



# E-BOOK MÃO NA MASSA

**UMA SELEÇÃO DE 13  
RECEITAS INCRÍVEIS!**

MÃO NA  
*massa* 

## O que a comida significa pra você?

## Que função ela tem na sua vida?

Desde pequena sempre me interessei pela gastronomia, melhor dizendo, por comida.

A palavra gastronomia só veio realmente fazer sentido quando fui para a faculdade.

Cresci observando a minha avó e tia-avó na cozinha e passava a semana inteira esperando pelo almoço de domingo, momento em que eu me juntava às pessoas que mais amo para comer a comida mais saborosa do mundo (independente do que as minhas avós haviam preparado naquele dia).

Na saga de descobrir (ou resolver) o que eu gostaria de “ser quando crescer” conheci uma universidade no norte da Itália chamada Universidade dos Estudos das Ciências Gastronômicas, fundada pelo movimento Slow Food (movimento em prol da sustentabilidade no universo da alimentação) e foi lá que a palavra gastronomia realmente começou a fazer sentido para mim.

Estudar alimentação me mostrou que a comida não é só a nossa gasolina, não vai apenas nos dar energia e nutrientes essenciais para vivermos, mas sim, me ensinou que a comida é um meio de expressão, de cuidado, de preservar e cultivar cultura e tradições.

Eu nasci no mês de junho, época dos deliciosos morangos. Não tem um aniversário que eu passe sem ter um bolo de morango para comemorar. Às vezes me pego pensando se eu gosto de morangos porque são realmente gostosos ou se é porque me remetem a uma data especial e o carinho que eu sentia quando a minha avó fazia o meu bolo. O sabor da comida vai além do o alimento em si, potencializa as emoções.

Você sabia que antes dos anos 30 não haviam morangos no Brasil?

Pois é, eles contam um pouco da história da imigração italiana no Brasil.

Você já percebeu como o preço da bandeja deles abaixa durante o inverno brasileiro?

Na teoria os morangos dão o ano inteiro e eles têm um ciclo de 60 a 90 dias, mas suas plantas são tão delicadas e sensíveis à umidade que para conseguir um morango docinho ele tem que ser plantado durante o nosso inverno, que é quando temos um clima mais seco.

Acho que dá para imaginar o trabalho que o produtor teve para cultivar os morangos maravilhosos que a Dona Nair comprava para o meu bolo. Para falar a verdade, demorei um bom tempo para entender o valor dos produtores. Ainda hoje é comum não valorizarmos a dedicação ao trabalho que um produtor tem ao escolher a semente, preparar o solo, plantar, cultivar e colher os alimentos que chegam a sua mesa.

Eu, hoje, quando vou ao mercado, ao escolher um alimento, me interesso pela sua história, sua origem, quem produziu e tantos outros elementos que levarão esse produto à minha mesa. Fica o convite a você fazer essa experiência.

Marina Moreira Asnis

Fundadora da Oka Caburé, um empório de produtos gastronômicos de pequenos produtores.

@oka\_cabrue @m\_asnis



# COSTELINHA UAI TEX MEX

## Receita Do Chefn' Boss

<https://www.instagram.com/chefnboss>

### INGREDIENTES:

- 1kg de Costelinha de Porco.
- 2 colheres de sopa cheias de Tempero Churrascador Chefn'boss Defumado.
- 1kg de batatinhas baby com casca e tudo.
- 2 colheres de sopa de manteiga pra costelinha e + 2 pra saltear as batatas.
- Papel Alumínio.
- Sal à gosto pra batatinha.
- 1 colher de sopa de salsinha seca e + 1 de pimenta calabresa pra Temperar a batata.
- Cebolinha picadinha fina.
- 1 Molho Barbecue Mineiro de Pimenta Biquinho com Cachaça.



## MODO DE PREPARO:

- Esfregar bem o tempero na costelinha por todos os lados.
- Abrir uma folha de papel alumínio em uma assadeira, dobrar a costela no meio com o osso pra dentro, uma em cima da outra metade.
- Passar a manteiga por cima da costelinha, fexar bem o papel alumínio e embrulhar com mais uma camada.
- Colocar pra assar por 2 horas e meia em forno pré aquecido no máximo, em uma assadeira com um dedo de água e as batatinhas em volta.
- Passar a manteiga por cima da costelinha, fexar bem o papel alumínio e embrulhar com mais uma camada.
- Colocar pra assar por 2 horas e meia em forno pré aquecido no máximo, em uma assadeira com um dedo de água e as batatinhas em volta.
- Confira de ver em quando se a água secou e se precisar coloque um pouquinho mais de água pra garantir que não queime as batatas e a costela pr baixo.
- Quando estiver pronto, retire do forno, tire o papel alumínio e separe a costela da batata.
- Esquente uma frigideira com a manteiga, a cebolinha seca, a pimenta calabresa, o sal, misture bem pra pegar o tempero e reserve.
- Sirva em um tábua as batatinhas espalhadas esmagando um pouco as batatinhas tipo batata ao murro.
- Tire os ossos da costelinha que está soltando do osso.
- Monte a costela despedaçada rusticamente formando um monte no meio das batatas.
- Regue bem a costelinha com bastante Barbecue, salpique cebolinha sobre as batatinhas em volta e farofa de nacho salpicada por cima da costelinha.
- Decore com dois ossinhos em X por cima da costelinha só pra tirar onda e devore sem moderação.

# BROWNIE DE CHOCOLATE COM COBERTURA DE CARAMELO CREMOSO

## Receita da “Receitas mais deliciosas”

[https://www.instagram.com/receitas\\_maisdeliciosas/](https://www.instagram.com/receitas_maisdeliciosas/)

### INGREDIENTES

- 300 gramas de manteiga sem sal
- 330 gramas de chocolate meio amargo (60% cacau ou mais)
- 550 gramas de açúcar mascavo
- 7 ovos
- 100 gramas de farinha de trigo
- 100 gramas de cacau em pó
- Uma pitada de sal
- 1 colher de sopa de extrato de baunilha

.

### MODO DE PREPARO

Pique o chocolate e misture com a manteiga. Leve para derreter em banho-maria.

Assim que a mistura estiver homogênea, acrescente o açúcar e mexa. Retire do calor e espere amornar.

Adicione os ovos, um a um, batendo apenas até misturar.

Peneire a farinha e o cacau em pó e misture delicadamente.

Depois, adicione o sal e o extrato de baunilha.

Asse o brownie em um forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos ou até que um palito inserido saia úmido e com um pouco de massa.



### CARAMELO CREMOSO (Ingredientes)

- 200g de açúcar cristal
- 100g de manteiga sem sal
- 200ml de creme de leite fresco
- Flor de Sal

Coloque o açúcar em uma panela em fogo baixo e deixe derreter, quando tudo derreter completamente, adicione a manteiga e mexa até derreter a manteiga por completo.

Vá adicionando o creme de leite fresco bem aos poucos e mexendo sempre!

Após isso coloque uma pitadinha da flor de sal e mexa.

Desligue o fogo e espere esfriar.

Depois é só colocar a cobertura e aproveitar.



# RISOTO DE GELEIA DE DAMASCO COM QUEIJO DE CABRA

## Receita da De Iva

[https://www.instagram.com/de\\_\\_iva/](https://www.instagram.com/de__iva/)

### INGREDIENTES:

- 1,5L de caldo de legumes (caseiro)
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho bem picado
- 2 xícaras de arroz para risoto
- 1/2 taça de vinho branco
- 4 colheres de sopa de geleia de damasco da De Iva (@de\_\_iva)
- 4 damascos picados
- 60g de queijo de cabra picado
- 10g de parmesão ralado
- folhas de hortelã picadas e inteiras
- 1 colher de sopa de manteiga
- nozes, avelã e castanha do Pará (a gosto)
- pitada de sal
- pitada de pimenta preta moída na hora





## MODO DE PREPARO:

- Preparar o caldo de legumes.

Para fazer um caldo de legumes rapidex e natural, eu pego os legumes que tenho em casa (cebola, salsão, cenoura, abobrinha e o que mais você tiver), lavo bem e corto grande mesmo. Aqueço azeite em uma panela funda, jogo os legumes, dou uma refogada neles e acrescento água. Deixa ferver, abaixa o fogo e pode deixar mais uns 30 minutos.

- Triture grosseiramente as nozes, avelã e a castanha do Pará e reserve (podem ser outras castanhas)
- Com o caldo de legumes pronto, mantenha ele na panela e aquecido em fogo baixo durante todo o preparo do risoto.
- Em outra panela média, aqueça o azeite, acrescente a cebola picada, uma pitada de sal, uma pitada de pimenta preta e refogue. Junte o arroz e mexa bem.
- Jogue o vinho branco e mexa até secar. Com a ajuda de uma concha e de um coador vá acrescentando o caldo de legumes aos poucos e mexendo de vez em quando para não grudar. Assim que ele secar, acrescente mais duas conchas.
- Nesse momento pode misturar os damascos picados e as 4 colheres (de sopa) da geleia de damasco De Iva (se quiser por mais, se joga, que fica bom também) e ir acrescentando o restante do caldo aos poucos, reservando uma concha do caldo para o final.
- Assim que o arroz estiver no ponto, al dente (cozido por fora e durinho por dentro), acrescente a última concha de caldo e não deixe secar, pois o risoto deve ficar molhadinho. Logo em seguida desligue o fogo e pode juntar o parmesão, o queijo de cabra (guarde um pouco para por no prato), a manteiga e a hortelã picada, misture tudo.

8) coloque no prato o risoto e por cima acrescente queijo de cabra picado, farofa de castanha e hortelã, finalize com azeite

# SOPA DE LENTILHA COM SHITAKE E UM TOQUE DE COMINHO

## Receita da Cook it

<https://www.instagram.com/cookitemcasa/>

### INGREDIENTES

- 160g Lentilha canadense
- 40g Shitake laminado
- 1/2 Cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 col chá de Sal
- 1/2 col de cha de Cominho em pó
- Pimenta do reino a gosto
- Azeite, o quanto baste



### MODO DE PREPARO

Em uma panela de capacidade para 2 litros refogue a cebola e o alho em um fio de azeite, acrescente a lentilha e cubra com 1,5l de água. Cozinhe por 30 minutos. Após este tempo, acrescente o shitake, os temperos e cozinhe por mais 10 minutos ou até que os legumes estejam tenros. Finalize com um fio de azeite e uma colherada de coalhada seca.

### DICA

Que tal acrescentar linguiça de cordeiro para cozinhar juntamente com a sopa? Você pode preparar esta deliciosa sopa com o pote de Mix de Lentilha e Shitake da Cook it.

Todos os ingredientes já estão porcionados na medida para o preparo, rápido, prático e sem nenhum desperdício.

# BRIGADEIRO GOURMET

## Receita da Brigadeiro Gourmet

[https://www.instagram.com/\\_deliciasdanaty/](https://www.instagram.com/_deliciasdanaty/)

### INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 1 caixinha de creme de leite sem soro
- 3 colheres de chocolate em pó 50% cacau

### MODO DE PREPARO

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes em uma panela de preferência anti aderente ,mesa tudo antes de levar ao fogo ,leve ao fogo baixo mexendo sempre até engrossar e soltar do fundo ,coloque em um prato e deixe esfriar. Após esfriar só enrolar .



# SALADA DE FARFALLE

## Receita da Me Gusta Así

[https://www.instagram.com/me.gusta.asi\\_/](https://www.instagram.com/me.gusta.asi_/)

### INGREDIENTES

- Farfalle “Gravatinha”
- Azeitonas Pretas
- Mini Mussarela de Búfala ou Feta
- Tomatinhos cereja
- Ervas Frescas (tomilho, alecrim e manjeriço)
- Limão Siciliano
- Sal e dedo de moça (pra quem gostar)

### INGREDIENTES

Comece cozinhando o farfalle com antecedência, porque ele precisa esfriar antes de misturar o restante. Após cozinhar e escorrer bem, coloque um fio de az

eite para que não grudem e reserve na geladeira.

Pique o tomate cereja e as azeitonas no sentido do comprimento e reserve.

Lave e seque bem as ervas que for usar (manjeriço, alecrim, tomilho, etc) e só pique no momento que for preparar o molho.

Faça as raspas do limão siciliano antes de cortar para extrair o suco.

Num pote com tampa, coloque as ervas picadas e cubra com azeite.

Acrescente sal e o suco do limão, mexa e prove.

Tudo pronto, só misturar bem todos os ingredientes, enfeitar com umas folhinhas de manjeriço e servir



## SUGESTÃO

sirva com tiras de frango (foto 2) ou carne ou camarões se quiser servir como prato único





# RISOTO DE LIMÃO SICILIANO

## Receita da Le Fork

<https://www.instagram.com/le.fork/>

### CALDO DE LEGUMES

- 2 cenouras
- 2 talos de salsão
- 1 cebola grande
- 2 litros de água
- 2 folhas de louro
- 5 grãos de pimenta-do-reino

Corte todos os legumes em fatias grossas. Junte todos os ingredientes em um panela, adicione a água e leve ao fogo alto. Quando começar a ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 30 minutos.

### RISOTO (serve 2 pessoas)

- 2 xícaras de arroz carnaroli ou arbório
- 1 xícara de vinho branco
- 1 xícara de queijo parmesão ralado
- 500ml de caldo de legumes (5 conchas)
- 100g manteiga
- 1 limão siciliano (suco e raspas)
- 2 colheres de sopa de salsinha picada (opcional)
- Azeite
- Sal à gosto

Em uma panela, adicione azeite e refogue a cebola. Acrescente o arroz e mexa para dar uma selada.

Adicione o vinho branco e mexa até quase secar. Adicione uma concha do caldo de legumes (ainda quente), mexendo sem parar. Repita o processo, acrescentando o caldo, de concha em concha, até risoto ficar no ponto. O arroz deve estar cozido, mas ainda durinho no centro.

Abaixe o fogo, adicione o queijo parmesão e a manteiga misture. Desligue o fogo e adicione o suco de limão siciliano e salsinha. Sirva em seguida, com raspas de limão siciliano.



# ANTEPASTO DE BERINGELA

## Receita da Debora Cabral

<https://www.instagram.com/deboracabral.chef/>

### INGREDIENTES

- 2 berinjelas médias em cubos pequenos
- 1 pimentão pequeno de cada cor em cubos pequenos
- 2 cebolas médias em cubos pequenos
- 1 dente de alho picado
- 50g uva passa
- Azeite à gosto
- Sal à gosto
- Pimenta à gosto
- 1 colher se sobremesa de orégano seco
- 50 ml. de água
- 50 ml. de vinagre de maçã (pode ser qualquer outro vinagre, menos o de álcool)

### MODO DE PREPARO

Misturar todos os vegetais, azeite, temperos secos e levar ao forno a 180°. Quando os vegetais estiverem bem macios, adicionar a uva passa, água e o vinagre.

Deixar por mais uns 20 a 30 minutos no forno até que eles fiquem quase desmanchando.

Disponer em um recipiente de vidro com tampa e levar a geladeira.

## DICA

Ela bem armazenada dura muito na geladeira e quanto mais o tempo passa, mais gostosa fica.





# CARBONARA

## Receita do Cozinhe Já

<https://www.instagram.com/cozinheja/>

### INGREDIENTES

- 200g espaguete
- 2 ovos inteiros
- 2 gemas
- 50g (1/2 de xic de chá) de queijo parmesão ralado na hora - ralo fino de preferência (da exatamente 1 rolinho daquele faixa azul)
- 1/4 xic de chá de vinho branco
- 1/2 xic de chá de bacon (a original é com guanciale ou pancetta - pode ser tbm claro)
- Sal e pimenta do reino à gosto! + um chorinho de bacon crocante (que vc pode reservar da fritura ou fazer fatias no microondas) e parmesão pra servir e finalizar (importante essa finalização, muda o prato)

### MODO DE PREPARO

Cozinhe a massa em água abundante com bastante sal, observando o tempo da embalagem e deixando al dente. So comece o cozimento, quando o bacon já tiver quase dourado, pra não se perder no tempo. Doure o bacon. Assim que dourar, entre com o Vinho e deixe esfumar. Em uma vasilha misture muito bem os ovos e o parmesão, sal e pimenta do reino.



Agora é hora de fazer tudo junto e com rapidez. Desligue o fogo da frigideira, vá adicionando sua massa, mexa bem e já adicione a mistura dos ovos e queijo mexendo vigorosamente, sem parar e em fogo desligado, adicione 1 concha da água do cozimento da massa e mexa mais mto. Pronto! O ovo não fica cru, cozinha na temperatura do bacon, da massa super quente e água do cozimento.



# CUPCAKE DE CHOCOLATE

## Receita da Marcia Ducca Cakes

<https://www.instagram.com/marciaduccacakes/>

### INGREDIENTES:

- 2 ovos
- 1 ½ xícara de açúcar
- 100g de margarina
- 100ml de leite
- 1 ½ xícara de farinha de trigo
- ½ xícara de chocolate em pó 50% cacau
- ½ colher de sopa de baunilha
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó



### MODO DE PREPARO

- Bata as claras em neve e reserve
  - Bata as gemas, a margarina, o açúcar e a baunilha até obter uma massa consistente. Adicione o leite e bata mais um pouco.
  - Com a velocidade da batedeira no mínimo, junte a farinha, o chocolate e o fermento.
  - Desligue a batedeira e adicione as claras em neve. Misture manualmente até que fique uma massa homogênea.
  - Preencha as forminhas individuais com  $\frac{3}{4}$  da massa
  - Leve ao forno pré aquecido a 220 graus
- \*Pode ser decorado com chantilly ou pasta americana.  
(Rendimento de 20 unidades)

# CUSCUZ RECHEADO COM FRANGO CREMOSO

## Receita da Cuscuzlícia

<https://www.instagram.com/cuscuzlicia/>

### INGREDIENTES DA MASSA

- 500g de milho
- 1 colher de sopa de sal
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 500ml de água

### MODO DE PREPARO DA MASSA

Misture todos os ingredientes da massa em um refratário e deixe descansando por no mínimo 15 minutos

### INGREDIENTES DO RECHEIO

- 500g de peito de frango
- 1 cebola
- 1 tomate
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de sal
- 1 colher de sopa de páprica defumada
- 100ml de água

### MODO DE PREPARO RECHEIO:

Em uma panela de pressão coloque o peito de frango e o sal. Ao pegar pressão conte 25 minutos, desligue a panela, retire a pressão, retire a água, tampe a panela e a chacoalhe para desfiar o frango rapidamente.

Em outra panela refogue o alho e a cebola, após acrescente o tomate e refogue. Por fim, acrescente o frango, a páprica e a água e cozinhe. Corrija o sal se necessário.

### MONTAGEM

Em uma cuscuzeira, unte bem com margarina para não grudar, coloque uma camada de cuscuz, queijo muçarela, frango cremoso, requeijão e finalize com mais uma camada do cuscuz.

Deixe ferver em torno de 6 a 10 minutos até verificar que a massa está bem cozida.

Desenforme em um prato e decore com requeijão e pimenta biquinho.



# BROWNIE DO WESLEY

## Receita do Wesley Benvenuto

<https://www.instagram.com/wesleybenvenuto/>

### INGREDIENTES

- 250 gramas de farinha de trigo
- 1 colher de café de sal
- 75 gramas de manteiga sem sal
- 375 gramas de açúcar refinado
- 250 gramas de chocolate meio amargo nobre
- 5 ovos
- 125 gramas de chocolate em pó 55% ou 32%

### MODO DE PREPARO

Bata na mão ou use uma batedeira os ovos com o açúcar, por aproximadamente 2 minutos, reserve.

Leve ao micro-ondas a manteiga com chocolate até derreter bem, de 30 em 30 segundos.

Junte o chocolate derretido com a manteiga aos ovos misturado com o açúcar, acrescente os demais ingredientes misturando delicadamente.

Coloque em uma forma untada com manteiga (tamanho que uso é 28x19x4).

Asse em forno pré-aquecido 180° por aproximadamente 25 a 30 minutos.



## RENDIMENTO

12 brownies grandes de 100 gramas



# DRINK PERFECT MATCH

## Receita do Pé de Gin

<https://www.instagram.com/pe.de.gin/>

### INGREDIENTES

- 1 pera
- 1 CC de açúcar
- 1 dose de Vodka
- 1 ramo de alecrim
- Água com gás
- Gelo
- 1 taça de Marguerita

\*Dica: 1 dose = 50mL

### MODO DE PREPARO

- Coloque o gelo na taça para deixar ela bem gelada.
- Com um macerador, amasse as folhas de alecrim e o açúcar.
- Bata no mixer ou liquidificador a pera, gelo, açúcar com alecrim e a vodka.
- Passe a mistura na peneira e coloque na taça.
- Complete com água com gás e decore com um ramo de alecrim.



O consumo de vinho no Brasil cresceu mais de 15% durante a quarentena. As vendas online subiram acima de 40% - faz sentido! Nada com um vinho para desfrutar a presença da sua família, do seu amor, ou sua própria companhia.

O mundo do vinho pode parecer complicado às vezes, com todos seus jargões, especificidades, tipos de uvas, regiões, tempo de guarda, e afins. Porém, tudo pode ser muito simples: importante é curtir o vinho!

Experimentando por aí e buscando boas opções de vinhos bons e baratos, resolvi compilar as dicas que recebo e que vejo por aí para ajudar a todos que quiserem. A ideia é buscar contar boas e más experiências com vinhos, descobertas, e descobrir os lugares mais baratos para uma boa compra.

Assim vamos aprendendo juntos sobre esse universo. Aproveitando a deixa do @massanamao, não posso deixar de falar que vinho e cozinha tem tudo a ver. Nada como encontrar o vinho perfeito para harmonizar com um prato feito com carinho!

E para isso algumas dicas são uma mão na roda nessas horas: como por exemplo, preferir vinhos leves, como brancos e rosés, para acompanhar carnes brancas leves, como frango ou peixe.

**Texto de @bonsvinhos**

MÃO NA  
*massa*

