



Mini Livro do Blog Aromas e Sabores

24 Receitas fáceis

Andréa Potsch

Conteúdo

Entradas e acompanhamentos

*Musse de salaminho
Batatas assadas com alecrim e limão
Torta de liquidificador integral com pastrami
Abobrinha de forno com tomates
Pão de alho
Couve-flor gratinada
Salada de alface, coupa, amêndoas e maçã
Salpicão de frango*

Pratos principais

*Frango empanado sem glúten
Frango de forno fácil
Estrogonofe de frango
Quibe de bandeja
Salmão com alcaparras e champignon
Penne com couve-flor e brócolis
Carne com brócolis
Parangolé de batatas*

Doces

*Creme de abacate
Palha italiana
Amendoim de confeiteiro
Kulfi de manga - sorvete indiano
Peras com especiarias e gergelim
Cookies de chocolate
Muffin de maracujá poppy
Bolo de chocolate de liquidificador com azeite*

Musse de salaminho



Musse de salaminho

Ingredientes

200 g de maionese
150 g de creme de leite
150 g de salaminho
5 gotas de molho inglês
1 colher de café de sal
1 envelope de gelatina sem sabor vermelha
50 ml de água

Modo de preparo

Dissolva a gelatina com manda a embalagem nos 50 ml de água.

Processe o salame até que fique bem moído, misture bem todos os ingredientes.

Coloque em forma para musse untada com óleo.

Leve à geladeira até o dia seguinte. Desenforme e sirva com torradinhas e pães.

Batatas assadas com alecrim e limão



Ingredientes

4 batatas médias com casca - lavadas e cortadas em gomos
2 colheres de sopa de azeite
Folhas de um ramo de alecrim picadinhas
Casca ralada de um limão
Pimenta-do-reino a gosto
Sal e ervas secas a gosto

Modo de preparo

Pincele as batatas com o azeite, polvilhe com os temperos e o sal e coloque em tabuleiro untado em uma só camada. Leve ao forno quente por aproximadamente 30 minutos ou até que dourem e cozinhem.

Dica: seque as batatas antes de usar para que o azeite incorpore bem e o tempero fixe na batata.

Torta de liquidificador integral



Aromas e Sabores.com

Ingredientes da massa

- 2 ovos inteiros
- 2 xícaras de leite
- 1 xícara de óleo
- 1 xícara de farinha de trigo branca
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó
- 1 colher de chá cheia de sal
- 1/2 colher de café de noz moscada
- 1/2 colher de café de pimenta-do-reino branca
- 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado fino

Ingredientes do recheio

- 2 cebolas médias em cubinhos
- 2 dentes de alho picadinhos
- 50 ml de azeite
- 300 g de pastrami picadinho

Modo de preparo do recheio e da massa

Aqueça o azeite em uma frigideira e refogue a cebola até ficar transparente, adicione o alho e refogue até ficarem levemente dourados. Acrescente o pastrami e misture bem. Prove o sal e reserve.

Para a massa: bata todos os ingredientes no liquidificador.

Montagem e finalização da torta

Unte um tabuleiro pequeno com manteiga e polvilhe com farinha. Faça uma camada com metade da massa da torta e coloque o recheio. Espalhe por cima o restante da massa. Leve a torta ao forno médio pré-aquecido por aproximadamente 35 minutos ou até que asse e doure ligeiramente.

Abobrinha de forno com tomate



Ingredientes

2 cebolas médias em fatias finas
4 dentes de alho em fatias finas
1 abobrinha grande em rodelas finas
3 tomates médios em rodelas
Parmesão ralado a gosto
Ervas a gosto
Azeite
Sal e pimenta-do-reino

Modo de preparo

Espalhe em um refratário as cebolas em fatias e os dentes de alho. Por cima faça uma camada intercalando rodelas de abobrinha com rodelas de tomate como na foto abaixo.

Polvilhe com ervas a gosto, sal e pimenta-do-reino e regue com azeite.

Por cima polvilhe com queijo ralado.

Leve ao forno por aproximadamente 40 minutos ou até que os legumes estejam cozidos e o queijo gratinado.

Pão de alho



Ingredientes

10 pães franceses cortados em fatias mas sem desgrudar umas das outras (como na foto)
100 g de manteiga amolecida
200 g de maionese
1 cabeça de alho - dentes espremidos ou picadinhos
Sal e salsa fresca a gosto (ou orégano)

Modo de preparo

Misture bem a maionese com a manteiga e o alho, tempere com salsa e sal.

Besunte bem os pães com a pasta de alho por dentro e por fora e guarde-os em um saco plástico fechado na geladeira.

Antes de servir asse os pães em forno médio (ou em churrasqueira - pode ser no espeto ou sobre a grelha) até que fiquem dourados por fora e a manteiga/maionese fique derretida por dentro.

Couve-flor gratinada



Ingredientes

1 couve-flor pequena
1 caixa de creme de leite
2 colheres de sopa de maionese
50 g de queijo parmesão ralado
2 colheres de chá de cebola torrada desidratada
(comprada pronta)
1/2 colher de chá de páprica
2 colheres de sopa de leite
Sal e noz moscada a gosto

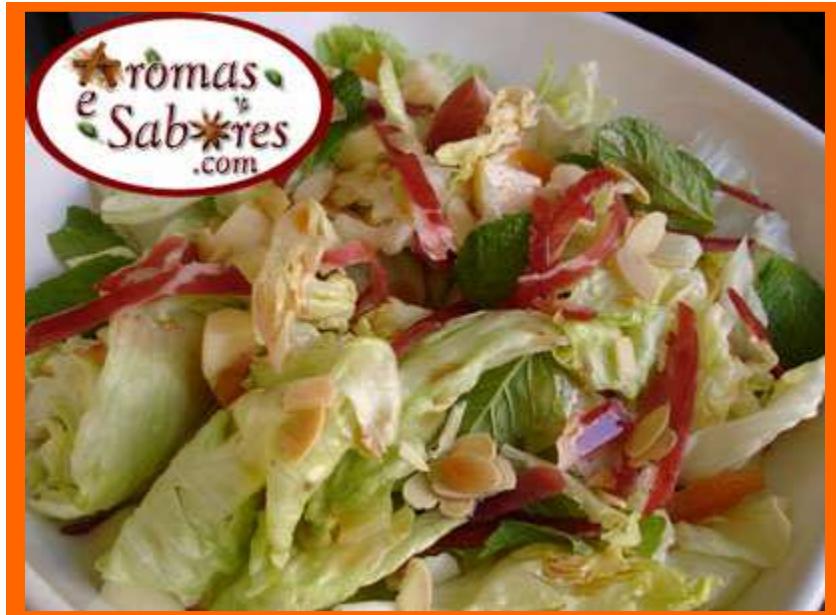
Modo de preparo

Cozinhe a couve-flor, escorra bem e coloque em um refratário.

Misture os outros ingredientes e coloque a mistura por cima da couve.

Leve o prato ao forno quente até dourar.

Salada de alface com copa, amêndoas e maçã



Ingredientes para a salada

1 alface americana
1 maçã em cubinhos
Amêndoas tostadas em lascas
1/3 de xícara de folhas de hortelã
100 g de copa fatiada em tirinhas

Ingredientes para o vinagrete

2 colheres de sopa de vinagre
6 colheres de sopa de azeite
uma pitada de sal
pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes da salada em uma saladeira

Para fazer o vinagrete: com um batedor de arame (fouet) misture no vinagre o azeite em fio batendo sempre até o molho engrossar, tempere com sal e pimenta.

Sirva a salada com o molho vinagrete ou outro de sua preferência.

Salpicão de frango



Aromas e Sabores.com

Ingredientes para o molho

1 vidro de maionese de 500 g
1 caixa de creme de leite de 200 g
50 ml de azeite
1 cubo de caldo de frango ou de legumes dissolvido em 1 colher de sopa de água (ou um pouco do caldo concentrado do cozimento do frango)
1 cebola pequena
1/2 xícara de salsinha picada
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Ingredientes para o salpicão

3 latas de ervilha escorrida
3 latas de milho escorrido
1 kg de cenouras
600 g de presunto em cubinhos (ou frango desfiado)
1 embalagem de batata palha - 140 g

Modo de preparo

Descasque e rale as cenouras no ralo grosso ou processador. Ferva uma panela com água e sal, coloque as cenouras raladas e deixe ferver por um minuto. Escorra bem, deixe esfriar um pouco e reserve.

Bata no liquidificador os ingredientes do molho. Misture o molho com a cenoura, o presunto, o milho e a ervilha e armazene em pote fechado na geladeira.

Na hora de servir cubra com a batata palha

Frango empanado sem glúten



Ingredientes

- 1 kg de filé de peito de frango cortados em bifes finos
- 1 pote de iogurte natural
- 2 colheres de chá de páprica
- 2 dentes de alho picadinhos
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher de chá de orégano ou ervas a gosto
- 1 xícara de granola sem glúten
- 1/2 xícara de parmesão ralado
- Azeite ou óleo para untar o tabuleiro

Modo de preparo

Misture o iogurte com a páprica, as ervas, o alho, sal e pimenta. Besunte os filés de frango com a mistura de iogurte e deixe marinando por pelo menos uma hora ou de um dia para o outro na geladeira.

Triture a granola grosseiramente em um processador e misture com o parmesão ralado. Passe os filés pela mistura apertando bem para formar uma crosta.

Unte um tabuleiro e disponha os filés separadamente. Leve ao forno quente pré-aquecido por aproximadamente 15 minutos ou até dourarem por baixo. Vire os filés de deite no forno por mais 10 minutos.

Frango de forno fácil



Ingredientes

1 kg de pedaços de frango com osso - limpos e sem pele
5 colheres de sopa de molho de tomate pronto
3 colheres de sopa de Vinagre de Jerez
1/2 colher de sopa de mostarda dijon
2 colheres de sopa de Azeite
1 colher de sopa de mel
1 colher de chá de orégano
1 colher de chá rasa de páprica picante (ou a gosto)
1/2 colher de chá de sal

Modo de preparo

Para fazer a marinada misture bem todos os ingredientes com exceção do frango.

Faça dois cortes em cada pedaço do frango indo da superfície até o osso para que o tempero penetre melhor.

Misture o frango com o tempero e deixe marinando de véspera em geladeira ou em temperatura ambiente por até duas horas.

Coloque o frango junto com a marinada em uma assadeira e leve ao forno médio por aproximadamente 40 minutos ou até que o frango fique cozido e macio. Sirva quente com o acompanhamento de sua preferência.

Estrogonofe de frango



Ingredientes

1 kg de filé de peito de frango cortado em tiras bem fininhas
1 cebola grande picadinho
1 colher de sopa de manteiga
2 colheres de sopa de óleo de soja
Sal a gosto
1/3 de xícara de vinho branco seco
2 colheres de sopa de ketchup
1 pitada de molho inglês
100 g de champignon fatiado
1 lata de creme de leite
1 colher de sopa rasa de farinha de trigo

Modo de preparo

Misture bem farinha de trigo com o creme de leite e reserve.

Derreta a manteiga e o óleo em uma panela ou frigideira bem grande. Acrescente a cebola e deixe dourar ligeiramente em fogo baixo.

Aumente o fogo e acrescente o frango, refogue rapidamente até que cozinhe. O frango deve cozinhar rapidamente sem soltar muita água para que fique macio.

Acrescente sal a gosto e o vinho branco e deixe ferver por alguns minutos até que o cheiro forte de álcool desapareça. Acrescente o ketchup, o molho inglês e o champignon.

Adicione o creme de leite misturado com a farinha, misture, deixe aquecer bem e sirva.

Quibe de bandeja



Aromas e Sabores.com

Ingredientes

- 1 kg de carne moída sem gordura
- 1 xícara de trigo para quibe
- 3 colheres de sopa de hortelã fresca picada
- 1 colher de chá de sumagre (ou uma colher de sopa de suco de limão)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de tempero sírio
- 1 cebola grande picadinha
- 1/2 xícara de azeite

Modo de preparo

Deixe o trigo de molho em água por no mínimo 2 horas, escorra bem e reserve.

Unte um tabuleiro pequeno com parte do azeite e reserve.

Misture bem a carne com todos os temperos e duas colheres de sopa de azeite e amasse bem.

Distribua a carne no tabuleiro e regue com o restante do azeite.

Leve ao forno moderado por aproximadamente 30 minutos ou até que cozinhe e doure ligeiramente.

Corte e sirva.

Salmão com alcaparras e champignon



Ingredientes

1 kg de filé de salmão limpo e cortado em tiras largas
Sal e pimenta-do-reino a gosto
Suco de 1/2 limão
200 g de champignon picado ou em fatias
1 vidro pequeno de alcaparras (90 g)
2 dentes de alho picados
50 ml de azeite
50 g de manteiga sem sal
1/2 molhe de salsa picadinha

Modo de preparo

Tempere os filés de salmão com o suco de limão, sal e pimenta a gosto. Deixe descansar por 30 minutos e grelhe os filés em azeite até que fiquem cozidos.

Prepare o molho

Doure o alho em um pouco de azeite em fogo bem baixo, misture com a manteiga, o restante do azeite, o champignon e as alcaparras e deixe a manteiga derreter. Retire do fogo e acrescente a salsa picada, tempere com sal a gosto e sirva sobre os filés de peixe.

Penne com brócolis e couve-flor



Ingredientes

500 g de penne
1 litro de leite integral
1 cebola média picadinha
50 g de manteiga
2 colheres de sopa de farinha de trigo
noz moscada ralada e sal a gosto
100 g de parmesão ralado (ou outro queijo de sua preferência - eu teria feito com gruyère caso tivesse um pedaço em casa)
1 couve-flor pequena cortada em floretinhos
1 brócolis pequeno cortado em floretinhos (usei o americano)

Modo de preparo

Cozinhe o penne em água e sal, escorra e reserve.

Cozinhe o brócolis e a couve-flor ao dente. Não deixe cozinhar demais senão vão se desmanchar no molho.

Separadamente prepare o molho branco: refogue a cebola na manteiga até ficar transparente, adicione o trigo, mexa bem e acrescente o leite. Deixe ferver e engrossar.

Junte o queijo ao molho, tempere com sal e noz moscada a gosto e junte os legumes. Deixe ferver.

Sirva a massa com o molho e mais parmesão, se desejar.

Carne com brócolis



Ingredientes

1 kg de alcatra ou filé mignon
5 colheres de sopa de shoyu
1 colher de sopa de saquê mirim
1 cebola média picadinha
2 colheres de sopa de óleo de soja
1 brócolis grande em floretes pequenos
100 g de champignon em fatias
1/2 xícara de caldo de carne
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Corte a carne em pedaços compridos e finos para que possa ser fatiada em mini bifinhos como a carne da foto). Leve a carne ao congelador até que endureça um pouco e corte em fatias bem finas.

Misture o saquê com 2 colheres de sopa de shoyu e misture com a carne, deixe a carne marinando em geladeira por algumas horas ou de um dia para o outro.

Doure a cebola no óleo, acrescente a carne em fogo bem alto e frite até que doure um pouco. Acrescente o restante do shoyu, o caldo de carne, sal e pimenta a gosto e o brócolis. Cozinhe até que o brócolis fique ao dente, acrescente o champignon, ferva outra vez e está pronta!

Parangolé de batatas



Ingredientes

4 batatas (ou 2 batatas e 2 inhames) em cubos e cozidas com sal
200 g de presunto (ou qualquer outro tipo de frio) cortado em cubinhos
1 tomate em cubos
1/2 lata de ervilhas
100 g de ricota em cubos (ou queijo minas)
1 cebola picadinha e refogada no azeite
Azeite para regar
Ervas e sal a gosto
2 colheres de sopa de requeijão cremoso
Queijo minas padrão (ou o que quiser para cobrir e gratinar)

Modo de preparo

Misture as batatas com ervilhas, frios, ricota e cebola.

Tempere com sal, ervas e azeite.

Coloque colherinhas de requeijão por cima e cubra com o queijo minas padrão ou outro que derreta bem.

Leve ao forno quente para gratinar.

Creme de abacate



Ingredientes

- 1 abacate médio maduro
- 1/2 xícara de leite condensado
- 1/2 colher de sopa de raspas da casca de limão
- 2 colheres de sopa de açúcar (ou a gosto)
- 8 pedras de gelo

Modo de preparo

No liquidificador ou mixer elétrico bata o abacate com o açúcar, leite condensado e raspas de limão - não adicione nenhum líquido.

Com o liquidificador ligado adicione uma ou duas pedras de gelo por vez e bata até que o creme fique homogêneo e bem gelado.

Sirva imediatamente.

Palha italiana



Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 colher de café de canela
- 1 pacote de biscoito maisena esmigalhado

Modo de preparo

Leve ao fogo em uma panela o leite condensado com o cacau e a canela e cozinhe mexendo sempre para fazer um brigadeiro. Eu deixo no fogo por aproximadamente 5 minutos depois que o doce soltar do fundo da panela.

Misture imediatamente com o biscoito bem esmigalhado.

Coloque o doce em uma superfície untada com manteiga e espalhe-o bem formando um retângulo. Para dar o formato cubra o doce com papel manteiga ou filme plástico para não grudar nem queimar a mão e modele ainda quente. O doce mesmo quando quente é bem duro.

Deixe esfriar, corte em quadrados ou losangos e polvilhe com açúcar de confeiteiro.

Amendoim de confeiteiro



Aromas e Sabores.com

Ingredientes

500 g de amendoim cru e com casca
500 g de açúcar
1 colher de sopa de chocolate em pó
1 colher de chá de canela em pó
1/2 copo de água

Modo de preparo

Leve todos os ingredientes ao fogo em uma panela larga ou tacho.

Deixe ferver mexendo de vez em quando.

A água vai secar e quando estiver bem seco e com uma aparência fosca retire do fogo e coloque na bancada ou em um tabuleiro.

Deixe esfriar e armazene em pote bem fechado.

Kulfi de manga - sorvete indiano



Aromas e Sabores.com

Ingredientes

3 xícara de poupa de manga em cubos (aproximadamente 2 mangas hadn médias)
1 lata de leite condensado
200 g de creme de leite
4 cardamomos em pó (1 colher de café)
2 colheres de suco de limão (ou a gosto)

Modo de preparo

Bata no liquidificador a manga, o leite condensado, o suco de limão e o creme de leite. Coe se a manga for fibrosa.

Misture o cardamomo e leve o sorvete à sorveteira ou ao freezer/freezer.

Se desejar um sorvete mais cremoso leve a mistura outra vez ao liquidificador depois de 1 hora no freezer e congele outra vez.

Peras com especiarias e gergelim



Aromas e Sabores.com

Ingredientes

- 4 peras sem casca, cortadas em quartos
- 100 g de açúcar
- 50 g de manteiga
- 50 ml de suco concentrado de maracujá
- 1/5 colher de chá de cinco especiarias chinesas
- 1/2 colher de sopa de gergelim tostado

Modo de preparo

Derreta a manteiga com o açúcar e deixe dourar ligeiramente, acrescente as especiarias, as peras, o suco de maracujá e 50 ml de água

Deixe ferver e cozinhe até que as peras fiquem macias e a calda engrosse. Polvilhe com gergelim e sirva.

obs. As cinco especiarias chinesas são uma mistura de funcho, pimenta de sichuan (ou pimenta-do-reino), anis estrelado, canela, cravo e pimenta-da-jamaica.

Cookies de chocolate



Ingredientes

100 g de manteiga
½ xícara de açúcar
½ xícara de açúcar mascavo fino
1 ovo
1 colher de chá de extrato de baunilha
1 e ¼ de xícara de farinha de trigo
½ colher de chá de sal
½ colher de chá de fermento químico em pó
½ colher de chá de bicarbonato
250 g de chocolate ao leite picado

Modo de preparo

Bata a manteiga com os açúcares, os ovos e a baunilha até que a mistura fique esbranquiçada. Misture bem com a farinha, o fermento e o bicarbonato.

Acrescente o chocolate picado e leve à geladeira por aproximadamente 30 minutos ou até que consiga fazer bolinhas com a massa.

Forme bolas com a massa do tamanho desejado e coloque em um tabuleiro deixando um bom espaço entre elas (o biscoito cresce e esparrama).

Leve ao forno médio por aproximadamente 10 minutos ou até que comece a dourar.

Muffin de maracujá poppy



Ingredientes

120 g de iogurte natural
80 g de poupa de maracujá fresco com sementes
1/2 colher de chá bem rasa de cúrcuma
2 ovos de tamanho grande
125 g de manteiga derretida
180 g de açúcar
230 g de farinha de trigo
1/2 colher de chá de bicarbonato
1 colher de chá de fermento químico em pó

Modo de preparo

Bata no liquidificador o iogurte com o maracujá até que as sementes se desmanchem um pouco. Misture com os ovos e a manteiga derretida. Reserve.

Misture todos os ingredientes secos e junte a mistura de maracujá.

Coloque a massa em forminhas para muffins untadas e enfarinhadas ou cobertas com formas de papel.

Asse em forno médio pré-aquecido por aproximadamente 15 minutos ou até que um palito inserido no centro do bolinho saia limpo.

Bolo de chocolate de liquidificador com azeite



Aromas e Sabores.com

Ingredientes

2 xícaras de açúcar
3 ovos inteiros
3/4 de xícara de azeite
1 xícara de água fervente
1 xícara de chocolate em pó
2 xícaras de farinha de trigo
1 colher de sopa de fermento em pó
1 colher de café de canela em pó

Modo de preparo

Bata no liquidificador os quatro primeiros ingredientes. Peneire o chocolate, a farinha e o fermento, adicione a canela e misture. Acrescente os ingredientes líquidos que foram batidos no liquidificador aos ingredientes secos e misture bem. Levar ao forno médio pré-aquecido em tabuleiro untado com azeite e enfarinhado. Asse por aproximadamente 30 minutos ou até que um palito enfiado no centro saia limpo.

Calda

Leve ao fogo 1 xícara de açúcar, 1/2 xícara de chocolate em pó e 1/3 de xícara de leite, deixe ferver e cozinhe por 5 minutos. Distribua a calda sobre o bolo ainda quente.