



# Almoço *de* domingo

**ESPECIAL**  
**edu**  
**guedes**  
*na*  
**Cozinha**

Especial Edu  
Guedes Na Cozinha  
Ano 12, nº 59 - 2019



**63**  
**RECEITAS**  
**Com FOTO!**

**GALINHADA**  
**UM PRATO COMPLETO**  
**QUE RENDE MUITO!**



**É SÓ TEMPERAR E**  
**LEVAR AO FORNO!**

**MAMINHA ASSADA**  
**Com manteiga de ervas**



**Huuuummm!**

**PUDIM DE LEITE EM PÓ**  
**Fica muito cremoso e derrete na boca!**





Mingau Saudável



RECEITAS, CARDÁPIOS E DICAS DE COMO PREPARAR UMA LANCHEIRA SABOROSA E NUTRITIVA PARA O SEU FILHO LEVAR À ESCOLA

TODA LANCHEIRA PODE SER PRÁTICA, SAUDÁVEL E GOSTOSA AO MESMO TEMPO.











# Família reunida

O almoço de domingo é um momento especial em que desfrutamos da companhia de pessoas queridas. Mas, às vezes, faltam ideias para variar as refeições e combinar os ingredientes que temos em casa. Para te ajudar a receber os convidados com aquela comidinha caseira deliciosa, nesta edição, selecionei receitas incríveis para montar um cardápio variado e sempre oferecer à sua família pratos saborosos. Nas próximas páginas, você vai aprender a preparar opções deliciosas, como escondidinho de abóbora com carne-seca, costelinha ao molho barbecue e moqueca de bacalhau. Para finalizar a refeição, nada melhor do que uma bela sobremesa. Por isso, selecionei doces de dar água na boca: tem musse de leite condensado, torta de chocolate e marshmallow, pudim de doce de leite com amendoim e muito mais. Todas fáceis de fazer e muito gostosas! Espero que gostem das minhas receitas. Abraços e bom apetite!

*Edu Guedes*

## Classificação das receitas

Cada receita é identificada pelos ícones abaixo:

-  **TEMPO:** é o tempo total de preparo, mais forno ou cozimento.
-  **DIFICULDADE:** indica se a receita é fácil, média ou elaborada.
-  **RENDIMENTO:** é a quantidade média de porções ou unidades.
-  **LIQUIDIFICADOR:** indica se a receita é preparada no liquidificador.





# Nesta edição

## 5 Almoço de domingo

- 17 Bife ao molho com bacon
- 11 Bisteca ao molho de champignon
- 17 Bolinho de pernil
- 15 Bolo suíno
- 18 Carne assada com antepasto de abobrinha
- 9 Carne assada com molho de nozes e alcaparras
- 23 Carne de panela com mandioca
- 9 Carne desfiada com purê de mandioquinha
- 11 Costela com legumes
- 14 Costelinha ao molho barbecue
- 20 Escondidinho de abóbora com carne-seca
- 12 Escondidinho de carne moída
- 13 Filé suíno ao molho
- 5 Galinhada
- 8 Isca de peixe com molho 3 queijos
- 10 Lasanha à bolonhesa com bacon
- 16 Macarrão cremoso
- 7 Macarronada com almôndegas
- 20 Maminha assada
- 22 Maminha recheada com escarola

- 21 Moqueca de bacalhau
  - 13 Nhoque de arroz
  - 22 Nhoque de travessa
  - 14 Panqueca cremosa de frango
  - 18 Panqueca de abóbora e camarão
  - 15 Parmegiana de forno
  - 6 Purê à bolonhesa
  - 10 Purê de forno
  - 19 Purê gratinado
  - 17 Purê recheado com peixe
  - 8 Rabada com polenta e agrião
  - 7 Rocambole recheado gratinado
  - 23 Salada deliciosa
  - 12 Salmão ao molho
  - 6 Salmão grelhado com purê de brócolis
  - 11 Suã com arroz
  - 23 Talharim gratinado
  - 16 Vaca atolada mineira
  - 21 Virado de feijão com carne-seca
  - 19 Virado de frango
- ## 24 Sobremesas
- 25 Cheesecake de limão
  - 28 Mosaico 4 leites

- 27 Musse 3 chocolates
- 33 Musse de leite condensado
- 34 Musse de morango
- 29 Musse de morango com gelatina
- 25 Musse dupla
- 27 Pavê de abacaxi com coco
- 31 Pavê de chocolate e coco
- 32 Pavê de doce de leite com cobertura de chocolate
- 34 Pavê de gelatina
- 29 Pavê de leite condensado
- 33 Pavê de morango
- 30 Pavê floresta negra
- 28 Pavê-musse
- 29 Pudim com calda de caramelo
- 26 Pudim de chocolate branco com frutas vermelhas
- 33 Pudim de doce de leite com amendoim
- 30 Pudim de leite condensado e coco na pressão
- 24 Pudim de leite em pó
- 31 Pudim de uva
- 32 Torta de bombom
- 26 Torta de chocolate e marshmallow




# Almoço de domingo

Receitas especiais para fazer bonito no final de semana!



## Galinhada

 1h (+20min de descanso)

 6 porções

 fácil

### Ingredientes:

- 1 kg de sobrecoxa de frango sem pele
- 2 envelopes de tempero em pó para aves
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 2 cebolas picadas
- 4 dentes de alho amassados
- 1 gomo de linguiça calabresa em rodelas
- 1 tomate sem sementes picado
- 1 pimentão verde picado

- 3 xícaras (chá) de arroz parboilizado
- 1 colher (sobremesa) de açafrão
- 6 xícaras (chá) de água fervente
- Sal e cheiro-verde picado a gosto

### Preparo:

Tempere o frango com o tempero em pó e deixe descansar por 10 minutos. Em uma panela grande, em fogo médio, aqueça o óleo e frite o frango, aos poucos, até dourar. Reserve. Na mesma panela,

coloque a cebola, o alho e refogue até murchar. Adicione a calabresa, o tomate, o pimentão e refogue por 3 minutos. Acrescente o frango reservado, o arroz, o açafrão e refogue por mais 2 minutos. Junte a água, acerte o sal e cozinhe em fogo baixo, com a panela semitampada, até secar a água. Desligue o fogo, tampe a panela e deixe descansar por 10 minutos. Solte com um garfo, transfira para uma travessa, misture cheiro-verde e sirva em seguida.





# Salmão grelhado com purê de brócolis

1h10

4 porções

fácil

## Ingredientes:

- 1 filé grande de salmão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite de oliva para untar

## Purê

- 600g de batata em pedaços
- 1 maço de brócolis em buquês
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1/2 xícara (chá) de creme de leite

## Molho

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 100g de champignon fatiado
- 3 tomates sem pele e sem sementes picados
- Sal, pimenta-do-reino e manjeriço picado a gosto

## Preparo:

Para o purê, cozinhe a batata e o brócolis em água fervente com sal até amaciarem. Escorra e



passa ainda quente pelo espremedor. Aqueça uma panela com a manteiga, em fogo médio, e cozinhe a batata e o brócolis espremidos, o creme de leite e sal, mexendo até formar um purê. Para o molho, aqueça uma panela com o azeite, em fogo médio, e frite a cebola, o alho e o champignon por 3 minutos. Junte o

tomate, sal, pimenta, manjeriço e refogue por 3 minutos. Reserve. Corte o filé de salmão em 4 partes e tempere com sal e pimenta. Aqueça uma frigideira antiaderente com azeite, em fogo médio, e grelhe os pedaços de salmão, aos poucos, até dourarem. Transfira para uma travessa e sirva com o purê e com o molho.

# Purê à bolonhesa

1h

6 porções

fácil



- 1 cebola picada
- 500g de carne moída
- 4 tomates picados
- 1 cubo de caldo de carne
- 1 lata de molho de tomate
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

## Preparo:

Para o molho, aqueça uma panela com o azeite, em fogo médio, e frite a cebola e a carne por 5 minutos. Adicione o tomate, o caldo de carne e refogue por 3 minutos. Acrescente o molho, sal, pimenta e cozinhe por mais 5 minutos. Desligue e reserve. Cozinhe as batatas em água fervente até amaciarem. Escorra e passe ainda quente pelo espremedor. Aqueça uma panela com a manteiga, em fogo médio, junte a batata amassada, o creme de leite, sal e cozinhe, mexendo, até formar um purê. Transfira para um refratário, cubra com o molho reservado e polvilhe com a mussarela. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 10 minutos ou até gratinar. Retire e sirva em seguida.

## Ingredientes:

- 1kg de batata picada
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 caixa de creme de leite (200g)

- Sal a gosto
  - 1 xícara (chá) de queijo mussarela ralado
- ## Molho
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva





# Macarronada com almôndegas

1h20

5 porções

fácil

## Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 12 tomates maduros picados
- 1/2 xícara (chá) de água
- 1 folha de louro
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (chá) de açúcar
- 1 pacote de macarrão talharim (500g)
- Queijo parmesão ralado e folhas de manjeriço para polvilhar

## Almôndegas

- 2 pães franceses amanhecidos
- 700g de carne moída
- 1 cebola picada
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

## Preparo:

Aqueça uma panela com o óleo, em fogo médio,



e refogue a cebola e o alho por 3 minutos. Adicione os tomates, a água, o louro, sal, pimenta, o açúcar e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos, mexendo de vez em quando. Desligue e reserve. Para as almôndegas, umedeça os pães sem casca em água e aperte para sair todo o excesso de água. Coloque em uma tigela, adicione a carne, a cebola, a farinha, o ovo, a salsa, sal, pimenta e amasse com as mãos até ligar. Modele as almôn-

degas com as mãos levemente úmidas, despeje no molho de tomate reservado e cozinhe por 20 minutos, em fogo médio, mexendo de vez em quando. Em outra panela, cozinhe o macarrão em água fervente com sal conforme o tempo indicado na embalagem ou até ficar al dente. Escora e transfira para um refratário. Regue com o molho de almôndegas, polvilhe com parmesão, manjeriço e sirva em seguida.

# Rocambole recheado gratinado

1h15

5 porções

fácil



## Ingredientes:

- 700g de carne moída tipo patinho
- 1 pacote de pó para creme de cebola (68g)
- 1 ovo
- 2 dentes de alho amassados
- 4 colheres (sopa) de cebola ralada
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- 3 colheres (sopa) de aveia em flocos finos

- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara (chá) de requeijão culinário
- 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

## Recheio

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 gomo de linguiça calabresa moída
- 1 cebola em cubos
- 1/2 xícara (chá) de queijo mussarela ralado

- 1 tomate sem sementes em cubos
- 1 ovo cozido e picado
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado

## Preparo:

Aqueça uma panela com o azeite, em fogo médio, e frite a linguiça e a cebola por 3 minutos, mexendo até dourar levemente. Deixe esfriar e misture a mussarela, o tomate, o ovo e o cheiro-verde. Reserve. Em uma tigela, misture a carne, o creme de cebola, o ovo, o alho, a cebola, o cheiro-verde, a aveia, sal e pimenta, amassando até homogeneizar. Abra a massa sobre uma folha de papel-alumínio, formando um retângulo de 20cm x 30cm. Espalhe o recheio, deixando uma borda de 4cm, e enrole como rocambole com a ajuda do papel. Coloque em uma fôrma e cubra com papel-alumínio. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 25 minutos. Retire o papel e asse por 20 minutos. Espalhe o requeijão, polvilhe com o parmesão e volte ao forno alto (200°C) por 10 minutos ou até gratinar. Sirva.





# Isca de peixe com molho 3 queijos

45min

5 porções

fácil

## Ingredientes:

- 800g de filé de pescada em tiras
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 ovos batidos
- 1 xícara (chá) de farinha de rosca
- Óleo para fritar

## Molho

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1/2 cebola picada
- 1 xícara (chá) de leite
- 100g de queijo parmesão ralado
- 100g de queijo mussarela ralado
- 100g de queijo provolone ralado
- 1/2 caixa de creme de leite (100g)
- Orégano a gosto

## Preparo:

Tempere o peixe com o alho, sal e pimenta. Passe pela farinha de trigo, pelos ovos e empane na farinha de rosca. Frite, aos poucos, em óleo quente, até dourar. Escorra sobre papel absorvente e



reserve. Para o molho, aqueça uma panela com a manteiga, em fogo médio, e frite a cebola até dourar. Adicione o leite e cozinhe até levantar

fervura. Acrescente os queijos, o creme de leite, orégano e misture até derreter e homogeneizar. Sirva em seguida acompanhando o peixe.

# Rabada com polenta e agrião

2h

10 porções

fácil



## Ingredientes:

- 2,5kg de rabo bovino em pedaços
- Suco de 2 limões
- 2 dentes de alho inteiros sem casca
- 2 folhas de louro
- 1/2 xícara (chá) de cachaça
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 2 cebolas picadas
- 4 dentes de alho amassados
- 4 tomates picados

- 2 cenouras picadas
- 5 xícaras (chá) de água
- 2 maços de agrião picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara (chá) de cheiro-verde picado

## Polenta

- 2 xícaras (chá) de fubá pré-cozido
- 7 e 1/2 xícaras (chá) de água
- 1 cubo de caldo de legumes
- Sal a gosto

## Preparo:

Para a polenta, dissolva o fubá em 2 xícaras (chá) da água e reserve. Leve uma panela ao fogo médio com o restante da água, o caldo de legumes e deixe ferver. Junte o fubá dissolvido e cozinhe por 5 minutos ou até engrossar levemente, mexendo. Tempere com sal, desligue o fogo e transfira para uma travessa. Reserve. Em uma panela grande, coloque o rabo, o suco de limão, o alho, o louro, a cachaça, cubra com água e cozinhe por 10 minutos em fogo médio. Escorra e passe por água corrente. Aqueça uma panela de pressão grande com o óleo, em fogo alto, e frite o rabo até dourar. Adicione a cebola, o alho, metade do tomate, a cenoura e refogue por 3 minutos. Acrescente a água, tampe e cozinhe por 40 minutos, em fogo baixo, após iniciada a pressão. Desligue, deixe a pressão sair naturalmente e abra a panela. Volte ao fogo médio, adicione o restante do tomate, o agrião, sal, pimenta e cozinhe por mais 10 minutos com a panela destampada. Desligue, adicione o cheiro-verde e sirva acompanhada da polenta.





# Carne assada com molho de nozes e alcaparras

1h

8 porções

fácil

## Ingredientes:

- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 peça de filé-mignon limpa sem cordão (com aproximadamente 1,2kg)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

## Molho

- 1 xícara (chá) de maionese
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 1/2 xícara (chá) de alcaparras
- 1/2 xícara (chá) de nozes picadas
- 2 colheres (sopa) de azeitona verde picada

## Preparo:

Em uma frigideira grande, aqueça o azeite, em fogo alto, e doure a carne de todos os lados, sem furar. Transfira para uma fôrma, tempere com sal, pimenta e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 25 minutos. Deixe amornar, fatie e reserve. Para o molho, em uma panela, leve todos os ingredientes ao fogo baixo, mexendo, até aquecer. Regue a carne e sirva decorada como desejar.



# Carne desfiada com purê de mandioquinha

40min

4 porções

médio



## Ingredientes:

- 500g de coxão mole ou patinho em cubos
- 1 cubo de caldo de carne
- 1 e 1/2 xícara (chá) de água
- 3 colheres (sopa) de óleo

- 1 cebola picada
- 2 tomates picados
- 1 pimentão verde picado
- 1 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
- 1 xícara (chá) de molho de tomate
- Sal e cheiro-verde picado a gosto

- 600g de mandioquinha picada
- 1 cubo de caldo de legumes
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1/2 xícara (chá) de creme de leite

## Preparo:

Em uma panela de pressão, coloque a carne, o caldo de carne e a água. Tampe e cozinhe por 15 minutos em fogo baixo, após iniciada a pressão. Desligue, deixe a pressão sair naturalmente e abra a panela. Retire a carne, desfie com um garfo e reserve. Em outra panela, em fogo médio, aqueça o óleo e frite a cebola, o tomate e o pimentão até murchar. Junte a azeitona, o molho, o caldo do cozimento da carne, sal, cheiro-verde e cozinhe por 5 minutos. Junte a carne desfiada e deixe ferver por 5 minutos. Reserve. Em uma panela, coloque a mandioquinha, o caldo de legumes e cubra com água. Deixe ferver por 15 minutos em fogo médio ou até amaciar. Desligue, escorra e passe a mandioquinha pelo espremedor. Em uma tigela, misture a mandioquinha, a manteiga, o creme de leite e sal até formar um purê. Transfira para uma travessa, espalhe a carne por cima e sirva polvilhada com cheiro-verde.





# Purê de forno

40min

6 porções

fácil

## Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1kg de batata cozida e amassada
- Sal a gosto
- 1 lata de creme de leite
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
- Margarina para untar

## Recheio

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 600g de linguiça toscana esmigalhada

## Cobertura

- 1 pote de requeijão cremoso (200g)
- 50g de queijo parmesão ralado

## Preparo:

Leve uma panela ao fogo baixo com a manteiga, a batata, sal, o creme de leite e o parmesão, mexendo até encorpar e formar um purê liso. Espalhe metade em um refratário pequeno untado, alisando. Para o recheio, aqueça o óleo, em fogo médio, e frite a ce-



bola e a linguiça até dourar. Espalhe sobre o purê no refratário e cubra com o purê restante. Cubra com o requeijão, polvilhe

com o parmesão e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 10 minutos ou até gratinar. Retire e sirva em seguida.

# Lasanha à bolonhesa com bacon

40min

6 porções

fácil



- 2 tomates picados
- Sal, pimenta-do-reino e manjeriço fresco picado a gosto
- 2 xícaras (chá) de bacon frito em cubos
- 1 pacote de massa para lasanha pré-cozida (500g)
- 3 xícaras (chá) de queijo mussarela ralado
- 5 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

## Preparo:

Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite e frite a cebola e o alho por 3 minutos ou até dourar. Junte a carne e frite até dourar. Despeje o molho de tomate, o tomate, sal, pimenta e cozinhe por 5 minutos, mexendo de vez em quando. Junte metade do bacon frito, manjeriço e misture. Em um refratário médio, intercale camadas de massa, de molho, de massa e de mussarela, terminando em molho, até acabarem os ingredientes. Polvilhe com o parmesão e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 20 minutos ou até assar e dourar. Sirva polvilhada com o bacon restante.

## Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1/2 xícara (chá) de cebola em cubos

- 2 dentes de alho picados
- 500g de carne moída
- 2 latas de molho de tomate







## Bisteca ao molho de champignon

40min

6 porções

fácil

### Ingredientes:

- 6 bistecas suínas
- 3 dentes de alho picados
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 2 cebolas em rodela
- 1 colher (café) de açúcar
- 1 xícara (chá) de champignon fatiado
- 1 cubo de caldo de carne
- 1 caixa de creme de leite (200g)

### Preparo:

Tempere as bistecas com o alho, sal e pimenta. Aqueça uma panela com o azeite, em fogo alto, e frite as bistecas até dourar. Retire, disponha em uma travessa e reserve. Volte a panela ao fogo médio com a manteiga e frite a cebola com o açúcar até dourar. Adicione o champignon, o caldo de carne e refogue rapidamente. Acrescente o creme de leite, misture e desligue o fogo. Espalhe o molho sobre as bistecas reservadas e sirva em seguida.

## Suã com arroz

40min

4 porções

fácil

### Ingredientes:

- 500g de suã em pedaços
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de óleo
- Sal e cheiro-verde picado a gosto
- 1 xícara (chá) de arroz lavado e escorrido
- 2 cubos de caldo de carne
- 2 xícaras (chá) de água fervente
- 5 folhas de couve picadas

### Preparo:

Tempere o suã com a cebola, o alho, metade do óleo, sal e cheiro-verde. Aqueça uma panela

em fogo médio com o óleo restante e frite a carne 20 minutos ou até dourar. Retire da panela e reserve aquecido. Na mesma panela em que fritou o suã, coloque o arroz e refogue, em fogo médio, por 1 minuto. Acrescente o caldo de carne dissolvido na água, reduza o fogo e cozinhe com a panela semitampada até o arroz amaciar. Desligue, junte a couve e misture. Coloque em uma travessa, disponha a carne por cima e polvilhe com cheiro-verde. Sirva em seguida.

**Dica:** experimente usar o arroz parboilizado nesta receita.



## Costela com legumes

1h

8 porções

fácil

### Ingredientes:

- 1,3kg de costela bovina em pedaços
- 4 dentes de alho picados
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 2 cebolas em tiras
- 1 cubo de caldo de carne
- 1 folha de louro
- 1 xícara (chá) de molho de soja (shoyu)
- 2 batatas em cubos
- 2 cenouras em cubos
- 1 xícara (chá) de vagem picada

### Preparo:

Tempere a costela com o alho, sal, pimenta e reserve. Aqueça uma panela de pressão com o óleo, em fogo alto, e frite a carne até dourar. Adicione a cebola e refogue por 3 minutos. Adicione o caldo de carne, o louro, o shoyu e cubra com água até a metade da carne. Tampe a panela e cozinhe por 40 minutos, em fogo médio, após iniciada a pressão. Desligue, deixe a pressão sair naturalmente e abra a panela. Volte ao fogo médio, adicione os legumes, cubra com água e cozinhe com a panela aberta até os legumes amaciarem. Acerte o sal e sirva polvilhada com cheiro-verde.



“Se desejar, utilize outros legumes, como mandioca, mandioquinha ou abobrinha, por exemplo.”



# Escondidinho de carne moída

1h

6 porções

fácil

## Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1/2 pimentão verde em cubos
- 1 tomate sem sementes em cubos
- 1 talo de alho-poró em rodelas
- 1/2 abobrinha em cubos
- 1 cenoura em cubos
- 300g de carne moída
- 1/2 xícara (chá) de vagem cozida e picada
- 1/2 xícara (chá) de milho verde escorrido
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto
- 1 e 1/2 xícara (chá) de requeijão culinário
- 1/2 xícara (chá) de queijo mussarela ralado
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado

## Purê de batata

- 500g de batata cozida e espremida
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1/2 xícara (chá) de creme de leite
- Sal e noz-moscada ralada a gosto



## Preparo:

Para o recheio, em uma panela, em fogo médio, aqueça o óleo e frite a cebola e o alho por 3 minutos. Junte o pimentão, o tomate, o alho-poró, a abobrinha, a cenoura e refogue por 4 minutos. Junte a carne e refogue por 5 minutos. Junte a vagem, o milho, sal, pimenta, cheiro-verde e refogue até secar a água.

Transfira para um refratário médio e deixe esfriar. Sobre o refogado, espalhe o requeijão e reserve. Para o purê, em uma panela, misture a batata, a manteiga, o creme de leite, sal e noz-moscada. Leve ao fogo médio, mexendo até ficar homogêneo. Espalhe sobre o requeijão, polvilhe com os queijos e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 20 minutos. Sirva.

# Salmão ao molho

1h

4 porções

fácil



## Ingredientes:

- 4 pedaços de filé de salmão com 3 dedos de espessura cada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 4 colheres (sopa) de manteiga

## Molho

- 2 colheres (sopa) de manteiga

- 1/2 cebola picada
- Polpa de 1 maracujá
- 1 colher (café) de amido de milho
- 1 xícara (chá) de água
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

## Salada

- 1 maço de rúcula

- 1 xícara (chá) de tomate-cereja cortado ao meio
- 1 e 1/2 xícara (chá) de grão-de-bico cozido
- 1/2 xícara (chá) de azeite de oliva
- 1/2 colher (chá) de ervas finas
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

## Preparo:

Tempere o salmão com sal e pimenta. Em uma frigideira grande, em fogo alto, derreta a manteiga e doure o salmão por 5 minutos de cada lado. Reserve. Para o molho, na mesma frigideira, em fogo médio, derreta a manteiga e frite a cebola até murchar. Adicione a polpa de maracujá, o amido dissolvido na água, sal, pimenta e cozinhe até engrossar levemente. Em uma travessa, arrume a rúcula, o tomate e o grão-de-bico, deixando espaço para o salmão. Misture o azeite com as ervas finas, sal, pimenta e regue a salada. Arrume o salmão ao lado e regue com o molho de maracujá. Sirva em seguida.





# Nhoque de arroz

1h20

6 porções

fácil



## Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de arroz branco cozido
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (café) de sal
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- Azeite de oliva para regar
- Queijo parmesão ralado e folhas de manjericão fresco para polvilhar

## Molho

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 500g de carne moída
- 2 tomates picados
- 2 latas de molho de tomate
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

## Preparo:

Para o nhoque, bata no liquidificador o arroz, os ovos, o leite, a manteiga e o sal. Transfira para uma panela grande e misture a farinha.



Leve ao fogo médio, mexendo até desgrudar do fundo da panela. Coloque sobre uma superfície e deixe esfriar. Faça rolinhos com a massa e corte os nhoques. Cozinhe em água fervente e retire com uma escumadeira assim que subirem à superfície. Escorra e coloque em um refratário médio. Regue com azeite e

misture delicadamente. Para o molho, em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite e frite a cebola e o alho por 3 minutos. Adicione a carne e frite por 5 minutos. Junte os tomates, o molho, sal, pimenta e cozinhe por 5 minutos. Desligue, misture com o nhoque, polvilhe com parmesão, manjericão e sirva.

# Filé suíno ao molho

1h (+2h de descanso)

4 porções

fácil



## Ingredientes:

- 1 peça de filé mignon suíno (com aproximadamente 1,2kg)
- 1 xícara (chá) de suco de maracujá concentrado
- 1 xícara (chá) de água

- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de gengibre picado
- 1/3 de xícara (chá) de molho de soja (shoyu)
- 1 folha de louro
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

- Azeite de oliva para regar
  - 1 colher (sobremesa) de amido de milho
- ## Purê de mandioca
- 3 xícaras (chá) de mandioca cozida e amassada
  - 1 xícara (chá) de creme de leite
  - 3 colheres (sopa) de manteiga
  - Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto

## Preparo:

Temperar o filé com o suco, a água, o açúcar, o gengibre, o shoyu, o louro, sal e pimenta. Deixe descansar na geladeira por 2 horas. Retire do tempero e coloque em uma fôrma. Regue com azeite e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 50 minutos. Coe o tempero, separe 1 e 1/2 xícara (chá) e dissolva o amido. Transfira para uma panela e leve ao fogo baixo, mexendo, até engrossar. Para o purê, em uma panela, leve todos os ingredientes ao fogo baixo, mexendo, até ficar homogêneo. Em uma travessa, arrume o purê polvilhado com cheiro-verde e ao lado o filé fatiado regado com o molho. Sirva em seguida.





# Costelinha ao molho barbecue

1h40

6 porções

fácil

## Ingredientes:

- 1,5kg de costelinha suína
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 4 dentes de alho picados
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

## Molho

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1/2 cebola picada
- 1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo
- 1/2 xícara (chá) de vinagre
- 1/2 xícara (chá) de molho inglês
- 1 e 1/2 xícara (chá) de ketchup
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

## Preparo:

Tempere a costelinha com o azeite, o alho, o suco de limão, sal e pimenta. Coloque em uma fôrma, cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 45 minutos. Retire e reserve. Para o molho, aqueça uma panela com o azeite, em fogo médio, e frite a cebola por 1 minuto. Adicione o açúcar, o



vinagre e cozinhe por 3 minutos ou até dissolver por completo. Acrescente o molho inglês, o ketchup, tempere com sal, pimenta e cozinhe por mais 5 minutos. Retire o papel-alumínio da

carne, regue com parte do molho e volte ao forno médio por mais 40 minutos, pincelando mais uma vez nesse tempo. Retire, transfira para uma travessa e sirva com o molho restante.

# Panqueca cremosa de frango

1h

5 porções

fácil



## Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 e 1/2 xícara (chá) de leite
- 3 colheres (sopa) de margarina
- 3 ovos
- 1 colher (café) de sal
- Margarina para untar

- 2 xícaras (chá) de molho de tomate
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado

## Recheio

- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado

- 3 xícaras (chá) de frango cozido e desfiado
- 1/2 xícara (chá) de cebolinha picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 xícaras (chá) de requeijão cremoso

## Preparo:

Para o recheio, aqueça uma panela com o azeite, em fogo médio, e frite a cebola e o alho por 2 minutos. Adicione o frango, a cebolinha, sal, pimenta e refogue por 3 minutos. Desligue, misture o requeijão e reserve. Para a massa, bata a farinha, o leite, a margarina, os ovos e o sal no liquidificador por 2 minutos. Aqueça uma frigideira média antiaderente untada, em fogo médio, e espalhe uma concha média da massa, girando para espalhar. Frite por 2 minutos de cada lado ou até dourar e firmar. Retire e repita o procedimento com a massa restante. Divida o recheio entre as massas e enrole como rocamboles. Arrume em um refratário médio, regue com o molho de tomate, polvilhe com o parmesão e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 20 minutos ou até dourar. Retire e sirva.





# Bolo suíno

1h

5 porções

fácil

## Ingredientes:

- 800g de lombo suíno moído
- 1 cebola ralada
- 1 envelope de pó para creme de cebola (68g)
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- 1 ovo
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite de oliva para untar

## Recheio

- 250g de bacon em fatias
- 1 xícara (chá) de queijo provolone ralado
- 1 xícara (chá) de queijo mussarela ralado
- 1 xícara (chá) de requeijão cremoso
- 3 ovos
- Sal a gosto

## Preparo:

Para a massa, em uma tigela, misture o lombo, a cebola, o creme de cebola, o cheiro-verde, o ovo, sal e pimenta até formar uma massa homogênea. Forre uma forma de bolo inglês média com papel-alumínio

e unte com azeite. Forre o fundo e laterais da fôrma com a massa. Forre a parte interna sobre a massa com as fatias de bacon. Espalhe o provolone, a mussarela e o requeijão misturados por cima, ajeitando com uma

colher. Quebre os ovos, um a um, sobre a camada de queijos. Polvilhe com sal e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 35 minutos ou até firmar. Deixe amornar, desenforme com cuidado e sirva.



# Parmegiana de forno

1h

8 porções

fácil



## Ingredientes:

- 8 bifés de filé-mignon
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 3 ovos batidos
- 1 xícara (chá) de farinha de rosca

- Óleo para untar
- 200g de queijo mussarela fatiado

## Molho

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 6 tomates picados
- 1 pitada de açúcar
- Sal a gosto

## Preparo:

Para o molho, aqueça uma panela com o azeite, em fogo médio, e frite a cebola por 3 minutos. Adicione o tomate, o açúcar, sal e cozinhe por 5 minutos, mexendo até encorpar. Reserve. Tempere os bifés com sal e pimenta. Passe pela farinha de trigo, pelos ovos batidos e empane na farinha de rosca. Coloque, um ao lado do outro, em uma fôrma untada e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 15 minutos. Retire, regue com o molho de tomate e cubra com as fatias de mussarela. Volte ao forno médio (180°C), preaquecido, por 10 minutos ou até derreter o queijo. Retire e sirva.





# Macarrão cremoso

50min

6 porções

fácil

## Ingredientes:

- 1kg de peito de frango em cubos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola em cubos
- 1/2 xícara (chá) de molho de tomate
- 4 colheres (sopa) de ketchup
- 2 colheres (sopa) de mostarda
- 2 colheres (sopa) de molho inglês
- 1 e 1/2 xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de champignon em lâminas
- 500g de macarrão penne grano duro
- 1 xícara (chá) de requeijão culinário

## Preparo:

Tempere o frango com sal e pimenta. Em uma panela de pressão, em fogo alto, aqueça o óleo e doure o frango. Adicione a cebola e refogue por 3 minutos. Junte o molho, o ketchup, a mostarda, o molho inglês e 1 xícara (chá) da água. Tampe e cozinhe por 10 minutos em fogo baixo, após

iniciada a pressão. Desligue, deixe a pressão sair naturalmente, abra a panela e volte ao fogo médio. Junte a farinha dissolvida na água restante, mexendo até engrossar. Junte o champignon, acerte o sal e reserve. Cozinhe o macarrão em água fervente com sal conforme o tempo in-

dicado na embalagem ou até ficar al dente, escorra e misture com metade do estrogonofe. Transfira para um refratário médio e cubra com o estrogonofe restante. Espalhe colheradas do requeijão por cima e leve ao forno alto (200°C), preaquecido, por 10 minutos ou até dourar. Sirva.



# Vaca atolada mineira

1h10

8 porções

fácil



- 4 colheres (sopa) de óleo
- 2 cebolas picadas
- 3 tomates picados
- 2 cubos de caldo de carne
- 600g de mandioca em pedaços
- Cheiro-verde picado para polvilhar

## Preparo:

Tempere a costela com o alho, sal e pimenta. Aqueça uma panela de pressão grande com o óleo, em fogo alto, e frite a costela até dourar. Acrescente a cebola, o tomate, o caldo de carne e refogue por mais 5 minutos. Cubra com água, tampe e cozinhe por 20 minutos, em fogo médio, após iniciada a pressão. Desligue, deixe a pressão sair naturalmente e abra a panela. Adicione a mandioca, cubra com mais água, se necessário, tampe e cozinhe por mais 25 minutos, em fogo médio, após iniciada a pressão. Desligue, deixe a pressão sair naturalmente e abra a panela. Volte a panela ao fogo médio, acerte o sal, e cozinhe até que a costela e a mandioca estejam macias. Transfira para um refratário, polvilhe com cheiro-verde e sirva.

## Ingredientes:

- 1,5kg de costela bovina em pedaços
- 4 dentes de alho picados
- Sal e pimenta-do-reino a gosto







## Bife ao molho com bacon

🕒 25min

🍴 4 porções

👍 fácil

### Ingredientes:

- 4 bifés de contrafilé
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1/2 cebola picada
- 1/2 xícara (chá) de mostarda
- 1 caixa de creme de leite (200g)
- Bacon frito em cubos para polvilhar

### Preparo:

Tempere os bifés com sal e pimenta. Aqueça uma frigideira em fogo alto com o óleo e frite os bifés até dourarem dos dois lados. Retire e reserve em uma travessa. Volte a frigideira ao fogo baixo com a manteiga e frite a cebola até murchar. Adicione a mostarda, o creme de leite, uma pitada de sal e cozinhe até ferver. Regue os bifés, polvilhe com bacon e sirva em seguida.

## Bolinho de pernil

🕒 50min

🍴 30 unidades

👍 fácil

### Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- 2 xícaras (chá) de pernil cozido e desfiado
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de batata cozida e amassada
- 3/4 de xícara (chá) de farinha de trigo (aproximadamente)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Farinha de trigo para empanar
- Óleo para fritar

### Preparo:

Aqueça uma panela com a manteiga, em fogo médio, e frite a cebola até murchar. Adicione o pernil, o cheiro-verde e refogue por 3 minutos. Junte o leite, a batata, a farinha, sal, pimenta e cozinhe até engrossar e desgrudar do fundo da panela. Se necessário, adicione mais farinha. Desligue e deixe amornar. Modele bolinhas, passe por farinha de trigo e frite em óleo quente, aos poucos, em imersão, até dourar. Escorra sobre papel absorvente e sirva, se desejar, com molho de pimenta.



## Purê recheado com peixe

🕒 50min

🍴 8 porções

👍 fácil

### Ingredientes:

- 8 filés de pescada
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 xícara (chá) de queijo de minas padrão (meia cura) ralado
- Azeite para untar

### Purê

- 800g de batata cozida e amassada
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 xícara (chá) de queijo mussarela ralado
- Sal e noz-moscada ralada a gosto

### Preparo:

Tempere os filés com o suco de limão, sal e pimenta. Aqueça uma frigideira antiaderente com o azeite, em fogo médio, e grelhe os filés até ficarem levemente dourados. Retire e reserve. Para o purê, coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo médio, mexendo até ficar homogêneo. Espalhe metade do purê em um refratário untado. Faça uma camada com os filés de peixe e cubra com o restante do purê. Polvilhe com o queijo meia cura e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 10 minutos ou até gratinar. Retire e sirva em seguida.



“Você pode usar outros queijos para gratinar sua receita, se preferir, como a mussarela e o parmesão também.”



# Carne assada com antepasto de abobrinha

1h (+10min de descanso)

6 porções

fácil

## Ingredientes:

- 1 peça de maminha (com aproximadamente 1,2kg)
- 2 dentes de alho amassados
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva

## Abobrinha

- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola fatiada
- 2 dentes de alho em cubos
- 3 abobrinhas italianas sem sementes em tiras
- 1/4 de xícara (chá) de uvas-passas pretas sem sementes
- 3 colheres (sopa) de vinagre de maçã
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (sopa) de hortelã fresca picada
- 2 colheres (sopa) de salsa picada

## Preparo:

Retire o excesso de gordura da carne e tempere com o alho, sal e pimenta. Disponha em uma fôrma e regue com o azeite. Leve ao forno alto



(200°C), preaquecido, por 15 minutos. Abaixar o forno para médio e asse por 20 minutos. Aqueça uma panela com o azeite, em fogo médio, e frite a cebola e o alho por 2 minutos. Adicione a

abobrinha, a uva-passa, o vinagre, sal, pimenta e refogue por 5 minutos. Desligue e misture as ervas. Deixe a carne descansar por 10 minutos e fatie. Sirva acompanhada da abobrinha.

# Panqueca de abóbora e camarão

1h

5 porções

fácil



## Ingredientes:

- 2 e 1/2 xícaras (chá) de leite
- 3 ovos
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 xícara (chá) de abóbora cozida e amassada
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 4 colheres (sopa) de amido de milho
- 1/2 colher (chá) de sal
- Óleo para untar
- Queijo parmesão ralado para polvilhar

## Recheio

- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cebola picada
- 600g de camarão pequeno limpo
- 2 tomates sem sementes picado
- Sal e cheiro-verde picado a gosto
- 1 xícara (chá) de requeijão culinário

## Molho

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1/2 cebola picada

- 1 lata de molho de tomate
- Sal a gosto

## Preparo:

Para o recheio, aqueça uma panela com o azeite, em fogo médio, e frite o alho e a cebola até dourar. Adicione o camarão e refogue por 3 minutos. Junte o tomate, sal, cheiro-verde e refogue por 3 minutos. Desligue, misture o requeijão e reserve. Para o molho, aqueça uma panela com o azeite, em fogo médio, e frite a cebola por 2 minutos. Junte o molho, sal e deixe levantar fervura. Desligue e reserve. Bata no liquidificador o leite, os ovos, o óleo, a abóbora, a farinha, o amido e o sal até homogeneizar. Espalhe uma concha pequena da massa em uma frigideira antiaderente média untada, leve ao fogo médio e frite até dourar dos dois lados. Retire e repita o procedimento com a massa restante. Divida o recheio entre as panquecas e enrole como rocamboles. Arrume em um refratário médio untado e cubra com o molho. Polvilhe com parmesão e sirva.





# Virado de frango

40min

8 porções

fácil

## Ingredientes:

- 1 peito de frango com osso, sem pele, cortado em quatro partes
- 2 sobrecoxas de frango sem pele
- 2 coxas de frango sem pele
- 3 dentes de alho amassados
- Suco de 1 limão
- 1 cebola picada
- 1 colher (sopa) de sal
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 folha de louro
- 1/4 de xícara (chá) de salsa picada
- 3 tomates sem sementes picados
- 1 xícara (chá) de fubá
- 1 colher (sopa) de manteiga

## Preparo:

Tempere os pedaços de frango com o alho, o limão, a cebola e o sal. Em uma panela, em fogo médio, aqueça o óleo e refogue o frango até dourar. Acrescente o louro, a salsa e o tomate. Abaix o fogo, tampe a panela e cozinhe por



15 minutos ou até o frango amaciar. Adicione o fubá, a manteiga e mexa para misturar. Sirva

em seguida, se desejar, acompanhado de feijão preto e couve refogada.

# Purê gratinado

50min

6 porções

fácil

fácil



## Ingredientes:

### Purê

- 2 xícaras (chá) de batata cozida e amassada
- 1 caixa de creme de leite (200g)

- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 50g de queijo parmesão ralado
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo

- Sal a gosto
  - Queijo parmesão ralado para polvilhar
- ### Recheio
- 2 colheres (sopa) de óleo
  - 1 cebola picada
  - 2 dentes de alho picados
  - 500g de carne moída
  - 1 tomate picado
  - Sal, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto
  - 1 xícara (chá) de queijo mussarela ralada

## Preparo:

Para o recheio, em uma panela, aqueça o óleo, em fogo médio, e frite a cebola e o alho por 3 minutos. Junte a carne e refogue até secar a água. Junte o tomate, tempere com sal, pimenta, salsa e transfira para um refratário médio. Deixe esfriar e espalhe a mussarela por cima. Bata todos os ingredientes do purê no liquidificador e espalhe sobre a carne no refratário. Polvilhe com parmesão e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 25 minutos ou até dourar levemente. Sirva em seguida.





# Maminha assada

1h

5 porções

fácil

## Ingredientes:

- 4 colheres (sopa) de manteiga em temperatura ambiente
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada
- 1 colher (sopa) de manjeriço fresco picado
- 1 peça de maminha (com aproximadamente 1,2kg)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 cenouras em tiras
- 1 xícara (chá) de mandioquinha em tiras
- 1 xícara (chá) de vagem inteira sem as pontas
- 2 colheres (sopa) de mel
- 5 colheres (sopa) de molho de soja (shoyu)



## Preparo:

Misture a manteiga com as ervas. Tempere a peça com sal, pimenta e besunte com a manteiga. Coloque em uma fôrma e cubra com papel-alumínio. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por

30 minutos. Afervente a cenoura por 2 minutos. Acrescente a mandioquinha, a vagem e cozinhe por 1 minuto. Escorra e tempere com sal e pimenta. Retire o papel e espalhe os legumes ao redor

da carne. Dissolva o mel no shoyu e regue a carne. Asse por 15 minutos ou até a carne dourar e os legumes amaciarem. Disponha em uma travessa, regue com o molho da fôrma e sirva.

# Escondidinho de abóbora com carne-seca

1h

6 porções

fácil



## Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- 4 dentes de alho picados
- 1 tomate sem sementes picado
- 4 xícaras (chá) de carne-seca dessalgada, cozida e desfiada
- Sal, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto
- 2 xícaras (chá) de requeijão cremoso

- Queijo parmesão ralado para polvilhar
- ### Purê
- 3 xícaras (chá) de abóbora cozida e amassada
  - 2 colheres (sopa) de manteiga
  - 1 envelope de caldo de legumes em pó
  - 1/2 xícara (chá) de creme de leite
  - Sal e pimenta-do-reino a gosto

## Preparo:

Em uma panela, aqueça a manteiga, em fogo médio, e refogue a cebola e o alho por 3 minutos. Adicione o tomate, a carne-seca e refogue por mais 3 minutos. Tempere com sal, pimenta, salsa, misture e desligue. Transfira para um refratário médio, deixe esfriar e espalhe o requeijão. Reserve. Em uma panela, leve todos os ingredientes do purê ao fogo médio, mexendo até ficar homogêneo. Espalhe sobre o requeijão, alise com uma colher, polvilhe com parmesão e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 15 minutos ou até gratinar. Sirva em seguida.





# Virado de feijão com carne-seca

25min

4 porções

fácil

## Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 3 dentes de alho picados
- 1 cebola em cubos
- 1/2 xícara (chá) de carne-seca dessalgada, cozida e desfiada
- 2 xícaras (chá) de feijão-carioca cozido
- 2 xícaras (chá) do caldo do cozimento do feijão
- 1 folha de louro
- 1/2 colher (chá) de cominho em pó
- 1/2 xícara (chá) de abóbora em cubos
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto
- 1/3 de xícara (chá) de farinha de mandioca (aproximadamente)

## Preparo:

Aqueça uma panela com o óleo, em fogo médio, e frite o alho e a cebola até dourar. Adicione a carne-seca e refogue por 2 minutos. Adicione o feijão, o caldo, o louro, o cominho, a abóbora, sal, pimenta e cozinhe por 10 minutos ou até a abóbora amaciar.



Polvilhe com a farinha, mexendo até obter a consistência desejada. Despeje em uma

travessa, polvilhe com cheiro-verde e sirva em seguida.

# Moqueca de bacalhau

1h (+24h de molho)

5 porções

fácil



## Ingredientes:

- 1kg de bacalhau em postas
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Suco de 1 limão
- 8 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 cebolas em rodela

- 4 tomates em rodela
- 1 pimentão verde em rodela
- 1 pimentão amarelo em rodela
- 1 xícara (chá) de azeitona verde sem caroço
- 1/2 xícara (chá) de coentro picado

- 2 vidros de leite de coco (400ml)
- 1 xícara (chá) de molho de tomate
- 1/2 xícara (chá) de água
- 4 colheres (sopa) de azeite de dendê
- Folhas de manjeriço para decorar

## Preparo:

Coloque o bacalhau em uma tigela, cubra com água e deixe de molho por 24 horas na geladeira, trocando a água por 4 vezes durante esse tempo. Escorra e lave em água corrente. Tempere com sal, pimenta e o suco de limão. Em uma panela grande, faça camadas de azeite, de cebola, de tomate, de pimentões, de azeitona, de coentro e de bacalhau. Repita as camadas até acabarem os ingredientes. Regue com metade do leite de coco, o molho de tomate, a água e o azeite de dendê. Cozinhe em fogo baixo por 25 minutos ou até que o bacalhau esteja cozido. Regue com o restante do leite de coco, acerte o sal, decore com manjeriço e sirva em seguida.





# Nhoque de travessa

1h

8 porções

fácil

## Ingredientes:

- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 4 tomates sem sementes picados
- 4 xícaras (chá) de frango cozido e desfiado
- Sal, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto
- 1,5kg de mandioquinha cozida e espremida
- 1 xícara (chá) de creme de leite
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- Manteiga para untar
- 1 xícara (chá) de requeijão cremoso
- 1 xícara (chá) de queijo mussarela ralado

## Preparo:

Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite e frite a cebola e o alho por 3 minutos. Junte o tomate e refogue por 3 minutos. Adicione



o frango, sal, pimenta, salsa e refogue por 2 minutos. Reserve. Em uma tigela, misture a mandioquinha, o creme de leite, a farinha, sal e pimenta. Em um refratário médio untado, faça uma camada com metade do purê de

mandioquinha. Espalhe o refogado de frango, o requeijão e cubra com o restante do purê de mandioquinha. Polvilhe com a mussarela e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 15 minutos ou até dourar. Retire e sirva em seguida.

# Maminha recheada com escarola

1h20

8 porções

fácil



## Ingredientes:

- 1 peça de maminha limpa (com aproximadamente 1,2kg)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite de oliva para regar

## Recheio

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 4 dentes de alho amassados
- 1 tomate picado
- 1 maço de escarola picado

## Preparo:

Para o recheio, em uma panela, aqueça o óleo, em fogo médio, e frite a cebola, o alho e o tomate por 4 minutos. Junte a escarola e refogue por 5 minutos ou até murchar. Deixe esfriar. Com uma faca afiada, faça um corte no centro da carne, formando uma bolsa, no sentido do comprimento. Tempere com sal e pimenta por dentro e por fora. Preencha com o recheio e prenda com palitos. Coloque em uma fôrma, regue com azeite, cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 40 minutos. Retire o papel e asse por mais 30 minutos ou até dourar. Sirva.







## Talharim gratinado

🕒 1h

🍽️ 6 porções

👍 fácil

### Ingredientes:

- 1 pacote de macarrão talharim grano duro (500g)
- Sal e cheiro-verde picado a gosto
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 500g de carne moída
- 3 tomates picados
- 2 latas de molho de tomate
- 1 xícara (chá) de queijo mussarela ralado
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado

### Preparo:

Cozinhe o macarrão em uma panela com água fervente e sal conforme o tempo indicado na embalagem ou até ficar al dente. Escorra e reserve. Para o molho, aqueça uma panela com o azeite, em fogo médio, e frite a cebola, o alho e a carne até dourar. Adicione o tomate e refogue por 3 minutos. Junte o molho de tomate, sal, cheiro-verde e cozinhe por 10 minutos ou até encorpar. Misture com o macarrão, despeje em um refratário e cubra com os queijos misturados. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 10 minutos ou até gratinar. Retire e sirva.

## Salada deliciosa

🕒 45min

🍽️ 6 porções

👍 fácil

### Ingredientes:

- 1 maço de alface americana
- 2 tomates fatiados
- 1 pepino picado
- 1 cenoura ralada
- 1 e 1/2 xícara (chá) de queijo mussarela em cubos
- 1 xícara (chá) de croutons
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

- Suco de 1 limão
- Hortelã picada para decorar

### Preparo:

Disponha a alface em uma travessa. Espalhe os tomates, o pepino, a cenoura, o queijo mussarela e os croutons. Tempere com o azeite, sal e pimenta. Regue com suco de limão, decore com hortelã e sirva em seguida.



## Carne de panela com mandioca

🕒 1h

🍽️ 4 porções

👍 fácil

### Ingredientes:

- 1 peça de acém (com aproximadamente 1,5kg)
- 1 colher (sopa) de sal
- 6 dentes de alho picados
- 4 pimentas dedo-de-moça sem sementes picadas
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 3 cubos de caldo de costela
- 1 xícara (chá) de água quente
- 1 xícara (chá) de vinho branco seco
- 1kg de mandioca cozida em pedaços
- Cebolinha picada para polvilhar

### Preparo:

Tempere a carne com o sal, o alho e a pimenta. Em uma panela de pressão grande, aqueça o óleo em fogo alto e frite a carne até dourar de todos os lados. Adicione o caldo de costela, a água quente e o vinho. Tampe a panela e cozinhe por 30 minutos, após iniciada a pressão. Desligue, deixe a pressão sair naturalmente e abra a panela. Adicione a mandioca e cozinhe por mais 10 minutos. Retire a carne, fatie e disponha em uma travessa. Cubra com o molho que se formou na panela, arrume a mandioca ao redor, polvilhe com cebolinha e sirva em seguida.



“Se desejar, você pode usar outros cortes de carnes, como coxão mole, contrafilé, maminha ou fraldinha.”





# Sobremesas

Doces pra lá de especiais para fechar seu almoço com chave de ouro!



## Pudim de leite em pó

 1h (+3h de geladeira)

 8 porções

 fácil



### Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de leite
- 3 ovos
- 2 copos de requeijão cremoso (400g)
- 1 xícara (chá) de queijo de minas padrão (meia cura) ralado
- 2 xícaras (chá) de leite em pó

- 1 e 3/4 de xícara (chá) de açúcar

### Preparo:

No liquidificador, bata o leite, os ovos, o requeijão, o queijo, o leite em pó e 1 xícara (chá) do açúcar até ficar homogêneo. Reserve. Leve o restante do açúcar ao fogo médio e deixe

derreter até formar um caramelo dourado. Espalhe em uma fôrma de buraco no meio de 22cm de diâmetro. Despeje a massa do pudim e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, em banho-maria, por 40 minutos ou até firmar e dourar. Retire, deixe esfriar e leve à geladeira por 3 horas. Desenforme e sirva.





# Cheesecake de limão

1h (+4h de geladeira)

8 porções

fácil

## Ingredientes:

- 1 pacote de biscoito tipo maisena (200g)
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- Raspas de casca de limão para decorar

## Recheio

- 2 xícaras (chá) de cream cheese
- 1 xícara (chá) de ricota
- 1 lata de leite condensado
- Suco de 4 limões
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor incolor

## Calda

- 200g de chocolate ao leite derretido
- 1 caixa de creme de leite (200g)

## Preparo:

Triture o biscoito no liquidificador e misture com a manteiga até formar uma farofa úmida. Forre o fundo de uma fôrma de aro removível de 24cm de diâmetro e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 10 minutos. Retire e reserve. Para o recheio, bata o cream cheese, a ricota, o leite condensado e o suco no liquidifi-



cador por 2 minutos. Junte a gelatina dissolvida conforme as instruções da embalagem e bata por 1 minuto. Espalhe sobre a massa na fôrma

e leve à geladeira por 4 horas. Desenforme e cubra com os ingredientes da calda misturados. Decore com raspas de limão e sirva.

# Musse dupla

1h (+3h de geladeira)

8 porções

fácil



## Ingredientes:

- 6 claras
- 2 envelopes de gelatina em pó sem sabor incolor
- 10 colheres (sopa) de água

- Morangos e raspas de chocolate ao leite para decorar

## Creme de chocolate

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite

- 1 xícara (chá) de chocolate em pó
- ## Creme de morango
- 1 lata de leite condensado
  - 2 copos de iogurte sabor morango (200g)
  - 1 lata de creme de leite

## Preparo:

Na batedeira, bata as claras em neve e reserve. Em uma tigela, polvilhe a gelatina na água, dissolva em banho-maria conforme as instruções da embalagem e reserve. No liquidificador, bata os ingredientes do creme de chocolate com metade da gelatina dissolvida. Despeje em uma tigela e misture com metade das claras em neve delicadamente. Bata no liquidificador os ingredientes do creme de morango com a gelatina dissolvida restante e misture delicadamente com o restante das claras em neve. Em um refratário médio, intercale camadas da musse de chocolate e da musse de morango. Leve à geladeira por 3 horas. Decore com morangos, raspas de chocolate e sirva.





# Torta de chocolate e marshmallow

1h20 (+5h de geladeira)

6 porções

fácil

## Ingredientes:

- 1 e 1/2 pacote de biscoito tipo maisena triturado (300g)
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 clara

## Recheio

- 200g de chocolate ao leite picado
- 1 xícara (chá) de creme de leite fresco
- 1 ovo

## Cobertura

- 3 claras
- 1/2 xícara (chá) de açúcar

## Preparo:

Misture o biscoito, a manteiga e a clara até formar uma farofa úmida. Forre o fundo e laterais de uma fôrma de aro removível de 22cm de diâmetro. Leve à geladeira por 1 hora. Para o recheio, coloque o chocolate em uma tigela. Em uma panela, aqueça o creme de leite, em fogo baixo, e despeje sobre o chocolate, mexendo até derreter por completo. Deixe esfriar e misture o ovo até homogeneizar.



Espalhe sobre a massa e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 20 minutos. Deixe esfriar e leve à geladeira por 1 hora. Para a cobertura, misture as claras e o açúcar em uma tigela de vidro. Leve ao fogo médio em banho-maria por 10 minutos ou até dissolver

todo o açúcar. Transfira para uma tigela maior e bata na batedeira, em velocidade média, até formar um marshmallow liso, firme e brilhante. Cubra a torta e leve à geladeira por 3 horas. Doure a cobertura com o grill do forno ou com um maçarico. Desenforme e sirva.

# Pudim de chocolate branco com frutas vermelhas

1h20 (+3h de geladeira)

6 porções

fácil



- 4 ovos
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 200g de chocolate branco derretido
- Manteiga e açúcar para untar e polvilhar
- Frutas vermelhas para decorar

## Calda

- 400g de frutas vermelhas
- 1 xícara (chá) de açúcar
- Suco de 1/2 limão siciliano

## Preparo:

No liquidificador, bata o leite condensado, o leite e os ovos até homogeneizar. Junte a manteiga, o chocolate branco e bata para misturar. Despeje em uma fôrma de 22cm de diâmetro de buraco no meio decorada untada e polvilhada com açúcar. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, em banho-maria, por 1 hora. Deixe esfriar e leve à geladeira por 3 horas. Leve uma panela ao fogo baixo com os ingredientes da calda até formar uma geleia rala e reduzir. Deixe esfriar. Desenforme o pudim, regue com a calda e decore com frutas vermelhas. sirva.

## Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado

- 1 lata de leite (use a lata de leite condensado vazia para medir)





# Musse 3 chocolates

1h (+3h de geladeira)

6 porções

fácil

## Ingredientes:

- 170g de chocolate meio amargo picado
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 3 colheres (sopa) de gelatina em pó sem sabor incolor
- 6 colheres (sopa) de água
- 3 latas de leite condensado
- 3 latas de creme de leite
- 3 claras em neve
- 170g de chocolate branco picado
- 170g de chocolate ao leite picado
- Raspas de chocolate ao leite, meio amargo e branco para decorar

## Preparo:

Para a musse de chocolate meio amargo, derreta o chocolate meio amargo com 1 colher (sopa) da manteiga em banho-maria ou no micro-ondas. Junte 1 colher (sopa) da gelatina dissolvida em 2 colheres (sopa) da água conforme as instruções da embalagem, 1 lata do leite condensado, 1 lata do creme de leite e misture. Junte 1 clara batida em neve e misture



delicadamente ao creme anterior. Espalhe em um refratário grande e leve à geladeira por 1 hora. Repita o procedimento com o chocolate branco e metade dos ingredientes restantes, espalhe sobre a musse de chocolate meio

amargo e volte à geladeira por 1 hora. Repita o procedimento com o chocolate ao leite e os ingredientes restantes, espalhe sobre a musse branca e volte à geladeira por 1 hora. Decore com raspas de chocolates e sirva.

# Pavê de abacaxi com coco

1h (+6h de geladeira)

8 porções

fácil



## Ingredientes:

- 1 lata de abacaxi em calda picado (reserve a calda)
- 1 pacote de gelatina em pó sabor abacaxi
- 1 e 1/2 pacote de biscoito tipo champagne (225g)

- Coco ralado em flocos para decorar
- ### Creme de coco
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor incolor
  - 5 colheres (sopa) de água
  - 1 lata de leite condensado
  - 1 xícara (chá) de leite

- 1 gema peneirada
- 1 colher (chá) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 100g de coco ralado em flocos
- 1 caixa de creme de leite (200g)

## Preparo:

Reserve 1/2 xícara (chá) do abacaxi picado e espalhe o restante no fundo de um refratário médio alto. Prepare a gelatina de abacaxi conforme as instruções da embalagem e espalhe sobre o abacaxi no refratário. Leve à geladeira por 4 horas. Polvilhe a gelatina sem sabor na água e reserve. Leve uma panela ao fogo médio com o leite condensado, o leite, a gema, o amido, a manteiga e o coco, mexendo até levantar fervura e engrossar levemente. No creme ainda quente, adicione a gelatina hidratada, mexendo até dissolver por completo. Junte o creme de leite e deixe esfriar. No refratário, sobre a camada de gelatina, faça camadas de creme e de biscoito umedecido na calda do abacaxi reservada, terminando em creme. Leve à geladeira por 2 horas. Decore com o abacaxi picado reservado, coco e sirva.





# Mosaico 4 leites

1h (+6h de geladeira)

8 porções

fácil



## Ingredientes:

- 1 pacote de gelatina em pó sabor limão
- 450ml de água quente
- 450ml de água fria
- 1 pacote de gelatina em pó sabor morango
- 1 pacote de gelatina em pó sabor pêssego
- 1 lata de leite condensado
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 1 vidro de leite de coco (200 ml)
- 2 colheres (sopa) de leite em pó
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor incolor
- Leite condensado para regar
- Uvas e morangos para decorar

## Preparo:

Dissolva a gelatina de limão em 150ml da água quente e misture com 150ml da água fria. Coloque um refratário pequeno e leve à geladeira por 2 horas ou até firmar. Repita



o procedimento com as outras gelatinas e as águas restantes. No liquidificador, bata o leite condensado, o leite, o leite de coco, o leite em pó e a gelatina sem sabor dissolvida conforme as instruções da embalagem até homogeneizar. Reserve. Retire as gelatinas

da geladeira, corte em cubos, coloque em um refratário grande, despeje o creme com cuidado e misture delicadamente. Leve à geladeira por 4 horas. Regue com leite condensado, decore com uvas, morangos e sirva.

# Pavê-musse

1h (+2h de geladeira)

6 porções

fácil



## Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 colher (sopa) de licor de chocolate
- 1 pacote de biscoito tipo champanhe (150g)
- Raspas de chocolate branco e meio amargo para decorar

## Musse

- 150g de chocolate meio amargo picado
- 150g de chocolate ao leite picado
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor incolor
- 1 e 1/2 xícara (chá) de leite
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite

## Preparo:

Derreta o chocolate meio amargo e o ao leite em banho-maria ou no micro-ondas e reserve. Em uma panela, polvilhe a gelatina no leite e deixe hidratar por 5 minutos. Leve ao fogo baixo para dissolver, sem deixar ferver. Bata no liquidificador com os chocolates derretidos, o leite condensado e o creme de leite até homogeneizar. Em uma tigela, misture a água, o chocolate em pó e o licor. Umedeça o biscoito nessa calda. Em um refratário médio, intercale camadas de biscoito umedecido e de creme, terminando em creme. Decore com raspas de chocolates e leve à geladeira por 2 horas antes de servir.







## Musse de morango com gelatina

🕒 40min (+6h de geladeira)

🍽️ 8 porções

👍 fácil



### Ingredientes:

- 1 pacote de gelatina em pó sabor morango
- 1 xícara (chá) de morangos cortados ao meio
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite sem soro
- 1 envelope de suco em pó sabor morango
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor incolor

### Preparo:

Prepare a gelatina de morango conforme as instruções da embalagem e espalhe em uma fôrma de 22cm de diâmetro umedecida. Acomode os morangos por cima e leve à geladeira por 3 horas. No liquidificador, bata o leite condensado, o creme de leite, o suco de morango e a gelatina sem sabor dissolvida conforme as instruções da embalagem até homogeneizar. Despeje sobre a gelatina na fôrma e volte à geladeira por mais 3 horas ou até firmar. Desenforme e sirva.

## Pavê de leite condensado

🕒 1h (+2h de geladeira)

🍽️ 10 porções

👍 fácil

### Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 litro de leite
- 2 latas de leite condensado
- 2 gemas
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 2 pacotes de biscoito tipo champanhe (300g)
- Raspas de chocolate branco e ao leite para decorar

### Preparo:

Em uma panela, dissolva o amido no leite, adicione o leite condensado, as gemas peneiradas, a manteiga e leve ao fogo baixo, mexendo até engrossar. Desligue e misture com a essência. Deixe esfriar coberto com filme plástico para não formar película. Em um refratário grande, intercale camadas de biscoitos e de creme, terminando em creme. Decore com raspas de chocolate e leve à geladeira 2 horas antes de servir.



## Pudim com calda de caramelo

🕒 1h30 (+3h de geladeira)

🍽️ 5 unidades

👍 fácil



### Ingredientes:

- 1 e 1/2 lata de leite condensado
- 2 xícaras (chá) de leite
- 5 ovos
- 1 colher (café) de extrato de baunilha
- Framboesas para decorar

### Calda

- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1/2 xícara (chá) de água

### Preparo:

Para a calda, leve uma panela ao fogo médio com o açúcar e a água, sem mexer, até formar um caramelo dourado. Espalhe em forminhas individuais de pudins e reserve. Bata no liquidificador o leite condensado, o leite, os ovos e a baunilha até ficar homogêneo. Despeje nas forminhas caramelizadas e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, em banho-maria, por 50 minutos ou até firmar e dourar. Deixe esfriar e leve à geladeira por 3 horas. Desenforme, decore com framboesas e sirva.



“Se não encontrar extrato de baunilha, substitua por 1 colher (chá) da essência.”





# Pavê floresta negra

🕒 1h (+2h de geladeira)

🍽️ 10 porções

👍 fácil

## Ingredientes:

- 2 bolos tipo inglês sabor chocolate (500g)
- 2 xícaras (chá) de chantilly
- Raspas de chocolate ao leite e cerejas em calda escorridas para decorar

## Recheio

- 300g de chocolate meio amargo picado
- 1 xícara (chá) de creme de leite fresco
- 1 e 1/2 xícara (chá) de cereja em calda escorrida e picada
- 1 xícara (chá) de raspas de chocolate ao leite

## Preparo:

Esfarele o bolo com as mãos e espalhe em uma fôrma. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 15 minutos. Deixe esfriar. Para o recheio, coloque o chocolate em uma tigela. Em uma panela, aqueça o creme de leite, em fogo baixo, e despeje sobre o chocolate, mexendo até dissolver por completo. Reserve. Em um refratário médio, faça uma camada com



metade do bolo. Espalhe o creme de chocolate sobre o bolo e, por cima, as cerejas. Polvilhe com as raspas de chocolate e faça uma camada

com o bolo restante. Cubra com o chantilly, decore com raspas de chocolate, cerejas e leve à geladeira por 2 horas antes de servir.

# Pudim de leite condensado e coco na pressão

🕒 30min (+4h de geladeira)

🍽️ 6 porções

👍 fácil



## Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado

- 1 lata de leite (use a lata de leite condensado vazia para medir)

- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1/2 xícara (chá) de coco ralado em flocos
- 2 xícaras (chá) de água

## Calda

- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1/2 xícara (chá) de água

## Preparo:

Para a calda, leve ao fogo médio os ingredientes até formar um caramelo dourado. Espalhe em uma fôrma de buraco no meio de 22cm de diâmetro e reserve. Bata no liquidificador o leite condensado, o leite, os ovos e o amido. Misture o coco com uma colher, despeje na fôrma caramelizada, cubra com papel-alumínio e reserve. Em uma panela de pressão, coloque a água e coloque a fôrma dentro. Tampe a panela e cozinhe por 8 minutos, em fogo baixo, após iniciada a pressão. Deixe a pressão sair naturalmente, abra a panela e retire o pudim com cuidado. Deixe amornar e leve à geladeira por 4 horas. Desenforme e sirva.





# Pudim de uva

1h (+8h de geladeira)

6 porções

fácil



## Ingredientes:

- 2 pacotes de gelatina em pó sabor uva
- 400ml de água fervente
- 250ml de água fria
- Óleo para untar
- 1 xícara (chá) de uva Crimson
- 2 latas de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite (200g)
- 1 colher (café) de essência de baunilha
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor incolor

## Preparo:

Dissolva 1 pacote da gelatina de uva em metade da água quente e misture com a água fria. Despeje em uma fôrma decorada de buraco no meio de 24cm de diâmetro de silicone untada. Arrume as uvas sobre a gelatina e leve à geladeira por 2 horas. Dissolva a gelatina de uva restante na água fervente restante e bata no liquidificador com 1 lata do leite condensado. Despeje com cuidado sobre a gelatina de uva e volte à geladeira por



2 horas. No liquidificador, bata o leite condensado restante, o creme de leite, a essência e a gelatina sem sabor dissolvida conforme

as instruções da embalagem. Despeje sobre a última camada na fôrma e leve à geladeira por 4 horas. Desenforme e sirva.

# Pavê de chocolate e coco

1h (+3h de geladeira)

12 porções

fácil



## Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de leite condensado
- 5 xícaras (chá) de leite
- 5 gemas peneiradas
- 1/2 colher (sopa) de essência de baunilha

- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 xícara (chá) chocolate meio amargo picado
- 1 xícara (chá) de coco ralado
- 2 pacotes de biscoito tipo champanhe (300g)
- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó
- Raspas de chocolate meio amargo e coco ralado em flocos para decorar

## Preparo:

Leve ao fogo médio o leite condensado, 3 xícaras (chá) do leite, as gemas, a essência e o amido, mexendo até engrossar. Desligue, divida em duas partes e misture o chocolate em uma das partes até derreter. Na outra parte, misture o coco. Umedeça os biscoitos no chocolate em pó dissolvido no leite restante. Em um refratário grande, intercale camadas de biscoito umedecido, de creme de chocolate e de creme de coco, até acabarem os ingredientes, terminando em creme de coco. Decore com raspas de chocolate, coco ralado e leve à geladeira por 3 horas antes de servir.





# Pavê de doce de leite com cobertura de chocolate

1h (+2h de geladeira)

8 porções

fácil

## Ingredientes:

- 1 e 1/2 xícara (chá) de doce de leite cremoso
- 1 lata de creme de leite
- 1 e 1/2 pacote de biscoito tipo champanhe (255g)

## Creme branco

- 1 lata de leite condensado
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 lata de leite (use a lata de leite condensado vazia para medir)
- 2 gemas
- 1 colher (chá) de essência de baunilha

## Cobertura

- 200g de chocolate meio amargo derretido
- 1 lata de creme de leite
- 100g de chocolate branco derretido

## Preparo:

Misture o doce de leite com o creme de leite e reserve. Para o creme branco, leve uma panela ao fogo baixo com o leite condensado,



o amido dissolvido no leite, as gemas peneiradas e a baunilha, mexendo até engrossar. Deixe esfriar. Em um refratário médio, espalhe uma camada de creme de doce de leite, uma camada de biscoitos e uma camada de creme branco. Misture o chocolate meio amargo com o creme de leite e espalhe sobre a camada

de creme branco, alisando. Leve à geladeira por 1 hora. Coloque o chocolate branco em um saco de confeitar com bico liso fino. Faça riscos na diagonal, decorando o pavê. Com uma palito, quadricule o chocolate, descendo e subindo. Leve à geladeira por mais 1 hora antes de servir.

# Torta de bombom

1h

10 porções

fácil



## Ingredientes:

- 150g de biscoito tipo maisena sabor chocolate
- 80g de manteiga
- 10 bombons de chocolate recheados

## Creme de leite condensado

- 300g de leite condensado
- 500ml de leite
- 2 gemas
- 2 colheres (sopa) de amido de milho

- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- ## Chantinho
- 1 caixa de creme para chantilly gelado
  - 100g de leite condensado gelado
  - 3 colheres (sopa) de leite em pó

## Preparo:

Triture os biscoitos no liquidificador, utilizando a tecla pulsar, até obter uma farofa. Misture com a manteiga até formar uma massa e forre o fundo de uma fôrma de aro removível de 22cm de diâmetro. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 12 minutos. Reserve. Leve todos os ingredientes do creme de leite condensado ao fogo médio, mexendo até engrossar. Deixe esfriar. Para o chantinho, misture todos os ingredientes na batedeira e bata até obter um chantilly firme. Reserve. Corte 8 bombons pela metade e disponha em toda a lateral da torta sobre a massa. Faça uma camada com o creme de leite condensado e uma camada com o chantinho, usando um saco de confeitar. Pique os bombons restantes e decore a superfície da torta. Sirva.







## Musse de leite condensado

1h (+8h de geladeira)

8 porções

fácil

### Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado cozido na pressão por 45 minutos
- 6 ovos (claras e gemas separadas)
- 1 colher (sopa) de gelatina em pó sem sabor incolor
- 3 colheres (sopa) de água
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- Folhas de hortelã para decorar

### Preparo:

Coloque o leite condensado cozido em uma

panela com as gemas peneiradas e misture. Leve ao fogo médio por 3 minutos, mexendo. Junte a gelatina dissolvida na água e misture até dissolver por completo. Desligue e deixe esfriar. Na batedeira, bata as claras até obter ponto de neve, junte o açúcar, bata novamente e misture delicadamente ao creme de leite condensado. Distribua em taças individuais e leve à geladeira por 8 horas. Decore com hortelã e sirva.

**Dica:** *se desejar, utilize doce de leite cremoso.*

## Pavê de morango

1h (+3h de geladeira)

8 porções

fácil

### Ingredientes:

- 1 envelope de pó para pudim sabor baunilha (50g)
- 1 envelope de pó para pudim sabor chocolate (50g)
- 300g de chocolate branco derretido
- 500g de chocolate meio amargo derretido
- 1 pacote de biscoito tipo champanhe (150g)
- 2 caixas de morangos fatiados (600g)
- Raspas de chocolate ao leite e morangos para decorar

### Preparo:

Prepare os pudins conforme as instruções da embalagem. No pudim de baunilha ainda quente, misture o chocolate branco até derreter e reserve. No pudim de chocolate ainda quente, misture o chocolate meio amargo até derreter. Em um refratário médio, faça uma camada com os biscoitos e cubra com o creme branco. Espalhe os morangos fatiados e cubra com o creme escuro. Decore com raspas de chocolate e morangos. Leve à geladeira por 3 horas antes de servir.



## Pudim de doce de leite com amendoim

1h30 (+6h de geladeira)

8 porções

fácil



### Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de doce de leite cremoso
- 1 e 1/2 xícara (chá) de leite
- 5 ovos
- 1/2 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 1/2 xícara (chá) de amendoim sem casca torrado e picado

### Calda

- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1/3 de xícara (chá) de água

### Preparo:

Dissolva o açúcar na água e despeje em uma panela. Leve ao fogo baixo, sem mexer, por 8 minutos ou até obter um caramelo dourado. Despeje em uma fôrma de buraco no meio de 24cm de diâmetro e gire para espalhar no fundo e laterais da fôrma. Reserve. Bata no liquidificador o doce de leite, o leite, os ovos e o bicarbonato até homogeneizar. Despeje na fôrma e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, em banho-maria, por 1 hora ou até firmar. Deixe esfriar e leve à geladeira por 6 horas. Desenforme, cubra com o amendoim e sirva.



“Além do amendoim, que tal cobrir o pudim com paçoca triturada? Fica ótimo!”





## Musse de morango

🕒 20min (+2h de geladeira)

🍴 6 porções

👍 fácil



### Ingredientes:

- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor incolor
- 1/3 de xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 e 1/2 xícara (chá) de morango picado
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- Suspiros quebrados e morangos para decorar

### Preparo:

Em uma panela, polvilhe a gelatina na água e deixe hidratar por 5 minutos. Leve ao fogo baixo para dissolver, sem deixar ferver. Bata no liquidificador com o suco, metade do morango, o leite condensado e o creme de leite. Acrescente o restante do morango e misture com uma colher. Despeje em uma compoteira ou taças individuais. Leve à geladeira por 2 horas ou até firmar. Decore com suspiros, morangos e sirva.

## Pavê de gelatina

🕒 1h (+4h de geladeira)

🍴 8 porções

👍 fácil

### Ingredientes:

- 1 pacote de gelatina em pó sabor uva
- 1 lata de leite condensado
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 pacote de biscoito tipo champanhe (150g)
- Coco ralado em flocos e uvas sem sementes para decorar

### Preparo:

Prepare a gelatina conforme as instruções da embalagem e despeje em um refratário médio. Leve à geladeira por 3 horas ou até firmar. Em uma panela, leve ao fogo médio o leite condensado, o leite, a manteiga e o amido, mexendo até engrossar. Deixe esfriar e espalhe metade do creme sobre a gelatina no refratário. Por cima, faça uma camada com o biscoito. Cubra com o creme restante, decore com coco, uvas e leve à geladeira por 1 hora antes de servir.

Foto: Giselle Tesser/Colaboradora Produção: Ângela Cardoso/Fernando Santos  
Objetos: Acervo da produção

Foto: Stela Handa/Colaboradora Produção: Stela Handa/Maria Olinda Cabral Objeto: Acervo da produção

### TABELA DE MEDIDAS



XÍCARAS (CHÁ)	MILILITROS	COLHERES (SOPA)
Cheia	240ml	12 colheres
3/4	180ml	9 colheres
1/2	120ml	6 colheres
1/4	60ml	3 colheres

### COLABORADORES

**Culinaristas**  
Adriana Rocha  
Bruno Soro  
Carol Roveda

Denise Bologna Amantini  
Mariana Maluf Boszczowski  
Mayara Ono  
Mirian Soro

Vanessa Figueiredo

**Revisão técnica**  
Cecília Salomão

**ESPECIAL**  
**edu**  
**guedes**  
na  
**Cozinha**

ISSN 2238-8192  
Ano 12, nº 59 - 2019

Editora-chefe Tais Castilho Editora Vivian Garcia Redação Nathalia Boni Design Thalita Amigo  
Estagiárias Isabela Ramuno (tratamento de imagem), Juliana Gálico (redação) e Larissa Alquati (tratamento de imagem) Tratamento de imagem Edson Lukawa Grupo Editorial Raquel Luciano (Editora-chefe), Fernanda Villas Bôas (Assistente editorial), Otávio Mattiazzi Neto (Criação e desenvolvimento de produto), Lissandra Mahnis (Circulação) Técnicos em qualidade de receitas Ângela Cardoso e Fernando Santos Impressão GRAFILAR Gráfica

**PRESIDENTE** João Carlos de Almeida **DIRETOR EXECUTIVO** Pedro José Chiquito **DIRETOR COMERCIAL** Silvino Brasolotto Junior **DIRETOR DE REDAÇÃO** Sandro Paveloski **EDITORIAL** Gerente Mara De Santi **PUBLICIDADE** Gerente Samantha Pestana E-mail publicidade@astral.com.br **MARKETING** Gerente Flaviana Castro E-mail marketing@astral.com.br **SERVIÇOS GRÁFICOS** Gerente José Antonio Rodrigues **ADMINISTRATIVO/ FINANCEIRO** Gerente Jason Pereira **ENDEREÇOS BAURU** Rua Gustavo Maciel, 19-26, CEP 17012-110, Bauru, SP. Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP. Fone (14) 3235-3878, Fax (14) 3235-3879 **SÃO PAULO** Rua Tenerife, Nº 31, Conj. 21 e 22, Bloco A, CEP 04548-904, Vila Olímpia, São Paulo, SP, Fone/Fax (11) 3048-2900 **ATENDIMENTO AO LEITOR** © (14) 3235-3885 De segunda a sexta, das 8h às 18h E-mail atendimento@astral.com.br Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP **LOJA** www.astralshopping.com.br E-mail contato@astralshopping.com.br **ANUNCIE** E-mail publicidade@astral.com.br Fone (11) 3048-2900

**alto astral**  
editora

©2018 EDITORA  
ALTO ASTRAL LTDA.  
TODOS OS DIREITOS  
RESERVADOS. PROIBIDA  
A REPRODUÇÃO.

**ANER**  
ASSOCIAÇÃO NACIONAL  
DE EDITORES DE REVISTAS

**2mb**  
AGENCIAMENTO  
ARTÍSTICO

www.2mb.com.br

Rua James Watt, 142 - conj. 101 - Brooklin Novo - São Paulo/SP



11.2501.1988



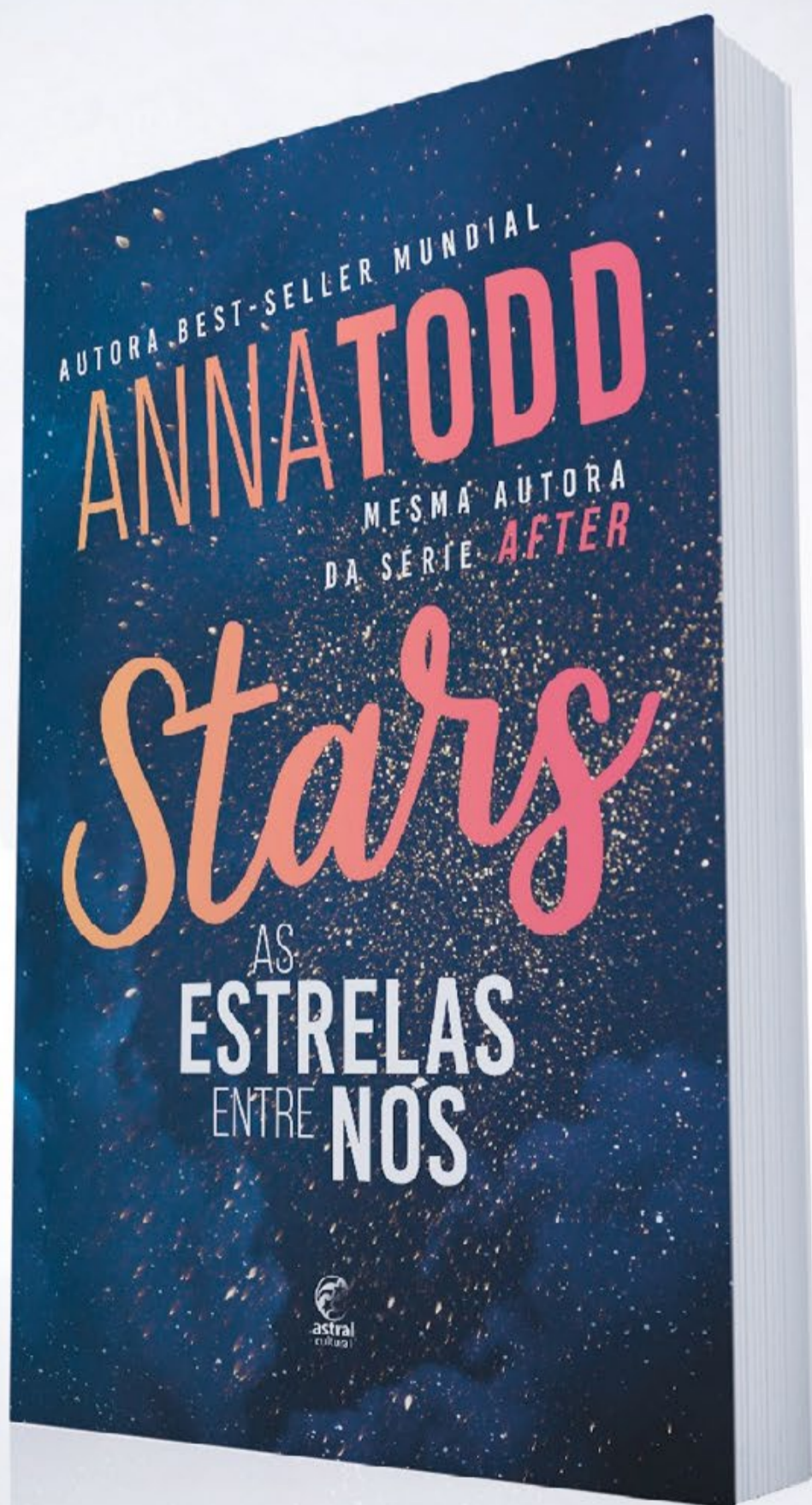


# CONFIRA ALGUNS DOS NOSSOS TÍTULOS





DEPOIS DE CONQUISTAR BILHÕES DE LEITORES  
AO REDOR DO MUNDO COM A SÉRIE AFTER,  
ANNA TODD ESTÁ DE VOLTA COM UM DRAMA  
**EMOCIONANTE E ENCANTADOR.**



DISPONÍVEL NAS  
MELHORES LIVRARIAS!

