

2021/2022

Tiago Novo Oliveira Moura

COLÉGIO DE GAIA

Galhofa na cozinha

10ºitm

**Folhadinhos recheados com salsichas**

500 g de massa folhada

200 g de cogumelos Frescos

Uma imagem com alimentação, fresco

Descrição gerada automaticamente200 g de queijo ralado

10 salsichas de lata

3 dentes de alho

1 gema m

2 colheres (sopa) de azeite

2 colheres (sopa) de  leite

10 salsichas de lata

Farinha para polvilhar

Coentros secos para polvilhar

Papel vegetal q.b.

**Preparação**

**1º passo** Leve ao lume uma frigideira grande com o azeite, junte os alhos picados e deixe refogar um pouco. Adicione os cogumelos laminados, tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar até secarem. Acrescente as salsichas cortadas em rodelas e, pouco depois, o queijo ralado. Envolva, retifique os temperos e retire do lume.

**2º passo** Estenda a massa folhada numa bancada polvilhada com farinha e distribua o recheio em montinhos. Pincele em volta com a gema, previamente misturada com o leite, e tape com a massa. Pressione em volta dos montinhos e corte em formato de rissol. Pincele com a restante gema e polvilhe com coentros secos.

**3º passo** Forre com papel vegetal um tabuleiro 42 x 32 cm ou polvilhe-o com farinha. Coloque os folhados no tabuleiro e leve ao forno, pré-aquecido a 200ºc, durante cerca de 15 a 20 minutos. Retire do forno e sirva, de preferência, mornos.

Uma imagem com utensílios de cozinha, torneiro

Descrição gerada automaticamenteUma imagem com utensílios de cozinha, torneiro

Descrição gerada automaticamenteUma imagem com utensílios de cozinha, torneiro

Descrição gerada automaticamenteUma imagem com utensílios de cozinha, torneiro

Descrição gerada automaticamente

Uma imagem com utensílios de cozinha, torneiro

Descrição gerada automaticamente

**Croquetes de camarão**

500 g [de miolo de camarão](https://www.teleculinaria.pt/ingrediente/de-miolo-de-camarao/)

Uma imagem com alimentação, contentor, plástico, papel

Descrição gerada automaticamente80 g [de tomate em cubos](https://www.teleculinaria.pt/ingrediente/de-tomate-em-cubos/)

1 [cebola](https://www.teleculinaria.pt/ingrediente/cebola/)

2 [Ovos](https://www.teleculinaria.pt/ingrediente/ovos/)

160 ml [de  leite](https://www.teleculinaria.pt/ingrediente/de-leite/)

3 colheres (sopa) [de  manteiga](https://www.teleculinaria.pt/ingrediente/de-manteiga/)

2 colheres (sopa) [de farinha](https://www.teleculinaria.pt/ingrediente/de-farinha/)

1 colher (sopa) [de creme de marisco de instantâneo](https://www.teleculinaria.pt/ingrediente/de-creme-de-marisco-de-instantaneo/)

1 colher (sopa) [de sumo de limão](https://www.teleculinaria.pt/ingrediente/de-sumo-de-limao/)

[Pão ralado q.b.](https://www.teleculinaria.pt/ingrediente/pao-ralado-q-b/)

[Sal e pimenta q.b.](https://www.teleculinaria.pt/ingrediente/sal-e-pimenta-q-b/)

[Óleo para fritar](https://www.teleculinaria.pt/ingrediente/oleo-para-fritar/)

**Preparação**

**1º passo** Pique grosseiramente os camarões com uma faca e reserve. Num tacho, leve ao lume a manteiga com a cebola picada, mexa e deixe aquecer muito bem. Junte o tomate e deixe refogar.

**2º passo** Acrescente o camarão picado, tempere com um pouco de sal e pimenta e deixe saltear, até o camarão ganhar cor.

**3º passo** Misture bem o creme de marisco instantâneo com a farinha e junte ao tacho. Adicione o leite e mexa muito bem. Por fim, junte o sumo de limão, retifique os temperos e deixe cozinhar, até engrossar e começar a descolar-se do fundo do tacho.

**4º passo** Deite a massa anterior numa travessa e guarde no frigorífico, até ficar bem fria. De seguida, retire pequenas porções e molde em bolinhas. Repita o processo até a massa terminar.

**5º passo** Passe os croquetes pelos ovos batidos e depois pelo pão ralado. Frite-os em óleo quente, retire e escorra sobre papel absorvente.

Uma imagem com utensílios de cozinha, torneiro

Descrição gerada automaticamenteUma imagem com utensílios de cozinha, torneiro

Descrição gerada automaticamente

Uma imagem com utensílios de cozinha, torneiro

Descrição gerada automaticamenteUma imagem com utensílios de cozinha, torneiro

Descrição gerada automaticamenteUma imagem com utensílios de cozinha, torneiro

Descrição gerada automaticamente

**Rissóis de cogumelos**

Uma imagem com alimentação, pão, refeição, consumido

Descrição gerada automaticamente250g de sobras de talos de brócolos

50g farinha

amido de milho

1 c. de chá de carol em pó

½ c. de café de sal

pimenta de moinho q.b.

1 ovo

± 50ml água

± 500ml óleo para fritar

100g de maionese com baixo teor de sal

**Preparação**

**Passo 1** Corte os talos de brócolos, no sentido do comprimento, em fatias finas e depois em palitos.

**Passo 2** Misture a farinha com o amido de milho, o caril, o sal e pimenta moída na altura.

**Passo 3** Junte o ovo, previamente batido, e acrescente água bem fria até obter um polme nem demasiado grosso nem demasiado fino. Deixe repousar.

**Passo 4** Enquanto isso, aqueça o óleo numa fritadeira pequena até estar bem quente.

**Passo 5** Passe os talos no polme preparado e frite depois no óleo até estarem dourados. Escorra sobre papel absorvente. Sirva com a maionese.

<https://ericeiraonline.pt/receitas-para-experimentar-durante-o-confinamento-croquetes-de-camarao/>

<https://www.teleculinaria.pt/receitas/economicas/folhadinhos-recheados-com-salsichas/>

<https://www.pingodoce.pt/receitas/talos-de-brocolos-em-tempura/>