

Culinária Afetiva

com Vanessa Häffner Lourenço



*Receitas de dar água na boca para os seus
momentos especiais*

01

*para o seu
almoço*





Strogonoff de Frango

com arroz e batata palha

você vai precisar de

Para o Strogonoff:

- 500g de peito de frango cortado em cubos
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de óleo ou azeite
- 1 lata de creme de leite
- 2 colheres de sopa de ketchup
- 1 colher de sopa de mostarda
- 1 colher de sopa de molho inglês
- Sal e pimenta a gosto

Para o Arroz:

- 1 xícara de chá de arroz
- 2 xícaras de chá de água
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 dente de alho picado
- Sal a gosto

Para a Batata Palha

- 300g de batata palha pronta ou batata fresca cortada em palha e frita

modo de preparo

Strogonoff de Frango:

1. Aqueça o óleo em uma panela e refogue a cebola e o alho até dourar.
2. Adicione o frango e cozinhe até dourar.
3. Acrescente o ketchup, a mostarda e o molho inglês, mexendo bem.
4. Abaixar o fogo, adicione o creme de leite e mexa até ficar homogêneo.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto.
6. Desligue o fogo.

Arroz:

1. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue o alho.
2. Acrescente o arroz e refogue por 2 minutos.
3. Adicione a água e o sal, misture e deixe cozinhar em fogo baixo com a panela semi-tampada até que a água seque.

02

para a sua

janta





Torta de pão fatiado

com carne moída

você vai precisar de

Para o Recheio:

- 500g de carne moída
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 tomate picado
- 2 colheres de sopa de óleo ou azeite
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de sopa de extrato de tomate
- Cheiro-verde picado a gosto

Para a Montagem:

- 1 pacote de pão de forma sem casca
- 200g de queijo mussarela fatiado
- 1 copo de requeijão (200g)
- Queijo parmesão ralado para polvilhar

modo de preparo

1. Recheio de Carne Moída:

1. Em uma panela, refogue a cebola e o alho até dourar.
2. Adicione a carne moída e refogue até que ela esteja cozida e soltinha.
3. Acrescente o tomate, o extrato de tomate, sal e pimenta. Cozinhe por mais 5 minutos.
4. Finalize com cheiro-verde picado e reserve.

2. Espalhe uma camada do recheio de carne moída sobre o pão.

3. Por cima, coloque uma camada de requeijão e queijo mussarela.

4. Repita as camadas progressivamente, finalizando com uma camada de pão.

5. Coloque queijo mussarela e polvilhe queijo parmesão ralado e orégano por cima.

2. Montagem da Torta:

1. Em um refratário untado, faça uma camada com as fatias de pão de forma, cobrindo todo o fundo.

3. Finalização:

1. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 25 a 30 minutos
2. Retire do forno e sirva quente.

03

*para adoçar
a sua vida*





Banoffee

com doce de leite caseiro



você vai precisar de

Base:

- 200g de bolacha maisena
- 100g de manteiga derretida

Recheio:

- 1 lata de leite condensado cozida na panela de pressão (doce de leite caseiro)
- 3 bananas maduras (preferencialmente nanicas) cortadas em rodela

Cobertura:

- 300ml de creme de leite fresco ou nata
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- Chocolate em pó ou cacau em pó para polvilhar (opcional)

modo de preparo

Base:

1. Triture as bolachas maisena em um processador até virar uma farofa.
2. Misture a farofa de bolacha com a manteiga derretida até formar uma massa homogênea.
3. Forre o fundo de uma forma de fundo removível com essa mistura, pressionando bem para que fique firme.
4. Leve ao congelador enquanto prepara o restante da receita.

Recheio:

1. Espalhe o doce de leite caseiro sobre a base de bolacha e distribua as bananas.

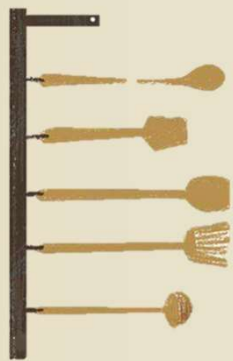
Cobertura:

1. Bata o creme de leite fresco, o açúcar e a essência de baunilha até formar um chantilly firme.
2. Espalhe o chantilly sobre as bananas e nivele.
3. Polvilhe chocolate ou cacau em pó por cima para finalizar.
4. Leve à geladeira por pelo menos 2 horas.



agradecimientos





*Obrigada por
ler até aqui*



Esse Ebook foi gerado por IA, e diagramado por humano. O passo a passo se encontra no meu Github. O conteúdo foi gerado com fins de aprendizado e pode conter erros gerados por uma IA.



[VanessaHuffner/prompts-recipe-to-create-a-ebook: A recipes with IA tools to create a ebook](#)