LIVRO DE RECEITAS

Ceia de Natal
completa e econômica



- **216 receitas separadas e organizadas**
  Em 9 blocos: das entradas às bebidas
- **Tempo, método e custo em cada receita**
  Para decidir o cardápio em segundos
- **Sumário clicável**
  Ache qualquer receita rápido

BÔNUS 3 ceias completas prontas: econômica, tradicional e de forno

BÔNUS Guia “Como economizar na ceia”: 8 dicas para gastar menos sem abrir mão da mesa farta

ANTES DE COMEÇAR

Como usar este livro

Este livro reúne 216 receitas pensadas para a ceia de Natal, organizadas em 9 blocos. Cada receita traz o tempo, o método e o custo no topo da página, para você montar o cardápio rápido.

TEMPO Duração total estimada, incluindo o preparo e o tempo de forno ou geladeira.

MÉTODO Onde a receita é feita: Forno, Fogão, Air Fryer, Geladeira ou Montagem fria.

CUSTO Baixo, Médio ou Alto, comparando uma receita com outra deste livro.

SUMÁRIO CLICÁVEL

Toque em qualquer título do sumário para ir direto à receita. Em cada página, o link “Voltar ao sumário” no rodapé leva de volta à lista. Os blocos abaixo também são links.

Entradas & Petiscos	46 receitas · nº 1 a 46
Pratos Principais	46 receitas · nº 47 a 92
Arroz	15 receitas · nº 93 a 107
Farofas	20 receitas · nº 108 a 127
Acompanhamentos	26 receitas · nº 128 a 153
Saladas	19 receitas · nº 154 a 172
Molhos	19 receitas · nº 173 a 191
Sobremesas	20 receitas · nº 192 a 211
Bebidas	5 receitas · nº 212 a 216

BÔNUS 3 ceias completas prontas e guia “Como economizar na ceia” (no final do livro).

Tempos e custos são estimativas: ajuste ao seu forno, ao seu fogão e aos preços da sua região. Teste as receitas novas com antecedência, principalmente as de carnes grandes.

TODAS AS RECEITAS

Sumário

Toque em qualquer título para ir direto à receita.

ENTRADAS & PETISCOS 46 receitas

1 Pastinha de ricota com melado e alecrim 9
2 Queijo brie aperitivo com geleia 10
3 Caponata de forno com pimentões e uva-passa 11
4 Sardela tradicional com torrada de alho 12
5 Homus de cenoura assada 13
6 Azeitonas marinadas com raspas de laranja 14
7 Amêndoas temperadas com flor de sal e laranja 15
8 Castanha-de-caju crocante com curry 16
9 Beiju de tapioca perfumado com cúrcuma 17
10 Bruschetta de presunto cru com figo fresco 18
11 Canapé de salmão defumado com cream 19
12 Patê de atum cremoso 20
13 Patê de azeitonas pretas com ervas finas 21
14 Cogumelo shimeji frito na manteiga 22
15 Dadinho de tapioca assado 23
16 Tomates recheados com gorgonzola e nozes 24
17 Sanduíche cremoso de forno 25
18 Patê de tender com cream cheese e abacaxi 26
19 Crostini de sardinha com cebola dourada 27
20 Crudités de legumes frescos com molho de iogurte 28
21 Pasta de grão-de-bico clássica (homus) 29
22 Pasta de pimentão vermelho assado 30
23 Bolinho de arroz assado crocante 31
24 Bolinho de bacalhau simples 32
25 Pastelzinho assado de carne com azeitona 33
26 Palitinhos de flocão de milho crocantes 34
27 Doritos caseiro de arroz reaproveitado 35
28 Rolinho primavera assado com legumes 36
29 Mini pizza de massa de pastel 37
30 Bolinha de sushi com atum enlatado 38
31 Camarão empanado crocante 39
32 Tâmaras com bacon no forno 40
33 Pão italiano recheado com queijo e alho 41
34 Pão de azeitonas 42
35 Focaccia de maçã com canela sem sova 43
36 Galetes crocantes de mandioca assada 44
37 Snack de tapioca crocante 45
38 Bolinho de batata recheado com frango 46
39 Biscoito de azeite 47
40 Bruschetta de tomate e manjericão 48
41 Caponata de berinjela rápida de frigideira 49
42 Mini quiche de alho-poró e ricota 50
43 Patê de ricota com ervas e nozes 51
44 Queijo coalho com mel 52

45 Terrine rápida de queijo com damasco 53
46 Sanduíche com peito de peru e cream 54

PRATOS PRINCIPAIS 46 receitas

47 Peru assado com limão e ervas finas 56
48 Frango assado com laranja e alecrim 57
49 Frango assado recheado com farofa de abacaxi 58
50 Tender com molho de abacaxi 59
51 Tender com frutas douradas e molho de laranja 60
52 Lombo assado com tomates e ervas 61
53 Costelinha assada com páprica e laranja 62
54 Costelinha de porco com geleia de damasco 63
55 Paleta de cordeiro assada 64
56 Peixe confitado no azeite com limão e milho verde 65
57 Bacalhoada tradicional rápida de forno 66
58 Chester assado com calda de laranja 67
59 Peru assado simples ao vinho branco 68
60 Frango assado recheado com farofa de mandioca 69
61 Lombo de porco com fatias de abacaxi 70
62 Lombo de porco ao molho salgado de laranja 71
63 Galeto assado com laranja e mel 72
64 Tender à parmegiana 73
65 Pernil assado com molho de abacaxi 74
66 Pernil desfiado com pimentão e páprica na panela de pressão 75
67 Lombo ao leite com figos grelhados 76
68 Fraldinha assada na cerveja 77
69 Pescada assada com limão-cravo e ervas 78
70 Sobrecoxa assada com erva-doce e estragão 79
71 Brandade de bacalhau cremoso 80
72 Coxa e sobrecoxa assadas com laranja 81
73 Lasanha de berinjela com ricota 82
74 Pernil Recheado Assado 83
75 Peito de Peru Assado com Ervas 84
76 Lombo Suíno ao Molho de Laranja e Mel 85
77 Tender Glaceado com Abacaxi e Cravo 86
78 Bacalhau Espiritual de Natal 87
79 Bacalhau com Natas Tradicional 88
80 Filé Mignon ao Molho Gorgonzola 89
81 Costelinha Suína ao Molho Barbecue Caseiro 90
82 Salmão assado com crosta de ervas e castanhas 91
83 Cupim Assado na Pressão e Forno 92
84 Chester ao Molho de Maracujá 93
85 Cupim Recheado com Queijo Coalho 94
86 Lagarto Recheado com Linguiça e Cenoura 95
87 Maminha na Manteiga de Alho e Ervas 96
88 Tender ao Molho de Mostarda e Mel 97
89 Costela Bovina Assada no Papel Celofane 98
90 Bacalhau Gomes de Sá 99
91 Paleta Suína Assada com Cerveja Preta 100
92 Frango assado recheado com farofa de miúdos 101

ARROZ — 15 receitas

93 Arroz à Grega Especial 103
94 Arroz de Festas com Amêndoas Laminadas 104
95 Arroz com Lentilha e Cebola Caramelizada 105
96 Arroz de Bacalhau ao Leite de Coco 106
97 Arroz Negro com Frutos do Mar 107
98 Arroz Marroquino com Castanhas e Damasco 108
99 Arroz de Braga (com Costelinha e Linguiça) 109
100 Arroz de Piamontese Express 110
101 Arroz com Champanhe e Passas Brancas 111
102 Arroz de forno cremoso com frango e milho 112
103 Arroz Selvagem com Nozes e Cranberry 113
104 Arroz de Polvo Glaceado 114
105 Arroz de Garoupa ou Peixe Nobre 115
106 Arroz Biro-Biro Festivo 116
107 Arroz integral aromático com cúrcuma e castanha-do-pará 117

FAROFAS — 20 receitas

108 Farofa Doce de Natal com Frutas Secas 119
109 Farofa crocante de castanha-do-pará e bacon 120
110 Farofa de Bacon, Linguiça e Ovos 121
111 Farofa Rica de Banana-da-Terra e Bacon 122
112 Farofa de Milho com Ameixas e Nozes 123
113 Farofa de flocos de milho crocante com azeitonas 124
114 Farofa Agrodoce de Maçã e Passas 125
115 Farofa Doce de Biscoito e Castanhas 126
116 Farofa Dourada com Cebola Crocante 127
117 Farofa de Miúdos Especial para Aves 128
118 Farofa de Panko com Alho Poró 129
119 Farofa de couscous marroquino com damasco 130
120 Farofa cítrica de ervas com raspas de laranja e limão 131
121 Farofa de Ovos com Cheiro-Verde 132
122 Farofa de Castanha-de-Caju com Gergelim 133
123 Farofa Temperada com Bacon e Pimentões 134
124 Farofa Doce com Ameixa e Figo Seco 135
125 Farofa de Amendoim Crocante 136
126 Farofa Natalina de Cenoura e Passas 137
127 Farofa de biscoito cream cracker e alho 138

ACOMPANHAMENTOS — 26 receitas

128 Abóbora assada com especiarias 140
129 Berinjela assada com manteiga, cebola-roxa e laranja 141
130 Repolho assado com cominho e páprica 142
131 Batatas Gratinadas ao Molho Béchamel 143
132 Purê de Mandioquinha com Alho-Poró 144
133 Sufle de Queijo Parmesão Festivo 145
134 Purê de Maçã para Acompanhar Assados 146
135 Abóbora Cabotiá Assada com Mel e Alecrím 147
136 Legumes Salteados na Manteiga de Ervas 148

137 Batatas Rústicas com Alecrim e Alho 149
138 Sufle de Chuchu com Queijo Meia Cura 150
139 Cuscuz Paulista de Natal 151
140 Tortelli de abóbora ao molho de manteiga e sálvia 152
141 Lasanha de Bacalhau ao Molho Branco 153
142 Rondelli de Presunto e Queijo ao Molho 154
143 Nhoque de Batata-Doce ao Molho Pesto 155
144 Canelone de Ricota com Espinafre 156
145 Caponata de Berinjela Natalina 157
146 Tomates Recheados com Ricota e Ervas 158
147 Cogumelos Paris recheados com gorgonzola 159
148 Polenta Cremosa com Ragu de Linguiça 160
149 Palmito pupunha assado com manteiga de garrafa 161
150 Cenouras Glaceadas com Mel e Laranja 162
151 Brócolis ao molho quatro queijos 163
152 Couve-Flor Gratinada com Molho Branco 164
153 Souffle de Milho Verde Tradicional 165

SALADAS 19 receitas

154 Salpicão de Frango Natalino Clássico 167
155 Salada de Bacalhau com Grão-de-Bico 168
156 Salada tropical de camarão e manga 169
157 Salada Waldorf Tradicional 170
158 Salada de Lentilha da Sorte com Vinagrete 171
159 Carpaccio de abobrinha com lascas de parmesão 172
160 Salada de quinoa com frutas secas e amêndoas 173
161 Salada caprese natalina (com tomate-cereja e búfala) 174
162 Salada Caesar com Tiras de Peru Assado 175
163 Salada de batata com maionese caseira e ovos 176
164 Maionese de Aipim (Mandioca) com Bacon 177
165 Terrine de queijo de cabra com ervas e geleia de pimenta 178
166 Salada Verde com Figos Frescos e Presunto 179
167 Salada de feijão-fradinho com atum e azeitonas 180
168 Ceviche de Peixe Branco com Milho 181
169 Salada de Repolho Roxo com Maçã e Iogurte 182
170 Salada de Cuscuz Marroquino com Vegetais 183
171 Carpaccio de Carne Tradicional com Molho 184
172 Salada de Macarrão Farfalle (Gravatinha) 185

MOLHOS 19 receitas

173 Molho de Maracujá Agridoce para Carnes 187
174 Molho Chutney de Manga Tradicional 188
175 Molho Gravy Tradicional de Peru 189
176 Molho de Vinho Tinto com Ervas para Carnes 190
177 Molho de Cranberry ou Frutas Vermelhas 191
178 Molho de Mostarda e Mel Clássico 192
179 Molho Pesto de Manjericão Tradicional 193
180 Molho Chimichurri Caseiro para Assados 194
181 Molho Tartaro Caseiro 195
182 Molho Béchamel (Molho Branco Base) 196

183 Molho de Queijo Gorgonzola Cremoso 197
184 Molho Agridoce de Abacaxi com Pimenta 198
185 Molho Cumberland para Aves e Caças 199
186 Molho Rôti de Carne Concentrado 200
187 Molho de Iogurte com Hortelã e Alho 201
188 Molho Barbecue Caseiro Defumado 202
189 Molho de Ervas Finas e Limão Siciliano 203
190 Molho Romesco com Pimentão e Amêndoas 204
191 Molho de Ceia de Alho Assado Cremoso 205

SOBREMESAS 20 receitas

192 Rabanada Tradicional de Forno 207
193 Rabanada Recheada com Doce de Leite 208
194 Pavê de Panetone com Brigadeiro Gourmet 209
195 Pavê Tradicional de Avelã e Chocolates 210
196 Pudim de Leite Condensado Sem Furinhos 211
197 Pudim de Panetone (Pudim de Natal) 212
198 Panetone Caseiro de Frutas Cristalizadas 213
199 Chocotone Caseiro com Gotas de Chocolate 214
200 Chocotone Recheado com Leite Ninho e 215
201 Bûche de Noël (Rocambole Tronco de Natal) 216
202 Torta Holandesa Tradicional 217
203 Torta de Limão com Merengue Suíço 218
204 Torta de Maçã Espelhada com Canela 219
205 Cheesecake de Frutas Vermelhas 220
206 Mousse de chocolate amargo com raspas de chocolate 221
207 Mousse de maracujá com calda de maracujá 222
208 Mousse de Limão Siciliano Fácil 223
209 Gelato de panetone com calda quente de chocolate 224
210 Manjar de Coco com Calda de Ameixas 225
211 Banoffee Pie de Natal 226

BEBIDAS 5 receitas

212 Sangria Natalina Tradicional 228
213 Clericot de Espumante e Frutas Amarelas 229
214 Ponche de Frutas sem Álcool 230
215 Eggnog (licor de ovos natalino) 231
216 Coquetel coquito de Porto Rico (coco e rum) 232

BÔNUS

Ceia Econômica 234
Ceia Tradicional 235
Ceia de Forno 236
Guia: Como economizar na ceia 237

BLOCO 1 DE 9

Entradas & Petiscos

Para abrir a ceia: patês, canapés, pastas, pães e petiscos que se preparam com antecedência.

46 receitas · nº 1 a 46



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
10 min	Processador	Baixo

Pastinha de ricota com melado e alecrim

INGREDIENTES

- 250 g de ricota
- 2 colheres (sopa) de melado
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de alecrim
- 2 colheres (sopa) de leite
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Processe a ricota com leite e azeite até formar uma pasta.
2. Tempere com sal e alecrim.
3. Transfira para uma tigela e finalize com melado.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
8 min	Air Fryer	Médio

Queijo brie aperitivo com geleia

INGREDIENTES

- 1 queijo brie de 125 g
- 3 colheres (sopa) de geleia de damasco
- 2 colheres (sopa) de nozes
- 8 torradas

MODO DE PREPARO

1. Coloque o brie em recipiente próprio para Air Fryer.
2. Aqueça a 160 °C por 5 a 7 minutos, até ficar macio.
3. Cubra com geleia e nozes; sirva com torradas.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
30 min	Forno	Baixo

Caponata de forno com pimentões e uva-passa

INGREDIENTES

- 1 berinjela em cubos
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão amarelo
- 1 cebola
- 3 colheres (sopa) de uva-passa
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de vinagre
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte os vegetais em pedaços semelhantes e misture com os temperos.
2. Espalhe em assadeira e asse a 220 °C por cerca de 30 minutos, mexendo na metade.
3. Deixe amornar e sirva com pão.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
20 min	Fogão	Baixo

Sardela tradicional com torrada de alho

INGREDIENTES

- 2 pimentões vermelhos
- 1 lata de sardinha escorrida
- 2 dentes de alho
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de extrato de tomate
- 8 fatias de pão

MODO DE PREPARO

1. Refogue alho e pimentões no azeite até amaciarem.
2. Acrescente sardinha e extrato; cozinhe por 5 minutos e triture.
3. Doure o pão e sirva com a pasta.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
25 min	Air Fryer	Baixo

Homus de cenoura assada

INGREDIENTES

- 2 cenouras médias
- 1 xícara (chá) de grão-de-bico cozido
- 1 colher (sopa) de tahine
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Suco de meio limão
- Sal e cominho a gosto

MODO DE PREPARO

1. Asse as cenouras com azeite a 180 °C até ficarem macias.
2. Processe com grão-de-bico, tahine, limão e cominho.
3. Ajuste com água e sirva com azeite.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
10 min	Montagem fria	Baixo

Azeitonas marinadas com raspas de laranja

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de azeitonas sem caroço
- Raspas de 1 laranja
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 ramo de alecrim
- 1 dente de alho

MODO DE PREPARO

1. Escorra as azeitonas e misture com os demais ingredientes.
2. Deixe marinar por pelo menos 20 minutos.
3. Sirva em temperatura ambiente.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
15 min	Forno	Médio

Amêndoas temperadas com flor de sal e laranja

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de amêndoas
- Raspas de 1 laranja
- 1 colher (sopa) de azeite
- Meia colher (chá) de flor de sal
- 1 pitada de páprica

MODO DE PREPARO

1. Misture as amêndoas com azeite, raspas e páprica.
2. Asse a 180 °C por 10 a 12 minutos, mexendo uma vez.
3. Finalize com flor de sal e deixe esfriar.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
10 min	Fogão	Médio

Castanha-de-caju crocante com curry

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de castanhas-de-caju
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Meia colher (chá) de curry
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Derreta a manteiga e aqueça o curry rapidamente.
2. Junte as castanhas e mexa até dourar.
3. Tempere com sal e deixe esfriar.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
10 min	Fogão	Baixo

Beiju de tapioca perfumado com cúrcuma

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de goma de tapioca hidratada
- Meia colher (chá) de cúrcuma
- 1 pitada de sal
- 1 colher (chá) de azeite

MODO DE PREPARO

1. Misture goma, cúrcuma e sal.
2. Espalhe porções finas em frigideira antiaderente aquecida.
3. Doure dos dois lados e corte em triângulos.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
15 min	Forno	Alto

Bruschetta de presunto cru com figo fresco

INGREDIENTES

- 1 baguete
- 100 g de presunto cru
- 3 figos frescos
- 100 g de cream cheese
- 1 colher (sopa) de mel

MODO DE PREPARO

1. Torre fatias da baguete com um fio de azeite.
2. Passe cream cheese e acomode presunto cru e figo fatiado.
3. Regue com mel e sirva.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
15 min	Montagem fria	Alto

Canapé de salmão defumado com cream

INGREDIENTES

- 100 g de salmão defumado
- 150 g de cream cheese
- 12 bases de canapé
- Suco de meio limão
- 1 colher (sopa) de dill

MODO DE PREPARO

1. Misture cream cheese, limão e dill.
2. Espalhe sobre as bases de canapé.
3. Distribua o salmão e mantenha refrigerado até servir.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
5 min	Montagem fria	Baixo

Patê de atum cremoso

INGREDIENTES

- 1 lata de atum escorrido
- 3 colheres (sopa) de maionese
- 2 colheres (sopa) de requeijão
- Suco de meio limão
- Cheiro-verde a gosto

MODO DE PREPARO

1. Escorra e desfie o atum.
2. Misture com maionese, requeijão e limão.
3. Finalize com cheiro-verde e leve à geladeira.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
5 min	Processador	Baixo

Patê de azeitonas pretas com ervas finas

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de azeitonas pretas sem caroço
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 dente de alho
- 1 colher (chá) de orégano

MODO DE PREPARO

1. Processe as azeitonas com alho e azeite.
2. Misture orégano e ajuste a textura com azeite.
3. Sirva com torradas.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
10 min	Fogão	Médio

Cogumelo shimeji frito na manteiga

INGREDIENTES

- 200 g de shimeji
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de molho de soja
- 1 colher (sopa) de cebolinha

MODO DE PREPARO

1. Separe os ramos do shimeji e aqueça a manteiga.
2. Salteie por 5 a 7 minutos, até dourar.
3. Acrescente molho de soja e cebolinha e sirva.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
25 min	Air Fryer	Baixo

Dadinho de tapioca assado

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de tapioca granulada
- 1 xícara (chá) de leite quente
- 100 g de queijo coalho ralado
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture a tapioca granulada com leite quente e deixe hidratar.
2. Junte queijo e sal, espalhe em forma e resfrie até firmar.
3. Corte em cubos e asse a 200 °C até dourar.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
20 min	Forno	Médio

Tomates recheados com gorgonzola e nozes

INGREDIENTES

- 4 tomates grandes
- 100 g de gorgonzola
- 3 colheres (sopa) de nozes picadas
- 1 colher (sopa) de azeite

MODO DE PREPARO

1. Corte uma tampa dos tomates e retire as sementes.
2. Recheie com gorgonzola e nozes, regando com azeite.
3. Asse a 200 °C até os tomates amaciarem.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
20 min	Forno	Baixo

Sanduíche cremoso de forno

INGREDIENTES

- 8 fatias de pão de forma
- 150 g de muçarela
- 100 g de presunto
- Meia xícara (chá) de requeijão
- Meia xícara (chá) de molho de tomate

MODO DE PREPARO

1. Monte camadas de pão, molho, presunto, requeijão e queijo.
2. Finalize com queijo e leve ao forno a 200 °C.
3. Retire quando estiver aquecido e gratinado.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
10 min	Processador	Médio

Patê de tender com cream cheese e abacaxi

INGREDIENTES

- 150 g de tender cozido em cubos
- 100 g de cream cheese
- 3 colheres (sopa) de abacaxi picado
- 1 colher (sopa) de salsinha

MODO DE PREPARO

1. Pique o tender e escorra o abacaxi.
2. Processe com cream cheese até formar uma pasta.
3. Misture a salsinha e sirva refrigerado.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
20 min	Fogão	Baixo

Crostini de sardinha com cebola dourada

INGREDIENTES

- 1 lata de sardinha
- 1 cebola grande
- 1 baguete
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Suco de meio limão

MODO DE PREPARO

1. Doure a cebola fatiada no azeite.
2. Acrescente a sardinha e o limão, mexendo delicadamente.
3. Sirva sobre fatias de baguete tostadas.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
15 min	Montagem fria	Baixo

Crudités de legumes frescos com molho de iogurte

INGREDIENTES

- 1 cenoura
- 1 pepino
- 2 talos de salsão
- 1 pote de iogurte natural
- Suco de meio limão
- Sal e hortelã a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte cenoura, pepino e salsão em palitos.
2. Misture iogurte, limão, sal e hortelã.
3. Disponha os legumes ao redor do molho e mantenha refrigerado.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
15 min	Processador	Baixo

Pasta de grão-de-bico clássica (homus)

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de grão-de-bico cozido
- 2 colheres (sopa) de tahine
- Suco de 1 limão
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 dente de alho
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata o grão-de-bico com tahine, limão, azeite e alho.
2. Adicione água aos poucos para ajustar a textura.
3. Tempere com sal e sirva com azeite.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
30 min	Forno	Baixo

Pasta de pimentão vermelho assado

INGREDIENTES

- 2 pimentões vermelhos
- Meia xícara (chá) de nozes
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de farinha de rosca

MODO DE PREPARO

1. Asse os pimentões até amaciarem e retire parte da pele.
2. Processe com nozes, azeite, limão e farinha de rosca.
3. Ajuste o sal e sirva com pão.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
20 min	Forno	Baixo

Bolinho de arroz assado crocante

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 1 ovo
- Meia xícara (chá) de queijo ralado
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde

MODO DE PREPARO

1. Misture arroz, ovo, queijo, farinha e cheiro-verde.
2. Modele bolinhos com colher e coloque em assadeira untada.
3. Asse a 200 °C até dourarem, virando uma vez.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
25 min	Air Fryer	Médio

Bolinho de bacalhau simples

INGREDIENTES

- 250 g de bacalhau dessalgado e cozido
- 2 batatas médias cozidas
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de salsinha
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Amasse as batatas e misture com bacalhau, ovo e salsinha.
2. Modele os bolinhos e disponha na Air Fryer untada.
3. Asse a 200 °C até ficarem dourados e firmes.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
25 min	Forno	Baixo

Pastelzinho assado de carne com azeitona

INGREDIENTES

- 250 g de carne moída
- 1 cebola pequena
- 2 colheres (sopa) de azeitonas picadas
- 12 discos de massa de pastel
- 1 gema

MODO DE PREPARO

1. Refogue carne com cebola até secar o líquido e junte azeitonas.
2. Recheie os discos de massa e feche as bordas com garfo.
3. Pincele gema e asse a 200 °C até dourar.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
12 min	Air Fryer	Baixo

Palitinhos de flocão de milho crocantes

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de flocão de milho
- Meia xícara (chá) de água
- Meia xícara (chá) de queijo ralado
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos.
2. Misture queijo e azeite e molde palitos firmes.
3. Asse na Air Fryer a 190 °C até dourarem.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
15 min	Forno	Baixo

Doritos caseiro de arroz reaproveitado

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de arroz cozido
- Meia xícara (chá) de farinha de milho
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de páprica
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Processe o arroz com farinha, azeite e temperos até dar liga.
2. Abra pequenas porções bem finas entre folhas de papel-manteiga.
3. Corte em triângulos e asse até ficarem secos e crocantes.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
20 min	Forno	Baixo

Rolinho primavera assado com legumes

INGREDIENTES

- 8 folhas de massa para rolinho primavera
- 1 cenoura ralada
- 1 xícara (chá) de repolho fatiado
- Meia xícara (chá) de acelga
- 1 colher (sopa) de molho de soja

MODO DE PREPARO

1. Salteie cenoura, repolho e acelga com molho de soja e deixe esfriar.
2. Distribua o recheio nas folhas e enrole dobrando as pontas.
3. Pincele azeite e asse a 200 °C até dourar.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
8 min	Air Fryer	Baixo

Mini pizza de massa de pastel

INGREDIENTES

- 8 discos pequenos de massa de pastel
- 4 colheres (sopa) de molho de tomate
- 100 g de muçarela
- 1 tomate
- Orégano a gosto

MODO DE PREPARO

1. Disponha os discos de massa em uma assadeira ou cesto.
2. Cubra com molho, muçarela, tomate e orégano.
3. Asse a 180 °C por 6 a 8 minutos, até derreter.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
20 min	Montagem fria	Baixo

Bolinha de sushi com atum enlatado

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de arroz japonês cozido
- 1 lata de atum escorrido
- 2 colheres (sopa) de maionese
- 1 folha de alga nori picada

MODO DE PREPARO

1. Misture atum com maionese e alga picada.
2. Umedeça as mãos e molde o arroz em pequenas bolas ao redor do recheio.
3. Mantenha refrigerado e consuma no mesmo dia.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
15 min	Air Fryer	Alto

Camarão empanado crocante

INGREDIENTES

- 300 g de camarão limpo
- 1 ovo
- Meia xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de farinha panko
- Sal e limão a gosto

MODO DE PREPARO

1. Seque o camarão e tempere com sal e limão.
2. Passe na farinha, no ovo batido e na panko.
3. Asse na Air Fryer a 200 °C até dourar e cozinhar completamente.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
12 min	Forno	Médio

Tâmaras com bacon no forno

INGREDIENTES

- 12 tâmaras sem caroço
- 6 fatias de bacon cortadas ao meio
- 12 palitos de madeira

MODO DE PREPARO

1. Retire os caroços das tâmaras e envolva cada uma em meia fatia de bacon.
2. Prenda com palitos e disponha em assadeira.
3. Asse a 200 °C até o bacon dourar e ficar bem cozido.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
20 min	Forno	Baixo

Pão italiano recheado com queijo e alho

INGREDIENTES

- 1 pão italiano redondo
- 150 g de muçarela
- 2 dentes de alho
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de salsinha

MODO DE PREPARO

1. Faça cortes cruzados no pão sem atravessar a base.
2. Misture manteiga, alho e salsinha e espalhe entre os cortes.
3. Recheie com queijo e asse a 190 °C até derreter.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
45 min	Forno	Baixo

Pão de azeitonas

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de água morna
- 1 colher (chá) de fermento biológico seco
- Meia xícara (chá) de azeitonas picadas
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de azeite

MODO DE PREPARO

1. Misture farinha, fermento, sal, água e azeite até formar massa úmida.
2. Incorpore azeitonas e deixe crescer até aumentar de volume.
3. Transfira para forma e asse a 200 ℃ até dourar;.
4. conte tempo extra de fermentação.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
35 min	Forno	Baixo

Focaccia de maçã com canela sem sova

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 maçã fatiada
- 1 xícara (chá) de água
- 1 colher (chá) de fermento biológico seco
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de canela
- 2 colheres (sopa) de azeite

MODO DE PREPARO

1. Misture farinha, fermento, água, açúcar e azeite até obter massa pegajosa.
2. Deixe crescer, espalhe na assadeira e cubra com maçã e canela.
3. Asse a 200 °C até dourar; conte tempo extra de fermentação.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
25 min	Forno	Baixo

Galetes crocantes de mandioca assada

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de mandioca cozida e amassada
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Amasse mandioca e misture farinha, azeite e sal.
2. Modele discos finos em assadeira untada.
3. Asse a 200 °C até dourar dos dois lados.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
10 min	Air Fryer	Baixo

Snack de tapioca crocante

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de tapioca granulada
- Meia xícara (chá) de queijo ralado
- Meia xícara (chá) de água quente
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Hidrate a tapioca granulada com água quente.
2. Misture queijo e sal e espalhe em camada fina.
3. Corte em tiras e asse na Air Fryer até crocantes.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
20 min	Air Fryer	Baixo

Bolinho de batata recheado com frango

INGREDIENTES

- 2 batatas médias cozidas
- 1 xícara (chá) de frango cozido e desfiado
- 2 colheres (sopa) de requeijão
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Amasse as batatas e misture com farinha e sal.
2. Recheie porções com frango misturado ao requeijão e feche.
3. Asse na Air Fryer a 190 °C até dourar.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
20 min	Forno	Baixo

Biscoito de azeite

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- Meia xícara (chá) de azeite
- Meia xícara (chá) de água
- 1 colher (chá) de ervas secas
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

1. Misture farinha, azeite, água, ervas e sal até obter massa moldável.
2. Abra bem fina e corte em pequenos biscoitos.
3. Asse a 180 °C até firmarem e dourarem levemente.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
20 min	Forno	Baixo

Bruschetta de tomate e manjericão

INGREDIENTES

- 1 baguete
- 2 tomates maduros
- 1 dente de alho
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 6 folhas de manjericão
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Torre as fatias de baguete e esfregue alho nelas.
2. Misture tomate picado, azeite, manjericão e sal.
3. Distribua sobre o pão e sirva imediatamente.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
15 min	Fogão	Baixo

Caponata de berinjela rápida de frigideira

INGREDIENTES

- 1 berinjela
- 1 pimentão vermelho
- 1 cebola
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de vinagre
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte berinjela, pimentão e cebola em cubinhos.
2. Refogue com azeite até amaciar e secar o excesso de água.
3. Finalize com vinagre e sal; sirva morna ou fria.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
30 min	Forno	Baixo

Mini quiche de alho-poró e ricota

INGREDIENTES

- 1 alho-poró
- 150 g de ricota
- 2 ovos
- Meia xícara (chá) de leite
- 6 forminhas com massa de torta pronta
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Refogue rapidamente o alho-poró e deixe amornar.
2. Misture ovos, leite, ricota e sal e distribua nas bases.
3. Asse a 190 °C até o recheio firmar.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
10 min	Processador	Baixo

Patê de ricota com ervas e nozes

INGREDIENTES

- 250 g de ricota
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de nozes
- 1 colher (sopa) de salsinha
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Amasse a ricota com azeite até ficar cremosa.
2. Incorpore nozes, salsinha e sal.
3. Sirva refrigerado com torradas.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
10 min	Grelha	Baixo

Queijo coalho com mel

INGREDIENTES

- 250 g de queijo coalho em cubos
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (chá) de azeite

MODO DE PREPARO

1. Espete cubos de queijo coalho em palitos adequados.
2. Doure em grelha untada até formar crosta em todos os lados.
3. Regue com mel e sirva quente.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
20 min	Geladeira	Médio

Terrine rápida de queijo com damasco

INGREDIENTES

- 200 g de cream cheese
- 150 g de ricota
- Meia xícara (chá) de damascos picados
- Meia xícara (chá) de nozes
- 1 colher (sopa) de mel

MODO DE PREPARO

1. Misture cream cheese e ricota até homogeneizar.
2. Incorpore damasco e nozes e acomode em forma forrada.
3. Refrigere até firmar e desenforme, finalizando com mel.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
10 min	Montagem fria	Baixo

Sanduíche com peito de peru e cream

INGREDIENTES

- 8 fatias de peito de peru
- 100 g de cream cheese
- 1 cenoura pequena ralada
- 1 colher (sopa) de cebolinha

MODO DE PREPARO

1. Misture cream cheese, cenoura e cebolinha.
2. Distribua sobre as fatias de peito de peru e enrole.
3. Sirva frio; para a versão oficial vinculada, use pão e monte como sanduíche.

BLOCO 2 DE 9

Pratos Principais

Peru, tender, lombo, frango, peixes e bacalhau: a estrela da mesa de Natal.

46 receitas · nº 47 a 92



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
3 h 30 min	Forno	Alto

Peru assado com limão e ervas finas

INGREDIENTES

- 1 peru pequeno (cerca de 3 kg), descongelado
- Suco de 2 limões
- 4 colheres (sopa) de manteiga amolecida
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 4 dentes de alho amassados
- 3 colheres (sopa) de ervas finas picadas (alecrim, tomilho e salsinha)
- 1 cebola cortada em quartos
- 1 xícara (chá) de caldo de galinha
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture a manteiga, o azeite, o alho, as ervas, o suco de limão, o sal e a pimenta. Tempere o peru por dentro e por fora e deixe na geladeira por pelo menos 2 horas (o ideal é de um dia para o outro).
2. Coloque a cebola dentro do peru, amarre as coxas e acomode em uma assadeira com o caldo no fundo.
3. Cubra com papel-alumínio e asse a 180 °C por cerca de 2 horas. Retire o papel e asse por mais 40 a 60 minutos, regando com o caldo da assadeira, até dourar.
4. Confirme o ponto: a parte mais grossa da coxa deve chegar a 74 °C e o suco sair claro. Deixe descansar por 20 minutos antes de fatiar.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
1 h 30 min	Forno	Baixo

Frango assado com laranja e alecrim

INGREDIENTES

- 1 frango inteiro (cerca de 1,8 kg)
- Suco de 2 laranjas e raspas de 1
- 3 ramos de alecrim
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 3 dentes de alho amassados
- 1 colher (sopa) de mel
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture o suco e as raspas de laranja, o azeite, o alho, o mel, o sal e a pimenta. Tempere o frango por dentro e por fora e deixe descansar por 1 hora.
2. Coloque o alecrim dentro do frango e acomode em uma assadeira.
3. Asse a 200 °C por cerca de 1 hora e 15 minutos, regando com o molho da assadeira, até dourar e o suco sair claro ao furar a coxa.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
2 h	Forno	Médio

Frango assado recheado com farofa de abacaxi

INGREDIENTES

- 1 frango inteiro (cerca de 1,8 kg)
- Suco de 1 limão
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 xícara (chá) de abacaxi em cubinhos
- 1 xícara (chá) de farinha de mandioca
- Cheiro-verde, sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere o frango por dentro e por fora com limão, sal e pimenta.
2. Refogue a cebola e o alho em 2 colheres (sopa) de manteiga, junte o abacaxi e cozinhe por 3 minutos. Acrescente a farinha aos poucos, mexendo, e finalize com o cheiro-verde. Deixe amornar.
3. Recheie o frango sem apertar, feche a abertura com palitos ou fio de cozinha e pincele com a manteiga restante.
4. Asse a 200 °C por cerca de 1 hora e 20 minutos, até dourar e o suco sair claro ao furar a coxa.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
1 h	Forno	Médio

Tender com molho de abacaxi

INGREDIENTES

- 1 tender (cerca de 1 kg)
- 1 xícara (chá) de abacaxi picado
- ½ xícara (chá) de suco de abacaxi
- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 dente de alho picado

MODO DE PREPARO

1. Pincele o tender com a mostarda, cubra com papel-alumínio e aqueça em forno a 180 °C por 40 minutos.
2. Em uma panela, doure o alho na manteiga, junte o abacaxi, o suco e o açúcar e cozinhe por 10 minutos, até formar uma calda.
3. Retire o papel, regue com um pouco da calda e deixe dourar por 10 minutos. Fatie e sirva com o molho.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
1 h	Forno	Médio

Tender com frutas douradas e molho de laranja

INGREDIENTES

- 1 tender (cerca de 1 kg)
- ½ xícara (chá) de damascos secos picados
- ½ xícara (chá) de ameixas secas picadas
- ½ xícara (chá) de uvas-passas
- Suco de 2 laranjas
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de manteiga

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe as frutas secas com o suco de laranja e o mel por 10 minutos, até ficarem macias e a calda engrossar levemente.
2. Coloque o tender em uma assadeira, cubra com metade das frutas e da calda e leve ao forno a 180 °C por 40 minutos, regando de vez em quando.
3. Finalize o molho com a manteiga e sirva sobre as fatias de tender.

052

PRATOS PRINCIPAIS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
1 h 30 min	Forno	Médio

Lombo assado com tomates e ervas

INGREDIENTES

- 1 kg de lombo suíno
- 3 tomates maduros picados
- 2 cebolas em fatias
- 3 dentes de alho amassados
- 2 colheres (sopa) de ervas frescas picadas (alecrim e tomilho)
- 3 colheres (sopa) de azeite
- ½ xícara (chá) de vinho branco ou caldo
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere o lombo com alho, sal, pimenta e metade das ervas. Doure por todos os lados no azeite quente.
2. Espalhe as cebolas e os tomates em uma assadeira, regue com o vinho e coloque o lombo por cima.
3. Cubra com papel-alumínio e asse a 190 °C por 1 hora. Retire o papel e asse por mais 15 a 20 minutos, até o centro chegar a 70 °C.
4. Deixe descansar por 10 minutos, fatie e sirva com o molho de tomate e as ervas restantes.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
3 h 30 min	Forno	Médio

Costelinha assada com páprica e laranja

INGREDIENTES

- 1,5 kg de costelinha suína
- Suco de 2 laranjas
- 2 colheres (sopa) de páprica defumada
- 4 dentes de alho amassados
- 2 colheres (sopa) de mel
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture o suco de laranja, a páprica, o alho, o azeite, o sal e a pimenta. Cubra a costelinha com a marinada e deixe na geladeira por 2 horas.
2. Acomode em uma assadeira, cubra com papel-alumínio e asse a 170 °C por 1 hora e 30 minutos.
3. Retire o papel, pincele com o mel e a marinada e asse a 200 °C por 20 minutos, até dourar.

054

PRATOS PRINCIPAIS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
2 h 15 min	Forno	Médio

Costelinha de porco com geleia de damasco

INGREDIENTES

- 1,5 kg de costelinha suína
- 1 xícara (chá) de damascos secos picados
- ½ xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de vinagre de maçã
- 3 dentes de alho amassados
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere a costelinha com alho, azeite, sal e pimenta. Cubra com papel-alumínio e asse a 170 °C por 1 hora e 30 minutos.
2. Enquanto isso, cozinhe os damascos com a água, o mel e o vinagre por 15 minutos e bata até formar uma geleia.
3. Retire o papel, pincele a costelinha com a geleia e asse a 200 °C por 15 a 20 minutos, até caramelizar.

055

PRATOS PRINCIPAIS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
3 h 15 min	Forno	Alto

Paleta de cordeiro assada

INGREDIENTES

- 1 paleta de cordeiro (cerca de 1,5 kg)
- 5 dentes de alho
- 3 ramos de alecrim
- ½ xícara (chá) de vinho branco
- Suco de 1 limão
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Faça furos na paleta e recheie com lascas de alho e folhas de alecrim. Esfregue o azeite, o limão, o sal e a pimenta.
2. Acomode em uma assadeira, regue com o vinho, cubra com papel-alumínio e asse a 170 °C por 2 horas e 30 minutos.
3. Retire o papel e asse por mais 30 minutos, regando com o caldo, até dourar e a carne soltar do osso.

056

PRATOS PRINCIPAIS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
40 min	Forno	Médio

Peixe confitado no azeite com limão e milho verde

INGREDIENTES

- 600 g de filés de peixe (pescada ou tilápia)
- ¾ xícara (chá) de azeite
- Suco e raspas de 1 limão
- ½ xícara (chá) de milho verde
- 2 dentes de alho fatiados
- Salsinha picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere os filés com sal, pimenta e metade do suco de limão.
2. Acomode em um refratário, junte o alho e o milho e cubra com o azeite.
3. Leve ao forno a 120 °C por 25 minutos, até o peixe ficar opaco e macio. Finalize com as raspas, o restante do limão e a salsinha.

057

PRATOS PRINCIPAIS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
1 h	Forno	Alto

Bacalhoada tradicional rápida de forno

INGREDIENTES

- 500 g de bacalhau dessalgado, em lascas
- 800 g de batatas cozidas em rodelas
- 2 cebolas em rodelas
- 2 tomates em rodelas
- 1 pimentão em tiras
- ½ xícara (chá) de azeitonas pretas
- ½ xícara (chá) de azeite
- 3 dentes de alho fatiados
- 2 ovos cozidos
- Salsinha picada e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Dessalgue o bacalhau na geladeira por 24 horas, trocando a água 3 vezes.
2. Em um refratário, monte camadas de batata, bacalhau, cebola, tomate e pimentão. Espalhe o alho e as azeitonas.
3. Regue com o azeite, tempere com pimenta e leve ao forno a 200 °C por 30 a 35 minutos. Finalize com os ovos e a salsinha.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
3 h 30 min	Forno	Alto

Chester assado com calda de laranja

INGREDIENTES

- 1 chester (cerca de 3 kg)
- Suco de 3 laranjas
- 3 colheres (sopa) de mel
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 4 dentes de alho amassados
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture metade do suco de laranja com a manteiga, o alho, o sal e a pimenta e tempere o chester por dentro e por fora. Deixe na geladeira por 2 horas.
2. Cubra com papel-alumínio e asse a 180 °C por 1 hora e 30 minutos.
3. Ferva o restante do suco com o mel até virar uma calda. Retire o papel, pincele a calda e asse por 40 a 50 minutos, até dourar e o suco sair claro.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
3 h 30 min	Forno	Alto

Peru assado simples ao vinho branco

INGREDIENTES

- 1 peru pequeno (cerca de 3 kg)
- 1 xícara (chá) de vinho branco seco
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 4 dentes de alho amassados
- 1 cebola em quartos
- 2 ramos de alecrim
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture a manteiga, o alho, o sal e a pimenta e tempere o peru por dentro e por fora. Coloque a cebola e o alecrim na cavidade.
2. Acomode em uma assadeira, regue com o vinho e cubra com papel-alumínio. Asse a 180 °C por 2 horas.
3. Retire o papel e asse por mais 40 a 60 minutos, regando com o caldo, até dourar e a coxa chegar a 74 °C.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
2 h	Forno	Médio

Frango assado recheado com farofa de mandioca

INGREDIENTES

- 1 frango inteiro (cerca de 1,8 kg)
- Suco de 1 limão
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 xícara (chá) de farinha de mandioca
- ½ xícara (chá) de azeitonas picadas
- Cheiro-verde, sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere o frango por dentro e por fora com limão, sal e pimenta.
2. Refogue a cebola e o alho em 2 colheres (sopa) de manteiga, junte as azeitonas e a farinha e mexa até ficar soltinha. Finalize com o cheiro-verde e deixe amornar.
3. Recheie o frango sem apertar, feche a abertura e pincele com a manteiga restante.
4. Asse a 200 °C por cerca de 1 hora e 20 minutos, até dourar e o suco sair claro ao furar a coxa.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
1 h 30 min	Forno	Médio

Lombo de porco com fatias de abacaxi

INGREDIENTES

- 1 kg de lombo suíno
- 6 fatias de abacaxi
- 3 dentes de alho amassados
- 2 colheres (sopa) de mostarda
- 2 colheres (sopa) de mel
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere o lombo com alho, sal, pimenta e mostarda.
2. Asse em forno a 190 °C, coberto com papel-alumínio, por 1 hora.
3. Retire o papel, cubra com as fatias de abacaxi, regue com o mel e asse por mais 20 minutos, até o centro chegar a 70 °C. Fatie e sirva.

062

PRATOS PRINCIPAIS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
1 h 30 min	Forno	Médio

Lombo de porco ao molho salgado de laranja

INGREDIENTES

- 1 kg de lombo suíno
- Suco de 2 laranjas
- 2 colheres (sopa) de molho de soja
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 3 dentes de alho amassados
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere o lombo com alho, mostarda e pimenta e doure no azeite por todos os lados.
2. Coloque em uma assadeira, regue com o suco de laranja e o molho de soja e asse a 190 °C por 1 hora e 15 minutos, regando com o líquido.
3. Dissolva o amido em um pouco de água, junte ao caldo da assadeira e leve ao fogo até engrossar. Fatie o lombo e sirva com o molho.

063

PRATOS PRINCIPAIS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
1 h 30 min	Forno	Médio

Galeto assado com laranja e mel

INGREDIENTES

- 2 galetos (cerca de 900 g cada)
- Suco de 1 laranja
- 2 colheres (sopa) de mel
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 3 dentes de alho amassados
- 2 ramos de alecrim
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere os galetos com alho, azeite, sal, pimenta e metade do suco de laranja. Deixe por 1 hora.
2. Acomode em uma assadeira com o alecrim e asse a 200 °C por 30 minutos.
3. Misture o mel com o restante do suco, pincele e asse por mais 20 a 25 minutos, até dourar.

064

PRATOS PRINCIPAIS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
40 min	Forno	Médio

Tender à parmegiana

INGREDIENTES

- 600 g de tender em fatias grossas
- 2 ovos batidos
- 1 xícara (chá) de farinha de rosca
- 1 xícara (chá) de molho de tomate
- 200 g de muçarela fatiada
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- Manjericão e azeite

MODO DE PREPARO

1. Passe as fatias de tender nos ovos e na farinha de rosca e disponha em uma assadeira untada com azeite.
2. Asse a 200 °C por 15 minutos, virando na metade, até dourar.
3. Cubra com o molho, a muçarela e o parmesão e leve ao forno por mais 10 minutos para gratinar. Finalize com manjericão.

065

PRATOS PRINCIPAIS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
3 h 30 min	Forno	Médio

Pernil assado com molho de abacaxi

INGREDIENTES

- 1 pernil suíno com osso (cerca de 2 kg)
- Suco de 2 limões
- 5 dentes de alho amassados
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 xícara (chá) de abacaxi picado
- ½ xícara (chá) de suco de abacaxi
- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere o pernil com limão, alho, azeite, sal e pimenta e deixe na geladeira de um dia para o outro.
2. Cubra com papel-alumínio e asse a 180 °C por 2 horas e 30 minutos. Retire o papel e asse por mais 30 minutos, até dourar.
3. Cozinhe o abacaxi com o suco e o açúcar por 10 minutos e sirva sobre as fatias.

066

PRATOS PRINCIPAIS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
1 h 30 min	Fogão	Médio

Pernil desfiado com pimentão e páprica na panela de pressão

INGREDIENTES

- 1,5 kg de pernil suíno em pedaços
- 2 pimentões (vermelho e amarelo) em tiras
- 2 cebolas em fatias
- 4 dentes de alho
- 1 colher (sopa) de páprica
- 1 xícara (chá) de caldo de legumes
- 2 folhas de louro
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere o pernil com alho, páprica, sal e pimenta.
2. Na panela de pressão, doure a carne, junte a cebola, o caldo e o louro e cozinhe por 45 minutos após pegar pressão.
3. Desfie a carne, junte os pimentões e cozinhe sem a tampa por 10 minutos, até secar o excesso de caldo.

067

PRATOS PRINCIPAIS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
1 h 30 min	Fogão	Médio

Lombo ao leite com figos grelhados

INGREDIENTES

- 1 kg de lombo suíno
- 500 ml de leite
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 4 dentes de alho
- 6 figos frescos cortados ao meio
- 1 colher (sopa) de mel
- Sálvia, sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere o lombo e doure na manteiga por todos os lados.
2. Junte o alho, a sálvia e o leite, tampe e cozinhe em fogo baixo por 1 hora, virando de vez em quando, até o leite reduzir e formar um molho.
3. Grelhe os figos com o mel por 2 minutos e sirva com as fatias de lombo e o molho.

068

PRATOS PRINCIPAIS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
2 h 30 min	Forno	Médio

Fraldinha assada na cerveja

INGREDIENTES

- 1,2 kg de fraldinha
- 1 lata (350 ml) de cerveja escura
- 2 cebolas em fatias
- 4 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de mostarda
- 2 folhas de louro
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere a fraldinha com alho, mostarda, sal e pimenta e doure no azeite.
2. Acomode em uma assadeira sobre as cebolas, junte o louro e a cerveja e cubra com papel-alumínio.
3. Asse a 170 °C por 2 horas, até a carne ficar macia, regando de vez em quando. Fatie e sirva com o molho.

069

PRATOS PRINCIPAIS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
40 min	Forno	Médio

Pescada assada com limão-cravo e ervas

INGREDIENTES

- 800 g de filés de pescada
- Suco e raspas de 1 limão-cravo
- 400 g de batatas bolinha cozidas
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho fatiados
- 2 colheres (sopa) de ervas picadas (salsinha e cebolinha)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere os filés com sal, pimenta, suco e raspas de limão.
2. Acomode em um refratário com as batatas e o alho e regue com o azeite.
3. Asse a 200 °C por 20 a 25 minutos, até o peixe ficar opaco. Finalize com as ervas.

070

PRATOS PRINCIPAIS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
1 h 20 min	Forno	Baixo

Sobrecoxa assada com erva-doce e estragão

INGREDIENTES

- 1 kg de sobrecoxas
- 1 colher (sopa) de sementes de erva-doce
- 2 colheres (sopa) de estragão fresco picado
- 3 dentes de alho amassados
- Suco de 1 limão
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere as sobrecoxas com alho, limão, azeite, sal, pimenta e metade das ervas e deixe por 30 minutos.
2. Acomode em uma assadeira com a pele para cima e asse a 200 °C por 45 a 50 minutos, até dourar.
3. Finalize com o estragão restante.

071

PRATOS PRINCIPAIS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
50 min	Forno	Alto

Brandade de bacalhau cremoso

INGREDIENTES

- 500 g de bacalhau dessalgado
- 600 g de batatas cozidas
- 1 cebola picada
- 4 dentes de alho
- 1 xícara (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de azeite
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- Noz-moscada e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o bacalhau no leite por 10 minutos, escorra e desfie, reservando o leite.
2. Refogue a cebola e o alho no azeite, junte o bacalhau e a batata amassada e misture com o leite reservado até ficar cremoso. Tempere com noz-moscada e pimenta.
3. Transfira para um refratário, polvilhe o parmesão e gratine a 200 °C por 15 minutos.

072

PRATOS PRINCIPAIS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
1 h 15 min	Forno	Baixo

Coxa e sobrecoxa assadas com laranja

INGREDIENTES

- 1 kg de coxas e sobrecoxas
- Suco de 2 laranjas
- 1 colher (sopa) de mel
- 3 dentes de alho amassados
- 2 ramos de alecrim
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere o frango com alho, azeite, sal, pimenta e o suco de laranja e deixe por 1 hora.
2. Acomode em uma assadeira com o alecrim e asse a 200 °C por 40 minutos.
3. Pincele com o mel e o molho da assadeira e asse por mais 10 minutos, até dourar.

073

PRATOS PRINCIPAIS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
1 h	Forno	Baixo

Lasanha de berinjela com ricota

INGREDIENTES

- 2 berinjelas médias em fatias finas no sentido do comprimento
- 300 g de ricota
- 2 xícaras (chá) de molho de tomate
- 250 g de muçarela fatiada
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- Manjericão
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Grelhe as fatias de berinjela com um fio de azeite até dourarem dos dois lados. Tempere a ricota com sal, pimenta e manjericão.
2. Em um refratário, alterne camadas de molho, berinjela, ricota e muçarela, terminando com muçarela e parmesão.
3. Asse a 200 °C por 30 minutos, até gratinar.

074

PRATOS PRINCIPAIS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
3 h 45 min	Forno	Médio

Pernil Recheado Assado

INGREDIENTES

- 1 pernil suíno desossado (aprox. 3 kg)
- 200g de bacon em cubos
- 150g de linguiça calabresa picada
- 1 xícara de cenoura ralada
- 1/2 xícara de azeitonas verdes picadas
- 1 xícara de vinho branco seco
- 4 dentes de alho amassados
- Suco de 2 limões
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde a gosto

MODO DE PREPARO

1. Limpe o pernil mantendo parte da gordura externa.
2. Com uma faca afiada, faça furos profundos e abras uma cavidade no centro para o recheio.
3. Em uma tigela, misture o bacon, a calabresa, a cenoura, as azeitonas e o cheiro-verde.
4. Tempere a carne por dentro e por fora com o alho, suco de limão, vinho branco, sal e pimenta.
5. Preencha a cavidade com a mistura do recheio e amarre o pernil firmemente com barbante culinário.
6. Coloque em uma assadeira, regue com a marinada e espalhe a manteiga por cima. Cubra com papel-alumínio.
7. Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C por 2 horas e 30 minutos. Retire o papel-alumínio e asse por mais 45 a 60 minutos, regando ocasionalmente com o caldo da assadeira até dourar.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
1 h 45 min	Forno	Médio

Peito de Peru Assado com Ervas

INGREDIENTES

- 1 peito de peru desossado (aprox. 1,2 kg)
- 100g de manteiga em temperatura ambiente
- 2 colheres (sopa) de ervas frescas picadas (alecrim, tomilho, sábia e salsinha)
- 2 dentes de alho moídos
- 1/2 xícara de vinho branco seco
- Suco de 1 laranja
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, misture a manteiga, o alho, as ervas picadas, sal e pimenta até formar uma pasta homogênea.
2. Solte delicadamente a pele do peito de peru e espalhe metade da manteiga de ervas por baixo da pele e a outra metade pela superfície externa.
3. Acomode a carne em uma assadeira, regue com o vinho branco e o suco de laranja.
4. Cubra com papel-alumínio e asse em forno pré-aquecido a 190°C por 50 minutos.
5. Remova o papel-alumínio e deixe assar por mais 30 a 40 minutos, banhando com o molho do fundo da assadeira até ficar dourado e suculento.

076

PRATOS PRINCIPAIS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
1 h 15 min	Forno	Médio

Lombo Suíno ao Molho de Laranja e Mel

INGREDIENTES

- 1,2 kg de lombo suíno peça inteira
- 1 e 1/2 xícara de suco de laranja natural
- 3 colheres (sopa) de mel
- 2 colheres (sopa) de mostarda dijon ou amarela
- 3 dentes de alho esmagados
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- Azeite de oliva, sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere o lombo suíno com alho, azeite, sal e pimenta-do-reino.
2. Em uma frigideira grande com azeite bem quente, sele a peça de lombo de todos os lados até dourar levemente.
3. Transferira para uma assadeira.
4. Misture o suco de laranja, o mel e a mostarda.
5. Despeje metade dessa mistura sobre o lombo.
6. Cubra com papel-alumínio e asse a 200°C por 40 minutos.
7. Retire o papel e asse por mais 20 minutos até dourar.
8. Transfira o líquido que sobrou na assadeira e o restante do suco para uma panela, adicione o amido de milho dissolvido em um pouco d'água e cozinhe até engrossar.
9. Sirva o lombo fatiado com o molho por cima.

077

PRATOS PRINCIPAIS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
1 h 15 min	Forno	Médio

Tender Glaceado com Abacaxi e Cravo

INGREDIENTES

- 1 tender bolinha defumado (aprox. 1 kg)
- Cravos-da-índia a gosto
- 1/2 xícara de mel ou melaço de cana
- 2 colheres (sopa) de mostarda
- 1 xícara de suco de abacaxi natural
- Fatias de abacaxi e cerejas em calda para decorar

MODO DE PREPARO

1. Com uma faca afiada, faça cortes superficiais em losango por toda a superfície do tender.
2. Espete um cravo-da-índia no cruzamento de cada risca do losango.
3. Em uma tigela, misture o mel, a mostarda e o suco de abacaxi.
4. Coloque o tender na assadeira, regue com metade do glacê e acomode as fatias de abacaxi ao redor.
5. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 45 minutos, pincelando com o restante do glacê a cada 15 minutos até ficar bem dourado e brilhante.
6. Decorar com as cerejas e fatias de abacaxi assadas.

078

PRATOS PRINCIPAIS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
55 min	Forno	Alto

Bacalhau Espiritual de Natal

INGREDIENTES

- 600g de bacalhau dessalgado e desfiado
- 2 pães franceses amanhecidos (ou pão de fôrma)
- 200ml de leite quente
- 2 cenouras médias raladas fino
- 1 cebola grande picadinha
- 2 dentes de alho picados
- 300ml de molho bechamel (molho branco)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 100g de queijo parmesão ralado
- Sal, pimenta-do-reino e noz-moscada a gosto

MODO DE PREPARO

1. Mergulhe os pães no leite quente até amolecerem bem e processe ou amasse até virar uma pasta.
2. Em uma panela ampla, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem.
3. Adicione a cenoura ralada e refogue por 5 minutos.
4. Junte o bacalhau desfiado e refogue por mais 5 a 8 minutos.
5. Adicione o pão embebido e o molho bechamel.
6. Misture bem até obter um creme homogêneo.
7. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada.
8. Transfira para um refratário, cubra com o queijo parmesão ralado e leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 20 a 25 minutos para gratinar.

079

PRATOS PRINCIPAIS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
40 min	Forno	Alto

Bacalhau com Natas Tradicional

INGREDIENTES

- 600g de bacalhau dessalgado, cozido e em lascas
- 500g de batatas cortadas em cubos pequenos
- 2 cebolas fatiadas em rodelas finas
- 2 dentes de alho picados
- 200ml de creme de leite fresco ou natas
- 300ml de molho branco (bechamel)
- Óleo para fritar as batatas
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Sal, pimenta-do-reino e noz-moscada a gosto

MODO DE PREPARO

1. Frite os cubos de batata em óleo bem quente até dourarem levemente (não muito crocantes).
2. Escorra em papel-toalha.
3. Em uma panela com azeite, refogue as cebolas e o alho em fogo baixo até ficarem transparentes e macios.
4. Adicione o bacalhau em lascas e misture suavemente por 5 minutos.
5. Em um recipiente, misture o molho branco com o creme de leite/natas e tempere com noz-moscada, pimenta e sal.
6. Junte as batatas fritas e o bacalhau refogado ao molho de natas.
7. Despeje em uma travessa refratária e leve ao forno a 200°C por 20 minutos até gratinar e borbulhar nas bordas.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
25 min	Fogão	Alto

Filé Mignon ao Molho Gorgonzola

INGREDIENTES

- 800g de medalhões de filé mignon
- 150g de queijo gorgonzola esfarelado
- 1 caixa (200g) de creme de leite
- 1/2 xícara de leite
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere os medalhões de filé mignon com sal e pimenta-do-reino.
2. Aquecer uma frigideira de fundo grosso com a manteiga e o azeite.
3. Sele os medalhões por cerca de 3 a 4 minutos de cada lado para manter a carne suculenta.
4. Retire e reserve aquecido.
5. Na mesma frigideira, diminua o fogo e adicione o queijo gorgonzola esfarelado, o creme de leite e o leite.
6. Mexa continuamente em fogo baixo até o queijo derreter completamente e formar um molho aveludado.
7. Recoloque os medalhões na frigideira para aquecer no molho por 2 minutos e sirva imediatamente.

081

PRATOS PRINCIPAIS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
2 h 30 min	Forno	Médio

Costelinha Suína ao Molho Barbecue Caseiro

INGREDIENTES

- 1,5 kg de costelinha suína inteira
- 1 xícara de ketchup
- 1/4 xícara de vinagre de maçã
- 3 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de molho inglês
- 1 colher (chá) de páprica defumada
- 1 colher (chá) de alho em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Retire a membrana fina da parte posterior da costelinha.
2. Tempere a peça toda com sal, pimenta, páprica e alho em pó.
3. Em uma panela, misture o ketchup, vinagre de maçã, açúcar mascavo e molho inglês.
4. Cozinhe em fogo baixo por 10 minutos até encorpar.
5. Pincele metade do molho barbecue sobre a costelinha.
6. Envolva a peça firmemente em duas camadas de papel-alumínio.
7. Asse em forno pré-aquecido a 170°C por 1 hora e 45 minutos.
8. Abra o papel-alumínio, pincele generosamente o restante do molho e volte ao forno a 220°C por mais 15 a 20 minutos até caramelizar.

082

PRATOS PRINCIPAIS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
35 min	Forno	Alto

Salmão assado com crosta de ervas e castanhas

INGREDIENTES

- 800g de filé de salmão inteiro
- 1/2 xícara de castanha-de-caju ou do Pará picadas
- 1/2 xícara de farinha de rosca ou panko
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de salsinha e cebolinha picadas
- 1 colher (sopa) de mostarda amarela
- Suco de 1/2 limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Coloque o filé de salmão em uma assadeira forrada com papel-manteiga ou untada.
2. Tempere o peixe com suco de limão, sal e pimenta-do-reino.
3. Pincele a superfície com a mostarda.
4. Em uma tigela, misture as castanhas picadas, a farinha panko, o azeite e as ervas até formar uma farofa úmida.
5. Pressione a mistura de castanhas sobre a parte superior do salmão cobrindo-o por completo.
6. Asse em forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 20 minutos ou até que o salmão esteja assado e a crosta dourada e crocante.

083

PRATOS PRINCIPAIS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
1 h 50 min	Forno	Alto

Cupim Assado na Pressão e Forno

INGREDIENTES

- 1,5 kg de cupim
- 2 cebolas grandes cortadas em rodelas
- 4 dentes de alho amassados
- 1 xícara de molho de tomate
- 1/2 xícara de molho de soja (shoyu)
- 1 xícara de água ou caldo de carne
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Faça pequenas perfurações no cupim e tempere com o alho, sal e pimenta.
2. Na panela de pressão, aqueça o azeite e sele a peça de cupim de todos os lados até dourar bem.
3. Adicione a cebola, o molho de tomate, o shoyu e a água.
4. Tampe a panela e cozinhe por cerca de 1 hora e 15 minutos após pegar pressão.
5. Deixe a pressão sair naturalmente.
6. Transfira a carne para uma assadeira, regue com o molho concentrado da panela e leve ao forno a 200°C por 20 minutos para dourar a crosta externa.

084

PRATOS PRINCIPAIS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
2 h 55 min	Forno	Alto

Chester ao Molho de Maracujá

INGREDIENTES

- 1 Chester inteiro (aprox. 3,5 kg)
- Polpa de 3 maracujás frescos
- 1/2 xícara de mel
- 100g de manteiga amolecida
- 1 xícara de vinho branco seco
- 1 cebola inteira
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Descongele e limpe o Chester.
2. Tempere com sal e pimenta por dentro e por fora e coloque a cebola inteira na cavidade.
3. Esfregue a manteiga por baixo e por cima da pele do Chester.
4. Acomode na assadeira, regue com o vinho branco e cubra com papel-alumínio.
5. Asse a 190°C por 2 horas.
6. Em uma panela, cozinhe a polpa de maracujá com o mel até formar uma calda levemente espessa.
7. Retire o papel-alumínio do Chester, regue com a calda de maracujá e volte ao forno por 40 minutos até dourar intensamente.

085

PRATOS PRINCIPAIS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
1 h 50 min	Forno	Alto

Cupim Recheado com Queijo Coalho

INGREDIENTES

- 1,5 kg de cupim
- 200g de queijo coalho em bastões
- 4 dentes de alho amassados
- 1 colher (sopa) de páprica doce
- 1/2 xícara de cerveja preta
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Faça um corte longitudinal no centro da peça de cupim sem atravessar as extremidades.
2. Recheie o corte com os bastões de queijo coalho e feche com palitos ou barbante.
3. Tempere a carne com alho, páprica, sal e pimenta.
4. Na panela de pressão, doure a peça no azeite.
5. Adicione a cerveja preta, tampe e cozinhe por 1 hora e 20 minutos em fogo médio após pegar pressão.
6. Transfira para uma assadeira e leve ao forno alto (220°C) por 15 minutos até gratina a superfície.

086

PRATOS PRINCIPAIS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
1 h	Fogão	Alto

Lagarto Recheado com Linguiça e Cenoura

INGREDIENTES

- 1,2 kg de lagarto bovino
- 1 gomo de linguiça calabresa fina
- 1 cenoura média cortada em tiras
- 1/2 pimentão vermelho em tiras
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 2 xícaras de caldo de carne
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- Sal, azeite e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Faça um furo central no sentido do comprimento da peça de lagarto com uma faca comprida.
2. Introduza a calabresa, as tiras de cenoura e o pimentão no orifício.
3. Tempere a carne externa com alho, sal e pimenta.
4. Sele a carne no azeite quente dentro da panela de pressão até dourar.
5. Adicione a cebola, o extrato de tomate e o caldo de carne.
6. Tampe e cozinhe por 50 minutos após pegar pressão.
7. Sirva fatiado com o próprio molho reduzido.

087

PRATOS PRINCIPAIS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
1 h 15 min	Forno	Alto

Maminha na Manteiga de Alho e Ervas

INGREDIENTES

- 1,2 kg de maminha com capa de gordura
- 100g de manteiga em temperatura ambiente
- 4 dentes de alho picados fino
- 2 colheres (sopa) de salsinha e alecrim frescos picados
- Sal grosso a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture a manteiga com o alho picado e as ervas até obter uma pomada.
2. Faça cortes superficiais na capa de gordura da maminha e salpique sal grosso por toda a peça.
3. Cubra a peça inteira com a manteiga temperada.
4. Acomode a carne em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 45 a 50 minutos (para ponto ao meio para malpassado).
5. Deixe a carne descansar 10 minutos antes de fatiar contra as fibras.

088

PRATOS PRINCIPAIS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
1 h	Forno	Médio

Tender ao Molho de Mostarda e Mel

INGREDIENTES

- 1 tender desossado (aprox. 1 kg)
- 3 colheres (sopa) de mostarda dijon
- 2 colheres (sopa) de mostarda em grãos
- 1/2 xícara de mel
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- Cravos-da-índia para decorar

MODO DE PREPARO

1. Faça ranhuras em formato de xadrez sobre a pele do tender e espete cravos nos vértices.
2. Em uma tigela, misture as mostardas, o mel e a manteiga derretida.
3. Pincele o tender com metade dessa mistura e leve ao forno a 180°C por 30 minutos.
4. Retire, regue com o restante da mistura e volte ao forno por mais 15 minutos até caramelizar.

089

PRATOS PRINCIPAIS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
4 h 05 min	Forno	Alto

Costela Bovina Assada no Papel Celofane

INGREDIENTES

- 2 kg de costela bovina ripa ou janela
- 3 colheres (sopa) de sal grosso
- 4 dentes de alho esmagados
- Papel celofane próprio para assados

MODO DE PREPARO

1. Tempere a costela com o alho esmagado e o sal grosso.
2. Envolva a costela dando de 4 a 5 voltas completas no papel celofane, amarre as pontas com tiras do próprio papel para selar bem a umidade.
3. Coloque em uma assadeira com o osso voltado para baixo.
4. Asse em forno médio (180°C) por 3 horas e 30 minutos.
5. Abra o celofane cuidadosamente e deixe no forno por mais 20 minutos para dourar a carne.

090

PRATOS PRINCIPAIS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
25 min	Fogão	Alto

Bacalhau Gomes de Sá

INGREDIENTES

- 500g de bacalhau dessalgado e desfocado em lascas
- 500g de batatas cozidas e fatiadas em rodelas
- 2 cebolas fatiadas em rodelas
- 2 dentes de alho picados
- 3 ovos cozidos fatiados
- 1/2 xícara de azeite de oliva extra virgem
- Azeitonas pretas e salsinha picada para decorar

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o bacalhau por 5 minutos em água fervente.
2. Escorra e reserve.
3. Em uma frigideira funda, aqueça o azeite e doure as cebolas e o alho suavemente.
4. Junte o bacalhau em lascas e as batatas cozidas, envolva delicadamente no azeite e cozinhe por 10 minutos em fogo baixo.
5. Transfira para uma travessa de servir, decore com as rodelas de ovo cozido, azeitonas pretas e polvilhe salsinha picada.

091

PRATOS PRINCIPAIS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
3 h 15 min	Forno	Médio

Paleta Suína Assada com Cerveja Preta

INGREDIENTES

- 2 kg de paleta suína com osso
- 350ml de cerveja preta
- 1 cebola grande picada
- 4 dentes de alho amassados
- 2 folha de louro
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere a paleta com alho, sal, pimenta, louro e azeite.
2. Coloque em uma assadeira alta e despeje a cerveja preta e a cebola por cima.
3. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno a 180°C por 2 horas e 15 minutos.
4. Retire o papel-alumínio, aumente a temperatura do forno para 210°C e asse por mais 45 minutos regando a carne até dourar.

092

PRATOS PRINCIPAIS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
2 h	Forno	Médio

Frango assado recheado com farofa de miúdos

INGREDIENTES

- 1 frango/frangão inteiro (aprox. 2,5 kg)
- Miúdos do frango (fígado e moela) picados
- 1 e 1/2 xícara de farinha de mandioca biju
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- Suco de 1 limão
- Sal, pimenta e cheiro-verde a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, derreta a manteiga e refogue a cebola, o alho e os miúdos até dourarem bem.
2. Junte a farinha e o cheiro-verde para formar uma farofa úmida.
3. Tempere com sal.
4. Limpe o frango e tempere por fora e por dentro com o suco de limão, sal e pimenta.
5. Preencha a cavidade do frango com a farofa de miúdos e feche as pernas cruzadas amarrando com barbante.
6. Coloque na assadeira e asse coberto com alumínio a 190°C por 1 hora.
7. Retire o alumínio e deixe por mais 45 minutos até dourar a pele.

BLOCO 3 DE 9

Arroz

Do arroz à grega ao arroz de forno: o acompanhamento que não pode faltar.

15 receitas · nº 93 a 107



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
30 min	Fogão	Baixo

Arroz à Grega Especial

INGREDIENTES

- 2 xícaras de arroz branco
- 4 xícaras de caldo de legumes quente
- 1/2 xícara de pimentão vermelho em cubinhos
- 1/2 xícara de pimentão amarelo em cubinhos
- 1/2 xícara de cenoura em cubinhos
- 1/2 xícara de uvas-passas
- 1/2 xícara de ervilhas frescas
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Refogue os vegetais no azeite por 3 minutos.
2. Junte o arroz, adicione o caldo quente e o sal.
3. Cozinhe em fogo baixo com a panela semi-tampada até a água secar.
4. Misture as passas e ervilhas e solte com o garfo.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
25 min	Fogão	Médio

Arroz de Festas com Amêndoas Laminadas

INGREDIENTES

- 2 xícaras de arroz basmati ou jasmin
- 1/2 xícara de amêndoas laminadas tostadas
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola pequena picada
- 4 xícaras de água fervente
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Doure a cebola na manteiga, adicione o arroz e o sal.
2. Despeje a água e cozinhe até secar.
3. Em uma frigideira seca, toste as amêndoas.
4. Misture as amêndoas ao arroz no momento de servir.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
25 min	Fogão	Baixo

Arroz com Lentilha e Cebola Caramelizada

INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícara de arroz
- 1 xícara de lentilha crua
- 3 cebolas grandes fatiadas em rodelas finas
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 pitada de pimenta-da-jamaica
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a lentilha em água com sal até ficar al dente (15 min).
2. Em uma frigideira grande, doure as cebolas no azeite em fogo baixo até caramelizarem.
3. Refogue o arroz, junte a lentilha escorrida, a pimenta e cubra com água.
4. Cozinhe até amaciar e cubra com a cebola caramelizada.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
35 min	Fogão	Alto

Arroz de Bacalhau ao Leite de Coco

INGREDIENTES

- 2 xícaras de arroz
- 300g de bacalhau dessalgado desfiado
- 200ml de leite de coco
- 1 pimentão vermelho picado
- 1 cebola picada
- 2 colheres (sopa) de azeite de dendê ou azeite comum
- Sal e coentro picado

MODO DE PREPARO

1. Refogue a cebola e o pimentão no azeite.
2. Adicione o bacalhau e refogue por 5 minutos.
3. Junte o arroz, o leite de coco e 3 xícaras de água quente.
4. Cozinhe até o arroz ficar macio e finalize com coentro.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
50 min	Fogão	Alto

Arroz Negro com Frutos do Mar

INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícara de arroz negro
- 200g de camarões limpos
- 150g de lula em anéis
- 1/2 xícara de vinho branco
- 4 xícaras de caldo de peixe/camarão
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Sal e alho a gosto

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o arroz negro no caldo por cerca de 30-35 minutos. À parte, sele os camarões e lulas no azeite com alho por 3 minutos e flambe com o vinho branco.
2. Misture os frutos do mar ao arroz negro cozido.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
25 min	Fogão	Médio

Arroz Marroquino com Castanhas e Damasco

INGREDIENTES

- 2 xícaras de arroz parboilizado
- 1/2 xícara de damascos secos picados
- 1/2 xícara de castanha-de-caju picada
- 200g de carne moída refogada
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Refogue a carne moída com manteiga, canela e sal.
2. Junte o arroz, os damascos e a água fervente.
3. Cozinhe até secar e finalize misturando as castanhas crocantes.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
25 min	Fogão	Médio

Arroz de Braga (com Costelinha e Linguiça)

INGREDIENTES

- 2 xícaras de arroz
- 200g de costelinha suína em cubos
- 100g de linguiça calabresa fatiada
- 1/2 xícara de repolho fatiado
- 1 tomate picado
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Doure a costelinha e a calabresa no azeite.
2. Adicione a cebola, o tomate e o repolho.
3. Junte o arroz, adicione água fervente e cozinhe até a carne e o arroz amaciarem.

100

ARROZ

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
25 min	Fogão	Baixo

Arroz de Piamontese Express

INGREDIENTES

- 3 xícaras de arroz branco cozido
- 1 caixa de creme de leite (200g)
- 100g de queijo muçarela ralado
- 50g de parmesão ralado
- 1/2 xícara de champignon fatiado
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Sal e noz-moscada

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, derreta a manteiga e refogue os cogumelos.
2. Adicione o creme de leite, os queijos, noz-moscada e o arroz cozido.
3. Mexa até formar um creme bem emborrachado e sirva quente.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
30 min	Fogão	Médio

Arroz com Champanhe e Passas Brancas

INGREDIENTES

- 2 xícaras de arroz jasmim
- 1 e 1/2 xícara de champanhe ou espumante seco
- 2 e 1/2 xícaras de caldo de galinha
- 1/2 xícara de uvas-passas brancas
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Refogue o arroz na manteiga, adicione o espumante e deixe evaporar o álcool por 2 minutos.
2. Adicione o caldo quente, o sal e as passas brancas.
3. Cozinhe até o grão ficar macio.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
35 min	Forno	Médio

Arroz de forno cremoso com frango e milho

INGREDIENTES

- 3 xícaras de arroz cozido
- 2 xícaras de frango desfiado temperado
- 1 copo de requeijão cremoso (200g)
- 1/2 xícara de milho verde
- 150g de queijo muçarela ralado
- Cheiro-verde

MODO DE PREPARO

1. Misture o arroz cozido com o frango, milho, cheiro-verde e requeijão.
2. Transfira para um refratário, cubra com a muçarela e asse a 200°C por 20 minutos até derreter e gratinar.

103

ARROZ

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
50 min	Fogão	Médio

Arroz Selvagem com Nozes e Cranberry

INGREDIENTES

- 1 xícara de mix de arroz selvagem e integral
- 1/2 xícara de nozes picadas
- 1/3 xícara de cranberries secas
- 3 xícaras de caldo de legumes
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o mix de arroz no caldo de legumes por 40 minutos em fogo baixo.
2. Após cozido, incorpore as nozes levemente tostadas e as cranberries secas.

104

ARROZ

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
40 min	Fogão	Alto

Arroz de Polvo Glaceado

INGREDIENTES

- 2 xícaras de arroz, 800g de polvo cozido e picado (guardar o caldo do
- Cozimento), 1 pimentão vermelho, 1 cebola, 2 colheres (sopa) de azeite, 1
- Colher (sopa) de extrato de tomate, sal e páprica doce

MODO DE PREPARO

1. Refogue a cebola, o pimentão e a páprica no azeite.
2. Adicione o arroz e refogue.
3. Cubra com 4 xícaras do caldo de cozimento do polvo.
4. Quando o arroz estiver quase pronto, adicione o polvo picado para aquecer e servir.

105

ARROZ

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
35 min	Fogão	Alto

Arroz de Garoupa ou Peixe Nobre

INGREDIENTES

- 2 xícaras de arroz
- 400g de filé de peixe firme (garoupa ou robalo) em cubos
- 1 tomate picado
- 1/2 pimentão amarelo
- 3 xícaras de caldo de peixe
- Azeite
- Coentro e limão

MODO DE PREPARO

1. Tempere o peixe com limão e sal.
2. Refogue os vegetais no azeite, adicione o arroz e o caldo de peixe.
3. Nos últimos 7 minutos de cozimento, acomode os cubos de peixe por cima do arroz e tampe até cozinhar a vapor.

106

ARROZ

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
25 min	Fogão	Baixo

Arroz Biro-Biro Festivo

INGREDIENTES

- 3 xícaras de arroz cozido
- 100g de bacon picado e frito
- 3 ovos mexidos
- 1 xícara de batata palha
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- Salsinha picada

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira grande, derreta a manteiga e misture o arroz cozido bem quente com o bacon frito e os ovos mexidos.
2. Finalize desligando o fogo e misturando a batata palha e salsinha.

107

ARROZ

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
45 min	Fogão	Médio

Arroz integral aromático com cúrcuma e castanha-do-pará

INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícara de arroz integral
- 1 colher (chá) de cúrcuma (açafrão-da-terra)
- 1/2 xícara de castanha-do-pará fatiada
- 3 e 1/2 xícaras de água quente
- 2 dentes de alho
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Refogue o alho e a cúrcuma no azeite, adicione o arroz integral e sal.
2. Despeje a água e cozinhe por 30-35 minutos.
3. Finalize misturando as castanhas fatiadas.

BLOCO 4 DE 9

Farofas

Versões clássicas, crocantes e doces para acompanhar aves e carnes.

20 receitas · nº 108 a 127



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
10 min	Fogão	Baixo

Farofa Doce de Natal com Frutas Secas

INGREDIENTES

- 2 xícaras de farinha de mandioca biju
- 1/2 xícara de uvas-passas
- 1/2 xícara de ameixas pretas picadas
- 1/2 xícara de damascos picados
- 100g de manteiga
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

1. Derreta a manteiga em fogo baixo, adicione as frutas secas picadas e refogue por 2 minutos.
2. Adicione a farinha de mandioca e o sal, mexendo constantemente até dourar e ficar crocante.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
25 min	Fogão	Médio

Farofa crocante de castanha-do-pará e bacon

INGREDIENTES

- 2 xícaras de farinha de mandioca
- 150g de bacon em cubos
- 1 xícara de castanha-do-pará picada grosseiramente
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Frite o bacon até soltar a gordura.
2. Adicione a cebola e a manteiga e refogue.
3. Junte as castanhas e a farinha de mandioca, cozinhando em fogo baixo até a farofa dourar.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
25 min	Fogão	Médio

Farofa de Bacon, Linguiça e Ovos

INGREDIENTES

- 2 xícaras de farinha de milho amarela
- 100g de bacon
- 1 gomo de calabresa fatiada
- 3 ovos
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- Salsinha e sal

MODO DE PREPARO

1. Frite o bacon e a calabresa.
2. Abra um espaço na panela, adicione a manteiga e mexa os ovos até dourarem.
3. Misture a farinha de milho e finalize com salsinha.

111

FAROFAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
25 min	Fogão	Baixo

Farofa Rica de Banana-da-Terra e Bacon

INGREDIENTES

- 2 bananas-da-terra maduras em cubos
- 100g de bacon
- 2 xícaras de farinha de mandioca biju
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- Sal e pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

1. Frite o bacon e reserve.
2. Na mesma gordura com manteiga, frite os cubos de banana até dourarem.
3. Junte a farinha e o bacon, mexendo até torrar levemente a farinha.

112

FAROFAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
15 min	Fogão	Médio

Farofa de Milho com Ameixas e Nozes

INGREDIENTES

- 2 xícaras de farinha de milho em flocos
- 1/2 xícara de ameixa preta sem caroço picada
- 1/2 xícara de nozes picadas
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada

MODO DE PREPARO

1. Refogue a cebola na manteiga.
2. Adicione as ameixas e nozes.
3. Junte os flocos de milho, tempere com sal e mexa por 5 minutos em fogo baixo.

113

FAROFAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
25 min	Fogão	Baixo

Farofa de flocos de milho crocante com azeitonas

INGREDIENTES

- 2 xícaras de farinha de milho amarela
- 1/2 xícara de azeitonas verdes fatiadas
- 1/2 xícara de milho verde
- 3 colheres (sopa) de azeite ou manteiga
- 1 cebola picada
- Sal

MODO DE PREPARO

1. Refogue a cebola no azeite.
2. Acrescente as azeitonas e o milho.
3. Adicione a farinha de milho, tempere com sal e mexa até ficar levemente crocante.

114

FAROFAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
15 min	Fogão	Baixo

Farofa Agrodoce de Maçã e Passas

INGREDIENTES

- 2 maçãs verdes cortadas em cubinhos
- 1/2 xícara de passas pretas
- 2 xícaras de farinha de mandioca
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

1. Derreta a manteiga, adicione os cubos de maçã e as passas e refogue por 3 minutos até amaciarem.
2. Adicione a farinha de mandioca e mexa até torrar.

115

FAROFAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
15 min	Fogão	Baixo

Farofa Doce de Biscoito e Castanhas

INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícara de biscoito doce neutro (tipo maria) triturado
- 1/2 xícara de castanhas variadas
- 3 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 1 pitada de canela

MODO DE PREPARO

1. Derreta a manteiga em uma frigideira, adicione as castanhas e o biscoito triturado.
2. Toste em fogo baixo por 5 minutos mexendo sempre.

116

FAROFAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
25 min	Fogão	Baixo

Farofa Dourada com Cebola Crocante

INGREDIENTES

- 3 cebolas grandes fatiadas finamente
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe as cebolas na manteiga em fogo bem baixo até dourarem intensamente (caramelizar).
2. Adicione a farinha e o sal e mexa até a farinha absorver toda a gordura e ficar bem dourada.

117

FAROFAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
25 min	Fogão	Baixo

Farofa de Miúdos Especial para Aves

INGREDIENTES

- Miúdos de pernil/peru (fígado e moela) bem picadinhos
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 2 xícaras de farinha de mandioca biju
- Cheiro-verde e sal

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a moela e refogue-a junto com o fígado, alho e cebola na manteiga.
2. Junte a farinha de mandioca, tempere com sal e cheiro-verde e cozinhe até dourar.

118

FAROFAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
15 min	Fogão	Baixo

Farofa de Panko com Alho Poró

INGREDIENTES

- 1 alho-poró picado finamente
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 2 xícaras (chá) de farinha panko
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Refogue o alho-poró na manteiga até amolecer.
2. Incorpore a farinha panko e tempere.
3. Mexa constantemente em fogo médio até a panko ficar dourada e extra crocante.

119

FAROFAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
15 min	Montagem fria	Médio

Farofa de couscous marroquino com damasco

INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícara de cuscuz marroquino
- 1 e 1/2 xícara de caldo de legumes quente
- 1/2 xícara de damasco picado
- 1/3 xícara de amêndoas fatiadas
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Sal

MODO DE PREPARO

1. Hidrate o cuscuz no caldo quente com azeite e sal por 5 minutos.
2. Solte os grãos com um garfo e misture os damasco picados e as amêndoas tostadas.

120

FAROFAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
25 min	Fogão	Baixo

Farofa cítrica de ervas com raspas de laranja e limão

INGREDIENTES

- 2 xícaras de farinha de mandioca biju
- Raspas de 1 laranja e 1 limão siciliano
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de ervas finas picadas (sálvia, tomilho, salsinha)
- Sal

MODO DE PREPARO

1. Derreta a manteiga e refogue suavemente as ervas.
2. Adicione a farinha e o sal.
3. Ao desligar o fogo, misture as raspas de laranja e limão para dar um aroma cítrico refinado.

121

FAROFAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
15 min	Fogão	Baixo

Farofa de Ovos com Cheiro-Verde

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca
- ½ xícara (chá) de cheiro-verde picado
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Derreta a manteiga e frite os ovos mantendo pedaços grandes.
2. Adicione a farinha de mandioca e o sal, misturando delicadamente.
3. Finalize com bastante cheiro-verde fresco.

122

FAROFAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
25 min	Fogão	Baixo

Farofa de Castanha-de-Caju com Gergelim

INGREDIENTES

- 1 xícara de castanha-de-caju picada
- 2 colheres (sopa) de gergelim torrado
- 2 xícaras de farinha de mandioca
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Toste ligeiramente as castanhas e gergelim na manteiga.
2. Adicione a farinha de mandioca e o sal, cozinhando em fogo baixo até a farofa adquirir aroma tostado e crocância.

123

FAROFAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
20 min	Fogão	Baixo

Farofa Temperada com Bacon e Pimentões

INGREDIENTES

- 200 g de bacon em cubos
- 1 cebola picada
- ½ pimentão vermelho picado
- ½ pimentão amarelo picado
- 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Frite o bacon até soltar a gordura.
2. Refogue a cebola e os pimentões coloridos.
3. Acrescente a farinha de mandioca e misture em fogo baixo até torrar uniformemente.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
20 min	Fogão	Médio

Farofa Doce com Ameixa e Figo Seco

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de ameixas pretas picadas
- 1/2 xícara de figos secos picados
- 2 xícaras de farinha biju de mandioca
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- Sal

MODO DE PREPARO

1. Refogue os figos e ameixas na manteiga derretida.
2. Adicione a farinha biju e uma pitada de sal, mantendo em fogo brando por 5 a 8 minutos até a farofa ficar dourada.

125

FAROFAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
15 min	Fogão	Baixo

Farofa de Amendoim Crocante

INGREDIENTES

- 1 xícara de amendoim torrado sem pele picado
- 2 xícaras de farinha de milho amarela
- 3 colheres (sopa) de manteiga ou azeite
- 1 cebola picada
- Sal

MODO DE PREPARO

1. Refogue a cebola na manteiga.
2. Adicione o amendoim picado e a farinha de milho.
3. Mexa constantemente por 5 minutos até a mistura ficar bem crocante e aromatizada.

126

FAROFAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
15 min	Fogão	Baixo

Farofa Natalina de Cenoura e Passas

INGREDIENTES

- 1 cenoura grande ralada fino
- 1/2 xícara de uvas-passas
- 2 xícaras de farinha de mandioca
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1/2 cebola picada
- Sal

MODO DE PREPARO

1. Refogue a cebola e a cenoura ralada na manteiga por 3 minutos até a gordura ficar amarelada.
2. Incorpore as passas e a farinha de mandioca, mexendo até aquecer bem.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
25 min	Fogão	Baixo

Farofa de biscoito cream cracker e alho

INGREDIENTES

- 200g de biscoito cream cracker triturado grosseiramente
- 4 colheres (sopa) de manteiga com sal
- 1 dente de alho amassado
- Salsinha picada

MODO DE PREPARO

1. Derreta a manteiga em uma panela e doure levemente o alho.
2. Adicione os pedaços de biscoito e mexa rapidamente em fogo baixo até dourarem e absorverem a manteiga.
3. Finalize com salsinha.

BLOCO 5 DE 9

Acompanhamentos

Purês, suflês, legumes assados, massas e gratinados para completar o prato.

26 receitas · nº 128 a 153

128

ACOMPANHAMENTOS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
50 min	Forno	Baixo

Abóbora assada com especiarias

INGREDIENTES

- 1 kg de abóbora cabotiá em fatias grossas
- 3 colheres (sopa) de azeite ou manteiga derretida
- 1 colher (chá) de páprica defumada
- ½ colher (chá) de cominho
- ½ colher (chá) de canela em pó
- 1 colher (sopa) de mel (opcional)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture o azeite com as especiarias, o sal e a pimenta e passe nas fatias de abóbora.
2. Distribua em uma assadeira e asse a 200 °C por 35 a 40 minutos, virando na metade, até dourar e ficar macia.
3. Se quiser, finalize com o mel antes de servir.

129

ACOMPANHAMENTOS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
55 min	Forno	Baixo

Berinjela assada com manteiga, cebola-roxa e laranja

INGREDIENTES

- 2 berinjelas médias
- 1 cebola-roxa em fatias finas
- Suco de 1 laranja
- 3 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 1 dente de alho picado
- Salsinha picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte as berinjelas ao meio, faça cortes em xadrez na polpa, tempere com sal e pincele com metade da manteiga.
2. Asse a 200 °C por 35 a 40 minutos, até a polpa ficar bem macia.
3. Refogue a cebola e o alho na manteiga restante, junte o suco de laranja e cozinhe por 5 minutos. Cubra as berinjelas e finalize com salsinha.

130

ACOMPANHAMENTOS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
50 min	Forno	Baixo

Repolho assado com cominho e páprica

INGREDIENTES

- ½ repolho médio
- 1 colher (chá) de páprica
- ½ colher (chá) de cominho
- 3 colheres (sopa) de azeite ou manteiga derretida
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte o repolho em 4 fatias grossas, mantendo o miolo para não desmanchar.
2. Misture o azeite, o alho, a páprica, o cominho, o sal e a pimenta e pincele os dois lados.
3. Asse a 200 °C por 35 a 40 minutos, virando na metade, até as bordas dourarem.

131

ACOMPANHAMENTOS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
1 h 05 min	Forno	Baixo

Batatas Gratinadas ao Molho Béchamel

INGREDIENTES

- 1 kg de batatas fatiadas bem finas
- 400ml de creme de leite fresco
- 200ml de leite
- 1 dente de alho
- 100g de queijo gruyère ou parmesão
- Noz-moscada
- Sal e pimenta

MODO DE PREPARO

1. Esfregue o alho no fundo do refratário.
2. Acomode as fatias de batata em camadas.
3. Regue com a mistura de creme de leite, leite, noz-moscada e sal.
4. Cubra com o queijo e asse a 180°C por 45 a 50 minutos.

132

ACOMPANHAMENTOS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
25 min	Fogão	Baixo

Purê de Mandioquinha com Alho-Poró

INGREDIENTES

- 800g de mandioquinha (batata-salsa) descascada
- 1 talo de alho-poró fatiado
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1/2 xícara de creme de leite fresco
- Sal e pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a mandioquinha em água com sal e esprema ainda quente.
2. Refogue o alho-poró na manteiga até amaciar.
3. Misture o purê de mandioquinha, o alho-poró e o creme de leite até ficar aveludado.

133

ACOMPANHAMENTOS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
40 min	Forno	Médio

Sufle de Queijo Parmesão Festivo

INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 e 1/2 xícara de leite
- 150g de queijo parmesão ralado na hora
- 3 gemas
- 3 claras em neve
- Sal e noz-moscada

MODO DE PREPARO

1. Faça um molho branco com manteiga, farinha e leite.
2. Desligue o fogo, adicione as gemas e o queijo parmesão.
3. Incorpore delicadamente as claras em neve.
4. Asse em ramequins a 190°C por 25 minutos até inflar e dourar.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
25 min	Fogão	Baixo

Purê de Maçã para Acompanhar Assados

INGREDIENTES

- 5 maçãs fuji ou gala descascadas e sem sementes
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Suco de 1/2 limão
- 1 canela em pau

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe as maçãs cortadas com o açúcar, suco de limão, canela e 3 colheres de água em fogo baixo até amaciarem.
2. Retire a canela e processe ou amasse com o garfo até formar um purê homogêneo.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
55 min	Forno	Baixo

Abóbora Cabotiá Assada com Mel e Alecrím

INGREDIENTES

- 800g de abóbora cabotiá cortada em fatias/gomos
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de mel
- Ramos de alecrim fresco
- Sal grosso e pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

1. Disponha as fatias de abóbora em uma assadeira.
2. Regue com azeite, mel, salpique sal grosso, pimenta e os ramos de alecrim.
3. Asse a 200°C por 35 a 40 minutos até ficar macia e caramelizada.

136

ACOMPANHAMENTOS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
15 min	Fogão	Baixo

Legumes Salteados na Manteiga de Ervas

INGREDIENTES

- 1 xícara de cenouras baby
- 1 xícara de brócolis em buquês
- 1 xícara de vagem holandesa
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- Salsinha
- Tomilho e sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe os legumes no vapor até ficarem al dente.
2. Em uma frigideira ampla, derreta a manteiga de ervas e salteie os legumes por 3 a 5 minutos até brilharem e dourarem levemente.

137

ACOMPANHAMENTOS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
55 min	Forno	Baixo

Batatas Rústicas com Alecrim e Alho

INGREDIENTES

- 800g de batatas médias lavadas e cortadas em gomos (com pele)
- 6 dentes de alho com casca esmagados
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Ramos de alecrim
- Sal grosso e páprica

MODO DE PREPARO

1. Misture os gomos de batata com azeite, alho, alecrim, sal grosso e páprica.
2. Espalhe em uma assadeira sem sobrepor e asse a 210°C por 40 minutos até ficarem crocantes por fora e macias por dentro.

138

ACOMPANHAMENTOS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
45 min	Forno	Médio

Sufle de Chuchu com Queijo Meia Cura

INGREDIENTES

- 3 chuchus cozidos e espremidos
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de farinha
- 1 xícara de leite
- 100g de queijo meia cura ralado
- 3 ovos (claras em neve)

MODO DE PREPARO

1. Faça o creme com manteiga, farinha, leite, gemas e queijo.
2. Misture o purê de chuchu escorrido e incorpore as claras em neve.
3. Asse em refratário untado por 30 minutos a 180°C.

139

ACOMPANHAMENTOS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
25 min	Fogão	Baixo

Cuscuz Paulista de Natal

INGREDIENTES

- 2 xícaras de farinha de milho
- 1 lata de sardinha ou atum
- 1/2 xícara de ervilhas
- 1/2 xícara de milho
- 1 lata de molho de tomate
- 2 ovos cozidos em rodelas
- Azeitonas
- Azeite
- Palmito para decorar

MODO DE PREPARO

1. Decore o fundo de uma fôrma de pudim untada com ovos, palmito e azeitonas.
2. Refogue o molho com sardinha, milho e ervilha.
3. Adicione a farinha de milho até soltar do fundo.
4. Acomode na fôrma, pressione e desenforme frio.

140

ACOMPANHAMENTOS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
20 min	Fogão	Médio

Tortelli de abóbora ao molho de manteiga e sálvia

INGREDIENTES

- 500g de massas frescas tipo tortelli recheadas com abóbora
- 100g de manteiga sem sal
- 15 folhas de sálvia fresca
- 50g de parmesão ralado
- Sal

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a massa em água fervente com sal.
2. Em uma frigideira grande, derreta a manteiga em fogo baixo até espumar e adicione as folhas de sálvia por 2 minutos.
3. Escorra a massa, junte à manteiga de sálvia e finalize com parmesão.

141

ACOMPANHAMENTOS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
50 min	Forno	Alto

Lasanha de Bacalhau ao Molho Branco

INGREDIENTES

- 500g de massa para lasanha
- 500g de bacalhau dessalgado e desfiado
- 800ml de molho bechamel
- 200g de queijo muçarela
- 1 cebola picada
- Azeite e noz-moscada

MODO DE PREPARO

1. Refogue o bacalhau com cebola e azeite.
2. Em um refratário, alterne camadas de molho bechamel, massa, recheio de bacalhau e muçarela.
3. Finalize com molho e queijo e asse a 200°C por 35 minutos.

142

ACOMPANHAMENTOS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
40 min	Forno	Médio

Rondelli de Presunto e Queijo ao Molho

INGREDIENTES

- 500g de massa de pastel fresca
- 250g de presunto fatiado
- 250g de muçarela fatiada
- 2 xícaras de molho de tomate
- 1 xícara de creme de leite
- Parmesão

MODO DE PREPARO

1. Abra a massa de pastel, cubra com presunto e queijo e enrole como rocambole.
2. Corte em fatias de 2 cm.
3. Acomode em um refratário com a mistura de molho de tomate e creme de leite.
4. Cubra com parmesão e asse a 200°C por 25 minutos.

143

ACOMPANHAMENTOS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
25 min	Fogão	Baixo

Nhoque de Batata-Doce ao Molho Pesto

INGREDIENTES

- 600g de batata-doce cozida e espremida
- 1 e 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1 gema
- Sal. Para o pesto: 1 xícara de manjericão
- 1/2 xícara de azeite
- 30g de nozes
- 40g de parmesão
- 1 dente de alho

MODO DE PREPARO

1. Misture a batata-doce, gema, sal e trigo até formar uma massa suave.
2. Modele os nhoques e cozinhe em água fervente até subirem.
3. Bata os ingredientes do pesto e envolva os nhoques cozidos.

144 ACOMPANHAMENTOS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
45 min	Forno	Médio

Canelone de Ricota com Espinafre

INGREDIENTES

- 12 tubos de massa para canelone
- 300g de ricota amassada
- 1 maço de espinafre refogado e picado
- 50g de parmesão
- 500ml de molho de tomate caseiro
- Sal e noz-moscada

MODO DE PREPARO

1. Misture a ricota, o espinafre picado, sal, noz-moscada e metade do parmesão.
2. Recheie os tubos de canelone.
3. Disponha no refratário com molho de tomate no fundo e por cima.
4. Asse a 190°C por 30 minutos.

145

ACOMPANHAMENTOS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
1 h	Forno	Baixo

Caponata de Berinjela Natalina

INGREDIENTES

- 2 berinjelas em cubos
- 1 pimentão vermelho e 1 amarelo em cubos
- 1 cebola
- 1/2 xícara de azeitonas verdes
- 1/2 xícara de uvas-passas
- 1/2 xícara de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de vinagre
- Sal e orégano

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes em uma assadeira ampla, regando generosamente com azeite e vinagre.
2. Cubra com alumínio e asse a 190°C por 30 minutos.
3. Retire o alumínio e asse por mais 15 minutos até amaciar.

146 ACOMPANHAMENTOS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
35 min	Forno	Baixo

Tomates Recheados com Ricota e Ervas

INGREDIENTES

- 6 tomates médios e firmes
- 250 g de ricota
- 2 colheres (sopa) de ervas picadas (salsinha, cebolinha e manjericão)
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 dente de alho picado
- Azeite, sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte a tampa dos tomates e retire as sementes com uma colher.
2. Polvilhe sal no interior.
3. Recheie com a ricota temperada, salpique parmesão e asse em forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos.

147

ACOMPANHAMENTOS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
30 min	Forno	Médio

Cogumelos Paris recheados com gorgonzola

INGREDIENTES

- 12 cogumelos Paris frescos grandes
- 100g de queijo gorgonzola
- 2 colheres (sopa) de requeijão
- 2 colheres (sopa) de farinha panko
- Azeite

MODO DE PREPARO

1. Limpe os cogumelos e remova os talos.
2. Amasse o gorgonzola com o requeijão e preencha as cavidades dos cogumelos.
3. Salpique panko por cima, regue com azeite e asse a 200°C por 15 minutos.

148

ACOMPANHAMENTOS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
40 min	Fogão	Médio

Polenta Cremosa com Ragu de Linguiça

INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícara de fubá pré-cozido
- 1 litro de caldo de legumes
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 300g de linguiça toscana sem pele esfarelada
- 1 lata de molho de tomate
- Alho e cebola

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o fubá no caldo fervente por 15 minutos mexendo sempre, finalizando com a manteiga. À parte, refogue a linguiça com alho, cebola e molho de tomate por 15 minutos.
2. Sirva o ragu quente sobre a polenta cremoso.

149 ACOMPANHAMENTOS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
45 min	Forno	Baixo

Palmito pupunha assado com manteiga de garrafa

INGREDIENTES

- 2 hastes de palmito pupunha fresco cortado ao meio no sentido do comprimento
- 3 colheres (sopa) de manteiga de garrafa
- Sal grosso e ervas finas

MODO DE PREPARO

1. Disponha os palmitos em uma assadeira, faça cortes diagonais na carne do palmito.
2. Regue com a manteiga de garrafa e salpique sal e ervas.
3. Envolva em papel-alumínio e asse a 200°C por 30 minutos.

150 ACOMPANHAMENTOS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
15 min	Fogão	Baixo

Cenouras Glaceadas com Mel e Laranja

INGREDIENTES

- 500g de cenouras baby ou cenouras cortadas em palitos
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de mel
- Suco de 1 laranja
- Sal

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe as cenouras em água com sal por 5 minutos e escorra.
2. Em uma frigideira, derreta a manteiga com o mel e suco de laranja.
3. Adicione as cenouras e salteie até o molho reduzir e virar um xarope brilhante.

151

ACOMPANHAMENTOS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
25 min	Forno	Médio

Brócolis ao molho quatro queijos

INGREDIENTES

- 1 maço de brócolis americano em buquês
- 200ml de creme de leite
- 50g de muçarela
- 50g de provolone
- 50g de gorgonzola
- 30g de parmesão

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o brócolis no vapor até amolecer.
2. Derreta os queijos no creme de leite em fogo baixo até formar um molho uniforme.
3. Despeje o molho sobre o brócolis em uma travessa e gratinar por 10 minutos.

152

ACOMPANHAMENTOS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
35 min	Forno	Baixo

Couve-Flor Gratinada com Molho Branco

INGREDIENTES

- 1 couve-flor inteira dividida em buquês
- 400ml de molho bechamel
- 100g de queijo prato ou muçarela ralada
- 3 colheres (sopa) de parmesão
- Sal e noz-moscada

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a couve-flor em água salgada até ficar al dente.
2. Coloque em um refratário, cubra com o molho bechamel e os queijos.
3. Asse em forno a 200°C por 20 minutos até dourar.

153

ACOMPANHAMENTOS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
45 min	Forno	Baixo

Souffle de Milho Verde Tradicional

INGREDIENTES

- 2 latas de milho verde escorridas
- 1 xícara de leite
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 3 ovos (claras em neve)
- 50g de parmesão ralado
- Sal

MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador o milho, o leite, a farinha, a manteiga e as gemas.
2. Leve ao fogo até engrossar.
3. Desligue, misture o parmesão e incorpore as claras em neve.
4. Asse a 180°C por 30 minutos.

BLOCO 6 DE 9

Saladas

Frescor e cor para equilibrar a mesa farta.

19 receitas · nº 154 a 172

154

SALADAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
30 min	Geladeira	Médio

Salpicão de Frango Natalino Clássico

INGREDIENTES

- 500g de peito de frango cozido e desfiado
- 1 cenoura grande ralada
- 1/2 xícara de uvas-passas
- 1/2 xícara de milho verde
- 1/2 xícara de azeitonas picadas
- 1 maçã verde em cubinhos
- 1 xícara de maionese
- 1/2 caixa de creme de leite
- Batata palha para finalizar

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela grande, misture o frango, a cenoura, as passas, o milho, a azeitona e a maçã.
2. Incorpore a maionese e o creme de leite temperados com sal e pimenta.
3. Leve à geladeira e cubra com batata palha antes de servir.

155

SALADAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
15 min	Montagem fria	Alto

Salada de Bacalhau com Grão-de-Bico

INGREDIENTES

- 400g de grão-de-bico cozido
- 300g de bacalhau dessalgado cozido e em lascas
- 1/2 pimentão vermelho e 1/2 amarelo picados
- 1 cebola roxa picada
- 1/2 xícara de azeite extra virgem
- Suco de 1 limão
- Salsa e azeitonas pretas

MODO DE PREPARO

1. Em uma travessa, combine o grão-de-bico, o bacalhau desfiado, os pimentões e a cebola roxa.
2. Regue com o azeite de oliva e suco de limão.
3. Decore com azeitonas pretas e salsinha.

156

SALADAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
15 min	Montagem fria	Alto

Salada tropical de camarão e manga

INGREDIENTES

- 300g de camarões médios limpos
- 1 manga palmer firme cortada em cubos
- Folhas nobres variadas (alface americana, rúcula, radicchio)
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Suco de 1 maracujá para o molho
- Sal e pimenta

MODO DE PREPARO

1. Grelhe os camarões no azeite por 3 minutos e tempere com sal.
2. Monte uma cama com as folhas, distribua os cubos de manga e os camarões.
3. Regue com o molho de maracujá reduzido com azeite.

157

SALADAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
15 min	Montagem fria	Baixo

Salada Waldorf Tradicional

INGREDIENTES

- 2 maçãs (1 verde e 1 vermelha) cortadas em cubos
- 1 xícara de talos de salsão (aipo) fatiados
- 1/2 xícara de nozes picadas
- 1/2 xícara de maionese
- 2 colheres (sopa) de iogurte natural
- Suco de limão

MODO DE PREPARO

1. Regue os cubos de maçã com suco de limão.
2. Misture com o salsão fatiado e as nozes.
3. Tempere com o molho feito de maionese, iogurte, sal e pimenta.
4. Servir gelado.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
2 h 10 min	Montagem fria	Baixo

Salada de Lentilha da Sorte com Vinagrete

INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícara de lentilha cozida al dente
- 1 tomate sem semente em cubos
- 1 cebola roxa picada
- 1/2 pimentão amarelo picado
- 1/3 xícara de azeite
- 3 colheres (sopa) de vinagre de vinho branco
- Cheiro-verde

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, misture a lentilha fria com o tomate, a cebola e o pimentão.
2. Tempere com azeite, vinagre, sal e bastante cheiro-verde.
3. Deixe gelar por 2 horas antes de servir.

159

SALADAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
15 min	Montagem fria	Baixo

Carpaccio de abobrinha com lascas de parmesão

INGREDIENTES

- 2 abobrinhas italianas médias fatiadas finissimamente no mandoline
- 50g de queijo parmesão em lascas
- 1/4 xícara de azeite extra virgem
- Suco de 1 limão siciliano
- Alcaparras e pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

1. Disponha as fatias de abobrinha sobrepostas em um prato plano.
2. Regue com o suco de limão e o azeite.
3. Decore com alcaparras, lascas de parmesão e pimenta moída na hora.

160

SALADAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
15 min	Montagem fria	Médio

Salada de quinoa com frutas secas e amêndoas

INGREDIENTES

- 1 xícara de quinoa em grãos cozida e fria
- 1/3 xícara de cranberries
- 1/3 xícara de damascos picados
- 1/2 xícara de amêndoas tostadas
- Hortelã fresca picada
- Azeite e suco de limão

MODO DE PREPARO

1. Solte a quinoa cozida com um garfo.
2. Adicione as cranberries, damascos, amêndoas e hortelã.
3. Tempere com azeite de oliva, limão e sal a gosto.

161

SALADAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
15 min	Montagem fria	Baixo

Salada caprese natalina (com tomate-cereja e búfala)

INGREDIENTES

- 250g de tomates grape ou cereja cortados ao meio
- 200g de bolinhas de muçarela de búfala
- 1 maço de manjericão fresco
- 3 colheres (sopa) de azeite extra virgem
- 2 colheres (sopa) de redução de aceto balsâmico

MODO DE PREPARO

1. Em uma travessa, misture os tomates, as bolinhas de muçarela e as folhas de manjericão.
2. Regue com o azeite de oliva e faça fios com a redução de balsâmico.

162

SALADAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
15 min	Montagem fria	Médio

Salada Caesar com Tiras de Peru Assado

INGREDIENTES

- 1 pé de alface americana rasgada
- 200g de peito de peru assado desfocado/fatiado
- 1 xícara de croutons
- Molho caesar (maionese, iogurte, parmesão, alho e anchova)
- Parmesão ralado

MODO DE PREPARO

1. Monte a alface em uma saladeira, distribua as tiras de peru e os croutons.
2. Despeje o molho caesar por cima e salpique bastante queijo parmesão.

163

SALADAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
1 h 10 min	Geladeira	Baixo

Salada de batata com maionese caseira e ovos

INGREDIENTES

- 1 kg de batatas em cubos cozidas
- 3 ovos cozidos picados
- 1/2 xícara de maionese
- 1 colher (sopa) de mostarda
- Cheiro-verde
- Sal e pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

1. Misture as batatas frias com os ovos cozidos.
2. Adicione a maionese, a mostarda e o cheiro-verde.
3. Ajuste o sal e leve à geladeira por no mínimo 1 hora.

164

SALADAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
15 min	Montagem fria	Baixo

Maionese de Aipim (Mandioca) com Bacon

INGREDIENTES

- 800g de mandioca cozida em cubos macios
- 150g de bacon crocante em cubinhos
- 1 xícara de maionese
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Salsinha picada

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, misture a mandioca fria com a maionese e o azeite.
2. Incorpore o bacon crocante e a salsinha.
3. Sirva bem gelada.

165

SALADAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
3 h 15 min	Geladeira	Médio

Terrine de queijo de cabra com ervas e geleia de pimenta

INGREDIENTES

- 200 g de queijo de cabra
- 200 g de cream cheese
- 2 colheres (sopa) de ervas frescas picadas
- 4 colheres (sopa) de geleia de pimenta
- Plástico filme para forrar a fôrma
- Torradas para servir

MODO DE PREPARO

1. Misture o queijo de cabra com o cream cheese e as ervas.
2. Forre uma fôrma pequena com plástico filme e despeje a mistura.
3. Leve à geladeira por 3 horas.
4. Desenforme e cubra com a geleia de pimenta.

166

SALADAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
15 min	Montagem fria	Médio

Salada Verde com Figos Frescos e Presunto

INGREDIENTES

- Mix de folhas verdes (rúcula e agrião)
- 4 figos frescos cortados em quartos
- 100g de presunto cru em fatias finas
- 50g de nozes
- Azeite de oliva e mel

MODO DE PREPARO

1. Monte o leito de folhas verdes, disponha os quartos de figo e as fatias dobradas de presunto cru.
2. Salpique as nozes e regue com um fio de azeite e mel.

167

SALADAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
15 min	Montagem fria	Baixo

Salada de feijão-fradinho com atum e azeitonas

INGREDIENTES

- 2 xícaras de feijão-fradinho cozido e escorrido
- 1 lata de atum sólido
- 1 cebola picada
- 1/2 xícara de azeitonas pretas
- Azeite
- Vinagre e cheiro-verde

MODO DE PREPARO

1. Misture o feijão-fradinho com o atum em pedaços, a cebola e azeitonas.
2. Tempere generosamente com azeite, vinagre, sal e cheiro-verde.

168

SALADAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
25 min	Geladeira	Baixo

Ceviche de Peixe Branco com Milho

INGREDIENTES

- 500g de filé de peixe branco fresco (robalo ou tilápia) em cubos
- Suco de 4 limões
- 1 cebola roxa em fatias finas
- 1 pimenta dedo-de-moça sem semente picada
- Coentro e milho torrado crocante

MODO DE PREPARO

1. Marin e o peixe no suco de limão com sal por 15 minutos na geladeira.
2. Misture a cebola roxa, pimenta dedo-de-moça e coentro.
3. Sirva imediatamente finalizado com milho crocante por cima.

169

SALADAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
15 min	Montagem fria	Baixo

Salada de Repolho Roxo com Maçã e Iogurte

INGREDIENTES

- 2 xícaras de repolho roxo fatiado fino
- 1 maçã vermelha em tirinhas
- 1/2 xícara de cenoura ralada
- 1/2 xícara de iogurte natural
- 2 colheres (sopa) de maionese
- Suco de limão

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela, combine o repolho roxo, a maçã e a cenoura.
2. Misture o iogurte, a maionese, suco de limão e sal e envolva todos os vegetais no molho.

170

SALADAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
15 min	Montagem fria	Baixo

Salada de Cuscuz Marroquino com Vegetais

INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícara de cuscuz marroquino hidratado
- 1 abobrinha e 1 berinjela grelhadas em cubos
- 1 pimentão vermelho assado em tiras
- Azeite
- Suco de limão e hortelã

MODO DE PREPARO

1. Misture o cuscuz hidratado soltinho com a abobrinha, berinjela e pimentões grelhados.
2. Tempere com bastante azeite, hortelã fresca e suco de limão.

171

SALADAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
15 min	Montagem fria	Alto

Carpaccio de Carne Tradicional com Molho

INGREDIENTES

- 200g de fatias ultra-finas de carpaccio bovino
- 2 colheres (sopa) de alcaparras
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de mostarda
- Lascas de parmesão e rúcula

MODO DE PREPARO

1. Distribua as fatias de carpaccio cobrindo o prato.
2. Emulsione o azeite, a mostarda e as alcaparras picadas e regue a carne.
3. Finalize com rúcula no centro e lascas de parmesão.

172

SALADAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
15 min	Montagem fria	Baixo

Salada de Macarrão Farfalle (Gravatinha)

INGREDIENTES

- 300g de macarrão farfalle cozido e frio
- 1 lata de atum
- 1/2 xícara de tomate cereja cortado ao meio
- 3 colheres (sopa) de molho pesto de manjericão
- Azeitonas

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, misture a massa fria com o molho pesto.
2. Adicione o atum em lascas, os tomates cereja e as azeitonas.
3. Sirva frio.

07

BLOCO 7 DE 9

Molhos

Para realçar assados e saladas: do chutney ao gravy.

19 receitas · nº 173 a 191

173

MOLHOS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
15 min	Fogão	Baixo

Molho de Maracujá Agridoce para Carnes

INGREDIENTES

- Polpa de 4 maracujás (cerca de 1 xícara)
- 3 colheres (sopa) de mel
- ½ xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de amido de milho dissolvido em 2 colheres (sopa) de água
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

1. Leve a polpa de maracujá, o mel e a água ao fogo.
2. Deixe ferver por 5 minutos.
3. Adicione o amido dissolvido e a manteiga, mexendo até encorpar levemente.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
40 min	Fogão	Baixo

Molho Chutney de Manga Tradicional

INGREDIENTES

- 2 mangas firmes em cubos
- 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 1/4 xícara de vinagre de maçã
- 1 pedaço de gengibre ralado
- 1 dente de alho
- Canela e sal

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe todos os ingredientes em fogo baixo por 25 a 30 minutos mexendo ocasionalmente até transformar em uma geleia pedaçuda.

175

MOLHOS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
25 min	Fogão	Baixo

Molho Gravy Tradicional de Peru

INGREDIENTES

- Caldo acumulado da assadeira do peru (aprox. 2 xícaras)
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1/2 xícara de vinho branco

MODO DE PREPARO

1. Derreta a manteiga e doure a farinha (roux).
2. Adicione o vinho e em seguida o caldo do assado coado.
3. Mexa vigorosamente até engrossar e ficar aveludado.

176

MOLHOS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
25 min	Fogão	Médio

Molho de Vinho Tinto com Ervas para Carnes

INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícara de vinho tinto seco
- 1 xícara de caldo de carne
- 1 colher (sopa) de manteiga gelada
- Ramos de tomilho e alecrim
- 1 cebola picadinha

MODO DE PREPARO

1. Refogue a cebola, adicione o vinho e as ervas e reduza à metade.
2. Adicione o caldo de carne e reduza mais.
3. Desligue e incorpore a manteiga gelada para dar brilho.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
20 min	Fogão	Médio

Molho de Cranberry ou Frutas Vermelhas

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de cranberries ou frutas vermelhas
- ½ xícara (chá) de açúcar
- ½ xícara (chá) de suco de laranja
- Raspas de 1 laranja
- 1 pau de canela

MODO DE PREPARO

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela e cozinhe em fogo médio por 15 minutos até as frutas estourarem e formar um molho espesso.

178

MOLHOS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
15 min	Liquidificador	Baixo

Molho de Mostarda e Mel Clássico

INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de mostarda amarela ou dijon
- 3 colheres (sopa) de mel
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Suco de 1/2 limão
- Sal

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela pequena, bata todos os ingredientes com um garfo ou fouet até formar uma emulsão lisa.

179

MOLHOS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
15 min	Montagem fria	Baixo

Molho Pesto de Manjericão Tradicional

INGREDIENTES

- 2 xícaras de folhas de manjericão fresco
- 1/2 xícara de azeite extra virgem
- 50g de queijo parmesão
- 30g de nozes ou pinoli
- 1 dente de alho

MODO DE PREPARO

1. Processe o alho, as nozes e o manjericão com metade do azeite.
2. Incorpore o queijo parmesão e o restante do azeite até obter um molho verde vibrante.

180

MOLHOS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
2 h 10 min	Montagem fria	Baixo

Molho Chimichurri Caseiro para Assados

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de salsinha bem picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 colher (sopa) de orégano seco
- 1/2 xícara de azeite
- 3 colheres (sopa) de vinagre de vinho tinto
- Pimenta calabresa e sal

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes secos e hidrate com o vinagre e o azeite de oliva.
2. Deixe descansar por no mínimo 2 horas antes de servir.

181

MOLHOS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
15 min	Montagem fria	Baixo

Molho Tartaro Caseiro

INGREDIENTES

- 1 xícara de maionese
- 2 colheres (sopa) de pepino em conserva picadinho
- 1 colher (sopa) de alcaparras picadas
- 1 colher (chá) de mostarda
- Suco de limão e salsinha

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, misture a maionese com o pepino, alcaparras, mostarda e suco de limão até ficar homogêneo.

182

MOLHOS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
20 min	Fogão	Baixo

Molho Béchamel (Molho Branco Base)

INGREDIENTES

- 500ml de leite integral quente
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- Sal
- Pimenta-do-reino branca e noz-moscada ralada

MODO DE PREPARO

1. Derreta a manteiga, junte a farinha e cozinhe por 2 minutos.
2. Adicione o leite quente aos poucos, mexendo com fouet para não empelotar.
3. Cozinhe por 10 minutos e tempere com noz-moscada.

183

MOLHOS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
10 min	Fogão	Médio

Molho de Queijo Gorgonzola Cremoso

INGREDIENTES

- 150 g de queijo gorgonzola
- ½ xícara (chá) de leite
- 1 caixinha (200 g) de creme de leite
- Noz-moscada e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Derreta o gorgonzola no leite em fogo baixo.
2. Adicione o creme de leite e mexa até formar um molho aveludado e uniforme.

184

MOLHOS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
25 min	Fogão	Baixo

Molho Agridoce de Abacaxi com Pimenta

INGREDIENTES

- 1 xícara de suco de abacaxi concentrado
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 pimenta dedo-de-moça sem sementes picadinha
- 1 colher (chá) de amido de milho

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo baixo até ferver e engrossar levemente.

185

MOLHOS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
25 min	Fogão	Baixo

Molho Cumberland para Aves e Caças

INGREDIENTES

- Raspas e suco de 1 laranja
- 3 colheres (sopa) de geleia de groselha ou de pimenta
- 1 colher (sopa) de vinho do Porto
- 1 colher (chá) de mostarda em pó

MODO DE PREPARO

1. Dissolva a geleia com o suco de laranja e o vinho do Porto em fogo baixo.
2. Incorpore a mostarda e as raspas de laranja.

186

MOLHOS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
25 min	Fogão	Médio

Molho Rôti de Carne Concentrado

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de caldo de carne
- 1 xícara (chá) de vinho tinto seco
- 2 colheres (sopa) de manteiga gelada em cubos
- 1 ramo de tomilho
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Ferva o caldo de carne com o vinho tinto em fogo médio até reduzir à metade.
2. Desligue o fogo e monte o molho adicionando a manteiga gelada.

187

MOLHOS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
15 min	Montagem fria	Baixo

Molho de Iogurte com Hortelã e Alho

INGREDIENTES

- 1 copo de iogurte natural não adoçado (170g)
- 2 colheres (sopa) de hortelã fresca picada
- 1/2 dente de alho ralado
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Sal e limão

MODO DE PREPARO

1. Misture o iogurte com o azeite, hortelã picada e alho ralado.
2. Tempere com sal e suco de limão.

188

MOLHOS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
20 min	Fogão	Baixo

Molho Barbecue Caseiro Defumado

INGREDIENTES

- 1 xícara de ketchup
- 1/4 xícara de açúcar mascavo
- 2 colheres (sopa) de molho inglês
- 1 colher (sopa) de vinagre
- 1 colher (chá) de páprica defumada

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes em uma panela e cozinhe em fogo baixo por 10 minutos até adquirir consistência brilhante e espessa.

189

MOLHOS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
5 min	Montagem fria	Baixo

Molho de Ervas Finas e Limão Siciliano

INGREDIENTES

- ½ xícara (chá) de azeite
- Suco e raspas de 1 limão siciliano
- 3 colheres (sopa) de ervas frescas picadas (salsinha, cebolinha e tomilho)
- 1 colher (chá) de mel
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata o azeite com o suco de limão até emulsionar.
2. Misture as ervas frescas picadas e as raspas de limão.

190

MOLHOS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
15 min	Liquidificador	Médio

Molho Romesco com Pimentão e Amêndoas

INGREDIENTES

- 2 pimentões vermelhos assados e sem pele
- 1/2 xícara de amêndoas torradas
- 1 dente de alho
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de vinagre de xerez ou maçã

MODO DE PREPARO

1. Baha os pimentões assados, amêndoas, alho, azeite e vinagre no processador até formar uma pasta rústica e encorpada.

191

MOLHOS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
10 min	Montagem fria	Baixo

Molho de Ceia de Alho Assado Cremoso

INGREDIENTES

- 1 cabeça de alho assada
- ½ xícara (chá) de maionese
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Suco de ½ limão
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Esprema os dentes de alho assados e macios fora da casca.
2. Misture com a maionese, azeite e suco de limão até virar um creme uniforme.

BLOCO 8 DE 9

Sobremesas

Rabanadas, pavês, tortas, mousses e panetones caseiros.

20 receitas · nº 192 a 211

192

SOBREMESAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
45 min	Forno	Baixo

Rabanada Tradicional de Forno

INGREDIENTES

- 10 fatias de pão francês amanhecido
- 1 xícara (chá) de leite
- ½ lata de leite condensado
- 3 ovos batidos
- ½ xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- Manteiga para untar

MODO DE PREPARO

1. Misture o leite e o leite condensado.
2. Passe as fatias de pão no leite e depois nos ovos batidos.
3. Acomode em uma assadeira untada e asse a 200°C por 15 min de cada lado.
4. Passe na canela e açúcar.

193

SOBREMESAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
40 min	Fogão	Médio

Rabanada Recheada com Doce de Leite

INGREDIENTES

- 8 fatias grossas de pão
- ½ xícara (chá) de doce de leite
- 1 xícara (chá) de leite
- 3 ovos batidos
- Óleo para fritar (opcional)
- Açúcar e canela para polvilhar

MODO DE PREPARO

1. Faça um corte no meio de cada fatia formando um bolso.
2. Recheie com doce de leite.
3. Embeba no leite, passe nos ovos e frite em óleo quente ou asse.
4. Polvilhe açúcar e canela.

194

SOBREMESAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
4 h 10 min	Montagem fria	Médio

Pavê de Panetone com Brigadeiro Gourmet

INGREDIENTES

- 1 panetone tradicional (500g) fatiado
- 1 lata de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Leite para umedecer

MODO DE PREPARO

1. Faça um brigadeiro mole com o leite condensado, cacau, manteiga e creme de leite.
2. Alterne em um refratário camadas de fatias de panetone umedecidas no leite e camadas de brigadeiro.
3. Gelar por 4 horas.

195

SOBREMESAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
4 h	Geladeira	Médio

Pavê Tradicional de Avelã e Chocolates

INGREDIENTES

- 1 pacote de biscoito champanhe
- 200g de creme de avelã (Nutella)
- 1 lata de leite condensado
- 2 xícaras de leite
- 2 colheres (sopa) de amido
- 1 caixa de creme de leite

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o leite condensado, o leite e o amido até virar um creme branco.
2. Divida e misture o creme de avelã em metade.
3. Alterne camadas de biscoitos umedecidos e cremes.

196

SOBREMESAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
1 h 15 min	Forno	Baixo

Pudim de Leite Condensado Sem Furinhos

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 1 medida (da lata) de leite
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar para o caramelo

MODO DE PREPARO

1. Derreta o açúcar na fôrma de pudim até virar caramelo.
2. Bata o leite condensado, o leite e os ovos no liquidificador suavemente e passe por uma peneira.
3. Asse em banho-maria coberto com alumínio a 180°C por 1 hora.

197

SOBREMESAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
1 h 10 min	Forno	Médio

Pudim de Panetone (Pudim de Natal)

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 1 medida (da lata) de leite
- 3 ovos
- 250 g de panetone esfarelado
- 1 xícara (chá) de açúcar para o caramelo

MODO DE PREPARO

1. Caramelize a fôrma.
2. Bata o leite condensado, leite e ovos.
3. Misture o panetone esfarelado sem bater.
4. Despeje na fôrma e asse em banho-maria por 50 minutos.

198

SOBREMESAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
3 h 30 min	Forno	Médio

Panetone Caseiro de Frutas Cristalizadas

INGREDIENTES

- 500g de farinha de trigo
- 10g de fermento biológico seco
- 100g de açúcar
- 100g de manteiga
- 4 gemas
- 200ml de água morna
- 150g de frutas cristalizadas
- 100g de passas
- Essência de panetone

MODO DE PREPARO

1. Faça a massa sobrando bem até dar ponto de véu.
2. Incorpore as frutas e passas.
3. Coloque nas fôrmas de panetone, deixe dobrar de volume e asse a 180°C por 40 minutos.

199

SOBREMESAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
3 h 30 min	Forno	Médio

Chocotone Caseiro com Gotas de Chocolate

INGREDIENTES

- 500g de farinha de trigo
- 10g de fermento biológico seco
- 100g de açúcar
- 100g de manteiga
- 4 gemas
- 200ml de água
- 250g de gotas de chocolate forneáveis
- Essência de baunilha/panetone

MODO DE PREPARO

1. Prepare a massa base fermentada.
2. Agregue as gotas de chocolate geladas.
3. Deixe crescer nas fôrmas próprias e asse a 180°C por 40 minutos.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
45 min	Montagem fria	Médio

Chocotone Recheado com Leite Ninho e

INGREDIENTES

- 1 chocotone (cerca de 500 g)
- Brigadeiro branco: 1 lata de leite condensado, 1 colher (sopa) de manteiga e 4 colheres (sopa) de leite Ninho
- 1 pote (350 g) de creme de avelã (tipo Nutella)
- Ganache: 200 g de chocolate ao leite e 100 g de creme de leite

MODO DE PREPARO

1. Faça um brigadeiro branco de leite Ninho.
2. Retire a tampa do chocotone e retire parte do miolo.
3. Alterne camadas de recheio de Ninho e Nutella.
4. Recoloque a tampa e cubra com ganache.

201

SOBREMESAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
1 h	Forno	Médio

Bûche de Noël (Rocambole Tronco de Natal)

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 100g de açúcar
- 100g de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de cacau. Recheio e cobertura: 300g de ganache de chocolate meio amargo

MODO DE PREPARO

1. Bata os ovos com o açúcar até dobrar de volume, incorpore a farinha e o cacau.
2. Asse em assadeira rasa por 12 minutos.
3. Desenforme num pano úmido, recheie com ganache e enrole.
4. Cubra com ganache e faça ranhuras com um garfo imitando madeira.

202

SOBREMESAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
4 h 10 min	Geladeira	Médio

Torta Holandesa Tradicional

INGREDIENTES

- 1 pacote de biscoito calipso
- 1 pacote de biscoito maisena
- 100g de manteiga
- 1 lata de leite condensado
- 200g de manteiga sem sal
- 1 caixa de creme de leite. Cobertura: 200g de chocolate meio amargo derretido com 100g de creme de leite

MODO DE PREPARO

1. Faça a base com biscoito maisena e manteiga.
2. Forre as laterais da fôrma com biscoito calipso.
3. Bata o leite condensado com a manteiga e incorpore o creme de leite.
4. Despeje na fôrma, cubra com a ganache e gele por 4 horas.

203

SOBREMESAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
30 min	Forno	Médio

Torta de Limão com Merengue Suíço

INGREDIENTES

- 200g de biscoito maisena triturado
- 100g de manteiga. Recheio: 1 lata de leite condensado
- 1/2 xícara de suco de limão
- 1 caixa de creme de leite. Merengue: 3 claras e 1 xícara de açúcar

MODO DE PREPARO

1. Asse a massa por 10 minutos.
2. Misture os ingredientes do recheio até encorpar e coloque sobre a massa.
3. Cubra com o merengue batido e doure no maçarico ou forno alto por 5 minutos.

204

SOBREMESAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
55 min	Forno	Médio

Torta de Maçã Espelhada com Canela

INGREDIENTES

- Massa podre (farinha, manteiga e açúcar). Recheio: 4 maçãs fatiadas
- 1/2 xícara de açúcar
- 1 colher (chá) de canela
- 1 colher (sopa) de amido de milho

MODO DE PREPARO

1. Forre a fôrma com a massa.
2. Acomode as maçãs fatiadas e povilhe o açúcar com canela e amido.
3. Asse a 180°C por 40 minutos até a massa dourar e as maçãs amaciarem.

205

SOBREMESAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
1 h 05 min	Forno	Médio

Cheesecake de Frutas Vermelhas

INGREDIENTES

- 200g de biscoito triturado com 80g de manteiga. Recheio: 400g de cream cheese
- 1 lata de leite condensado
- 3 ovos
- Raspas de limão. Cobertura: 200g de geleia de frutas vermelhas

MODO DE PREPARO

1. Cubra a base com a massa de biscoito.
2. Bata o cream cheese com o leite condensado e os ovos.
3. Despeje na fôrma e asse a 160°C por 50 minutos.
4. Espere esfriar, leve à geladeira e cubra com geleia.

206

SOBREMESAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
3 h 20 min	Geladeira	Médio

Mousse de chocolate amargo com raspas de chocolate

INGREDIENTES

- 200 g de chocolate amargo
- 1 caixinha (200 g) de creme de leite
- 4 claras
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- Raspas de chocolate para decorar

MODO DE PREPARO

1. Derreta o chocolate com o creme de leite.
2. Incorpore delicadamente as claras em neve batidas com o açúcar.
3. Distribua em taças e leve à geladeira por 3 horas.

207

SOBREMESAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
15 min	Liquidificador	Médio

Mousse de maracujá com calda de maracujá

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite
- 1/2 xícara de suco concentrado de maracujá. Calda: polpa de 1 maracujá com 2 colheres de açúcar fervida

MODO DE PREPARO

1. Bata o leite condensado, o creme de leite e o suco no liquidificador por 3 minutos.
2. Coloque no refratário, leve para gelar e cubra com a calda de maracujá fria.

208

SOBREMESAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
2 h 10 min	Geladeira	Baixo

Mousse de Limão Siciliano Fácil

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 1 caixa (200 g) de creme de leite
- ½ xícara (chá) de suco de limão siciliano
- Raspas de limão siciliano para decorar

MODO DE PREPARO

1. Bata tudo no liquidificador até engrossar.
2. Coloque em taças individuais, decore com as raspas de limão siciliano e gele por 2 horas.

209

SOBREMESAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
15 min	Geladeira	Médio

Gelato de panetone com calda quente de chocolate

INGREDIENTES

- 1 litro de sorvete de creme, 200g de panetone em cubos pequenos. Calda:
- 150g de chocolate meio amargo derretido com 100g de creme de leite

MODO DE PREPARO

1. Misture delicadamente os cubos de panetone ao sorvete levemente amolecido e volte ao congelador.
2. Sirva bolas do sorvete regadas com a calda de chocolate quente.

210

SOBREMESAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
4 h 10 min	Fogão	Médio

Manjar de Coco com Calda de Ameixas

INGREDIENTES

- 1 litro de leite
- 1 vidro de leite de coco (200ml)
- 1 lata de leite condensado
- 1 xícara de amido de milho. Calda: 150g de ameixas pretas
- 1 xícara de açúcar
- 1 e 1/2 xícara de água

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe os ingredientes do manjar mexendo até engrossar bem.
2. Despeje em fôrma molhada e gele por 4 horas.
3. Ferva as ameixas com água e açúcar para a calda e despeje sobre o manjar desenformado.

211

SOBREMESAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
40 min	Forno	Médio

Banoffee Pie de Natal

INGREDIENTES

- 200g de biscoito maisena triturado com 100g de manteiga
- 400g de doce de leite firme
- 4 bananas d'água fatiadas
- 300ml de chantilly batido
- Cacau em pó para polvilhar

MODO DE PREPARO

1. Asse a base de biscoito por 10 minutos.
2. Espalhe o doce de leite, cubra com as rodelas de banana, adicione a camada de chantilly e polvilhe cacau por cima.

09

BLOCO 9 DE 9

Bebidas

Sangria, ponche, clericot e outras opções para o brinde.

5 receitas · nº 212 a 216

212

BEBIDAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
25 min	Montagem fria	Médio

Sangria Natalina Tradicional

INGREDIENTES

- 1 garrafa de vinho tinto seco (750ml)
- 1 xícara de suco de laranja
- 1 lata de soda limonada
- 1 maçã picada
- 1 abacaxi em cubos
- 1/2 xícara de uvas
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 50ml de conhaque
- Bastões de canela e bastante gelo

MODO DE PREPARO

1. Em uma jarra grande, junte as frutas picadas, o açúcar e o conhaque.
2. Deixe marinando por 15 minutos.
3. Adicione o vinho tinto gelado, o suco de laranja, a soda limonada, a canela e o gelo.
4. Misture e sirva.

213

BEBIDAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
15 min	Montagem fria	Médio

Clericot de Espumante e Frutas Amarelas

INGREDIENTES

- 1 garrafa de espumante brut ou demi-sec gelado
- 1 pêssego picado
- 1 manga picada
- 1 carambola fatiada em estrelas
- 50ml de licor Cointreau ou de laranja
- Gelo

MODO DE PREPARO

1. Coloque todas as frutas picadas no fundo de uma jarra com o licor de laranja.
2. Despeje o espumante suavemente e adicione cubos de gelo antes de servir.

214

BEBIDAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
15 min	Montagem fria	Baixo

Ponche de Frutas sem Álcool

INGREDIENTES

- 1 litro de guaraná ou refrigerante de limão
- 500ml de suco de uva branca
- 500ml de suco de laranja
- Maçã
- Morango e pêssego picados
- Gelo

MODO DE PREPARO

1. Misture os sucos e os pedaços de frutas em uma tigela de ponche grande.
2. Adicione o refrigerante bem gelado e bastante gelo no momento de servir.

215

BEBIDAS

TEMPO	MÉTODO	CUSTO
25 min	Fogão	Médio

Eggnog (licor de ovos natalino)

INGREDIENTES

- 4 gemas
- 1/2 xícara de açúcar
- 500ml de leite integral
- 200ml de creme de leite fresco
- 100ml de rum ou bourbon
- 1 colher (chá) de noz-moscada ralada

MODO DE PREPARO

1. Bata as gemas com o açúcar até esbranquiçar.
2. Aqueça o leite com a noz-moscada sem ferver e verta lentamente sobre as gemas mexendo sempre.
3. Cozinhe em fogo baixo até engrossar levemente.
4. Desligue, adicione o creme de leite e o rum e sirva bem gelado ou morno.



TEMPO	MÉTODO	CUSTO
4 h 10 min	Geladeira	Médio

Coquetel coquito de Porto Rico (coco e rum)

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de leite de coco (400ml)
- 1 lata de creme de coco
- 200ml de rum branco
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 colher (chá) de baunilha

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
2. Transfira para garrafas de vidro e mantenha na geladeira por 4 horas.
3. Sirva polvilhado com canela.

DENTRO DO LIVRO

Bônus

Ceia Econômica pág. 234
Mesa farta com custo baixo

Ceia Tradicional pág. 235
O clássico de Natal, do peru à rabanada

Ceia de Forno pág. 236
Tudo assado, com cronograma

Guia: Como economizar na ceia pág. 237
8 dicas para gastar menos sem abrir mão da mesa farta

BÔNUS · CEIA COMPLETA PRONTA

Ceia Econômica

Mesa farta com custo baixo: aves inteiras, acompanhamentos simples e sobremesa de geladeira e forno.

CUSTO GERAL: BAIXO

O CARDÁPIO

ENTRADAS	1. Pastinha de ricota com melado e alecrim	10 min	Baixo	pág. 9
	12. Patê de atum cremoso	5 min	Baixo	pág. 20
	23. Bolinho de arroz assado crocante	20 min	Baixo	pág. 31
PRATO PRINCIPAL	48. Frango assado com laranja e alecrim	1 h 30 min	Baixo	pág. 57
	72. Coxa e sobrecoxa assadas com laranja	1 h 15 min	Baixo	pág. 81
ACOMPANHAMENTOS	95. Arroz com Lentilha e Cebola Caramelizada	25 min	Baixo	pág. 105
	116. Farofa Dourada com Cebola Crocante	25 min	Baixo	pág. 127
	163. Salada de batata com maionese caseira...	1 h 10 min	Baixo	pág. 176
SOBREMESA	196. Pudim de Leite Condensado Sem Furinh...	1 h 15 min	Baixo	pág. 211
BEBIDA	214. Ponche de Frutas sem Álcool	15 min	Baixo	pág. 230

COMO ORGANIZAR

NA VÉSPERA Faça a pastinha de ricota, o patê de atum e o pudim (que precisa gelar). Tempere o frango e as coxas e deixe na geladeira.

MANHÃ DO DIA Prepare a salada de batata e leve à geladeira. Adiante o arroz e a farofa: os dois podem ser reaquecidos.

2 HORAS ANTES Asse o frango (cerca de 1 h 30) e as coxas e sobrecoxas no mesmo forno, se couber.

NA HORA DE SERVIR Reaqueça o arroz e a farofa, asse os bolinhos de arroz, finalize o ponche com gelo e frutas e monte a mesa.

Dica: Se a mesa for grande, dobre a receita do arroz, da farofa e da salada: são os itens mais baratos e que mais enchem o prato.

BÔNUS · CEIA COMPLETA PRONTA

Ceia Tradicional

O clássico de Natal: peru, tender, arroz à grega, farofa, salpicão e rabanada.

CUSTO GERAL: ALTO

O CARDÁPIO

ENTRADAS	10. Bruschetta de presunto cru com figo fres...	15 min	Alto	pág. 18
	16. Tomates recheados com gorgonzola e noz...	20 min	Médio	pág. 24
PRATOS PRINCIPAIS	47. Peru assado com limão e ervas finas	3 h 30 min	Alto	pág. 56
	50. Tender com molho de abacaxi	1 h	Médio	pág. 59
ACOMPANHAMENTOS	93. Arroz à Grega Especial	30 min	Baixo	pág. 103
	110. Farofa de Bacon, Linguiça e Ovos	25 min	Médio	pág. 121
	154. Salpicão de Frango Natalino Clássico	30 min	Médio	pág. 167
MOLHO	175. Molho Gravy Tradicional de Peru	25 min	Baixo	pág. 189
SOBREMESAS	197. Pudim de Panetone (Pudim de Natal)	1 h 10 min	Médio	pág. 212
	204. Torta de Maçã Espelhada com Canela	55 min	Médio	pág. 219
BEBIDA	212. Sangria Natalina Tradicional	25 min	Médio	pág. 228

COMO ORGANIZAR

NA VÉSPERA Tempere o peru e deixe na geladeira. Faça o salpicão, o pudim de panetone e a torta de maçã. Prepare a base da sangria (frutas, açúcar e conhaque).

MANHÃ DO DIA Monte os tomates recheados e as bruschettas, prepare o arroz e a farofa de bacon.

4 HORAS ANTES Leve o peru ao forno (cerca de 3 h 30) e deixe descansar 20 minutos antes de fatiar. O tender entra no forno 1 hora antes de servir.

NA HORA DE SERVIR Faça o molho gravy com o caldo da assadeira, junte o vinho gelado e o suco à sangria e sirva as entradas enquanto o peru descansa.

Dica: O peru descansa fora do forno por 20 minutos: aproveite esse tempo para reaquecer os acompanhamentos e finalizar o molho.

Ceia de Forno

Tudo assado: o forno trabalha e você aproveita a festa. Pratos que se cuidam sozinhos.

CUSTO GERAL: MÉDIO

O CARDÁPIO

ENTRADAS	42. Mini quiche de alho-poró e ricota	30 min	Baixo	pág. 50
	3. Caponata de forno com pimentões e uva-p...	30 min	Baixo	pág. 11
PRATOS PRINCIPAIS	52. Lombo assado com tomates e ervas	1 h 30 min	Médio	pág. 61
	70. Sobrecoxa assada com erva-doce e estrag...	1 h 20 min	Baixo	pág. 79
ACOMPANHAMENTOS	102. Arroz de forno cremoso com frango e m...	35 min	Médio	pág. 112
	131. Batatas Gratinadas ao Molho Béchamel	1 h 05 min	Baixo	pág. 143
	135. Abóbora Cabotiá Assada com Mel e Ale...	55 min	Baixo	pág. 147
SOBREMESA	192. Rabanada Tradicional de Forno	45 min	Baixo	pág. 207
BEBIDA	213. Clericot de Espumante e Frutas Amarel...	15 min	Médio	pág. 229

COMO ORGANIZAR

NA VÉSPERA Faça a caponata (serve fria ou morna), tempere o lombo e as sobrecoxas e monte as batatas gratinadas sem assar. Prepare o arroz de forno até a hora de gratinar.

MANHÃ DO DIA Corte a abóbora, forre a assadeira e deixe pronto o que vai ao forno depois.

ORDEM NO FORNO 1) lombo (cerca de 1 h 30) e sobrecoxas; 2) mini quiches; 3) arroz de forno, batatas e abóbora; 4) rabanada, no fim.

NA HORA DE SERVIR Com um só forno, comece pelo prato principal e reaqueça os acompanhamentos por 10 minutos. Misture o clericot na hora.

Dica: A rabanada de forno pode ser assada com o forno já desligado, aproveitando o calor que sobra.

BÔNUS · GUIA

Como economizar na ceia

8 dicas para gastar menos sem abrir mão da mesa farta.

1 Planeje o cardápio antes de ir ao mercado

Escolha uma ou duas proteínas, um arroz, uma farofa, uma salada e uma sobremesa. Menos pratos bem feitos custam menos do que uma mesa com tudo pela metade, e uma lista fechada evita compras por impulso.

Veja: 48. Frango assado com laranj… · 95. Arroz com Lentilha e Ceb…

2 Faça a lista e compare preços

Pesquise o mesmo item em mercado, atacado e feira. Compre antes de dezembro o que não estraga (azeite, frutas secas, castanhas, enlatados) e deixe os frescos para os dias finais.

3 Escolha proteínas que rendem mais

Frango, sobrecoxa, lombo, pernil e tender dão um prato de festa por preço menor do que peru, cordeiro ou bacalhau. Quando quiser a ave clássica, reserve o peru para a mesa em que ele realmente for necessário.

Veja: 48. Frango assado com laranj… · 52. Lombo assado com tomates…

4 Compre o que está na estação

Abóbora, abacaxi, laranja, manga e uva costumam estar mais em conta nessa época. Troque ingredientes caros por versões da estação e visite a feira perto do horário de fechamento.

Veja: 128. Abóbora assada com espe… · 135. Abóbora Cabotiá Assada…

5 Divida a ceia

Combine com cada convidado um prato ou uma bebida. Distribua por categoria (um traz a sobremesa, outro a salada) para não repetir e para ninguém gastar mais do que os outros.

6 Faça em casa o que sai caro pronto

Farofas, molhos, patês e pastas ficam mais baratos e mais saborosos feitos em casa. Panetone, pudim e pavê também compensam a mão de obra.

Veja: 116. Farofa Dourada com Cebo… · 181. Molho Tartaro Caseiro · 12. Patê de atum cremoso

7 Aproveite as sobras

Peru e tender viram sanduíche e salpicão; pão amanhecido vira rabanada; carcaça e ossos viram caldo para o molho. Planejar o reaproveitamento é como rende a ceia por mais de um dia.

Veja: 154. Salpicão de Frango Nata… 192. Rabanada Tradicional de…

8 Calcule a quantidade certa

Como regra prática, conte entre 250 e 300 g de carne por adulto quando houver mais de uma proteína, e ajuste para mais se houver só uma. Preparar a mais custa caro; preparar a menos custa caro também na hora de repor.

Boa ceia! Escolha as receitas pelo tempo e pelo custo de cada página e monte o seu cardápio.