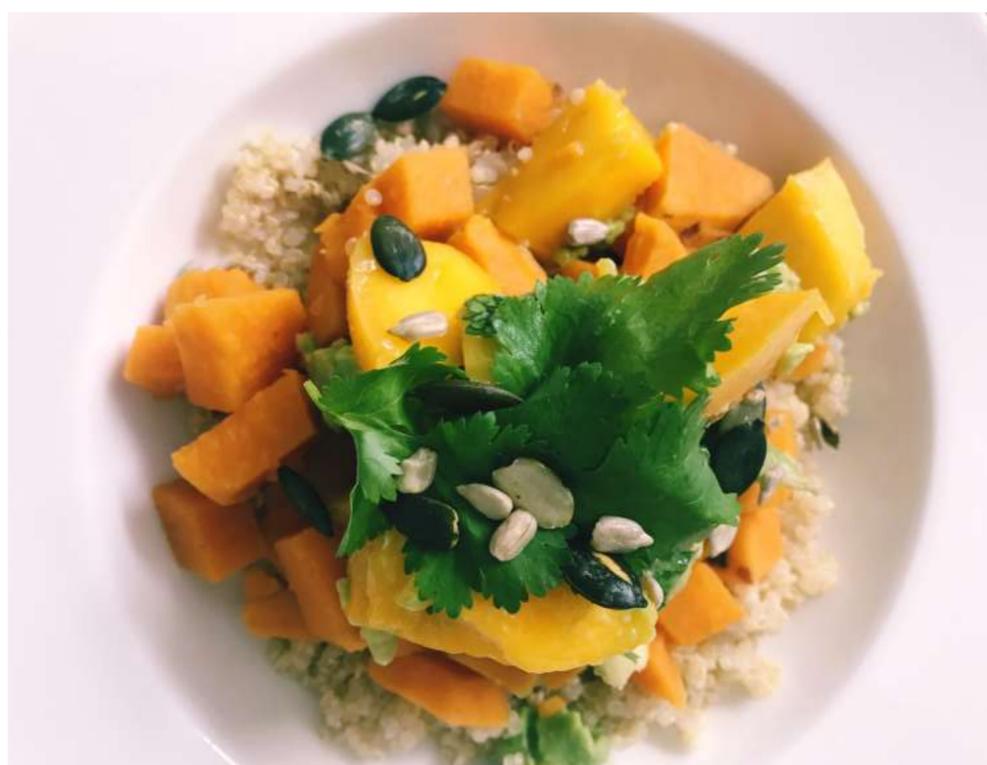
Primeiro, lave a quinoa com água morna e cozinhe-a em lume brando numa panela com pouco mais do dobro do volume de água durante cerca de 20 minutos. Entretanto, descasque a batata-doce e corte-a em cubos pequenos. Coloque-a num vaporizador de alimentos e cozinhe a vapor a uma temperatura média durante cerca de 10–15 minutos ou até ficar macia. Em seguida, escorra a quinoa e a batata-doce e, depois de arrefecerem, misture-as no molho de vinagre de sidra, azeite, xarope de agave, sal e pimenta.

Depois, descasque a manga, corte-a em cubos, colocando-os numa taça. Corte o abacate a meio, remova o caroço, retire o interior com uma colher

de sobremesa, corte-o em cubos e acrescente à manga. Pique os coentros finamente e adicione-os à mistura de manga/abacate.

Coloque as sementes de abóbora numa frigideira pequena e torre-as em lume médio, sem óleo.

Coloque a mistura escorrida de quinoa e batata-doce num prato e finalize com a mistura de manga e abacate, as sementes de abóbora e alguns raminhos de coentros.



Pedro Leal

## Amêijoas à Bulhão Pato

### Ingredientes

1 cebola  
3 dentes de alho  
1 molho de coentros 1 malagueta

1 folha de louro Azeite  
Amêijoas (1,5 kg)  
Vinho branco (1 copo de tamanho médio)



### Modo de preparação

Mergulhe as amêijoas em água durante cerca de 30 minutos

para remover a areia, se forem amêijoas frescas. Se as amêijoas forem congeladas, não há necessidade de as demolhar, sendo apenas necessário garantir que estão completamente descongeladas. Depois de demolhadas, escorra-as bem.

Corte grosseiramente a cebola e o alho e coloque-os numa cataplana com uma boa quantidade de azeite. Adicione a folha de louro e deixe refogar. Corte os caules dos coentros e adicione-os ao refogado. Corte a malagueta ao meio e adicione-a ao refogado.

Deixe a cebola dourar ligeiramente e adicione as amêijoas. Misture bem e adicione o copo de vinho branco. Nesta altura, a cataplana tem de estar muito quente para que o álcool do vinho possa evaporar rapidamente.

Tape a cataplana e deixe cozinhar durante cerca de 3 minutos.

Adicione as folhas de coentros e deixe cozinhar por mais 30 segundos.

Bom apetite!



Aleksander Krysikov

## Pastéis de batata *draniki*

### Ingredientes

6 batatas  
2 ovos  
Farinha  
1 cebola  
Temperos – opcionais Óleo



### Modo de preparação

Descasque as batatas e rale-as finamente. Pique finamente a cebola.

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

Misture bem.

Frite os pastéis de batata *draniki*.

Para isso, aqueça uma frigideira e adicione algumas colheres de sopa de óleo.

Com uma colher, espalhe a mistura de batata na frigideira e frite os pastéis *draniki* de cada lado até ficarem dourados.

Sirva os pastéis *draniki* com natas ácidas e ervas frescas.

*Bon appetit!*

## Berbigão e *laverbread* (cocos a bara lawr)

*À semelhança de outras pessoas que viveram e trabalharam em muitos países diferentes, a comida caseira e os alimentos com os quais crescemos têm sempre um ótimo sabor.*

*Cresci no País de Gales e um dos pratos locais favoritos é berbigão e laverbread ou, em galês, cocos a bara lawr.*

*O berbigão é uma pequena amêijoia que se encontra na costa sul e oeste do País de Gales e tem uma doçura natural incrível.*

*A laverbread é uma alga marinha comestível, a alga marinha laver. É preciso muita preparação, mas vale a pena pelo sabor rico e profundo do sal e do mar.*

*O berbigão é melhor comido fresco, logo depois de ser apanhado na praia. Primeiro, coze-se para abrir as conchas e, depois, seca-se e frita-se numa frigideira com cubos pequenos de bacon salgado.*

*A alga laver é apanhada nas rochas durante a maré baixa, é cozida durante algumas horas e depois cortada finamente.*

*Depois de arrefecer, é envolvida em farinha de aveia e, em seguida, é adicionada à frigideira, juntamente com o berbigão.*

*E claro que tem de acompanhar com um bom copo de whisky galês Penderyn.*

### Modo de preparação

#### **Para a *laverbread*.**

Obtenha algas *laver* encontradas principalmente na costa galesa e irlandesa e ferva-as em água salgada durante 1 hora.

Retire as algas da água e escorra-as.

Numa taça, misture as algas cozidas e picadas com farinha de aveia, alho, sal e pimenta-preta.

Adicione um fio de azeite a uma frigideira, disponha as algas marinhas em pequenos círculos e frite até ficarem firmes.

#### **Para o berbigão.**

Obtenha o berbigão da praia, do mesmo lugar das algas marinhas. O berbigão é uma pequena amêijoia doce e é muito procurado por toda a Europa, mas é encontrado essencialmente em



locais isolados na costa galesa.

Ferva o berbigão em água ligeiramente salgada durante 10 minutos até todas as conchas abrirem.

Retire da água, escorra e deixe arrefecer.

Retire as amêijoas das conchas e leve a refrigerar.

Numa frigideira pouco profunda, aqueça um fio de azeite e frite lentamente algumas fatias de bacon finas, adicione as amêijoas ao azeite e ao bacon com um pouco de sal e pimenta a gosto e frite durante 5 minutos.

Sirva com um pouco de vinagre de malte.



Amanda Jones

## Pequeno-almoço à moda de Swansea com bolos galeses salgados

### Ingredientes

#### Bolos galeses salgados

250 g de farinha com fermento  
100 g de manteiga sem sal, cortada em cubos pequenos  
1 alho francês (as partes branca e verde-clara), picado finamente 50 g de queijo cheddar ralado  
1 ovo batido  
1 colher de sopa de leite, mais um pouco se necessário

#### Pequeno-almoço à moda de Swansea

Serve: 4 pessoas | Tempo de

preparação: 5 min | Tempo de cozedura: 15 min

1 cebola grande (finamente cortada)  
1 colher de sopa de óleo vegetal  
4 fatias de bacon da parte do lombo, picado  
100 g de berbigão de Penclawdd cozido (em alternativa, podem ser usadas amêijoas)  
120 g de *laverbread* (alga marinha) ou couve-lombarda  
Pimenta-preta Sumo de limão



### Modo de preparação

#### Bolos galeses salgados

Coloque a farinha numa taça grande. Acrescente os cubos de manteiga fria pouco a pouco, envolvendo cada cubo na farinha à medida que os vai adicionando. Misture tudo ligeiramente até obter uma mistura semelhante a pão ralado.

Adicione o alho francês e o queijo cheddar, misturando-os com um garfo. Adicione o ovo batido. Com o garfo, misture tudo para formar uma massa macia. Se a massa estiver muito seca, adicione um pouco de leite.

Transfira-a para uma superfície polvilhada com farinha. Com a palma da mão ou um rolo da massa, estenda a massa até obter uma espessura de 1 cm.

Utilize um cortador de biscoitos ou o rebordo de um copo para cortar círculos (cerca de 6 cm de diâmetro).

Aqueça uma chapa ou uma frigideira sem gordura em lume médio.

Coloque os bolos sobre a superfície quente e cozinhe até dourarem de cada lado.

São espantosamente deliciosos se forem comidos diretamente da frigideira.

A massa ou os bolos cozinhados podem ser congelados. Para consumir, coloque na torradeira ou aqueça numa frigideira.

#### Pequeno-almoço à moda de Swansea

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

Acrescente o bacon e deixe cozinhar até ficar crocante.

Adicione o berbigão e misture a *laverbread*. Aqueça bem e tempere com pimenta-preta e o sumo de um limão.

Descontraia e desfrute!

## Gnocchi ao estilo de Sorrento (sem batatas)

### Ingredientes

#### **Gnocchi – serve 4 pessoas**

3 chávenas de farinha

Água

Sal

Puré de tomate

Meia cebola branca

Sal q.b.

#### **Molho de tomate**

Azeite virgem extra



### Modo de preparação

#### **Para os gnocchi**

Para preparar os *gnocchi* sem batatas, coloque a farinha sobre uma tábua e faça uma abertura no meio (**fotografia 1**), adicione uma pitada de sal e comece a verter lentamente a água (cerca de metade da quantidade da farinha). Para evitar que os *gnocchi* fiquem demasiado duros, utilize água morna. Mexa até a massa ficar macia, mas fácil de trabalhar, sem colar muito às mãos.

Neste momento, pode começar a trabalhá-la durante alguns minutos até formar uma bola (**fotografia 2**).

Corte pequenos pedaços da massa e forme cilindros longos, enrolando-os com as mãos e, em seguida, corte-os em pedaços (**fotografia 3**), num tamanho à sua escolha.

Agora está na hora de dar forma aos *gnocchi*: a beleza dos *gnocchi* caseiros está na sua forma ligeiramente irregular, conseguida ao pressioná-

los e arrastá-los levemente sobre a superfície de trabalho com o dedo indicador. Desta forma, ficarão ligeiramente ocós e mais aptos a absorver o molho. Cozinhe os *gnocchi* em água com sal a ferver e escorra-os assim que subirem à superfície da água.

#### **Para o molho de tomate**

Numa frigideira grande e larga, aqueça azeite em lume médio. Adicione a meia cebola picada. Acrescente o puré de tomate. Tempere com sal e pimenta a gosto. Deixe ferver ligeiramente, reduza para lume brando e cozinhe, destapado e até engrossar, durante cerca de 15 minutos.

Misture os *gnocchi* com o molho de tomate. Adicione queijo mozarella ralado e algumas folhas de manjeriço.

Desfrute do prato!

Carlos Monteiro

## Peixinhos da horta

### Ingredientes

400 g de feijão-verde  
1½ colher de chá de sal  
130 g de farinha de milho  
1 colher de chá de alho em pó  
pimenta moída  
1 ovo



### Modo de preparação

Lave o feijão-verde e remova as extremidades. Corte as vagens

ao meio e, em seguida, corte cada metade em dois pedaços iguais no sentido do comprimento.

Cozinhe o feijão-verde durante 5 minutos em água a ferver temperada com 1 colher de chá de sal.

Numa taça, misture a farinha de milho com o restante sal, o alho em pó e uma pitada de pimenta moída na hora. Adicione o ovo batido e cerca de 150 ml de água, mexendo bem com um garfo até ficar macio.

Escorra os feijões-verdes cozidos, disponha-os sobre um pano de cozinha e seque-os bem. Mergulhe-os na massa preparada.

Aqueça o azeite numa frigideira e frite os feijões até ficarem dourados.

Enxugue-os bem em papel de cozinha.

**Desfrute com um refrescante copo de vinho branco...**

## Bretanha ("La Galette Bretonne")

### Ingredientes

#### Para a massa de crepe

½ chávena de farinha de trigo integral  
½ chávena de farinha de trigo sarraceno 1 ovo  
1 pitada de sal  
1¼ chávenas de água

#### Para fritar

4 colheres de sopa de manteiga (1 para cada crepe)

#### Para o recheio

4 fatias de fiambre  
4 fatias de queijo  
4 ovos Uma pitada de sal  
Uma pitada de pimenta-preta  
Cebolinho fresco cortado, para decorar

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

*E aqui têm uma fotografia minha a cozinhar esta deliciosa receita para toda a família e outra minha, pronto para comer e a acompanhar com um copo de sidra (que também é típica da região)!*

*Desfrute! Eu não cozinho assim tantas vezes, mas esta foi certamente uma grande causa!*



### Modo de preparação

Misture todos os ingredientes da massa de crepe para formar uma massa líquida e suave. Tem de ficar líquida ou não conseguirá espalhá-la bem na frigideira quente ao fritar, pois precisa de crepes finos.

Em seguida, aqueça uma frigideira e adicione ½ colher de sopa de manteiga. Adicione quase 1 concha de massa líquida à frigideira quente, espalhe bem inclinando a frigideira rapidamente e frite de ambos os lados até ficarem bem dourados.

Em seguida, adicione uma fatia de fiambre e uma

fatia de queijo ao crepe.

Continue, partindo um ovo no centro do crepe de fiambre. Tempere com sal e pimenta e adicione cebolinho acabado de picar.

Feche cuidadosamente o crepe dobrando dois lados ou os 4 lados para criar um embrulho. Cozinhe até o ovo estar pronto.

Sirva quente polvilhada com cebolinho acabado de cortar.



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/pimenta

1 colher de sopa de manteiga

#### Bolinhos (rende aproximadamente 40)

300 g de farinha

1 ovo

1 colher de chá de sal

125 ml de água a ferver 20 g de manteiga



### Modo de preparação

#### Recheio

Descasque as batatas e corte-as em cubos pequenos. Coza-as em água com sal, escorra e faça um puré, deixando depois arrefecer. Aqueça uma colher de sopa de óleo numa frigideira, adicione o bacon cortado em cubos pequenos e frite até ficar dourado. Adicione a cebola cortada em cubos pequenos e frite até ficar translúcida. Por fim, adicione uma colher de sopa de manteiga, mexa e retire do lume.

#### Bolinhos

Coloque a farinha numa taça e adicione sal. Adicione manteiga à água a ferver para derreter. Verta-a gradualmente na farinha, mexendo tudo com uma colher. Entretanto, adicione o ovo batido e envolva todos os ingredientes, amassando para formar uma massa macia.

Coloque a massa sobre uma bancada de trabalho com farinha e amasse durante cerca de 7–8 minutos. Embrulhe a massa numa folha de

alumínio e reserve durante aproximadamente 30 minutos.

Divida a massa em 4 partes e depois estenda-a até ficar com uma circunferência fina (cerca de 2–3 mm), polvilhando a massa com farinha, se necessário.

Recorte círculos com um copo pequeno, estique-os um pouco entre os dedos e depois coloque uma colher de chá cheia de recheio no centro. Dobre ao meio, cole as extremidades cuidadosamente e coloque os bolinhos sobre uma tábua.

Pode cozer, fritar ou assar os bolinhos, consoante a sua preferência. São ideais para servir cobertos com cebolada.

Desfrute! 😊

# Alcachofras

## Ingredientes

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



***Quero partilhar convosco uma bela receita de alcachofras com um azeite saudável e leve que a minha sogra faz na primavera.***

Além de serem deliciosas, as alcachofras possuem muitos benefícios, entre eles:

- Fortalecem o músculo cardíaco graças ao seu elevado teor de proteína.
- São recomendadas em casos de anemia por carência de ferro devido ao seu teor rico em ferro.
- Graças às suas propriedades antioxidantes, as alcachofras ajudam a eliminar substâncias tóxicas do organismo, promovendo um funcionamento saudável do fígado.
- Contêm potássio, que controla a tensão arterial regulando o equilíbrio de sódio/potássio no organismo.
- São conhecidas por protegerem o organismo contra o cancro graças à quercetina e aos antioxidantes.
- Um composto encontrado nas alcachofras, denominado cinarina, ajuda a baixar o mau colesterol no sangue.
- O seu elevado teor de fibra tem o efeito de estabilizar a glicemia. Os pratos de alcachofra feitos com azeite ou carne apresentam uma maior escolha nutricional para diabéticos. Têm um efeito positivo no controlo do açúcar.
- Ajudam a reduzir o nível de nicotina acumulada no organismo dos fumadores.
- 100 g de alcachofras cozinhadas possuem 53 calorias. O baixo teor calórico significa que as alcachofras estão entre os alimentos saudáveis preferidos por aqueles que querem perder peso.

## Modo de preparação

Primeiro corte as cebolas, verta o azeite na panela de pressão e adicione as favas, as cebolas e as alcachofras lavadas, polvilhando-as com um pouco de sal e adicionando um pouco de água.

O ingrediente essencial dos nossos pratos de azeite é o açúcar: adicione 1,5 colheres de sobremesa. Quando preparar o prato com favas, use um pouco mais de açúcar.

Cozinhe em lume médio durante cerca de 10–15 minutos. Quando estiverem cozinhadas, deixe a panela de pressão repousar durante 10–20 minutos sem abrir a tampa.

Depois de abrir a tampa, retire primeiro as alcachofras, depois as favas e as cebolas, dispondo-as em cima das alcachofras.

Decore com endro fresco e regue com azeite.





Emilie Priac

## Vieiras flambeadas com lima

### Ingredientes (serve 4 pessoas)

12 vieiras  
30 g de manteiga com pouco sal  
2 dentes de alho  
Raspa de ½ lima  
Pimenta (q.b.)  
50 ml de whisky



### Modo de preparação

Tempo de preparação: 10 min; tempo de cozedura: 5 min  
Pique o alho.

Seque as vieiras em papel de cozinha.

Derreta a manteiga numa caçarola em lume brando.

Acrescente o alho finamente picado. Deixe dourar. Não deixe a manteiga queimar!

Adicione as vieiras. Cozinhe durante 1–2 minutos de cada lado.

Tempere com pimenta a gosto.

Disponha as vieiras nos pratos. Raspe um pouco de lima por cima.

Coloque o whisky na caçarola para flambear. Verta o molho sobre as vieiras e sirva.

Dica: se as vieiras estiverem congeladas, deixe-as descongelar em leite!

Para um prato principal: contabilize cerca de 10 vieiras por pessoa

e acompanhe com arroz e alho francês salteado.

Kadir Bicer

## Feijões cozidos

### Ingredientes (serve 4 pessoas)

4 colheres de sopa de óleo  
2 colheres de sopa de manteiga  
1 cebola média (picada) 1 colher de  
sopa de pasta de tomate  
500 g de feijão (demolhado durante a  
noite)  
3 chávenas de água  
1 colher de chá de sal  
1 colher de chá de açúcar  
1/2 colher de chá de malagueta em pó



### Modo de preparação

Aqueça 4 colheres de sopa de óleo e 2 colheres de sopa de manteiga numa caçarola funda. Adicione 1 colher de sopa de cebola picada e frite até ficar rosa.

Depois de fritar a cebola, adicione 1 colher de sopa de pasta de tomate e frite até libertar o aroma.

Por fim, acrescente à caçarola os feijões que demolhou em água durante a noite.

Mexa tudo durante 1–2 minutos e adicione 3 chávenas de água, 1 colher de chá de malagueta em pó e 1 colher de chá de sal, tape e deixe cozinhar até o feijão ficar tenro.

## Arepas

### Ingredientes

#### Massa

1½ chávenas de água

½ colher de chá de sal

2 chávenas de farinha de milho branca pré-cozida (como a farinha *Harina P.A.N.®*)

#### Recheio

Queijo e fiambre

Queijo mozzarella

4 fatias de fiambre de peru

Salada de atum

Atum de conserva

Cebolas cortadas

Cebolinhas picadas

***As arepas são um prato tradicional da Venezuela. São o pequeno-almoço preferido do país. No entanto, podem ser comidas a qualquer hora do dia. Esta refeição versátil pode ser recheada com quase tudo, consoante a sua preferência.***

### Modo de preparação

Mexa a água e o sal numa tigela. Com a mão, envolva gradualmente a farinha de milho na água até formar uma massa macia, húmida e maleável. Tenha cuidado para não adicionar a farinha de milho muito rapidamente, caso contrário, a farinha vai ficar com grumos.

Divida a massa em 6 bolas do tamanho de uma bola de ténis e amasse para formar um círculo com cerca de 1 cm de espessura.

Pré-aqueça o forno a 250 °C. Forre um tabuleiro com papel

vegetal. Coloque as *arepas* no tabuleiro e leve ao forno durante 25 minutos ou até ficarem douradas. Pode pincelar as *arepas* com manteiga derretida se quiser que fiquem mais húmidas.

Depois de as *arepas* estarem prontas, com uma faca de serra fina, corte metade de cada uma no sentido horizontal para formar uma abertura semelhante à do pão pita. As *arepas* podem ser recheadas com quase tudo. Escolhi queijo mozzarella e fiambre e, para outra, salada de atum.



## Salada de brócolos/*Caramel au Beurre Salé*

### Ingredientes

#### Salada de brócolos

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

Uma cebola roxa média cortada em fatias finas

Bacon crocante ou 200 g de tiras de bacon fritas

150 g de cogumelos brancos laminados

50 g de groselhas

30 g de pinhões

#### Molho para a salada

2 colheres de sopa de maionese

1 colher de chá de mostarda de Dijon

1 colher de sopa de vinagre balsâmico

1 colher de chá de molho de soja ou molho inglês

3 colheres de sopa de azeite 1 colher de chá de açúcar

#### Creme de caramelo salgado

2 chávenas de açúcar de cana

40 g de manteiga com sal

30 g de natas espessas



### Modo de preparação

#### Salada de brócolos

Misture todos os ingredientes e sirva.

#### Creme de caramelo salgado

Aqueça o açúcar de cana até ficar castanho-claro.

Retire do lume. Adicione a manteiga.

Volte a levar ao lume brando, adicione as natas e mexa bem. Coloque no congelador durante 30 minutos e depois utilize-o para barrar!



Murat Tergip

## Alcachofras com favas

### Ingredientes

4 alcachofras  
250 g de favas descascadas  
4 colheres de sopa de azeite  
1 cebola média  
Meio copo de sumo de laranja natural  
Meio copo de água  
1 colher de chá de sal



### Modo de preparação

Pique uma cebola média. Asse a cebola picada no azeite.

Adicione as favas descascadas à cebola assada e continue a assar durante algum tempo.

Adicione o sumo de laranja natural e água à mistura de cebola e favas assadas. Adicione as alcachofras à mistura. Cozinhe durante cerca de

20 minutos.

Pode servir com endro e azeite.

\* Antes de cozinhar, mergulhe as alcachofras em água com um pouco de sumo de limão para evitar que escureçam.

## *Draniki* (panquecas de batata recheadas com carne)

### Ingredientes (serve 6 pessoas)

1,5 kg de batatas  
300 g de carne picada  
1 cebola  
1 ovo  
3 colheres de sopa de farinha  
Sal, pimenta, temperos a gosto  
Óleo vegetal



### Modo de preparação

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

Rale as batatas finamente.

Adicione sal às batatas, aguarde 10 minutos e, depois, esprema o excesso de líquido.

Acrescente o ovo e a farinha. Misture tudo com uma colher.

Adicione a cebola finamente picada, sal, pimenta e temperos à carne picada e mexa.

Adicione óleo vegetal a uma frigideira pré-aquecida em lume médio. Com uma colher, coloque a mistura de batata e achate-a.

Coloque rapidamente uma pequena quantidade de carne picada sobre a panqueca de batata.

Depois coloque outra colher cheia de mistura de batata

por cima e achate-a até as extremidades se encontrarem.

Frite de ambos os lados até dourar.

Sirva quente com natas ácidas.

**E aqui tem, umas *draniki* deliciosas!**



Nusret Akincilar

## Quibe

### Ingredientes

4 chávenas de bulgur fino	óleo
2 batatas cozidas de tamanho médio	3 colheres de chá de sal
(Para a versão com carne, utilizar 250 g de carne de vaca picada magra)	2 colheres de chá de flocos de malagueta
2 cebolas	1 colher de chá de pimenta-branca moída
2 dentes de alho	1 colher de chá de pimenta-preta
3 colheres de sopa de pasta de tomate	1 colher de chá de menta desidratada
4 colheres de sopa de pasta de pimento vermelho assado	1,5 colheres de sopa de <i>isot</i> (malagueta seca de Urfa, Turquia)
3 colheres de sopa de	Cebolinhas
	Salsa



### Modo de preparação

Numa tigela grande, misture o bulgur, a pasta de tomate e as especiarias.

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

Adicione a cebola e o alho ao bulgur e comece a amassar adicionando 2 colheres de sopa de óleo.

Quando o bulgur e os outros ingredientes estiverem combinados, adicione um pouco de água e amasse até que a mistura fique com a cor e a forma do quibe.

Continue a adicionar água à medida que o quibe for secando.

Quando sentir que o quibe amoleceu, prove-o e tempere.

Em seguida, adicione o puré de batata (ou a carne picada magra) e continue a amassar até obter uma mistura homogénea. Adicione a salsa e as cebolinhas e amasse mais uma vez. Divida em pedaços, apertando-os para os moldar.

Por fim, coloque num prato de servir e acompanhe com uma salada verde e rodela de limão.

Sugiro que acompanhe com ovos estrelados, tal como é servido na região de Urfa. *Bon appetit!*

## Papas de *millet* e pepino-do-mar (小米海参粥)

### Ingredientes (serve 6 pessoas)

50 g de *millet*  
Pepino-do-mar  
Vegetais de folhas verdes  
Bagas de góji  
Caldo de carne



### Modo de preparação

Prepare o pepino-do-mar: demolhe o pepino-do-mar seco em água fria durante 3 dias, trocando a água uma vez por dia. Coloque-o no frigorífico. Depois, limpe o pepino, retirando as partes não comestíveis. Coloque em água fria e leve a ferver. Ferva durante 15 minutos, desligue o lume, aguarde 15 minutos e, em seguida, ferva novamente durante 15 minutos.

Prepare as papas de *millet*: lave o *millet*, adicione um pouco de água e leve a ferver até que a água tenha sido absorvida; em seguida, adicione um pouco de caldo de carne e deixe cozinhar em

lume brando durante uma hora. Adicione um pouco de sal e o pepino-do-mar preparado, deixando cozinhar em lume brando durante mais 5 minutos.

Sirva com alguns vegetais verdes e bagas de góji para decoração.



# Tortilha de batata

## Ingredientes

4 ovos de galinhas criadas ao ar livre das Astúrias (da minha avó!)

3 batatas cortadas em cubos

1 cebola cortada em cubos

Azeite

Sal



## Modo de preparação

Frite lentamente as batatas cortadas numa frigideira pequena. Depois, adicione a cebola em cubos e continue a cozinhar em lume médio durante pelo menos 30 minutos. Bata os ovos numa tigela com um pouco de sal. Adicione a mistura escorrida de batatas e cebola aos ovos. Verta para a frigideira, cozinhando em lume médio, e vire com a ajuda de um prato para garantir que a tortilha fica completamente cozinhada dos dois lados.

### Dica

Deixe-a suave no meio, como na imagem.

Por fim, sirva com um pouco de presunto serrano, salada e acompanhamentos como bolinhos de atum, chouriço ou qualquer outra coisa. Não se esqueça de um bom vinho e desfrute com amigos ou família :)



## Empanadas crioulas doces

### Ingredientes

½ kg de carne de vaca picada	2 cebolas	1 ovo
100g de azeitonas		100ml de água
3 ovos cozidos		40g de manteiga
50g de uvas-passas		
Sal, pimenta, cominhos e paprica doce (q.b.)		
300g de farinha		



*Este prato é muito difundido, existindo muitas variações na Argentina e também em toda a América Latina. O prato desta receita, que se caracteriza por um sabor adocicado, graças às uvas-passas, é originário da Província de Córdoba, na Argentina, a região onde nasci e vivi antes de me mudar para Verona, Itália, em 2003.*

*As empanadas são um prato tradicional da Argentina, normalmente servidas como primeiro prato antes de um churrasco. A receita tem origem no período em que a Argentina era uma colônia, mas acredita-se ser uma variação das receitas de Espanha, que, por sua vez, eram dos povos árabes da bacia do Mediterrâneo.*

### Modo de preparação

#### Recheio

Coloque um pouco de azeite numa frigideira e frite as cebolas cortadas, adicione a carne e um pouco de sal, pimenta e paprica.

Misture bem, adicionando também as uvas-passas.

Cozinhe os ingredientes durante cerca de 20 minutos e, em seguida, adicione os ovos cozidos e as azeitonas picadas, juntamente com uma pitada de cominhos.

Misture e deixe arrefecer para avançar para o próximo passo.

#### Massa

Prepare a massa misturando a farinha com um pouco de sal, depois acrescente a manteiga, o ovo e a água até obter uma mistura homogênea (deixe repousar durante 20 minutos).

Em seguida, com um rolo da massa e um molde circular, prepare alguns círculos de massa para receberem o recheio.

Faça um círculo de cada vez e pincele as extremidades com água (para facilitar a selagem).

Coloque o recheio nos círculos, feche-os dobrando-os ao meio e pressionando as extremidades para selar.

Coloque as empanadas num tabuleiro forrado com papel vegetal e pincele-as com uma gema de ovo.

Leve ao forno durante 30 min a 170 °C.



# Couve-flor picante

## Ingredientes

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

### Para a manteiga/azeite picante

120 g de manteiga derretida e 110 ml de azeite

(ou 230 ml de azeite para um prato vegan)

90 g de molho *harissa* (rosa)

2 ½ colheres de chá de pasta de tomate

1 ¼ colher de sopa de flocos de malagueta

¾ de colher de chá de pimenta de *Aleppo*

1 ¼ colher de chá de pimenta *Isot Biber*

1 ½ colher de chá de açúcar

3 dentes de alho esmagados

1 colher de chá de sal

**Contexto:** até há 3 meses, achava que um prato normal era um bife e um bom prato secundário era outro bife. Depois de ter experimentado recentemente muitas refeições vegetarianas ótimas, esta satisfaz 2 dos meus principais critérios: 1) Excelente sabor por proporção de calorias e 2) Tão fácil que até eu consigo fazer.

**O escanção recomenda:** beber com uma cerveja ou, ainda melhor, com um vinho tinto encorpado.



## Modo de preparação

Apare as folhas no topo da couve-flor, expondo 5 a 7 cm da própria couve-flor. Corte cada couve-flor em quartos.

Ferva a couve-flor durante 2 minutos em água bem salgada (certifique-se de que a couve-flor permanece debaixo de água, colocando uma tampa como peso)

Transfira os quartos de couve-flor para um tabuleiro forrado com papel vegetal. Adicione a cebola e as malaguetas ao tabuleiro. Pré-aqueça o forno a 180 °C ou 350 °F.

Misture todos os ingredientes para o azeite picante numa tigela pequena.

Deite o óleo picante sobre a couve-flor, a cebola e a malagueta. Use as mãos para misturar bem (use luvas e proteja os olhos), massajando o óleo picante nas fissuras da couve-flor.

Asse a couve-flor até ficar dourada e estaladiça, durante 45 a 60 minutos.

Retire o tabuleiro do forno e regue os legumes com o óleo picante 2 ou 3 vezes durante a confeção.

Transfira a couve-flor assada para uma travessa de servir, adicionando por cima o óleo picante restante e quaisquer pedaços retirados da assadeira. Sirva imediatamente com gomos de limão.



Daisy Ju

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

### Ingredientes (serve 5 pessoas)

Camarões de água doce  
Cebolinhas  
Gengibre  
Sal  
Vinho



### Modo de preparação

Lave os camarões de água doce com água limpa. Ferva água, adicione vários pedaços de gengibre e o camarão de água doce. Deixe ferver, adicione uma colher cheia de vinho para eliminar o cheiro a peixe.

Cozinhe em lume brando e adicione um pouco de sal e as cebolinhas.

Sirva com um pouco de cebolinhas frescas para decoração.

## Wraps de couve

### Ingredientes

Couve (4 molhos de folhas)

Arroz (2 chávenas)

Cebola (2 de tamanho médio) Azeite (meia chávena de chá) Pasta de tomate (2 colheres de sopa)

Especiarias (sal, flocos de malagueta, pimenta-preta, menta)



### Modo de preparação

#### Preparação das folhas

Selecione e lave cuidadosamente cada folha. Coloque várias folhas em água a ferver, voltadas para baixo, e ferva durante 1–2 minutos. Em seguida, coloque-as numa tigela de água fria (isto ajuda a manter a sua cor).

#### Preparação do recheio

Corte as cebolas em cubos de forma que não fiquem muito grandes, coloque numa caçarola com azeite e comece a fritar. Adicione a pasta de tomate quando a cor das cebolas começar a mudar um pouco. Depois acrescente o arroz lavado e escorrido. Em seguida, acrescente o sal e as especiarias e frite um pouco o arroz. Adicione 1 copo de água e espere que seja absorvido em lume brando. Quando a água for totalmente absorvida, desligue o lume e deixe repousar.

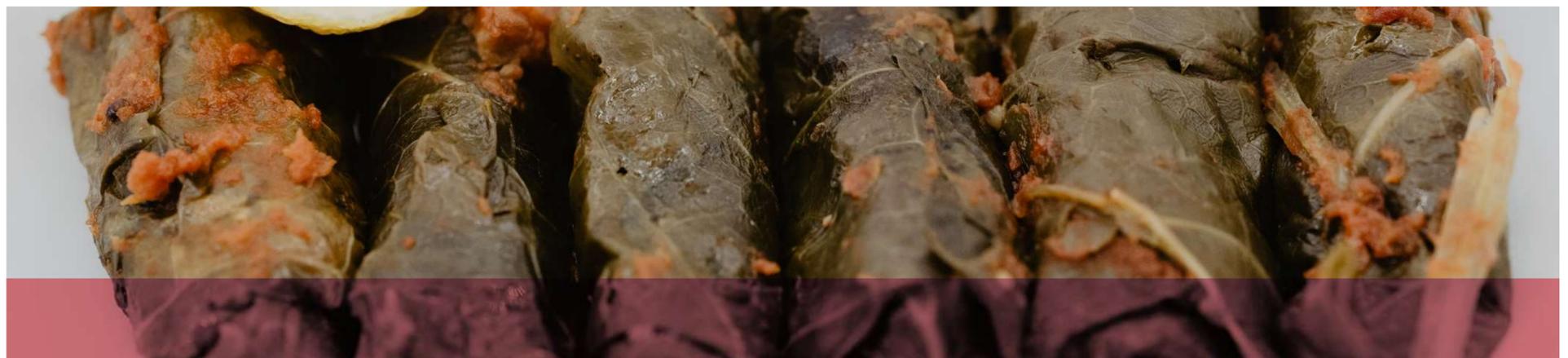
#### Fazer o wrap

Coloque uma folha sobre uma superfície plana, espalhe um pouco da mistura sobre ela, dobre os dois lados para dentro, dobre cuidadosamente a parte superior para baixo e enrole bem.

#### Cozinhar

Coloque os wraps numa caçarola, espalhe as cebolas cortadas por cima, adicione um pouco de sal e azeite, 1 colher de sopa de pasta de tomate diluída num pouco de água e adicione água suficiente para cobrir os wraps. Depois de começar a ferver, cozinhe em lume brando até o líquido ser absorvido.

Sirva com iogurte. *Bon appetit* :)



Sharon Treanor

## Picado de carne de vaca de conserva picante

### Ingredientes (serve 4 pessoas)

8 fatias de carne de vaca de conserva ou 1  
lata 1 cebola roxa grande  
2 batatas grandes Flocos de  
malagueta  
8 fatias finas de toucinho fumado

4 ovos  
Mistura de ervas  
Sal e pimenta

*Agora, a minha confissão... Não fiz esta receita nem a comi (daí nenhuma foto minha!). Sou uma péssima cozinheira e vegetariana. Não queria impingir uma receita de "comida de coelho", por isso, o meu adorável marido (que é um excelente cozinheiro) fez isto.*

*É um verdadeiro favorito na família. Desfrute!*



### Modo de preparação

Descasque e corte as batatas em pequenos pedaços e coloque-as numa caçarola com água a ferver até ficarem macias, mas ainda firmes. Enquanto as batatas estão a cozer:

Descasque e corte a cebola. Corte a carne de vaca de conserva em pedaços pequenos. Grelhe as fatias finas de toucinho no grelhador.

Aqueça uma panela grande com um pouco de azeite e adicione as cebolas para amolecerem lentamente.

Acrescente as batatas e a carne de vaca de conserva à caçarola e misture tudo; pode optar por manter as batatas em pedaços ou amassá-las um pouco, conforme a sua preferência.

Adicione à caçarola flocos de malagueta a gosto, dependendo do nível de picante que pretende. Ou, se preferir, não adicione flocos, bastando

retirar o "picante" do título do prato.

Adicione as ervas e tempere com sal e pimenta.

Continue a provar e a ajustar a quantidade de malaguetas, ervas e temperos para garantir o equilíbrio certo.

Escalfe os ovos e prepare-se para começar a emprarar.

No centro de cada prato, coloque uma porção de picado de carne de vaca de conserva. Use um aro redondo que recheio de forma igual em cada prato, o que ajuda na apresentação.

Por cima do picado, adicione duas fatias finas de toucinho cozinhado.

Por fim, coloque o ovo escalfado no topo. Desfrute!

# Pão de espelta integral

## Ingredientes

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

80 g de sementes de girassol 80 g de sementes de sésamo

2 colheres de sopa de sementes de abóbora

2 colheres de sopa de vinagre balsâmico

2 colheres de chá de sal

½ litro de água morna

1 pacote de fermento de padeiro (42 g)



## Modo de preparação

Dissolva o fermento em água morna e amasse bem com os outros ingredientes (a massa não precisa de fermentar, pelo que não há tempo de espera).

Coloque a massa numa forma de pão untada (ou forrada com papel vegetal) e leve ao forno durante cerca de 90 minutos a 170 °C (338 °F).

Adicione guarnições à sua escolha: para o jantar, recomendo queijo *cottage* com abacate e tomate; para o pequeno-almoço, sabe bem com queijo creme e compota.

## Yorkshire Pudding

### Ingredientes

140 g de farinha (cerca de 200 ml/7 onças líquidas)  
4 ovos (200 ml/7 onças líquidas)  
200 ml de leite  
Óleo de girassol para cozinhar



*Contexto: nasci numa pequena cidade chamada Great Ayton em North Yorkshire, no Reino Unido. Yorkshire é conhecida por muitas coisas, mas quero destacar apenas duas: as pessoas são conhecidas por serem "poupadas" no que diz respeito ao seu dinheiro, o que me ajudou na minha carreira, e o Yorkshire Pudding.*

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



### Modo de preparação

#### Passo 1

Numa tigela grande, coloque 200 g de farinha e alguns temperos, adicione 3 ovos, um de cada vez, e bata lentamente 300 ml de leite até obter uma massa macia.

#### Passo 2

Leve ao frigorífico durante, pelo menos, 30 minutos ou até um dia.

#### Passo 3

Aqueça o forno elétrico a 220 °C/180 °C ou a gás no nível 7. Unte os orifícios de um tabuleiro para 12 *muffins* com 4 colheres de sopa de óleo vegetal e aqueça o tabuleiro no forno durante 5 minutos.

#### Passo 4

Coloque a massa no tabuleiro com a ajuda de uma concha e leve ao forno durante 30 minutos até subir e ficar bem dourada.



Zhao Chen

# Omeleta de salsicha com rebentos de alho (香肠蒜苔炒鸡蛋)

## Ingredientes

2 salsichas  
4 ovos  
Um pouco de alho germinado  
2 malaguetas



## Modo de preparação

Corte as salsichas, os rebentos de alho e as malaguetas em pedaços.

Bata os ovos e prepare um pouco de gengibre e cebolinhas.

Frite os ovos rapidamente.

Frite o gengibre e as cebolinhas, depois

adicione as salsichas e os rebentos de alho.

Por fim, acrescente um pouco de malagueta, os ovos fritos e uma pitada de sal.

Sirva.

## Amendoins picantes cozidos

### Ingredientes

Amendoins	Malaguetas desidratadas
Anis-estrelado	Gengibre fresco
Folhas de louro	Cebolinhas
Pimenta-de-Sichuan	Sal
Canela	



### Modo de preparação

Demolhe os amendoins secos em água durante 3 horas.

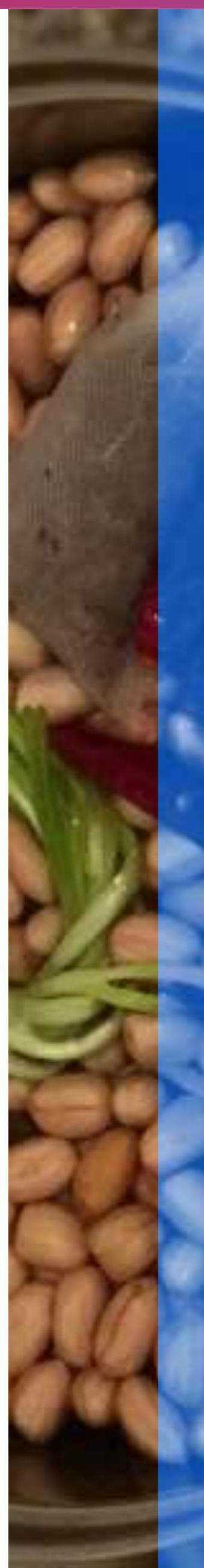
Prepare o anis-estrelado, a pimenta-de-Sichuan, as malaguetas desidratadas, a canela e as folhas de louro e corte o gengibre em fatias.

Primeiro, coloque o anis-estrelado, a canela, pimenta-de-Sichuan, as malaguetas desidratadas, o gengibre fresco, a canela e as folhas de louro numa caçarola de aço inoxidável. Depois, leve água a ferver. Em seguida, adicione os amendoins lavados à caçarola. Deixe ferver em

lume alto, reduza para lume brando e deixe cozinhar durante cerca de 30 minutos.

Desligue o lume. Deixe repousar com a tampa colocada durante 30 minutos. Retire os amendoins e deixe-os arrefecer.

Adicione um pouco do líquido de cozer aos amendoins frios, mexendo-os num prato, e sirva.





Sandy Chen

## Lagostins salteados

### Ingredientes

Lagostins

#### Temperos

Alho, gengibre fresco, cebolinhas, malagueta vermelha, coentros, azeite, molho de soja claro.



### Modo de preparação

Lave os lagostins e remova as cabeças antes de abrir as costas para remover as vísceras.

Pique o alho e corte o gengibre em fatias. Corte as cebolinhas em pedaços e a malagueta vermelha em pequenas fatias. Retire as folhas dos coentros dos caules e pique grosseiramente.

Leve os lagostins a cozer em água a ferver. Retire os lagostins quando ficarem vermelhos. Mergulhe-os em água fria.

Adicione um pouco de azeite a uma frigideira quente, seguido do alho picado, do gengibre fatiado e da malagueta vermelha, assim como do molho de soja claro.

Adicione os lagostins e refogue até obter uma combinação homogênea. Sirva polvilhados com coentros.

Tracy Lu

## Costelinhas agridoce

### Ingredientes

Costelas

### Temperos

Molho de soja claro, açúcar cristalizado (ou granulado), vinagre de arroz, vinho de arroz para cozinhar, molho de ostras, gengibre fatiado, canela, anis-estrelado



### Modo de preparação

Lave as costelas e coloque-as em água fria e leve a ferver. Retire as costelas.

Adicione cebolinhas, gengibre fatiado, molho de soja claro, vinho de arroz para cozinhar e molho de ostras para temperar as costelas. Deixe a mistura repousar durante 2–3 horas para permitir que os sabores se desenvolvam.

Adicione uma colher cheia de azeite a um wok, aqueça o wok, adicione as costelas e refogue.

Adicione o açúcar cristalizado. Refogue em lume médio até que todas as costelas fiquem cobertas com açúcar.

Adicione o vinagre de arroz, a canela e o anis-estrelado e continue a refogar.

Adicione água até todas as costelas ficarem submersas. Reduza para lume brando e deixe refogar durante 30 minutos.

Aumente para lume alto até o molho engrossar.

# Barriga de porco estufada com *bean curd knots* (nós de pele de tofu)

## Ingredientes

Barriga de porco

### Temperos

Azeite

Molho de soja claro

Molho de soja escuro

Vinho de arroz para cozinhar

Nós de pele de tofu

Açúcar cristalizado (ou granulado)

Canela

Funcho



## Modo de preparação

Lave a barriga de porco e corte-a em quadrados.

Lave os nós de pele de tofu com água morna para eliminar qualquer odor.

Coloque a barriga de porco num wok com água fria. Aqueça a água em lume alto até ferver.

Desligue o lume. Retire a barriga de porco e lave com água corrente.

Coloque uma colher cheia de azeite num wok e adicione um pouco de barriga de porco gorda. Aqueça o wok e refogue até a gordura escorrer.

Adicione a barriga de porco restante e continue a refogar.

Adicione o molho de soja claro e o molho de soja escuro e refogue até que o molho fique uniformemente distribuído. Adicione um pouco de vinho de arroz para cozinhar, tape com uma tampa e refogue em lume alto durante 10 minutos.

Retire a tampa, adicione os nós de pele de tofu, o açúcar cristalizado, a canela e o funcho. Refogue em lume brando durante 40 minutos.

Aumente para lume alto até o molho engrossar. Sirva.





Zhou Lin

## Frango picante

### Ingredientes

Frango	Canela
Malagueta	Alho
Pimenta-de-Sichuan	



### Modo de preparação

Lave e escorra o frango antes de o cortar em pedaços.

Prepare a malagueta, a pimenta-de-Sichuan, a canela e o alho lavando e escorrendo.

Adicione azeite (o dobro da quantidade habitual para cozinhar) a um wok. Quando o wok estiver quente, adicione o frango e refogue até ficar dourado.

Adicione a malagueta, a pimenta-de-Sichuan, a canela e o

alho, continuando a refogar.

Quando o frango estiver cozinhado, acrescente sal e molho de soja claro

e refogue por mais 2 minutos.

Sirva e cubra com sementes de sésamo.

## Patatas de galinha picantes

### Ingredientes

Ingredientes principais: patas de galinha

Temperos: pickles e malagueta picada



### Modo de preparação

Lave as patas de galinha e corte-as em pedaços.

Numa panela, adicione as patas de galinha, as cebolinhas, o gengibre fatiado e a pimenta-de-Sichuan. Ferva durante cerca de 20 minutos.

Lave as patas de galinha com água fria. Em seguida, coloque as patas de galinha em água quente fervida.

Retire as patas de galinha e coloque-as num recipiente. Adicione os pickles e a malagueta picada até as patas de galinha ficarem totalmente cobertas.

Feche o recipiente e leve ao frigorífico durante 4 horas.



# Pratos principais

---



Markus Hasler

## Fondue de queijo suíço

### Ingredientes (serve 4 pessoas)

600 g de pão branco ou integral Dente de alho cortado a meio

400 g de queijo *Gruyère* maturado

400 g de queijo *Vacherin* suíço

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

1 colher de sopa de licor de *kirsch*

Um pouco de noz-moscada ralada e pimenta

---

***O fondue é um prato típico suíço e não se desfruta apenas com tempo frio.***

***Junte-se com amigos ou família e divirta-se a mergulhar o pão no queijo, que continua a ser mantido quente à mesa logo após a preparação, garantindo que o fondue não ferve.***

***A bebida ideal para o acompanhar é um copo de vinho ou um chá preto.***

---



### Modo de preparação

Corte o pão em cubos pequenos.

Esfregue a taça de fondue com o dente de alho. Rale o queijo diretamente para a taça de fondue ou compre queijo ralado. Misture o vinho com o amido de milho, adicione ao queijo e deixe ferver em lume brando, mexendo bem. Adicione o licor de *kirsch* e tempere com pimenta e noz-moscada ralada. Quando o fondue estiver cremoso (o queijo absorveu todo o

líquido e está espesso), leve-o para a mesa e mantenha-o quente sobre um queimador até terminar a refeição.

Dica: se o fondue coalhar, misture 1 colher de chá de amido de milho num pouco de vinho branco e sumo de limão, verta na mistura de queijo e leve a ferver de novo lentamente, mexendo sempre.

Emilie Priac

# Mexilhões com molho de vinho branco e natas

## Ingredientes (serve 4 pessoas)

3 kg de mexilhões

50 g de manteiga ligeiramente salgada (se preferir, pode usar manteiga sem sal, pois os mexilhões já são salgados)

4 chalotas grandes

120 ml de vinho branco (1 copo)

300 ml de *crème fraîche*

Pimenta (q.b.)

½ molho de salsa



## Modo de preparação

Tempo de preparação: 10 min; tempo de cozedura: 10 min

Pique finamente as chalotas e a salsa. Derreta a manteiga numa panela e adicione as chalotas e a salsa. Cozinhe em lume brando.

Adicione o vinho branco e cozinhe até que as chalotas fiquem macias.

Tempere com pimenta (e sal se utilizar manteiga sem sal).

Adicione os mexilhões, tape e cozinhe em lume brando durante cerca de 10 minutos. Mexa regularmente. Quando os mexilhões estiverem cozinhados (ficam bem abertos), adicione o *crème fraîche*.

Mexa, tape e cozinhe em lume brando durante 2–3 minutos. Mexa regularmente.

Sirva quente com batatas fritas.

Reduza as quantidades para metade se os mexilhões forem servidos como entrada.

Opção: adicione 1 folha de louro e 1 colher de chá de tomilho antes de adicionar os mexilhões.

Nota: depois de cozinhar, se um mexilhão não estiver suficientemente aberto ou se tiver de fazer força para o abrir, o mexilhão não está cozido, pelo que não deve comê-lo.

## Parmigiana

### Ingredientes (serve 6–8 pessoas)

Azeite

2 beringelas Um pouco de farinha

Pão ralado 3 ovos batidos

Molho de tomate

Mozarela em pedaços Fiambre ou mortadela

Queijo parmesão ralado

1 cebola descascada e picada

---

*"Parmigiana" é uma receita que a nossa "au pair" italiana apresentou à nossa família e que se tornou o prato favorito de todos em pouco tempo.*

---



### Modo de preparação

Corte a beringela em fatias longitudinalmente.

Polvilhe cada fatia com farinha, mergulhe-as nos ovos batidos e depois passe por pão ralado.

Frite as fatias de beringela panadas em óleo.

Frite a cebola picada numa caçarola, adicione o molho de tomate e sal e cozinhe durante 5–10 minutos.

Espalhe um pouco de molho de tomate sobre a base de um prato de ir ao forno e, em seguida, coloque as fatias de beringela fritas por cima.

Cubra com outra camada de molho de tomate e depois coloque os pedaços de mozzarella, o fiambre (ou a mortadela) e o queijo parmesão ralado por cima.

Cubra com mais fatias de beringela fritas e repita o processo mais duas vezes.

Tape com uma folha de alumínio e leve ao forno a 180 °C durante 30–40 minutos.



Andrei Maksimov

## Tarte de peixe

### Ingredientes

500 ml de leite  
11 g de fermento de ação rápida 700 g de farinha  
4 colheres de sopa de óleo para salada  
500 g de pedaços de peixe (cantarilho)  
3 batatas  
100 g de manteiga  
Sal e pimenta q.b.



### Modo de preparação

Adicione leite quente a uma tigela. Adicione o fermento e misture.

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

Acrescente 350 g de farinha. Comece por amassar a massa adicionando gradualmente o resto da farinha. Amasse até que a massa pare de colar às mãos.

Tape a massa e leve-a ao frigorífico durante 2 horas.

#### **Enquanto a massa está a repousar:**

Corte o peixe e as batatas (às rodelas) e tempere com sal e pimenta.

Retire a massa e divida-a em duas partes. Estenda a primeira parte de acordo com o tamanho da forma. Transfira-a para a forma, coloque as batatas por cima e depois o peixe, distribuindo uniformemente a manteiga no topo. Leve ao forno pré-aquecido a 190 °C durante 1 hora e 20 minutos.

## *Pastel de Choclo* (caçarola de milho e carne de vaca chilena)

### Ingredientes

(serve 6–8 pessoas)

- 3 a 4 cebolas médias (picadas)
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- 1226 g de carne de vaca picada
- 2 colheres de chá de cominhos
- 2 colheres de chá de sal
- ½ colher de chá de pimenta moída
- 3 chávenas de milho (fresco ou congelado)
- 1 chávena de leite gordo
- ¼ de chávena de manteiga
- 1 colher de sopa de açúcar
- 2 colheres de sopa de manjericão (finamente picado)
- ½ chávena de uvas-passas
- 1/3 de chávena de azeitonas pretas picadas
- 3 ovos cozidos (picados)
- 1 chávena de frango assado (desfiado)



### Modo de preparação

Reúna os ingredientes.

Salteie as cebolas no óleo vegetal até ficarem macias e translúcidas (5 minutos).

Adicione a carne de vaca picada, os cominhos, 1 colher de chá de sal e pimenta. Mexa enquanto cozinha, até que a carne fique dourada. Retire do lume e reserve.

Coloque o milho num processador de alimentos ou liquidificador com ¼ de chávena de leite. Processe durante 1 a 2 minutos, até que o milho esteja misturado e fique com um aspeto cremoso.

Derreta ¼ de chávena de manteiga numa caçarola grande. Adicione 1 colher de chá de sal, o açúcar e a mistura de milho.

Adicione os restantes ¾ de chávena de leite e cozinhe em lume brando, mexendo constantemente, até a mistura engrossar (cerca de 5 a 10 minutos).

Retire do lume e adicione o manjericão fresco picado.

Pré-aqueça o forno a 190 °C (375 °F).

Escorra o líquido da mistura de carne de vaca corada. Coloque a mistura de carne no fundo de uma caçarola de 3–4 litros.

Disponha as uvas-passas, as azeitonas e os ovos cozidos sobre a carne de vaca e coloque o frango por cima.

Espalhe a mistura de milho no topo da caçarola para que cubra os restantes ingredientes. Polvilhe com açúcar em pó.

Leve a caçarola ao forno durante 30–45 minutos, até que o recheio esteja a borbulhar e a mistura de milho dourada.

Sirva quente.

## Bolonhesa de tofu

### Ingredientes (serve 2 pessoas)

200 g de tofu natural 1 cebola grande  
1 dente de alho  
2 cenouras grandes  
Azeite para fritar  
4 colheres de sopa de puré de tomate  
200 ml de vinho tinto seco  
400 g de tomates picados ou puré de tomate  
1 colher de chá de xarope de agave  
2 colheres de sopa de orégãos secos Sal e pimenta  
250 g de espaguete (preferencialmente de espelta ou integral) Molho de manjeriço fresco ou manjeriço congelado  
1 colher de sopa de levedura nutricional



### Modo de preparação

Esprema o tofu num pano de cozinha para retirar o líquido e, depois, desfaça-o com um garfo.

Descasque e pique finamente a cebola e o alho. Descasque e pique finamente as cenouras.

Aqueça o azeite numa frigideira grande e antiaderente e frite o tofu até ficar dourado.

Após cerca de 5 minutos, adicione a cebola e o alho e refogue por mais 3–4 minutos.

Adicione as cenouras e o puré de tomate à frigideira e cozinhe durante 1–2 minutos, enquanto mexe.

Adicione o vinho tinto à frigideira e reduza um pouco o molho

em lume médio.

Adicione o puré de tomate ou os tomates picados, o xarope de agave e os orégãos secos à frigideira com o tofu, tempere a gosto com sal e pimenta e deixe cozinhar em lume brando destapado.

Entretanto, ferva água com sal numa caçarola grande e coza a massa de acordo com as instruções da embalagem, até ficar *al dente*.

Lave o manjeriço, seque-o e pique-o finamente. Reserve 2 colheres de sopa de manjeriço picado e incorpore o restante no molho. Em alternativa, utilize manjeriço congelado.



## Receita argentina

### Ingredientes (serve 6–8 pessoas)

2 molhos de espinafres  
1 cebola grande  
1 pimento vermelho grande  
Crepes  
Carne de vaca picada

Queijo ralado  
Puré de tomate  
Óleo, sal e pimenta q.b.



### Modo de preparação

#### Para os canelones

Lave e escorra os espinafres. Escalde os espinafres.

Pique a cebola, o pimento e as folhas dos espinafres. Frite a cebola e o pimento numa frigideira, reservando metade.

Adicione os espinafres e deixe arrefecer.

Monte os canelones colocando este recheio nos crepes.

Coloque num prato de ir ao forno.

#### Para o molho à bolonesa

Frite a carne de vaca picada e adicione a outra metade da cebola e do pimento.

Acrescente o puré de tomate.

Deixe cozinhar em lume brando durante 30 minutos.

Cubra os canelones com este molho.

Adicione queijo ralado e leve ao forno pré-aquecido a 180 °C até ficar dourado.

Quando estiverem prontos, só precisa de servir e apreciar este prato muito simples, mas delicioso.



Morena Barrella

## Estufado de veado com *polenta*

### Ingredientes

#### Estufado de veado

2 cebolas

2 cenouras

1 talo de aipo

2 dentes de alho

Sal; pimenta

Alecrim

Noz-moscada

200 g de manteiga

1 copo de óleo

2 folhas de louro

1 kg de carne de veado

1 litro de vinho tinto + 1 copo de  
vinho tinto

#### ***Polenta***

500 g de farinha de milho

2 l de água

15 g de azeite virgem extra

1 colher de sopa cheia de sal  
marinho



### Modo de preparação

#### Preparar o estufado de veado

Corte a carne de veado em pedaços pequenos. Corte metade dos legumes (cebola, cenoura, aipo, 1 folha de louro) e coloque-os numa caçarola juntamente com a carne e 1 litro de vinho tinto, reservando durante 12 horas. Passado este tempo, lave e escorra a carne e leve a alourar num tabuleiro com o óleo, a manteiga, a outra metade das cebolas, cenouras, aipo e 1 folha de louro. Em seguida, junte o alecrim, a noz-moscada, 2 dentes de alho, sal e pimenta.

Cozinhe a uma temperatura baixa, adicionando 1 copo de vinho tinto um pouco de cada vez. Cozinhe durante cerca de duas horas.

#### Preparar a *polenta*

Para fazer a *polenta*, leve ao lume uma caçarola de aço de fundo grosso com 2 litros de água; quando a água estiver prestes a atingir o ponto de ebulição, adicione o sal, depois coloque rapidamente a farinha, mexendo com uma colher de pau (ou com uma colher de madeira de aveleira especial

denominada *tarello*), continuando a cozinhar em lume alto, mexendo rapidamente.

Adicione também o azeite, pois servirá para evitar a formação de grumos; continue a mexer até começar a ferver novamente. Em seguida, reduza o lume para o mínimo e continue a cozinhar durante 50 minutos em lume brando, mexendo continuamente e tendo cuidado para não colar no fundo. A *polenta* está pronta após 50 minutos. Aumente o lume para que se possa separar facilmente da caçarola, aguardando que se descole do fundo.

Para retirar a *polenta*, vire cuidadosamente a caçarola ao contrário sobre uma tábua de cortar com um diâmetro um pouco maior do que o da caçarola. A sua *polenta* está pronta para levar para a mesa.

Sirva a *polenta* juntamente com o estufado de veado e..

**BUON APPETITO!!**

## Peixe e batatas fritas (com um toque de *Tandoori*!)



### Ingredientes

#### O peixe

- 1 filete de bacalhau fresco (sem pele)
- 1 colher de sopa de farinha de milho
- 1 colher de chá de tempero *Masala*

#### As batatas fritas

- 100 g de batatas brancas grandes
- 80 g de batata-doce
- ½ colher de sopa de vinagre de vinho tinto
- colher de chá de tempero *Masala*

**A salada** (Um elemento muito pouco utilizado neste prato. Alguns britânicos podem torcer o nariz ao que eles chamam de "comida de coelho")

- 40 g de tomates mini alongados
- Fatias de pepino
- 10 g de folhas de salada mistas
- O molho para a salada acima mencionada
- 2 colheres de chá de mostarda de Dijon
- 1 colher de chá de vinagre de vinho tinto
- 1 colher de chá de mel

### Modo de preparação

*(falar gentilmente com minha esposa, que fez um trabalho maravilhoso ao criar meu prato ideal) Estou a brincar!*

Leve ao forno as batatas cortadas finamente (deixe a pele das batatas) com azeite e polvilhe com o tempero *Masala*. Deixe cozinhar durante 35 a 40 minutos até ficarem cozidas e douradas. Vire a meio.

Prepare o molho da salada, misturando os ingredientes numa tigela pequena. Guarde metade do vinagre para mais tarde. Será usado nas batatas, claro.

Prepare a salada cortando os tomates a meio e o pepino em fatias.

Prepare a massa utilizando a farinha de milho, o tempero *Masala*, uma pitada de sal marinho e pimenta-preta. Coloque o bacalhau na tigela e misture na massa com as mãos.

Adicione 2 colheres de chá de azeite a uma frigideira bem quente. Frite o peixe envolvido na farinha durante 3 minutos de cada lado, até ficar crocante e dourado, e depois cozinhe durante 6 minutos no forno.

*Voilà*, o prato está pronto para ser servido.

**Saúde e *Atithee Devo Bhava* (O convidado é Deus)**



Unal Akin

## Delícia do Sultão (*Hünkar Beğendi*)

### Ingredientes

500 g de coxa de borrego desossada e cortada em cubos

1 cebola

1 tomate

2 dentes de alho

1 colher de sopa de pasta de tomate

Sal, pimenta, malagueta, paprica em pó 1,5 chávenas de água quente

1 colher de sopa de manteiga

#### Para o puré de beringela

1 colher de sopa de manteiga

1 colher de sopa de farinha branca

1 chávena de leite (frio)

3 beringelas (assadas)

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

Sal, pimenta

#### Para finalizar

1 pitada de salsa



### Modo de preparação

Corte as cebolas em cubos e frite numa caçarola com manteiga até ficarem macias. Adicione a carne à cebola e continue a fritar até que o sumo seja absorvido. Junte o alho finamente picado e frite um pouco mais. Acrescente a pasta de tomate e continue a cozinhar. Depois de a pasta de tomate estar cozinhada, adicione os tomates cortados em cubos. Quando os tomates ficarem amolecidos, adicione as especiarias juntamente com 1,5 chávenas de água quente. Tape a caçarola com uma tampa. Mexa ocasionalmente enquanto cozinha em lume brando, até que a carne absorva a água.

#### Para o puré de beringela

Fure as beringelas com uma faca e coloque-as num tabuleiro de ir ao forno.

Asse as beringelas no forno a 200 °C até ficarem macias. Descasque as beringelas assadas e corte a polpa finamente. Derreta a manteiga numa caçarola e adicione a farinha. Depois de a farinha cozinhar durante alguns minutos, adicione as beringelas e misture. Em seguida, adicione o queijo cheddar e mexa até dissolver. Depois de o queijo cheddar derreter, adicione o leite frio e mexa constantemente. Quando o leite começar a ferver e a engrossar, adicione sal e pimenta. O puré de beringela está pronto.

#### Apresentação

Primeiro, coloque o puré de beringela no prato. Coloque a carne por cima e sirva com salsa picada. *Bon appetit*

:)

## Pizza Margherita

### Ingredientes

500 g de farinha  
10 g de levedura de cerveja  
Azeite virgem extra  
½ colher de chá de sal  
Purê de tomate  
1 bola de mozzarella  
Algumas folhas de manjeriço.  
1 colher de chá de açúcar



**A pizza é uma preparação culinária que consiste num disco de massa fermentada de farinha de trigo, coberta com molho de tomate e vários ingredientes que incluem normalmente algum tipo de queijo, carnes preparadas ou fumadas e ervas, geralmente orégãos ou manjeriço, tudo cozinhado no forno.**

### História

Os babilónios, hebreus e egípcios já misturavam trigo, amido e água para assar em fornos rústicos há mais de 5000 anos. A massa era apelidada de "pão de Abraão", muito semelhante aos atuais pães árabes, denominando-se *píscea*. Três séculos antes de Cristo, os fenícios costumavam adicionar carne e coberturas de cebola ao pão; os turcos muçulmanos adotaram esse costume durante a Idade Média. Durante as Cruzadas, esta prática chegou a Itália através do porto de Nápoles, tendo depois sido adaptada e dando origem à pizza que conhecemos atualmente.

### Pizza Margherita

A *Pizza Margherita* nasceu em Nápoles em 1889, pelas mãos de um pizzaiolo talentoso: Raffaele Esposito. Durante a visita do Rei de Itália, Humberto I de Saboia, a Nápoles, o pizzaiolo foi convidado a cozinhar para a família real no sumptuoso palácio de Capodimonte.

Juntamente com a sua esposa, Raffaele Esposito preparou 3 variações de pizza, incluindo uma com tomate e mozzarella, à qual a sua esposa acrescentou uma folha de manjeriço. A rainha Margherita apreciou particularmente esta última pelo seu sabor e sobretudo pelas cores que lhe lembravam a bandeira italiana (vermelho, branco e verde). Intrigada, perguntou o seu nome, e Esposito anunciou "Margherita", em sua homenagem.

### Modo de preparação

#### Passo 1

Prepare a base: coloque a farinha numa tigela grande e, em seguida, incorpore a levedura e o sal. Faça uma abertura no meio, verta 200 ml de água morna e o azeite e combine tudo com uma colher de pau até obter uma massa macia e bastante húmida. Transfira a massa para uma superfície ligeiramente enfarinhada e amasse durante 5 minutos até ficar uniforme.

Cubra com um pano e reserve. Deixe a massa levedar.

#### Passo 2

Prepare o molho: misture o purê, o manjeriço e o alho esmagado e, em seguida, tempere a gosto. Deixe repousar à temperatura ambiente enquanto molda a base.

#### Passo 3

Molde a massa: estenda a massa sobre uma superfície enfarinhada. A massa precisa de ser fina, pois vai subir no forno. Coloque os círculos de massa em dois tabuleiros polvilhados com farinha.

#### Passo 4

Aqueça o forno elétrico a 240 °C/220 °C ou a gás no nível 8.

Espalhe o molho uniformemente sobre as bases com a parte de trás de uma colher. Espalhe o queijo e o tomate, regue com azeite e tempere. Leve ao forno durante 8–10 minutos até ficar estaladiça. Adicione a mozzarella e cozinhe durante 5 minutos.

Sirva com um pouco mais de azeite e folhas de manjeriço a gosto.



## Albaloo Polo

### Ingredientes

#### Ginjas

3 chávenas de ginjas (frescas ou congeladas) sem caroço 1/2 chávena de açúcar (adicionar mais açúcar ou reduzir conforme o gosto) 2 colheres de sopa de manteiga

1 pequena pitada de açafrão moído, dissolvido em 2 colheres de sopa de água quente

#### Arroz

2 chávenas de arroz, demolhado durante 1 hora e lavado 8 chávenas de água

1 colher de sopa de sal para ferver o arroz, que depois será lavado

1 colher de sopa de manteiga ghee, manteiga ou óleo

1 pequena pitada de açafrão moído, dissolvido em 2 colheres de sopa de água quente



#### Ghel Gheli (almôndegas)

450 g de carne picada

1 cebola média ralada 1 colher de chá de sal

1/2 colher de chá de pimenta-preta moída

1/2 colher de chá de curcuma moída

1/4 de colher de chá de canela em pó

1/4 de colher de chá de cardamomo moído

4 colheres de sopa de azeite

#### Guarnição

1 colher de sopa de pistácios laminados

1 colher de sopa de amêndoas laminadas

1 colher de sopa de pétalas de rosa (opcional)

### Modo de preparação

#### Ginjas

Coloque as ginjas numa caçarola, adicione o açúcar e cozinhe em lume médio-baixo sem tampa durante 15 minutos. O sumo das ginjas em combinação com o açúcar criará um delicioso xarope de ginja que será usado mais tarde com as almôndegas.

Escorra as ginjas e reserve o molho. Volte a colocar as ginjas na caçarola, adicione a manteiga e a água com açafrão e mexa cuidadosamente em lume brando durante alguns minutos. Reserve.

#### Arroz

Numa caçarola grande com tampa, ferva 8 chávenas de água com o sal.

Adicione o arroz lavado e deixe ferver em lume alto sem tampa durante cerca de 5–8 minutos ou até o arroz amolecer ligeiramente. Escorra o arroz num coador, lave e reserve.

Derreta 2 colheres de sopa de manteiga ghee numa caçarola antiaderente em lume brando.

Numa tigela pequena, misture 1 chávena do arroz ligeiramente cozido com 2 colheres de sopa da mistura de água e açafrão, mexa com cuidado e espalhe uniformemente sobre o fundo da caçarola. Este será o arroz estaladiço referido como *Tahdig*.

Comece por colocar 1/3 do arroz parcialmente cozido e 1/3 das ginjas na caçarola e repita até colocar todo o arroz e as ginjas na caçarola.

Envolva a tampa com um pano limpo e coloque sobre a caçarola. Deixe o arroz a cozer a vapor em lume médio-baixo durante cerca de 45 minutos.

#### Ghel Gheli (almôndegas)

Coloque todos os ingredientes, à exceção do azeite, numa tigela de tamanho médio, misturando-os. Demore algum tempo a misturar tudo bem, para obter uma pasta macia da mistura de carne.

Demore o tempo necessário para criar as *Ghel Gheli*, pegando em pequenas quantidades da pasta de carne e enrolando-as entre as palmas das mãos. Estas almôndegas são geralmente do tamanho de uma avelã.

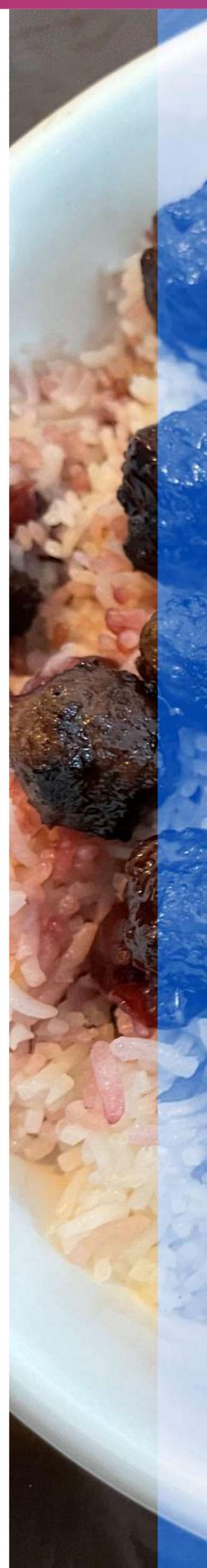
Depois de formadas todas as almôndegas, aqueça uma frigideira grande com azeite e salteie as almôndegas até estarem completamente cozinhadas e estaladiças. Geralmente, cerca de 10 minutos.

Adicione à frigideira o xarope das ginjas reservado e mexa para misturar e revestir as almôndegas. Idealmente, este passo deve ser feito mesmo antes de servir.

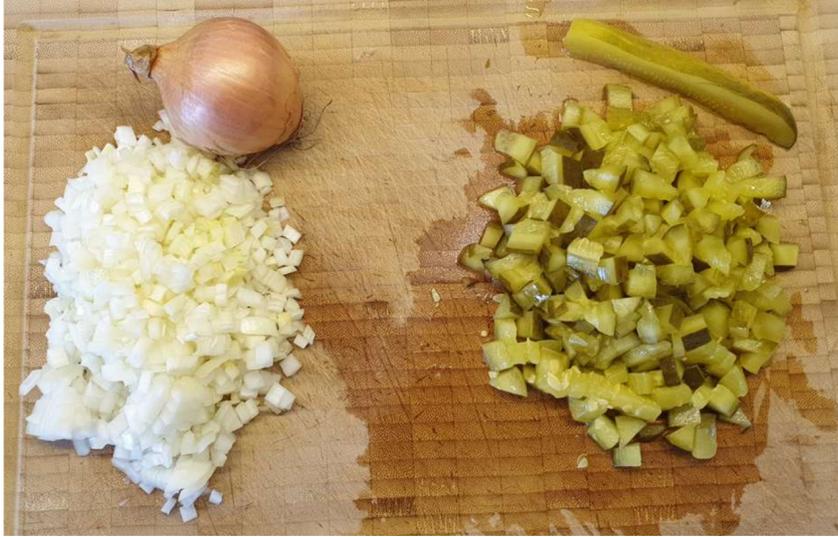
#### Empratamento

Retire o arroz da caçarola e coloque-o numa travessa de servir. Disponha as almôndegas na travessa de servir e finalize com pistácios, amêndoas e pétalas de rosa.

Sirva *Albaloo Polo* com iogurte e ervas frescas como acompanhamento.



## *Labskaus* (estufado dos marinheiros do norte da Alemanha)



### Ingredientes – serve 4 pessoas

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

### Modo de preparação

Descasque as batatas e ferva-as no caldo, escorra-as e rale-as. Adicione o leite até obter um puré suave.

Corte finamente as cebolas em cubos e frite-as numa caçarola com um pouco de gordura até ficarem translúcidas. Adicione a carne de vaca de conserva e mexa para separar. Corte finamente os cornichons em cubos (reservando primeiro 4 deles) e adicione-os à carne. Frite brevemente. Adicione 6 colheres de sopa de cornichons e sumo de beterraba. Tempere com sal e pimenta e incorpore no puré de batata.

Frite os ovos num pouco de gordura.

Disponha o *labskaus* num prato com o ovo frito, os pickles e a beterraba. Adicione sal e pimenta a gosto.

Tradicionalmente, este prato também é servido com arenques em conserva *matjes*, mas é uma questão de gosto ;-)

*Bon appetit!*



Ben Elkington

## Rosbife e *Yorkshire Puddings*

### Ingredientes

#### Para o *Yorkshire pudding*

55 g de farinha

1 ovo

75 ml de leite

55 ml de água

sal e pimenta

*Escolhi um clássico britânico e um favorito pessoal, tradicionalmente servido como "assado de domingo" ou em ocasiões especiais e reuniões de família.*



### Modo de preparação

#### Carne de vaca

Tempere ligeiramente com sal e pimenta.

Leve ao forno a 250 °C durante 15 minutos.

Reduza a temperatura do forno para 190 °C e cozinhe durante 14 minutos por 450 g (ou até a temperatura interna atingir os 58 °C). Cozinhe durante mais tempo se preferir que fique bem-passado.

Deixe repousar durante 30 minutos antes de cortar.

#### *Yorkshire pudding*

Combine os ingredientes com um batedor de claras ou uma batedeira para formar uma massa.

Adicione uma pequena quantidade de azeite à forma e pré-aqueça o forno a 220 °C.

Adicione a massa à forma aquecida e cozinhe durante 30 minutos.

#### Servir

Corte a carne e sirva com o *Yorkshire pudding*, legumes frescos, creme de molho de rábano e batatas assadas.

## Cozido de lagostim

### Ingredientes

- |   |  |
|---|--|
| 2 cabeças de alho com casca                       | 30 maçarocas de milho bebé   |
| 5 folhas de louro                                 | 2 cebolas grandes cortadas   |
| 2 caixas de 85 g de cozido de lagostim Zatarain's | 2 embalagens de 450 g de cogumelos lavados                             |
| 3 laranjas grandes cortadas a meio                | 2 embalagens de 450 g de salsichas fumadas cortadas em pedaços de 1 cm |
| 3 limões grandes cortados a meio                  | 50 lagostins vivos lavados Sal e pimenta q.b.                          |
| 2 alcachofras grandes                             |  |
| 15 batatas vermelhas lavadas                      |  |



### Modo de preparação

Encha cerca de 1/3 de uma caçarola bastante grande com água. Adicione o alho, as folhas de louro, o tempero de cozido de lagostim, sal, pimenta, as laranjas, os limões, as alcachofras e as batatas. Leve a ferver em lume alto, depois reduza o lume para cozinhar em lume brando e cozinhe durante 20 minutos.

Incorpore o milho, as cebolas e os cogumelos; deixe cozinhar durante mais 15 minutos.

Incorpore as salsichas; cozinhe durante mais 5 minutos.

Adicione os lagostins, deixe ferver e, em seguida, deixe cozinhar os lagostins em lume brando até as cascas ficarem vermelhas e as caudas saírem facilmente (cerca de 5 minutos).

Verifique se estão cozidos descascando um lagostim. Não cozinhe demasiado, caso contrário, os lagostins irão ficar duros.

Escorra bem. Sirva os lagostins quentes... desfrute!



## Lokro (Estufado de abóbora e carne)

### Ingredientes

300 g de milho branco  
300 g de feijão branco  
300 g de carne de porco (costelas de corte fino)  
300 g de carne de vaca (costelas de corte fino)  
200 g de bacon  
2,5 kg de abóbora

### Molho

Óleo de girassol ou outro óleo (não azeite), conforme desejado

3 cebolas

6 cebolinhas

Paprica doce

Sal

Pimenta



### Modo de preparação

Numa tigela, demolhe o feijão e o milho branco durante 12 horas.

Coza a carne separadamente e reserve-a. Pode ser feito no dia anterior.

Numa caçarola grande, coza o feijão e o milho branco durante 2 horas. Adicione a abóbora descascada, cortada em cubos e sem sementes. Acrescente a carne e o bacon. Tempere com sal e pimenta. Quando estiver a ferver bem, reduza para lume brando e deixe cozinhar durante cerca de 40 minutos ou até a abóbora se dissolver e engrossar o preparado, semelhante a uma sopa de abóbora.

### Para o molho

Numa caçarola grande com óleo, frite as cebolas juntamente com as cebolinhas.

Adicione a paprica doce e tempere com sal e pimenta.

### Servir

Primeiro sirva um prato generoso do estufado e depois adicione o molho como apresentado na imagem (ou como desejado)... e, finalmente, tem um Lokro!



## London Broil com molho especial de manteiga

### Ingredientes

Bife para *London Broil*  
4 batatas *russet* (pele castanho-escuro)  
4 espigas de milho  
Manteiga  
Sal, pimenta  
Alho em pó  
Cebola em pó  
Molho inglês  
Mostarda castanha picante ou mostarda de Dijon  
Natas ácidas



### Modo de preparação

#### Batata assada

Pré-aqueça o forno a 200 °C (400 °F).

Lave as batatas e pique-as com um garfo várias vezes.

Leve ao forno pré-aquecido durante aproximadamente

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

#### London broil

Prepare o grelhador, pré-aquecendo a 260 °C (500 °F).

Tempere o *London broil* com sal, pimenta, alho em pó e cebola em pó a gosto.

Coloque o bife temperado no grelhador (aproximadamente 10 minutos de cada lado). Para

a carne não ficar malpassada ou bem-passada, a temperatura interna deve ser de 57 °C (135 °F).

#### Milho na espiga

Descasque as espigas de milho, limpando o melhor que conseguir.

Ferva água numa caçarola grande (adicione um pouco de sal à água).

Coloque o milho descascado na água a ferver durante aproximadamente 9 minutos.

#### Molho de manteiga especial

Coloque 4 colheres de sopa de manteiga numa chávena que possa ir ao micro-ondas.

Adicione 1 colher de chá de molho inglês.

Adicione 1 colher de chá de mostarda castanha picante ou mostarda de Dijon.

Adicione ½ colher de chá de alho em pó.

Corte o bife em fatias finas e verta o molho de manteiga sobre ele.

Corte as batatas assadas ao meio, adicione manteiga e sal a gosto e, em seguida, as natas ácidas. Barre a espiga com manteiga. Descontraia e desfrute!

# Sopa de marisco da Ilha do Príncipe Eduardo

## Ingredientes

4 fatias de bacon e 1 cebola picada  
1/3 de chávena (75 ml) de manteiga  
1 frasco/lata de caldo de peixe  
1/2 chávena de vinho branco  
2 talos de aipo picados  
6 batatas pequenas cortadas em cubos 2 colheres de sopa (45 ml) de amido de milho  
2 chávenas (500 ml) de natas  
3/4 de chávena (175 ml) de leite  
120 g (4 onças) de alabote ou bacalhau fresco cortado em cubos 120 g (4 onças) de vieiras  
1/4 de chávena (60 ml) de cebolinho picado  
18 mexilhões cozidos a vapor ou miolo de amêijoas  
Camarão ou lagosta descascados  
Sal marinho, pimenta moída na hora, 2 folhas de louro



## Modo de preparação

Numa frigideira, cozinhe o bacon em lume médio/baixo até ficar dourado. Retire do lume e reserve.

Numa caçarola, derreta a manteiga em lume médio. Adicione a cebola, o aipo e as batatas e cozinhe durante 10 minutos.

Coloque o vinho branco e adicione o caldo de peixe.

Adicione as folhas de louro e deixe cozinhar em lume brando durante 5 minutos.

Retire a caçarola do lume e incorpore as natas e o leite; volte a levar ao lume até engrossar.

Adicione o peixe, as vieiras e o cebolinho. Cozinhe em lume brando durante cerca de 10 minutos ou até o peixe e as vieiras estarem bem cozinhados.

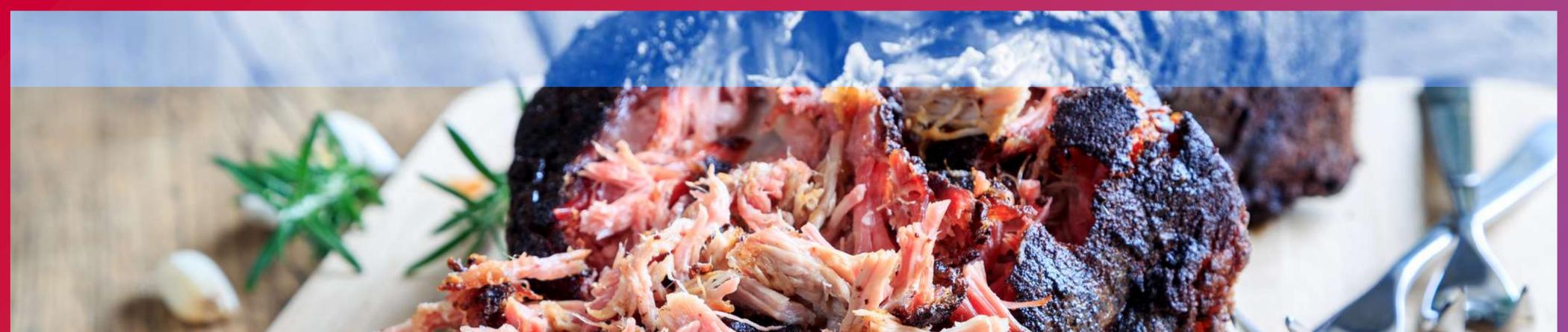
Adicione os mexilhões e as amêijoas; tempere com sal e pimenta.

### Opicional

Adicione um pouco de molho de ostras, molho de peixe e molho de soja para um sabor adicional.

Finalize com ervas frescas, por exemplo, salsa.





Douglas Rosson

## ***Pulled Pork Barbecue* com salada de repolho de Gordonsville (à moda da Carolina do Norte)**

### Ingredientes

#### **Para o *pulled pork* de Gordonsville, começar com:**

4 kg de cachaço de porco cortado

#### **Esfregar tudo com a mistura de especiarias:**

2 colheres de sopa (30 g) de açúcar mascavado

2 colheres de sopa (15 g) de paprica 2 colheres de chá (12 g) de sal

1 colher de chá (3 g) de cebola em pó

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

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

#### **Salada de repolho**

1 couve de repolho média cortada finamente. À sua escolha.

4 cenouras médias raladas

1 cebola branca doce média ralada 1 pimento vermelho doce ralado

#### **Molho para a salada de repolho**

2 chávenas (500 ml) de maionese

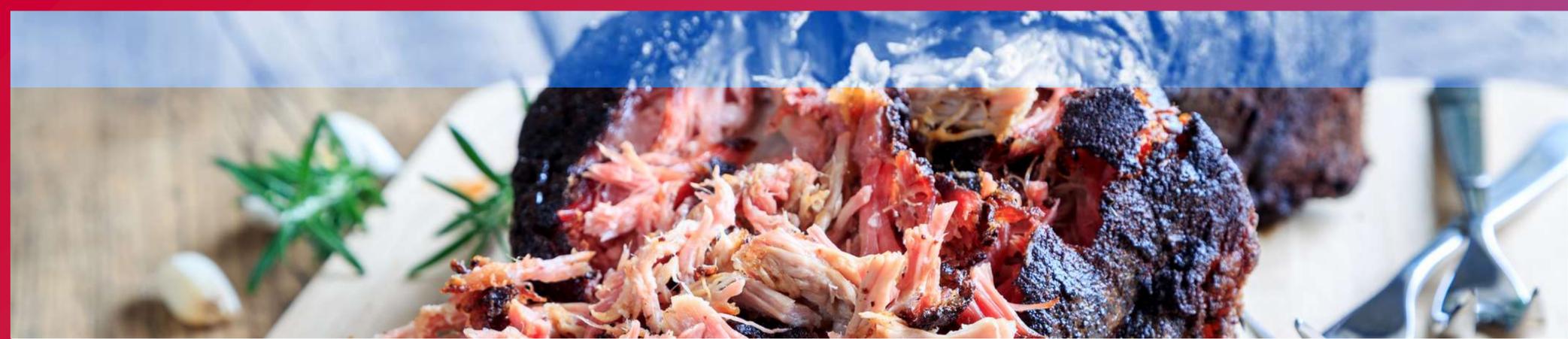
1/2 chávena (100 g) de açúcar refinado

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

1 colher de chá (3 g) de pimenta-preta moída

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

*Acho que não pode haver nada mais americano do que um prato que possa ser preparado de dezenas de formas diferentes. Todas são boas, mas todos têm a sua favorita. A minha forma favorita é à moda da Carolina do Norte oriental, com molho de churrasco à base de vinagre e pimenta, mas o melhor do churrasco é que pode ser tão individual quanto se deseje. O churrasco pode ser picante ou quente ou doce e viscoso. Pode ser carne de porco, peito ou frango. Sirva-o com o seu acompanhamento preferido, quer seja feijão cozido e salada de repolho ou outra coisa qualquer, não importa. Coloque-o numa sanduíche ou num prato sem pão. Personalize-o de acordo com o que gosta mais. As únicas regras são que precisa de ser cozinhado em lume brando e lentamente para que fique tenro e que fumado é sempre melhor do que qualquer outra forma de o cozinhar.*



Douglas Rosson

## *Pulled Pork Barbecue* com salada de repolho de Gordonsville (à moda da Carolina do Norte)

### Modo de preparação

Depois de esfregar a mistura de especiarias na carne, envolva-a em plástico ou coloque-a num saco de plástico. Leve ao frigorífico durante algumas horas ou durante a noite para marinar.

Para cozinhar: coloque no fogão com o lado da gordura virado para cima. Defume a 120 °C (225–250 °F) durante 1 a 1,5 horas por 450 g de carne. Um cachoço de 4,5 kg precisará de ser defumado durante 12–16 horas para atingir uma temperatura interna de 88 °C ou 190 °F. Para o manter húmido, coloque uma caçarola de água no fogão. A temperatura subirá muito rapidamente para 68 °C (155 °F), mas irá estabilizar nessa temperatura durante várias horas, possivelmente. Deixe cozinhar e seja paciente. Em lume brando e lentamente. Subirá novamente para 87 °C (190 °F) assim que a gordura derreter até um determinado ponto.

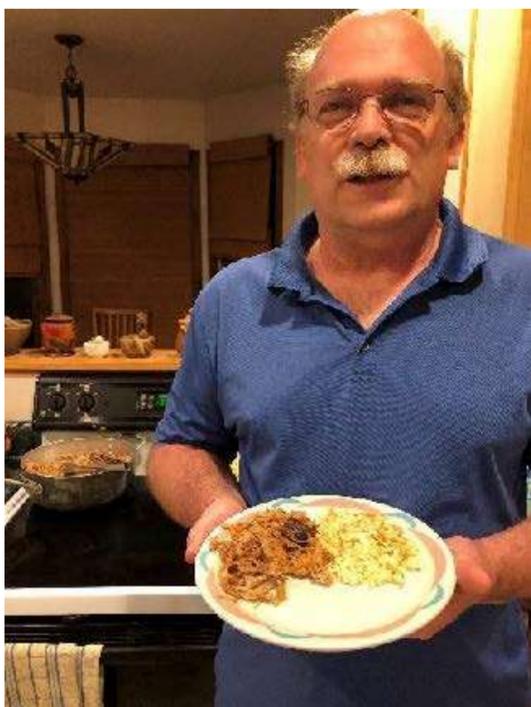
Quando a carne atingir uma temperatura interna de 88 °C (190 °F), retire-a do lume e deixe-a repousar até descer para uma temperatura em que seja possível tocar-lhe sem queimar as mãos. Terá um aspeto escuro e queimado, mas por dentro estará fantástica. Puxe a carne do osso e separe as partes

que comestíveis das não comestíveis. Não tenha medo de deixar as partes escuras da casca. Deve desfiar-se muito facilmente. Coloque a carne numa caçarola grande que possa levar ao fogão.

Faça o seu molho e junte-o à caçarola da carne. Tape e leve ao fogão em lume brando. Mexa ocasionalmente, deixando cozinhar em lume brando durante 45 minutos a uma hora, enquanto a carne continua a separar-se e os pedaços escuros a amolecerem e a incorporarem-se. Sirva quente!

Não se esqueça da salada de repolho! Tem de a ter como acompanhamento para o churrasco. A salada de repolho pode ser tão variada como o churrasco, mas esta versão é a minha favorita. A receita é da minha avó e, tal como a sua avó, ela é que faz a melhor. Coma-a como acompanhamento ou, como a maioria das pessoas nesta parte do país, coma-a na sanduíche do churrasco como guarnição.

Adicione o molho à salada e misture bem. Sirva-a fresca.



## Okroshka (sopa fria de kvass)

### Ingredientes

3 batatas cozidas  
300 g de salsichas cozidas  
3 ovos  
2 pepinos  
3 rabanetes  
Natas ácidas com 15% de gordura  
150 g  
de cebolinhas (1 molho)  
Endro (1 molho)  
Kvass (2 litros)



*Gostaria de apresentar um prato tradicional russo, a okroshka. É uma sopa fria maravilhosa, ideal para servir no verão, quando o tempo está quente. A okroshka com kvass satisfaz bastante quando se tem fome e sede.*



### Modo de preparação

Corte as 3 batatas cozidas em cubos de tamanho médio.

Corte as salsichas cozidas em cubos do mesmo tamanho dos das batatas.

Corte os 3 ovos cozidos em cubos.

Pique o pepino, as cebolinhas, os rabanetes e o endro.

Agora podemos preparar a *okroshka*. Coloque as batatas, as salsichas, os ovos, os rabanetes, os pepinos e as ervas numa tigela grande.

Misture todos os ingredientes.

#### Como servir

Utilize um prato fundo. Coloque a mistura de ingredientes previamente preparados. Verta o kvass sobre a mistura. Acrescente as natas ácidas.

A *okroshka* com kvass está pronta.

**Bon appetit!**

## Döppekoche (Bolo de caçarola)

### Ingredientes (2–3 pessoas)

10 batatas grandes  
250–350 g de bacon  
1 pão pequeno  
¼–½ litro de leite  
1 ovo  
sal, azeite

### Vai precisar de:

Processador de alimentos  
Caçarola de ir ao forno (idealmente em ferro fundido)  
Caçarola pequena



### Modo de preparação

Descasque as batatas e triture-as no processador de alimentos.

Mergulhe o pão no leite e aqueça-o lentamente na caçarola. Corte o bacon em cubos.

Misture as batatas com o ovo, o pão húmido, o leite, o bacon e o sal.

No fogão, aqueça o azeite na caçarola de ir ao forno e adicione a papa de batata.

Leve a caçarola ao forno pré-aquecido a 200 °C durante 1–1,5 horas.

Sirva com puré de maçã. Desfrute da sua refeição!



## Alcatra com mel, laranja e alecrim

### Ingredientes (serve 4 pessoas)

Alcatra (aprox. 600 g) 1 laranja

1 folha de louro

1 ramo de alecrim 2 colheres de sopa de mel

4 cogumelos laminados

1 cebola branca (ou roxa)

2 colheres de sopa de

*crème fraîche* Manteiga

Sal, pimenta (a gosto)

Pode adicionar uma colher de sopa de mostarda para dar mais gosto.



### Modo de preparação

Tempo necessário: 1 hora e 30 minutos

Corte a cebola em fatias. Tempere a carne (sal e pimenta). Raspe a casca de meia laranja. Esprema a laranja para obter o sumo. Retire as pevides.

Derreta a manteiga numa caçarola em lume alto. Aloure a carne de ambos os lados até dourar.

Retire a carne da caçarola e coloque-a num prato.

Adicione o sumo de laranja espremido à caçarola

e deixe apurar durante alguns segundos.

Adicione as cebolas. Reduza para lume médio e deixe cozinhar, mexendo regularmente. Adicione os cogumelos, a folha de louro, o alecrim e o mel. Deixe infundir durante 5 minutos.

Volte a colocar a carne na caçarola e polvilhe com a raspa de laranja. Tape e deixe cozinhar durante 30 minutos em lume brando.

Adicione um pouco de *crème fraîche* no final da cozedura. Sirva com legumes variados.



Faye Martyn

## Empadão de carne

### Ingredientes (serve 6 pessoas)

500 g de carne de vaca picada (ou carne de porco/borrego)  
200 g de cogumelos laminados  
1 cebola média picada  
400 g de tomates de lata picados  
400 g de feijão de lata em molho de tomate  
2 cubos de caldo de carne  
800 g de batatas descascadas e cortadas em pedaços  
100 g de queijo creme  
30 ml de leite  
100 g de queijo ralado



### Modo de preparação

Adicione óleo a uma caçarola, acrescente as cebolas, os cogumelos e o picado, adicione os cubos de caldo de carne e deixe cozinhar até que o picado fique dourado.

Assim que o picado estiver dourado, junte os tomates de lata e o feijão cozido, mexa e deixe cozinhar em lume brando durante 20 minutos.

Entretanto, coza as batatas descascadas e cortadas em cubos durante 15 minutos ou até ficarem tenras. Escorra e esmague-as com os

100 g de queijo creme e os 30 ml de leite.

Coloque o picado num prato de ir ao forno, cubra com o puré de batata e polvilhe com o queijo ralado (o empadão pode arrefecer, indo mais tarde para o forno).

Leve ao forno durante 20–25 minutos até o queijo derreter e o picado começar a borbulhar nas extremidades.

# Rosbife no grelhador com tripé (*Schwenkgrill*)

## Ingredientes

2,7 kg de rosbife 2  
colheres de sopa de sal  
marinho  
4–5 ramos de alecrim

### Molho *remoulade*

250 ml de óleo de  
girassol  
2 ovos  
1 colher de chá de mostarda  
picante (de nível médio)  
Algumas gotas de sumo de 1  
limão  
1 colher de sopa de vinagre  
1 colher de sopa  
de açúcar  
2–3 pickles

1 cebola  
1 dente de alho  
1 colher de sopa de  
alcaparras  
1 colher de sopa de anchovas  
1 colher de sopa de *crème fraîche*  
1 colher de sopa de iogurte  
1 molho de salsa pequeno  
1 molho de endro pequeno  
1 colher de chá de sal  
1 colher de chá de pimenta



## Modo de preparação

### Carne de vaca

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

Tempere generosamente com sal no exterior (**imagem 2**) e coloque-a na grelha do grelhador.

Coloque os ramos de alecrim debaixo da carne.

Grelhe a carne até atingir uma temperatura interna de 58 °C (136 °F)\* (verifique com um termómetro para carne). Vire-a a cada 20 a 30 minutos e grelhe nos quatro lados.

Após atingir a temperatura-alvo, retire-a do grelhador e deixe repousar durante pelo menos 15 minutos, tapada com uma folha de alumínio para a manter quente.

Corte-a em pedaços pequenos e sirva-a com molho caseiro *remoulade*, batatas gratinadas e uma salada verde (**ver imagem 3**).

\*58 °C (136 °F) para uma carne média a bem-passada, com uma ligeira cor rosa, pois algumas pessoas preferem que não fique muito malpassada.

\*56 °C (133 °F) para uma carne média, tal como deve ser, na minha opinião, pelo menos!

Nota: a temperatura externa nunca deve ser superior a 190 °C ao levantar e virar a grelha com a carne sobre ela



### Molho *remoulade*

Corte os pickles, as cebolas, o alho, as alcaparras e as anchovas em pedaços pequenos.

Pique as ervas finamente. Coloque os ovos num recipiente alto e estreito, adicione o vinagre, o sumo de limão, a mostarda e o sal e bata com uma varinha mágica.

Entretanto, vá adicionando o óleo de girassol gradualmente.

A mistura de ovos fica esbranquiçada e espessa. Adicione as ervas, os pickles, as cebolas, o alho, as alcaparras, as anchovas, o iogurte e o *crème fraîche* à mistura de ovos.

Tempere a gosto com sal e pimenta.



## Spaetzle de queijo



### Ingredientes

- 1 pitada de noz-moscada
- 500 g de farinha de espelta
- 1 colher de chá de sal
- 250 ml de água
- 3 colheres de sopa de óleo
- 5 ovos
- água
- manteiga
- E ainda cebolas, queijo de montanha ralado e um molho de cebolinho

### Modo de preparação

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

Adicione a água, os ovos e o óleo e amasse bem para que a massa fique macia. Deixe repousar durante 1/2 hora.

Entretanto, ferva água numa caçarola grande e transfira a massa de *spaetzle* para um cortador de *spaetzle*, um ralador, uma prensa ou uma tábua.

Mas não demasiado de uma só vez, caso contrário, irá colar.

Quando os *spaetzle* estiverem a flutuar na parte superior, retire-os com uma escumadeira e lave-os numa tigela com água fria.

Escorra bem num coador. Coloque uma camada de *spaetzle* num prato grande e coloque uma fina camada de queijo de montanha por cima, repetindo o processo 2 ou 3 vezes. Leve o prato ao forno durante 15 minutos a 100 °C (212 °F).

Frite 3 a 4 cebolas cortadas em fatias numa frigideira até ficarem bem cozinhadas.

Para servir, coloque uma porção de *spaetzle* de queijo num prato e cubra com a cebolada e um pouco de cebolinho a gosto.



Giorgio Canalini

## Massa *tagliatelle* com ragu à bolonhesa com tomates amarelos

Ingredientes (serve 6 pessoas)

### Massa *tagliatelle*

4 ovos

1 gema de ovo

400 g de farinha tipo 00

**Ragu à bolonhesa com tomates amarelos** 300 g de carne de vaca picada

200 g de carne de porco picada

100 g de cenouras finamente picadas ou raladas

100 g de cebolas finamente picadas

500 g de puré de tomate *Datterino* amarelo (tomates sicilianos mini alongados)

1/2 copo de vinho branco; azeite

Sal



### Modo de preparação

#### Massa *tagliatelle*

Coloque a farinha diretamente sobre uma tábua de madeira, faça uma abertura no meio e adicione os ovos inteiros enquanto mexe com um garfo.

Ao mesmo tempo, comece a incorporar na farinha.

Quando o líquido tiver sido absorvido, comece a amassar à mão.

Na tábua ou numa superfície de madeira, amasse vigorosamente durante cerca de 10 minutos, puxando com a palma da mão em todas as direções. Envolve a massa em película aderente e deixe-a repousar à temperatura ambiente durante, pelo menos, 30 minutos.

Depois desse tempo, pode continuar a trabalhar na massa. Corte um pedaço com o corta-massas.

Puxe-a através da máquina para massa na espessura máxima, passando-a entre os rolos para obter uma primeira folha espessa. Continue a passar pela máquina, reduzindo a espessura.

Depois de obter uma folha de massa retangular, na espessura preferida, coloque-a sobre tábua ligeiramente enfarinhada e corte com um corta-massas ou uma faca.

A sua massa de ovo fresca está pronta.

#### Ragu à bolonhesa com tomates amarelos

Frite os legumes em 5 colheres de sopa de azeite, até as cebolas ficarem levemente douradas.

Adicione a carne de vaca e de porco e cozinhe até ficar ligeiramente dourada.

Adicione ½ copo de vinho branco e deixe-o evaporar.

Adicione o puré de tomate *Datterino* amarelo e misture bem.

Tempere com sal, tape e deixe cozinhar muito lentamente durante 3 horas, mexendo a cada 30 minutos.

Se parecer estar a secar, acrescente um pouco mais de vinho branco.

#### O RAGU ESTÁ PRONTO!

Ferva água numa caçarola, adicionando 2 colheres de chá cheias de sal.

Adicione a massa *tagliatelle* e cozinhe durante 4 minutos.

Quando estiver pronta, retire da caçarola e coloque-a num prato.

Adicione o ragu e misture cuidadosamente.

**Desfrute da sua refeição**



Giuseppe Montaguti

## Paelha de marisco

### Ingredientes

1 tomate maduro sem pele	enfarinhado)
1 cebola picada	3 ou 4 lagostins
4 dentes de alho; açafão	1 litro de caldo de peixe
250 g de argolas de lulas	500 g de arroz para paelha (grão curto ou arroz
250 g de mexilhões	<i>bomba</i> espanhol)
6 ou 7 gambas ou camarões, peixe enfarinhado (mistura de peixe	Corante, azeite e sal.



***Em primeiro lugar, vou explicar porque é que um italiano escolheu um prato espanhol: é o prato comido nas festas da Infia e é um dos pratos que, na minha opinião, melhor representa a diversidade cultural.***

***Vamos fazer paelha de marisco para 5 pessoas (a minha paelha da foto é muito maior, é para 10 pessoas).***

### Modo de preparação

Começamos por abrir uma cerveja e comer algumas azeitonas, amendoins ou batatas fritas (melhor com amigos).

Continuamos, adicionando azeite a uma paelheira de 34 cm. O arroz que vamos preparar é para quatro/cinco pessoas, com doses generosas. Meça a quantidade de azeite, utilizando uma colher de sopa cheia por cada cem gramas de arroz e uma adicional.

Em seguida, abra uma segunda cerveja, pois é muito importante concentrar-se e acertar!

Comece por adicionar as argolas de lulas, os mexilhões, as gambas, os lagostins e o peixe enfarinhado, fritando-os até ficarem bem cozinhados. Quando estiverem prontos, retire-os da paelheira. Em seguida, adicione a cebola picada e, quando estiver cozinhada, adicione o tomate maduro sem pele com um pouco de sal e frite até o tomate começar a secar e parecer estar frito.

Adicione o arroz e frite-o ligeiramente, adicionando imediatamente o caldo quente. Assim que começar a ferver,

adicione o peixe enfarinhado e cozinhe bem (prove para ver se é necessário mais sal).

Durante os primeiros 5 minutos de cozedura, mexa sempre o arroz com uma colher, porque os sabores sobressaem melhor (mas só nos primeiros 5 minutos). Adicione o corante e mexa.

Cozinhe o arroz durante 17 a 20 minutos, no máximo, até dissolver todo o caldo.

Entretanto, enquanto o arroz coze, fale sobre futebol ou sobre o preço dos alimentos a subir.

Esteja atento às horas, pois é muito importante. Após 10 minutos, adicione os mexilhões que também usou para fazer o caldo de peixe caseiro, as gambas ou os camarões descascados e, por fim, os lagostins e o restante marisco.

Divirta-se e desfrute da sua refeição!

(Com um agradecimento especial aos meus mentores de paelha: Amadeo Isach e Jose Luis Guijarro.)

## Quibe recheado (*Içli Köfte Tarifi*)

Ingredientes (serve 6 pessoas)

### Para o recheio

2 colheres de sopa de azeite  
300 g de carne picada  
3 cebolas de tamanho médio  
Meia colher de chá de pasta de tomate  
Meio molho de salsa  
1 chávena de chá pequena de nozes trituradas  
Sal, flocos de malagueta, pimenta-preta

### Para a crosta

2 chávenas de bulgur fino  
1 chávena de semolina  
1 ovo  
1 colher de chá de piri-piri em pó  
1 colher de chá de pasta de pimento  
Um pouco menos de uma chávena de farinha  
1 colher de chá de sal  
2 chávenas de água fria



## Modo de preparação

### Preparar o recheio

**Prepare o recheio:** Coloque a carne picada numa caçarola juntamente com as cebolas finamente picadas. Frite até evaporar toda a humidade. Em seguida, adicione o sal e os flocos de malagueta à pasta de tomate. Por fim, desligue o lume e adicione as nozes e a salsa. Deixe arrefecer. Leve ao frigorífico durante 1–2 horas.

**Prepare a crosta:** Coloque o bulgur fino e a semolina numa tigela. Adicione 2 chávenas de água para cobrir e deixe repousar durante 15 minutos. Após 15 minutos, adicione o ovo, a pasta de tomate, o piri-piri e o sal. Amasse durante 30 minutos. A mistura pode ser um pouco pegajosa. É normal. Depois de amassar, deixe repousar durante 10 minutos a +4 graus.

**Recheiar o quibe:** Com a mão, pegue numa bola de crosta do tamanho de uma noz. Faça uma abertura no meio enrolando na palma da mão. Se a massa se colar, pode molhar a mão. Coloque uma colher de sopa do recheio na abertura que acabou de criar e tape a parte de cima da bola. Coloque-a num prato, dando-lhe uma forma semelhante a um limão, mas do tamanho de um ovo.

**Cozinhar:** Frite o quibe recheado em óleo em lume médio durante 5 a 10 minutos. Se desejar, pode ferver num pouco de água com limão em vez de fritar. Também pode congelar o quibe recheado não cozinhado.

BON APPETIT

# Escalopes à moda de Viena (*Viennese Schnitzel*)

## Ingredientes

4 costeletas de vitela  
¼ de chávena de farinha  
2 ovos  
½ chávena de pão ralado  
Banha de porco ou manteiga (também pode utilizar óleo);  
Sal  
Limão para decorar



***Este é um dos pratos nacionais e mais tradicionais do meu país, a Áustria. Também existem versões semelhantes noutros países. A versão original dos escalopes à moda de Viena tem de ser preparada com vitela.***

***Diz-se que o "mistério" em relação ao famoso "aspecto dourado" dos escalopes à moda de Viena é o seguinte: nas Cortes Reais, houve sempre uma grande competição entre os vários reinos para os seus cozinheiros criarem novos pratos para impressionarem os convidados do Rei ou da Rainha. Era utilizado ouro em pó e folhas de ouro verdadeiro para conferir aos pratos uma aparência glamorosa e real e, obviamente, para evidenciar a riqueza do reino.***

***A lenda diz que esta forma de cozinhar não era economicamente sustentável para algumas Cortes Reais, pelo que um cozinheiro criativo inventou o famoso "aspecto dourado" com pão ralado, que desde então conquistou o mundo.***

## Modo de preparação

Em 3 tigelas grandes, coloque a farinha numa, bata os ovos noutra e, na terceira, coloque o pão ralado.

Tempere cada uma das costeletas de vitela com um pouco de sal. Em seguida, mergulhe cada costeleta de vitela na farinha, depois nos ovos batidos e, por último, no pão ralado. Certifique-se de que a costeleta fica completamente coberta em cada um dos passos com estes ingredientes.

No passo seguinte, prepare uma frigideira grande, adicione a banha de porco ou a manteiga e, quando estiver muito quente, coloque os

escalopes e deixe fritar lentamente até o pão ralado ficar dourado. Continue a virar os escalopes na frigideira para que fiquem bem fritos de ambos os lados.

Os acompanhamentos tradicionais são batatas cozidas com salsa fresca e uma salada verde ou uma salada de pepino.

***GUTEN APPETIT! :-)***

## Arròs Del Senyoret

### Ingredientes (4 pessoas)

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



**"Arròs del senyoret" significa "arroz de cavalheiros". É uma paelha que não dá qualquer trabalho a comer, estando tudo pronto para ser degustado (sem espinhas ou cascas). BON PROFIT!!!**

### Modo de preparação

Comece com um pouco de azeite (cubra praticamente o fundo da paelheira).

Quando o óleo estiver quente, adicione os dentes de alho picados e os 2 tomates finamente picados.

Misture tudo com o azeite e cozinhe durante, pelo menos, 5 minutos. Acrescente os pequenos pedaços de peixe.

Cozinhe o peixe durante alguns minutos.

Adicione os camarões e cozinhe-os durante alguns minutos. Continue a mexer tudo para evitar que queime.

Adicioneo arroz e deixe cozinhar tudo durante alguns minutos.

O objetivo é obter uma boa combinação de todos os pequenos pedaços de peixe/camarão/arroz.

Adicione o caldo de peixe e o açafrão e misture tudo para distribuir os pedaços uniformemente.

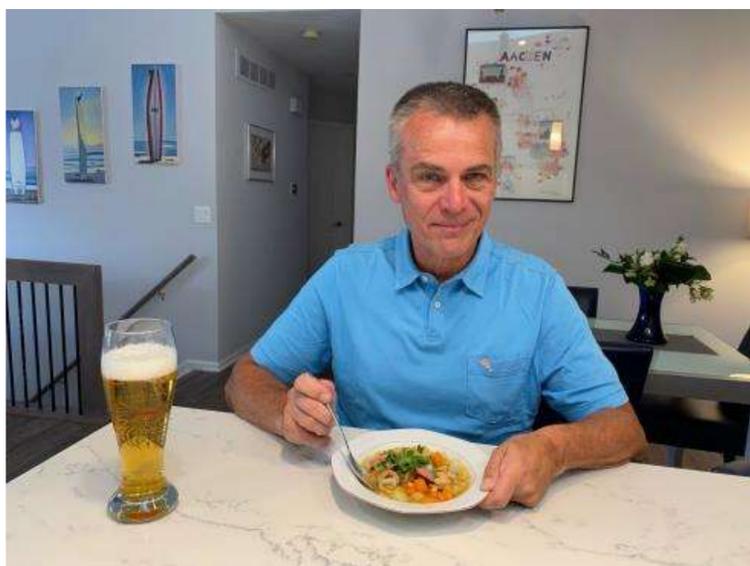
Deixe ferver durante, pelo menos, 15 a 20 minutos, até ficar uma boa *socarrat* (crosta caramelizada de arroz na paelheira): não queimado, mas torrado.



## Estufado à moda da Vestfália

### Ingredientes

400 g de feijão branco  
250 g de salsicha fumada (*geräucherte Mettwurst*)  
300 g de cenouras  
300 g de batatas  
300 g de couve  
1 maçã grande para cozinhar  
1 pera grande e firme  
Sal  
Pimenta moída na hora  
Para decorar: 4 colheres de sopa de salsa finamente picada



### Modo de preparação

Demolhe o feijão em 1,5 l de água durante a noite. Pode saltar este passo se tiver feijão cozido.

No dia seguinte, coza o feijão com a água da demolha. Cozinhe em lume médio durante 30 minutos e, em seguida, adicione a salsicha fumada e cozinhe durante mais 30 minutos.

Lave, descasque e corte as cenouras.

Descasque, lave e corte as batatas em cubos. Corte e pique a couve. Descasque e retire o caroço da maçã e da pera.

Adicione os legumes e as frutas ao feijão e à salsicha e tempere com sal e pimenta. Cozinhe durante mais 30 minutos.

Por fim, sirva polvilhado com salsa picada.  
*Guten Appetit!*



## Bifanas do Jorge

### Ingredientes

1,8 kg de perna de porco (deve ter alguma gordura à volta ou no interior para que não seja muito seca)

Congelar a peça de carne crua e, quando estiver congelada, fatiar o mais fino possível (pergunte ao seu talhante local se ele pode fazer isso por si – segurança em primeiro lugar!)

Sal, pimenta, paprica e piri-piri em pó misturados

200 ml de água, 200 ml de leite, 20 g de fermento de padeiro, 1 colher de chá de sal, 20 g de manteiga, 2 colheres de sopa de puré de batata instantâneo, 600 g de farinha

Esta é uma sanduíche típica de *fast food* portuguesa. É deliciosa, mas não para consumo diário 😊.



### Modo de preparação

Corte alguns dentes de alho e malaguetas frescas (piri-piri). Arranje um pouco de vinho verde português (por exemplo, Casal Garcia) e algumas folhas de louro.

Comece por colocar uma camada de carne num prato de ir ao forno e, em seguida, adicione algumas especiarias, continuando até metade do prato, adicione o vinho e continue.

No final, a carne deve ficar de molho no vinho misturado com as especiarias.

Quando terminar, tape e leve ao frigorífico durante, pelo menos, 24 horas.

#### Cozinhar

Como frigideira, é melhor utilizar algo semelhante a um wok.

Adicione pelo menos 1 litro de óleo e parte da marinada, cozinhe até que a gordura comece a flutuar e retire-a.

Adicione a carne e deixe cozinhar a uma temperatura baixa durante cerca de 15–20 minutos.

mostarda e mais piri-piri.

#### Papos secos

Misture os líquidos com o fermento e derreta a manteiga.

Adicione os líquidos à farinha, sal, puré de batata instantâneo e depois à manteiga. Quando estiver tudo bem amassado, deixe levedar até atingir, pelo menos, o dobro do seu tamanho.

Enrole a massa em bolas pequenas de 80–85 g e deixe repousar durante 20 minutos. Em seguida, achate as bolas e pressione com a lateral da mão no meio do pão, dobre e deixe subir.

Pré-aqueça o forno a 210 °C e coloque um copo/taça de água no forno, desdobre os pãezinhos e coloque o lado pressionado para cima num tabuleiro, cozendo durante cerca de 20 minutos.

Desfrute!





Jorge Monte

## Costeletas de borrego com salada de couve quente à moda do Jorge

### Ingredientes

#### Carne

180–250 g de costeletas de borrego cortadas em dois, temperadas com sal e pimenta a gosto e regadas com azeite

#### Salada

Cebolas, couve e pera cortadas em fatias finas  
Sal e pimenta



### Modo de preparação

#### Carne

Adicione azeite a uma frigideira e sele bem a carne de ambos os lados. Depois de selada, leve ao forno pré-aquecido a 110–150 °C.

Cozinhe durante cerca de 10–20 minutos (a temperatura e o tempo dependem do quão bem quer que a sua carne esteja cozinhada – eu gosto dela "no ponto").

#### Salada quente

Adicione o azeite a uma caçarola quente, combinando e amolecendo todos os ingredientes da salada. Adicione sal e pimenta a gosto.

Quando estiver cozinhado, adicione uma colher ou duas de vinagre branco para alguma acidez.

#### Guarnição

Frite bem algumas folhas de salva e, em seguida, adicione um bom pedaço de anchova salgada.

Nunca se esqueça de que também comemos com os olhos, por isso, torne os seus pratos bonitos, como um mimo para si.

Jorge Monte

## Costelas de porco crocantes por fora e suculentas por dentro

### Ingredientes

400–500 g de costelas de porco temperadas com uma mistura de sal, paprica, piri-piri em pó e pimenta, deixando repousar durante, pelo menos, 3–4 horas



### Modo de preparação

Acenda o grelhador a carvão (cubra apenas metade da área com carvão vegetal).

Sele as costelas de todos os lados até ficarem crocantes (calor direto), depois retire e cozinhe sobre calor indireto (o tempo depende da espessura da carne. A minha demorou cerca de 45 minutos sobre calor indireto).

Corte batatas em gomos, mantendo a pele, e frite-as durante metade do tempo, retirando-as e

deixando repousar, voltando depois a fritar novamente. Desta forma, ficam mais estaladiças.

Misture metade da quantidade de maionese e iogurte natural e adicione o caril *madrás* em pó (molho para as batatas).

Desfrute!

## Ragu de cogumelos com rosti

### Ingredientes

Cogumelos *porcini* amarelos e *morel* desidratados, cogumelos *cantarelo* e champignon enlatados

Azeite

200 g de natas ácidas

250 ml de natas Batatas



### Modo de preparação

#### Cogumelos

Use o que tiver disponível; no meu caso, utilizei cogumelos *porcini* amarelos e *morel* desidratados e cogumelos *cantarelo* e champignon enlatados.

Aqueça o azeite, adicione as cebolas picadas e depois os cogumelos, misture bem e adicione um pouco da água de demolhar os cogumelos desidratados e o caldo de carne de vaca. Cozinhe durante 10 minutos.

Adicione sal e pimenta a gosto e cozinhe durante mais 5 minutos.

Adicione a salsa e o cebolinho finamente picados, as natas ácidas e as natas, cozinhando durante mais 10 minutos. Quando estiver cozinhado, engrosse o creme com amido de milho ou amido de batata e sirva em rosti.

#### Batatas

Cozinhe batatas firmes com, no mínimo, 24 horas de antecedência em água temperada com sal e pimenta (adiciono sempre uma folha de louro e alho) e, em seguida, leve ao frigorífico até ao dia seguinte.

Rale as batatas e frite em bastante manteiga, adicione sal conforme necessário, vire algumas vezes até que fiquem com uma boa crosta.

Combine e deixe que os sabores se envolvam uns nos outros.





Jose Antonio Garcia

## Feijoada à asturiana

### Ingredientes (serve 4 pessoas)

1 kg de feijão branco  
2 chouriços  
2 morcelas  
1 pedaço de cachaço de porco



### Modo de preparação

Demolhe os feijões durante a noite.

Coloque os feijões numa panela de água fria com os chouriços, as morcelas e o cachaço de porco e cozinhe em lume brando até os feijões estarem cozidos.

Quando estiverem cozidos, adicione um fio de azeite e um pouco de paprica.

## Estilo Westwood ("Dippekuche")

### Ingredientes (serve 6 pessoas)

2 kg de batatas  
2 cebolas de tamanho médio  
6 ovos  
300 g de bacon  
1 molho de salsa  
2,5 colheres de chá de sal  
1 pitada de noz-moscada  
1 pitada de pimenta moída na hora  
Azeite



### Modo de preparação

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

Descasque, lave e rale as batatas. Descasque, rale e adicione as cebolas. Bata os ovos e adicione-os também. Em seguida, lave e pique a salsa e adicione o sal, a pimenta e a noz-moscada. Adicione os cubos de bacon. Depois, bata a massa vigorosamente.

Aqueça azeite suficiente numa caçarola de ferro fundido de forma que o fundo fique bem coberto. Coloque a mistura na caçarola e deixe ferver no fogão durante cerca de 20 minutos. A mistura deve ser sempre bem mexida para não colar ao fundo da caçarola. A mistura vai evaporar e ficar um pouco mais firme.

Depois de ferver, a mistura deve ser colocada numa tigela, não deixando nada na caçarola.

Adicione mais azeite à caçarola de forma que a base fique bem coberta e volte a aquecer (pincele o interior da caçarola para que nada fique colado mais tarde). Assim que o azeite estiver suficientemente quente, coloque a mistura de novo na caçarola e nivele-a um pouco. Cubra o *Dippekuche* com o bacon fatiado.

Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C durante cerca de 1,5 horas, até que tudo tenha uma cor apetitosa.

Recomendação: cozer o *Dippekuche* tapado durante os primeiros 30 minutos.





Konkanok Kaewchan

## Caril amarelo ácido e picante com rabanete e robalo à moda do sul da Tailândia

### Ingredientes

Robalo de tamanho médio  
50 g de pasta de caril amarelo ácido do sul da Tailândia  
10 g de pasta de camarão  
5 chávenas de água  
Rabanete, se desejado

### Temperos

3 colheres de chá de açúcar  
2 colheres de chá de molho de peixe  
Sumo concentrado de tamarindo, a gosto  
Sumo de limão, a gosto  
1/2 colher de chá de sal marinho



### Modo de preparação

Dissolva a pasta de camarão e a pasta de caril amarelo ácido do sul da Tailândia e deixe ferver.

Tempere com molho de peixe, sal marinho e açúcar e deixe ferver de novo.

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

Adicione o peixe e desligue o lume quando estiver cozido, espremendo depois uma quantidade generosa de sumo de limão.

Está pronto para servir.

## Caril de frango indiano

### Ingredientes (serve 4 pessoas)

1 frango inteiro com pele	2 vagens de cardamomo preto
10 dentes de alho	2 vagens de cardamomo verde
20 g de gengibre	1 colher de chá de piri-piri em pó
1 colher de sopa de piri-piri em pó	1 chávena de água (300 ml)
1 colher de sopa de pimenta-preta em pó	<b>Cozinhado principal</b>
Sal q.b.	2 cebolas de tamanho médio
2 colheres de sopa de requeijão fresco	5 dentes de alho
<b>Molho de tomate</b>	10 g de gengibre
8 tomates de tamanho médio	2 colheres de sopa de puré de tomate
1 pau de canela	1 colher de sopa de mel
2 malaguetas verdes	100 g de manteiga
1 colher de sopa de gengibre esmagado	50 g de natas
4-5 cravos-da-índia	4 colheres de sopa de óleo de cozinha
	½ colher de chá de folhas de fenogreco



*Este caril foi desenvolvido nos anos 50 por Kundan Lal Jaggi, o fundador do restaurante Moti Mahal em Deli, na Índia. Em 1975, a expressão inglesa de caril "butter chicken" (frango-manteiga) surgiu pela primeira vez como uma especialidade da casa no restaurante indiano Gaylord, em Manhattan. Em Toronto é comido como recheio de róti e na Austrália e Nova Zelândia também é comido como um recheio de tarte. Este caril é comum na Índia e em muitos outros países.*

### Modo de preparação

**Passo 1: marinar o frango e refrigerá-lo durante 30 minutos a 1 hora.**

Prepare a pasta de alho e gengibre fresco e

adicione todos os outros ingredientes ao frango, misturando bem.

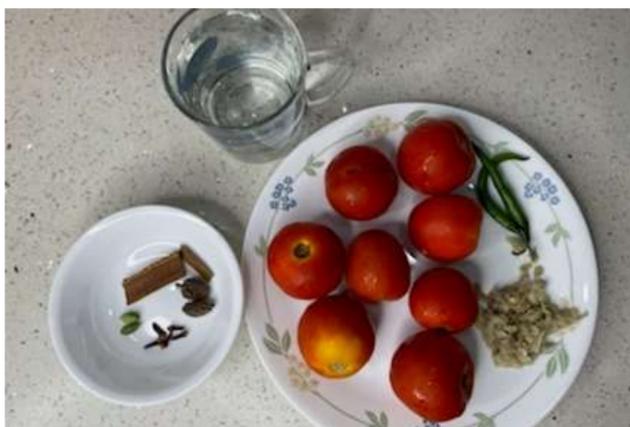


## Caril de frango indiano

### Passo 2: preparação do molho de tomate

Prepare a pasta de tomate num processador e leve todos os outros ingredientes a ferver com água, deixando cozinhar em lume brando durante

um mínimo de 20–25 minutos. Peneire o molho e reserve.



### Passo 3: cozinhado principal

Aqueça o óleo numa frigideira grande ou numa caçarola em lume médio/alto. Quando estiver a ferver, junte dois ou três pedaços de frango marinado de cada vez, tendo o cuidado de não encher a caçarola. Frite até dourar durante apenas 3 minutos de cada lado. Reserve e mantenha quente (vai terminar de cozinhar o frango no molho).

Na mesma frigideira ou caçarola, aqueça um pouco de óleo e manteiga. Adicione as cebolas, o gengibre e a pasta de alho, mexendo até dourar. Adicione o puré de tomate e as folhas de fenogrego. Deixe cozinhar em lume brando durante cerca de 10–15 minutos, mexendo

ocasionalmente até engrossar e ficar com uma cor castanho-avermelhada intensa.

Adicione o molho de tomate preparado no passo 2. Mexa durante 5–10 minutos, adicione 1 chávena de água e misture tudo bem. Adicione o mel ao molho. Adicione à caçarola os pedaços de frango dourados, com os sumos reservados no passo a), e deixe cozinhar durante mais 8–10 minutos até o frango estar cozinhado e o molho espesso e a ferver.

Adicione as natas e mexa durante 1–2 minutos.

Finalize com coentros picados e sirva com pão fresco.



## Laksa

### Ingredientes (serve 6 pessoas)

600 g de camarões

2 croquetes de peixe fritos grandes (ou substituir por mais marisco, por exemplo, chocos, mexilhões, etc.)

6 pedaços de tofu fumado frito

500 g de *noodles* de arroz ou *noodles* amarelos

18 ovos de codorniz cozidos (ou substituir por 4 ovos de galinha)

250 g de rebentos de feijão

1,5 litros de leite de coco

#### Pasta de *laksa*

15 malaguetas pequenas desidratadas (podem ser reduzidas para 5 para menos intensidade de picante) em fatias

3 malaguetas vermelhas grandes em fatias

25 chalotas picadas

8 cm de galanga picada (ou substituta por gengibre ou curcuma)

4 cm de gengibre picado

8 dentes de alho picados

4 caules de erva-príncipe em fatias

4 cm de curcuma picada ou 1 colher de chá de curcuma em pó

4 nozes indianas trituradas (ou substitua por 15–20 castanhas-de-caju)

3 colheres de chá de pasta de camarão desidratado

50 g de camarões desidratados, ligeiramente tostados num wok sem gordura, moídos até obter um pó

#### Outros ingredientes

¼ de chávena de óleo vegetal; 2 colheres de chá de sal

2 colheres de chá de açúcar

4 folhas de lima

Molho de coentros frescos picados

6 colheres de sopa de folhas de *polygonum* (ignorar, se não estiver disponível)

***Olá! Apresento-vos um famoso prato chamado Laksa, originário da ensolarada e tropical Singapura, um paraíso gastronómico onde os locais viajam por toda parte em busca da melhor comida. Singapura tem uma grande mistura de culturas, o que resulta em diferentes estilos de comida, frequentemente rica e cheia de sabor. Já deverão ter ouvido falar do caranguejo em molho picante à moda de Singapura, do arroz de frango, do satay, etc. A laksa é muito popular em Singapura. É uma sopa espessa com noodles que é rica em leite de coco, aromática, por vezes com camarões, por vezes picante (ou moderado), mas muito satisfatória. Na gíria de Singapura chamamos-lhe "Shiok".***



## Laksa

### Modo de preparação

Para a pasta de *laksa*: processar as malaguetas, as chalotas, a galanga, o gengibre, o alho, a erva-príncipe, a curcuma, as nozes indianas e a pasta de camarão desidratado para formar uma pasta uniforme.

Aqueça o óleo num wok grande, adicione a pasta e refogue em lume médio até libertar os aromas, durante 10 minutos.

Adicione os camarões desidratados e refogue-os durante 1 minuto. Adicione água à pasta para fazer 1,5 litros de líquido para o molho da *laksa*.

Acrescente sal e açúcar. Deixe ferver. Reduza a temperatura e deixe cozinhar em lume brando durante 10 minutos.

Adicione o leite de coco, o tofu e as folhas de lima.

Adicione as folhas de *polygonum* (ou

avance este passo). Deixe ferver e, em seguida, cozinhe em lume brando durante 5 minutos.

Adicione os restantes ingredientes durante os últimos 10 minutos. Escalde os noodles à parte, de acordo com as instruções da embalagem. Escorra os noodles.

Adicione o bolo de peixe ou o marisco, os rebentos de feijão, os noodles escaldados, os camarões crus e as folhas de coentros.

Está pronto para servir.

Sirva cada tigela com molho, noodles, camarões e o marisco.

Finalize com ovos cortados em fatias e folhas de coentros ou malaguetas picadas.

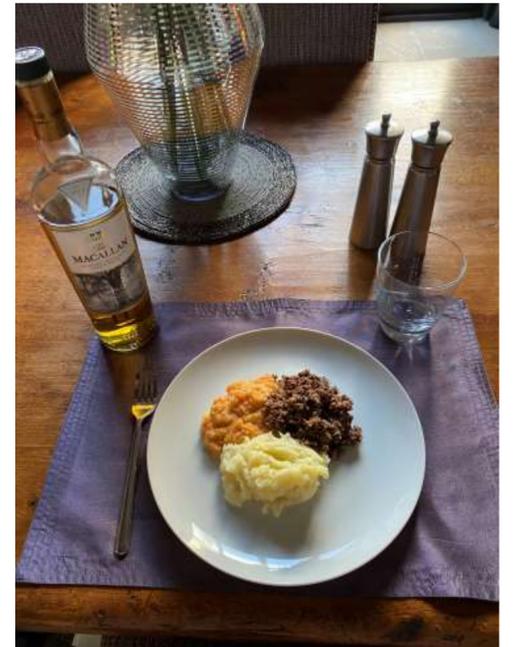


Linda Kennedy

## Haggis, Neeps e Tatties

### Ingredientes

1 *haggis* (bucho de ovelha recheado com vísceras) (no meu caso, enviado da Escócia para a ocasião – obrigada, mãe!)  
4 a 6 batatas de tamanho médio  
Manteiga  
Natas  
1 nabo ou 2 rutabagas pequenas; Whisky (e gelo, se preferir)



**Tatties é um puré de batata e neeps é um puré de nabos, que acompanham o haggis, por vezes com um molho de whisky rico (ou bebemos o whisky!).**

**Normalmente comemos este prato no dia 25 de janeiro quando celebramos o nascimento do famoso poeta escocês Rabbie Burns, na Burns Night. Recitamos a sua poesia, cantamos as suas canções e recitamos o famoso "Address to the Haggis".**

**Diz-se que o haggis é uma espécie rara nativa das terras altas da Escócia. O haggis é, alegadamente, um mamífero com muitas características incomuns: as suas pernas direita e esquerda têm comprimentos diferentes, o que lhe permite subir e descer rapidamente penhascos íngremes. É um animal fofo, com pelo longo semelhante a uma crina, o que o ajuda a sobreviver aos duros invernos do seu habitat.**

### Modo de preparação

Descasque e corte as batatas.

Coza-as numa caçarola com água quente durante aproximadamente 25 minutos.

Descasque e corte as rutabagas.

Coza-as numa caçarola com água quente durante aproximadamente 30 minutos.

Coza o *haggis* durante aproximadamente 18–20 minutos, dependendo do tamanho.

Esmague as batatas, adicionando um nó de manteiga e um pouco de natas a gosto. Esmague as rutabagas.

Retire o *haggis* da água a ferver e, em seguida, fure a pele.

Deixe arrefecer durante mais ou menos um minuto antes de servir, pois o *haggis* estará muito quente.

Sirva com whisky de malte escocês.

Louis Berghmans

## Chicons au Gratin

### Ingredientes (serve 4–6 pessoas)

4–6 endívias de tamanho médio  
30 g de manteiga  
Sal, pimenta  
200 g de queijo ralado  
4–6 fatias de presunto cozido  
Uma pitada de açúcar  
500 ml de molho bechamel (pode usar a sua própria receita ou usar a receita fornecida)

#### Para o molho bechamel, vai precisar de:

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



***O gratinado de chicória ou endívias e presunto é um prato muito típico da Bélgica e do norte de França. As endívias belgas são o seu ingrediente principal, também conhecidas como witloof em flamengo/neerlandês.***

### Modo de preparação

Comece por cortar a extremidade da raiz das endívias. Normalmente, cortamo-las em duas partes, retiramos o coração e colocamos um pouco de manteiga e um pouco de açúcar sobre elas, refogando-as em lume brando numa frigideira com um pouco de água.

Deixe as endívias amolecerem. Pode deixá-las a caramelizar um pouco mais se pretender que fiquem menos amargas e depois escorra a água em excesso colocando-as com as raízes viradas para cima numa tigela grande.

Enquanto as endívias cozinham, prepare o molho bechamel:

Derreta a manteiga numa caçarola com fundo grosso. Adicione a farinha e cozinhe, mexendo constantemente, até que a pasta cozinhe e borbulhe um pouco, mas não deixe dourar (cerca de 2 minutos). Adicione o leite quente, continuando a mexer à medida que o molho engrossa. Deixe ferver. Adicione sal, pimenta e noz-moscada a gosto, baixe o lume e cozinhe,

mexendo durante mais 2 a 3 minutos. Retire do lume. Para arrefecer este molho para uso posterior, cubra-o com papel parafinado ou verta uma fina camada de leite sobre ele para evitar a formação de uma crosta.

Adicione 2/3 do queijo ralado ao molho antes de o deixar arrefecer.

Depois de escorrido o excesso de água das endívias refogadas, envolva-as em presunto e coloque-as numa assadeira. Verta o molho sobre elas e coloque o restante queijo ralado por cima, como a minha filha fez com entusiasmo.

Leve ao forno a 200 °C (400 °F) durante 30 minutos e sirva. Tenha cuidado, pois o prato está muito quente e deve ser deixado a arrefecer um pouco.

Pode servir este prato com batatas, acompanhando muito bem com uma cerveja trapista belga como a *Orval*.

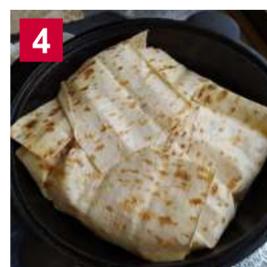
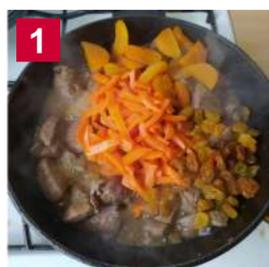
## Shakh – Plov

### Ingredientes

1 kg de arroz  
0,5–0,8 kg de borrego  
300 g de manteiga  
Lavash fino (pão achatado) ou pães de trigo finos  
1 cenoura  
100 g de damascos desidratados  
100 g de uvas-passas  
Especiarias: Cominhos, pimenta-preta, açafão



*Existem muitos tipos diferentes de plov (pilaf), mas existem tipos especiais, particularmente este Shakh-Plov festivo do Azerbaijão*



### Modo de preparação

Aqueça a manteiga numa frigideira quente até derreter.

Lave bem o arroz e depois ferva-o em água com sal até que esteja meio cozido, durante cerca de 10 minutos.

Coloque uma pitada de açafão num copo de água a ferver.

Frite a cenoura em manteiga e reserve.

Frite o borrego até selar, adicione sal, polvilhe com cominhos moídos e pimenta-preta. Depois adicione a cenoura frita, as uvas-passas e os damascos desidratados à carne.

Frite tudo junto durante 2 minutos e reserve.

Agora, está tudo pronto para montar o plov.

Unte uma caçarola de ferro fundido ou uma caçarola em cerâmica grande (cerca de 5–6 litros de volume) com a manteiga derretida.

Corte o lavash fino em tiras de cerca de 20 cm de largura e passe-as também por manteiga derretida, de ambos os lados. Forre a caçarola com as tiras de lavash de forma que as extremidades fiquem apoiadas nas laterais da

caçarola.

Verta cuidadosamente metade do arroz cozido, tentando fazer uma abertura no meio, onde irá adicionar a carne frita com as uvas-passas e os damascos desidratados.

Em seguida, adicione o arroz restante, verta a água com o açafão e também a manteiga derretida quente (3–4 colheres de sopa).

Dobre cuidadosamente as extremidades do lavash para cobrir totalmente o arroz e adicione mais manteiga derretida.

Tape a caçarola com uma tampa e leve-a ao forno pré-aquecido a 170 °C durante 1,5 horas.

Retire a caçarola do forno, coloque um prato grande ou uma bandeja sobre ela e vire-a para que o plov fique de cabeça para baixo no prato.

O plov está agora muito quente. Tem de esperar 10 minutos enquanto a manteiga no interior escorre e molha o arroz. Depois disso, pode cortar a crosta em fatias e espalhá-la como pétalas de flores.



## Caçarola de batatas nórdica

### Ingredientes

250 g de *crème fraîche*  
250 g de natas ácidas  
400 ml de caldo de carne, muito forte  
1 kg de batatas pequenas  
50 g de manteiga derretida  
100 g de presunto cortado em cubos  
5–6 fatias de pão torrado cortado em cubos  
1 colher de sopa de alecrim fresco finamente picado



### Modo de preparação

Faça vários cortes nas batatas bem lavadas (se quiser, pode deixar a pele), mas não corte até ao fim, pois devem manter-se ligadas no fundo. A distância entre os cortes deve ser semelhante às divisões de um cortador de ovos.

Misture as natas ácidas e o *crème fraîche* com o caldo e verta esta mistura para uma assadeira grande.

Coloque as batatas na assadeira com o lado cortado para cima, umas ao lado das outras, e não umas em cima das outras, para que fiquem mergulhadas no molho até meio. Asse a 200 °C durante aproximadamente 45–60 minutos, até que as batatas estejam cozinhadas e macias.

Entretanto, derreta a manteiga, adicione o presunto e o alecrim e misture com os cubos de pão torrado. Espalhe esta mistura sobre as batatas e leve novamente ao forno até os cubos de pão ficarem bonitos e dourados e as batatas cozinhadas.

Se desejar, pode adicionar queijo, mas tenha cuidado para não o deixar muito tempo no forno.

O prato deve ser servido como acompanhamento, pelo que pode adicionar salmão ou carne ou servir num churrasco, conforme desejar. Pessoalmente, gosto dele como prato principal, pois é preparado em 30 minutos e permite dar uma boa caminhada lá fora durante cerca de uma hora.

Não se esqueça de me convidar para o controlo de qualidade :-)



Márcio Gonçalves

## Pataniscas de bacalhau

### Ingredientes

400 g de bacalhau desfiado  
1 cebola picada  
2 colheres de sopa de salsa picada  
3 colheres de sopa de farinha  
4 ovos  
2 colheres de chá de alho em pó  
2 colheres de chá de mistura de quatro pimentas  
500 ml de óleo vegetal



***As pataniscas de bacalhau são um dos maiores clássicos portugueses e são perfeitas para entradas ou como prato principal. Como acompanhamento, sugiro uma salada de feijão-frade ou um arroz de tomate malandrinho.***

***Aprox. 60 min – serve 4 pessoas (20 unidades)***

### Modo de preparação

Demolhe o bacalhau durante cerca de 6 horas, mudando a água a cada 2 horas.

Desfie o bacalhau bem fino.

Numa tigela, junte o bacalhau, a cebola picada e a salsa picada e misture bem.

Acrescente os ovos e a farinha e mexa tudo até obter uma massa homogénea e sem grumos da farinha.

Tempere de seguida com alho e pimenta, voltando a mexer bem.

Aqueça o óleo numa frigideira e deixe começar a ferver, colocando de seguida em lume médio.

Encha uma colher de sopa com a massa e coloque cuidadosamente no óleo. Deixe fritar entre 8 a 10 minutos até obter uma cor caramelizada.

Com um palito, verifique se o interior está cozido, mas não seco.

Merve Yilmazer

## Borrego frito em chapa de ferro (*Saç Kavurma*)

### Ingredientes (serve 4–5 pessoas)

- 3 colheres de sopa de manteiga
- 1 kg de carne cortada em cubos (borrego ou vitela com alguma gordura)
- 4 cebolas (picadas)/recomendam-se chalotas
- 5 malaguetas (picadas)
- 4 tomates (descascados, cortados em cubos)
- 4 dentes de alho
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de pimenta-preta
- 1 colher de chá de flocos de malagueta
- 1 colher de chá de tomilho



### Modo de preparação

Derreta a manteiga na chapa.  
Adicione as cebolas e frite até dourar.  
Adicione a carne à chapa, tape e cozinhe em lume médio até libertar os sumos.

Adicione a pimenta, os tomates, o alho e as especiarias e cozinhe em lume brando até os tomates ficarem cozinhados.

## Paelha valenciana

### Ingredientes (serve 6 pessoas)

20 g de azeite, não muito intenso  
2 coxas de frango grandes cortadas em cubos  
3 asas de frango e 3 coxas pequenas  
Meio coelho  
3 fígados de frango  
200 g de feijão-verde  
200 g de *garrofon* (feijão-de-lima)  
1,5 l de água

150 g de feijão branco  
390 g de tomate picado em lata  
Açafrão ou corante alimentar  
Sal q.b.  
1 kg de arroz *bomba* valenciano ou de grão curto  
2 alcachofras  
5 ramos de alecrim  
1 limão

### Modo de preparação

Corte as alcachofras em pedaços e coloque-as num recipiente com água. Adicione o limão, cortado em 4 pedaços, 10 minutos antes de começar.

Adicione sal à paelheira uniformemente.

Adicione azeite no centro da paelheira. Verifique se o azeite se espalhou uniformemente pelo centro. Ajuste a posição da paelheira para que o azeite fique nivelado e a paelheira bem equilibrada. Ajuste, se necessário.

Ligue o lume por baixo, principalmente no meio, e com intensidade suficiente.

Adicione o frango e o coelho e frite. Certifique-se de que estão bem cozinhados. Continue a mexer para que fiquem com uma cor dourada uniforme. Vire e rode os pedaços de frango e coelho.

Quando a carne estiver bem dourada, distribua-a pelas extremidades da paelheira, junto às paredes.

Adicione o tomate, espalhe-o e frite-o bem no centro.

Adicione os 3 fígados de frango e frite bem.

Quando estiverem bem cozinhados, adicione 2 colheres de sopa de paprica com uma colher pequena.

Retire os fígados para que não queimem, reservando-os.

No centro, adicione os legumes para a paelha, bem como as alcachofras. Aguarde até ficarem quentes (cerca de 10 minutos).

Adicione água a todos os ingredientes na paelheira. Adicione água suficiente até chegar

aos rebites das pegas da paelheira.

Aumente o lume nas extremidades ou distribua a madeira, abrangendo a base da paelheira. Nesta fase, a intensidade não é importante, mas sim que tudo esteja a ferver.

Mexa o caldo e misture os ingredientes, distribuindo-os pela paelheira.

Adicione os 5 ramos de alecrim uniformemente pela paelheira.

Adicione o açafrão ou corante para dar cor ao caldo (duas colheres de sopa pequenas).

Reduza o lume nas extremidades da paelheira.

Aguarde 30 minutos para que o caldo ferva bem e absorva o sabor. Retire os ramos de alecrim.

Prove o caldo com uma colher de sopa. Se necessário, adicione mais sal a gosto.

Adicione agora o arroz. Com uma concha, espalhe o arroz sobre a paelheira. Considere uma concha por pessoa. Pode utilizar uma espátula para o distribuir uniformemente.

Deixe o arroz ferver sem mexer e diminua gradualmente o lume.

Quando o caldo tiver evaporado, desligue o lume.

Aguarde cerca de 10 minutos e a paelha estará pronta a comer.



# Paelha valenciana



## Spanakopita

### Ingredientes

60 ml de azeite  
1 cebola finamente picada  
1 molho de cebolinhas/chalotas finamente picadas  
2 dentes de alho esmagados  
1,2 kg de espinafres bebé  
2 colheres de sopa de endro picado  
250 g de queijo feta  
150 g de queijo ricota gordo  
3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado ou queijo *kefalotyri*  
4 ovos ligeiramente batidos  
Meia colher de chá de noz-moscada ralada  
12 folhas de massa filo  
120 g de manteiga com sal derretida

***Esta é uma tarte tradicional de espinafres, queijo (feta) e ervas, cozida numa massa filo crocante e folhada.***



### Modo de preparação

Aqueça o óleo, adicione as cebolas e o alho. Cozinhe até amolecer, adicione os espinafres e metade do endro. Cozinhe em lume brando durante 1–2 minutos, mexendo até os espinafres murcharem. Escorra e deixe arrefecer. Em seguida, misture com os queijos, os ovos e a noz-moscada e tempere com sal e pimenta.

Pré-aqueça o forno a 180 °C.

Unte uma forma grande (2,5 litros) com manteiga. Coloque uma folha de massa filo na base e nas laterais da forma e pincele com manteiga derretida. Repita com mais 5 folhas de massa filo. Espalhe a mistura de queijo/espinafres sobre a

massa. Cubra com o resto da massa filo, pincelando cada folha com a manteiga derretida. Apare a massa em excesso e insira todas as extremidades nas laterais da forma. Pincele o topo com manteiga e desenhe um padrão de diamante.

Leve ao forno durante 45 minutos ou até dourar

(como na imagem). Aqueça a manteiga restante e adicione o resto do endro. Deixe a tarte repousar durante 10 minutos e verta a mistura de endro sobre ela ao servir.



## Machanka russa

### Ingredientes

500 g de salsichas pequenas  
300 g de costelas  
2 litros de água  
1 colher de sopa de sal  
300 g de peito  
2 cebolas; Sal



### Modo de preparação

Ferva as salsichas e as costeletas até estarem cozidas.

Misture 6 colheres de sopa de farinha com 300 ml de água fria e verta lentamente no caldo. Deixe ferver para que o caldo engrosse e desligue o lume.

Numa frigideira, frite o peito e as cebolas temperados com sal

e pimenta. Adicione os ingredientes fritos ao caldo. Sirva com panquecas!!

**Desfrute da sua refeição!**



## Pote Asturiano

### Ingredientes (serve 4 pessoas)

#### Para o estufado

Bastante água  
2 molhos de couve-galega  
1 kg de batatas  
125 g de feijão asturiano IGP\*.  
1 *compango asturiano*: chouriço, morcela e bacon

#### Para o refogado

2 colheres de sopa de azeite  
1 colher de chá de paprica doce



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

**A couve e a carne de porco são os principais ingredientes da receita deste prato, que geralmente inclui também feijão asturiano, por vezes apenas em pequenas quantidades (muitas vezes os que sobraram dos restos de uma fabada cozinhada alguns dias antes), outras vezes em quantidades maiores.**

**Este prato, cujas origens remontam à Idade Média, é cozinhado enquanto se cozinham os vegetais, legumes e chouriço e morcela asturianos (denominados "compango") em lume brando. Como é um prato saboroso, para ser apreciado quente com o seu sabor particular, é ideal para confortar o seu espírito em dias chuvosos e frios. Desde o início do outono até à primavera, as cozinhas de toda a região das Astúrias preenchem-se com este prato, um segredo que poucos conhecem para lá do Negrón (fronteira asturiana com a meseta espanhola).**

### Modo de preparação

Numa caçarola grande, cozinhe o *compango* asturiano juntamente com os feijões asturianos IGP\* que deixou de molho durante, pelo menos, 12 horas (na noite anterior).

Entretanto, escale a couve. Como manda a tradição, depois de escaudada, segure na couve pelo talo e, com a mão, puxe as folhas verdes do talo. Corte grosseiramente com uma faca.

Quando o *compango* estiver cozido (após cerca de uma hora), retire-o: primeiro a morcela e o chouriço e, por fim, o bacon.

Depois adicione a couve e, por fim, as batatas, que também foram cortadas. A couve e as batatas devem ser adicionadas, calculando o

tempo que resta para que o feijão fique cozido na perfeição. No total, fazer um estufado asturiano através do método tradicional deverá demorar cerca de duas horas e meia.

Por fim, adicione o refogado de paprica doce.

Pode ser comido de imediato, mas será sempre melhor no dia seguinte, segundo a avó.

\*IGP: Indicação Geográfica

Protegida (autêntico feijão asturiano)



Ravi Kalkunte

## Caril de feijão-verde com róti

### Ingredientes

225 a 250 g de feijão-verde

1 colher de sopa de azeite

$\frac{3}{4}$  de colher de chá de sementes de mostarda (*rai*)

$\frac{3}{4}$  de colher de chá de *urad dal* (lentilhas pretas)

2 malaguetas vermelhas desidratadas (*sookhi lal mirch*) inteiras ou cortadas e sem sementes

$\frac{1}{4}$  de colher de chá de curcuma em pó (*haldi*)

1 pitada de assa-fétida (*hing*)

1 ramo de folhas de caril (*kadi*)

*patta*)

2 a 3 colheres de sopa de coco ralado

$\frac{1}{2}$  chávena de água; Sal q.b.

### Ingredientes do róti para 8 pessoas

3 chávenas de farinha de trigo integral

2 colheres de sopa de azeite

1 colher de chá de sal *kosher*

$1\frac{1}{4}$  chávenas de água, mais 2

a 3 colheres de sopa, se necessário



### Modo de preparação

Lave o feijão-verde algumas vezes. Escorra.

Retire os fios do feijão-verde e corte-o na diagonal ou em pedaços 6 mm.

Aqueça azeite numa caçarola. Adicione as sementes de mostarda e as lentilhas pretas.

Em lume brando, frite as sementes de mostarda e as lentilhas pretas. Frite até a mostarda crepitar e as lentilhas ficarem castanhas. Não queime o *dal*.

Adicione as malaguetas vermelhas desidratadas, as folhas de caril, a curcuma em pó e a assa-fétida. Misture bem.

Adicione o feijão-verde cortado.

Salteie durante um minuto e, em seguida, adicione  $\frac{1}{2}$  chávena de água e sal.

Tape e deixe cozinhar até que o feijão-verde fique tenro.

### Róti

Numa tigela grande, misture 3 chávenas de farinha, sal e 1 colher de sopa de azeite. Adicione água lentamente, um pouco de cada vez, misturando com as mãos até formar uma massa macia. Adicione cerca de  $1\frac{1}{4}$  chávenas de água. Nota: dependendo da marca da farinha, pode precisar de mais ou menos água, pelo que só deve acrescentar um pouco de cada vez.

Adicione 1 colher de sopa de azeite à massa e amasse novamente até a massa ficar uniforme. Deixe a massa repousar durante 10 a 20 minutos envolvida com película transparente ou num recipiente hermético.

Divida a massa em 10 a 12 pedaços e enrole cada um com as palmas das mãos.

Passe uma bola de massa na farinha seca. Com um rolo da massa, estenda a massa para formar um círculo de 10 cm. Passe um lado do círculo na farinha. Regue a superfície enfarinhada com algumas gotas de azeite, espalhando-o uniformemente com os dedos. Continue a estender a massa para fazer um círculo de 15–20 cm.

Aqueça uma chapa em lume médio/alto. Quando a chapa estiver quente, coloque cuidadosamente a *paratha* sobre a superfície e cozinhe durante cerca de 1 minuto.

Com uma espátula plana, vire a *paratha* e encha com  $\frac{1}{4}$  de colher de chá de manteiga ghee, espalhando-a uniformemente sobre a superfície com a parte de trás da colher. Cozinhe o segundo lado até ficar castanho-claro (cerca de 2 minutos).

## Adobo de frango

### Ingredientes

1 kg de pedaços de frango  
6 dentes de alho picados  
1 cebola picada  
3 folhas de louro  
1 colher de chá de grãos de pimenta inteiros  
¼ de chávena de molho de soja escuro  
¼ de chávena de vinagre branco  
¼ de chávena de água  
1 colher de sopa de açúcar  
3 colheres de sopa de óleo de cozinha

**Opcional:** adicionar algumas malaguetas ou usar carne de porco em vez do frango



### Modo de preparação

Numa tigela grande, misture o frango, o molho de soja e o alho. Misture bem. Deixe marinar durante, pelo menos, 1 hora. Nota: quanto mais tempo marinar, melhor.

Aqueça uma caçarola. Adicione óleo de cozinha.

Quando o óleo estiver suficientemente quente, frite o frango marinado durante 2 minutos de cada lado.

Verta a restante marinada, incluindo o alho. Adicione água. Deixe ferver.

Adicione as folhas de louro secas e os grãos de pimenta inteiros. Deixe cozinhar em lume brando durante 30 minutos

ou até o frango ficar tenro.

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

Quando o frango estiver tenro e o molho estiver reduzido, desligue o lume e sirva com arroz cozido. Partilhe e desfrute!



## Risotto al Tastasale

### Ingredientes (serve 4 pessoas)

320 g de arroz *Vialone Nano* (grão médio) (de acordo com a receita tradicional)

250 g de salame picado fino ou *Tastasale* (carne de porco moída e temperada)

1 litro de caldo de legumes  
1/2 copo de vinho branco

Manteiga, conforme necessário  
Queijo *Grana Padano* ralado, conforme

necessário (de acordo com a receita tradicional)

Ramo de alecrim

1 dente de alho  
Chalota

1 colher de chá de canela ou noz-moscada (a gosto)

4 cravos-da-índia

Sal e pimenta



**O Risotto al Tastasale é uma antiga receita veronesa feita com salame fresco finamente picado**

### Modo de preparação

#### Preparar o *Tastasale*

Adicione a canela (ou noz-moscada), os cravos-da-índia moídos e um dente de alho esmagado ao salame finamente picado, misturando tudo bem.

Numa frigideira, aromatize a manteiga com o alecrim e adicione o salame picado. Cozinhe, dividindo a carne em pequenos pedaços. Em seguida, adicione meio copo de vinho branco e cozinhe até evaporar. Depois desligue o lume, retire o alho e o alecrim e mantenha o preparado quente.

#### Cozinhar o risoto

Ferva o caldo numa caçarola.

Lave e corte uma chalota e frite-a com um pouco de manteiga (ou azeite virgem extra) numa caçarola.

Quando estiver dourada, acrescente o arroz e deixe-o amolecer durante alguns minutos (Tenha cuidado para não queimar a chalota. Pode ser necessário retirá-la da caçarola depois de ficar dourada, amolecer o arroz e, depois, voltar a colocá-la na frigideira).

Comece a cozinhar o arroz, adicionando uma concha de caldo quente. Continue a adicionar uma concha de cada vez depois de a anterior ser

gradualmente absorvida. Continue a mexer com cuidado.

Alguns minutos antes de o arroz estar cozido, adicione a carne e tempere com sal, se necessário. Quando o arroz estiver pronto, *al dente* (cerca de 17 a 18 minutos de cozedura no total, dependendo do arroz), desligue o lume, adicione o queijo ralado e deixe a caçarola tapada durante alguns minutos antes de servir. Coloque nos pratos, adicionando um pouco de canela a gosto.

Cozinhar o arroz *alla pilota*:

Ferva 800 ml de caldo numa caçarola grande.

Adicione o arroz e espere que o caldo comece a ferver novamente, mexendo cuidadosamente o arroz. Tape a caçarola e deixe cozinhar em lume brando, adicionando mais caldo quente ocasionalmente se verificar que foi todo absorvido.

Após cerca de 13 minutos de cozedura do arroz, adicione a carne, coloque a tampa, desligue o lume e cubra a tampa com um pano de cozinha para evitar que o vapor se liberte. Deixe assim durante 4 minutos. Tire a tampa, adicione o queijo ralado e mexa cuidadosamente. Sirva, adicionando um pouco de canela a gosto.

## Cordeiro à Moda de Monção

Ingredientes (tempo de cozedura: 60 minutos)

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



*Este é um prato muito interessante, não só como receita, mas também pela sua importância histórica.*

*O "Cordeiro à moda de Monção" é um prato tradicional de Páscoa e a sua preparação numa assadeira rústica que é levada ao forno de lenha é originária de tempos antigos, tendo sido transmitida entre gerações de cozinheiros de Monção.*



### Modo de preparação

Coloque o cordeiro numa marinada de alho, vinagre de vinho tinto, folhas de louro, salsa e alecrim no dia anterior. Deve mexer este preparado várias vezes ao dia.

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

Por fim, coloque o cordeiro sobre o arroz e leve ao forno até estar cozinhado.

Sugestão: acompanhar com um copo de vinho branco.





Scott Tracey

## Shrimp n' Grits à moda do Sul

### Ingredientes

#### Grits (papas de milho)

2 chávenas de caldo de galinha com baixo teor de sal  
2 chávenas de leite desnatado  
1/3 de chávena de cubos de manteiga 3/4 de colher de chá de sal  
1/2 colher de chá de pimenta  
3/4 de chávena de *grits* tradicionais não cozinhadas  
1 chávena de queijo cheddar ralado

#### Molho de camarão

8 tiras de bacon grossas picadas  
450 g de camarão médio não cozinhado, descascado e limpo  
3 dentes de alho picados  
1 colher de sopa de manteiga  
4 colheres de chá de tempero *Cajun*  
4 cebolinhas picadas

*A nossa casa nos EUA é em Charlotte, na Carolina do Norte. "As Carolinas", compostas pelos estados da Carolina do Norte e da Carolina do Sul, têm muitos pratos nativos, como o Shrimp n' Grits. Espero que goste e, se alguma vez estiver n'"As Carolinas" (especialmente nas zonas costeiras da Carolina do Sul), irá ver este prato em muitos menus.*



### Modo de preparação

Numa caçarola grande, ferva o caldo, o leite, a manteiga, o sal e a pimenta. Adicione as *grits* mexendo lentamente. Reduza o lume. Tape e cozinhe durante 12–14 minutos ou até engrossar, mexendo ocasionalmente. Adicione o queijo e mexa até derreter. Reserve e mantenha o preparado quente.

Numa frigideira grande, cozinhe o bacon em lume médio até ficar crocante. Retire-o, transferindo-o para papel de cozinha

com uma escumadeira; escorra o líquido, reservando 4 colheres de chá dos sucos e da gordura e adicione manteiga. Adicione o tempero *cajun* ao camarão cru. Salteie o camarão no alho e tempere com os sucos e a gordura até que o camarão fique rosado.

Sirva com *grits* e finalize com cebolinhas.

Kivanc Ozdemir

## Caçarola de carne no forno

### Ingredientes

0,5 kg de borrego com ossos  
3 tomates  
2 pimentos verdes  
1 cebola grande  
1 batata grande  
1 beringela  
2 colheres de sopa de manteiga

1 colher de chá de pasta de pimento vermelho  
2 colheres de sopa de azeite  
1 colher de chá de pimenta-preta, tomilho, flocos de malagueta e cominhos (cada)  
3 dentes de alho  
1 chávena de água quente  
Sal

### Para o molho



### Modo de preparação

Frite a carne cortada em cubos e as cebolas numa caçarola separada usando 2 colheres de sopa de azeite, até libertarem os sucos.

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

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

Em seguida, junte a carne aos legumes e mexa.

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

## Camarão *Fra Diavolo*

### Ingredientes

1/3 de chávena de azeite virgem extra  
16 camarões grandes, descascados e limpos  
6 dentes de alho descascados e picados  
3 chalotas descascadas e picadas  
30 tomates-cereja (cerca de 170 g) cortados a meio  
1 ½ chávenas de tomates *San Marzano* em lata, esmagados

1<sup>2</sup>/<sub>3</sub> chávena de vinho branco seco  
Folhas de 1–2 ramos de orégãos frescos, picadas  
Sal e pimenta-preta moída na hora  
226 g de massa *bucatini* ou linguini  
Folhas de 2 ramos de salsa, picadas  
¾ de colher de chá de flocos de malagueta desidratada



***Por ter crescido numa casa ítalo-americana no estado costeiro de Rhode Island, não foi necessariamente fácil de escolher um prato nacional. As tradições italianas estavam por toda parte, trazidas pelos inúmeros imigrantes italianos para o estado mais pequeno dos EUA, mas a nossa comida também era muito influenciada pelo marisco em abundância. E como a minha família é originária do sul de Itália, só podia ser molho de tomate! Fra Diavolo (irmão diabo) é um nome dado ao marisco na cozinha ítalo-americana (geralmente camarão ou lagosta), cozinhado em molho de tomate picante e muitas vezes servido com massa. Buon Appetito!***

### Modo de preparação

Aqueça o azeite numa frigideira grande em lume médio. Adicione o camarão e cozinhe durante, aproximadamente, 3 minutos de cada lado até ficar cozinhado. Reserve num prato.

Adicione o alho e as chalotas à frigideira e cozinhe durante 3–5 minutos até ficarem macios. Adicione os tomates-cereja, os tomates enlatados, o vinho e os orégãos. Tempere a gosto com sal e pimenta e deixe cozinhar em lume brando, mexendo ocasionalmente (não deixe ferver), até que os tomates-cereja fiquem macios e o molho engrossar (cerca de 20 minutos).

Entretanto, coza a massa de acordo com as instruções da embalagem até ficar *al dente*. Escorra, reservando ¼ de chávena de água de cozer a massa.

Adicione a salsa, os flocos de malagueta, a massa, a água de cozer a massa e o camarão à frigideira e mexa bem. Divida a massa e o molho entre 2–4 pratos, dispondo o camarão no centro.



Sonya Runquist

## Lagosta do Maine ao vapor

### Ingredientes

3–4 lagostas vivas do Maine, de 1,25–1,5 libras cada

(cerca de 0,56-0,68 kg cada)

2 colheres de sopa de sal; Água

Manteiga derretida



***As lagostas podem ser compradas com carapaças duras ou moles. Embora seja mais simples partir as carapaças e remover a carne das lagostas de carapaça mole, a qualidade da carne é inferior à das lagostas de carapaça dura. Além disso, as lagostas de carapaça mole tendem a ter uma quantidade significativa de água em excesso armazenada nas carapaças, o que faz com que sejam difíceis de limpar e comer.***

### Modo de preparação

Numa panela grande, ferva cerca de 38 mm (1,5 polegadas) de água com sal. Coloque as lagostas vivas na panela, tendo cuidado para que não fiquem submersas na água, e tape bem a panela. Deixe cozer a vapor durante cerca de 20 minutos até as lagostas apresentarem uma cor vermelha viva. Lagostas maiores requerem um período de cozedura mais longo do que as pequenas, mas 20 minutos é uma boa referência para o tamanho das lagostas indicadas acima.

Quando as lagostas acabarem de cozer a vapor, retire-as da panela e sirva em pratos.

Para melhores resultados, retire a carne da casca enquanto a lagosta estiver quente. Para o fazer, siga estes passos:

Segure no corpo da lagosta com uma mão e separe a cauda do resto da lagosta, rodando-a.

Com uma colher pequena, remova qualquer substância esverdeada e mole (*tomalley*) que possa existir na cauda. Esta substância esverdeada é essencialmente o fígado da lagosta. Algumas pessoas gostam de a comer pelo sabor *umami* rico,

mas esta autora acha-a repugnante!

Com uma tesoura, corte a parte inferior da cauda no sentido do comprimento e separe as duas metades para retirar a carne. Pode lavar qualquer resíduo de *tomalley* da carne da cauda com água.

Retire as barbatanas da extremidade da cauda. Há uma pequena quantidade de carne nestas barbatanas, mas é deliciosa.

Retire as garras grandes na articulação com o corpo e retire a carne dos "braços" e das garras. Utilize um quebra-nozes e, se necessário, um palito.

Retire as "perninhas" do corpo. A sua carne é muito doce. Pode sugar a carne das perninhas como se estivesse a beber de uma palhinha.

Descarte o corpo da lagosta.

Uma vez retirada da carapaça, mergulhe a carne em manteiga derretida, se desejar, e desfrute.



Vanesa Durando

## Empanadas crioulas salgadas

### Ingredientes

1/2 kg de carne de vaca picada  
1/2 kg de cebolas brancas  
100 g de pimento vermelho  
2 ovos cozidos  
100 g de azeitonas  
½ colher de sopa de piri-piri moído  
Sal e pimenta q.b.  
4 colheres de sopa de gordura de carne bovina  
Massa de empanadas para assar (também podem ser fritas)



### Modo de preparação

Aqueça a gordura e aloure as cebolas juntamente com o pimento vermelho. Adicione a carne picada e cozinhe durante mais alguns minutos. Em seguida, adicione as especiarias e continue a cozinhar durante cerca de 15 minutos. Quando desligar o lume, adicione as azeitonas picadas.

Quando o recheio estiver frio, adicione o ovo cozido picado, encha as empanadas e pincele-as com um ovo batido (opcional).

Cozinhe em forno alto até ficarem douradas e prontas a comer.

## Estufado *Narhangi* com carne de vaca e legumes

### Ingredientes

500 g de carne	4 batatas	Coentros frescos (meio molho)
3 pimentos doces		Endro (meio molho)
2 cebolas		1 colher de chá de sementes de coentros
2 cenouras		1 colher de chá de cominhos
2 beringelas		1/2 colher de chá de paprica
3 dentes de alho		
3 tomates		
Óleo para fritar		



### Modo de preparação

Aqueça uma caçarola grande. Aqueça o óleo em lume alto. Adicione a carne em lotes. Não junte toda a carne de uma só vez, pois isso irá baixar a temperatura da caçarola.

Depois de fritar, tempere a carne a gosto.

Adicione as cebolas e misture com a carne. Frite até alourarem. Reduza para lume brando.

Disponha em camadas as cenouras, os tomates, as beringelas e as batatas, umas após as outras, nivelando a superfície de cada vez.

Adicione as especiarias a cada camada a gosto.

Termine com os coentros frescos e o alho.

Verta 300 ml de água na caçarola. Deixe cozinhar em lume brando durante 1,5 horas com a tampa.

Continue a verificar enquanto cozinha para garantir que a temperatura permanece constante.

Depois disto, o prato estará pronto. Tem um sabor divinal e muito rico.



## Carne de porco desfiada com aroma de peixe

### Ingredientes

Carne de porco desfiada	Molho de soja claro
Rebentos de bambu	Farinha de milho
Cogumelos desidratados orelha-de-judas	Ovos
Pimento verde	Pimenta-de-Sichuan
Pimenta moída	Malaguetas desidratadas
Vinho de arroz para cozinhar	Água
Alho	Sal
Gengibre fatiado	Açúcar branco
Cebolinhas	
Caldo de feijão	



### Modo de preparação

Desfie a carne de porco em pedaços pequenos e faça uma marinada com sal, vinho de arroz para cozinhar, claras de ovo e farinha de milho.

Corte os rebentos de bambu, o pimento verde e os cogumelos em fatias. Prepare o gengibre e o alho numa proporção de 1:1.

Rale o gengibre e o alho. Corte as cebolinhas em pedaços e reserve as malaguetas desidratadas e a pimenta-de-Sichuan.

Misture o gengibre ralado e o alho com vinagre de arroz, açúcar branco, molho de soja claro, farinha de milho e sal.

Num wok quente, refogue as cebolinhas preparadas e a mistura de gengibre ralado e alho, malaguetas desidratadas e pimenta-de-Sichuan até libertar os aromas. Em seguida, reduza para lume brando, adicione o caldo de feijão e refogue

até o molho vermelho suculento borbulhar.

Adicione a carne de porco desfiada e refogue até a carne de porco desfiada mudar completamente de cor.

Adicione o pimento verde, os rebentos de bambu e os cogumelos. Refogue ligeiramente até ficar bem combinado.

Adicione o molho com aroma a peixe. Aumente para lume alto e refogue rapidamente até o molho ficar uniformemente envolvido nos ingredientes.

Depois de os líquidos serem absorvidos e reduzidos, adicione um pouco de óleo de sésamo e sirva.



# Refogado de frango com tripas de porco

## Ingredientes

Frango (cerca de 1,5 kg)

Tripas de porco (cerca de 250 g)

Temperos: óleo, sal, molho, gengibre fatiado, malaguetas desidratadas, cebolinhas



## Modo de preparação

Lave o frango, escale-o em água a ferver e escorra-o. Lave as tripas de porco, escale-as em água a ferver e escorra.

Aqueça um wok, adicione uma quantidade adequada de óleo e o frango e refogue até o óleo escorrer do frango. Adicione o molho de soja claro, o molho de soja escuro, as malaguetas desidratadas, um pouco de sal (pode adicionar mais sal posteriormente, se necessário) e água até que todo o frango fique submerso e o líquido esteja ao nível da primeira

articulação do seu dedo indicador. Aumente para lume alto até ferver e, em seguida, reduza para lume brando antes de adicionar as tripas de porco à mistura de frango. Refogue durante cerca de 45 minutos. Por fim, adicione um punhado de cebolinhas e sirva.

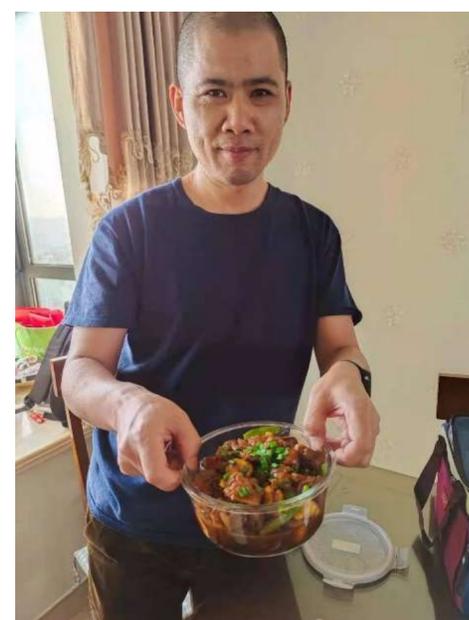


## Refogado de frango com abalone

### Ingredientes

Cerca de 1,5 kg de frango e 5–6 abalones

Temperos: castanhas, cebolinhas, gengibre fatiado, vinho para cozinhar, anis-estrelado



### Modo de preparação

Lave bem o frango e corte-o em pedaços pequenos.

Lave os abalones e mergulhe-os em água com sal durante 15 minutos.

Coza as castanhas, retira-as e reserve.

Aqueça um wok com óleo. Adicione o gengibre fatiado e os pedaços de frango e refogue durante 5 minutos.

Adicione um pouco de molho de soja, meia

garrafa de cerveja e uma quantidade adequada de água. Em seguida, adicione as cebolinhas, o anis-estrelado e o vinho para cozinhar. Refogue com a tampa colocada até o frango estar cozinhado (10 minutos antes de servir). Adicione os abalones e aumente para lume alto até o molho engrossar.

Sirva.

# Cabeça de peixe ao vapor com malaguetas picadas

## Ingredientes

Cabeça de uma carpa-cabeçuda (cerca de 1 kg)

Temperos: cebolinhas, gengibre fatiado, vinho para cozinhar, malaguetas picadas (cerca de 100 g)



## Modo de preparação

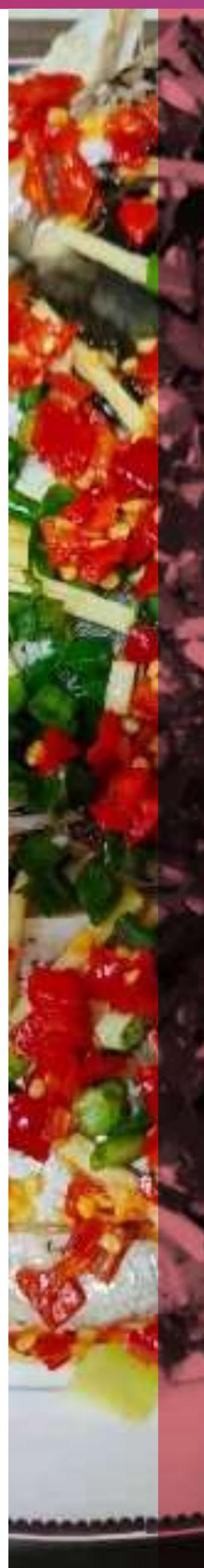
Tempere a cabeça do peixe com sal durante 30 minutos.

Cubra a cabeça do peixe com cebolinhas, gengibre fatiado, vinho para cozinhar e malaguetas picadas e cozinhe ao vapor durante 25 minutos.

Retire o peixe cozinhado ao vapor. Retire o

excesso de água, bem como as cebolinhas e o gengibre cozinhados sobre o peixe. Adicione um pouco de cebolinhas acabadas de picar e gengibre ralado.

Por fim, verta azeite quente sobre o peixe e sirva de imediato.





Vivian Ge

## Estufado de frango com batatas

### Ingredientes

3 batatas  
1,5 kg de frango  
2 cenouras

Temperos: cebolinhas, gengibre fatiado, alho, malagueta, limão, coentros, molho de soja claro, óleo, cebola branca e sal.



### Modo de preparação

Lave o frango, corte-o em pedaços pequenos e coloque-o numa marinada de molho de soja claro e sumo de limão.

Descasque e lave as batatas e as cenouras. Corte em pedaços e reserve.

Lave as cebolinhas e os coentros. Corte em pedaços e reserve.

Descasque o alho e o gengibre e corte em fatias. Lave a malagueta e a cebola branca e corte em pedaços.

Aqueça um wok com óleo. Adicione o alho fatiado, o gengibre fatiado, a cebola e a malagueta. Refogue até libertar os aromas. Adicione os pedaços de frango e refogue até o frango ficar branco e a pele encolher.

Adicione o molho de soja, refogue durante 3–5 minutos e adicione água a ferver, conforme necessário.

Aumente para lume alto até ferver e, em seguida, deixe cozinhar em lume brando durante cerca de 30 minutos.

Adicione as batatas, as cenouras e o sal. Refogue e aumente para lume alto até ferver. Cozinhe em lume brando durante cerca de 20 minutos.

Adicione os pedaços de cebolinhas. Aumente para lume alto até o molho engrossar.

Refogue, sirva e finalize com coentros.

## Estufado de peito de vaca com tomate

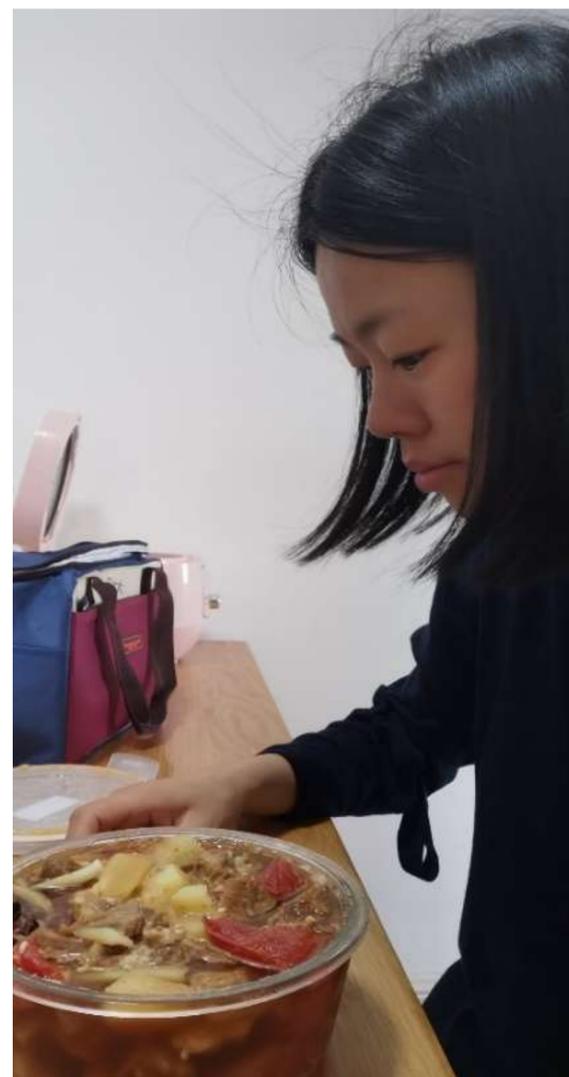
### Ingredientes

Carne de vaca

Tomates fatiados

Pimenta-de-Sichuan, cebolinhas,  
gingibre fatiado e alho

Açúcar



### Modo de preparação

Escalde o peito de vaca em água a ferver. Escorra e lave com água fria.

Ferva o peito de vaca com água e a pimenta-de-Sichuan, as cebolinhas, o gengibre fatiado e o alho, sem adicionar sal nesta fase.

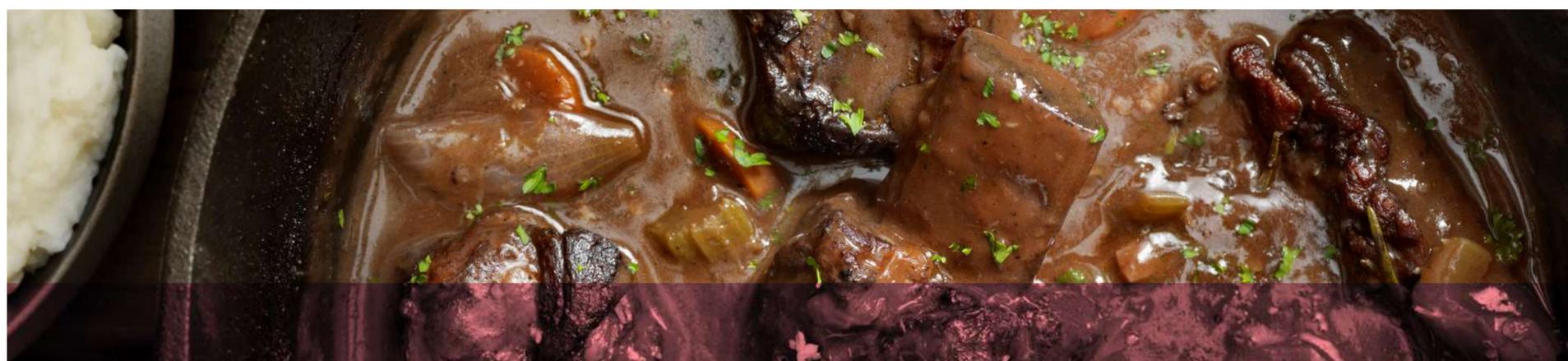
Deixe cozinhar em lume brando durante 1,5 horas (adicione água, se necessário).

Adicione os tomates lavados e fatiados e continue a cozinhar

em lume brando.

Adicione água e deixe cozinhar em lume brando durante 30 minutos até os tomates ficarem macios.

Adicione o açúcar, mexendo até ficar distribuído uniformemente, e sirva.



Belinda Zhou

## Ma La Xiang Guo (Refogado picante)

### Ingredientes

Cerca de 1,5 kg de frango e 5–6 abalones

Temperos: castanhas, cebolinhas, gengibre fatiado, vinho para cozinhar, anis-estrelado



### Modo de preparação

Corte os legumes e os cogumelos em fatias. Corte o tofu. Escalde, escorra e reserve.

Leve as asas de frango, a carne de vaca e a barriga de porco a marinar com vinho para cozinhar e molho de soja durante 15 minutos.

Aqueça um wok com óleo. Adicione as cebolinhas e o gengibre fatiado. Refogue até libertar os aromas.

Adicione as asas de frango marinadas, a carne de vaca e a barriga de porco, refogando durante

vários minutos.

Adicione o camarão e o molho temperado, mexendo até libertar os aromas.

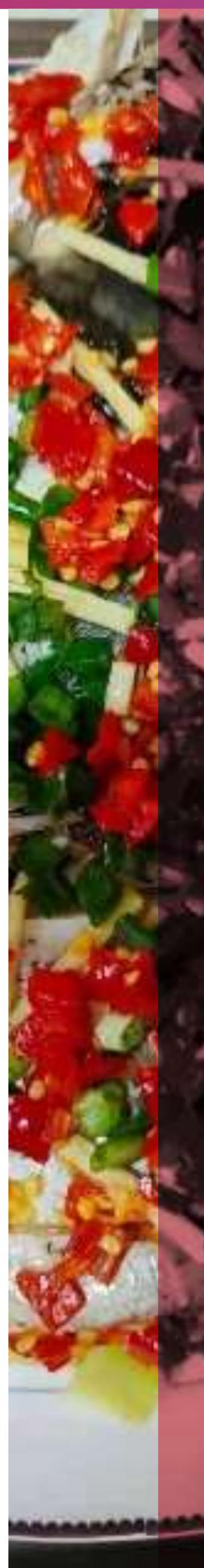
Adicione os legumes escaldados, os cogumelos e o tofu. Refogue durante vários minutos. Sirva e finalize com coentros.

# Refogado de barriga de porco com tofu fermentado

## Ingredientes

Barriga de porco (3,5 kg)

Temperos: tofu fermentado (1,5 garrafas), vinho *Shaoxing* com 3 anos (2,5 kg), cebolinhas, gengibre, anis-estrelado, canela, folhas de louro.



## Modo de preparação

Lave a barriga de porco e escorra. Adicione as cebolinhas, o gengibre, o vinho *Shaoxing* e meia garrafa de tofu fermentado para marinar a barriga de porco durante meia hora.

Aqueça um wok com óleo. Adicione uma colher grande de água e um pouco de açúcar cristalizado. Frite até que a cor mude de branco para amarelo e depois para vermelho intenso.

Adicione um pouco de vinho *Shaoxing* ao wok.

Adicione ao wok a barriga de porco marinada e as especiarias, bem como o restante vinho *Shaoxing* e o tofu fermentado. Certifique-se de

que o nível do líquido fica 2–3 cm acima da barriga de porco. Cozinhe em lume alto durante 1,5 horas.

Retire a barriga de porco estufada e reserve.

Adicione um pouco de açúcar cristalizado ao molho no wok. Cozinhe em lume médio até o molho engrossar.

Adicione a barriga de porco estufada e refogue até ficar bem combinado. Desligue o lume, adicione um pouco de azeite e sirva.



Tonghui Han

---

## Barriga de porco braseada ao estilo chinês

### Ingredientes

Barriga de porco Sementes de  
sésamo

Cebolinhas, gengibre e pimenta-de-Sichuan

Açúcar branco

Vinagre branco

### Modo de preparação

Reúna todos os seus ingredientes e equipamentos.

Corte a barriga de porco em pedaços pequenos. Lave a película branca.

Use sementes de sésamo cozinhadas (Use apenas as sementes brancas).

Ou misture sementes pretas e brancas para aumentar a sobreposição).

Leve a barriga de porco a marinar em água com as cebolinhas, o gengibre fatiado e a pimenta-de-Sichuan.

Adicione o açúcar e o sal numa proporção de cerca de 15:1. Deixe marinar durante cerca de 10 minutos. Adicione um pouco de farinha de milho e mexa.

Frite a barriga de porco em óleo quente até ficar cozinhada e dourada.

Reduza para lume brando até o wok ficar uniformemente aquecido.

Adicione ao wok água, açúcar cristalizado (ou granulado) e algumas gotas de vinagre branco (proporção água/açúcar: cerca de 1:1).

Quando o açúcar ficar ligeiramente amarelo, adicione a barriga de porco frita e mexa rapidamente. Adicione as sementes de sésamo e mexa até ficarem uniformemente distribuídas. Sirva.

A textura será diferente se o prato for servido frio ou quente.

## Bananas e carne de vaca (*Ndizi na Nyama-Swahili*)

### Ingredientes

- 6 bananas verdes (plátanos)
- 500 g de carne de vaca cortada em pedaços e lavada
- 3 tomates picados
- 2 cebolas de tamanho médio picadas; cenouras picadas e lavadas
- Coentros frescos
- 1 colher de chá de sal
- 4 colheres de chá de caril em pó
- Óleo de cozinha



### Modo de preparação

1. Unte as suas mãos com óleo e descasque as bananas. O óleo ajuda a que as mãos não fiquem pegajosas com as bananas.
2. Coloque a carne numa caçarola com uma pitada de sal e adicione uma chávena de água, leve ao lume e tape, deixando ferver durante 30 minutos até ficar tenra.
3. Escorra o caldo extra e reserve para mais tarde.
4. Adicione óleo à carne e aqueça enquanto mexe. Em seguida, adicione as cebolas, deixando-as fritar na carne durante 3 minutos. Adicione os tomates, as cenouras e metade do caril em pó, mexendo. Tape para cozinhar em lume brando, até os tomates amolecerem.
5. Adicione as bananas à carne e mexa, adicione o caldo reservado se não for suficiente, adicione um pouco de água com sal, coentros frescos e caril em pó.
6. Tape e deixe cozinhar em lume brando durante 15 minutos ou até as bananas ficarem macias.
7. Pode servir com molho de piri-piri ou feijão com coco.

## Refogado de porco com ovos

### Ingredientes

Barriga de porco;  
Ovos

Temperos: anis-estrelado, canela, folhas de louro, malaguetas desidratadas, açúcar cristalizado (ou granulado), molho de soja escuro, molho de soja claro



### Modo de preparação

Lave a barriga de porco. Escalde em água a ferver. Retire a barriga do porco, lave com água fresca e escorra.

Coloque a carne num wok e adicione água e os temperos. Refogue durante 40 minutos.

Frite os ovos cozidos descascados em óleo quente até

dourarem. Adicione-os à carne no wok e deixe cozinhar em lume brando durante 30 minutos.

Sirva quando o molho tiver engrossado.





# Sobremesas

---

## Pão de banana

### Ingredientes

3 bananas maduras  
1 colher de sopa de linhaça + 3 colheres de sopa de água  
250 g de flocos de aveia/farinha de aveia  
150 g de castanhas-de-caju  
3 colheres de sopa de fermento em pó  
Pitada de sal  
Pitada de canela  
150 ml de bebida vegetal  
75 ml de xarope de ácer  
1 colher de sopa de óleo de coco

### Cobertura

Frutos secos, banana



### Modo de preparação

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Misture a linhaça com a água e reserve. Esta mistura atua como um agente de ligação, pelo que não vai precisar de um ovo :)

Processe os flocos de aveia e as castanhas-de-caju num liquidificador para formar uma farinha.

Misture todos os ingredientes secos.

Adicione as bananas e todos os ingredientes líquidos no

liquidificador e faça um puré.

Em seguida, combine as duas misturas para formar uma massa macia e adicione o "ovo" de linhaça.

Verta a massa para uma forma de pão untada, adicione alguns frutos secos e mais uma banana por cima e leve ao forno durante cerca de 45 minutos.



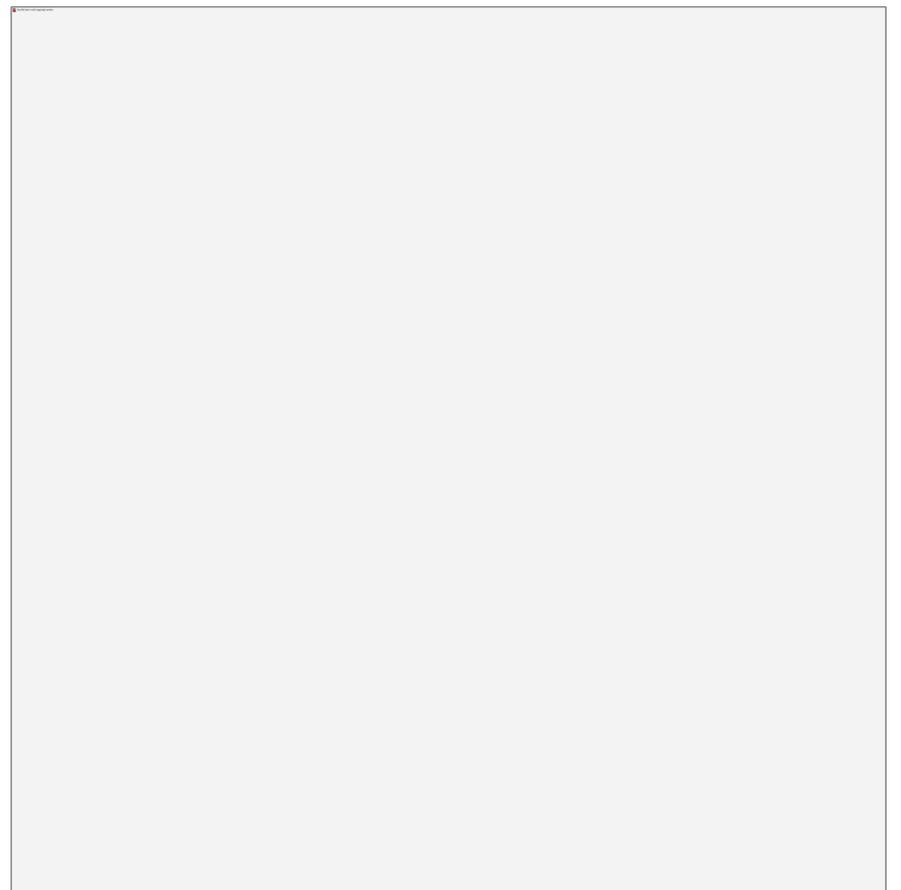
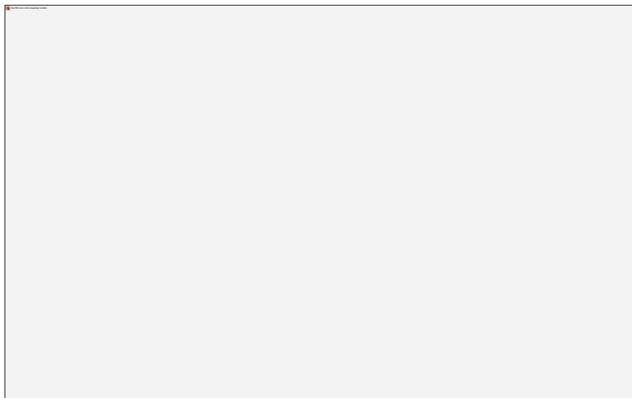


Derya Namli

## Bolo zebra

### Ingredientes

- 4 ovos
- 1 chávena de açúcar
- 1 chávena de leite
- 1 chávena de óleo
- 3 chávenas de farinha
- 1 saqueta de baunilha
- 1 saqueta de fermento em pó
- 2 colheres de sopa de cacau



### Modo de preparação

Adicione o açúcar e os ovos a uma tigela e bata até ganharem a consistência de creme branco muito espumoso. Continue a bater enquanto adiciona o leite e o óleo muito lentamente. Peneire a baunilha, o fermento e a farinha numa tigela separada.

Adicione os ingredientes secos peneirados à mistura líquida e mexa um pouco.

Divida a massa em 2 partes iguais. Adicione o cacau a uma metade e misture novamente.

Unte a forma redonda que vai usar para cozer o bolo zebra com manteiga ou margarina. Verta colheres de chá cheias

alternadas de massa simples e de cacau no meio da forma até terminarem as massas. As massas vão espalhar-se num padrão de zebra enquanto as verte.

Depois de as massas terminarem, crie formas com a ajuda de um palito.

Coza o seu bolo zebra em forno pré-aquecido a 170 °C durante 40–45 minutos.

## Bolo mármore alemão com *glacé* de limão

### Ingredientes

250 g de manteiga  
250 g de açúcar  
1 saqueta (8 g) de açúcar baunilhado  
5 ovos  
250 g de farinha  
2 colheres de chá rasas de fermento em pó  
2½ colheres de sopa de *Nutella*

### **Glacé**

150 g de açúcar em pó  
3 colheres de sopa de sumo de limão  
3 colheres de sopa de água



### Modo de preparação

Corte a manteiga em cubos, coloque na tigela e bata até ficar mole.

Pese o açúcar, adicione à manteiga em 2 fases e bata até ficar cremoso.

Adicione os ovos à manteiga/açúcar e bata tudo junto.

Pese a farinha, adicione em 2 fases e bata para formar uma massa macia.

Verta metade da massa acabada para uma forma untada e polvilhada com farinha.

Adicione a *Nutella* à outra metade da massa, bata até ficar castanha e verta a massa escura na forma. Pré-aqueça o forno a 175 °C utilizando as

resistências superior e inferior do forno.

Com um garfo, misture a massa escura na massa clara. Coza o bolo durante 55 minutos.

Para o *glacé*, misture tudo numa tigela e depois espalhe sobre o bolo arrefecido.

## Pudim pobre (*Pouding Chômeur*)

Ingredientes (serve 2 pessoas)

### Xarope

1½ chávenas de açúcar mascavo

1½ chávenas de água a ferver

### Mistura para o pudim

2 colheres de sopa de manteiga derretida

½ chávena de açúcar

1 ovo batido

½ chávena de leite

1 chávena de farinha

3 colheres de chá de fermento em pó

½ colher de chá de sal

### Cobertura

Lascas de coco



## Modo de preparação

Numa tigela, derreta o açúcar mascavado com uma chávena de água a ferver.

Reserve.

Noutra tigela, combine bem os ingredientes para a mistura do pudim.

Verta a mistura num prato de pirex quadrado, cobrindo o fundo do prato.

Verta cuidadosamente o xarope de açúcar mascavado e água sobre a mistura do pudim.

Aguarde 10 minutos.

Polvilhe as lascas de coco sobre o pudim a gosto. Coza a 160 °C (325 °F) durante 30 minutos.

Retire do forno e deixe repousar durante 10 minutos.



## Baclava (sobremesa com nozes e limão)

### Ingredientes

Sobremesa de nozes e limão  
300 g de nozes picadas  
3 ovos  
10 folhas de massa filo preparada  
1 fermento em pó  
1 açúcar baunilhado  
1 copo de semolina (2 dl)  
1 copo de açúcar

1 copo de natas ácidas  
1 copo de óleo

#### Para a cobertura

4 copos de água (2 dl)  
3 copos de açúcar  
1 limão



### Modo de preparação

Ferva o açúcar e a água.  
Adicione fatias de limão à água fervida com açúcar e deixe ferver durante mais 5 minutos.  
Preparação do recheio: misture os ovos e o açúcar.  
Adicione o óleo.  
Adicione o açúcar baunilhado e misture.  
Adicione as natas ácidas, misturando tudo.  
Noutra tigela, misture a semolina e o fermento em pó.  
Em seguida, adicione à mistura do recheio e combine tudo bem. Unte a forma.  
Unte uma camada de folhas de massa filo com óleo.

Depois disponha a camada de massa filo na forma.  
Adicione o recheio uniformemente.  
Disponha a segunda camada de massa filo e adicione mais recheio.  
Polvilhe com um pouco mais de nozes.  
Unte e disponha a última camada de massa filo.  
Coza em forno pré-aquecido a 200 °C durante cerca de 30 minutos.  
Verta a cobertura quente sobre o doce quente.  
Corte o doce e, em seguida, verta a restante cobertura.  
Sirva depois de arrefecer bem.

## Milchrahm Strudel (Milli Rahmstrudl austríaco)

### Ingredientes

#### Para a massa

300 g de farinha  
Uma pitada de sal  
1 colher de óleo  
1/8 l de água

#### Para o recheio

100 g de manteiga  
100 g de açúcar em pó  
125 g de requeijão  
125 g de natas ácidas  
5 gemas de ovo



### Modo de preparação

Retire a parte branca do interior de 10 pães e corte em cubos pequenos.  
Mergulhe os cubos em 500 ml de leite.

#### Misture separadamente

##### 1)

100 g de manteiga  
100 g de açúcar em pó  
125 g de requeijão  
125 g de natas ácidas  
5 gemas de ovo

##### 2)

Bata 5 claras de ovo até formar picos firmes, adicionando gradualmente 100 g de açúcar.

##### 3)

Para o recheio, misture os cubos de pão com os passos **1) + 2)**. Em seguida, estenda a massa até ficar com uma espessura muito fina (espessura de papel). Adicione o recheio à massa e enrole.

Leve ao forno pré-aquecido a 160 °C durante aproximadamente 45 minutos.

Enquanto está a cozer, pincele regularmente a massa com uma mistura de ovo e leite.

Sirva com calda de baunilha e desfrute!

Dica: peça ajuda à sua avó ;-)



Jana Lena Fries

## Brownies de batata-doce

### Ingredientes

130 g de tâmaras (sem caroço)

450 g de batatas-doces (descascadas)

1 banana madura

80 g de amêndoas moídas

3 colheres de sopa de cacau em pó

100 g de farinha

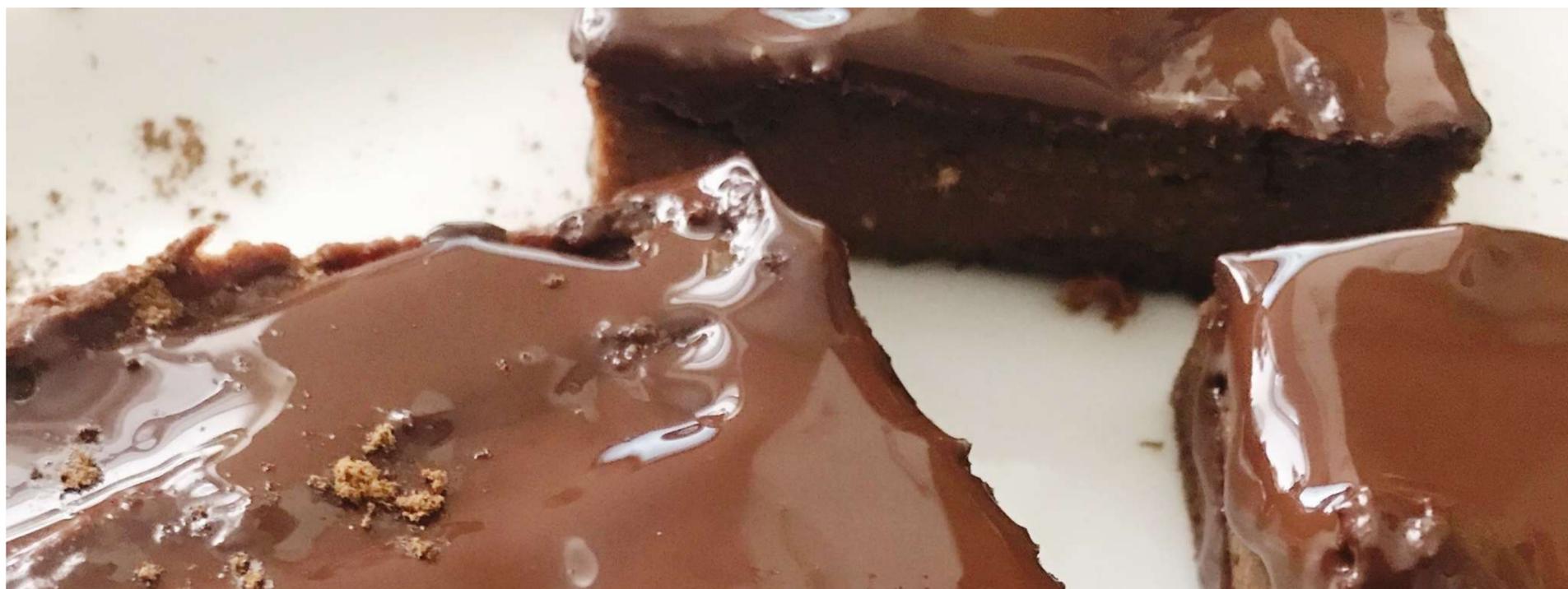
2 colheres de chá de fermento em

pó

2 colheres de sopa de óleo de colza

1 pitada de sal Cobertura, se desejado:

*Glacé* de chocolate negro/lascas de coco



### Modo de preparação

Demolhe as tâmaras em água quente durante 15 minutos.

Descasque a batata-doce, corte em cubos pequenos e coza numa caçarola em lume brando durante cerca de 15 minutos, até ficar macia.

Em seguida, combine a banana, as tâmaras e a batata-doce cozida num processador de alimentos ou com uma varinha mágica até ficarem completamente misturadas.

Adicione gradualmente os ingredientes restantes até obter

uma massa uniforme.

Pré-aqueça o forno e verta a massa para uma forma untada. Coza a 180 °C com as resistências superior e inferior/ 160 °C com a ventoinha durante cerca de 30 minutos.

Se desejar, pode adicionar um *glacé* de chocolate negro aos brownies ou polvilhá-los com lascas de coco.

## Bolachas salgadas

### Ingredientes

300 g de farinha de trigo  
1 colher de chá de sal  
1/2 colher de chá de bicarbonado de sódio  
100 g de manteiga  
1 ovo  
125 g de natas ácidas  
100 g de queijo  
Máquina de waffles elétrica



### Modo de preparação

Derreta 100 g de manteiga em lume brando.

Bata 1 ovo numa caçarola pequena.

Rale 100 g de queijo.

Adicione a manteiga, as natas ácidas, o sal e o bicarbonato de sódio ao ovo e misture. Depois adicione o queijo e a

farinha de trigo.

Misture até obter uma massa uniforme **(imagem 1)**.

Faça pequenas bolas e coloque-as na máquina de waffles elétrica **(imagem 2)**.

Coza durante cerca de 3 minutos **(imagem 3)**.

Desfrute! **(imagem 4)**



## Noodles ao vapor

### Ingredientes

500 g de farinha  
0,25 l de leite  
1 pacote de açúcar baunilhado  
30 g de fermento de padeiro  
(ou 1 pacote de fermento seco)  
40 g de manteiga morna  
60 g de açúcar  
1 ovo  
1 pitada de sal  
1 raspa de limão

### Também para cozer:

Um pouco de manteiga  
0,125 l de natas  
1 colher de sopa de açúcar



### Modo de preparação

Peneire a farinha para uma tigela, faça uma abertura no meio, esmigalhe o fermento e verta metade do leite morno. Deixe a mistura repousar um pouco até que o leite com o fermento comece a borbulhar.

Depois adicione o açúcar, o sal, o ovo, a manteiga morna derretida e a raspa de limão. Amasse a massa até ficar ligeiramente brilhante e com bolhas (cerca de 15 minutos).

Em seguida, tape a massa com um pano e deixe-a levedar num local quente até que atinja pelo menos o dobro do seu tamanho. Amasse novamente a massa e forme bolas de tamanho igual (aprox. 100 g por bola).

Tape e deixe levedar sobre uma tábua de madeira enfarinhada durante mais 15 minutos.

Entretanto, aqueça uma caçarola, panela ou assadeira grande com a manteiga. Adicione o açúcar e as natas e deixe ferver ligeiramente.

Coloque as bolas de massa sobre o creme em círculo e reduza a temperatura. Tape a caçarola com uma tampa hermética e mantenha-a tapada durante o tempo de cozedura.

Coza a massa a vapor a uma temperatura média até evaporar todo o líquido e formar uma boa crosta no fundo. Só depois pode retirar a tampa e servir a massa cozida a vapor.

Sirva com calda de baunilha ou de maçã.



Belen Sevillano Lopez

## Rosquilhas de anis

### Ingredientes

1 ovo (por remessa)  
4 colheres de sopa de açúcar por ovo  
1 saqueta de fermento seco por 2 ovos  
Medida de 1 casca de ovo de óleo por ovo  
Uma medida de licor de anis por ovo  
Farinha suficiente para fazer uma massa

### Modo de preparação

Bata todos os ingredientes líquidos. Depois de batidos, adicione a farinha.

Retire a massa da tigela, amasse e molde *donuts* com a massa.

Frite com bastante óleo numa frigideira em lume médio. Passe por açúcar em pó.



## Tarte tatin

### Ingredientes (serve 8 pessoas)

1 bloco de massa folhada de manteiga  
6 maçãs *Golden Delicious*  
60 g de manteiga com pouco sal  
6 colheres de sopa de açúcar refinado  
Baunilha (a gosto)  
Canela (a gosto)

### Modo de preparação

Tempo de preparação: 20 min; Tempo de cozedura: 40 min

Descasque e retire o caroço das maçãs.

Corte as maçãs em fatias (não muito espessas – cerca de 3 mm).

Aqueça o forno a 180 °C (marca de gás 6).

Faça os seguintes passos várias vezes para facilitar a cozedura.

Derreta aproximadamente 20 g de manteiga numa frigideira. Coloque as fatias de maçã na frigideira (equivalente a aproximadamente 2 maçãs de cada vez).

Polvilhe com 2 colheres de sopa de açúcar. Polvilhe com baunilha e canela a gosto.

Aloure de ambos os lados (castanho-claro/dourado como o acabamento da maçã para cozinhar no forno).

Repita o processo tantas vezes quantas forem necessárias.

Disponha as fatias numa forma redonda e antiaderente. Sobreponha as fatias (como numa tarte de maçã tradicional). A forma deve ficar coberta com maçã.

Cubra com a massa e sele empurrando a massa para baixo entre as maçãs e o rebordo da forma. Fure a massa com um garfo.

Coloque a forma no centro do forno. Coza durante 40 minutos (a massa deve ficar dourada).

Deixe arrefecer. Vire a forma para um prato. E está pronta!

Sirva com uma bola de gelado de baunilha ou um pouco de *chantilly*!

Outras variedades de maçã: *Elstar*, *Pink Lady*, etc.



## Crumble de ruibarbo

### Ingredientes

10 talos de ruibarbo	200 g/7 onças de farinha
8 colheres de sopa de açúcar refinado	Tempo de preparação: menos de 30 min
1 colher de chá de gengibre moído	Tempo de cozedura: 30 minutos a 1 hora
110 g/4 onças de manteiga amolecida	Serve: 4 pessoas
110 g/4 onças de açúcar demerara	



***Vivo em Wakefield, West Yorkshire, no norte de Inglaterra, Reino Unido, onde Wakefield faz parte do Triângulo do Ruibarbo. O Triângulo do Ruibarbo é uma área de 23 km<sup>2</sup> de West Yorkshire, Inglaterra, entre Wakefield, Morley e Rothwell, e é famoso pela produção precoce de ruibarbo de cultura forçada.***

***O Triângulo do Ruibarbo era originalmente muito maior, abrangendo uma área entre Leeds, Bradford e Wakefield. Entre as décadas de 1900 e 1930, a indústria do ruibarbo expandiu-se e, no seu auge, abrangia uma área de cerca de 30 milhas quadradas (78 km<sup>2</sup>). O ruibarbo é originário da Sibéria, pelo que se desenvolve nos invernos frios e húmidos de Yorkshire, dos quais temos bastantes! Facto: West Yorkshire já produziu 90% dos ruibarbos de cultura forçada de inverno do mundo nos abrigos comuns a todos os campos.***

***O crumble de ruibarbo é um favorito da nossa família; é um daqueles pudins quentes (ou sobremesa para outros) que o fazem sentir-se bem. Mesmo que não seja a época do ruibarbo, podemos comprá-lo congelado no supermercado. A minha família sempre fez este crumble, seja na versão da receita normal abaixo ou com extras como a maçã juntamente com o ruibarbo, canela em vez de gengibre ou até mesmo aveia para a cobertura. Seja qual for a receita, é um pudim reconfortante que aquece o coração, com certeza. Se acompanhar com um copo de gin tónico de ruibarbo, sabe ainda melhor!***

### Modo de preparação

Pré-aqueça o forno elétrico a 180 °C/160 °C/nível 4 no forno a gás.

Corte o ruibarbo em palitos compridos de 7,5 cm/3 pol. e coloque-o num tabuleiro de ir ao forno. Polvilhe com 4 colheres de sopa de água e o açúcar refinado. Leve ao forno durante 10 minutos. Polvilhe com gengibre e misture bem.

Encha uma forma com cerca de 4 cm/1½ pol. de profundidade com o ruibarbo.

Envolve a manteiga na farinha e depois misture o açúcar demerara para fazer a cobertura do crumble. Polvilhe sobre o ruibarbo e leve ao forno durante 35–45 minutos ou até a cobertura do crumble ficar crocante e dourada e o recheio de ruibarbo amolecer e começar a borbulhar.

Deixe arrefecer ligeiramente antes de servir com gelado, creme de leite ou creme inglês!





Frederic Jung

## Crepe

### Ingredientes

1 chávena (240 ml) de água  
1 chávena (240 ml) de leite  
2 ovos  
1,5 chávenas (225 g) de farinha  
2 colheres de sopa de óleo  
2 colheres de sopa (25 g) de açúcar  
Pitada de sal



*O crepe é um prato típico de França. Um crepe é um tipo de panqueca muito fina e não deve ser confundido com o Pannenkoeken neerlandês. Existem dois tipos de crepes: doces ou galettes salgadas. São servidos com uma variedade de recheios, desde os mais simples com apenas açúcar, até aos crepes Suzette flambeados ou galettes elaboradas com ovos, queijo, fiambre, etc.*

*Como pode ver na imagem, optámos pelo doce de morango e descobrimos que o xarope de ácer combina muito bem com crepes.*

### Modo de preparação

O segredo está em evitar grumos, pelo que a farinha deve ser peneirada.

Deixe a massa repousar durante a noite no frigorífico.

Para virar o crepe facilmente, corte uma batata a meio, espete-a num garfo, mergulhe-a em óleo e esfregue a frigideira com a batata para garantir que não cola.

### Orientação sobre a bebida

Sidra de maçã da Normandia.

Ou um vinho tinto fresco do vale do Loire acompanhará bem a refeição.

## Bolo de gengibre húmido jamaicano

### Ingredientes (serve 6 pessoas)

#### Bolo

200 g de farinha  
3,5 colheres de chá de gengibre moído  
1 colher de chá de canela em pó  
1 colher de chá de mistura de especiarias em pó  
80 g de gengibre em calda picado  
3/4 de colher de chá de bicarbonato de sódio  
125 ml de leite gordo  
85 g de melaço  
85 g de xarope dourado  
85 g de açúcar mascavado escuro  
85 g de manteiga com sal  
Pitada de sal

Ovo grande ligeiramente batido

#### Cobertura

1 1/2 chávenas de açúcar em pó  
1/2 a 1 colher de chá de canela em pó  
Leite  
1/3 de chávena de nozes picadas

Tempo de preparação: 15 min

Tempo de cozedura: 1 h

Tempo total: 1 hora e 15 minutos

Rende: 1 bolo de 900 g



### Modo de preparação

Pré-aqueça o forno a 160 °C.

Peneire a farinha e as especiarias para uma tigela. Adicione o gengibre em calda e mexa (para impedir que o gengibre fique no fundo quando o bolo estiver a cozer).

Numa tigela separada, misture o bicarbonato de sódio com o leite.

Aqueça o melaço, o xarope dourado, o açúcar, o sal e a manteiga em lume brando, mexendo regularmente, até derreter.

Adicione este preparado à farinha e bata vigorosamente até ficar macio. Bata o ovo e depois bata o leite até obter uma massa macia.

Verta para uma forma de pão untada e forrada de 900 g (2 lb) e coza durante 1 hora, tapando com uma folha de alumínio nos últimos 30 minutos para evitar que fique

demasiado tostado. Retire do forno.

Deixe na forma durante 24 horas para que os sabores se desenvolvam (opcional).

#### Cobertura

Numa tigela pequena, misture o açúcar e a canela e adicione uma colher de sopa de leite de cada vez, até obter um *glacé* espesso.

Espalhe o *glacé* sobre a parte superior do bolo e polvilhe com nozes.

Deixe o *glacé* assentar durante algumas horas antes de cortar. Depois embrulhe bem para guardar.



Jennifer Ellis

---

## Tarte de chocolate

### Ingredientes

1/2 chávena de  
manteiga

3/4 de chávena  
de açúcar

56 g de chocolate sem adição de açúcar (derretido de acordo com as indicações da caixa – a caixa deve indicar quantos quadrados equivalem a 28 g)

3 ovos

1 colher de chá de baunilha

### Modo de preparação

Prepare e coza a base, deixando arrefecer completamente antes de adicionar o recheio. Esta receita rende 1 tarte.

Numa batedeira, bata o açúcar e a manteiga até obter um creme.

Adicione o chocolate sem açúcar adicionado e a baunilha. Depois adicione os ovos, um de cada vez, batendo durante 5 minutos entre cada ovo.

Certifique-se de que fica tudo bem batido. Verta o recheio

sobre a base da tarte e leve ao frigorífico durante, pelo menos, 3 horas antes de servir.

**Nota:** a tarte sai melhor se usar manteiga e não um substituto. Também faz diferença se não bater durante 5 minutos completos entre ovos.

## Pavlova

### Ingredientes (serve 6 pessoas)

- 3 claras de ovo
- 1 colher de chá de vinagre branco destilado
- 3 colheres de sopa de água fria
- 1 chávena de açúcar refinado
- 3 colheres de chá de amido de milho
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 pacote de natas para bater
- Fruta para a cobertura, conforme desejado. Pré-aqueça o forno a 150 °C (300 °F)



### Modo de preparação

Bata as claras até ficarem firmes, adicione água fria e bata novamente. Lentamente, adicione o açúcar enquanto ainda estiverem a bater, até incorporar.

Reduza a velocidade da batedeira e adicione o vinagre, a baunilha e o amido de milho.

Disponha papel vegetal sobre um tabuleiro untado ou antiaderente.

Coloque a mistura (no centro para uma base de *pavlova* grande ou separada para *pavlovas* pequenas individuais) e leve ao forno durante 45 minutos.

**Esta é a parte importante:** desligue o forno e deixe arrefecer sem abrir a porta. Geralmente, cozo a *pavlova* na noite anterior, deixando-a no forno durante a noite.

Bata as natas até ficarem firmes.

Adicione as natas sobre o merengue e decore com fruta à sua escolha. Geralmente uso kiwi, morangos e mirtilos, mas não há nenhuma regra rigorosa.

É deliciosa no verão.

## Barras de limão

### Ingredientes

#### Base amanteigada

6 colheres de sopa de manteiga sem sal

¼ de chávena de açúcar granulado

¼ de colher de chá de sal

1 chávena de farinha

#### Cobertura de limão

2 ovos

¾ de chávena de açúcar granulado

2 colheres de sopa de farinha

¼ de colher de chá de raspa de limão

3 colheres de sopa de sumo de limão

¼ de colher de chá de fermento em pó

Açúcar em pó para decorar, se desejado



### Modo de preparação

Pré-aqueça o forno a 175 °C (350 °F).

Bata a manteiga durante 30 segundos, depois adicione ¼ de chávena de açúcar e ¼ de colher de chá de sal e bata até obter uma massa fofoa.

Adicione uma chávena de farinha – a massa vai ficar muito quebradiça.

Verta a massa numa forma untada de 20 x 20 cm, pressionando uniformemente contra a forma.

Coza durante 15 minutos.

Enquanto a base está a cozer, bata os ovos e adicione ¾ de chávena de açúcar, 2 colheres de sopa de farinha, ¼ de colher

de chá de raspa de limão, 3 colheres de sopa de sumo de limão e ¼ de colher de chá de fermento em pó.

Bata até a mistura engrossar ligeiramente (use uma batedeira elétrica, se tiver).

Verta a mistura de limão sobre a base cozida.

Coza durante 25–30 minutos, até as bordas ficarem douradas e o centro firme.

Deixe arrefecer, peneire açúcar em pó por cima e corte em quadrados.



Maria José Alvarez

## Receita de crepes asturianos

### Ingredientes (serve 4–6 pessoas)

200 g de farinha  
1 limão  
4 ovos  
½ litro de leite  
2 colheres de sopa de açúcar



### Modo de preparação

Numa tigela, adicione o leite, a farinha, os ovos batidos, o açúcar e a raspa de limão (apenas a parte amarela).

Bata com uma batedeira até que os ingredientes fiquem misturados e não haja grumos.

Pincele uma frigideira pequena e antiaderente com um pouco de óleo.

Adicione 1 ou 2 colheres de sopa da massa (não demasiado, pois não devem ser muito grandes) e mova a frigideira para que a massa se espalhe rapidamente sobre o fundo.

Vire algumas vezes até a massa ficar firme e dourada de ambos os lados. Num prato, vá colocando os crepes uns em cima dos outros até acabar a massa. Coma quente.

#### Pode acompanhar com:

Maçã cortada em gomos e cozida com um pouco de água, açúcar e canela

Polvilhados com açúcar Mel

Maçã cortada em gomos e cozida com um pouco de água, açúcar e canela

## Whoopie Pies

### Ingredientes

#### Bolacha

2 chávenas de farinha  
1 colher de chá de bicarbonato de sódio  
¼ de colher de chá de sal  
1/3 de chávena de cacau em pó  
1 chávena de açúcar branco  
1/3 de chávena de gordura vegetal  
1 ovo  
¾ de chávena de leite gordo

1 colher de chá de extrato de baunilha

#### Ingredientes para o recheio

226 g de margarina  
2 chávenas de açúcar em pó  
6 colheres de sopa (cheias) de creme de marshmallow (Fluff ou Jet Puff)  
2 colheres de chá de baunilha

*Esta é uma receita clássica do Estado do Maine e é uma das preferidas da região para o verão. "Bolacha" de chocolate rica, com um recheio cremoso delicioso. De certeza que comerá dois (ou três)!*



### Modo de preparação

Numa batedeira elétrica, bata a gordura vegetal, o açúcar e o ovo com o acessório de pá. Adicione o cacau em pó e misture bem. Adicione o extrato de baunilha e o leite e misture. Numa tigela separada, combine o açúcar, o fermento em pó, o sal e a farinha.

Adicione lentamente os ingredientes secos à batedeira e misture na velocidade média até incorporar bem (2–3 minutos).

Certifique-se de raspar as laterais da tigela pelo menos uma vez durante a mistura.

Verta uma colher de chá redonda de massa sobre um tabuleiro untado (ou sobre papel vegetal num tabuleiro). Coza em várias

fornadas durante 12–15 minutos a 175 °C (350 °F). Deixe arrefecer durante 5 minutos no tabuleiro e, em seguida, transfira para uma grelha de arrefecimento.

#### Instruções de montagem:

Quando a bolacha arrefecer completamente, espalhe generosamente o recheio por cima e coloque outra bolacha por cima para formar as suas *whoopie pies*!

Podem ser guardadas envoltas em papel parafinado ou película aderente à temperatura ambiente, se durarem assim tanto tempo!





Monique Nicolaides

## Bolo de cenoura

### Ingredientes

300 g de açúcar mascavo claro

3 ovos

300 ml de óleo de girassol 300 g de farinha

1 colher de chá de bicarbonato de sódio

1 colher de chá de fermento em pó

1 colher de chá de canela em pó

1/2 colher de chá de gengibre moído

1/2 colher de chá de sal

1/4 colher de chá de extrato de baunilha

300 g de cenouras raladas

100 g de nozes descascadas e picadas e mais 75 g de nozes inteiras (para decorar)

#### Para a cobertura de creme

300 g de açúcar em pó

50 g de manteiga sem sal

125 g de queijo creme



### Modo de preparação

Pré-aqueça o forno a 175 °C (160 °C com ventoinha) e unte 3 formas com abertura lateral de 20 cm, forrando a base com papel vegetal.

Misture o açúcar, os ovos e o óleo e bata até que todos os ingredientes estejam bem incorporados. Adicione lentamente a farinha, o bicarbonato de sódio, o fermento em pó, a canela, o gengibre, o sal e o extrato de baunilha, continuando a bater até ficar bem combinado. Adicione as cenouras raladas e as nozes mexendo à mão até ficarem uniformemente incorporadas.

Verta a mistura nas formas preparadas e alise com uma espátula. Coza no forno pré-aquecido durante 20–25 minutos ou até ficar dourado e a massa mexer ao tocar. Deixe os bolos arrefecer durante cerca de 10 minutos nas formas antes de os transferir para uma grelha de arrefecimento para arrefecerem completamente.

#### Cobertura de creme

Numa batedeira elétrica, bata o açúcar em pó e a manteiga com um acessório de pá a uma velocidade média/baixa até ficarem bem misturados. Terá uma textura arenosa. Adicione o queijo creme de uma só vez e bata até ficar completamente incorporado. Aumente a velocidade da batedeira para média/alta. Continue a bater até a cobertura ficar leve e fofa, durante pelo menos 5 minutos. Não bata em demasia, pois pode ficar líquida rapidamente.

Quando os bolos estiverem frios, coloque um bolo num prato e, com uma espátula, espalhe cerca de um quarto da cobertura de queijo creme por cima. Coloque o segundo bolo por cima e espalhe mais um quarto da cobertura sobre ele. Cubra com o último bolo e espalhe a cobertura restante sobre a parte superior e laterais. Finalize com as nozes adicionais ou conforme desejar.

DESEFRUTE!!!

Romina Bauducco

## Doce de leite caseiro (molho de caramelo)

### Ingredientes

1 litro de leite  
220 g de açúcar  
20 g de natas espessas  
1 colher de sopa de essência de baunilha  
1 g de bicarbonato de sódio



### Modo de preparação

Numa caçarola, preferencialmente de fundo grosso, misture o leite, o açúcar, as natas e o bicarbonato de sódio e cozinhe em lume brando durante 90 minutos. Não precisa de mexer durante os primeiros 60 minutos.

Nos últimos 30 minutos, mexa com uma colher de pau e, quando a mistura ficar castanha, o molho está pronto! Coloque em frascos enquanto estiver quente. Deixe arrefecer.

### Dicas

Coloque um prato no frigorífico e, depois, coloque um pouco de doce de leite no prato frio e divida ao meio. Se a mistura não se juntar, o molho está pronto!

Partilhe este molho delicioso com a sua família e amigos!

Rui Sousa

## Leite-creme

### Ingredientes (serve 5 pessoas)

1 litro de leite  
5 a 10 colheres de sopa de açúcar (conforme o gosto individual)  
5 colheres de sopa de amido de milho  
2 paus de canela  
3 gemas de ovo  
Casca de limão (3 unidades)



### Modo de preparação

Leve os ingredientes a ferver, mexendo constantemente na mesma direção até engrossar (pouco antes de ferver).

Coloque numa travessa, deixe arrefecer e polvilhe com canela em pó. Se preferir, e se for criativo,

pode desenhar algo com a canela.

## Salada de fruta e nozes marroquina

### Ingredientes (serve 6–8 pessoas)

1 alface romana (ou alface lisa)	contrário)
1 endívia belga	3 colheres de sopa de açúcar
½ chávena de nozes torradas e/ou ½ chávena de amêndoas laminadas torradas	1/8 de colher de chá de sal
4 laranjas de umbigo, cara cara e/ou laranjas-sanguíneas	½ colher de chá de canela em pó
½ chávena de sumo de laranja espremido na hora	3 colheres de sopa de óleo de noz
3 colheres de sopa de sumo de limão espremido na hora	1 chávena de folhas de hortelã frescas
2 colheres de sopa de água de flor de laranjeira (não usei isto na primeira vez que fiz a salada, porque não consegui encontrar, e não achei que fosse fazer muita diferença, mas muito pelo	½ chávena de tâmaras picadas
	Pétalas de rosa para decorar (opcional)

***Encontrei esta receita há cerca de 12 anos num livro de receitas muito pequeno de saladas. Não estava muito confiante no início porque o molho era muito característico e não tinha ainda experimentado muita comida marroquina, mas fi-la no jantar de aniversário da minha mãe porque era tão bonita e verdadeiramente vegetariana (sem frango, queijo ou molhos à base de lacticínios). Tornou-se uma tradição familiar e partilhámo-la com outras pessoas durante o confinamento (um dos nossos amigos, num momento de exagero, chamou-lhe "mudança de vida").***



### Modo de preparação

Lave, seque e refrigere a alface e a endívia.

Torre as nozes e/ou amêndoas; reserve.

Descasque as laranjas com uma faca para remover toda a parte branca do exterior. Guarde o sumo para o molho.

Combine os sumos de laranja e limão, a água de flor de laranjeira, o açúcar, a canela, o óleo de noz e sal a gosto. Misture bem (agitando, de preferência) e reserve.

Combine a alface, a endívia e a hortelã. Coloque

numa tigela de servir e adicione o molho. Na tigela de servir ou em pratos individuais, termine com gomos de laranja e polvilhe com tâmaras e amêndoas a gosto. Decore com pétalas de rosa, se desejado.

Timothy Weatherill

## Biscoitos de cowboy *Six Sigma*

### Ingredientes (serve 4 pessoas)

1 chávena (227 g) de manteiga

1 chávena (113 g) de aveia

1 chávena (220 g) de açúcar branco

1 chávena (100 g) de coco ralado (o adoçado é melhor)

1 chávena (200 g) de açúcar mascavo escuro

1 saco de pepitas de chocolate com 60% de cacau (10 onças, 283 g) ou tablete de chocolate 70% picada

1 colher de chá de extrato de baunilha

½ chávena (73 g) de nozes picadas ou outros frutos secos à escolha

2 ovos à temperatura ambiente

(opcional: ½ chávena [68 g] ou mais de uvas-passas)

2 chávenas (345 g) de farinha

1 colher de chá de bicarbonato de sódio

½ colher de chá de fermento em pó

½ colher de chá de sal



### Modo de preparação

Numa frigideira, aqueça 2/3 da manteiga em lume brando até ficar ligeiramente acastanhada. Este passo acrescenta intensidade ao sabor. Deixe arrefecer à temperatura ambiente. Bata completamente a manteiga e o açúcar. Adicione a baunilha e depois os ovos, um de cada vez.

Peneire a farinha, o bicarbonato de sódio, o fermento em pó e o sal. Combine gradualmente a mistura seca de farinha na mistura cremosa de açúcar/ovos.

Adicione a aveia, o coco, as pepitas de chocolate

e as nozes (e uvas-passas).

Envolva a massa em película aderente e leve ao frigorífico durante, pelo menos, 24 horas. Todo o sabor dos biscoitos desenvolve-se com o tempo.

Deixe a massa dos biscoitos atingir a temperatura ambiente antes de cozer.

Coza a 177 °C (350 °F) durante 9–11 minutos. Arrefeça os biscoitos numa grelha durante 10 minutos. Biscoitos malcozidos são melhores do que biscoitos bem cozidos.



Pilar Díaz-Valdés

## Alfajores

### Ingredientes

125 g (4,4 onças) de margarina ou manteiga

150 g (5,3 onças) de açúcar granulado

3 gemas de ovo

1 colher de chá de conhaque (opcional)

2 chávenas de farinha

1 chávena de amido de milho

½ colher de chá de bicarbonato de sódio

2 colheres de chá de fermento em pó

1 colher de chá de extrato de baunilha

raspa de um limão

½ chávena de leite, se necessário

Doce de leite

Coco ralado

### Modo de preparação

Pré-aqueça o forno a 180 °C (350 °F).

Junte a margarina, o açúcar e as gemas de ovo. Em seguida, adicione os ingredientes secos (farinha, fermento em pó, bicarbonato de sódio, amido de milho) e depois o conhaque, o extrato de baunilha e o leite, se necessário.

Depois de obter uma massa homogénea, trabalhe com o rolo da massa para a estender e depois corte círculos do tamanho desejado.

Coloque papel vegetal sobre um tabuleiro e coloque os círculos de massa sobre ele.

Coza em forno pré-aquecido durante 8 a 10 minutos. Quando estiverem prontos, transfira-os para uma grelha para arrefecerem completamente.

Em metade dos biscoitos arrefecidos, espalhe cerca de uma colher de sopa de doce de leite (manjar) num dos lados. Em seguida, coloque um segundo biscoito por cima do doce de leite e pressione ligeiramente para criar uma sanduíche. Depois, passe as laterais no coco.