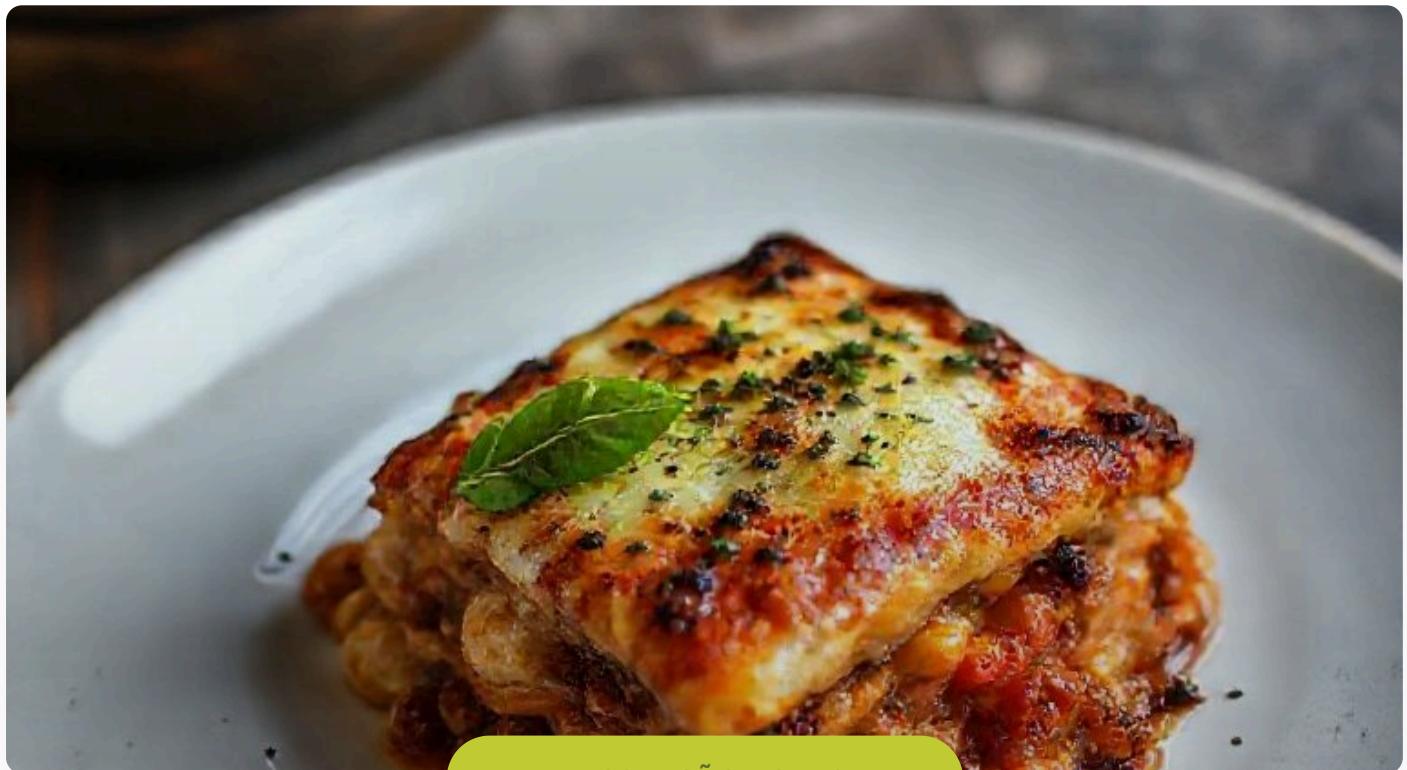


Vamos de receitas

Internacional



UMA COLEÇÃO ESPECIAL

REALIZADA

Introdução

Seja bem-vindo(a) ao seu novo guia de receitas! Nós, da Realizart, estamos entusiasmados em compartilhar esta coleção especial de pratos deliciosos e práticos. Este E-book é dedicado a Internacional, trazendo 30 opções que prometem surpreender seu paladar.

Preparamos cada receita com carinho e pensamos em cada detalhe, desde o tempo de preparo até as dicas extras. Desejamos que cada página seja uma inspiração para novas experiências na sua cozinha. Bom apetite!

Com carinho, a equipe Realizart.

Índice

1. Bibimbap Coreano – Tigela Colorida de Arroz e Legumes	Pág. 1
2. Peixe Grelhado ao Molho Verde Mediterrâneo	Pág. 3
3. Sopa Tom Yum de Camarão (Tailândia)	Pág. 5
4. Salada de Quinoa com Legumes Assados e Molho de Tahine	Pág. 7
5. Ravioli de Ricota com Molho de Tomate e Manjericão	Pág. 9
6. Moussaka Grega	Pág. 11
7. Paella Valenciana Tradicional	Pág. 13
8. Curry Marroquino de Grão-de-Bico com Abóbora	Pág. 15
9. Tacos de Carne Al Pastor	Pág. 17
10. Shakshuka Marroquino com Feta	Pág. 19
11. Ceviche de Camarão com Maracujá	Pág. 21
12. Sushi de Salmão com Abacate	Pág. 23
13. Ratatouille Provençal	Pág. 25
14. Bacalhau à Gomes de Sá (Portugal)	Pág. 27
15. Bowl de Quinoa com Legumes ao Curry Verde e Tofu Crocante	Pág. 29
16. Goulash Húngaro Tradicional	Pág. 31
17. Risoto Cremoso de Cogumelos Selvagens	Pág. 33
18. Falafel Assado ao Estilo do Oriente Médio	Pág. 35
19. Pierogi Polonês Tradicional com Recheio de Batata e Queijo	Pág. 38
20. Biryani de Frango à Moda Indiana	Pág. 40
21. Escondidinho de carne seca com purê de mandioquinha	Pág. 43
22. Empanada Argentina de Carne e Azeitonas	Pág. 45
23. Lasanha de Berinjela com Queijo e Tomate (Estilo Italiano)	Pág. 48
24. Refogado de Tofu ao Molho de Amendoim – Estilo Indonésio	Pág. 50
25. Pad Thai de Camarão ao Estilo Tailandês	Pág. 52
26. Poutine Canadense	Pág. 54
27. Bánh Mì de Frango ao Molho de Amendoim	Pág. 56

28. Couscous Marroquino com Legumes Assados e Frango -----	Pág. 58
29. Pizza de Pesto com Queijo de Cabra e Tomates Secos -----	Pág. 60
30. Katsu de Frango ao Molho de Mostarda e Mel -----	Pág. 62

Bibimbap Coreano – Tigela Colorida de Arroz e Legumes

Tempo de preparo: 30 minutos (incluindo tempo de cozimento do arroz)

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 1 xícara de arroz japonês (arroz para sushi) ou arroz integral
- 200g de carne moída de boi ou frango
- 1 colher de sopa de óleo de gergelim
- 2 colheres de sopa de molho de soja (shoyu)
- 1 colher de chá de açúcar mascavo
- 1 colher de chá de pasta de pimenta gochujang (ou 1/2 colher de chá de pasta de pimenta vermelha)
- 1 cenoura média cortada em tiras finas (julienne)
- 1 abobrinha média cortada em tiras finas
- 100g de broto de feijão (ou broto de alfafa)
- 4 folhas de espinafre fresco
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de gergelim torrado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Modo de preparo:

1. Lave bem o arroz e cozinhe conforme as instruções da embalagem. Reserve quente.

2. Enquanto o arroz cozinha, tempere a carne moída com 1 colher de sopa de molho de soja, o açúcar mascavo, sal e pimenta. Refogue em uma frigideira com 1/2 colher de sopa de óleo de gergelim até dourar. Reserve.
3. Em outra frigideira, aqueça o restante do óleo de gergelim. Salteie rapidamente a cenoura, a abobrinha e o espinafre, cada um por 1-2 minutos, apenas para ficar levemente macio, mas ainda crocante. Tempere levemente com sal.
4. Em uma tigela pequena, misture o broto de feijão com um fio de molho de soja e reserve.
5. Frite os ovos em uma frigideira antiaderente, mantendo a gema mole (ou ao ponto, conforme a preferência).
6. Monte o bibimbap: em duas tigelas grandes, coloque o arroz como base. Distribua, em seções, a carne, a cenoura, a abobrinha, o espinafre e o broto de feijão.
7. Centralize o ovo frito sobre o arroz.
8. Finalize com a pasta de pimenta gochujang ao lado (ou misture ao arroz) e polvilhe o gergelim torrado por cima.
9. Antes de comer, misture tudo delicadamente para que os sabores se integrem.

Dicas extras: Se não encontrar gochujang, substitua por uma mistura de molho de soja, mel e pimenta vermelha em pó. Para versão vegetariana, troque a carne por tofu firme marinado no mesmo tempero. Experimente adicionar kimchi picado para um toque ainda mais autêntico.

Peixe Grelhado ao Molho Verde Mediterrâneo

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 2 filés de peixe branco (robalo, linguado ou tilápia) – 200 g cada
- Suco de 1 limão siciliano
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 dente de alho picado
- 1 xícara de folhas de salsinha fresca
- ½ xícara de folhas de hortelã fresca
- ¼ xícara de folhas de manjericão
- 2 colheres de sopa de alcaparras escorridas
- 2 colheres de sopa de azeite extra virgem (para o molho)
- Sal a gosto (para o molho)



Modo de preparo:

1. Tempere os filés de peixe com suco de limão, azeite, alho, sal e pimenta. Deixe marinar por 10 minutos.
2. Enquanto isso, prepare o molho verde: no liquidificador, combine salsinha, hortelã, manjericão, alcaparras, azeite extra virgem e uma pitada de sal. Bata até obter uma pasta homogênea. Ajuste a consistência com um fio de água, se necessário.

3. Aqueça uma grelha ou frigideira antiaderente em fogo médio-alto. Quando estiver bem quente, coloque os filés e grelhe 3-4 minutos de cada lado, ou até que o peixe esteja opaco e se solte facilmente com um garfo.
4. Retire os filés da grelha e disponha-os em pratos individuais. Regue generosamente com o molho verde.
5. Sirva imediatamente, acompanhado de arroz integral ou quinoa e legumes grelhados.

Dicas extras: Para um toque crocante, polvilhe sementes de gergelim torrado sobre o molho. Se quiser um sabor mais picante, adicione $\frac{1}{2}$ colher de chá de pimenta vermelha em flocos ao molho.

Sopa Tom Yum de Camarão (Tailândia)

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 300g de camarão médio limpo, sem casca
- 1,5L de água
- 2 talos de capim-limão (parte branca), amassados
- 4 folhas de limão kaffir
- 3 cm de gengibre fresco, fatiado em rodelas finas
- 3 pimentas vermelhas frescas, levemente amassadas (ou a gosto)
- 200g de cogumelos shiitake, fatiados
- 2 tomates médios, cortados em cubos
- 2 colheres de sopa de molho de peixe (nam pla)
- 2 colheres de sopa de suco de limão siciliano
- 1 colher de chá de açúcar mascavo
- Coentro fresco picado a gosto
- Sal a gosto



Modo de preparo:

1. Em uma panela grande, leve a água ao fogo médio e adicione o capim-limão, as folhas de limão kaffir, o gengibre e as pimentas. Deixe ferver por 5 minutos para liberar os aromas.

2. Acrescente os cogumelos e os tomates. Cozinhe por mais 3 minutos.
3. Tempere com o molho de peixe, o açúcar mascavo e ajuste o sal. Deixe a sopa ferver novamente.
4. Adicione os camarões e cozinhe por 2-3 minutos, ou até que fiquem rosados e firmes.
5. Desligue o fogo e incorpore o suco de limão siciliano. Prove e ajuste o tempero, se necessário.
6. Sirva quente, finalizando com coentro fresco picado por cima.

Dicas extras: Para um toque mais cremoso, misture 1 colher de sopa de leite de coco nos últimos minutos de cozimento. Se preferir menos picante, retire as sementes das pimentas antes de amassá-las.

Salada de Quinoa com Legumes Assados e Molho de Tahine

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa crua
- 2 xícaras de água
- 1 abobrinha média cortada em cubos
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 1 cenoura média ralada
- $\frac{1}{2}$ xícara de tomate-cereja cortado ao meio
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-rei a gosto
- $\frac{1}{4}$ xícara de tahine
- 2 colheres de sopa de suco de limão siciliano
- 1 colher de sopa de mel
- 1 dente de alho pequeno picado
- 2 colheres de sopa de água (para diluir o molho)
- Folhas de rúcula ou alface para servir (opcional)



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.

2. Em uma tigela, misture a abobrinha, o pimentão e a cenoura com 1 colher de sopa de azeite, sal e pimenta. Distribua em uma assadeira e asse por 15-20 minutos, até dourarem levemente.
3. Enquanto os legumes assam, enxágue a quinoa em água corrente. Em uma panela média, coloque a quinoa e a água, adicione uma pitada de sal e leve ao fogo médio. Quando ferver, reduza o fogo, tampe e cozinhe por 12-15 minutos, até a água ser absorvida e os grãos ficarem macios. Reserve.
4. Prepare o molho: em uma tigela pequena, misture o tahine, o suco de limão, o mel, o alho picado, a água restante e uma pitada de sal. Bata vigorosamente até obter um creme liso e levemente fluido. Ajuste o tempero, se necessário.
5. Em uma tigela grande, combine a quinoa cozida, os legumes assados, o tomate-cereja e a cenoura ralada. Regue com o molho de tahine e misture delicadamente para que tudo fique bem incorporado.
6. Sirva a salada em pratos individuais, decorando com folhas de rúcula ou alface, se desejar. Pode ser consumida quente, morna ou fria.

Dicas extras: Para deixar a salada ainda mais nutritiva, adicione grão-de-bico cozido ou sementes de romã. Se quiser um toque picante, misture ½ colher de chá de pimenta-caiena ao molho. A receita conserva bem na geladeira por até 3 dias, ideal para marmitas.

Ravioli de Ricota com Molho de Tomate e Manjericão

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 250g de farinha de trigo
- 2 ovos grandes
- 1 pitada de sal
- 200g de ricota fresca
- 50g de queijo parmesão ralado
- 1 colher de sopa de salsinha picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 400g de tomate pelado em conserva (ou molho de tomate pronto)
- 2 dentes de alho picados
- Folhas de manjericão fresco a gosto
- Queijo parmesão extra para finalizar



Modo de preparo:

1. Em uma superfície limpa, forme um monte com a farinha e faça um buraco no centro. Quebre os ovos sobre o buraco, adicione o sal e misture com um garfo, incorporando a farinha aos poucos até formar uma massa.

2. Sove a massa por cerca de 8 minutos, até que fique lisa e elástica. Cubra com filme plástico e deixe descansar 20 minutos.
3. Enquanto a massa descansa, prepare o recheio: em uma tigela, misture a ricota, o parmesão ralado, a salsinha, o sal e a pimenta. Reserve.
4. Divida a massa em 4 partes, abra cada uma com um rolo ou máquina de macarrão até ficar bem fina (cerca de 2 mm).
5. Distribua pequenas porções do recheio sobre uma das tiras de massa, deixando espaço de 2 cm entre elas. Cubra com outra tira de massa e pressione ao redor de cada montinho para selar, retirando o excesso com um cortador ou a ponta de uma faca.
6. Corte os raviolis no formato desejado e reserve em uma bandeja enfarinhada.
7. Para o molho, aqueça o azeite em uma panela, refogue o alho até dourar levemente. Acrescente o tomate pelado, amasse levemente e deixe cozinhar em fogo baixo por 15 minutos. Tempere com sal, pimenta e adicione o manjericão nos últimos 2 minutos.
8. Em uma panela grande com água fervente e salgada, cozinhe os raviolis por 3–4 minutos, ou até que subam à superfície.
9. Escorra os raviolis e misture-os delicadamente ao molho de tomate.
10. Sirva imediatamente, finalizando com folhas de manjericão fresco e uma generosa pitada de parmesão ralado.

Dicas extras: Para variar, experimente substituir a ricota por espinafre refogado e ricota ou adicionar nozes picadas ao recheio. Se quiser um toque picante, acrescente uma pitada de pimenta calabresa ao molho. Boa refeição!

Moussaka Grega

Tempo de preparo: 30 minutos (pré-preparo) + 45 minutos (cozimento)

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 2 berinjelas grandes cortadas em rodelas finas
- 500g de carne moída (preferencialmente bovina ou mistura bovina/cordeiro)
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 400g de tomate pelado em lata, picado
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 1/2 xícara de vinho tinto seco
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 colher (chá) de orégano seco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 200ml de leite
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1/4 de colher (chá) de noz-moscada ralada
- 150g de queijo kefalotyri ralado (ou parmesão)



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180 °C.
2. Espalhe as rodelas de berinjela em uma assadeira, pincele levemente com azeite e leve ao forno por 15 minutos, ou até começarem a dourar. Reserve.
3. Em uma panela grande, aqueça 1 colher de azeite e refogue a cebola até ficar transparente. Acrescente o alho e refogue por mais 1 minuto.
4. Adicione a carne moída, temperando com sal, pimenta, canela e orégano. Cozinhe até dourar, mexendo bem.
5. Junte o tomate pelado, o extrato de tomate e o vinho tinto. Deixe ferver, abaixe o fogo e cozinhe por 15 minutos, até reduzir um pouco.
6. Enquanto o molho cozinha, prepare o molho bechamel: em uma panela, derreta a manteiga, acrescente a farinha de trigo e mexa por 2 minutos (não deixe corar). Gradualmente, adicione o leite, mexendo sem parar, até obter um molho liso e espesso. Tempere com noz-moscada, sal e pimenta.
7. Em um refratário médio, monte a moussaka: comece com uma camada de berinjela, depois espalhe metade do molho de carne, cubra com outra camada de berinjela e repita a sequência. Por último, despeje o molho bechamel por cima e salpique o queijo ralado.
8. Leve ao forno por 30-35 minutos, ou até que o topo esteja dourado e borbulhante.
9. Retire do forno e deixe descansar 10 minutos antes de servir.

Dicas extras: Se preferir, substitua a berinjela por abobrinha ou batata fatiada. Para um toque mais autêntico, use queijo feta ao invés do kefalotyri. Sirva acompanhada de uma salada de folhas verdes com vinagre balsâmico.

Paella Valenciana Tradicional

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 300 g de peito de frango cortado em cubos
- 200 g de coelho em cubos (opcional)
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 100 g de ervilhas frescas ou congeladas
- 2 tomates maduros sem pele, picados
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (chá) de páprica doce
- ½ colher (chá) de açafrão em fios ou corante alimentício amarelo
- 300 g de arroz tipo bomba (ou outro arroz de grão curto)
- 800 ml de caldo de frango quente
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 limão cortado em gomos (para servir)



Modo de preparo:

1. Aqueça o azeite em uma paellera ou frigideira grande de fundo plano em fogo médio-alto.
2. Tempere o frango (e o coelho, se usar) com sal e pimenta e doure-os até ficarem bem coloridos. Reserve.

3. Na mesma panela, refogue o alho, o pimentão e os tomates por 2-3 minutos.
4. Adicione a páprica e o açafrão, mexendo rapidamente para liberar aromas.
5. Incorpore o arroz, espalhando-o uniformemente. Misture por 1 minuto, sem deixar o arroz grudar.
6. Despeje o caldo quente, ajuste o sal e a pimenta, e devolva o frango (e o coelho) à panela.
7. Deixe cozinhar em fogo médio, sem mexer, até que o líquido tenha sido absorvido (cerca de 15-18 minutos). Se necessário, adicione um pouco mais de caldo.
8. Quando o arroz estiver quase no ponto, espalhe as ervilhas por cima e cubra a panela com papel alumínio por 5 minutos.
9. Retire o papel, deixe a paella repousar por mais 2 minutos, decore com gomos de limão e sirva imediatamente.

Dicas extras: Use arroz bomba para garantir que o grão fique soltinho. Não mexa a paella após adicionar o caldo, assim o arroz forma a tradicional camada crocante no fundo (socarrat). Se preferir, substitua o frango por frutos do mar (camarão, mexilhão) para uma versão marítima.

Curry Marroquino de Grão-de-Bico com Abóbora

Tempo de preparo: 30 minutos (mais 20 minutos de cozimento)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher de sopa de gengibre fresco ralado
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de coentro em pó
- 1 colher de chá de cúrcuma
- 1 colher de chá de páprica defumada
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de pimenta caiena (opcional)
- 400 g de grão-de-bico cozido (ou em conserva, escorrido)
- 300 g de abóbora cabotiá cortada em cubos
- 400 ml de leite de coco
- 200 ml de caldo de legumes
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Suco de $\frac{1}{2}$ limão siciliano
- Coentro fresco picado para finalizar
- Arroz basmati ou cuscuz marroquino, para acompanhar



Modo de preparo:

1. Aqueça o azeite em uma panela grande em fogo médio. Refogue a cebola até ficar translúcida, cerca de 4 minutos.
2. Adicione o alho e o gengibre, mexendo por mais 1 minuto, até liberar aroma.
3. Incorpore o cominho, coentro, cúrcuma, páprica e a pimenta caiena. Cozinhe por 30 segundos, mexendo sempre.
4. Junte a abóbora em cubos e mexa para cobrir com os temperos. Refogue por 2 minutos.
5. Despeje o leite de coco e o caldo de legumes. Tempere com sal e pimenta. Deixe ferver, reduza o fogo e cozinhe tampado por 15 minutos, ou até a abóbora ficar macia.
6. Acrescente o grão-de-bico e cozinhe por mais 5 minutos, apenas para aquecer.
7. Desligue o fogo, adicione o suco de limão e ajuste o tempero se necessário.
8. Sirva o curry quente sobre arroz basmati ou cuscuz, polvilhando coentro fresco por cima.

Dicas extras: Para um toque extra de crocância, salpique amêndoas laminadas torradas ao servir. Se quiser mais calor, aumente a quantidade de caiena ou adicione uma pimenta dedo-de-moça picada junto com a cebola. O curry também pode ser congelado em porções individuais para refeições rápidas.

Tacos de Carne Al Pastor

Tempo de preparo: 45 minutos (incluindo marinada)

Rendimento: 8 tacos (2 pessoas)

Ingredientes:

- 500 g de lombo de porco em tiras finas
- 2 colheres (sopa) de achiote em pasta
- 3 colheres (sopa) de suco de abacaxi
- 1 colher (sopa) de vinagre de maçã
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 1 colher (chá) de orégano seco
- ½ colher (chá) de pimenta-do-reino
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de óleo vegetal
- 8 tortillas de milho pequenas
- ½ xícara de cebola roxa em rodelas finas
- ½ xícara de coentro fresco picado
- Abacaxi grelhado em cubos (opcional)
- Molho de pimenta ou salsa verde a gosto



Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misture o achiote, o suco de abacaxi, o vinagre, o alho, o cominho, o orégano, a pimenta-do-reino e o sal. Reserve.

2. Adicione as tiras de carne de porco à marinada, envolvendo bem. Cubra e deixe na geladeira por, no mínimo, 20 minutos (pode deixar até 4 h para mais sabor).
3. Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo alto. Retire a carne da marinada (reserve o líquido) e frite em lotes, mexendo, até que esteja bem dourada e cozida, cerca de 6-8 minutos.
4. Se desejar, adicione o líquido da marinada à frigideira e deixe reduzir por 2-3 minutos para intensificar o sabor.
5. Aqueça as tortillas de milho em uma chapa ou frigideira seca, 30 segundos de cada lado, até ficarem flexíveis.
6. Monte os tacos: coloque uma porção de carne no centro da tortilla, adicione cebola roxa, coentro, cubos de abacaxi grelhado e finalize com molho de pimenta ou salsa verde.
7. Sirva imediatamente, acompanhado de limão em gomos.

Dicas extras: Para uma versão ainda mais autêntica, use um espeto de metal (tipo "trompo") e asse a carne na grelha, intercalando camadas de abacaxi. Se preferir uma opção vegetariana, substitua a carne por cogumelos portobello marinados na mesma mistura.

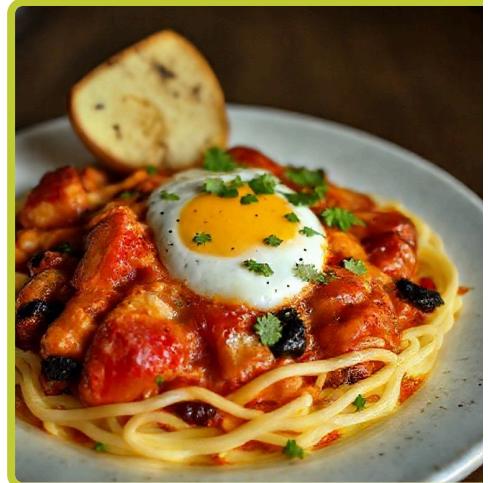
Shakshuka Marroquino com Feta

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola média picada
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 1 colher (chá) de páprica doce
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de pimenta caiena (opcional)
- 400 g de tomate pelado em conserva ou 4 tomates maduros picados
- $\frac{1}{2}$ xícara de água
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 4 ovos grandes
- 100 g de queijo feta esfarelado
- Coentro ou salsinha picada para finalizar
- Pão sírio ou torradas para acompanhar



Modo de preparo:

1. Aqueça o azeite em uma frigideira grande (de preferência de ferro) em fogo médio.

2. Refogue a cebola até ficar transparente, cerca de 3 minutos.
3. Adicione o pimentão e cozinhe por mais 4 minutos, mexendo ocasionalmente.
4. Incorpore o alho, o cominho, a páprica e a caiena. Mexa por 1 minuto para liberar os aromas.
5. Acrescente os tomates pelados e a água. Tempere com sal e pimenta.
6. Deixe a mistura ferver, reduza o fogo e cozinhe por 10 minutos, até o molho engrossar levemente.
7. Faça quatro cavidades no molho e quebre um ovo em cada uma.
8. Cubra a frigideira e deixe cozinhar por 6-8 minutos, ou até as claras firmarem e as gemas ainda estiverem ligeiramente moles (ou ao ponto que preferir).
9. Polvilhe o queijo feta por cima e finalize com coentro ou salsinha picada.
10. Sirva imediatamente, acompanhado de pão sírio aquecido ou torradas crocantes.

Dicas extras: Para um toque extra de sabor, adicione azeitonas pretas fatiadas ou cubos de pimentão verde ao molho. Se preferir o ovo mais cozido, deixe a frigideira destampada por alguns minutos adicionais. Esta receita também pode ser feita em porções individuais usando pequenas caçarolas de cerâmica. Bom apetite!

Ceviche de Camarão com Maracujá

Tempo de preparo: 20 minutos (mais 10 minutos de marinada)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 500 g de camarões médios, limpos e sem casca
- Suco de 6 limões-taiti (aprox. 180 ml)
- Polpa de 2 maracujás (cerca de 100 g)
- 1 cebola roxa média, cortada em rodelas finas
- 1 pimentinho dedo-de-moça sem sementes, picado finamente
- 1 colher de sopa de coentro fresco picado
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino branca moída na hora, a gosto
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- Rodelas de batata-doce cozida ou chips de banana-prata para servir (opcional)



Modo de preparo:

1. Corte os camarões em pedaços de aproximadamente 2 cm. Reserve.
2. Em uma tigela grande, misture o suco de limão com a polpa de maracujá. Mexa bem para incorporar as sementes.
3. Adicione os camarões à mistura cítrica e deixe marinhar por 8 a 10 minutos, até que fiquem opacos.

4. Enquanto os camarões marinam, coloque a cebola roxa em água fria com gelo por 2 minutos para suavizar o sabor.
5. Escorra a cebola, junta-a à tigela com os camarões, juntamente com o pimentinho, o coentro, o azeite, o sal e a pimenta.
6. Misture delicadamente e ajuste o tempero, se necessário. Sirva imediatamente ou, se preferir mais refrescante, deixe na geladeira por mais 5 minutos.
7. Para montar o prato, distribua o ceviche em taças individuais ou em um prato raso, acompanhando com rodelas de batata-doce cozida ou chips de banana-prata.

Dicas extras: Se quiser um toque ainda mais exótico, adicione um fio de mel de flores silvestres ou um punhado de manga picada. O ceviche também fica ótimo com folhas de alface americana ou rúcula para dar crocância.

Sushi de Salmão com Abacate

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 8 unidades (rolos)

Ingredientes:

- 200 g de arroz para sushi
- 250 ml de água
- 30 ml de vinagre de arroz
- 1 colher de sopa de açúcar
- ½ colher de chá de sal
- 150 g de filé de salmão fresco, sem pele, cortado em tiras finas
- 1 abacate maduro, cortado em tiras
- 4 folhas de alga nori (10 cm × 10 cm)
- Molho de soja a gosto
- Gengibre em conserva (gari) e wasabi opcional
- Sementes de gergelim torrado para finalizar



Modo de preparo:

1. Lave o arroz em água corrente até que a água saia quase transparente. Escorra bem.
2. Em uma panela, coloque o arroz e a água. Cozinhe em fogo médio até ferver, reduza o fogo e deixe tampado por 12 minutos. Desligue e deixe descansar mais 10 minutos.

3. Enquanto o arroz ainda está quente, misture o vinagre de arroz, o açúcar e o sal até dissolver. Incorpore delicadamente ao arroz, espalhando em uma tigela grande (ou bandeja) para esfriar. Cubra com um pano úmido.
4. Coloque uma folha de nori sobre a esteira de bambu (makisu) com o lado brilhante para baixo.
5. Com as mãos molhadas, espalhe uma camada fina de arroz sobre a nori, deixando uma borda livre de 2 cm na parte superior.
6. Distribua, no centro do arroz, algumas tiras de salmão e de abacate.
7. Enrole firmemente usando a esteira, pressionando levemente para que o rolo fique compacto. Molhe a borda livre da nori com um pouco de água para selar.
8. Com uma faca úmida, corte o rolo em 6 a 8 peças de tamanho uniforme.
9. Repita o processo com as folhas restantes.
10. Disponha os rolinhos em um prato, polvilhe sementes de gergelim torrado e sirva com molho de soja, gengibre e wasabi.

Dicas extras: Para um toque crocante, adicione tiras finas de pepino ou pimentão vermelho antes de enrolar. Se preferir menos cru, use salmão levemente selado na frigideira (30 segundos de cada lado). Boa degustação!

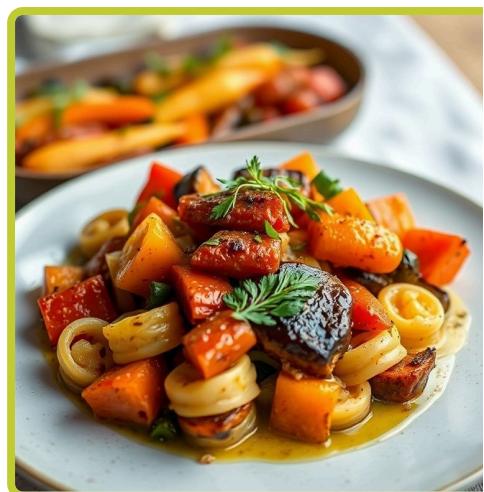
Ratatouille Provençal

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 2 berinjelas médias cortadas em rodelas finas
- 2 abobrinhas médias cortadas em rodelas finas
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 1 pimentão amarelo cortado em tiras
- 4 tomates maduros cortados em rodelas
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho picados
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de tomilho seco
- 1 colher de chá de alecrim seco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Folhas frescas de manjericão para finalizar



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 190 °C.
2. Em uma frigideira, aqueça 2 colheres de azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem translúcidos. Tempere com sal, pimenta, tomilho e alecrim. Reserve.
3. Em um refratário grande, espalhe o refogado no fundo, formando uma camada uniforme.

4. Arrume as rodelas de berinjela, abobrinha, tomate e as tiras de pimentão sobre o refogado, intercalando as cores de forma decorativa.
5. Regue tudo com a colher de azeite restante e tempere levemente com sal e pimenta.
6. Cubra o refratário com papel-alumínio e leve ao forno por 30 minutos.
7. Retire o papel-alumínio e asse por mais 10 minutos, ou até que os vegetais estejam macios e levemente dourados nas bordas.
8. Retire do forno, decore com folhas de manjericão fresco e sirva quente ou em temperatura ambiente.

Dicas extras: Para um toque extra de sabor, adicione um fio de vinagre balsâmico antes de servir. O ratatouille também pode ser preparado com antecedência e reaquecido, ficando ainda mais saboroso no dia seguinte.

Bacalhau à Gomes de Sá (Portugal)

Tempo de preparo: 20 min

Tempo de cozimento: 40 min

Rendimento: 4 porções



Ingredientes:

- 500 g de bacalhau dessalgado, em lascas
- 4 batatas médias (cerca de 600 g), cortadas em rodelas grossas
- 2 cebolas médias, fatiadas em rodelas finas
- 2 dentes de alho picados
- 100 ml de azeite de oliva extra-virgem
- 100 ml de leite integral
- 2 ovos cozidos, cortados em rodelas
- 50 g de azeitonas pretas sem caroço
- Salsa fresca picada a gosto
- Pimenta-do-rei moída na hora a gosto
- Sal (usar com moderação, pois o bacalhau já contém sal)

Modo de preparo:

1. Em uma panela grande, cozinhe as batatas em água salgada por 8-10 min, até ficarem quase macias. Escorra e reserve.

2. Em outra panela, coloque o bacalhau em água fria, leve ao fogo médio e deixe cozinhar por 5 min. Escorra, desfie em lascas grandes e reserve.
3. Preaqueça o forno a 180 °C.
4. Em uma frigideira larga, aqueça metade do azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem translúcidos. Reserve.
5. Em um refratário médio (aprox. 30 × 20 cm), faça camadas alternadas: metade das batatas, metade do bacalhau, metade da cebola refogada. Regue com metade do leite e com a metade restante do azeite. Tempere com pimenta-do-rei.
6. Repita as camadas com o restante dos ingredientes, finalizando com as rodelas de ovo cozido e as azeitonas pretas distribuídas por cima.
7. Leve ao forno por 25-30 min, ou até que a superfície esteja levemente dourada e o líquido tenha sido absorvido.
8. Retire do forno, polvilhe a salsa picada e sirva quente.

Dicas extras:

- Deixe o bacalhau de molho em água fria por 24 h, trocando a água a cada 6-8 h, para eliminar o excesso de sal.
- Se preferir, substitua o leite por caldo de peixe para um sabor ainda mais intenso.
- Para uma apresentação mais elegante, disponha as rodelas de ovo e as azeitonas em forma de círculo ao redor do prato.

Bowl de Quinoa com Legumes ao Curry Verde e Tofu Crocante

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- ½ xícara de quinoa crua
- 1 xícara de água
- 200 g de tofu firme, cortado em cubos
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 3 colheres de sopa de óleo de coco (ou outro óleo neutro)
- 1 cenoura média, cortada em tiras finas
- ½ pimentão vermelho, fatiado em tiras
- ½ xícara de brócolis em pequenos floretes
- 1 colher de sopa de pasta de curry verde
- 200 ml de leite de coco
- 1 colher de chá de molho de soja (shoyu)
- Suco de ½ limão
- Coentro fresco picado a gosto
- Gergelim torrado para finalizar
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Modo de preparo:

1. Lave bem a quinoa em água corrente. Em uma panela, adicione a quinoa e a água. Leve ao fogo médio, tampe e deixe cozinhar até a água secar e a quinoa ficar macia (cerca de 12-15 min). Reserve.
2. Enquanto a quinoa cozinha, seque os cubos de tofu com papel toalha. Passe-os no amido de milho, sacudindo o excesso.
3. Aqueça 2 colheres de sopa de óleo de coco em uma frigideira antiaderente em fogo médio-alto. Doure o tofu por todos os lados até ficar crocante, cerca de 5-7 minutos. Tempere com uma pitada de sal e reserve.
4. Na mesma frigideira, adicione o restante do óleo e refogue a cenoura, o pimentão e o brócolis por 3-4 minutos, mantendo os legumes ainda al dente.
5. Acrescente a pasta de curry verde e mexa rapidamente para liberar os aromas. Em seguida, despeje o leite de coco, o molho de soja e ajuste o sal e a pimenta. Deixe cozinhar em fogo baixo por 2-3 minutos, até o molho engrossar levemente.
6. Desligue o fogo e incorpore o suco de limão.
7. Monte o bowl: no fundo de duas tigelas, distribua a quinoa cozida. Sobre a quinoa, disponha os legumes ao curry e, por cima, o tofu crocante.
8. Finalize com coentro picado e gergelim torrado.

Dicas extras: Para variar o sabor, troque o tofu por grão-de-bico assado ou peito de frango grelhado. Se preferir menos picante, use apenas ½ colher de sopa de pasta de curry verde ou escolha uma versão mais suave. Sirva com rodelas de limão para quem gosta de um toque cítrico extra.

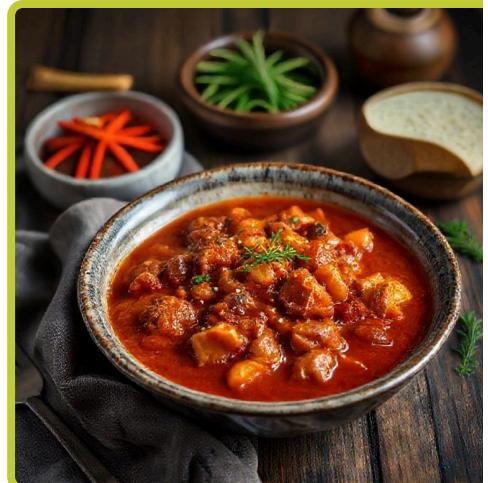
Goulash Húngaro Tradicional

Tempo de preparo: 2 horas (incluindo tempo de cozimento)

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 800g de carne bovina (acém ou peito) cortada em cubos de 2 cm
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- 1 cebola grande picada
- 2 dentes de alho amassados
- 2 colheres de sopa de páprica doce húngara
- 1 colher de chá de páprica picante (opcional)
- 1 colher de sopa de extrato de tomate
- 500ml de caldo de carne (ou água + cubo de caldo)
- 2 cenouras médias cortadas em rodelas grossas
- 2 batatas médias descascadas e cortadas em cubos
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 1 folha de louro
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsa fresca picada para finalizar



Modo de preparo:

1. Aqueça o óleo em uma panela grande de fundo grosso em fogo médio-alto. Doure os cubos de carne, mexendo para que fiquem bem selados. Retire a carne e reserve.

2. Na mesma panela, reduza o fogo para médio e refogue a cebola até ficar translúcida, cerca de 5 minutos. Acrescente o alho e refogue por mais 1 minuto.
3. Polvilhe a páprica doce (e a picante, se desejar) sobre a cebola e alho, mexendo rapidamente para não queimar.
4. Adicione o extrato de tomate e mexa por 2 minutos. Volte a carne à panela, misturando bem.
5. Despeje o caldo de carne, adicione a folha de louro, tempere com sal e pimenta. Deixe levantar fervura, reduza o fogo e cozinhe tampado por 1 hora, ou até a carne começar a ficar macia.
6. Acrescente as cenouras, batatas e o pimentão. Continue cozinhando, parcialmente tampado, por mais 30-40 minutos, até que os legumes estejam macios e o molho tenha engrossado.
7. Prove e ajuste o tempero, se necessário. Retire a folha de louro.
8. Sirva quente, polvilhado com salsa fresca picada. Acompanhe com pão rústico ou arroz branco.

Dicas extras: Para um sabor ainda mais profundo, prepare o goulash no dia anterior; ele ganha textura e aroma ao ser reaquecido. Se preferir um molho mais aveludado, misture uma colher de sopa de creme de leite ou iogurte natural ao final do cozimento.

Risoto Cremoso de Cogumelos Selvagens

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola média picada finamente
- 2 dentes de alho amassados
- 300g de arroz arbóreo
- 150ml de vinho branco seco
- 1 L de caldo de legumes quente
- 200g de cogumelos selvagens (shimeji, shiitake, porcini) limpos e fatiados
- 50g de queijo parmesão ralado na hora
- 2 colheres (sopa) de manteiga gelada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Folhas de salsinha picada para finalizar



Modo de preparo:

1. Aqueça o azeite em uma panela de fundo grosso em fogo médio. Refogue a cebola até ficar transparente, cerca de 3 minutos.
2. Adicione o alho e refogue por mais 30 segundos, tomando cuidado para não queimar.
3. Junte o arroz arbóreo e mexa bem, envolvendo cada grão no azeite. Cozinhe por 2 minutos.

4. Despeje o vinho branco e mexa até que o líquido evapore quase totalmente.
5. Comece a acrescentar o caldo de legumes quente, uma concha de cada vez, mexendo constantemente. Só adicione a próxima concha quando a anterior estiver quase absorvida. Continue esse processo por 15-18 minutos.
6. Quando o arroz estiver quase al dente, incorpore os cogumelos fatiados e continue mexendo por mais 5 minutos, até que estejam macios.
7. Retire a panela do fogo. Acrescente o queijo parmesão, a manteiga gelada, sal e pimenta a gosto. Misture vigorosamente para criar a cremosidade típica do risoto.
8. Sirva imediatamente, polvilhando salsinha picada por cima.

Dicas extras: Use caldo caseiro de legumes para um sabor mais intenso. Se quiser um toque de frescor, finalize com um fio de azeite de oliva extra virgem. O risoto continua cremoso mesmo se for servido alguns minutos depois; basta aquecê-lo levemente e mexer antes de servir.

Falafel Assado ao Estilo do Oriente Médio

Tempo de preparo: 45 minutos (incluindo tempo de descanso)

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 2 xícaras de grão-de-bico seco
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho amassados
- 1/2 xícara de salsinha fresca picada
- 1/4 xícara de coentro fresco picado
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de coentro em pó
- 1/2 colher de chá de páprica doce
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo (ou farinha de grão-de-bico)
- Azeite de oliva para pincelar



- Molho de tahine:
 - 3 colheres de sopa de tahine (pasta de gergelim)
 - Suco de 1 limão
 - 1 dente de alho pequeno picado
 - 2 colheres de sopa de água gelada (ajuste para a consistência)
 - Sal a gosto
- Para acompanhar (opcional):
 - 1 pepino cortado em rodelas finas
 - 2 tomates cereja cortados ao meio
 - Folhas de alface ou rúcula
 - Pão pita integral

Modo de preparo:

1. Deixe o grão-de-bico de molho em água fria por **12 a 24 horas**, trocando a água uma ou duas vezes.
Escorra bem.
2. No processador, adicione o grão-de-bico escorrido, a cebola, o alho, a salsinha, o coentro, o cominho, o coentro em pó, a pálrica, o bicarbonato, o sal e a pimenta. Pulse até obter uma mistura homogênea, mas ainda com textura levemente granulada.
3. Transfira a massa para uma tigela, acrescente a farinha e misture até que tudo esteja bem incorporado. Deixe a massa descansar por **10 minutos**.
4. Preaqueça o forno a **200 °C** (modo ventilado).

5. Com as mãos úmidas, modele bolinhas de aproximadamente 3 cm de diâmetro e disponha-as em uma assadeira forrada com papel manteiga.
6. Pincele levemente cada bolinha com azeite de oliva.
7. Leve ao forno por **20 a 25 minutos**, virando na metade do tempo, até que estejam douradas e crocantes por fora.
8. Enquanto o falafel assa, prepare o molho de tahine: em uma tigela, misture o tahine, o suco de limão, o alho e o sal. Adicione água gelada aos poucos, mexendo, até obter uma consistência cremosa e fluida.
9. Retire o falafel do forno, sirva ainda quente, acompanhado do molho de tahine, das rodelas de pepino, tomates cereja e folhas verdes. Se desejar, abra o pão pita e recheie com falafel, molho e vegetais.

Dicas extras: Para um toque extra de crocância, polvilhe um pouco de sementes de gergelim sobre o falafel antes de assar. Se preferir, substitua a farinha de trigo por farinha de grão-de-bico para tornar a receita 100 % livre de glúten. O molho de tahine pode ser aromatizado com um pouco de hortelã picada ou com pimenta caiena para quem gosta de picância.

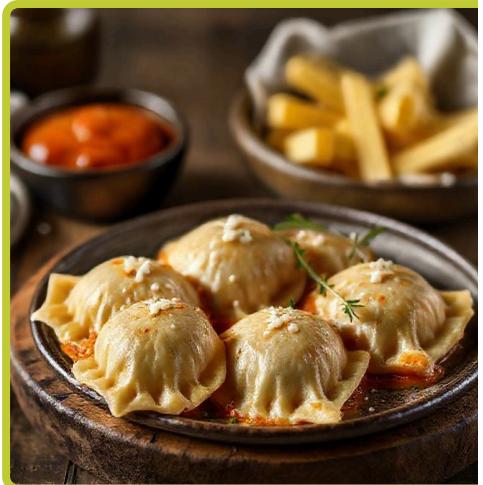
Pierogi Polonês Tradicional com Recheio de Batata e Queijo

Tempo de preparo: 1 hora e 20 minutos

Rendimento: 4 porções (cerca de 20 unidades)

Ingredientes:

- 500 g de farinha de trigo
- 1 ovo grande
- 200 ml de água morna
- 1 colher de chá de sal
- 250 g de batatas (aproximadamente 2 médias)
- 150 g de queijo cottage ou ricota
- 1 cebola pequena picada finamente
- 2 colheres de sopa de manteiga
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Folhas de salsinha picada (opcional, para finalizar)
- Óleo vegetal para fritar (ou mais manteiga, se preferir)



Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, misture a farinha, o sal e o ovo. Aos poucos, adicione a água morna, amassando até obter uma massa lisa e elástica (cerca de 8-10 minutos). Cubra com pano úmido e deixe descansar 30 minutos.
2. Enquanto a massa descansa, cozinhe as batatas em água com sal até ficarem macias. Escorra, amasse ainda quente e deixe esfriar um pouco.

3. Em uma frigideira, aqueça 1 colher de sopa de manteiga e refogue a cebola até dourar. Junte a batata amassada, o queijo cottage (ou ricota), tempere com sal e pimenta a gosto e misture bem. Reserve o recheio.
4. Abra a massa sobre uma superfície levemente enfarinhada até ficar com cerca de 2 mm de espessura. Corte círculos de aproximadamente 8 cm de diâmetro (um cortador de biscoito ou um copo pode ajudar).
5. Coloque uma colher de chá cheia de recheio no centro de cada círculo. Dobre a massa ao meio, formando meia-lua, e pressione as bordas com os dedos ou com um garfo para selar bem.
6. Aqueça uma frigideira grande com óleo suficiente para cobrir o fundo e, em fogo médio, frite os pierogis em lotes, virando-os quando a parte de baixo ficar dourada. Quando ambos os lados estiverem crocantes e levemente dourados, retire e escorra em papel absorvente.
7. Se preferir a versão mais leve, depois de selar os pierogis, cozinhe-os em água fervente por 3-4 minutos (até subirem à superfície) e, em seguida, doure rapidamente na mesma frigideira com um pouco de manteiga.
8. Sirva quente, regado com a manteiga restante derretida e, se desejar, salpique salsinha picada por cima.

Dicas extras: Para variar, experimente recheios de carne moída temperada, cogumelos sauté ou repolho roxo refogado. Pierogi também podem ser congelados antes de fritar; basta separá-los em uma bandeja, congelar e depois transferir para um saco freezer. Na hora de cozinhar, não é preciso descongelar.

Biryani de Frango à Moda Indiana

Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 500g de peito de frango em cubos
- 2 xícaras de arroz basmati
- 4 xícaras de água
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher (sopa) de gengibre fresco ralado
- 1 tomate grande picado
- ½ xícara de iogurte natural
- 2 colheres (sopa) de óleo vegetal ou ghee
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 1 colher (chá) de coentro em pó
- 1 colher (chá) de cúrcuma
- 1 colher (chá) de garam masala
- ½ colher (chá) de cardamomo em pó
- 1 pau de canela
- 4 cravos-da-índia
- 4 vagens de cardamomo verde
- 1 pimenta dedo-de-moça sem sementes, picada (opcional)



- Sal a gosto
- Folhas de coentro fresco para finalizar
- Amêndoas laminadas e passas douradas para decorar (opcional)

Modo de preparo:

1. Lave o arroz basmati em água corrente até que a água saia limpa. Deixe escorrer.
2. Em uma panela média, aqueça 1 litro de água, adicione uma pitada de sal e o arroz. Cozinhe até ficar al dente (cerca de 10 min). Escorra e reserve.
3. Em uma tigela, tempere o frango com iogurte, metade do cominho, coentro, cúrcuma, garam masala, sal e a pimenta dedo-de-moça. Misture bem e deixe marinar por 15 min.
4. Em uma panela grande (tipo caçarola), aqueça o óleo ou ghee em fogo médio. Adicione o pau de canela, os cravos, as vagens de cardamomo verde e refogue por 1 minuto.
5. Acrescente a cebola picada e refogue até ficar transparente. Junte o alho e o gengibre, refogando por mais 1 minuto.
6. Adicione o frango marinado e cozinhe, mexendo, até que esteja dourado por fora (cerca de 5 min).
7. Incorpore o tomate picado e deixe cozinhar até que desfie, formando um molho leve.
8. Distribua o arroz cozido sobre o frango, espalhando uniformemente. Polvilhe o restante do cominho, coentro, cardamomo em pó e um pouco mais de garam masala.
9. Tampe a panela, reduza o fogo para baixo e deixe o biryani terminar de cozinhar por 15 min, permitindo que os aromas se integrem.

- |0. Desligue o fogo e deixe a panela tampada por mais 5 min.
- |1. Solte o arroz delicadamente com um garfo, decore com folhas de coentro, amêndoas laminadas e passas douradas, se desejar.

Dicas extras: Para um toque ainda mais aromático, adicione algumas folhas de hortelã fresca na hora de servir. Se preferir, troque o frango por carne de cordeiro ou por legumes (cenoura, batata, ervilha) para uma versão vegetariana. Sirva acompanhado de raita (molho de iogurte com pepino) ou chutney de manga.

Escondidinho de carne seca com purê de mandioquinha

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 500 g de carne seca dessalgada e desfiada
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 tomate grande sem sementes picado
- ½ pimentão vermelho picado
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 kg de mandioquinha (batata baroa) descascada e cortada em cubos
- 200 ml de leite
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 100 g de queijo coalho ralado (ou muçarela)



Modo de preparo:

1. Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar transparente.
2. Acrescente o alho e refogue por mais 1 minuto.

3. Junte a carne seca desfiada, o tomate, o pimentão e o cheiro-verde. Tempere com sal e pimenta. Cozinhe em fogo médio, mexendo, por cerca de 8 minutos, até os vegetais amolecerem.
4. Enquanto isso, coloque a mandioquinha em outra panela, cubra com água e cozinhe até ficar bem macia (cerca de 15 minutos).
5. Escorra a mandioquinha e amasse ainda quente com um espremedor ou garfo. Adicione a manteiga, o leite, sal e pimenta a gosto, e misture até formar um purê cremoso.
6. Preaqueça o forno a 200 °C.
7. Em um refratário médio, espalhe a carne seca refogada como primeira camada.
8. Cubra com o purê de mandioquinha, alisando a superfície com uma espátula.
9. Polvilhe o queijo ralado por cima.
10. Leve ao forno preaquecido por 15-20 minutos, ou até que o queijo esteja dourado e o topo levemente crocante.
11. Retire do forno, deixe descansar 5 minutos e sirva quente.

Dicas extras: Para um toque extra de sabor, adicione uma pitada de noz-moscada ao purê. Se preferir, substitua a carne seca por carne de sol ou fraldinha desfiada. Sirva acompanhado de uma salada verde simples para equilibrar a refeição.

Empanada Argentina de Carne e Azeitonas

Tempo de preparo: 1 hora e 20 minutos (incluindo tempo de descanso da massa)

Rendimento: 12 unidades (aproximadamente 4 porções)

Ingredientes:

- Para a massa:
 - 300 g de farinha de trigo
 - 150 g de manteiga gelada cortada em cubos
 - 1 gema de ovo
 - ½ colher de chá de sal
 - 4 colheres (sopa) de água gelada (aproximadamente)
- Para o recheio:
 - 400 g de carne moída (preferencialmente patinho)
 - 1 cebola média picada
 - 2 dentes de alho amassados
 - ½ pimentão vermelho picado
 - 100 g de azeitonas verdes sem caroço, picadas
 - 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
 - 1 colher (chá) de páprica doce
 - ½ colher (chá) de cominho em pó
 - Sal e pimenta-do-reino a gosto
 - 2 colheres (sopa) de azeite



- 1 ovo batido (para pincelar)

Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, misture a farinha e o sal. Acrescente a manteiga gelada e, com a ponta dos dedos, esfregue até obter uma farofa grossa.
2. Adicione a gema e, aos poucos, a água gelada, formando uma massa homogênea. Evite trabalhar demais.
3. Enrole a massa em plástico filme e leve à geladeira por 30 minutos.
4. Enquanto a massa descansa, prepare o recheio. Aqueça o azeite em uma panela em fogo médio, refogue a cebola e o alho até ficarem transparentes.
5. Adicione a carne moída e cozinhe, mexendo, até perder a cor rosada.
6. Incorpore o pimentão, a páprica, o cominho, o extrato de tomate, sal e pimenta. Cozinhe por mais 5 minutos.
7. Por último, junte as azeitonas picadas, misture bem e retire do fogo. Deixe o recheio esfriar.
8. Preaqueça o forno a 200 °C.
9. Retire a massa da geladeira e, sobre uma superfície levemente enfarinhada, abra com um rolo até ficar com cerca de 3 mm de espessura.
10. Corte círculos de aproximadamente 10 cm de diâmetro (pode usar um copo grande).
 11. Coloque uma colher generosa de recheio no centro de cada círculo.
 12. Dobre a massa formando uma meia-lua e pressione as bordas com os dedos ou com um garfo para selar.
 13. Disponha as empanadas em uma assadeira forrada com papel manteiga. Pincele todas com o ovo batido.

|4. Leve ao forno por 20-25 minutos, ou até que estejam douradas e crocantes.

|5. Retire, deixe esfriar ligeiramente e sirva ainda quente.

Dicas extras: Para um toque extra de sabor, adicione passas douradas ao recheio ou polvilhe um pouco de queijo parmesão ralado antes de levar ao forno. Se preferir, a massa pode ser frita em óleo quente por 2-3 minutos, obtendo uma empanada ainda mais crocante.

Lasanha de Berinjela com Queijo e Tomate (Estilo Italiano)

Tempo de preparo: 45 min (incluindo montagem)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 2 berinjelas médias cortadas em fatias finas (aprox. 0,5 cm)
- 400 g de molho de tomate caseiro ou pronto
- 200 g de muçarela ralada
- 100 g de queijo parmesão ralado na hora
- 200 g de ricota
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Folhas frescas de manjericão a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Uma pitada de noz-moscada (opcional)



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Em uma frigideira grande, aqueça o azeite e doure levemente as fatias de berinjela, 2-3 min por lado. Tempere com sal e reserve.
3. Em uma tigela, misture a ricota, metade da muçarela, o alho picado, uma pitada de noz-moscada, sal e pimenta. Reserve.

4. Em um refratário médio ($\approx 20 \times 30$ cm), espalhe uma fina camada de molho de tomate.
5. Faça a camada de berinjela, cubra com parte da mistura de ricota, adicione mais molho e repita o processo até terminar os ingredientes. A última camada deve ser de molho.
6. Salpique o restante da muçarela e todo o parmesão por cima.
7. Leve ao forno por 25-30 min, ou até que o queijo esteja dourado e borbulhante.
8. Retire do forno, decore com folhas de manjericão fresco e deixe descansar 5 min antes de servir.

Dicas extras: Para deixar a berinjela ainda mais macia, você pode salpicar as fatias com sal e deixá-las repousar 15 min antes de dourar; depois enxágue e seque bem. Se preferir uma versão vegana, substitua a ricota e os queijos por tofu temperado e queijo vegano ralado.

Refogado de Tofu ao Molho de Amendoim – Estilo Indonésio

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:



- 400 g de tofu firme, cortado em cubos de 2 cm
- 2 colheres (sopa) de óleo de gergelim
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 150 g de broto de feijão
- 1 cenoura média ralada
- 2 colheres (sopa) de pasta de amendoim (sem adição de açúcar)
- 3 colheres (sopa) de molho de soja (shoyu)
- 1 colher (sopa) de molho de peixe (opcional)
- 1 colher (chá) de açúcar de coco
- Suco de 1 limão siciliano
- 1/2 colher (chá) de pimenta caiena ou pimenta vermelha em flocos (a gosto)
- Coentro fresco picado para finalizar
- Arroz jasmine cozido, para servir

Modo de preparo:

1. Escorra o tofu e seque bem com papel toalha. Em uma frigideira grande ou wok, aqueça 1 colher de óleo de gergelim em fogo médio-alto.
2. Adicione os cubos de tofu e frite até que fiquem dourados por todos os lados, cerca de 5-7 minutos. Retire e reserve.
3. Na mesma frigideira, adicione a outra colher de óleo de gergelim. Refogue a cebola e o alho até ficarem translúcidos.
4. Incorpore o pimentão, a cenoura e o broto de feijão. Cozinhe, mexendo, por 3-4 minutos, mantendo os legumes ainda crocantes.
5. Em uma tigela, misture a pasta de amendoim, o molho de soja, o molho de peixe (se usar), o açúcar de coco, o suco de limão e a pimenta caiena. Dilua com 2 colheres de água para obter um molho cremoso.
6. Despeje o molho sobre os legumes, mexa bem e deixe cozinhar por mais 2 minutos, até que tudo esteja bem envolvido.
7. Acrescente o tofu dourado de volta à panela, envolva delicadamente para que o molho cubra todos os pedaços.
8. Sirva quente, polvilhado com coentro fresco, acompanhado de arroz jasmin soltinho.

Dicas extras: Para deixar o prato ainda mais aromático, adicione 1 colher de chá de gengibre ralado junto à cebola. Se preferir um toque mais picante, aumente a quantidade de pimenta ou finalize com molho de sambal oelek. O tofu pode ser substituído por tempeh ou peito de frango em cubos, caso queira variar a proteína.

Pad Thai de Camarão ao Estilo Tailandês

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 200g de macarrão de arroz (tipo “pad thai” ou talharim fino)
- 300g de camarão médio limpo
- 2 colheres (sopa) de óleo de amendoim ou óleo vegetal
- 3 dentes de alho picados
- 1 ovo batido
- 1 xícara de broto de feijão (moyashi)
- ½ xícara de cebolinha verde picada (parte branca e verde)
- ½ xícara de amendoim torrado e picado
- 2 colheres (sopa) de molho de peixe (nam pla)
- 1 colher (sopa) de molho de soja
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (chá) de pimenta vermelha em flocos (opcional)
- Suco de 1 limão siciliano
- Folhas de coentro fresco para decorar (opcional)



Modo de preparo:

1. Coloque o macarrão de arroz em uma tigela com água quente (não fervente) e deixe hidratar por 8-10 minutos, até ficar macio porém firme. Escorra e reserve.
2. Em uma tigela pequena, misture o molho de peixe, o molho de soja, o açúcar mascavo e a pimenta em flocos. Reserve.
3. Aqueça 1 colher de óleo em uma wok ou frigideira grande em fogo alto. Adicione o alho e refogue rapidamente, 15 segundos.
4. Acrescente os camarões e cozinhe por 2-3 minutos, até que mudem de cor. Retire e reserve.
5. Na mesma panela, adicione a outra colher de óleo e despeje o ovo batido, mexendo rapidamente para formar um "scramble". Quando o ovo estiver quase cozido, incorpore o macarrão hidratado.
6. Despeje a mistura de molhos sobre o macarrão, mexa bem para que tudo fique bem envolto.
7. Junte os camarões, o broto de feijão e a parte branca da cebolinha. Refogue por mais 1-2 minutos, mantendo o fogo alto.
8. Desligue o fogo, adicione o suco de limão e a parte verde da cebolinha. Misture delicadamente.
9. Sirva em pratos individuais, polvilhando o amendoim picado por cima e, se desejar, decorando com folhas de coentro.

Dicas extras: Para um toque ainda mais autêntico, substitua o açúcar mascavo por pasta de tamarindo. Se preferir menos picante, omita os flocos de pimenta ou ajuste a quantidade a seu gosto. O macarrão de arroz pode ser trocado por macarrão de arroz integral para uma versão mais nutritiva.

Poutine Canadense

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 800 g de batata inglesa, cortada em palitos grossos
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 200 g de queijo cheddar curado em cubos ou coalho de queijo (cheese curds)
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 300 ml de caldo de carne (ou caldo de legumes, se preferir)
- 1 colher (chá) de molho inglês
- Pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- Cheiro-verde picado (opcional, para finalizar)



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 220 °C.
2. Em uma tigela, tempere as batatas com sal e regue com o óleo. Misture bem para que fiquem cobertas.
3. Distribua as batatas em uma assadeira, espalhadas em camada única. Asse por 30 minutos, virando na metade do tempo, até ficarem douradas e crocantes.
4. Enquanto as batatas assam, prepare o molho. Derreta a manteiga em uma panela média em fogo médio.

5. Adicione a farinha de trigo e mexa constantemente por 2-3 minutos, formando um roux claro.
6. Gradualmente, despeje o caldo de carne, mexendo vigorosamente para evitar grumos.
7. Quando o molho começar a engrossar, acrescente o molho inglês, tempere com pimenta-do-reino e ajuste o sal, se necessário. Deixe cozinhar por mais 3-4 minutos, até obter uma consistência cremosa.
8. Retire as batatas do forno, transfira para pratos individuais ou uma travessa grande.
9. Espalhe os cubos de queijo cheddar (ou coalho) sobre as batatas ainda quentes.
10. Despeje generosamente o molho quente por cima, permitindo que o queijo comece a derreter.
11. Se desejar, finalize com cheiro-verde picado.
12. Sirva imediatamente, enquanto ainda está bem quente e crocante.

Dicas extras: Para uma textura ainda mais crocante, frite rapidamente as batatas em óleo quente por 2-3 minutos antes de levá-las ao forno. Se não encontrar coalho de queijo, use cubos de queijo cheddar bem firme; o sabor será diferente, mas igualmente delicioso. Também é possível acrescentar tiras de bacon crocante ou cebolas caramelizadas como variação.

Bánh Mì de Frango ao Molho de Amendoim

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 500g de peito de frango em tiras finas
- 2 colheres (sopa) de óleo de gergelim
- 1 colher (chá) de molho de soja
- 1 colher (chá) de açúcar mascavo
- 1 dente de alho picado
- ½ colher (chá) de gengibre ralado
- 4 pães baguete pequenos ou mini-baguetes
- ½ xícara de cenoura ralada
- ½ xícara de pepino em tiras finas
- ¼ de xícara de coentro fresco picado
- ½ xícara de amendoim torrado e picado
- Para o molho de amendoim:
 - 3 colheres (sopa) de manteiga de amendoim natural
 - 1 colher (sopa) de molho de soja
 - 1 colher (sopa) de suco de limão siciliano
 - 1 colher (chá) de mel
 - Água gelada, o quanto baste, para atingir a consistência cremosa



- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misture o frango, o óleo de gergelim, o molho de soja, o açúcar mascavo, o alho e o gengibre. Tempere com sal e pimenta e deixe marinar por 10 minutos.
2. Enquanto isso, prepare o molho de amendoim: em um recipiente pequeno, combine a manteiga de amendoim, o molho de soja, o suco de limão e o mel. Misture bem e vá acrescentando água gelada aos poucos até obter uma consistência cremosa e levemente fluida. Reserve.
3. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo alto e grelhe o frango por 3-4 minutos de cada lado, ou até ficar dourado e cozido por dentro. Reserve.
4. Abra os pães baguete ao meio, sem separar completamente, formando "bolsas".
5. Distribua uniformemente a cenoura ralada, o pepino, o coentro e o frango grelhado dentro de cada pão.
6. Regue generosamente com o molho de amendoim e finalize polvilhando o amendoim torrado por cima.
7. Sirva imediatamente, acompanhado de uma bebida refrescante ou de um chá gelado.

Dicas extras: Para um toque ainda mais autêntico, adicione picles de rabanete (daikon) ou jalapeño em rodelas finas. Se preferir uma versão vegetariana, substitua o frango por tiras de tofu firme marinadas da mesma forma.

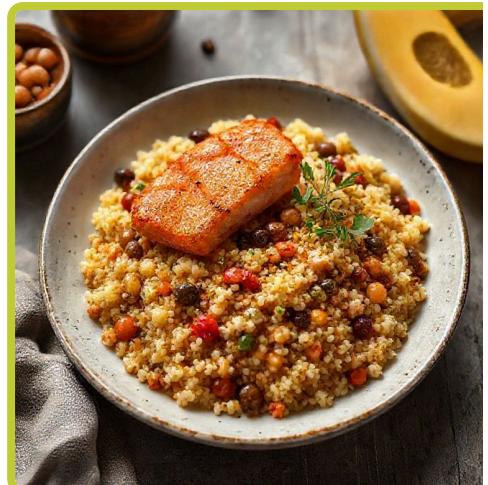
Couscous Marroquino com Legumes Assados e Frango

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 xícara de couscous marroquino
- 1 xícara e 1/4 de água quente
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 200g de peito de frango em cubos
- 1 cenoura média cortada em cubos
- 1 abobrinha média cortada em cubos
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- ½ cebola roxa picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de páprica doce
- ½ colher de chá de cúrcuma
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Suco de ½ limão
- Folhas de hortelã fresca para finalizar



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.

2. Em uma tigela, misture a cenoura, a abobrinha, o pimentão, a cebola roxa, o alho, 1 colher de sopa de azeite, o cominho, a páprica, a cúrcuma, sal e pimenta. Distribua em uma assadeira e leve ao forno por 20 minutos, ou até os legumes estarem dourados e macios.
3. Enquanto os legumes assam, tempere os cubos de frango com sal, pimenta e o suco de limão.
4. Aqueça a colher de sopa restante de azeite em uma frigideira em fogo médio-alto e doure o frango por aproximadamente 5-6 minutos, até ficar cozido por dentro. Reserve.
5. Coloque a água quente em uma tigela grande, adicione o couscous, tampe e deixe descansar por 5 minutos. Solte os grãos com um garfo, incorporando um fio de azeite e ajustando o sal se necessário.
6. Em um prato fundo ou travessa, faça uma cama de couscous, distribua os legumes assados por cima, coloque os pedaços de frango e finalize com folhas de hortelã fresca.

Dicas extras: Substitua o frango por cubos de carne de cordeiro ou tofu para uma versão vegetariana. Sirva com molho de iogurte temperado com hortelã e alho para um toque refrescante.

Pizza de Pesto com Queijo de Cabra e Tomates Secos

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 2 pizzas médios (aproximadamente 8 fatias)

Ingredientes:

- 1 massa de pizza pronta ou caseira (cerca de 300 g)
- ½ xícara de molho pesto (manjericão, alho, pinoli, azeite e parmesão)
- 150 g de queijo mozzarella ralado
- 100 g de queijo de cabra (tipo feta ou queijo de cabra fresco), esfarelado
- ½ xícara de tomates secos em óleo, escorridos e picados
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Folhas de manjericão fresco para decorar (opcional)



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 250 °C (ou a temperatura máxima do seu forno) por, ao menos, 10 minutos.
2. Se estiver usando massa caseira, abra-a em duas porções de 30 cm de diâmetro sobre uma assadeira forrada com papel manteiga. Caso use massa pronta, siga as instruções da embalagem.
3. Espalhe o molho pesto uniformemente sobre a superfície da massa, deixando uma borda de aproximadamente 1 cm livre.
4. Distribua o queijo mozzarella ralado por toda a pizza.

5. Espalhe os tomates secos picados e, em seguida, esfarele o queijo de cabra por cima.
6. Regue com o azeite de oliva e tempere com uma pitada de sal e pimenta-do-reino.
7. Leve ao forno quente por 12 a 15 minutos, ou até que a borda esteja dourada e o queijo derretido e levemente borbulhante.
8. Retire a pizza do forno, decore com folhas de manjericão fresco, corte em fatias e sirva imediatamente.

Dicas extras: Se preferir um toque crocante, adicione uma colher de sopa de pinoli torrado por cima antes de assar. Para uma versão vegana, substitua o queijo de cabra por queijo vegano de sua preferência e use mozzarella vegana.

Katsu de Frango ao Molho de Mostarda e Mel

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 4 filés de peito de frango (cerca de 150 g cada)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher de sopa de molho de soja
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 ovos batidos
- 1 xícara de farinha panko (farinha japonesa)
- Óleo vegetal para fritar (aprox. 500 ml)
- Para o molho:
 - 3 colheres de sopa de mostarda Dijon
 - 2 colheres de sopa de mel
 - 1 colher de sopa de molho inglês
 - ½ xícara de caldo de galinha
 - 1 colher de chá de amido de milho diluído em 2 colheres de sopa de água
 - Sal e pimenta a gosto
- Arroz jasmine cozido para acompanhar
- Salsinha picada para finalizar



Modo de preparo:

1. Tempere os filés de frango com sal, pimenta e o molho de soja. Deixe descansar 10 minutos.
2. Empane os filés: passe cada um na farinha de trigo, depois nos ovos batidos e, por último, na farinha panko, pressionando levemente para aderir.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira funda a 180 °C. Frite os filés empanados, aproximadamente 4 minutos de cada lado, até ficarem dourados e crocantes. Retire e escorra sobre papel absorvente.
4. Para o molho, em uma panela pequena, misture a mostarda, o mel, o molho inglês e o caldo de galinha. Leve ao fogo médio, mexendo, até começar a ferver.
5. Adicione a mistura de amido de milho e água, mexendo continuamente até o molho engrossar levemente. Tempere com sal e pimenta a gosto.
6. Sirva os filés de katsu sobre o arroz jasmin, regados generosamente com o molho de mostarda e mel. Polvilhe salsinha picada por cima.

Dicas extras: Para deixar o katsu ainda mais crocante, refrigere os filés empanados por 15 minutos antes de fritar. Se preferir uma versão mais leve, substitua a fritura por selar os filés em uma frigideira antiaderente com um fio de óleo e finalizar no forno pré-aquecido a 200 °C por 10 minutos.