

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 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. Escondidinho de Carne Seca com Mandioca	Pág. 1
2. Quinoa Power Bowl com Legumes Assados e Molho de iogurte	Pág. 3
3. Wrap de Frango Grelhado com Molho Cremoso de iogurte e Ervas	Pág. 5
4. Salada Refrescante de Grão-de-Bico com Manga e Hortelã	Pág. 7
5. Bolinho de Arroz Crocante com Recheio de Queijo	Pág. 9
6. Torta Rústica de Frango com Massa de Batata	Pág. 11
7. Taco de Carne Seca com Molho de Abacate	Pág. 13
8. Bowls de Arroz Integral com Frango ao Curry e Legumes	Pág. 15
9. Espetinho de Frango ao Limão com Legumes Grelhados	Pág. 17
10. Ravioli Artesanal de Ricota e Espinafre ao Molho Pesto	Pág. 19
11. Risoto de Alho-Poró e Limão Siciliano	Pág. 22
12. Empanada de Carne com Azeitonas	Pág. 24
13. Sopa Cremosa de Abóbora com Gengibre	Pág. 26
14. Pimentão Rechado à Moda Mediterrânea	Pág. 28
15. Filé de Frango Grelhado ao Molho de Mostarda e Mel	Pág. 30
16. Mini hambúrguer de grão-de-bico com molho de iogurte	Pág. 32
17. Cuscuz Paulista de Frango com Legumes	Pág. 35
18. Massa ao Molho Cremoso de Cogumelos e Nozes	Pág. 37
19. Esfiha Aberta de Carne com Catupiry	Pág. 39
20. Panqueca Salgada de Espinafre com Ricota	Pág. 41
21. Frittata de Legumes com Queijo Minas	Pág. 43
22. Nhoque de Batata-Doce ao Molho de Gorgonzola	Pág. 45
23. Croquete de Mandioca Rechado com Frango ao Pesto	Pág. 47
24. Frango ao Molho de Mostarda e Mel com Legumes Assados	Pág. 49
25. Lasanha de Berinjela com Queijo e Carne Moída	Pág. 51
26. Camarão ao Alho e Óleo com Limão	Pág. 53
27. Coxinha de Carne Seca com Catupiry	Pág. 55

28. Pizza de Legumes Assados com Queijo Gorgonzola	Pág. 57
29. Sanduíche de carne de sol com queijo coalho e molho de maracujá	Pág. 59
30. Quibe Assado de Carne e Ricota	Pág. 61

Escondidinho de Carne Seca com Mandioca

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 500g de carne seca dessalgada e desfiada
- 500g de mandioca (aipim) cozida
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 tomate sem pele e sem sementes picado
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- ½ xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 100g de queijo coalho ralado
- Cheiro-verde a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Modo de preparo:

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem.
2. Acrescente a carne seca desfiada e o tomate, refogando por mais 5 minutos. Tempere com sal, pimenta e cheiro-verde. Reserve.
3. Enquanto isso, amasse a mandioca ainda quente com um garfo ou espremedor.

4. Em outra panela, aqueça a manteiga, junte a mandioca amassada e o leite. Misture bem até obter um purê cremoso. Ajuste o sal.
5. Em um refratário médio, espalhe metade do purê de mandioca, formando a base.
6. Sobre a base, distribua a carne seca refogada de maneira uniforme.
7. Cubra com o restante do purê, alisando a superfície.
8. Polvilhe o queijo coalho ralado por cima.
9. Leve ao forno pré-aquecido a 200 °C por 15-20 minutos, ou até o queijo derreter e dourar levemente.
10. Retire do forno, deixe descansar 5 minutos e sirva quente.

Dicas extras: Para um toque crocante, misture 2 colheres de farinha de rosca ao purê antes de montar. Substitua a carne seca por frango desfiado ou carne moída temperada para variar o sabor. Sirva acompanhado de salada verde de alface e rúcula.

Quinoa Power Bowl com Legumes Assados e Molho de iogurte

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa crua
- 2 xícaras de água
- 1 cenoura média cortada em cubos
- 1 abobrinha média cortada em cubos
- ½ pimentão vermelho em tiras
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- ½ xícara de iogurte natural integral
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 colher de chá de mel
- 1 colher de sopa de salsinha picada
- 2 colheres de sopa de sementes de girassol torradas (opcional)



Modo de preparo:

1. Lave a quinoa em água corrente. Em uma panela, coloque a quinoa e a água. Leve ao fogo alto até ferver, depois reduza o fogo, tampe e cozinhe por 15 minutos, ou até que a água seja absorvida e a quinoa esteja macia. Reserve.

2. Preeaqueça o forno a 200 °C. Em uma assadeira, distribua a cenoura, a abobrinha e o pimentão. Regue com azeite, tempere com sal e pimenta e misture bem. Asse por 15-20 minutos, mexendo na metade do tempo, até os legumes ficarem dourados e macios.
3. Enquanto os legumes assam, prepare o molho: em uma tigela, misture o iogurte, o suco de limão, o mel, a salsinha, sal e pimenta a gosto. Reserve.
4. Monte o bowl: divida a quinoa cozida em duas tigelas, distribua os legumes assados por cima e regue generosamente com o molho de iogurte.
5. Finalize com as sementes de girassol torradas para dar crocância. Sirva ainda morno ou em temperatura ambiente.

Dicas extras: Para variar, substitua a quinoa por arroz integral ou couscous marroquino. Experimente acrescentar um ovo pochê ou tofu grelhado para aumentar a proteína. Se preferir um toque picante, adicione uma pitada de pimenta caiena ao molho.

Wrap de Frango Grelhado com Molho Cremoso de iogurte e Ervas

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:



- 2 peitos de frango sem pele e sem osso (aprox. 400 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Suco de $\frac{1}{2}$ limão
- 1 colher de chá de páprica doce
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de cominho em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 4 tortillas de trigo integral (ou da sua preferência)
- 1 cenoura média ralada
- $\frac{1}{2}$ pepino cortado em tiras finas
- Folhas de alface americana rasgadas
- 2 colheres de sopa de queijo Minas ralado (opcional)

- **Para o molho:**

- 150g de iogurte natural integral
- 1 colher de sopa de maionese
- 1 colher de chá de mostarda Dijon
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- 1 colher de chá de cebolinha verde picada
- Suco de $\frac{1}{2}$ limão

- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Em um recipiente, tempere o frango com azeite, suco de limão, pimenta, cominho, sal e pimenta. Deixe marinar por, no mínimo, 10 minutos.
2. Aqueça uma grelha ou frigideira antiaderente em fogo médio-alto. Grelhe o frango por 5-6 minutos de cada lado, até ficar bem dourado e cozido por dentro. Deixe descansar 5 minutos e fatie em tiras finas.
3. Enquanto o frango cozinha, prepare o molho: em uma tigela, misture o iogurte, a maionese, a mostarda, a salsinha, a cebolinha, o suco de limão, o sal e a pimenta. Ajuste o tempero se necessário.
4. Aqueça levemente as tortillas em uma frigideira seca por 30 segundos de cada lado, só para deixá-las flexíveis.
5. Monte os wraps: espalhe uma colher generosa de molho sobre a tortilla, coloque folhas de alface, tiras de pepino, cenoura ralada, o frango grelhado e, se desejar, o queijo Minas.
6. Enrole a tortilla apertando levemente, corte ao meio e sirva imediatamente.

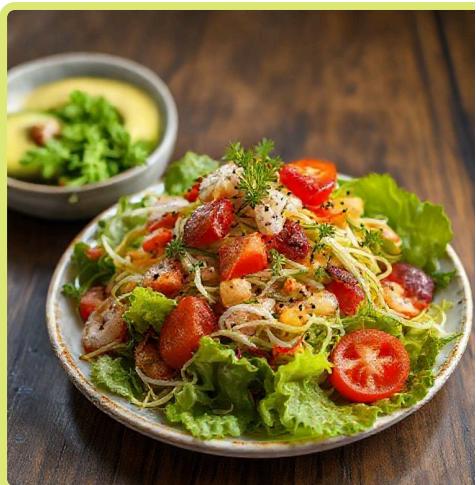
Dicas extras: Para dar crocância, polvilhe uma camada fina de mix de sementes (gergelim, linhaça, chia) na tortilla antes de fechar. Substitua o frango por tiras de carne de porco temperada ou tofu marinado para variar. O molho pode ser preparado com antecedência e mantido na geladeira por até 2 dias.

Salada Refrescante de Grão-de-Bico com Manga e Hortelã

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:



- 1 lata (400 g) de grão-de-bico cozido e escorrido
- 1 manga madura, cortada em cubos pequenos
- 1/2 cebola roxa, fatiada finamente
- 1 tomate médio, sem sementes, picado em cubos
- 1/4 de xícara de folhas de hortelã fresca picada
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra-virgem
- Suco de 1 limão siciliano
- 1 colher (chá) de mel ou açúcar mascavo (opcional)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Folhas de alface americana ou rúcula para servir (opcional)

Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, coloque o grão-de-bico já escorrido e enxágue rapidamente em água corrente. Deixe escorrer bem.
2. Adicione a manga cortada, a cebola roxa fatiada, o tomate picado e a hortelã fresca.

3. Em um copinho, misture o azeite, o suco de limão, o mel (se usar), o sal e a pimenta. Bata levemente até emulsificar.
4. Despeje o molho sobre a salada e misture delicadamente, distribuindo os temperos de maneira uniforme.
5. Se desejar, sirva a salada sobre uma cama de folhas de alface ou rúcula para dar mais volume e crocância.
6. Prove e ajuste o tempero, acrescentando mais limão, sal ou pimenta se necessário.
7. Sirva imediatamente ou reserve na geladeira por até 30 minutos para que os sabores se integrem.

Dicas extras: Para uma versão mais proteica, adicione cubos de peito de frango grelhado ou tiras de tofu marinado. Se a manga estiver muito doce, balanceie com um toque extra de limão ou um pouquinho de vinagre de maçã. Essa salada fica ótima como acompanhamento de churrasco ou como refeição leve em dias quentes.

Bolinho de Arroz Crocante com Recheio de Queijo

Tempo de preparo: 30 minutos (15 min de preparo + 15 min de fritura)

Rendimento: 20 unidades



Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido e frio
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de queijo mussarela ralado
- 1/4 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Óleo vegetal para fritar

Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, misture o arroz cozido, o leite e o ovo até ficar homogêneo.
2. Acrescente a farinha de trigo, o queijo mussarela, o queijo parmesão, a cebolinha, o sal e a pimenta. Misture bem até obter uma massa ligeiramente pegajosa.
3. Com as mãos levemente úmidas, molde a massa em bolinhas de aproximadamente 4 cm de diâmetro.
4. Aqueça o óleo em uma panela funda (cerca de 1 cm de profundidade) a 180 °C.

5. Frite os bolinhos, poucos de cada vez, até que estejam dourados e crocantes, cerca de 3–4 minutos.
6. Retire com uma escumadeira e coloque sobre papel absorvente para eliminar o excesso de óleo.
7. Sirva ainda quentes, acompanhados de molho de pimenta ou ketchup.

Dicas extras: Para um toque extra de sabor, adicione uma pitada de páprica defumada à massa. Se preferir assar, disponha os bolinhos em uma assadeira, pincele levemente com azeite e leve ao forno pré-aquecido a 200 °C por 20 minutos, virando na metade do tempo.

Torta Rústica de Frango com Massa de Batata

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 6 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 picados
- 1 cenoura ralada
- ½ xícara de ervilhas frescas ou congeladas
- 1/2 xícara de milho verde
- 2 colheres (sopa) de molho de tomate
- ½ xícara de leite
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (chá) de páprica doce
- 500g de batatas médias
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- ½ xícara de queijo mussarela ralado
- Cheiro-verde picado a gosto



Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 200 °C.
2. Descasque as batatas, corte-as em cubos e cozinhe em água com sal até ficarem macias (cerca de 15 min).
3. Escorra as batatas, amasse-as ainda quentes, adicione a manteiga, o sal e a pimenta. Reserve.
4. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem.
5. Acrescente a cenoura, as ervilhas e o milho, refogando por 3 min.
6. Junte o frango desfiado, o molho de tomate, a farinha de trigo e mexa bem.
7. Despeje o leite aos poucos, mexendo até obter um molho cremoso. Tempere com sal, pimenta e páprica. Finalize com o cheiro-verde.
8. Em um refratário médio, espalhe a mistura de frango formando o recheio.
9. Cubra o recheio com a purê de batatas, alisando a superfície.
10. Salpique o queijo mussarela ralado por cima.
 11. Leve ao forno por 20-25 minutos, ou até que a superfície esteja dourada e crocante.
 12. Retire do forno, deixe descansar 5 minutos e sirva quente.

Dicas extras: Para deixar a crosta ainda mais crocante, adicione uma colher de queijo parmesão ralado à purê de batatas. Substitua o frango por carne moída ou tofu desfiado para variar o recheio.

Taco de Carne Seca com Molho de Abacate

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 200 g de carne seca dessalgada e desfiada
- 1 colher (sopa) de óleo vegetal
- ½ cebola roxa picada
- 2 dentes de alho amassados
- ½ pimentão vermelho em tiras finas
- 1 tomate grande sem sementes picado
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- ½ colher (chá) de páprica defumada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 8 tortillas de milho pequenas (ou de farinha)
- Folhas de alface americana rasgadas
- 1 abacate maduro
- Suco de ½ limão
- 2 colheres (sopa) de iogurte natural
- Coentro fresco picado a gosto
- Molho de pimenta (opcional)



Modo de preparo:

1. Aqueça o óleo em uma panela média em fogo médio. Refogue a cebola e o alho até ficarem macios.
2. Acrescente a carne seca desfiada e mexa bem, deixando dourar levemente.
3. Junte o pimentão, o tomate, o cominho, a páprica, o sal e a pimenta. Cozinhe por mais 5 min, apenas para integrar os sabores.
4. Enquanto isso, prepare o molho de abacate: amasse o abacate com um garfo, misture o suco de limão, o iogurte, o coentro, o sal e a pimenta. Reserve.
5. Aqueça as tortillas em uma frigideira quente, sem óleo, por cerca de 30 segundos de cada lado, ou até que estejam flexíveis.
6. Monte os tacos: coloque uma camada de alface sobre a tortilla, adicione a carne seca, finalize com o molho de abacate e, se desejar, um fio de molho de pimenta.
7. Sirva imediatamente, acompanhado de rodelas de limão.

Dicas extras: Para deixar o taco ainda mais crocante, espalhe um pouco de queijo ralado (como parmesão) sobre a carne e leve à grelha por 1 minuto antes de montar. Substitua a carne seca por frango desfiado ou carne de porco para variar o sabor.

Bowls de Arroz Integral com Frango ao Curry e Legumes

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de arroz integral
- 2 xícaras (chá) de água
- 200 g de peito de frango cortado em cubos
- 1 colher (sopa) de curry em pó
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de cúrcuma
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 cenoura média cortada em tiras finas
- $\frac{1}{2}$ pimentão vermelho em tiras
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de brócolis em pequenos floretes
- 2 colheres (sopa) de molho de soja (shoyu)
- 1 colher (chá) de mel
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Folhas de coentro ou salsinha picada para finalizar



Modo de preparo:

1. Em uma panela média, coloque o arroz integral e a água. Tempere com uma pitada de sal, deixe ferver, reduza o fogo e cozinhe tampado por cerca de 25 minutos ou até a água secar e o arroz ficar macio.

2. Enquanto o arroz cozinha, tempere o frango com curry, cúrcuma, sal e pimenta. Aqueça uma colher (sopa) de azeite em uma frigideira grande em fogo médio-alto e doure os cubos de frango por 5-7 minutos, até estarem cozidos. Reserve.
3. Na mesma frigideira, adicione um fio de azeite se necessário e refogue a cenoura, o pimentão e o brócolis por 4-5 minutos, mantendo os legumes ainda crocantes.
4. Acrescente o frango dourado de volta à panela, misture o molho de soja e o mel. Cozinhe por mais 2 minutos, ajustando o sal e a pimenta se preciso.
5. Divida o arroz integral em duas tigelas. Sobre o arroz, distribua o frango ao curry e os legumes refogados.
6. Finalize com folhas de coentro ou salsinha picada e sirva quente.

Dicas extras: Para um toque ainda mais aromático, adicione uma pitada de gengibre ralado ao refogar os legumes. Se preferir, troque o frango por tiras de carne bovina ou tofu firme para uma versão vegetariana.

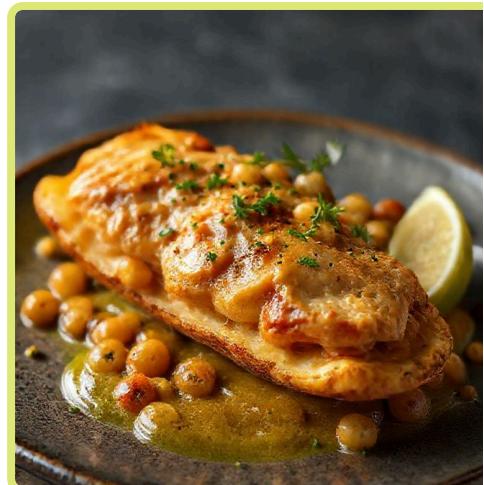
Espetinho de Frango ao Limão com Legumes Grelhados

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 500g de peito de frango cortado em cubos de 2cm
- 1 limão siciliano (suco e raspas)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de alecrim fresco picado
- 2 dentes de alho amassados
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 pimentão vermelho cortado em quadrados
- 1 abobrinha média cortada em rodelas grossas
- 200g de cogumelos Paris inteiros
- Palitos de bambu ou metal para espetos (deixe de molho em água por 20 min se forem de bambu)



Modo de preparo:

1. Em um recipiente, misture o suco e as raspas de limão, o azeite, o alecrim, o alho, sal e pimenta. Adicione os cubos de frango e deixe marinar por, no mínimo, 10 minutos.
2. Enquanto o frango marinha, prepare os legumes: tempere o pimentão, a abobrinha e os cogumelos com um fio de azeite, sal e pimenta.
3. Monte os espetos alternando cubos de frango e os legumes, finalizando com um cubo de frango no topo.

4. Aqueça uma grelha ou chapa em fogo médio-alto. Quando estiver bem quente, coloque os espetos e grelhe por cerca de 3 minutos de cada lado, ou até que o frango esteja dourado e cozido por dentro.
5. Retire os espetos da grelha, deixe descansar 2 minutos e sirva imediatamente, acompanhado dos legumes ainda quentes.

Dicas extras: Para um toque extra de frescor, regue os espetos com um fio de mel e mostarda antes de servir. Se preferir, substitua o alecrim por tomilho ou orégano. Sirva com arroz integral ou quinoa para tornar a refeição ainda mais completa.

Ravioli Artesanal de Ricota e Espinafre ao Molho Pesto

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 200g de farinha de trigo
- 2 ovos grandes
- 1 pitada de sal
- 250g de ricota fresca
- 150g de folhas de espinafre cozidas e bem escorridas
- 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado
- Noz-moscada a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- 30g de pinhões torrados
- 1 xícara de folhas de manjericão fresco
- ½ xícara de queijo parmesão ralado (para o molho)
- 200ml de água ou caldo de legumes
- Folhas de manjericão extra para decorar



Modo de preparo:

1. Em uma superfície limpa, faça um monte com a farinha e crie um fosso no centro. Quebre os ovos no fosso, adicione o sal e misture com um garfo até incorporar a farinha, formando uma massa.
2. Sove a massa por cerca de 8-10 minutos, até ficar lisa e elástica. Enrole em filme plástico e deixe descansar 20 minutos.
3. Enquanto a massa descansa, prepare o recheio: esprema o excesso de água do espinafre, pique finamente e misture à ricota, ao parmesão, noz-moscada, sal e pimenta.
4. Abra a massa com um rolo ou máquina de macarrão até ficar bem fina (cerca de 2 mm). Corte tiras de aproximadamente 8 cm de largura.
5. Coloque pequenas porções de recheio (cerca de 1 cm de diâmetro) ao longo de uma das tiras, deixando espaço entre elas. Cubra com outra tira e pressione levemente ao redor de cada montinho, selando bem.
6. Use um cortador de massa ou uma faca afiada para recortar os raviolis. Pressione as bordas com um garfo para garantir que estejam bem fechados.
7. Em uma panela grande, ferva água com sal e cozинhe os raviolis por 3-4 minutos, ou até que subam à superfície. Escorra e reserve.
8. Para o molho pesto, aqueça o azeite em uma frigideira e doure levemente o alho. Adicione os pinhões e mexa por 1 minuto.
9. Transfira o alho, os pinhões, o manjericão, o parmesão e a água (ou caldo) para um liquidificador e bata até obter um molho homogêneo. Ajuste o sal e a pimenta.
10. Volte o molho à frigideira, aqueça em fogo baixo e incorpore os raviolis cozidos, envolvendo-os delicadamente.
11. Sirva imediatamente, decorando com folhas de manjericão fresco e um fio de azeite.

Dicas extras: Para ganhar ainda mais sabor, adicione à massa um fio de azeite e uma pitada de ervas secas (como orégano). Se quiser uma versão vegana, substitua a ricota por tofu amassado temperado e use levedura nutricional no lugar do parmesão.

Risoto de Alho-Poró e Limão Siciliano

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de arroz arbóreo
- 2 talos grandes de alho-poró, somente a parte branca, fatiados finamente
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de vinho branco seco
- 4 xícaras (chá) de caldo de legumes quente
- Raspas de 1 limão siciliano
- Suco de $\frac{1}{2}$ limão siciliano
- 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
- Folhas de salsinha picada para finalizar



Modo de preparo:

1. Em uma panela média, aqueça 1 colher (sopa) de azeite e 1 colher (sopa) de manteiga em fogo médio. Refogue a cebola até ficar translúcida.

2. Acrescente o alho-poró fatiado e o alho picado.
Refogue por cerca de 3 minutos, mexendo sempre, até amolecer.
3. Junte o arroz arbóreo e mexa bem para que os grãos fiquem envoltos na gordura. Cozinhe por 2 minutos.
4. Despeje o vinho branco e mexa até que o líquido evapore quase totalmente.
5. Comece a adicionar o caldo de legumes quente, uma concha de cada vez, mexendo continuamente. Só adicione a próxima concha quando a anterior estiver quase absorvida. Continue esse processo por 18-20 minutos, até o arroz ficar al dente.
6. Quando o arroz estiver quase no ponto, incorpore as raspas e o suco de limão siciliano. Ajuste o sal e a pimenta.
7. Desligue o fogo e adicione a manteiga restante, o queijo parmesão ralado e a salsinha picada. Misture delicadamente até obter uma textura cremosa.
8. Sirva imediatamente, decorando com um fio de azeite extra-virgem e, se desejar, mais raspas de limão.

Dicas extras: Para um toque crocante, salpique no final amêndoas laminadas torradas ou croutons de pão italiano. Se preferir um risoto mais aromático, adicione uma pitada de tomilho fresco junto ao alho-poró.

Empanada de Carne com Azeitonas

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 8 unidades

Ingredientes:

- 300g de carne moída
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- ½ xícara de azeitonas verdes picadas
- 2 colheres (sopa) de molho de tomate
- 1 colher (chá) de páprica doce
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 200g de farinha de trigo
- 100g de manteiga gelada em cubos
- ½ xícara de água gelada
- 1 ovo batido (para pincelar)



Modo de preparo:

1. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola até ficar transparente.
2. Acrescente o alho e a carne moída, cozinhando até dourar.

3. Tempere com sal, pimenta e páprica. Junte o molho de tomate e as azeitonas, cozinhando por mais 5 minutos. Reserve.
4. Para a massa, misture a farinha e a manteiga com as pontas dos dedos até obter uma farofa.
5. Adicione a água gelada aos poucos, formando uma massa homogênea. Envolva em filme plástico e leve à geladeira por 20 minutos.
6. Divida a massa em 8 partes iguais e abra cada uma em discos de aproximadamente 10 cm de diâmetro.
7. Coloque uma colher de recheio no centro de cada disco, dobre ao meio e pressione as bordas com um garfo para selar.
8. Pincele as empanadas com o ovo batido.
9. Preaqueça o forno a 200 °C e asse por 20-25 minutos, ou até dourarem.
10. Retire do forno, deixe esfriar levemente e sirva quente.

Dicas extras: Para deixar a massa ainda mais crocante, substitua metade da manteiga por margarina. Sirva com um molho de iogurte temperado com hortelã para um toque refrescante.

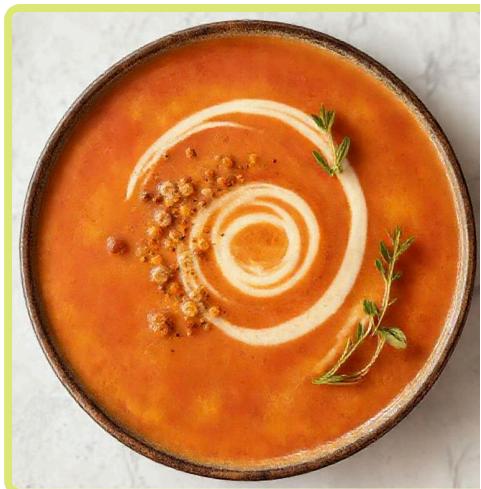
Sopa Cremosa de Abóbora com Gengibre

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 kg de abóbora moranga, descascada e cortada em cubos
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher (sopa) de gengibre fresco ralado
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 600 ml de caldo de legumes (caseiro ou industrial)
- 200 ml de leite de coco (ou creme de leite)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha ou coentro picado para finalizar
- Croutons de pão integral (opcional)



Modo de preparo:

1. Aqueça o azeite em uma panela grande em fogo médio. Refogue a cebola até ficar transparente, cerca de 3 minutos.
2. Acrescente o alho e o gengibre ralado, refogando por mais 1 minuto, cuidando para não queimar.
3. Junte os cubos de abóbora e misture bem, deixando dourar levemente por 2-3 minutos.

4. Despeje o caldo de legumes, tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar em fogo baixo até a abóbora ficar bem macia (aproximadamente 15 minutos).
5. Retire a panela do fogo e, com um mixer de imersão, bata até obter um creme liso e homogêneo. Se preferir, transfira para um liquidificador em etapas.
6. Volte a sopa ao fogo baixo, adicione o leite de coco (ou creme de leite) e ajuste o tempero, se necessário. Mantenha aquecendo por mais 3 minutos, sem deixar ferver.
7. Sirva quente, polvilhando salsinha ou coentro picado por cima e, se desejar, croutons crocantes.

Dicas extras: Para um toque picante, adicione uma pitada de pimenta-caiena ou pimenta vermelha em flocos ao refogar a cebola. Se quiser deixar a sopa ainda mais nutritiva, acrescente uma colher de sopa de sementes de abóbora torradas na hora de servir.

Pimentão Rechado à Moda Mediterrânea

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 4 pimentões vermelhos ou amarelos, inteiros e sem sementes
- 200 g de carne moída (patinho ou acém)
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 tomate grande sem pele e sem sementes, picado
- ½ xícara de azeitonas pretas picadas
- ½ xícara de queijo feta esfarelado
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de orégano seco
- 1 colher (chá) de páprica doce
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Folhas de manjericão fresco para finalizar



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Em uma tigela, regue os pimentões com 1 colher de azeite, tempere levemente com sal e coloque-os em uma assadeira. Leve ao forno por 15 minutos, apenas para amolecer a casca.

3. Enquanto isso, aqueça a outra colher de azeite em uma panela média em fogo médio. Refogue a cebola até ficar transparente, adicione o alho e refogue por mais 30 segundos.
4. Acrescente a carne moída, tempere com sal, pimenta, orégano e páprica. Cozinhe, mexendo, até que a carne esteja bem dourada e solta.
5. Junte o tomate picado, as azeitonas e deixe cozinhar por 5 minutos, até o tomate desmanchar levemente.
6. Retire os pimentões do forno, escorra o excesso de líquido se houver e recheie-os generosamente com a mistura de carne.
7. Polvilhe o queijo feta por cima de cada pimentão recheado.
8. Leve novamente ao forno por 15-20 minutos, ou até o queijo derreter levemente e os pimentões estarem totalmente macios.
9. Retire do forno, decore com folhas de manjericão fresco e sirva quente.

Dicas extras: Para um toque ainda mais mediterrâneo, adicione pinhões torrados ou passas ao recheio. Se preferir versão vegetariana, substitua a carne por lentilhas cozidas ou proteína de soja texturizada.

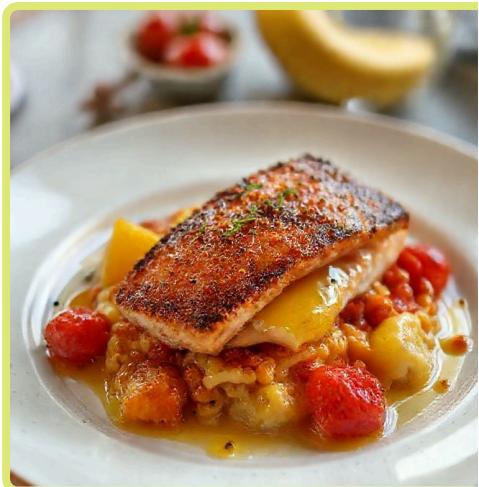
Filé de Frango Grelhado ao Molho de Mostarda e Mel

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 4 filés de peito de frango (aprox. 150 g cada)
- 2 colheres (sopa) de mostarda Dijon
- 1 colher (sopa) de mel
- 1 dente de alho picado
- Suco de $\frac{1}{2}$ limão
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Ramos de alecrim fresco (opcional)
- Folhas de rúcula para servir



Modo de preparo:

1. Em um recipiente pequeno, misture a mostarda, o mel, o alho, o suco de limão, 1 colher de azeite, sal e pimenta. Reserve.
2. Tempere os filés de frango com sal, pimenta e, se desejar, um fio de azeite. Deixe descansar por 5 minutos.
3. Aqueça uma grelha ou chapa em fogo médio-alto. Quando estiver bem quente, disponha os filés e grelhe 4-5 minutos de cada lado, ou até que estejam dourados e cozidos por dentro.

4. Nos últimos 2 minutos de grelha, pincele os filés com a mistura de mostarda e mel, virando para que o molho caramelize levemente.

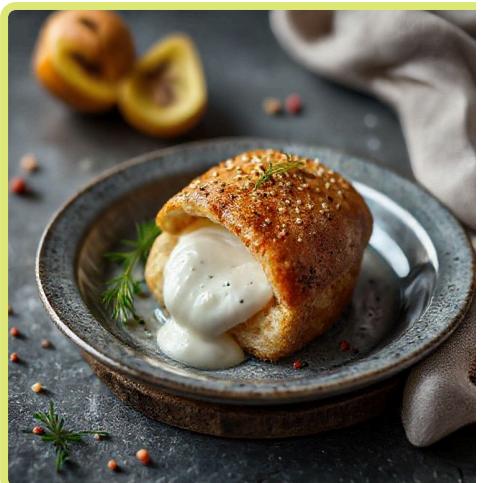
5. Retire os filés da grelha, deixe repousar 2 minutos e sirva sobre um leito de rúcula. Decore com ramos de alecrim, se desejar.

Dicas extras: Para deixar o molho ainda mais aromático, adicione uma pitada de páprica defumada à mistura de mostarda. Se preferir, substitua o peito de frango por filé de peixe firme, como o robalo, ajustando o tempo de grelha.

Mini hambúrguer de grão-de-bico com molho de iogurte

Tempo de preparo: 35 minutos (15 min de preparo + 20 min de cozimento)

Rendimento: 8 mini hambúrgueres



Ingredientes:

- 1 xícara de grão-de-bico cozido e escorrido
- ½ xícara de aveia em flocos finos
- 1 cenoura média ralada fina
- ¼ de cebola roxa picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de salsinha fresca picada
- 1 colher de chá de cominho em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres de sopa de azeite (para fritar)
- Para o molho de iogurte:
 - 1 pote (170g) de iogurte natural
 - 1 colher de sopa de maionese
 - Suco de ½ limão
 - 1 colher de chá de mostarda Dijon
 - Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Folhas de rúcula a gosto

- Pães mini de hambúrguer ou torradas integrais para montar

Modo de preparo:

1. Em um processador, triture o grão-de-bico até ficar quase homogêneo.
2. Transfira para uma tigela e adicione a aveia, a cenoura ralada, a cebola, o alho, a salsinha, o cominho, o sal e a pimenta. Misture bem até a massa ficar firme o suficiente para modelar.
3. Divida a massa em 8 porções iguais e molde cada uma em forma de mini hambúrguer, levemente achatado.
4. Aqueça o azeite em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Frite os hambúrgueres 3-4 minutos de cada lado, ou até ficarem dourados e crocantes por fora. Reserve.
5. Enquanto os hambúrgueres cozinham, prepare o molho: em uma tigela pequena, misture o iogurte, a maionese, o suco de limão, a mostarda, o sal e a pimenta. Ajuste o tempero se necessário.
6. Monte os mini sanduíches: abra o pão mini, espalhe uma camada generosa de molho de iogurte, coloque o hambúrguer, adicione algumas folhas de rúcula e feche.
7. Sirva ainda quente ou em temperatura ambiente, ideal para lanches ou como aperitivo.

Dicas extras:

- Se preferir, use grão-de-bico enlatado (bem escorrido) para ganhar tempo.
- Para deixar a textura ainda mais leve, substitua metade da aveia por farinha de trigo integral.
- Os hambúrgueres podem ser congelados em camadas de papel manteiga; basta aquecer na frigideira antes de servir.

- Experimente acrescentar pimentão vermelho picado ou uma pitada de páprica defumada à massa para variar o sabor.

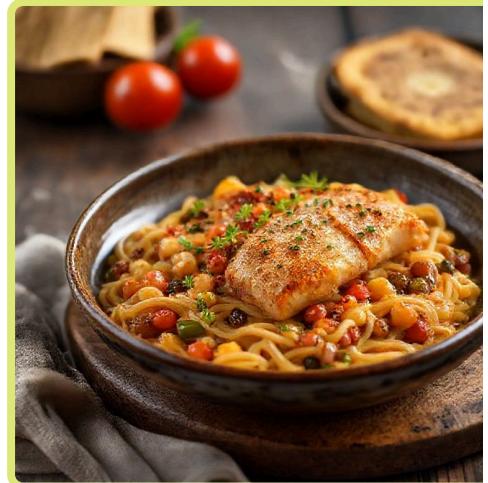
Cuscuz Paulista de Frango com Legumes

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de milho flocada (tipo para cuscuz)
- 1 ½ xícara (chá) de água quente
- 300g de peito de frango cozido e desfiado
- 1 cenoura média ralada
- ½ xícara (chá) de ervilhas frescas ou congeladas
- ½ xícara (chá) de milho verde em conserva, escorrido
- 1/3 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola média picada
- Cheiro-verde a gosto (salsa e cebolinha)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 ovo batido (opcional, para dar liga)



Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, coloque a farinha de milho e despeje a água quente. Misture rapidamente e deixe hidratar por 5 minutos.

2. Enquanto isso, aqueça 1 colher de sopa de azeite e a manteiga em uma panela média. Refogue a cebola e o alho até ficarem transparentes.
3. Acrescente a cenoura ralada, as ervilhas, o milho e as azeitonas. Refogue por 3 minutos, mexendo sempre.
4. Junte o frango desfiado, tempere com sal, pimenta e metade do cheiro-verde. Misture bem e desligue o fogo.
5. Transfira a mistura de frango e legumes para a tigela com a farinha de milho já hidratada. Misture delicadamente até ficar homogêneo. Se desejar, adicione o ovo batido para ajudar a dar liga.
6. Unte levemente uma forma redonda ou um furo de bolo com azeite. Coloque a massa de cuscuz na forma, pressionando levemente com uma colher ou espátula para compactar.
7. Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C por 20-25 minutos, ou até a superfície ficar levemente dourada.
8. Retire do forno, desenforme com cuidado e finalize regando com a colher de sopa de azeite restante e polvilhando o cheiro-verde restante.
9. Sirva quente, acompanhado de uma salada verde ou molho de sua preferência.

Dicas extras: Para variar o sabor, substitua o frango por carne moída temperada ou carne de porco desfiada. Se preferir uma versão vegetariana, use tofu firme grelhado no lugar da carne e aumente a quantidade de legumes. O cuscuz pode ser preparado com antecedência e aquecido rapidamente no micro-ondas antes de servir.

Massa ao Molho Cremoso de Cogumelos e Nozes

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 250g de penne ou fusilli
- 200g de cogumelos frescos (shitake, shimeji ou champignon) fatiados
- 1/2 xícara (chá) de nozes picadas
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- ½ cebola média picada
- 200ml de creme de leite fresco
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 2 colheres (sopa) de salsinha fresca picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Folhas de rúcula (opcional, para servir)



Modo de preparo:

1. Leve uma panela com água abundante e sal ao fogo alto. Quando ferver, cozinhe o penne al dente, seguindo o tempo indicado na embalagem. Escorra e reserve um copo da água do cozimento.
2. Enquanto a massa cozinha, aqueça 1 colher (sopa) de azeite em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione o alho e a cebola, refogando até dourarem levemente.

3. Acrescente os cogumelos fatiados e refogue por 5-7 min, mexendo de vez em quando, até que soltem a água e comecem a dourar.
4. Junte as nozes picadas e o restante do azeite, tostando por mais 2 min para liberar o aroma.
5. Reduza o fogo e despeje o creme de leite, mexendo delicadamente. Se o molho ficar muito espesso, adicione um pouco da água reservada da massa até alcançar a consistência desejada.
6. Incorpore o queijo parmesão ralado, temperando com sal e pimenta-do-reino a gosto. Misture a salsinha picada.
7. Adicione a massa escorrida ao molho, envolvendo bem para que todos os fios fiquem cobertos. Deixe aquecer por 1-2 min para que os sabores se integrem.
8. Sirva imediatamente, finalizando com folhas de rúcula fresca por cima, se desejar.

Dicas extras: Para um toque extra de crocância, reserve algumas nozes picadas e salteie-as rapidamente antes de usar como guarnição. Se preferir uma versão mais leve, substitua o creme de leite por iogurte natural integral, adicionando-o ao final do cozimento para não talhar.

Esfiha Aberta de Carne com Catupiry

Tempo de preparo: 45 minutos (incluindo 30 minutos de fermentação)

Rendimento: 12 unidades

Ingredientes:

- 300 g de farinha de trigo
- 150 ml de água morna
- 10 g de fermento biológico seco
- 1 colher (chá) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 250 g de carne moída (patinho ou acém)
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 tomate grande sem sementes picado
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- ½ colher (chá) de pimenta-do-rei moída
- ½ colher (chá) de páprica doce
- 150 g de catupiry ou requeijão cremoso
- Azeite extra para pincelar
- Sal a gosto



Modo de preparo:

1. Em uma tigela, dissolva o fermento e o açúcar na água morna. Deixe descansar 5 minutos até formar espuma.
2. Adicione a farinha, o sal e o azeite. Misture até obter uma massa homogênea. Sove por 5 a 7 minutos, até ficar lisa e elástica.
3. Cubra a massa com um pano úmido e deixe descansar em local morno por 30 minutos, ou até dobrar de volume.
4. Enquanto a massa descansa, prepare o recheio: aqueça uma colher de azeite em uma panela, refogue a cebola e o alho até ficarem transparentes.
5. Acrescente a carne moída, tempere com sal, pimenta-do-rei e páprica. Cozinhe, mexendo, até a carne perder a cor rosada.
6. Junte o tomate picado e o cheiro-verde, cozinhe por mais 3 minutos. Reserve e deixe esfriar levemente.
7. Divida a massa em 12 bolinhas iguais. Em uma superfície levemente enfarinhada, abra cada bolinha formando um disco de aproximadamente 12 cm de diâmetro.
8. Coloque uma colher generosa de recheio de carne no centro de cada disco e, por cima, um cubinho de catupiry.
9. Leve as esfihas ao forno preaquecido a 200 °C por 18 a 20 minutos, ou até a borda ficar dourada.
10. Retire do forno, pincele levemente com azeite e sirva ainda quentes.

Dicas extras: Para uma massa mais leve, substitua parte da farinha branca por farinha de trigo integral. Se preferir, troque a carne bovina por frango desfiado temperado ou por um recheio vegetariano de ricota com espinafre. As esfihas podem ser congeladas cruas e assadas diretamente do congelador, aumentando 5 minutos no tempo de forno.

Panqueca Salgada de Espinafre com Ricota

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 6 panquecas (serve 2 a 3 pessoas)



Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1/2 colher (chá) de sal
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 200 g de espinafre fresco, lavado e picado
- 150 g de ricota fresca
- 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 uma tigela, misture a farinha, o sal e os ovos. Vá acrescentando o leite aos poucos, batendo bem até obter uma massa lisa e homogênea.
2. Adicione o óleo à massa e misture novamente. Reserve.

3. Em uma frigideira antiaderente, aqueça 1 colher (sopa) de azeite e refogue o alho rapidamente. Junte o espinafre picado e cozinhe por 2-3 minutos, apenas para murchar. Tempere com sal e pimenta. Deixe esfriar um pouco.
4. Em outra tigela, esfarele a ricota e misture ao espinafre refogado.
5. Aqueça uma frigideira média em fogo médio e unte levemente com um fio de azeite. Despeje $\frac{1}{4}$ de xícara da massa, girando a panela para espalhar uniformemente.
6. Cozinhe por cerca de 1 minuto, até as bordas começarem a soltar. Vire a panqueca e cozinhe por mais 30 segundos.
7. Distribua 1 colher (sopa) do recheio de espinafre e ricota sobre metade da panqueca, dobre ao meio e pressione levemente.
8. Repita o processo com o restante da massa e do recheio, formando 6 panquecas.
9. Se desejar, polvilhe queijo parmesão ralado sobre as panquecas ainda quentes e sirva imediatamente.

Dicas extras: Para deixar a panqueca ainda mais saborosa, acrescente uma pitada de noz-moscada à massa ou substitua o espinafre por couve-flor ralada. Elas também podem ser congeladas: basta separar em camadas com papel manteiga e armazenar em sacos zip por até 1 mês, aquecendo rapidamente na frigideira antes de servir.

Frittata de Legumes com Queijo Minas

Tempo de preparo: 15 min de preparo + 20 min de cozimento

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 6 ovos
- ½ xícara de leite integral
- 150g de queijo Minas fresco ralado
- 1 cenoura média ralada
- 1 abobrinha média ralada (espremida para retirar o excesso de água)
- ½ cebola picada
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Orégano seco a gosto



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180 °C.
2. Em uma tigela grande, bata os ovos com o leite, o sal, a pimenta e o orégano.
3. Adicione o queijo Minas ralado e misture bem.
4. Em uma frigideira que possa ir ao forno, aqueça o azeite em fogo médio e refogue a cebola até ficar transparente.

5. Acrescente a cenoura e a abobrinha ralada, refogando por cerca de 3 minutos.
6. Despeje a mistura de ovos sobre os legumes, distribuindo uniformemente.
7. Deixe cozinhar sem mexer por 5 minutos, até as bordas começarem a firmar.
8. Leve a frigideira ao forno e asse por 12-15 minutos, ou até que o centro esteja firme e levemente dourado.
9. Retire do forno, deixe descansar 2 minutos, corte em fatias e sirva quente ou em temperatura ambiente.

Dicas extras: Para dar um toque diferente, substitua a abobrinha por espinafre picado ou adicione tomates-cereja cortados ao meio antes de levar ao forno. Acompanhe com uma salada verde simples para uma refeição completa.

Nhoque de Batata-Doce ao Molho de Gorgonzola

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 500g de batata-doce cozida e amassada
- 150g de farinha de trigo (aprox.)
- 1 ovo inteiro
- ½ colher de chá de sal
- ¼ colher de chá de noz-moscada ralada
- 200g de queijo gorgonzola picado
- 200ml de creme de leite fresco
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 dente de alho picadinho
- 1 colher de sopa de salsinha fresca picada
- Pimenta-do-reino a gosto
- Água para cozinhar o nhoque



Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, misture a batata-doce amassada, o ovo, o sal e a noz-moscada.
2. Adicione a farinha aos poucos, mexendo até obter uma massa macia que desgrude das mãos (pode precisar ajustar a quantidade de farinha).

3. Divida a massa em porções e enrole em rolinhos de aproximadamente 1 cm de diâmetro. Corte os rolinhos em pedaços de 2 cm, formando os nhoques.
4. Leve uma panela grande com água a ferver, adicione sal e cozinhe os nhoques em porções. Quando subirem à superfície, deixe por mais 1-2 minutos e retire com uma escumadeira. Reserve.
5. Enquanto o nhoque cozinha, prepare o molho: em uma frigideira, derreta a manteiga em fogo médio e refogue o alho por 30 segundos.
6. Acrescente o creme de leite e deixe aquecer, sem ferver. Junte o gorgonzola picado e mexa até derreter completamente.
7. Tempere com pimenta-do-reino e ajuste o sal, se necessário. Se o molho ficar muito espesso, adicione um pouquinho de água do cozimento dos nhoques.
8. Adicione os nhoques cozidos ao molho, misture delicadamente para que fiquem bem envolvidos.
9. Desligue o fogo, salpique a salsinha fresca e sirva imediatamente.

Dicas extras: Para deixar o nhoque ainda mais leve, substitua parte da farinha por farinha de arroz ou polvilho doce. Se quiser um toque crocante, finalize o prato com nozes picadas levemente tostadas.

Croquete de Mandioca Recheado com Frango ao Pesto

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 20 unidades



Ingredientes:

- 500 g de mandioca cozida e amassada
- 200 g de peito de frango cozido e desfiado
- 2 colheres (sopa) de molho pesto (caseiro ou industrializado)
- ½ cebola pequena picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher (sopa) de azeite
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo (e um pouco mais para empanar)
- 1 ovo batido
- Farinha panko ou farinha de rosca para empanar
- Óleo vegetal para fritar
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsa fresca picada para finalizar

Modo de preparo:

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem transparentes.

2. Acrescente o frango desfiado, o molho pesto, tempere com sal e pimenta e cozinhe por 2-3 minutos. Reserve para esfriar.
3. Em uma tigela grande, misture a mandioca amassada, a farinha de trigo, ¼ de xícara de parmesão, sal e pimenta. Amasse bem até obter uma massa homogênea.
4. Pegue porções da massa (cerca de 2 colheres de sopa), abra na palma da mão, coloque uma colher de recheio de frango ao pesto e feche, modelando um croquete oval ou redondo.
5. Passe cada croquete na farinha de trigo, depois no ovo batido e, por último, na farinha panko misturada com o restante do parmesão.
6. Aqueça o óleo em uma frigideira funda ou panela até atingir 180 °C. Frite os croquetes, poucos de cada vez, até dourarem uniformemente (cerca de 3-4 minutos).
7. Retire com uma escumadeira, escorra em papel absorvente e sirva ainda quentes, polvilhados com salsa fresca.

Dicas extras: Para uma versão mais leve, asse os croquetes em forno preaquecido a 200 °C por 20-25 minutos, virando na metade do tempo. Substitua o frango por carne moída temperada ou por um recheio vegetariano de cogumelos salteados. O molho pesto pode ser trocado por um molho de tomate seco para variar o sabor.

Frango ao Molho de Mostarda e Mel com Legumes Assados

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 4 coxas de frango com pele
- 2 colheres (sopa) de mostarda Dijon
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- Suco de $\frac{1}{2}$ limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 batata-doce média cortada em cubos
- 1 cenoura grande cortada em rodelas grossas
- 1 abobrinha média cortada em meia-lua
- 1 ramo de alecrim fresco
- Folhas de salsinha picada para finalizar



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Em um bowl, misture a mostarda, o mel, o azeite, o alho, o suco de limão, sal e pimenta. Reserve metade da mistura para usar como molho final.
3. Tempere as coxas de frango com sal, pimenta e a metade da marinada, envolvendo bem.

4. Distribua os legumes (batata-doce, cenoura e abobrinha) em uma assadeira grande, regue com um fio de azeite, salpique o alecrim e tempere com sal e pimenta.
5. Coloque as coxas de frango sobre os legumes e despeje o restante da marinada por cima.
6. Leve ao forno por cerca de 30 minutos, ou até que o frango esteja dourado e os legumes macios. Na metade do tempo, vire as coxas para dourar de forma uniforme.
7. Retire do forno, regue com a mistura de mostarda e mel reservada e finalize com salsinha picada.

Dicas extras: Para um toque crocante, adicione 2 colheres (sopa) de farinha de rosca sobre o frango nos últimos 5 minutos de forno. Se preferir menos doce, substitua o mel por melado de cana ou reduza a quantidade pela metade.

Lasanha de Berinjela com Queijo e Carne Moída

Tempo de preparo: 40 minutos (mais 15 minutos de forno)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 2 berinjelas grandes cortadas em fatias finas (cerca de 0,5 cm)
- 400 g de carne moída (patinho ou acém)
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 200 g de molho de tomate pronto
- 1 colher (sopa) de extrato de tomate
- ½ xícara de água
- 150 g de queijo muçarela fatiado
- 100 g de queijo parmesão ralado
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Orégano seco a gosto
- Folhas de manjericão fresco (opcional, para finalizar)



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.

2. Distribua as fatias de berinjela em uma assadeira, regue com 1 colher de azeite, tempere levemente com sal e asse por 10 minutos, virando na metade do tempo, até começarem a dourar. Reserve.
3. Em uma panela média, aqueça a outra colher de azeite e refogue a cebola até ficar transparente.
4. Acrescente o alho e refogue por mais 30 segundos.
5. Junte a carne moída, tempere com sal, pimenta e orégano, e cozinhe até dourar, mexendo para desfazer os pedaços.
6. Adicione o molho de tomate, o extrato e a água.
Misture bem, corrija o sal se necessário e deixe cozinhar em fogo baixo por 5 minutos.
7. Em um refratário médio, faça a montagem: comece com uma camada fina de molho de carne, cubra com fatias de berinjela, distribua parte da muçarela, repita as camadas (molho, berinjela, muçarela) até acabar os ingredientes, finalizando com muçarela e o parmesão ralado por cima.
8. Leve ao forno por 15 minutos, ou até o queijo estar bem derretido e dourado.
9. Retire do forno, deixe descansar 5 minutos, decore com folhas de manjericão se desejar e sirva quente.

Dicas extras: Se preferir uma versão mais leve, substitua a carne moída por proteína de soja ou carne de frango desfiada. Para evitar que a berinjela solte muita água, salpique levemente as fatias com sal e deixe repousar por 10 minutos antes de assar, enxugando o excesso com papel toalha.

Camarão ao Alho e Óleo com Limão

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 500g de camarões médios limpos, sem casca
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- 4 dentes de alho picados finamente
- Suco de 1 limão siciliano
- Raspas da casca do limão siciliano
- 1 colher (chá) de páprica doce
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de salsinha fresca picada
- Fatias finas de pão italiano ou baguete, para servir (opcional)



Modo de preparo:

1. Tempere os camarões com sal, pimenta-do-reino e a páprica doce. Misture bem e reserve por 5 minutos.
2. Em uma frigideira grande, aqueça o azeite em fogo médio-alto.
3. Adicione o alho picado e refogue por 30 segundos, apenas até começar a perfumar, tomando cuidado para não queimar.
4. Acrescente os camarões temperados e cozinhe por 2 a 3 minutos de cada lado, até que fiquem rosados e firmes.

5. Quando os camarões estiverem quase no ponto, regue com o suco de limão e as raspas da casca. Misture rapidamente.
6. Desligue o fogo, polvilhe a salsinha picada e ajuste o sal, se necessário.
7. Sirva imediatamente, acompanhando com fatias de pão italiano levemente torrado ou simplesmente como prato principal.

Dicas extras: Para um toque extra de crocância, adicione 1 colher (sopa) de manteiga ao final do cozimento e deixe derreter sobre os camarões. Se quiser um sabor mais intenso, inclua 1/2 colher (chá) de pimenta calabresa junto ao alho. Este prato combina muito bem com um arroz branco soltinho ou um purê de batata cremoso.

Coxinha de Carne Seca com Catupiry

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 20 unidades

Ingredientes:

- 300g de carne seca dessalgada e desfiada
- 150g de catupiry ou requeijão cremoso
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 200ml de leite
- 200g de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de sal
- ½ colher (chá) de pimenta-do-reino
- Óleo para fritar (cerca de 1L)
- Farinha de rosca para empanar



Modo de preparo:

1. Em uma panela, aqueça o azeite e a manteiga. Refogue a cebola e o alho até dourarem.
2. Acrescente a carne seca desfiada e refogue por 3-4 minutos. Tempere com sal e pimenta. Reserve.
3. Em outra panela, coloque o leite e leve ao fogo médio até começar a ferver.

4. Com a panela fora do fogo, adicione a farinha de trigo de uma só vez, mexendo vigorosamente até formar uma massa homogênea que desgrude da panela (ponto de coxinha).
5. Deixe a massa esfriar levemente. Enquanto isso, misture a carne seca reservada ao catupiry.
6. Com as mãos untadas, pegue porções da massa (aprox. 30g) e abra na palma da mão formando um disco.
7. Coloque uma colher de chá do recheio no centro, feche a massa formando a tradicional forma de coxinha.
8. Passe cada coxinha na farinha de rosca, pressionando levemente para aderir.
9. Aqueça o óleo em fogo médio-alto (180 °C). Frite as coxinhas em pequenas quantidades, até dourarem e ficarem crocantes, cerca de 4-5 minutos.
10. Escorra em papel absorvente e sirva quente.

Dicas extras: Para um toque especial, adicione uma pitada de noz-moscada ao recheio ou substitua o catupiry por cream cheese temperado com ervas finas. Se preferir assar, coloque as coxinhas em uma assadeira, pincele com azeite e leve ao forno pré-aquecido a 200 °C por 20-25 minutos, virando na metade do tempo.

Pizza de Legumes Assados com Queijo Gorgonzola

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

Rendimento: 2 pizzas medianas (cerca de 6 fatias cada)

Ingredientes:

- 200 g de farinha de trigo
- 1 colher de chá de fermento biológico seco
- 1 colher de chá de açúcar
- ½ colher de chá de sal
- 130 ml de água morna
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 abobrinha média cortada em rodelas finas
- 1 berinjela pequena cortada em cubos
- 1 pimentão amarelo em tiras
- 200 g de queijo gorgonzola em pedaços
- 150 g de muçarela ralada
- 2 colheres de sopa de molho de tomate caseiro
- 1 colher de sopa de azeite para regar os legumes
- Orégano seco a gosto
- Pimenta-do-reino moída a gosto

Modo de preparo:



1. Em uma tigela, misture a farinha, o fermento, o açúcar e o sal.
2. Adicione a água morna e o azeite, mexendo até formar uma massa homogênea.
3. Sove a massa por 5 minutos, cubra com um pano úmido e deixe descansar por 15 minutos.
4. Enquanto a massa descansa, pré-aqueça o forno a 220 °C.
5. Em uma assadeira, espalhe a abobrinha, a berinjela e o pimentão. Regue com 1 colher de sopa de azeite, tempere com sal, pimenta e orégano. Leve ao forno por 10 minutos, apenas para dourar levemente.
6. Divida a massa em duas partes e abra cada uma em forma de disco de aproximadamente 25 cm de diâmetro.
7. Distribua 1 colher de sopa de molho de tomate sobre cada disco, espalhando uniformemente.
8. Sobre o molho, coloque a muçarela ralada, os legumes assados e os pedaços de gorgonzola.
9. Polvilhe um pouco mais de orégano e um fio de azeite.
10. Leve as pizzas ao forno quente por 12-15 minutos, ou até a borda ficar dourada e o queijo borbulhar.
11. Retire do forno, deixe descansar 2 minutos, fatie e sirva quente.

Dicas extras: Para uma massa ainda mais crocante, coloque a pedra de pizza ou uma forma de ferro fundido no forno enquanto pré-aquece. Se preferir um toque picante, adicione fatias finas de pimenta jalapeño antes de levar ao forno. Boa degustação!

Sanduíche de carne de sol com queijo coalho e molho de maracujá

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 4 sanduíches

Ingredientes:



- 300 g de carne de sol desfiada
- 2 colheres (sopa) de manteiga de garrafa
- ½ cebola roxa picada
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 200 g de queijo coalho em fatias
- 4 pães ciabatta ou baguetes pequenas
- Folhas de rúcula a gosto
- Molho de maracujá:
 - ½ xícara de polpa de maracujá (com sementes)
 - 2 colheres (sopa) de mel
 - 1 colher (sopa) de azeite de oliva
 - Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Em uma panela, aqueça a manteiga de garrafa e refogue a cebola e o alho até dourarem.

2. Adicione a carne de sol desfiada, o cominho, tempere com sal e pimenta e cozinhe por 5-7 minutos, mexendo bem para incorporar os sabores. Reserve.
3. Para o molho, misture a polpa de maracujá, o mel, o azeite e o sal em uma tigela pequena. Reserve.
4. Abra os pães ciabatta ao meio, sem separar totalmente as duas metades, e distribua as fatias de queijo coalho sobre a parte interna.
5. Leve os pães ao forno preaquecido a 180 °C por 4-5 minutos, ou até o queijo derreter levemente e o pão ficar levemente crocante.
6. Monte os sanduíches: sobre a base do pão, espalhe uma camada generosa de carne de sol, adicione folhas de rúcula e regue com o molho de maracujá.
7. Feche com a outra metade do pão, pressione levemente e sirva ainda quente.

Dicas extras: Para um toque ainda mais aromático, adicione uma pitada de pimenta-de-cheiro picada ao refogar a carne. Se preferir um molho mais cremoso, incorpore 1 colher (sopa) de creme de leite ao molho de maracujá antes de servir.

Quibe Assado de Carne e Ricota

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 500g de trigo para quibe
- 300g de carne moída (patinho ou acém)
- 150g de ricota fresca
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1/2 xícara de salsinha picada
- 1/4 de xícara de hortelã fresca picada
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de pimenta síria (ou pimenta-do-reino)
- Sal a gosto
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 ovo batido (para pincelar)



Modo de preparo:

1. Lave o trigo para quibe em água corrente e deixe de molho em água fria por 30 minutos. Escorra bem, pressionando para retirar o excesso de líquido.
2. Em uma tigela grande, misture o trigo escorrido, a carne moída, a cebola, o alho, a salsinha, a hortelã, o cominho, a pimenta síria e o sal. Amarre bem com as mãos até obter uma massa homogênea.

3. Divida a massa em duas partes iguais. Reserve uma metade para a cobertura.
4. Na outra metade, incorpore a ricota esfarelada delicadamente, sem amassar demais.
5. Pré-aqueça o forno a 200 °C.
6. Unte levemente uma assadeira retangular com azeite. Espalhe a primeira camada de massa (sem ricota) formando uma base uniforme.
7. Distribua a mistura de carne com ricota sobre a base, espalhando de forma uniforme.
8. Cubra com a segunda camada de massa, alisando a superfície com uma espátula.
9. Pincele o topo com o ovo batido e regue com um fio de azeite.
10. Leve ao forno por aproximadamente 25-30 minutos, ou até que o quibe esteja dourado e firme ao toque.
11. Retire do forno, deixe descansar 5 minutos, corte em quadrados e sirva quente ou em temperatura ambiente.

Dicas extras: Para um toque crocante, espalhe sementes de gergelim ou pistache picado sobre o topo antes de levar ao forno. Se preferir, substitua a carne bovina por carne de cordeiro para um sabor mais tradicional. Acompanhe com um molho de iogurte temperado com limão e hortelã.