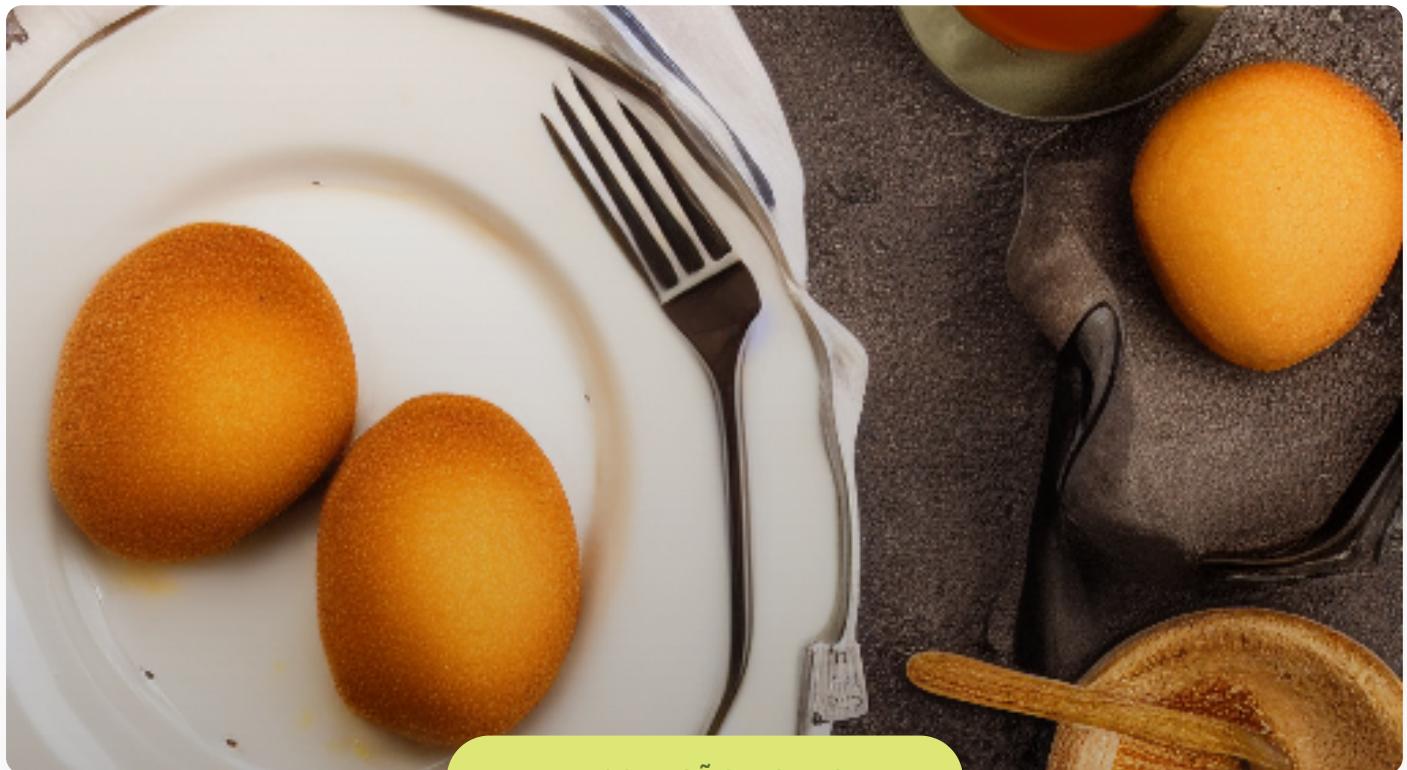


Vamos de receitas

Salgados e Lanches



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 Salgados e Lanches, trazendo 20 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. Bolinho de Arroz Recheado com Carne Seca	Pág. 1
2. Wrap de Frango ao Curry com Legumes Grelhados	Pág. 3
3. Espetinho de Frango ao Chimichurri	Pág. 5
4. Salada de Quinoa com Abacate, Tomate Seco e Rúcula	Pág. 7
5. Bowl de Quinoa com Frango Grelhado, Abacate e Molho de Mostarda e Mel	Pág. 9
6. Ravioli de Ricota com Molho de Tomate e Manjericão	Pág. 11
7. Escondidinho de Frango com Purê de Batata-Doce	Pág. 13
8. Risoto Cremoso de Abóbora com Gorgonzola	Pág. 15
9. Sopa Reconfortante de Lentilha com Legumes e Hortelã	Pág. 17
10. Torta Rústica de Calabresa e Cebola	Pág. 19
11. Focaccia de Alecrim com Tomate Seco	Pág. 21
12. Pimentões Recheados ao Forno com Quinoa e Frango	Pág. 23
13. Berinjela à Parmegiana de Forno	Pág. 25
14. Crepe Salgado de Espinafre, Ricota e Tomate Seco	Pág. 27
15. Legumes Grelhados com Quinoa e Molho de Tahine	Pág. 29
16. Nhoque de Batata ao Molho de Tomate e Manjericão	Pág. 31
17. Strogonoff de Frango com Cogumelos e Creme de Leite	Pág. 33
18. Croquete de Carne Seca com Catupiry	Pág. 35
19. Quibe Assado de Forno com Recheio de Queijo e Ervas	Pág. 37
20. Hambúrguer de Grão-de-Bico com Maionese de Ervas	Pág. 39
21. Empanada de Frango com Catupiry	Pág. 41
22. Pastel de Frango com Catupiry e Milho	Pág. 43
23. Muffin Salgado de Bacon e Cheddar	Pág. 45
24. Lasanha de Abobrinha com Frango e Molho Branco	Pág. 47
25. Arroz de Forno Cremoso com Frango e Legumes	Pág. 49
26. Espaguete ao Alho e Óleo com Camarão e Rúcula	Pág. 51
27. Cuscuz Paulista com Frango Desfiado	Pág. 53

28. Frango ao Molho de Laranja com Mel e Alecrim	Pág. 55
29. Pizza de Batata Doce com Gorgonzola e Nozes	Pág. 57
30. Coxinha de Frango com Catupiry	Pág. 59

Bolinho de Arroz Recheado com Carne Seca

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 20 unidades

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido e frio
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 ovo
- 1/2 xícara (chá) de salsinha picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Óleo para fritar
- 200g de carne seca dessalgada, cozida e desfiada
- 1 cebola pequena picada
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1/2 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
- Cheiro-verde a gosto para o recheio



Modo de preparo:

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar transparente.
2. Acrescente a carne seca desfiada, as azeitonas e o cheiro-verde. Tempere com sal e pimenta. Refogue por 3 minutos e reserve para esfriar.

3. Em uma tigela grande, misture o arroz cozido, o queijo parmesão, a farinha de trigo, o ovo, a salsinha, sal e pimenta. Amassar bem até obter uma massa homogênea.
4. Pegue uma porção da massa (cerca de 2 colheres de sopa), abra na mão formando um disco e coloque uma colher de chá do recheio de carne seca no centro.
5. Feche a massa, modelando em forma de bolinho arredondado. Repita o processo até acabar a massa e o recheio.
6. Aqueça o óleo em uma frigideira funda ou panela a 180 °C. Frite os bolinhos, poucos de cada vez, até dourarem uniformemente (cerca de 3-4 minutos).
7. Retire com escumadeira, escorra em papel absorvente e sirva ainda quentes.

Dicas extras: Para deixar a massa mais leve, substitua metade da farinha de trigo por farinha de aveia. Se preferir, asse os bolinhos em forno pré-aquecido a 200 °C por 15-18 minutos, virando na metade do tempo, para uma versão menos gordurosa.

Wrap de Frango ao Curry com Legumes Grelhados

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções (4 wraps)

Ingredientes:

- 2 peitos de frango sem pele e sem osso, cortados em tiras finas
- 1 colher de sopa de curry em pó
- 1 colher de chá de cominho em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 cenoura média, cortada em tiras finas (julienne)
- ½ pimentão vermelho, cortado em tiras
- ½ pimentão amarelo, cortado em tiras
- 1/2 cebola roxa, fatiada em rodelas finas
- 2 xícaras de folhas de alface americana rasgadas
- 4 tortillas de trigo integral (ou a sua preferência)
- 2 colheres de sopa de iogurte natural
- 1 colher de chá de suco de limão
- Folhas de coentro fresco para finalizar (opcional)



Modo de preparo:

1. Em uma tigela, tempere as tiras de frango com o curry, o cominho, sal e pimenta. Misture bem para que todos os pedaços fiquem cobertos pelos temperos.

2. Aqueça 1 colher de sopa de azeite em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Grelhe o frango por cerca de 5-6 minutos, mexendo ocasionalmente, até ficar dourado e cozido por dentro. Reserve.
3. Na mesma frigideira, adicione a outra colher de sopa de azeite e refogue rapidamente a cenoura, os pimentões e a cebola por 3-4 minutos, apenas para que fiquem levemente macios, mas ainda crocantes. Tempere com uma pitada de sal.
4. Em uma tigela pequena, misture o iogurte natural com o suco de limão, acrescentando uma pitada de sal e pimenta. Essa será a cremosa “maionese” leve para o wrap.
5. Aqueça as tortillas em uma frigideira limpa ou no micro-ondas por 15-20 segundos, apenas para que fiquem flexíveis.
6. Monte os wraps: espalhe uma colher de sopa da mistura de iogurte sobre cada tortilla, adicione uma camada de alface, depois o frango grelhado, os legumes refogados e finalize com folhas de coentro, se desejar.
7. Enrole a tortilla fechando bem as pontas, formando um wrap firme. Corte ao meio na diagonal e sirva imediatamente.

Dicas extras: Para deixar o wrap ainda mais saboroso, experimente grelhar levemente a tortilla após montar, pressionando-a em uma prensa de panini ou em uma frigideira quente por 1-2 minutos. Se preferir uma versão vegana, substitua o frango por tiras de tofu marinado no curry e use um iogurte vegetal na “maionese”.

Espetinho de Frango ao Chimichurri

Tempo de preparo: 30 minutos (incluindo marinada)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 500g de peito de frango cortado em cubos de 3cm
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de suco de limão siciliano
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 xícara de salsinha picada
- 1/4 de xícara de coentro picado
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher (chá) de orégano seco
- 1 colher (chá) de páprica defumada
- 1 colher (sopa) de vinagre de maçã
- Palitos de bambu ou metal, previamente embebidos em água (se forem de bambu)



Modo de preparo:

1. Em um bowl, misture o azeite, o suco de limão, o alho, o orégano, a páprica, o vinagre, a salsinha, o coentro, o sal e a pimenta.
2. Adicione os cubos de frango e envolva bem, garantindo que todos os pedaços fiquem cobertos pela marinada.

3. Cubra o bowl e deixe marinar na geladeira por, no mínimo, 15 minutos (pode deixar até 2 horas).
4. Enquanto o frango marina, preaqueça a grelha ou churrasqueira em fogo médio-alto.
5. Espete os cubos de frango nos palitos, deixando um pequeno espaço entre eles para que cozinhem por igual.
6. Coloque os espetinhos na grelha quente e asse por aproximadamente 8-10 minutos, virando a cada 2-3 minutos, até que estejam dourados e cozidos por dentro (temperatura interna de 75 °C).
7. Retire da grelha, deixe descansar 2 minutos e sirva imediatamente, acompanhado de limão em gomos ou de um molho de iogurte se desejar.

Dicas extras: Para um toque extra de sabor, pincele os espetinhos com um pouco de manteiga de ervas nos últimos minutos de grelha. Se preferir, substitua o frango por cubos de carne bovina ou tofu firme, ajustando o tempo de cozimento conforme necessário.

Salada de Quinoa com Abacate, Tomate Seco e Rúcula

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa crua
- 2 xícaras de água
- 1 abacate médio cortado em cubos
- ½ xícara de tomate seco em óleo, escorrido e picado
- 2 xícaras de rúcula lavada
- ¼ de xícara de semente de girassol tostada
- Suco de 1 limão siciliano
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Folhas de hortelã fresca para finalizar (opcional)



Modo de preparo:

1. Lave a quinoa em água corrente e escorra bem.
2. Em uma panela média, coloque a quinoa e a água. Leve ao fogo alto até ferver, depois reduza para fogo baixo, tampe e cozinhe por 15 minutos ou até que a água seja absorvida.
3. Retire do fogo, desligue a panela e deixe a quinoa descansar tampada por 5 minutos. Solte os grãos com um garfo e deixe esfriar.

4. Em uma tigela grande, misture a quinoa fria, o abacate em cubos, o tomate seco, a rúcula e as sementes de girassol.
5. Em um copinho, emulsione o suco de limão, o azeite, o sal e a pimenta. Regue a salada e mexa delicadamente para não amassar o abacate.
6. Transfira a salada para pratos individuais ou uma travessa, decore com folhas de hortelã e sirva imediatamente.

Dicas extras: Para deixar a quinoa ainda mais saborosa, cozinhe-a em caldo de legumes ao invés de água. Se preferir um toque crocante, adicione croutons de pão integral torrado.

Bowl de Quinoa com Frango Grelhado, Abacate e Molho de Mostarda e Mel

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa crua
- 2 xícaras de água
- 200g de peito de frango sem pele
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (para grelhar)
- 1 abacate médio cortado em cubos
- 10 tomates-cereja cortados ao meio
- ½ xícara de pepino em cubos
- 1 xícara de folhas de rúcula
- Para o molho:
 - 1 colher de sopa de mostarda Dijon
 - 1 colher de sopa de mel
 - 1 colher de chá de suco de limão siciliano
 - 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
 - Sal a gosto



Modo de preparo:

1. Lave a quinoa em água corrente e escorra bem. Em uma panela, coloque a quinoa e a água. Leve ao fogo alto até ferver, depois reduza para fogo baixo, tampe e cozinhe por 15 minutos ou até a água ser absorvida. Desligue e deixe a quinoa descansar tampada por 5 minutos. Solte os grãos com um garfo.
2. Enquanto a quinoa cozinha, tempere o peito de frango com sal, pimenta e um fio de azeite. Aqueça uma grelha ou frigideira antiaderente em fogo médio-alto e grelhe o frango por cerca de 5-6 minutos de cada lado, até estar dourado e cozido por dentro. Deixe descansar 3 minutos e fatie em tiras finas.
3. Em uma tigela pequena, misture a mostarda, o mel, o suco de limão, o azeite e o sal até obter um molho homogêneo.
4. Monte o bowl: distribua a quinoa no fundo de duas tigelas, coloque a rúcula, o pepino, os tomates-cereja e o abacate. Disponha as tiras de frango por cima.
5. Regue tudo com o molho de mostarda e mel. Sirva imediatamente.

Dicas extras: Para deixar a quinoa ainda mais saborosa, refogue-a rapidamente com um dente de alho picado antes de adicionar a água. Se preferir, troque o frango por tofu marinado para uma versão vegetariana. O molho pode ser ajustado: adicione um toque de pimenta vermelha em flocos para mais picância.

Ravioli de Ricota com Molho de Tomate e Manjericão

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 300g de farinha de trigo (tipo 00)
- 2 ovos grandes
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- ½ colher de chá de sal
- 250g de ricota fresca
- 100g de queijo parmesão ralado
- 1 colher de sopa de salsinha picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 400g de tomate pelado em conserva (ou tomate fresco maduro)
- 2 dentes de alho picados
- Folhas de manjericão fresco a gosto
- Azeite de oliva extra virgem para finalizar



Modo de preparo:

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

2. Sove a massa por cerca de 8-10 minutos, até ficar 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, a salsinha, sal e pimenta-do-reino. Reserve.
4. Divida a massa em duas partes e abra cada uma com um rolo ou máquina de macarrão até ficar bem fina (cerca de 2 mm). Corte círculos de 6 cm de diâmetro.
5. Coloque uma colher de chá cheia de recheio no centro de cada círculo. Molhe levemente as bordas com água, cubra com outro círculo e pressione bem as bordas para selar. Use um garfo para marcar.
6. Em uma panela grande, ferva água com sal. Cozinhe os raviolis em fogo médio por 3-4 minutos ou até subirem à superfície. Escorra e reserve.
7. Para o molho, aqueça a manteiga em uma panela e refogue o alho até dourar levemente. Acrescente os tomates pelados, amasse-os com a colher e deixe cozinhar em fogo baixo por 15 minutos, mexendo de vez em quando.
8. Tempere o molho com sal, pimenta e folhas de manjericão rasgadas. Ajuste a consistência com um fio de água se necessário.
9. Misture delicadamente os raviolis ao molho, aqueça por mais 1-2 minutos para incorporar os sabores.
10. Sirva imediatamente, regado com um fio de azeite e mais algumas folhas de manjericão fresco por cima.

Dicas extras: Se quiser uma textura ainda mais cremosa, adicione uma colher de creme de leite ao molho nos últimos minutos de cozimento. Para variar, experimente substituir a ricota por queijo cottage ou acrescentar nozes picadas ao recheio.

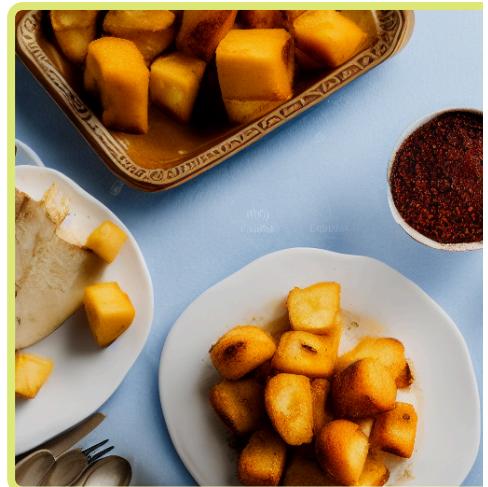
Escondidinho de Frango com Purê de Batata-Doce

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 500g de peito de frango cozido e desfiado
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 tomate grande sem pele e sem sementes, picado
- ½ xícara (chá) de milho verde
- ½ xícara (chá) de ervilha fresca ou congelada
- 1 colher (chá) de pálpita doce
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (sopa) de cheiro-verde picado
- 800g de batata-doce cozida
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- ½ xícara (chá) de leite (pode ser vegetal)
- ½ xícara (chá) de queijo mussarela ralado
- Queijo parmesão ralado a gosto para gratinar



Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 200 °C.

2. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar translúcida.
3. Adicione o alho e refogue por mais 30s.
4. Junte o frango desfiado, o tomate, o milho, a ervilha e a pálpica. Tempere com sal, pimenta e cheiro-verde. Cozinhe por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente. Reserve.
5. Para o purê, amasse a batata-doce ainda quente com um garfo ou espremedor.
6. Acrescente a manteiga, o leite, ajuste o sal e a pimenta, e misture até obter um purê cremoso.
7. Em um refratário médio, espalhe metade do purê de batata-doce, formando uma camada uniforme.
8. Sobre o purê, distribua o recheio de frango, nivelando bem.
9. Cubra com o restante do purê, alisando a superfície.
10. Salpique a mussarela e o parmesão por cima.
11. Leve ao forno por 15-20 minutos, ou até que o queijo esteja dourado e borbulhante.
12. Retire do forno, deixe descansar 5 minutos e sirva quente.

Dicas extras: Substitua o frango por carne moída ou carne de sol desfiada para variar o sabor. Para um toque crocante, espalhe farinha de mandioca ou pão ralado misturado com manteiga antes de gratinar. O purê pode ser temperado com noz-moscada ou um fio de mel para equilibrar o sabor adocicado da batata-doce.

Risoto Cremoso de Abóbora com Gorgonzola

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de arroz arbóreo
- 300g de abóbora cabotiá ou moranga, cortada em cubos pequenos
- 1/2 cebola média picada finamente
- 2 dentes de alho picados
- ½ xícara (chá) de vinho branco seco
- 1,2L de caldo de legumes quente (aproximadamente)
- 100g de queijo gorgonzola picado
- 50g de queijo parmesão ralado na hora
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsa fresca picada para finalizar (opcional)



Modo de preparo:

1. Aqueça o caldo de legumes em uma panela e mantenha em fogo baixo, mantendo-o quente durante todo o preparo.

2. Em uma panela larga, aqueça 1 colher (sopa) de azeite e 1 colher (sopa) de manteiga. Refogue a cebola até ficar transparente, então adicione o alho e cozinhe por mais 30 segundos.
3. Acrescente a abóbora em cubos e refogue por 3-4 minutos, mexendo ocasionalmente.
4. Junte o arroz arbóreo e mexa bem, garantindo que cada grão fique envolto na gordura. Cozinhe por 2 minutos.
5. Despeje o vinho branco e mexa até que o líquido evapore quase totalmente.
6. Comece a adicionar o caldo quente, uma concha de cada vez, mexendo constantemente. Quando o líquido for absorvido, adicione a próxima concha. Continue esse processo por cerca de 18-20 minutos, até o arroz ficar al dente e cremoso.
7. Quando o arroz estiver quase no ponto, incorpore o gorgonzola e o parmesão. Mexa até que os queijos derretam e o risoto fique ainda mais cremoso.
8. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Desligue o fogo e adicione a última colher (sopa) de manteiga, mexendo delicadamente para dar brilho.
9. Sirva imediatamente, salpicando salsa fresca por cima, se desejar.

Dicas extras: Para um toque crocante, finalize o prato com amêndoas laminadas torradas. Se preferir um risoto mais leve, substitua metade do caldo por água e acrescente um fio de azeite extra-virgem ao final.

Sopa Reconfortante de Lentilha com Legumes e Hortelã

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de lentilha vermelha
- 1 cenoura média cortada em cubos
- 1 batata-doce média em cubos
- 1 talo de salsão picado
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 litro de caldo de legumes (ou água)
- 1 folha de louro
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Folhas de hortelã fresca picada (aprox. 2 colheres (sopa))
- Suco de $\frac{1}{2}$ limão (opcional, para finalizar)



Modo de preparo:

1. Em uma panela média, aqueça o azeite em fogo médio e refogue a cebola e o alho até ficarem dourados.
2. Adicione a cenoura, a batata-doce e o salsão, refogando por mais 3-4 minutos.

3. Acrescente a lentilha lavada, a folha de louro e despeje o caldo de legumes (ou água). Misture bem.
4. Deixe a sopa ferver, reduza o fogo e cozinhe por 20-25 minutos, ou até que a lentilha e os legumes estejam macios.
5. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Retire a folha de louro.
6. Utilizando um mixer de imersão, bata a sopa parcialmente, deixando alguns pedaços de legumes inteiros para textura. Se preferir, bata tudo e volte à panela.
7. Desligue o fogo e incorpore a hortelã picada. Se desejar, adicione o suco de limão para realçar o frescor.
8. Sirva quente, decorando com um fio de azeite e, se quiser, mais algumas folhas de hortelã.

Dicas extras: Para uma versão ainda mais cremosa, adicione 1 colher (sopa) de creme de leite ou de leite de coco nos últimos minutos de cozimento. Esta sopa também congela bem; basta dividir em porções e armazenar em potes herméticos por até 3 meses.

Torta Rústica de Calabresa e Cebola

Tempo de preparo: 40 minutos (20 min de preparo + 20 min de forno)

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 200 g de farinha de trigo
- 100 g de manteiga gelada em cubos
- 1 colher de chá de sal
- 3 colheres de sopa de água gelada (aproximadamente)
- 150 g de calabresa defumada cortada em rodelas finas
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 200 g de queijo muçarela ralado
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 ovo batido (para pincelar)



Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misture a farinha, o sal e a manteiga. Esfarele com as pontas dos dedos até obter uma farofa grossa.
2. Adicione a água gelada aos poucos, mexendo delicadamente, até a massa começar a se unir. Forme uma bola, embrulhe em plástico e leve à geladeira por 15 minutos.

3. Enquanto a massa descansa, aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio. Refogue a cebola até ficar translúcida, adicione o alho e a calabresa, e cozinhe por 5 minutos. Tempere com sal e pimenta.
4. Preaqueça o forno a 200 °C.
5. Abra a massa em uma superfície levemente enfarinhada, formando um disco de aproximadamente 30 cm de diâmetro.
6. Transfira a massa para uma forma redonda de 22 cm, pressionando levemente as bordas. Fure o fundo com um garfo.
7. Distribua a mistura de calabresa e cebola sobre a massa, espalhando uniformemente. Cubra com o queijo muçarela ralado.
8. Dobre as bordas da massa para dentro, formando um "canto rústico". Pincele o topo com o ovo batido.
9. Leve ao forno por 20 minutos ou até a borda ficar dourada e o queijo borbulhar.
10. Retire do forno, deixe descansar 5 minutos, corte em fatias e sirva quente.

Dicas extras: Para dar um toque especial, adicione azeitonas pretas picadas ou ervas frescas (como orégano ou tomilho) ao recheio. Se preferir uma versão mais leve, substitua a manteiga da massa por óleo de coco e use queijo minas frescal.

Focaccia de Alecrim com Tomate Seco

Tempo de preparo: 20 min (más tempo de fermentação: 2 h)

Rendimento: 1 focaccia média (cerca de 30 cm) – 6 porções

Ingredientes:

- 500g de farinha de trigo
- 10g de fermento biológico seco
- 1 cachaça ou água morna (250 ml)
- 1 colher de sopa de açúcar
- 2 colheres de chá de sal
- 50 ml de azeite de oliva (mais um pouco para regar)
- 2 ramos de alecrim fresco
- 8 tomates secos ao sol, picados
- Sal grosso a gosto
- Pimenta-do-reino moída na hora (opcional)



Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, misture a farinha, o açúcar e o sal.
2. Acrescente o fermento seco e, em seguida, a cachaça (ou água morna) e 30ml de azeite. Misture até formar uma massa homogênea.
3. Sove a massa sobre uma superfície levemente enfarinhada por cerca de 8-10 minutos, até que fique elástica e macia.

4. Forme uma bola, coloque-a de volta na tigela, cubra com filme plástico e deixe descansar em local morno por 2 horas, ou até dobrar de tamanho.
5. Pראהça o forno a 220 °C.
6. Transfira a massa para uma assadeira retangular (aprox. 30 × 20 cm) untada com azeite. Espalhe com as mãos, formando uma camada uniforme de cerca de 2 cm de espessura.
7. Faça furos com a ponta dos dedos por toda a superfície da massa.
8. Regue a focaccia com o restante do azeite, espalhe os ramos de alecrim, os tomates secos picados, sal grosso e, se desejar, uma pitada de pimenta-do-reino.
9. Leve ao forno preaquecido e asse por 20-25 minutos, ou até que a superfície esteja dourada e crocante.
10. Retire do forno, deixe descansar 5 minutos, corte em quadrados e sirva ainda morna.

Dicas extras: Para uma focaccia ainda mais aromática, adicione à massa 1 colher de sopa de alecrim picado. Se quiser variar o sabor, experimente substituir os tomates secos por azeitonas pretas fatiadas ou cebola caramelizada.

Pimentões Recheados ao Forno com Quinoa e Frango

Tempo de preparo: 20 min (mais 30 min de forno)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 4 pimentões médios (vermelho, amarelo ou verde)
- 200g de peito de frango cozido e desfiado
- 1/2 xícara (chá) de quinoa crua
- 1 xícara (chá) de água
- 1/2 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 tomate grande sem sementes picado
- 1/2 xícara (chá) de milho verde (pode ser congelado)
- 1/2 xícara (chá) de queijo mussarela ralado
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de páprica doce
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha picada para finalizar



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.

2. Lave os pimentões, corte a parte superior (tampa) e retire as sementes e as membranas internas. Reserve as tampas.
3. Em uma panela pequena, coloque a quinoa e a água. Leve ao fogo médio, tampe e cozinhe por 12 minutos ou até a água ser absorvida. Reserve.
4. Enquanto a quinoa cozinha, aqueça 1 colher de azeite em uma frigideira. Refogue a cebola e o alho até dourarem.
5. Acrescente o frango desfiado, o tomate picado, o milho, a páprica, o cominho, o sal e a pimenta. Refogue por 3 minutos.
6. Junte a quinoa cozida ao refogado, misturando bem. Prove e ajuste o tempero, se necessário.
7. Distribua a mistura de quinoa e frango nos pimentões, preenchendo até a borda.
8. Polvilhe a mussarela ralada por cima e regue cada pimentão com a colher restante de azeite.
9. Coloque os pimentões recheados em uma assadeira, cubra levemente com papel alumínio e leve ao forno por 20 minutos.
10. Retire o papel alumínio e asse por mais 10 minutos, ou até o queijo derreter e dourar.
11. Retire do forno, salpique salsa picada e sirva quente, acompanhado de arroz branco ou uma salada verde, se desejar.

Dicas extras: Para variar o sabor, substitua o frango por carne moída temperada ou por carne de porco desfiada. Se preferir uma versão vegetariana, use grão-de-bico cozido no lugar do frango e adicione cubos de abóbora assada. Guardar os pimentões recheados na geladeira por até 2 dias; basta aquecer no forno ou micro-ondas antes de servir.

Berinjela à Parmegiana de Forno

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 2 berinjelas médias, cortadas em rodelas de 1 cm
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 200g de queijo muçarela fatiado
- 100g de queijo parmesão ralado
- 1 xícara (chá) de molho de tomate caseiro
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher (chá) de orégano seco
- Folhas de manjericão fresco para finalizar



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Distribua as rodelas de berinjela em uma assadeira, salpique sal e deixe repousar por 10 min para que soltem água. Em seguida, seque-as com papel toalha.
3. Pincele levemente as rodelas com azeite e tempere com pimenta-do-reino.
4. Leve ao forno por 15 min, virando na metade do tempo, até que estejam douradas.

5. Retire a assadeira, espalhe uma camada fina de molho de tomate sobre cada rodelas, adicione o alho picado, o orégano e cubra com fatias de muçarela.
6. Volte ao forno por mais 10 min, até que o queijo derreta e comece a borbulhar.
7. Retire, polvilhe o parmesão ralado e leve ao forno por mais 3 min para gratinar.
8. Decore com folhas de manjericão antes de servir.

Dicas extras: Para deixar a berinjela ainda mais macia, você pode mergulhar as rodelas em água quente por 5 min antes de assar. Sirva acompanhada de arroz branco ou um purê de batata para uma refeição completa.

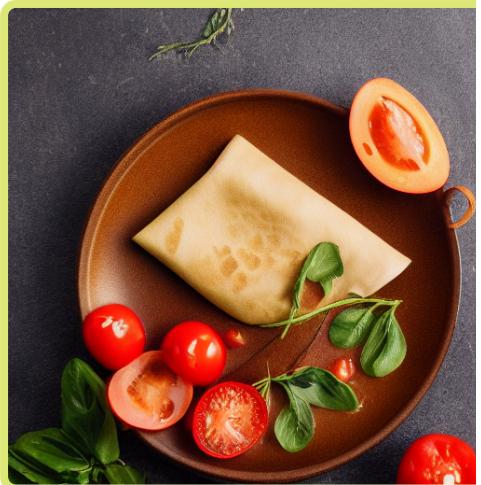
Crepe Salgado de Espinafre, Ricota e Tomate Seco

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 8 crepes (serve 4 pessoas)

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 ovos
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 1/2 xícara (chá) de água gelada
- 2 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- 200 g de espinafre fresco, lavado e picado
- 150 g de ricota amassada
- 6 tomates secos ao sol, picados
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Queijo parmesão ralado (opcional, para finalizar)



Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, bata a farinha, os ovos, o leite, a água gelada, o óleo e o sal até obter uma massa lisa. Deixe descansar por 5 minutos.

2. Enquanto a massa descansa, aqueça 1 colher (sopa) de azeite em uma frigideira grande e refogue o alho por 30 segundos.
3. Acrescente o espinafre picado e refogue rapidamente, apenas até murchar. Tempere com sal e pimenta. Reserve.
4. Em uma tigela, misture a ricota, os tomates secos picados, o espinafre refogado e a salsinha. Ajuste o sal e a pimenta.
5. Aqueça outra frigideira antiaderente em fogo médio e unte levemente com um fio de azeite.
6. Despeje aproximadamente 1/4 de xícara da massa, girando a panela para espalhar uniformemente. Cozinhe por 1-2 minutos, até as bordas começarem a soltar.
7. Vire o crepe, cozinhe por mais 30 segundos e retire da frigideira. Repita o processo com o restante da massa.
8. Coloque uma porção generosa do recheio de ricota no centro de cada crepe, sobre ao meio e, se desejar, polvilhe um pouco de queijo parmesão ralado.
9. Sirva quente, acompanhados de uma salada verde ou como lanche prático.

Dicas extras: Para deixar o recheio ainda mais saboroso, adicione uma pitada de noz-moscada ralada à ricota. Se preferir uma versão vegana, substitua a ricota por tofu amassado temperado e use leite vegetal na massa.

Legumes Grelhados com Quinoa e Molho de Tahine

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa
- 2 xícaras de água
- 1 abobrinha média cortada em rodelas de 1 cm
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras largas
- 200g de cogumelos Paris fatiados
- 10 aspargos frescos, pontas aparadas
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de páprica defumada
- Para o molho de tahine:
 - 3 colheres de sopa de tahine (pasta de gergelim)
 - Suco de 1 limão siciliano
 - 1 dente de alho pequeno picado
 - 2 colheres de sopa de água (ou mais, se necessário)
 - Sal a gosto
- Folhas de hortelã fresca para finalizar (opcional)



Modo de preparo:

1. Enxágue a quinoa em água corrente. Em uma panela média, coloque a quinoa e a água. Leve ao fogo alto até ferver, depois abaixe o fogo, tampe e cozinhe por 15 minutos, ou até a água ser absorvida. Desligue e deixe descansar tampado por 5 minutos. Solte os grãos com um garfo e reserve.
2. Enquanto a quinoa cozinha, pré-aqueça uma grelha ou chapa em fogo médio-alto.
3. Em uma tigela grande, misture a abobrinha, o pimentão, os cogumelos e os aspargos com 2 colheres de sopa de azeite, sal, pimenta e páprica defumada. Distribua os legumes na grelha quente, deixando espaço entre eles.
4. Grelhe os legumes por cerca de 3-4 minutos de cada lado, ou até que estejam macios e apresentem marcas douradas. Retire da grelha e reserve.
5. Para o molho, em um recipiente pequeno, combine o tahine, o suco de limão, o alho picado e o sal. Misture bem e vá acrescentando água, colher por colher, até obter uma consistência cremosa e levemente fluida.
6. Monte o prato: distribua a quinoa quente em quatro pratos fundos, coloque os legumes grelhados por cima e regue generosamente com o molho de tahine.
7. Finalize com um fio de azeite restante, folhas de hortelã picadas e, se desejar, um toque extra de pimenta-do-reino.

Dicas extras: Substitua a quinoa por arroz integral ou cevada perlada para variar a textura. O molho de tahine pode ser aromatizado com um pouquinho de cominho ou pimenta caiena para um toque picante. Para uma versão vegana ainda mais rica, adicione grãos de grão-de-bico torrados por cima antes de servir.

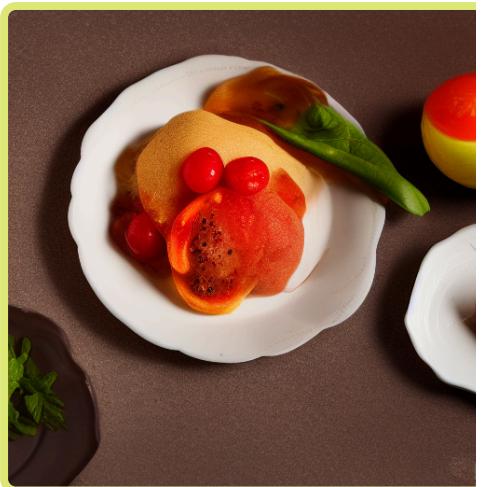
Nhoque de Batata ao Molho de Tomate e Manjericão

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 500 g de batata inglesa (aproximadamente 3 unidades médias)
- 150 g de farinha de trigo (aproximadamente 1 xícara)
- 1 gema de ovo
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino moída a gosto
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- 400 g de tomate pelado em lata ou 4 tomates maduros picados
- ½ xícara de folhas de manjericão fresco
- Queijo parmesão ralado na hora (para servir)



Modo de preparo:

1. Coze as batatas com casca em água salgada até ficarem macias (cerca de 20 min). Escorra, retire a casca ainda quente e amasse bem com um garfo ou espremedor.
2. Em uma tigela, misture a batata amassada, a gema, o sal, a pimenta e a farinha de trigo, mexendo até formar uma massa homogênea que desgrude das mãos. Se necessário, adicione um pouco mais de farinha.

3. Divida a massa em porções, enrole em rolinhos de cerca de 2 cm de diâmetro e corte em pedaços de 2 cm, formando os nhoques. Passe cada pedaço levemente nos dentes de um garfo para marcar.
4. Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue o alho por 30 segundos. Acrescente o tomate pelado (ou os tomates frescos) e cozinhe em fogo médio por 10 min, mexendo ocasionalmente, até o molho reduzir um pouco. Tempere com sal, pimenta e metade do manjericão.
5. Enquanto o molho cozinha, leve uma panela com água abundante e salgada ao fogo. Quando ferver, coloque os nhoques. Eles estarão prontos quando subirem à superfície (cerca de 2–3 min). Retire com uma escumadeira.
6. Transfira os nhoques para a panela do molho, misture delicadamente para envolver todos os pedaços. Cozinhe por mais 2 min para que absorvam o sabor.
7. Sirva quente, polvilhado com queijo parmesão ralado e as folhas de manjericão restantes.

Dicas extras: Para deixar o nhoque ainda mais leve, substitua 30 g da farinha de trigo por farinha de arroz ou use batata doce. Se preferir um molho mais encorpado, adicione ½ xícara de creme de leite ao final do cozimento. Para uma versão vegetariana, sirva com legumes grelhados ao lado.

Strogonoff de Frango com Cogumelos e Creme de Leite

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 500g de peito de frango cortado em tiras finas
- 200g de cogumelos frescos fatiados (shimeji ou champignon)
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de óleo vegetal
- 3 colheres (sopa) de ketchup
- 2 colheres (sopa) de mostarda Dijon
- 200ml de creme de leite fresco
- ½ xícara (chá) de água quente
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha picada para finalizar
- Arroz branco e batata palha para acompanhar (opcional)



Modo de preparo:

1. Aqueça o óleo e 1 colher de manteiga em uma panela grande em fogo médio. Refogue a cebola até ficar transparente.

2. Acrescente o alho e refogue por mais 30 segundos, tomando cuidado para não queimar.
3. Junte as tiras de frango e cozinhe, mexendo de vez em quando, até que estejam douradas por fora e cozidas por dentro (cerca de 5-7 minutos).
4. Adicione os cogumelos fatiados e cozinhe por 2-3 minutos, até que liberem sua água e comecem a dourar.
5. Incorpore o ketchup, a mostarda e a água quente, misturando bem. Deixe ferver suavemente por 2 minutos.
6. Reduza o fogo para baixo e adicione o creme de leite fresco, mexendo delicadamente para não talhar. Cozinhe por mais 3-4 minutos, apenas para aquecer o creme.
7. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Desligue o fogo e misture a manteiga restante para dar brilho ao molho.
8. Salpique salsinha picada antes de servir.

Dicas extras: Para um toque mais aromático, adicione 1 colher de chá de molho inglês ou ½ colher de chá de páprica defumada ao molho. Se preferir um molho mais espesso, dissolva 1 colher de chá de amido de milho em 2 colheres de sopa de água fria e incorpore ao molho antes de adicionar o creme de leite.

Croquete de Carne Seca com Catupiry

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 30 croquetes (aprox. 6 porções)

Ingredientes:

- 300g de carne seca dessalgada e desfiada
- 150g de catupiry (ou requeijão cremoso)
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher (sopa) de manteiga
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de farinha de rosca
- 1 ovo batido
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Óleo para fritar



Modo de preparo:

1. Em uma panela, aqueça a manteiga e refogue a cebola e o alho até dourarem.
2. Acrescente a carne seca desfiada e misture bem, cozinhando por 3 minutos.
3. Adicione o catupiry, mexa até incorporar e tempere com sal e pimenta. Retire do fogo e deixe a mistura esfriar.
4. Com as mãos levemente untadas, modele porções de aproximadamente 2 cm de diâmetro.

5. Passar cada croquete na farinha de trigo, depois no ovo batido e, por último, na farinha de rosca, pressionando levemente para aderir.
6. Aqueça o óleo em uma frigideira funda (cerca de 180 °C) e frite os croquetes, poucos de cada vez, até ficarem dourados e crocantes, cerca de 3 minutos.
7. Escorra sobre papel absorvente e sirva ainda quentes.

Dicas extras: Para um toque extra, adicione uma pitada de páprica defumada à farinha de rosca. Se preferir uma opção mais leve, asse os croquetes em forno pré-aquecido a 200 °C, virando na metade do tempo, até dourarem.

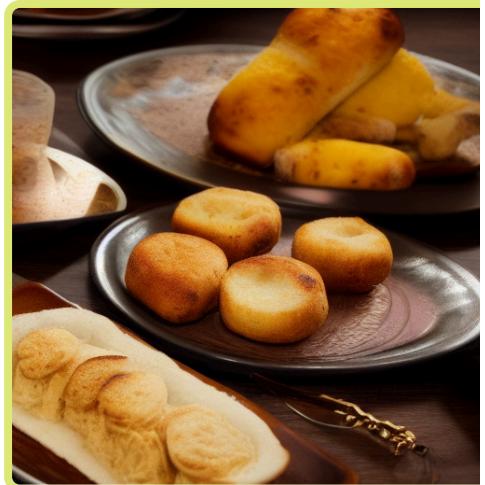
Quibe Assado de Forno com Recheio de Queijo e Ervas

Tempo de preparo: 40 minutos (pré-preparo) + 30 minutos (forno)

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 500 g de carne moída bovina (preferencialmente patinho)
- 250 g de triguilho (trigo para quibe) fino
- 1 cebola média ralada
- 2 dentes de alho amassados
- ½ xícara (chá) de água morna
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 1 colher (sopa) de hortelã fresca picada
- ½ colher (chá) de pimenta síria (ou pimenta-do-reino)
- Sal a gosto
- 200 g de queijo muçarela ralado
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Farinha de trigo (para polvilhar)



Modo de preparo:

1. Lave o triguilho em água corrente e deixe de molho em ½ xícara de água morna por 20 minutos. Escorra bem e esprema para retirar o excesso de líquido.

2. Em uma tigela grande, misture a carne moída, o triguilho escorrido, a cebola ralada, o alho, a salsinha, a hortelã, a pimenta síria e o sal. Amasse com as mãos até obter uma massa homogênea.
3. Divida a massa em duas partes iguais. Reserve uma parte para a cobertura.
4. Com a parte reservada, abra uma camada fina no fundo de uma forma retangular (aprox. 25 × 15 cm) já untada com azeite.
5. Distribua o queijo muçarela ralado por toda a superfície da massa.
6. Cubra com a segunda metade da massa, alisando bem com as mãos ou uma espátula.
7. Pincele a superfície com azeite e, se desejar, polvilhe levemente com farinha de trigo para criar uma crosta dourada.
8. Leve ao forno pré-aquecido a 200 °C por cerca de 30 minutos, ou até que o quibe esteja firme e dourado.
9. Retire do forno, deixe descansar 5 minutos, corte em losangos e sirva quente ou em temperatura ambiente.

Dicas extras: Para deixar o quibe ainda mais aromático, adicione uma colher de chá de za'atar ou sumagre à massa. Se preferir um toque picante, misture uma pimenta dedo-de-moça sem sementes picada ao recheio. O quibe assado pode ser acompanhado de molho de iogurte com hortelã ou de um simples vinagrete de tomate.

Hambúrguer de Grão-de-Bico com Maionese de Ervas

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 4 porções (4 hambúrgueres)

Ingredientes:

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido e escorrido
- 1/2 cebola média picada finamente
- 2 dentes de alho amassados
- 1/2 xícara de farinha de aveia (ou farinha de trigo integral)
- 1 colher de sopa de salsinha fresca picada
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1/2 colher de chá de páprica doce
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (para fritar)
- 4 pães de hambúrguer integral
- Folhas de alface americana
- Rodelas de tomate
- Rodelas finas de pepino
- Para a maionese de ervas:
 - 1/2 xícara de iogurte natural
 - 1 colher de sopa de maionese tradicional
 - 1 colher de sopa de cebolinha verde picada
 - 1 colher de chá de dill (endro) seco ou fresco



- Suco de 1/2 limão
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Em um processador, coloque o grão-de-bico, a cebola, o alho, a salsinha, o cominho, a páprica, o sal e a pimenta. Pulse até obter uma massa grossa, ainda com alguns pedaços visíveis.
2. Transfira a mistura para uma tigela, adicione a farinha de aveia e misture bem até que a massa fique firme o suficiente para formar hambúrgueres. Se necessário, acrescente mais 1-2 colheres de farinha.
3. Divida a massa em 4 partes iguais e modele discos de aproximadamente 1,5 cm de espessura.
4. Aqueça o azeite em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Frite os hambúrgueres por 4-5 minutos de cada lado, até ficarem dourados e crocantes por fora.
5. Enquanto os hambúrgueres cozinham, prepare a maionese de ervas: misture o iogurte, a maionese, a cebolinha, o dill, o suco de limão, o sal e a pimenta. Reserve na geladeira.
6. Monte os sanduíches: abra os pães, espalhe uma camada generosa de maionese de ervas em ambas as metades, coloque a alface, o hambúrguer, a fatia de tomate e o pepino.
7. Sirva imediatamente, acompanhado de batatas rústicas ou chips de batata-doce, se desejar.

Dicas extras: Para um toque extra de sabor, adicione à massa do hambúrguer 1 colher de chá de molho inglês ou 1 colher de sopa de molho de soja. Se preferir a versão vegana, substitua a maionese tradicional por maionese vegana e o iogurte por iogurte vegetal de coco ou amêndoas.

Empanada de Frango com Catupiry

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 8 unidades

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de óleo vegetal
- ½ xícara (chá) de água gelada
- 1 colher (chá) de sal
- 1 gema batida (para pincelar)
- 300g de peito de frango cozido e desfiado
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- ½ xícara (chá) de milho verde
- ½ xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
- 200g de catupiry (ou requeijão cremoso)
- Cheiro-verde a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite para refogar



Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misture a farinha, o sal e o óleo. Acrescente a água gelada aos poucos, amassando até formar uma massa homogênea e lisa. Cubra com filme plástico e deixe descansar 15 minutos.

2. Enquanto a massa descansa, aqueça um fio de azeite em uma panela e refogue a cebola e o alho até dourarem.
3. Adicione o frango desfiado, o milho, as azeitonas e tempere com sal, pimenta e cheiro-verde. Refogue por 3 minutos e desligue o fogo.
4. Deixe o recheio esfriar levemente e então incorpore o catupiry, mexendo até que fique bem distribuído.
5. Divida a massa em 8 porções iguais e abra cada uma com um rolo, formando discos de aproximadamente 12 cm de diâmetro.
6. Coloque uma colher generosa do recheio no centro de cada disco, dobre ao meio formando meia-lua e pressione as bordas com um garfo para selar.
7. Posicione as empanadas em uma assadeira forrada com papel manteiga, pincele a superfície com a gema batida.
8. Leve ao forno pré-aquecido a 200 °C por 20-25 minutos ou até que fiquem douradas.
9. Retire do forno, deixe esfriar 5 minutos e sirva ainda quente.

Dicas extras: Para uma massa ainda mais crocante, substitua metade da farinha de trigo por farinha de milho. Se preferir, experimente acrescentar queijo parmesão ralado ao recheio para dar um toque extra de sabor. As empanadas podem ser congeladas antes de assar; basta assar diretamente do congelador, aumentando o tempo em 5-7 minutos.

Pastel de Frango com Catupiry e Milho

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 8 unidades

Ingredientes:

- 200g de farinha de trigo
- 50ml de água gelada
- 30ml de cachaça (ou vodka)
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- ½ colher de chá de sal
- 1 peito de frango (aprox. 300g), cozido e desfiado
- 150g de catupiry ou requeijão cremoso
- ½ xícara de milho verde cozido
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de azeite
- Cheiro-verde a gosto, picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Óleo para fritar (aprox. 1L)



Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misture a farinha, o sal, o óleo, a água gelada e a cachaça. Amasse rapidamente até formar uma massa homogênea. Enrole em plástico filme e leve à geladeira por 20 min.

2. Enquanto a massa descansa, prepare o recheio: aqueça o azeite em uma panela, refogue a cebola e o alho até dourarem.
3. Acrescente o frango desfiado, o milho, o cheiro-verde, tempere com sal e pimenta e cozinhe por 2 minutos.
4. Desligue o fogo e misture o catupiry, incorporando bem ao recheio. Reserve.
5. Retire a massa da geladeira e, em uma superfície enfarinhada, abra-a com um rolo até ficar bem fina (cerca de 2 mm).
6. Corte círculos de 10 cm de diâmetro. Coloque uma colher generosa de recheio no centro de cada círculo.
7. Molde o pastel dobrando a massa ao meio, formando uma meia-lua, e pressione as bordas com um garfo para selar.
8. Aqueça o óleo em uma panela funda a 180 °C. Frite os pastéis, poucos de cada vez, até ficarem dourados e crocantes (cerca de 3 minutos).
9. Escorra em papel absorvente e sirva ainda quente.

Dicas extras: Use a cachaça (ou vodka) na massa para deixá-la ainda mais crocante. Se quiser variar, substitua o frango por carne moída temperada ou por cogumelos picados para uma opção vegetariana. Para garantir que o pastel não abra na fritura, verifique se as bordas estão bem seladas antes de colocar no óleo.

Muffin Salgado de Bacon e Cheddar

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 12 muffins

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 2 colheres (chá) de fermento químico em pó
- ½ colher (chá) de sal
- ¼ colher (chá) de pimenta-do-reino moída
- 2 ovos
- ½ xícara (chá) de leite
- ¼ xícara (chá) de óleo vegetal
- 150g de bacon em cubos
- 150g de queijo cheddar ralado
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C e unte uma forma de muffin com óleo ou forre com forminhas de papel.
2. Em uma frigideira, frite o bacon em fogo médio até ficar dourado e crocante. Reserve em papel absorvente.
3. Em uma tigela grande, peneire as farinhas, o fermento, o sal e a pimenta.

4. Em outro recipiente, bata os ovos, o leite e o óleo até ficar homogêneo.
5. Despeje a mistura líquida sobre os ingredientes secos e mexa delicadamente, apenas até incorporar.
6. Acrescente o bacon frito, o cheddar ralado e a salsinha, misturando levemente.
7. Distribua a massa nas forminhas, preenchendo até $\frac{3}{4}$ de cada espaço.
8. Leve ao forno por 18-20 minutos, ou até que os muffins estejam dourados e um palito inserido no centro saia limpo.
9. Retire do forno, deixe esfriar 5 minutos na forma e desenforme.

Dicas extras: Para variar, substitua o cheddar por muçarela ou gorgonzola. Acrescente milho verde ou cebola caramelizada à massa. Sirva quente com molho de mostarda e mel.

Lasanha de Abobrinha com Frango e Molho Branco

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 2 abobrinhas médias cortadas em lâminas finas no sentido longitudinal
- 300 g de peito de frango cozido e desfiado
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 200 g de queijo muçarela ralado
- 50 g de queijo parmesão ralado
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 pitada de noz-moscada
- Para o molho branco:
 - 2 colheres (sopa) de manteiga
 - 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
 - 500 ml de leite integral
 - Sal a gosto



Modo de preparo:

1. Preequeça o forno a 200 °C.

2. Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar transparente. Acrescente o alho e refogue por mais 1 minuto.
3. Adicione o frango desfiado, tempere com sal, pimenta e a noz-moscada. Misture bem e reserve.
4. Para o molho branco, derreta a manteiga em fogo médio, junta a farinha de trigo e mexa por 2 minutos sem deixar dourar.
5. Despeje o leite aos poucos, mexendo continuamente para não formar grumos. Cozinhe até o molho engrossar, ajustando o sal.
6. Em uma assadeira média, faça uma camada fina de molho branco.
7. Disponha uma camada de lâminas de abobrinha sobre o molho, cubra com metade do frango e espalhe um pouco de muçarela.
8. Repita as camadas (molho, abobrinha, frango, muçarela) e finalize com o restante do molho branco.
9. Salpique o parmesão ralado por cima e leve ao forno por 20-25 minutos, ou até que a superfície esteja dourada e borbulhante.
10. Retire do forno, deixe descansar 5 minutos antes de servir.

Dicas extras: Se preferir a abobrinha mais macia, grelhe rapidamente as lâminas em uma grelha quente antes de montar a lasanha. Para um toque crocante, adicione uma camada fina de pão ralado misturado com um fio de azeite antes de levar ao forno.

Arroz de Forno Cremoso com Frango e Legumes

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de arroz branco cozido
- 300g de peito de frango cozido e desfiado
- 1 cenoura média ralada
- ½ xícara (chá) de ervilha fresca ou congelada
- ½ xícara (chá) de milho verde
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 200ml de creme de leite
- 100g de queijo mussarela ralado
- 50g de queijo parmesão ralado
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde picado a gosto



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem.

3. Acrescente a cenoura ralada, a ervilha e o milho, refogando por 2-3 minutos.
4. Junte o frango desfiado, tempere com sal, pimenta e metade do cheiro-verde. Misture bem.
5. Adicione o creme de leite e metade da mussarela, mexendo até incorporar e criar um molho cremoso.
6. Em um refratário médio, espalhe o arroz cozido, cubra com o refogado de frango e legumes e misture delicadamente para uniformizar.
7. Polvilhe o restante da mussarela e o parmesão por cima.
8. Leve ao forno por 15-20 minutos, ou até que o queijo esteja dourado e borbulhante.
9. Retire do forno, salpique o restante do cheiro-verde e sirva quente.

Dicas extras: Substitua o frango por carne moída temperada ou pedaços de linguiça calabresa para variar o sabor. Para deixar o prato ainda mais nutritivo, inclua brócolis ou couve-flor cozidos ao refogado. Se preferir uma versão mais leve, troque o creme de leite por iogurte natural sem açúcar, adicionando-o somente ao final para não talhar.

Espaguete ao Alho e Óleo com Camarão e Rúcula

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 400 g de espaguete
- 300 g de camarão limpo, sem casca
- 4 dentes de alho picados
- 1/4 de xícara de azeite de oliva extra-virgem
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 maço pequeno de rúcula lavada
- Suco de 1/2 limão siciliano
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Queijo parmesão ralado na hora (opcional)



Modo de preparo:

1. Leve uma panela grande com água abundante ao fogo alto. Quando ferver, adicione sal e cozinhe o espaguete até ficar al dente, conforme o tempo indicado na embalagem.
2. Enquanto o macarrão cozinha, aqueça o azeite e a manteiga em uma frigideira grande em fogo médio.
3. Adicione o alho picado e refogue por 1 minuto, apenas até dourar levemente, tomando cuidado para não queimar.

4. Acrescente os camarões, tempere com sal e pimenta e cozinhe por 2-3 minutos de cada lado, até que fiquem rosados e firmes.
5. Quando o espaguete estiver pronto, escorra, reservando ½ xícara da água do cozimento.
6. Transfira o macarrão para a frigideira com os camarões. Misture bem, adicionando a água reservada aos poucos para criar um molho leve.
7. Junte a rúcula e o suco de limão, mexendo rapidamente para que a rúcula murche levemente, mas mantenha sua cor.
8. Prove e ajuste o sal e a pimenta, se necessário. Sirva imediatamente, polvilhando queijo parmesão ralado por cima, se desejar.

Dicas extras: Para um toque picante, adicione uma pitada de flocos de pimenta vermelha ao refogar o alho. Se preferir, substitua o camarão por peito de frango em cubos ou por tofu firme para uma versão vegetariana.

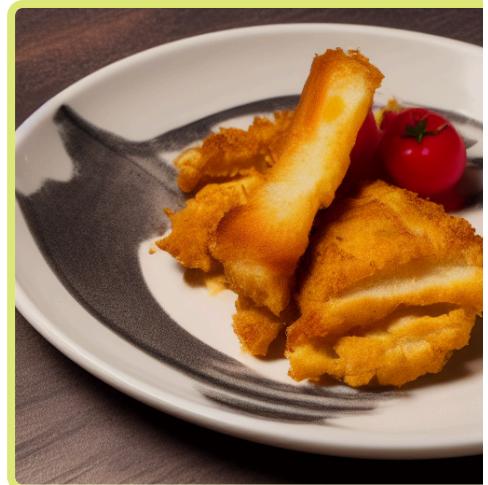
Cuscuz Paulista com Frango Desfiado

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de milho pré-cozida
- 1 ½ xícara (chá) de água quente
- ½ xícara (chá) de leite de coco
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 200g de peito de frango cozido e desfiado
- ½ pimentão vermelho picado
- ½ pimentão amarelo picado
- ½ xícara (chá) de ervilhas frescas ou congeladas
- ½ xícara (chá) de milho verde
- 2 colheres (sopa) de azeitonas verdes picadas
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (chá) de colorau (opcional)



Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, coloque a farinha de milho e cubra com a água quente. Misture bem até a farinha hidratar e reserve por 5 minutos.
2. Acrescente o leite de coco e o azeite à mistura de farinha, mexendo até ficar homogêneo. Tempere com sal, pimenta e colorau. Reserve.
3. Em uma panela média, aqueça um fio de azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem.
4. Adicione os pimentões, as ervilhas e o milho, refogando por mais 3 minutos.
5. Incorpore o frango desfiado, as azeitonas e a salsinha. Ajuste o tempero, se necessário, e desligue o fogo.
6. Em uma forma ou pirex de 20 cm de diâmetro, faça uma camada da mistura de farinha de milho, pressione levemente com uma colher.
7. Sobre a camada de milho, espalhe uniformemente o refogado de frango e legumes.
8. Cubra com o restante da massa de milho, pressionando novamente para compactar.
9. Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C por 20 a 25 minutos, ou até que a superfície esteja levemente dourada.
10. Desenforme ainda quente, corte em quadrados e sirva imediatamente.

Dicas extras: Para dar um toque crocante, salpique queijo parmesão ralado por cima nos últimos 5 minutos de forno. Se preferir, substitua o frango por carne moída temperada ou tofu desfiado para uma versão vegetariana.

Frango ao Molho de Laranja com Mel e Alecrim

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 4 coxas e sobrecoxas de frango, sem pele
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- Suco de 2 laranjas grandes (aprox. 300 ml)
- Raspas da casca de 1 laranja
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de mostarda Dijon
- 1 ramo de alecrim fresco
- 1 colher (chá) de amido de milho dissolvida em 2 colheres (sopa) de água fria
- Cheiro-verde picado para finalizar



Modo de preparo:

1. Tempere o frango com sal e pimenta-do-reino. Reserve.
2. Em uma panela grande, aqueça o azeite em fogo médio-alto e doure o frango dos dois lados, cerca de 4-5 minutos de cada lado. Retire e reserve.

3. Na mesma panela, reduza o fogo para médio e refogue a cebola até ficar translúcida. Adicione o alho e cozinhe por mais 1 minuto.
4. Despeje o suco de laranja, as raspas, o mel e a mostarda. Misture bem, raspe o fundo da panela para incorporar os sabores.
5. Volte o frango para a panela, coloque o ramo de alecrim e deixe cozinhar em fogo baixo, tampado, por 15 minutos, ou até que a carne esteja macia.
6. Retire o alecrim, ajuste o sal e a pimenta se necessário. Acrescente a mistura de amido de milho para engrossar o molho, mexendo até obter a consistência desejada.
7. Desligue o fogo, polvilhe cheiro-verde picado e sirva imediatamente.

Dicas extras: Para um toque crocante, finalize o prato com amêndoas laminadas torradas. Sirva com arroz branco soltinho ou purê de batata para absorver o molho cítrico.

Pizza de Batata Doce com Gorgonzola e Nozes

Tempo de preparo: 45 minutos (incluindo 15 min de descanso da massa)

Rendimento: 1 pizza média (8 fatias)



Ingredientes:

- 200 g de farinha de trigo
- 1 colher de chá de fermento biológico seco
- ½ colher de chá de sal
- 1 colher de chá de açúcar
- 120 ml de água morna
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 150 g de batata doce cozida e amassada
- 100 g de queijo gorgonzola esfarelado
- ½ xícara de nozes picadas
- 2 colheres de sopa de mel
- Ramos de alecrim fresco a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, misture a farinha, o fermento, o sal e o açúcar.
2. Adicione a água morna e o azeite, mexendo até formar uma massa homogênea.

3. Sove a massa por 5-7 minutos até que fique lisa e elástica. Cubra com um pano úmido e deixe descansar em local quente por 15 minutos.
4. Enquanto a massa descansa, pré-aqueça o forno a 220 °C.
5. Abra a massa sobre uma assadeira forrada com papel manteiga, formando um disco de aproximadamente 30 cm de diâmetro.
6. Espalhe a batata doce amassada sobre a base da pizza, temperando com sal, pimenta e um fio de azeite.
7. Distribua o queijo gorgonzola por cima, seguido das nozes picadas.
8. Regue com o mel e coloque alguns ramos de alecrim.
9. Leve ao forno por 12-15 minutos, ou até a borda ficar dourada e o queijo levemente derretido.
10. Retire do forno, corte em fatias e sirva ainda quente.

Dicas extras: Para um toque ainda mais aromático, adicione uma pitada de pimenta caiena ao mel antes de regar a pizza. Se preferir uma base mais crocante, pré-asse a massa por 5 minutos antes de colocar a batata doce.

Coxinha de Frango com Catupiry

Tempo de preparo: 1 hora e 20 minutos (incluindo o tempo de fritura)

Rendimento: 20 unidades

Ingredientes:

- 500 g de peito de frango cozido e desfiado
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 200 ml de caldo de frango (ou água)
- 200 ml de leite integral
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 300 g de farinha de trigo
- 200 g de queijo catupiry (ou requeijão cremoso)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Noz-moscada ralada a gosto
- Farinha de rosca para empanar
- 2 ovos batidos
- Óleo vegetal para fritar (quantidade suficiente para cobrir as coxinhas)



Modo de preparo:

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar transparente. Acrescente o alho e refogue por mais 1 minuto.
2. Adicione o frango desfiado, tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Misture bem e reserve.
3. Na mesma panela, derreta a manteiga, junte a farinha de trigo de uma só vez e mexa rapidamente até formar uma massa que desgrude da panela (ponto de rosca).
4. Gradualmente, adicione o leite e o caldo de frango, mexendo sempre para não formar grumos. Cozinhe por 2-3 minutos, até a massa ficar lisa e brilhante.
5. Retire do fogo, deixe amornar levemente e incorpore o frango refogado à massa, mexendo até ficar homogêneo.
6. Com as mãos untadas com um pouquinho de óleo, modele pequenas porções de massa em formato de coxinha (cerca de 2 cm de diâmetro na base).
7. Faça um pequeno buraco no centro de cada porção e coloque uma colher de chá de catupiry.
8. Feche a massa ao redor do recheio, moldando a forma tradicional de coxinha.
9. Passe cada coxinha nos ovos batidos e, em seguida, na farinha de rosca, pressionando levemente para aderir.
10. Aqueça o óleo em uma panela funda a 180 °C. Frite as coxinhas, poucos a poucos, até ficarem douradas e crocantes, cerca de 4-5 minutos.
11. Escorra em papel absorvente e sirva quente.

Dicas extras: Para uma massa ainda mais leve, substitua metade da farinha de trigo por farinha de arroz. Se quiser um toque picante, adicione uma pitada de pimenta calabresa ao refogar o frango. As coxinhas podem ser congeladas ainda cruas; basta fritar diretamente do congelador, aumentando o tempo de fritura em 1-2 minutos.