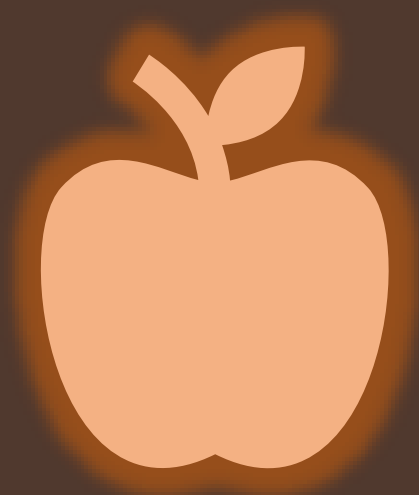


01

CAFÉ DA MANHÃ



Tamago Kake Gohan

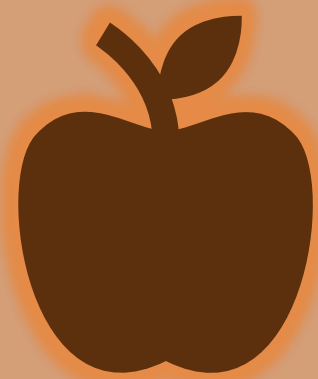
卵かけご飯 (Ovo com Arroz Japonês)

Ingredientes:

- 1 xícara de arroz branco cozido
- 1 ovo fresco
- 1 colher de chá de molho de soja
- Cebolinha picada (opcional)

Modo de Preparo:

1. Coloque o arroz quente em uma tigela.
2. Quebre o ovo fresco sobre o arroz.
3. Adicione o molho de soja e misture bem.
4. Decore com cebolinha picada, se desejar. Sirva imediatamente.



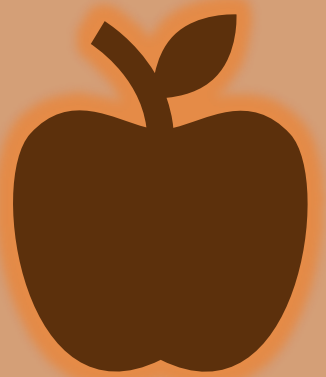
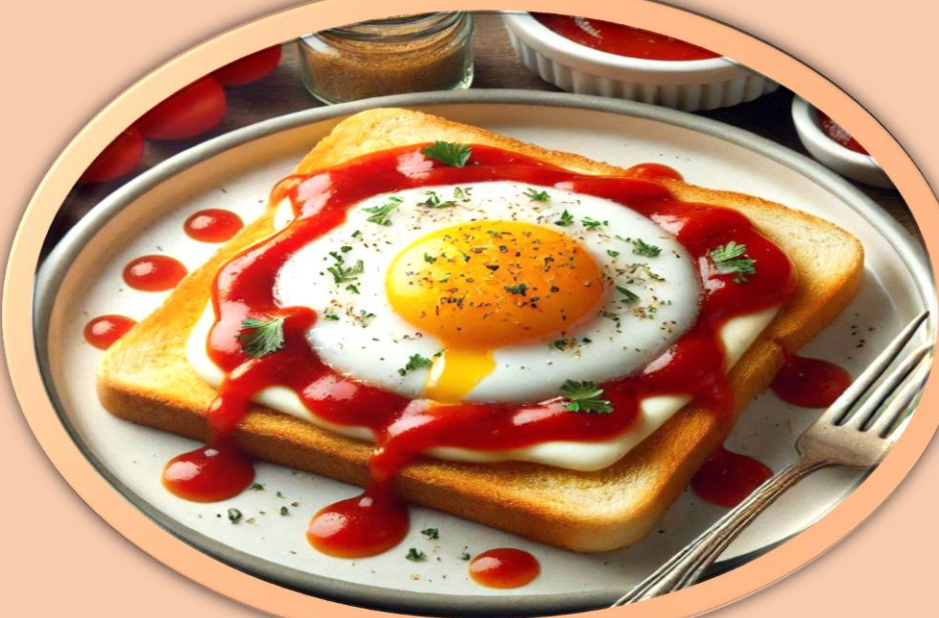
Torrada com Ovo Estrelado e Molho de Tomate

Ingredientes:

- 2 fatias de pão
- 2 fatias de queijo
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de molho de tomate
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

1. Torre as fatias de pão até ficarem douradas.
2. Frite os ovos com cuidado para manter a gema intacta.
3. Espalhe o molho de tomate sobre as torradas com o queijo e coloque o ovo por cima.
4. Tempere com sal e pimenta antes de servir.



Onigiri

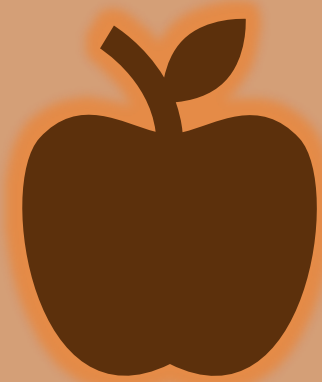
お握り (Bolinho de Arroz Japonês)

Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz japonês cozido
- 1 folha de alga nori cortada em tiras
- Recheio de sua escolha (salmão grelhado, umeboshi ou atum com maionese)

Modo de Preparo:

1. Molhe as mãos e polvilhe um pouco de sal nelas.
2. Pegue uma porção de arroz, faça um buraco no centro e adicione o recheio.
3. Molde o arroz em formato triangular e envolva com uma tira de alga nori.
4. Sirva fresco.



Tofu no Misoshiru

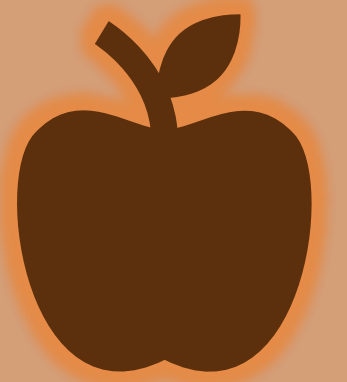
豆腐の味噌汁(Sopa de Missô com Tofu)

Ingredientes:

- 500 ml de caldo dashi (pode ser encontrado em mercados orientais)
- 2 colheres de sopa de pasta de miso (também encontrado em mercados orientais)
- 1 tofu pequeno em cubos
- Cebolinha picada a gosto
- Alga nori e gergelim para decorar

Modo de Preparo:

1. Aqueça o caldo dashi em uma panela sem deixar ferver.
2. Dissolva a pasta de miso no caldo quente.
3. Adicione o tofu em cubos e aqueça por mais alguns minutos.
4. Sirva em tigelas e decore com cebolinha picada
5. Se desejar, decore com gergelim e algas nori picadas..



02

ALMOÇO



Karē

カレー (Ensopado Japonês)

Ingredientes:

- 300 g de carne (frango ou bovina) em pedaços
- 2 batatas em cubos
- 1 cenoura em rodela
- 1 cebola picada
- 1 tablete de roux de curry (encontrado em mercados orientais)
- 3 xícaras de água
- Arroz cozido (para acompanhar)

Modo de Preparo:

1. Refogue a carne em uma panela com um pouco de óleo.
2. Adicione a cebola, as batatas e a cenoura, refogando por alguns minutos.
3. Acrescente a água e cozinhe até os vegetais ficarem macios.
4. Dissolva o tablete de curry no caldo e mexa até engrossar.
5. Sirva sobre o arroz.



Omurice

オムライス (Arroz com ovo japonês)

Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz cozido
- 3 ovos
- 100 g de frango picado
- 2 colheres de sopa de molho de tomate
- Sal e pimenta a gosto
- Ketchup e maionese (opcional)

Modo de Preparo:

1. Refogue o frango com um pouco de óleo, adicione o arroz e o molho de tomate, misturando bem.
2. Bata os ovos em uma tigela e prepare uma omelete em uma frigideira antiaderente.
3. Coloque o arroz no centro da omelete e dobre-a como um envelope.
4. Sirva com mais molho de tomate por cima.
5. Se desejar, decore com ketchup e maionese (opcional)



Rāmen

ラーメン (Macarrão Japonês)

Ingredientes:

- **Caldo:**
 - 1 litro de água
 - 2 colheres (sopa) de shoyu
 - 1 colher (sopa) de óleo de gergelim
 - 1 colher (chá) de gengibre ralado
 - 2 dentes de alho picados
 - 1 cubo de caldo de galinha (opcional)
 - 1 colher (sopa) de pasta de miso (opcional)
- **Acompanhamentos:**
 - 200g de macarrão para ramen ou talharim fino
 - 2 ovos cozidos
 - 100g de frango ou carne de porco
 - Cenoura em tiras, cogumelos, cebolinha, alga nori (opcionais)

Modo de Preparo:

1. Refogue alho e gengibre no óleo, acrescente a água, shoyu, caldo e miso. Ferva por 10 minutos.
2. Cozinhe o macarrão em água fervente conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
3. Cozinhe os ovos por 6-7 minutos para que fiquem com a gema mole. Descasque-os e corte ao meio. Se necessário, aqueça a carne ou grelhe-a rapidamente para realçar o sabor.
4. Divida o macarrão entre dois bowls fundos, despeje o caldo quente sobre o macarrão, cobrindo bem.
5. Disponha os acompanhamentos: fatias de carne, ovos, cogumelos, cenoura, brotos e alga nori. Finalize com a cebolinha picada.



Katsudon

カツ丼 (Carne de porco empanada com Arroz)

Ingredientes:

- Para o tonkatsu (carne empanada):
 - 2 bifes de lombo de porco (ou filé de frango, se preferir)
 - Sal e pimenta a gosto
 - 1/2 xícara de farinha de trigo
 - 1 ovo batido
 - 1/2 xícara de farinha panko (ou farinha de rosca)
 - Óleo para fritar
- Para o molho e montagem:
 - 1/2 cebola média, cortada em fatias finas
 - 1/2 xícara de água
 - 2 colheres (sopa) de shoyu
 - 1 colher (sopa) de mirin (ou vinagre com uma pitada de açúcar)
 - 1 colher (chá) de açúcar
 - 2 ovos batidos
 - 2 xícaras de arroz branco cozido
 - Cebolinha picada (opcional)

Modo de Preparo:

1. Tempere os bifes com sal e pimenta. Passe cada bife na farinha de trigo, depois no ovo batido, e por ultimo na farinha panko.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira e frite os bifes até ficarem dourados e crocantes.
3. Em uma frigideira limpa, adicione água, shoyu, mirin, açúcar e a cebola. Cozinhe em fogo médio até a cebola ficar macia.
4. Coloque os bifes empanados sobre o molho. Despeje os ovos batidos por cima e tampe. Cozinhe por 2 minutos ou até os ovos estarem firmes e ainda cremosos.
5. Em bowls, coloque o arroz cozido. Por cima, adicione o tonkatsu com os ovos e o molho. Finalize com cebolinha picada, se desejar.



03

SOBREMESAS



Bolo Quadrado

Minecraft

Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de leite
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 100 g de manteiga derretida
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- Morangos, glace (ou chantilly) para decorar.

Modo de Preparo:

1. Misture todos os ingredientes em uma tigela até obter uma massa homogênea.
2. Despeje a massa em uma forma quadrada untada.
3. Asse em forno preaquecido a 180°C por 30-35 minutos.
4. Deixe esfriar antes de cortar em cubos.
5. Decorar com glace (ou chantilly) e morangos.



Hotto keki

ホットケーキ (Panqueca Suflê Japonesa)

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 ovo
- 1/2 xícara de leite
- 1 colher de sopa de manteiga (para fritar)
- Morangos e/ ou Chantilly (para decorar - opcional)

Modo de Preparo:

1. Misture os ingredientes secos em uma tigela.
2. Em outra tigela, bata o ovo e misture com o leite.
3. Combine os ingredientes secos e líquidos até formar uma massa homogênea.
4. Aqueça uma frigideira com manteiga e cozinhe pequenas porções da massa até dourar dos dois lados.
5. Sirva com mel ou xarope de bordo.
6. Adicione chantilly e/ou morangos para decorar (opcional)



Taiyaki

たい焼き (Dourado assado - Doce Japonês)

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 xícara de água
- 1/2 xícara de pasta de feijão doce (anko) ou creme de avelã
- Forma de Taiyaki (opcional)

Modo de Preparo:

1. Misture os ingredientes secos e adicione a água aos poucos até formar uma massa.
2. Aqueça uma forma de taiyaki (ou waffle em formato de peixe) e despeje um pouco de massa.
3. Coloque o recheio no centro e cubra com mais massa.
4. Cozinhe até dourar dos dois lados.
5. Caso não houver a forma de taiyaki, pode ser feito como um crepe em uma frigideira ou sanduicheira comum.



Gelatina Slimes

Dragon Quest

Ingredientes:

- 1 pacote de gelatina (sabor de sua preferência)
- 500 ml de água quente
- 250 ml de água fria
- Chantilly para decorar
- Creme de avelã ou chocolate derretido para decorar
- Corantes (opcional, para intensificar a cor)

Modo de Preparo:

1. Dissolva a gelatina na água quente.
2. Adicione a água fria e misture bem.
3. Coloque em moldes redondos (ou em formato de gota) e leve à geladeira até firmar.
4. Faça carinhas com o creme de avelã ou chocolate e decore com chantilly antes de servir.



AGRADECIMENTOS



Obrigado por ler até aqui !

Esse Ebook foi gerado por IA e diagramado por humano

Esse conteúdo foi gerado com fins didáticos de construção, não foi realizado uma validação cuidadosa humana no conteúdo.

As receitas podem conter erros gerados por uma IA.



<https://github.com/LopesD92>