

*Vamos de receitas*

## Internacional



UMA COLEÇÃO ESPECIAL

REALIZADA

# Introdução

---

Seja bem-vindo(a) ao seu novo guia de receitas! Nós, da Realizart, estamos entusiasmados em compartilhar esta coleção especial de pratos deliciosos e práticos. Este E-book é dedicado a Internacional, trazendo 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. Bibimbap Coreano – Bowl Colorido e Nutritivo	Pág. 1
2. Ratatouille Provençal	Pág. 3
3. Tom Kha Gung – Sopa Tailandesa de Coco com Camarão	Pág. 5
4. Spaghetti alla Puttanesca	Pág. 7
5. Salada Mediterrânea de Quinoa com Legumes Grelhados e Molho de Tahine	Pág. 9
6. Tacos de Carnitas ao Estilo Yucatán	Pág. 11
7. Moussaka Grega	Pág. 14
8. Paella Valenciana Autêntica	Pág. 16
9. Salmão Grelhado com Crosta de Ervas e Legumes Assados	Pág. 18
10. Sushi de Atum com Abacate	Pág. 20
11. Ceviche Peruano de Peixe Branco	Pág. 22
12. Empanada de Carne à Moda Argentina	Pág. 24
13. Shakshuka Marroquina	Pág. 27
14. Refogado de Tofu à Moda Sichuan	Pág. 29
15. Curry Tailandês de Frango com Leite de Coco	Pág. 31
16. Frango Assado ao Molho de Laranja e Alecrim	Pág. 33
17. Torta de Espinafre e Feta ao Forno	Pág. 35
18. Pavê de Maracujá com Crocante de Castanha-de-Caju	Pág. 37
19. Biryani de Cordeiro à Moda de Hyderabad	Pág. 39
20. Risoto Cremoso de Cogumelos Silvestres com Trufa	Pág. 42
21. Bánh Mì Vietnamita	Pág. 44
22. Bowl de Quinoa, Feijão-Preto e Abacate à Moda Mexicana	Pág. 46
23. Strogonoff de Carne com Cogumelos ao Toque Asiático	Pág. 48
24. Gelato Artesanal de Pistache	Pág. 50
25. Cuscuz Marroquino Colorido com Legumes e Frutos Secos	Pág. 52
26. Bruschetta Italiana de Tomate e Manjericão	Pág. 54
27. Gnocchi de Batata ao Molho de Gorgonzola e Nozes	Pág. 56

28. Falafel Crocante com Molho de Tahine	Pág. 58
29. Lasanha de Berinjela ao Pesto	Pág. 61
30. Avocado Toast com Ovo Pochê e Pimentão Assado	Pág. 63

# Bibimbap Coreano – Bowl Colorido e Nutritivo

**Tempo de preparo:** 40 minutos

**Rendimento:** 2 porções

## Ingredientes:

- 200g de arroz jasmine ou arroz branco de grão curto
- 150g de carne moída (ou tofu amassado para versão vegetariana)
- 1 colher de sopa de óleo de gergelim
- 1 colher de chá de pasta de gochujang (pasta de pimenta coreana)
- 1 colher de sopa de molho de soja
- 1 cenoura média, cortada em tiras finas (julienne)
- 1 abobrinha pequena, cortada em tiras finas
- 100g de broto de feijão (feijão-mungo)
- 1 punhado de espinafre fresco
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de sementes de gergelim torradas
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Óleo vegetal para refogar



## Modo de preparo:

1. Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem. Reserve quente.

2. Em uma tigela, tempere a carne moída com ½ colher de sopa de molho de soja, ½ colher de chá de óleo de gergelim, sal e pimenta. Refogue em fogo alto até dourar. Reserve.
3. Em outra panela, escaldie rapidamente o espinafre em água fervente por 30 segundos, escorra e misture com ½ colher de chá de óleo de gergelim e uma pitada de sal.
4. Refogue a cenoura e a abobrinha separadamente em um fio de óleo vegetal, temperando levemente com sal. Cada legume deve ficar crocante.
5. Refogue os brotos de feijão por 1-2 minutos, apenas para amolecer levemente. Tempere com sal.
6. Em uma frigideira antiaderente, aqueça um pouco de óleo e frite os ovos, deixando a gema mole (ou ao ponto, conforme preferência).
7. Monte o bowl: coloque o arroz no fundo de duas tigelas grandes. Distribua a carne, o espinafre, a cenoura, a abobrinha e os brotos em seções ao redor do arroz.
8. No centro, posicione o ovo frito. Regue tudo com o restante do molho de soja e a pasta de gochujang a gosto.
9. Finalize polvilhando as sementes de gergelim torradas por cima.

**Dicas extras:** Para um toque ainda mais autêntico, adicione kimchi picado ao lado. Se preferir menos picante, misture a pasta de gochujang com um pouco de mel antes de regar. Sirva imediatamente, misturando tudo antes de comer para que os sabores se integrem.

# Ratatouille Provençal

**Tempo de preparo:** 30 minutos (mais 45 minutos de forno)

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 1 berinjela média, cortada em rodelas finas
- 1 abobrinha média, cortada em rodelas finas
- 1 pimentão vermelho, sem sementes e fatiado
- 1 pimentão amarelo, sem sementes e fatiado
- 2 tomates grandes, fatiados
- 1 cebola roxa média, fatiada em rodelas finas
- 3 dentes de alho picados
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- 1 colher (chá) de tomilho seco
- 1 colher (chá) de alecrim seco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Folhas de manjericão fresco para finalizar



## Modo de preparo:

1. Preeaqueça o forno a 190 °C.
2. Em uma tigela grande, misture a berinjela, a abobrinha, os pimentões, os tomates e a cebola com o alho, 2 colheres de azeite, tomilho, alecrim, sal e pimenta. Reserve.
3. Em um refratário retangular (cerca de 30 × 20 cm), regue o fundo com a colher restante de azeite.

4. Disponha as rodelas de legumes de forma alternada  
(berinjela, tomate, abobrinha, pimentão, cebola)  
formando um padrão circular ou em fileiras,  
preenchendo todo o fundo.
5. Cubra o refratário com papel alumínio e leve ao forno  
por 30 minutos.
6. Remova o papel alumínio e asse por mais 15 minutos,  
ou até que os legumes estejam macios e levemente  
dourados nas bordas.
7. Retire do forno, ajuste o sal se necessário e decore com  
folhas de manjericão fresco antes de servir.

**Dicas extras:** Para um toque ainda mais aromático,  
adicone uma pitada de páprica doce nos legumes antes  
de assar. Sirva o ratatouille como prato principal  
acompanhado de arroz integral ou como  
acompanhamento de um filé de peixe grelhado.

# Tom Kha Gung – Sopa Tailandesa de Coco com Camarão

**Tempo de preparo:** 30 minutos

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:



- 400 g de camarões médios, limpos e sem casca
- 400 ml de leite de coco integral
- 200 ml de água
- 2 talos de capim-limão (só a parte branca), amassados
- 3 folhas de limão kaffir (ou raspas de 1 limão)
- 2 cm de gengibre fresco, fatiado em rodelas finas
- 2 pimentas dedo-de-moça, sem sementes e fatiadas (opcional)
- 3 colheres de sopa de molho de peixe (nuoc mam)
- 2 colheres de sopa de suco de limão siciliano
- 1 colher de chá de açúcar mascavo
- 200 g de cogumelos shiitake frescos, fatiados
- Coentro fresco picado a gosto
- Sal a gosto

## Modo de preparo:

1. Em uma panela média, aqueça o leite de coco e a água em fogo médio.

2. Acrescente o capim-limão, as folhas de limão kaffir, o gengibre e, se desejar, as pimentas. Deixe ferver suavemente por 5 minutos para liberar os aromas.
3. Retire os aromáticos (capim-limão, folhas e gengibre) com uma escumadeira.
4. Adicione os cogumelos fatiados e cozinhe por 3 minutos.
5. Coloque os camarões e cozinhe até que fiquem rosados, cerca de 2–3 minutos.
6. Tempere com o molho de peixe, o açúcar mascavo e o suco de limão. Prove e ajuste o sal ou o limão, se necessário.
7. Desligue o fogo e sirva imediatamente, polvilhando coentro fresco por cima.

**Dicas extras:** Para uma versão vegetariana, substitua os camarões por tofu firme em cubos e aumente a quantidade de cogumelos. Se preferir um caldo mais cremoso, adicione 1 colher de sopa de pasta de amendoim ou de amêndoas torradas. Sirva a sopa acompanhada de arroz jasmine ou noodles de arroz para uma refeição mais completa.

# Spaghetti alla Puttanesca

**Tempo de preparo:** 30 minutos

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 400 g de spaghetti
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 3 dentes de alho picados
- 4 anchovas em conserva (opcional)
- ½ xícara de azeitonas pretas sem caroço, fatiadas
- 2 colheres de sopa de alcaparras enxaguadas
- 1 lata (400 g) de tomate pelado picado
- ½ colher de chá de pimenta calabresa em flocos (ou a gosto)
- Sal a gosto
- Um punhado de salsinha fresca picada
- Queijo parmesão ralado na hora (para servir)



## Modo de preparo:

1. Leve uma panela grande com água abundante ao fogo alto. Quando ferver, adicione sal e cozinhe o spaghetti até ficar al dente, conforme o tempo indicado na embalagem.
2. Enquanto a massa cozinha, aqueça o azeite em uma frigideira grande em fogo médio. Refogue o alho picado por 1 minuto, tomando cuidado para não queimar.

3. Acrescente as anchovas e mexa até que se desfaçam, formando um molho aromático.
4. Junte as azeitonas fatiadas, as alcaparras e a pimenta calabresa. Refogue por mais 2 minutos.
5. Adicione o tomate pelado picado, misture bem e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 8 a 10 minutos, até o molho engrossar levemente. Ajuste o sal, lembrando que as anchovas, azeitonas e alcaparras já são salgadas.
6. Escorra o spaghetti, reservando uma xícara da água do cozimento.
7. Transfira o spaghetti para a frigideira com o molho. Misture bem, acrescentando um pouco da água do cozimento se necessário para deixar o molho envolver toda a massa.
8. Desligue o fogo, polvilhe a salsinha picada e sirva imediatamente, finalizando com queijo parmesão ralado a gosto.

**Dicas extras:** Para um toque extra de frescor, adicione raspas de limão siciliano ao servir. Se preferir uma versão vegetariana, basta omitir as anchovas e usar um fio extra de azeite para garantir o sabor.

# Salada Mediterrânea de Quinoa com Legumes Grelhados e Molho de Tahine

**Tempo de preparo:** 30 minutos

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa crua
- 2 xícaras de água
- 1 abobrinha média, cortada em rodelas de 0,5 cm
- 1 berinjela pequena, cortada em cubos de 2 cm
- 1 pimentão vermelho, sem sementes e em tiras
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/4 de xícara de folhas de rúcula
- 1/4 de xícara de azeitonas pretas fatiadas
- 30g de queijo feta esfarelado (opcional)
- Para o molho de tahine:
  - 3 colheres de sopa de tahine (pasta de gergelim)
  - Suco de 1 limão siciliano
  - 1 colher de chá de mel ou agave
  - 2 colheres de sopa de água morna (ajuste conforme a consistência)
  - Sal a gosto



## 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 para fogo baixo, 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 morna.
2. Enquanto a quinoa cozinha, pré-aqueça uma grelha ou frigideira antiaderente em fogo médio-alto.
3. Em uma tigela, misture a abobrinha, a berinjela e o pimentão com 2 colheres de sopa de azeite, sal e pimenta. Grelhe os legumes, virando ocasionalmente, até ficarem macios e levemente caramelizados (cerca de 8-10 minutos). Reserve.
4. Prepare o molho de tahine: em uma tigela pequena, combine o tahine, o suco de limão, o mel e o sal. Misture bem e adicione a água morna aos poucos, até obter uma consistência cremosa e derramável.
5. Em uma travessa grande ou em pratos individuais, disponha a quinoa como base. Distribua os legumes grelhados por cima, adicionando a rúcula, as azeitonas e o queijo feta (se usar).
6. Regue generosamente com o molho de tahine. Sirva imediatamente ou conserve na geladeira por até 2 dias.

**Dicas extras:** Troque a quinoa por couscous marroquino ou arroz integral para variar a textura. Para uma versão vegana, omita o feta ou substitua por cubos de tofu marinado. O molho de tahine pode ser aromatizado com um toque de cominho ou páprica defumada para um sabor ainda mais exótico.

# Tacos de Carnitas ao Estilo Yucatán

**Tempo de preparo:** 2 horas (incluindo marinada)

**Rendimento:** 8 tacos (serve 4 pessoas)

## Ingredientes:

- 1 kg de carne de porco (panceta ou pernil) cortada em cubos de 3 cm
- 3 colheres (sopa) de suco de laranja fresca
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 4 dentes de alho picados
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 1 colher (chá) de páprica defumada
- $\frac{1}{2}$  colher (chá) de pimenta de caiena
- 1 colher (sopa) de orégano seco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- $\frac{1}{2}$  xícara de caldo de galinha
- 2 folhas de louro
- 8 tortilhas de milho (tamanhos pequenos)
- $\frac{1}{2}$  cebola roxa em fatias finas
- Coentro fresco picado a gosto
- 1 pimenta jalapeño em rodelas finas (opcional)



- Molho de iogurte com limão:
  - ½ copo de iogurte natural integral
  - 1 colher (chá) de suco de limão
  - Sal a gosto

## Modo de preparo:

1. Em um bowl grande, misture o suco de laranja, suco de limão, alho, cominho, páprica, caiena, orégano, sal e pimenta. Adicione os cubos de carne e deixe marinar na geladeira por, no mínimo, 30 minutos (idealmente 1 hora).
2. Pראהça o forno a 180 °C. Em uma assadeira, distribua a carne (sem o excesso de marinada) e regue com azeite. Acrescente o caldo de galinha e as folhas de louro.
3. Cubra a assadeira com papel alumínio e leve ao forno por 1 h e 30 min, ou até a carne ficar bem macia. Retire o papel e deixe dourar por mais 15 minutos, mexendo a carne na metade do tempo.
4. Enquanto a carne assa, prepare o molho de iogurte: misture o iogurte, suco de limão e uma pitada de sal. Reserve na geladeira.
5. Retire a carne do forno e desfie-a com dois garfos. Ajuste o sal, se necessário.
6. Aqueça as tortilhas de milho em uma frigideira quente, 30 segundos de cada lado, ou no micro-ondas cobertas com um pano úmido.
7. Monte os tacos: coloque uma porção generosa de carne desfiada no centro de cada tortilha, adicione cebola roxa, coentro, jalapeño (se usar) e finalize com uma colher de molho de iogurte.
8. Sirva imediatamente, acompanhado de limão em gomos.

**Dicas extras:** Para deixar as carnitas ainda mais crocantes, espalhe a carne desfie em uma assadeira e leve ao forno em temperatura alta (220 °C) por 5-7 minutos, mexendo uma vez. Substitua o suco de laranja por suco de abacaxi para um toque tropical. Se preferir, troque a carne de porco por frango desfiado, ajustando o tempo de cozimento.

# Moussaka Grega

**Tempo de preparo:** 30 min (mais 45 min de cozimento)

**Rendimento:** 6 porções

## Ingredientes:

- 2 berinjelas grandes cortadas em rodelas de 1 cm
- Sal a gosto
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 500g de carne moída (preferencialmente bovina)
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 200g de tomate pelado em cubos (ou molho de tomate)
- 1 colher (chá) de canela em pó
- ½ colher (chá) de cravo-da-índia moído
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 200ml de vinho tinto seco
- ½ xícara (chá) de água
- 200ml de leite
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 50g de manteiga
- ¼ de colher (chá) de noz-moscada ralada
- 150g de queijo kefalotyri ralado (ou parmesão)
- Salsa fresca picada para finalizar



## Modo de preparo:

---

1. Polvilhe as rodelas de berinjela com sal e deixe repousar 20 min para eliminar o amargor. Enxágue e seque bem com papel toalha.
2. Em uma frigideira grande, aqueça 2 colheres de azeite e doure as rodelas de berinjela dos dois lados. Reserve.
3. Na mesma panela, adicione a colher restante de azeite, a cebola e o alho. Refogue até ficarem macios.
4. Acrescente a carne moída, mexendo bem para que fique soltinha. Quando estiver dourada, junte o tomate, a canela, o cravo, o sal e a pimenta.
5. Despeje o vinho tinto e a água, deixe ferver e reduza o fogo. Cozinhe por cerca de 15 min, até o molho engrossar.
6. Prepare o molho béchamel: em uma panela, derreta a manteiga em fogo médio, adicione a farinha e mexa por 1 minuto. Gradualmente, incorpore o leite, mexendo sempre para não formar grumos. Tempere com noz-moscada, sal e pimenta. Cozinhe até obter um molho cremoso.
7. Preaqueça o forno a 180 °C.
8. Em um refratário médio, disponha uma camada de berinjela, seguida da carne moída, outra camada de berinjela e, por fim, cubra com o molho béchamel.
9. Polvilhe o queijo ralado por cima e leve ao forno por 35-40 min, até o topo ficar dourado e borbulhante.
10. Retire do forno, deixe repousar 10 min, decore com salsa picada e sirva quente.

**Dicas extras:** Se preferir, substitua a berinjela por abobrinha ou batata em rodelas finas. Para um toque mais autêntico, experimente usar queijo feta em vez de parmesão. O molho béchamel pode ser enriquecido com um pouco de queijo gorgonzola para uma camada extra de sabor.

# Paella Valenciana Autêntica

**Tempo de preparo:** 45 minutos (mais 20 minutos de descanso)

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola média picada
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 2 dentes de alho amassados
- 200g de arroz tipo bomba ou arbóreo
- ½ colher (chá) de açafraão em fios (ou cúrcuma como alternativa)
- 400 ml de caldo de frango quente
- 200g de frango em cubos (coxa ou peito)
- 150g de camarão limpo
- 100g de vagem verde cortada em 2 cm
- 1 tomate grande sem pele e sem sementes, picado
- 100g de ervilhas frescas ou congeladas
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Ramos de alecrim fresco para aromatizar
- 1 limão cortado em gomos (para servir)



## Modo de preparo:

1. Aqueça o azeite em uma paellera ou frigideira grande e funda em fogo médio.

2. Tempere o frango com sal e pimenta e doure-o na panela por 5 minutos, mexendo ocasionalmente. Reserve.
3. Na mesma panela, refogue a cebola, o pimentão e o alho até ficarem macios.
4. Acrescente o arroz e mexa bem, deixando-o absorver o sabor por 2 minutos.
5. Polvilhe o açafrão, misture e, em seguida, despeje o caldo quente. Ajuste o sal.
6. Distribua o frango dourado, o camarão, a vagem, o tomate e as ervilhas sobre o arroz, sem mexer.
7. Deixe cozinhar em fogo médio-baixo, sem mexer, por cerca de 15 minutos ou até que o líquido tenha sido absorvido.
8. Quando o arroz estiver quase seco, coloque os ramos de alecrim por cima e cubra a panela com papel alumínio ou uma tampa por 5 minutos para que os sabores se integrem.
9. Retire o alecrim, decore com os gomos de limão e sirva imediatamente.

**Dicas extras:** Para um toque ainda mais tradicional, adicione um punhado de feijão verde (garrofó) ou grão-de-bico cozido. Se preferir menos carne, substitua o frango por chouriço espanhol em rodelas. Não mexa o arroz durante o cozimento para que se forme a deliciosa camada crocante chamada "socarrat" no fundo da panela.

# Salmão Grelhado com Crosta de Ervas e Legumes Assados

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

**Rendimento:** 2 porções

## Ingredientes:

- 2 filés de salmão (aprox. 180 g cada), com pele
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de suco de limão siciliano
- 1 colher de chá de raspas de limão
- ½ xícara de farinha de rosca panko
- 2 colheres de sopa de salsinha fresca picada
- 1 colher de sopa de dill (endro) fresco picado
- 1 colher de chá de tomilho fresco picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 batata-doce média, cortada em cubos
- 1 cenoura média, cortada em rodelas grossas
- 1 cabeça pequena de brócolis, separada em floretes
- 1 colher de sopa de azeite extra virgem (para os legumes)
- Ervas finas (orégano, alecrim) para temperar os legumes



## Modo de preparo:

1. Preaqueça o grill ou churrasqueira em fogo médio-alto (cerca de 200 °C). Enquanto isso, pré-aqueça o forno a 200 °C.
2. Em uma tigela, misture a farinha de rosca, a salsinha, o dill, o tomilho, as raspas de limão, uma pitada de sal e pimenta.
3. Tempere os filés de salmão com sal, pimenta, suco de limão e 1 colher de sopa de azeite. Pressione levemente cada filé na mistura de farinha de rosca, formando uma crosta uniforme.
4. Coloque os legumes (batata-doce, cenoura e brócolis) em uma assadeira, regue com 1 colher de sopa de azeite, salpique ervas finas, sal e pimenta, e misture bem.
5. Leve os legumes ao forno por aproximadamente 20 minutos, ou até ficarem macios e levemente dourados, mexendo na metade do tempo.
6. Enquanto os legumes assam, grelhe o salmão com a pele voltada para baixo por 4-5 minutos, depois vire e grelhe mais 3-4 minutos, ou até que a crosta esteja dourada e o interior ainda úmido.
7. Retire o salmão e os legumes do fogo. Sirva os filés sobre a cama de legumes assados.

**Dicas extras:** Para garantir a crocância da crosta, use panko em vez de farinha de rosca comum. Se preferir um toque picante, adicione uma pitada de pimenta caiena à mistura de ervas. Sirva com um fio de azeite de oliva extra virgem e rodelas de limão para espremer na hora.

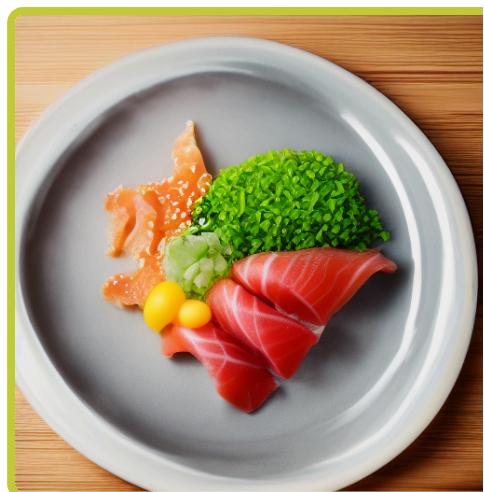
# Sushi de Atum com Abacate

**Tempo de preparo:** 45 minutos

**Rendimento:** 8 makis (aprox. 4 porções)

## Ingredientes:

- 300 g de arroz para sushi
- 350 ml de água
- 3 colheres de sopa de vinagre de arroz
- 1 colher de sopa de açúcar
- ½ colher de chá de sal
- 200 g de atum fresco em cubos (de preferência sashimi)
- 1 abacate maduro cortado em tiras finas
- 4 folhas de alga nori (20 cm × 20 cm)
- Molho shoyu, gengibre em conserva e wasabi a gosto para servir
- Folhas de pepino (opcional) para reforçar a crocância



## Modo de preparo:

1. Lave o arroz em água fria até que a água saia quase limpa. Escorra bem.
2. Em uma panela, coloque o arroz e a água. Cozinhe em fogo médio até ferver, depois reduza o fogo, tampe e deixe cozinhar por 12 minutos. Desligue e deixe descansar, ainda tampado, por mais 10 minutos.
3. Enquanto o arroz ainda está quente, transfira-o para uma tigela grande. Misture o vinagre de arroz, o açúcar e o sal até dissolver. Mexa delicadamente para esfriar e dar brilho ao arroz. Deixe atingir temperatura ambiente.

4. Prepare a esteira de bambu (makisu) forrando-a com filme plástico para evitar que o arroz grude.
5. Coloque uma folha de nori sobre a esteira, com o lado brilhante voltado para baixo. Molhe as mãos e espalhe uma camada fina de arroz sobre a nori, deixando uma borda de 2 cm livre na parte superior.
6. Na extremidade inferior do arroz, disponha tiras de atum, abacate e, se desejar, pepino.
7. Com a ajuda da esteira, enrole firmemente o sushi, pressionando levemente para que fique compacto. Umedecer a borda livre da nori ajuda a selar o rolo.
8. Repita o processo com as folhas restantes.
9. Com uma faca bem afiada e molhada, corte cada rolo em 2 cm de espessura, obtendo 8 makis.
10. Sirva imediatamente com shoyu, gengibre e wasabi.

**Dicas extras:** Para um toque ainda mais aromático, adicione sementes de gergelim torrado ao arroz antes de montar os makis. Se preferir menos cru, substitua o atum por camarão cozido ou peito de frango grelhado em tiras finas.

# Ceviche Peruano de Peixe Branco

**Tempo de preparo:** 20 minutos (mais 15 minutos de marinada)

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 500 g de filé de peixe branco firme (como linguado ou robalo), cortado em cubos de 1 cm
- ½ xícara de suco de limão-taiti fresco
- ¼ de xícara de suco de lima (ou mais limão, se preferir)
- 1 cebola roxa média, fatiada finamente em rodelas
- 1 pimentão vermelho pequeno, cortado em tiras finas
- 1 pimentinho ají limo ou jalapeño, sem sementes e picado
- 3 colheres (sopa) de coentro fresco picado
- 1 colher (chá) de sal
- ½ colher (chá) de pimenta-do-reino branca moída
- 1 colher (chá) de gengibre ralado (opcional)
- 1 batata-doce pequena, cozida e cortada em rodelas (para acompanhar)
- Folhas de alface ou rúcula para montar o prato



## Modo de preparo:

1. Em uma tigela de vidro ou cerâmica, misture o suco de limão e o de lima.

2. Adicione os cubos de peixe, o sal, a pimenta-do-reino e o gengibre ralado. Mexa delicadamente para que o peixe fique completamente coberto pelos cítricos.
3. Cubra a tigela com filme plástico e deixe marinhar na geladeira por 12 a 15 minutos, ou até que o peixe fique opaco, indicando que "cozinhou" no ácido.
4. Enquanto o peixe marina, coloque a cebola roxa fatiada em um recipiente com água gelada por 5 minutos para suavizar o sabor. Escorra e reserve.
5. Retire o peixe da geladeira, adicione a cebola escorrida, o pimentão vermelho, o ají limo picado e o coentro. Misture tudo com cuidado.
6. Prove e ajuste o sal ou a acidez, acrescentando mais suco de limão se necessário.
7. Para servir, disponha folhas de alface ou rúcula em pratos fundos, coloque o ceviche por cima e decore com rodelas de batata-doce cozida ao lado.

#### **Dicas extras:**

- Use peixe extremamente fresco e mantenha tudo bem frio para garantir segurança alimentar.
- Se preferir um toque mais picante, deixe as sementes do ají limo ou jalapeño.
- Para uma versão vegana, substitua o peixe por cubos de tofu firme marinado no mesmo molho cítrico.
- Sirva acompanhado de milho peruano (choclo) grelhado ou chips de banana-da-terra para um contraste crocante.

# Empanada de Carne à Moda Argentina

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

**Rendimento:** 8 unidades (aprox. 120 g cada)

## Ingredientes:

- 250 g de farinha de trigo
- 100 g de manteiga gelada, cortada em cubos
- 1 ovo inteiro
- 1 colher de sopa de água gelada (se necessário)
- ½ colher de chá de sal
- 200 g de carne moída (preferencialmente patinho)
- 1 cebola média picada finamente
- 2 dentes de alho amassados
- 1/2 pimentão vermelho picado
- 100 g de azeitonas verdes picadas
- 2 colheres de sopa de uvas-passas
- 1 colher de chá de páprica doce
- 1 colher de chá de cominho em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 ovo batido (para pincelar)
- Folhas de salsa picada para finalizar (opcional)



## Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, misture a farinha e o sal. Acrescente a manteiga gelada e, com a ponta dos dedos, esfregue-a na farinha até obter uma farofa grossa.
  2. Adicione o ovo e misture rapidamente até formar uma massa homogênea. Se precisar, adicione água gelada, uma colher de chá por vez, apenas até a massa ficar maleável.
  3. Forme uma bola, embrulhe em filme plástico e deixe descansar na geladeira por 30 minutos.
  4. Enquanto a massa descansa, aqueça uma colher de sopa de óleo em uma panela média. Refogue a cebola e o alho até ficarem translúcidos.
  5. Acrescente a carne moída e cozinhe, mexendo, até perder a cor rosada. Tempere com sal, pimenta, páprica e cominho.
  6. Adicione o pimentão, as azeitonas e as uvas-passas. Cozinhe por mais 5 minutos, ajustando o tempero se necessário. Reserve e deixe esfriar.
  7. Preaqueça o forno a 200 °C.
  8. Retire a massa da geladeira e, sobre uma superfície levemente enfarinhada, abra-a com um rolo até ficar com cerca de 3 mm de espessura.
  9. Corte círculos de aproximadamente 12 cm de diâmetro (use um prato ou forma como guia).
  10. Coloque uma colher generosa de recheio no centro de cada círculo. Dobre a massa ao meio, formando uma meia-lua, e pressione as bordas com um garfo para selar.
11. Disponha as empanadas em uma assadeira forrada com papel manteiga. Pincele o topo com o ovo batido.
  12. Leve ao forno por 20-25 minutos, ou até que estejam douradas e crocantes.
  13. Retire do forno, deixe esfriar levemente e sirva ainda quente, polvilhando salsa picada se desejar.

**Dicas extras:** Para uma massa ainda mais crocante, substitua metade da manteiga por gordura vegetal ou banha. Se preferir, experimente acrescentar um toque de pimenta vermelha picada ao recheio para dar mais calor. As empanadas podem ser congeladas antes de assar; basta assar diretamente do congelador, acrescentando 5-7 minutos ao tempo de forno.

# Shakshuka Marroquina

**Tempo de preparo:** 30 minutos

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola média picada
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras finas
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher (chá) de páprica doce
- $\frac{1}{2}$  colher (chá) de cominho em pó
- $\frac{1}{4}$  colher (chá) de pimenta caiena (opcional)
- 4 tomates maduros picados ou 1 lata (400 g) de tomate pelado picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 4 ovos
- Folhas de coentro ou salsinha picada para finalizar
- Queijo feta esfarelado (opcional)



## Modo de preparo:

1. Aqueça o azeite em uma frigideira grande e funda em fogo médio.
2. Refogue a cebola até ficar transparente, cerca de 3 minutos.
3. Acrescente o pimentão vermelho e refogue por mais 4 minutos, até amolecer.

4. Junte o alho, a páprica, o cominho e a pimenta caiena, mexendo rapidamente por 30 segundos para liberar os aromas.
5. Adicione os tomates picados, tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, até o molho reduzir e engrossar levemente (cerca de 8-10 minutos).
6. Faça quatro cavidades no molho com uma colher e quebre um ovo em cada uma delas.
7. Cubra a frigideira e deixe cozinhar em fogo baixo por 6-8 minutos, ou até que as claras estejam firmes e as gemas ainda levemente moles.
8. Retire do fogo, salpique coentro (ou salsinha) e, se desejar, o queijo feta esfarelado.
9. Sirva imediatamente, acompanhado de pão sírio aquecido ou torradas.

**Dicas extras:** Para um toque mais aromático, adicione uma pitada de ras el hanout (mistura de especiarias marroquina) ao molho. Se preferir os ovos mais cozidos, deixe a frigideira tampada por mais alguns minutos. Essa receita também fica deliciosa com legumes adicionais, como berinjela em cubos ou espinafre.

# Refogado de Tofu à Moda Sichuan

**Tempo de preparo:** 30 minutos

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 400g de tofu firme, cortado em cubos de 2cm
- 1 pimentão vermelho, cortado em tiras
- 1 pimentão verde, cortado em tiras
- 1 cebola média, fatiada em rodelas finas
- 3 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de gengibre fresco ralado
- 2 colheres de sopa de doubanjiang (pasta de feijão picante)
- 1 colher de chá de pimenta de Sichuan em grãos, levemente torrada e moída
- 2 colheres de sopa de molho de soja
- 1 colher de sopa de vinagre de arroz
- 1 colher de chá de açúcar mascavo
- 1 colher de sopa de amido de milho dissolvido em 2 colheres de sopa de água
- 2 colheres de sopa de óleo de amendoim (ou outro óleo com alto ponto de fumaça)
- 1 colher de chá de óleo de gergelim
- 2 colheres de sopa de cebolinha verde picada (para finalizar)
- Arroz branco cozido, a gosto, para acompanhar



## Modo de preparo:

---

1. Pressione o tofu entre duas folhas de papel toalha por cerca de 10 minutos para remover o excesso de água. Em seguida, corte em cubos.
2. Aqueça 1 colher de sopa de óleo de amendoim em uma wok ou frigideira grande em fogo alto.
3. Adicione o tofu e frite, mexendo delicadamente, até que todos os lados estejam dourados. Retire e reserve.
4. Na mesma panela, acrescente a outra colher de sopa de óleo de amendoim. Junte a cebola, o alho e o gengibre; refogue por 1-2 minutos, até liberar aroma.
5. Adicione os pimentões e continue mexendo por mais 2 minutos, mantendo a crocância.
6. Incorpore o doubanjiang e a pimenta de Sichuan moída, mexendo rapidamente para que não queimem.
7. Volte o tofu à panela, misture bem e regue com o molho de soja, vinagre de arroz e açúcar mascavo. Cozinhe por mais 1 minuto.
8. Despeje a mistura de amido de milho, mexendo até o molho engrossar e envolver todos os ingredientes.
9. Finalize com o óleo de gergelim e a cebolinha verde picada. Misture rapidamente e retire do fogo.
10. Sirva imediatamente sobre arroz branco quente.

**Dicas extras:** Para um toque ainda mais autêntico, adicione amendoim torrado e picado por cima. Se preferir menos picante, diminua a quantidade de doubanjiang e pimenta de Sichuan. O tofu pode ser substituído por peito de frango em cubos para quem não consome proteína vegetal.

# Curry Tailandês de Frango com Leite de Coco

**Tempo de preparo:** 30 minutos

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 500g de peito de frango cortado em cubos
- 2 colheres de sopa de pasta de curry vermelho
- 400ml de leite de coco integral
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 pimentão vermelho em tiras
- 150g de vagem fresca, cortada em pedaços de 3cm
- 1 colher de sopa de molho de peixe (ou shoyu, para versão vegetariana)
- 1 colher de chá de açúcar mascavo
- Suco de 1 limão kaffir (ou raspas de limão siciliano)
- Folhas de manjericão tailandês ou coentro para finalizar
- Azeite ou óleo vegetal para refogar
- Arroz jasmim cozido, para servir



## Modo de preparo:

1. Aqueça 2 colheres de sopa de azeite em uma panela funda em fogo médio. Refogue a cebola até ficar translúcida, cerca de 3 minutos.

2. Adicione o alho e a pasta de curry vermelho, mexendo por 1 minuto para liberar os aromas.
3. Acrescente os cubos de frango e cozinhe, mexendo, até que comecem a dourar (aprox. 5 minutos).
4. Despeje o leite de coco, o molho de peixe e o açúcar mascavo. Misture bem e deixe ferver.
5. Quando o líquido estiver fervendo, reduza o fogo e adicione o pimentão e a vagem. Cozinhe por 8-10 minutos, ou até que os legumes estejam al-dente e o frango completamente cozido.
6. Tempere com o suco de limão kaffir, ajustando o sal se necessário.
7. Desligue o fogo e incorpore as folhas de manjericão tailandês ou coentro.
8. Sirva imediatamente sobre arroz jasmim soltinho.

**Dicas extras:** Para um toque mais picante, adicione uma pimenta dedo-de-moça fatiada junto aos legumes. Se preferir um curry mais cremoso, reserve ½ xícara do leite de coco antes de ferver e finalize o prato com essa reserva ao final do cozimento.

# Frango Assado ao Molho de Laranja e Alecrim

**Tempo de preparo:** 20 minutos (mais 45 minutos de forno)

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 1 kg de coxas e sobrecoxas de frango, com pele
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Suco de 2 laranjas grandes
- Raspas da casca de 1 laranja
- 3 ramos de alecrim fresco
- 3 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de chá de mostarda Dijon
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã



## Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Em uma tigela, misture o azeite, o suco e as raspas de laranja, o mel, a mostarda, o alho, o vinagre, o alecrim picado (reserve alguns ramos inteiros), o sal e a pimenta.

3. Coloque o frango em um refratário grande e despeje a marinada sobre ele, esfregando bem para que todos os pedaços fiquem cobertos. Deixe descansar por, no mínimo, 15 minutos (ou até 2 horas na geladeira, se houver tempo).
4. Leve o frango ao forno, coberto com papel alumínio, por 30 minutos.
5. Retire o papel alumínio, distribua os ramos inteiros de alecrim por cima e regue com o líquido que ficou no fundo da assadeira. Asse por mais 15-20 minutos, ou até que a pele esteja dourada e crocante e o interior alcance 75 °C.
6. Retire do forno, deixe repousar 5 minutos e sirva com o molho que se formou na assadeira.

**Dicas extras:** Para um toque ainda mais aromático, adicione uma colher de chá de raspas de limão junto com as raspas de laranja. Sirva acompanhado de arroz integral ou purê de batata doce e legumes grelhados.

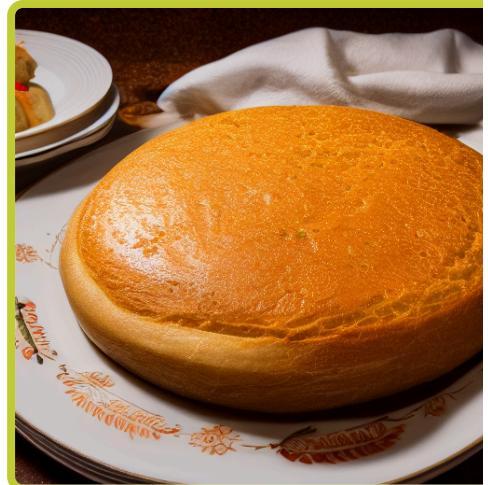
# Torta de Espinafre e Feta ao Forno

**Tempo de preparo:** 30 min (preparo) + 35 min (cozimento)

**Rendimento:** 6 porções

## Ingredientes:

- 200 g de massa folhada pronta
- 300 g de espinafre fresco lavado
- 150 g de queijo feta em cubos
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1/2 xícara (chá) de creme de leite
- 2 ovos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Noz-moscada ralada na hora (opcional)



## Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar transparente.
3. Acrescente o alho e refogue por mais 30 seg.
4. Junte o espinafre e cozinhe, mexendo, até murchar. Tempere com sal, pimenta e uma pitada de noz-moscada. Retire do fogo e deixe esfriar um pouco.

5. Em uma tigela, bata os ovos com o creme de leite.  
Misture o espinafre refogado e os cubos de feta.
6. Desenrole a massa folhada em uma forma de torta  
(aprox. 24 cm) e fure o fundo com um garfo.
7. Despeje a mistura de espinafre e feta sobre a massa,  
espalhando uniformemente.
8. Leve ao forno por 30-35 minutos, ou até a massa ficar  
dourada e o recheio firme.
9. Retire do forno, deixe descansar 5 minutos antes de  
servir.

**Dicas extras:** Sirva a torta morna acompanhada de uma salada de rúcula com vinagrete de limão. Para uma versão vegetariana ainda mais rica, adicione cogumelos shiitake fatiados ao refogar o espinafre.

# Pavê de Maracujá com Crocante de Castanha-de-Caju

**Tempo de preparo:** 30 min (mais 4 h de refrigeração)

**Rendimento:** 8 porções

## Ingredientes:

- 200 g de biscoito de maisena (ou champanhe)
- ½ xícara (chá) de leite gelado
- 200 ml de creme de leite fresco
- 1 lata de leite condensado
- ½ xícara (chá) de polpa de maracujá fresca (sem sementes)
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 100 g de castanha-de-caju sem sal, picada grosseiramente
- 2 colheres (sopa) de mel
- Folhas de hortelã para decorar (opcional)



## Modo de preparo:

1. Em um prato raso, misture o leite gelado com os biscoitos de maisena. Deixe hidratar por 2 minutos e reserve.
2. No liquidificador, bata o creme de leite, o leite condensado, a polpa de maracujá, o açúcar e a essência de baunilha até obter um creme homogêneo.

3. Em uma frigideira pequena, aqueça o mel em fogo baixo e adicione a castanha-de-caju picada. Mexa por 2-3 minutos, até que fique levemente dourada e caramelizada. Reserve para esfriar.
4. Em um refratário médio (20 cm × 20 cm), faça a primeira camada com metade dos biscoitos hidratados, pressionando levemente.
5. Despeje metade do creme de maracujá sobre a camada de biscoitos, espalhando uniformemente.
6. Polvilhe metade do crocante de castanha-de-caju.
7. Repita as camadas na ordem inversa: restante dos biscoitos, restante do creme e, por último, o crocante restante.
8. Leve o pavê à geladeira por, no mínimo, 4 horas (idealmente de um dia para o outro) para firmar.
9. Antes de servir, decore com algumas folhas de hortelã e, se desejar, raspas finas de chocolate branco.

**Dicas extras:** Para um toque ainda mais tropical, substitua metade da polpa de maracujá por suco de manga. Se preferir um pavê mais leve, use iogurte natural integral no lugar do creme de leite e reduza a quantidade de leite condensado para ½ lata.

# Biryani de Cordeiro à Moda de Hyderabad

**Tempo de preparo:** 1 hora e 30 minutos

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 500g de carne de cordeiro em cubos (preferencialmente pernil)
- 2 xícaras de arroz basmati
- 4 xícaras de água
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher de sopa de gengibre fresco ralado
- 2 tomates médios sem pele e sem sementes, picados
- ½ xícara de iogurte natural integral
- 3 colheres de sopa de óleo vegetal ou ghee
- 1 colher de chá de sementes de cominho
- 1 colher de chá de sementes de coentro
- 1 colher de chá de cardamomo em vagens (2 a 3 vagens)
- 1 pau de canela pequeno
- ½ colher de chá de açafrão-da-terra (cúrcuma)
- 1 colher de chá de garam masala
- 1 colher de chá de pimenta caiena (opcional)
- Sal a gosto



- Folhas de hortelã fresca para finalizar
- Amêndoas laminadas e passas douradas (opcional, para decorar)

## Modo de preparo:

1. Lave o arroz basmati em água corrente até que a água saia clara. Deixe-o de molho em água fria por 20 minutos, depois escorra.
2. Em uma panela grande, aqueça 2 colheres de sopa de óleo/ghee. Adicione as sementes de cominho, coentro, cardamomo, canela e deixe liberar aroma por 30 segundos.
3. Acrescente a cebola picada e refogue até ficar dourada, cerca de 5 minutos.
4. Junte o alho, o gengibre e a pimenta caiena, mexendo por 1 minuto.
5. Adicione os cubos de cordeiro, tempere com sal e doure-os por todos os lados (cerca de 5 minutos).
6. Incorpore o tomate picado e cozinhe até que desmanche, formando um molho leve.
7. Reduza o fogo e misture o iogurte, o açafrão e o garam masala. Cozinhe por mais 5 minutos, mexendo delicadamente para não talhar.
8. Em outra panela, ferva as 4 xícaras de água com uma pitada de sal. Quando ferver, adicione o arroz escorrido, tampe e cozinhe em fogo baixo até que a água seja absorvida (cerca de 12 minutos). Desligue o fogo e deixe o arroz reposar, tampado, por 5 minutos.
9. Em um refratário grande ou na própria panela do arroz, faça camadas alternadas: metade do arroz, metade do molho de cordeiro, repita com o restante do arroz e do molho. Regue com a última colher de óleo/ghee.

|0. Cubra com papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido a 180 °C por 20 minutos, para que os sabores se integrem.

|1. Retire do forno, solte o arroz com um garfo, decore com folhas de hortelã, amêndoas laminadas e passas douradas, se desejar.

**Dicas extras:** Para uma versão mais rápida, substitua o cordeiro por frango em cubos. Se quiser um toque defumado, adicione uma pitada de fumaça líquida ao molho antes de montar o prato. Sirva acompanhado de raita (molho de iogurte com pepino) ou salada de pepino com coentro.

# Risoto Cremoso de Cogumelos Silvestres com Trufa

**Tempo de preparo:** 45 minutos

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola média picada finamente
- 2 dentes de alho amassados
- 300g de arroz arbóreo
- 150ml de vinho branco seco
- 1L de caldo de legumes quente (mantido em fogo baixo)
- 200g de cogumelos silvestres (porcini, shiitake, champignon), limpos e fatiados
- 50g de manteiga sem sal
- 50g de queijo parmesão ralado na hora
- 1 colher (chá) de óleo de trufa
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsa fresca picada para finalizar



## Modo de preparo:

1. Aqueça o azeite em uma panela larga em fogo médio. Refogue a cebola até ficar translúcida, cerca de 3 minutos.

2. Adicione o alho e os cogumelos fatiados. Cozinhe, mexendo, até que os cogumelos soltem a água e comecem a dourar, aproximadamente 5 minutos.
3. Junte o arroz arbóreo e mexa bem, envolvendo os grãos no óleo e nos sabores dos cogumelos. Cozinhe por 2 minutos.
4. Despeje o vinho branco e mexa até que quase todo o líquido evapore.
5. Comece a acrescentar o caldo de legumes quente, uma concha de cada vez, mexendo constantemente. Quando o líquido for absorvido, adicione a próxima concha. Continue esse processo por 18-20 minutos, até que o arroz esteja al dente e cremoso.
6. Quando o arroz atingir a textura desejada, desligue o fogo e incorpore a manteiga, o queijo parmesão e o óleo de trufa. Ajuste o sal e a pimenta.
7. Deixe o risoto descansar por 2 minutos, coberto, para que os sabores se assentem.
8. Sirva imediatamente, polvilhando salsa fresca picada por cima.

**Dicas extras:** Para intensificar o aroma de trufa, rale levemente um pequeno pedaço de trufa fresca sobre o risoto na hora de servir. Se quiser um toque crocante, adicione uma colher de farinha de amêndoas torrada por cima. O caldo pode ser substituído por um caldo de cogumelos caseiro para ainda mais profundidade de sabor.

# Bánh Mì Vietnamita

**Tempo de preparo:** 45 minutos (incluindo tempo de marinada)

**Rendimento:** 4 sanduíches

## Ingredientes:

- 300g de lombo de porco em tiras finas
- 2 colheres (sopa) de molho de peixe
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino moída
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (sopa) de óleo vegetal
- 4 pães baguete pequenos (ou mini-baguetes)
- ½ xícara de cenoura ralada
- ½ xícara de daikon (nabo) ralado – pode substituir por rabanete
- 2 colheres (sopa) de vinagre de arroz
- 1 colher (chá) de açúcar
- Sal a gosto
- Folhas de coentro fresco a gosto
- 1 pepino japonês em tiras finas
- 1 pimenta vermelha (tipo jalapeño) em rodelas finas (opcional)
- Maionese de alho (maionese + 1 dente de alho amassado)



## Modo de preparo:

---

1. Em uma tigela, misture o molho de peixe, açúcar mascavo, pimenta-do-reino, alho picado e o óleo. Adicione as tiras de porco e deixe marinar por 20 minutos.
2. Enquanto o porco marina, prepare o picles rápido: em outra tigela, combine a cenoura ralada, o daikon, o vinagre de arroz, o açúcar e uma pitada de sal. Misture bem e reserve por 10 minutos.
3. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio-alto. Retire as tiras de porco da marinada (reserve o líquido) e grelhe por 3-4 minutos de cada lado, até ficarem douradas e cozidas. Se desejar, despeje o líquido da marinada na frigideira nos últimos 2 minutos para intensificar o sabor.
4. Corte os pães baguete ao meio, sem separar completamente as duas metades.
5. Espalhe uma camada generosa de maionese de alho em ambas as partes internas do pão.
6. Monte o sanduíche: comece com o picles de cenoura/daikon, depois as tiras de porco grelhado, as tiras de pepino, as rodelas de pimenta (se usar) e finalize com folhas de coentro.
7. Feche o pão, pressione levemente e sirva imediatamente.

**Dicas extras:** Para um toque ainda mais autêntico, adicione um fio de molho Sriracha ou molho de pimenta doce. Se preferir uma versão vegetariana, substitua o porco por tofu marinado ou tempeh grelhado.

# Bowl de Quinoa, Feijão-Preto e Abacate à Moda Mexicana

**Tempo de preparo:** 30 minutos

**Rendimento:** 2 porções

## Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa crua
- 2 xícaras de água
- 1 lata (400 g) de feijão-preto, escorrido e enxaguado
- 1/2 xícara de milho verde cozido
- 1 tomate grande, sem sementes, picado em cubos
- 1/2 cebola roxa pequena, picada finamente
- 1/2 pimentão vermelho, em tiras finas
- 1/2 abacate maduro, cortado em cubos
- Suco de 1 limão tahiti
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra-virgem
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 1 colher (chá) de páprica doce
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Coentro fresco picado para finalizar
- Molho de iogurte com coentro (opcional): 3 colheres (sopa) de iogurte natural, 1 colher (chá) de mel, 1 colher (sopa) de coentro picado, pitada de sal



## Modo de preparo:

1. Lave a quinoa em água corrente por 1-2 minutos. 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 reposar, tampado, por 5 minutos. Solte os grãos com um garfo.
2. Enquanto a quinoa cozinha, tempere o feijão-preto com o azeite, cominho, páprica, sal e pimenta. Misture bem e reserve.
3. Em uma tigela grande, combine o tomate, a cebola roxa, o pimentão e o milho. Regue com o suco de limão, tempere com sal e pimenta e misture delicadamente.
4. Monte o bowl: coloque a quinoa como base, espalhe o feijão-preto ao lado, adicione a salada de legumes e finalize com os cubos de abacate.
5. Polvilhe coentro fresco por cima e sirva com o molho de iogurte, se desejar.

**Dicas extras:** Para variar, troque a quinoa por arroz integral ou bulgur. Se preferir um toque picante, adicione pimenta jalapeño fatiada à salada. O molho de iogurte pode ser substituído por um molho de tahine com limão para uma versão vegana.

# Strogonoff de Carne com Cogumelos ao Toque Asiático

**Tempo de preparo:** 40 minutos

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 500g de filé mignon ou alcatra, cortado em tiras finas
- 200g de cogumelos shiitake, limpos e fatiados
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de óleo de gergelim
- 1 colher (sopa) de molho de soja (shoyu)
- 1 colher (chá) de molho de peixe (opcional)
- 200ml de creme de leite fresco
- 1 colher (sopa) de ketchup
- 1 colher (chá) de mostarda Dijon
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha picada para finalizar
- Arroz branco ou jasmine cozido, para servir



## Modo de preparo:

1. Tempere as tiras de carne com sal, pimenta e metade do alho picado. Reserve.

2. Em uma panela grande, aqueça a manteiga e o óleo de gergelim em fogo alto. Quando estiver bem quente, doure a carne em duas ou três vezes, evitando que solte muito líquido. Reserve a carne dourada.
3. Na mesma panela, reduza o fogo para médio e adicione a cebola e o restante do alho. Refogue até a cebola ficar transparente.
4. Acrescente os cogumelos shiitake e cozinhe por 3-4 minutos, mexendo, até que começem a dourar.
5. Deglace a panela com o molho de soja e, se desejar, o molho de peixe, raspando o fundo para liberar os sabores.
6. Volte a carne à panela, misture bem e deixe cozinhar por mais 2 minutos.
7. Reduza o fogo, adicione o ketchup, a mostarda Dijon e o creme de leite. Mexa suavemente até o molho ficar homogêneo e aquecido, sem deixar ferver para não talhar.
8. Ajuste o sal e a pimenta, se necessário. Desligue o fogo e salpique a salsinha picada.
9. Sirva imediatamente, acompanhado de arroz branco ou jasmine.

**Dicas extras:** Para uma versão mais leve, substitua o creme de leite por iogurte natural sem açúcar, adicionando-o ao final em fogo baixo. Se quiser um toque ainda mais oriental, finalize com sementes de gergelim torrado e um fio de óleo de gergelim extra. Bon appétit!

# Gelato Artesanal de Pistache

**Tempo de preparo:** 30 min (mais 4 h de congelamento)

**Rendimento:** 1 L (aproximadamente 8 porções)

## Ingredientes:

- 500 ml de leite integral
- 250 ml de creme de leite fresco
- 150 g de açúcar
- 4 gemas de ovo
- 1 cálice ( $\approx 30$  g) de pistaches sem sal, torrados e picados
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- Pitada de sal



## Modo de preparo:

1. Em uma panela média, aqueça o leite e o creme de leite em fogo baixo até quase ferver. Retire do fogo.
2. Em uma tigela, bata as gemas com o açúcar até obter uma mistura clara e fofa.
3. Despeje lentamente o líquido quente sobre as gemas, mexendo constantemente para não cozinar os ovos (processo de temperagem).
4. Volte a mistura para a panela e cozinhe em fogo baixo, mexendo sem parar, até que o creme engrosse ligeiramente e cubra as costas de uma colher (cerca de 80 °C).
5. Retire do fogo, adicione o mel, a baunilha, a pitada de sal e misture bem.

6. Incorpore os pistaches picados ao creme ainda quente.
7. Deixe o creme esfriar completamente em temperatura ambiente e, depois, leve à geladeira por, no mínimo, 2 horas.
8. Quando estiver bem frio, transfira o creme para a sorveteira e siga as instruções do fabricante (geralmente 20-30 min). Caso não possua sorveteira, coloque o creme em um recipiente raso, leve ao freezer e mexa vigorosamente a cada 30 min durante 4 horas, até obter a textura cremosa.
9. Transfira o gelato para um pote hermético e congele por mais 1 hora antes de servir.

**Dicas extras:** Para um sabor ainda mais intenso, triture metade dos pistaches em um processador e misture ao creme antes de levar à geladeira; reserve o restante para polvilhar por cima na hora de servir. Se preferir um toque crocante, acrescente algumas amêndoas laminadas torradas junto ao pistache picado.

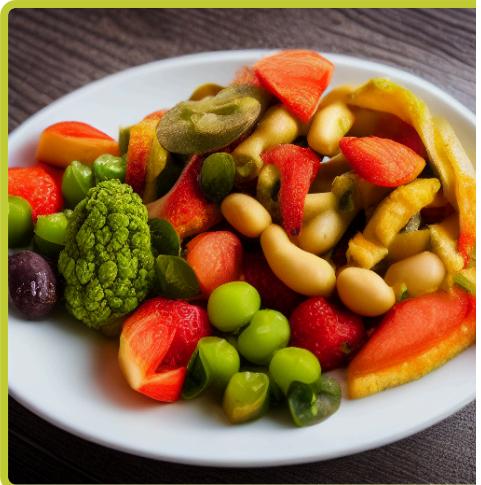
# Cuscuz Marroquino Colorido com Legumes e Frutos Secos

**Tempo de preparo:** 30 minutos

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de cuscuz marroquino
- 1 xícara (chá) de água quente ou caldo de legumes
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- ½ cenoura média ralada
- ½ abobrinha média ralada
- ½ pimentão vermelho em cubinhos
- ¼ de xícara (chá) de uvas-passas douradas
- ¼ de xícara (chá) de amêndoas laminadas
- 2 colheres (sopa) de salsinha fresca picada
- Suco de ½ limão siciliano
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



## Modo de preparo:

1. Coloque o cuscuz em uma tigela grande.
2. Despeje a água quente (ou caldo) sobre o cuscuz, tampe e deixe descansar por 5 minutos, até que todo o líquido seja absorvido.
3. Solte o cuscuz com um garfo, incorporando 1 colher de azeite. Reserve.

4. Em uma frigideira, aqueça a outra colher de azeite em fogo médio.
5. Adicione a cenoura, a abobrinha e o pimentão. Refogue rapidamente, apenas para que fiquem macios, mas ainda crocantes (cerca de 3-4 minutos).
6. Tempere os legumes com sal, pimenta e o suco de limão. Misture bem.
7. Transfira os legumes para a tigela do cuscuz. Acrescente as passas, as amêndoas e a salsinha. Misture delicadamente até ficar homogêneo.
8. Ajuste o sal e a pimenta, se necessário. Sirva quente ou em temperatura ambiente, como prato principal ou acompanhamento.

**Dicas extras:** Para um toque ainda mais aromático, substitua a água por caldo de legumes caseiro. Se quiser um sabor mais exótico, adicione uma pitada de ras el hanout ou cominho moído. As amêndoas podem ser torradas levemente antes de usar, para intensificar a crocância.

# Bruschetta Italiana de Tomate e Manjericão

**Tempo de preparo:** 20 minutos

**Rendimento:** 8 porções (8 bruschettas)

## Ingredientes:

- 1 baguete rústica ou pão italiano, cortado em fatias de 1 cm
- 4 tomates maduros, sem sementes, picados em cubos pequenos
- 1 dente de alho, picado finamente
- 10 folhas de manjericão fresco, rasgadas
- 3 colheres (sopa) de azeite extra-virgem
- 1 colher (chá) de vinagre balsâmico
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Queijo parmesão ralado na hora (opcional)



## Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Distribua as fatias de pão em uma assadeira e regue com 1 colher de azeite. Leve ao forno por 5-7 minutos, ou até que fiquem levemente douradas e crocantes.
3. Enquanto o pão assa, prepare o topping: em uma tigela, misture os tomates picados, o alho, o manjericão, o azeite restante, o vinagre balsâmico, o sal e a pimenta. Reserve por 5 minutos para que os sabores se integrem.

4. Retire as torradas do forno e, ainda quentes, esfregue levemente cada fatia com um dente de alho cortado ao meio (opcional, para realçar o aroma).
5. Distribua generosamente a mistura de tomate sobre cada torrada.
6. Se desejar, finalize com um leve polvilho de queijo parmesão ralado.
7. Sirva imediatamente, acompanhada de um vinho branco seco ou de uma água aromatizada com rodelas de limão.

**Dicas extras:** Para variar, adicione a bruschetta com azeitonas pretas picadas ou um toque de pesto de manjericão. Se preferir uma versão vegana, basta omitir o parmesão ou substituí-lo por levedura nutricional.

# Gnocchi de Batata ao Molho de Gorgonzola e Nozes

**Tempo de preparo:** 40 minutos

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 500g de gnocchi de batata (prontos ou caseiros)
- 200ml de creme de leite fresco
- 100g de queijo gorgonzola, em pedaços
- 1 colher de sopa de manteiga
- ½ xícara de nozes picadas
- 2 colheres de sopa de salsinha fresca picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Água para cozinhar o gnocchi



## Modo de preparo:

1. Leve uma panela grande com água abundante ao fogo alto. Quando ferver, adicione uma pitada de sal.
2. Coloque os gnocchi na água fervente. Quando eles subirem à superfície (cerca de 2-3 minutos), retire com uma escumadeira e reserve.
3. Em uma frigideira larga, aqueça a manteiga em fogo médio. Quando derreter, adicione o gorgonzola e mexa até começar a derreter.
4. Despeje o creme de leite, mexendo continuamente, e deixe o molho engrossar levemente (2-3 minutos). Tempere com sal e pimenta-do-reino.

5. Acrescente o gnocchi cozido ao molho, envolvendo delicadamente para que todos fiquem bem cobertos.
6. Polvilhe as nozes picadas e a salsinha sobre o prato.  
Misture rapidamente e retire do fogo.
7. Sirva imediatamente, acompanhado de um fio de azeite extra-virgem, se desejar.

**Dicas extras:** Para um toque crocante extra, toste levemente as nozes em uma frigideira seca antes de usar. Se preferir um molho mais leve, substitua metade do creme de leite por leite integral. Experimente servir com um vinho branco seco, como um Sauvignon Blanc.

# Falafel Crocante com Molho de Tahine

**Tempo de preparo:** 45 minutos (incluindo o tempo de descanso da massa)

**Rendimento:** 12 unidades (serviço para 4 pessoas)

## Ingredientes:

- 1 xícara de grão-de-bico seco
- ½ cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- ¼ de xícara de salsinha fresca picada
- ¼ de xícara de coentro fresco picado
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de coentro em pó
- ½ colher de chá de pimenta caiena (opcional)
- Sal a gosto
- ½ colher de chá de bicarbonato de sódio
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo (ou farinha de grão-de-bico para versão sem glúten)
- Óleo vegetal para fritar (aprox. 500 ml)

### • Molho de Tahine:

- 3 colheres de sopa de tahine (pasta de gergelim)
- Suco de 1 limão siciliano
- 1 dente de alho pequeno ralado



- ¼ de xícara de água gelada (ajuste conforme a consistência)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Folhas de hortelã picada para finalizar (opcional)

## Modo de preparo:

1. Deixe o grão-de-bico de molho em água fria por \*\*12 horas\*\* ou durante a noite. Escorra e reserve.
2. No processador, adicione o grão-de-bico escorrido, a cebola, o alho, a salsinha, o coentro, o cominho, o coentro em pó, a pimenta caiena e o sal. Pulse até obter uma farofa grossa, ainda com pequenos pedaços visíveis.
3. Transfira a mistura para uma tigela, adicione o bicarbonato de sódio e a farinha. Misture bem com as mãos até ficar homogêneo. Se a massa estiver muito seca, umedeça levemente com água fria.
4. Cubra a tigela com filme plástico e deixe descansar na geladeira por \*\*30 minutos\*\*.
5. Enquanto a massa descansa, prepare o molho: em uma tigela pequena, misture o tahine, o suco de limão, o alho ralado, a água gelada, o sal e a pimenta. Bata até obter um molho cremoso e levemente fluido. Ajuste a quantidade de água se necessário. Reserve.
6. Retire a massa da geladeira. Molde bolinhas de aproximadamente 3 cm de diâmetro (ou use uma colher de sorvete para uniformidade).
7. Aqueça o óleo em uma panela funda a 180 °C. Frite as bolinhas em lotes, sem sobrecarregar a panela, por \*\*3-4 minutos\*\* ou até que estejam douradas e crocantes.
8. Escorra os falafels sobre papel toalha para remover o excesso de óleo.

9. Sirva os falafels ainda quentes, regados com o molho de tahine, acompanhados de folhas de hortelã e, se desejar, de pães pita ou salada de tomate e pepino.

**Dicas extras:**

- Para uma versão ainda mais leve, asse os falafels em forno pré-aquecido a 200 °C por 20-25 minutos, virando na metade do tempo.
- Se preferir, substitua a farinha de trigo por farinha de aveia ou de grão-de-bico para tornar a receita sem glúten.
- O molho de tahine pode ser aromatizado com um toque de páprica defumada ou sumo de romã para variações de sabor.

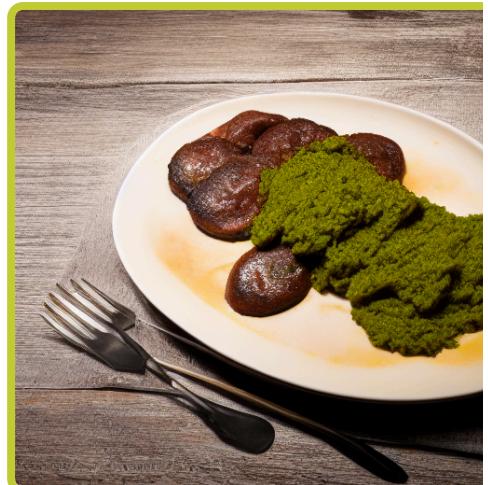
# Lasanha de Berinjela ao Pesto

**Tempo de preparo:** 30 min (mais 25 min de forno)

**Rendimento:** 6 porções

## Ingredientes:

- 2 berinjelas grandes cortadas em lâminas finas (aprox. 0,5 cm)
- 300 g de queijo muçarela ralado
- 150 g de queijo parmesão ralado
- 400 ml de molho de tomate caseiro
- 1/2 xícara (chá) de folhas de manjericão fresco
- 1/4 xícara (chá) de pinhões torrados
- 1 dente de alho pequeno
- 1/3 xícara (chá) de azeite de oliva extra-virgem
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Folhas de manjericão para decorar (opcional)



## Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Disponha as lâminas de berinjela em uma assadeira forrada com papel manteiga, tempere levemente com sal e regue com um fio de azeite. Asse por 15 min, virando na metade do tempo, até ficarem macias e levemente douradas.
3. Enquanto a berinjela assa, prepare o pesto: no processador, bata o manjericão, os pinhões, o alho, o azeite, o sal e a pimenta até obter uma pasta homogênea. Reserve.

4. Em um refratário médio (cerca de 20 × 30 cm), espalhe uma fina camada de molho de tomate.
5. Faça a montagem em camadas: primeiro uma camada de berinjela assada, depois espalhe uma colher de sopa de pesto, cubra com molho de tomate, salpique um pouco de muçarela e repita o processo até esgotar os ingredientes. Termine com molho de tomate, muçarela e todo o parmesão ralado por cima.
6. Leve ao forno por 20-25 min, ou até o queijo derreter e ficar dourado.
7. Retire do forno, deixe descansar 5 min, decore com folhas de manjericão fresco e sirva quente.

**Dicas extras:** Para deixar a lasanha ainda mais leve, substitua a muçarela por ricota temperada. Se preferir um toque picante, adicione uma pitada de pimenta calabresa ao molho de tomate. A berinjela pode ser grelhada na chapa em vez de assada, caso queira economizar energia.

# Avocado Toast com Ovo Pochê e Pimentão Assado

**Tempo de preparo:** 15 minutos

**Rendimento:** 2 porções

## Ingredientes:

- 2 fatias de pão integral ou de sourdough
- 1 abacate maduro
- 1 pimentão vermelho pequeno, cortado em tiras finas
- 2 ovos grandes
- 1 colher de sopa de suco de limão siciliano
- 1 colher de chá de azeite extra-virgem
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Flocos de pimenta vermelha (opcional)
- Folhas de coentro ou salsinha picada para finalizar



## Modo de preparo:

1. Preaqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e regue o pimentão com metade do azeite. Refogue por 3-4 minutos, mexendo ocasionalmente, até ficar macio e levemente dourado. Reserve.
2. Enquanto o pimentão assa, coloque água para ferver em uma panela rasa. Reduza o fogo até que a água esteja apenas fervendo suavemente.

3. Quebre um ovo em uma tigela pequena. Crie um redemoinho suave na água com uma colher e deslize o ovo delicadamente no centro. Cozinhe por 2-3 minutos para que a clara firme e a gema permaneça mole. Retire com uma escumadeira e repita com o segundo ovo.
4. Torre as fatias de pão na torradeira ou em uma chapa quente até ficarem douradas e crocantes.
5. Em uma tigela, amasse o abacate com um garfo, adicione o suco de limão, sal e pimenta-do-reino a gosto, misturando até obter uma pasta cremosa.
6. Espalhe generosamente a pasta de abacate sobre as torradas ainda quentes.
7. Distribua o pimentão assado por cima do abacate.
8. Coloque delicadamente cada ovo pochê sobre as torradas.
9. Finalize com um fio de azeite, flocos de pimenta vermelha (se desejar) e as folhas de coentro ou salsinha picada.
10. Sirva imediatamente, acompanhado de uma salada verde ou um suco natural.

**Dicas extras:** Para um toque extra de textura, adicione sementes de abóbora torradas ou microgreens. Se preferir a gema mais firme, deixe o ovo pochê na água por 4-5 minutos. Experimente substituir o pimentão vermelho por fatias finas de tomate-cereja para variar o sabor.