

# Livro de Receitas Práticas

## Sabores do Mundo em Casa

### Lasanha à Bolonhesa Tradicional

**Rendimento:** 8 porções | **Tempo de preparo:** 2 horas

**Ingredientes para o molho bolonhesa:**

- 500g de carne moída (patinho ou acém)
- 300g de linguiça calabresa sem pele, picada
- 1 cebola grande picada
- 4 dentes de alho amassados
- 2 latas de tomate pelado (800g)
- 3 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 1 xícara de vinho tinto seco
- 1 folha de louro
- Manjerição fresco a gosto
- Sal, pimenta-do-reino e orégano a gosto
- 3 colheres (sopa) de azeite

**Ingredientes para o molho branco (bechamel):**

- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 litro de leite integral
- Noz-moscada ralada na hora
- Sal e pimenta branca a gosto

**Montagem:**

- 500g de massa para lasanha pré-cozida
- 400g de muçarela ralada
- 200g de presunto fatiado
- 100g de parmesão ralado

**Modo de preparo do molho bolonhesa:**

1. Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar translúcida (3-4 minutos)
2. Adicione o alho e refogue por mais 1 minuto até perfumar
3. Junte a carne moída e a linguiça, mexendo constantemente para desmanchar bem. Cozinhe em fogo alto até dourar (cerca de 8-10 minutos)
4. Despeje o vinho tinto e deixe evaporar o álcool (3 minutos)
5. Adicione os tomates pelados esmagados com as mãos, o extrato de tomate e o louro
6. Tempere com sal, pimenta e orégano. Adicione 1 xícara de água
7. Cozinhe em fogo baixo, semi-tampado, por 45 minutos, mexendo ocasionalmente. O molho deve reduzir e engrossar

8. Nos últimos 5 minutos, adicione o manjericão fresco picado

**Modo de preparo do molho branco:**

1. Em uma panela média, derreta a manteiga em fogo médio-baixo
2. Adicione a farinha de trigo de uma vez e mexa vigorosamente com fouet por 2 minutos para formar um roux (pasta dourada)
3. Adicione o leite aos poucos, mexendo constantemente para evitar grumos. Comece com 1/4 do leite, incorpore bem, depois adicione o restante em 3 etapas
4. Continue mexendo até engrossar e começar a ferver (8-10 minutos)
5. Tempere com sal, pimenta branca e noz-moscada ralada na hora
6. Cozinhe por mais 2 minutos e desligue. O molho deve ter consistência cremosa que cubra as costas de uma colher

**Montagem da lasanha:**

1. Pré-aqueça o forno a 180°C
2. Unte um refratário grande (35x25cm) com manteiga
3. Espalhe 2 conchas de molho bolonhesa no fundo
4. Faça a primeira camada de massa para lasanha, sobrepondo levemente as placas
5. Espalhe molho bolonhesa, depois molho branco, presunto e muçarela
6. Repita as camadas: massa, bolonhesa, bechamel, presunto, muçarela
7. Continue até terminar os ingredientes, finalizando com massa, bechamel e uma camada generosa de queijos
8. Polvilhe parmesão ralado por cima
9. Cubra com papel alumínio e leve ao forno por 30 minutos
10. Retire o papel alumínio e deixe gratinar por mais 15-20 minutos até dourar
11. Deixe descansar 10 minutos antes de cortar para firmar as camadas

**Dicas da chef:**

- Para um molho mais rico, adicione 100ml de creme de leite ao molho branco
- Se preferir massa fresca, compre 600g de massa fresca para lasanha
- O segredo da lasanha cremosa é não economizar no molho branco
- Pode congelar antes de assar por até 3 meses (descongele na geladeira)
- Acompanha bem com salada verde simples com vinagrete balsâmico

# Bolo de Chocolate com Cobertura de Ganache

**Rendimento:** 12 fatias | **Tempo de preparo:** 1h 30min

## Ingredientes da massa:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo peneirada (280g)
- 1 e 3/4 xícara (chá) de açúcar (350g)
- 3/4 xícara (chá) de cacau em pó 100% (75g)
- 2 ovos grandes em temperatura ambiente
- 1 xícara (chá) de leite integral (240ml)
- 1/2 xícara (chá) de óleo vegetal (120ml)
- 2 colheres (chá) de essência de baunilha
- 1 xícara (chá) de água fervente (240ml)
- 2 colheres (chá) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher (chá) de sal

## Ingredientes da ganache:

- 300g de chocolate meio amargo picado (50-60% cacau)
- 300ml de creme de leite fresco
- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 1 colher (sopa) de mel ou glucose

## Modo de preparo da massa:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte e enfarinhe duas formas redondas de 20cm
2. Em uma tigela grande, peneire juntos a farinha, açúcar, cacau, fermento, bicarbonato e sal. Mexa bem para incorporar
3. Em outra tigela, bata os ovos levemente com um fouet
4. Adicione o leite, óleo e baunilha aos ovos. Misture bem
5. Faça um buraco no centro dos ingredientes secos e despeje os líquidos
6. Mexa delicadamente com uma espátula até começar a incorporar
7. Adicione a água fervente aos poucos, mexendo suavemente. A massa ficará bem líquida - isso é normal e desejável para um bolo muito úmido
8. Divida a massa entre as duas formas
9. Asse por 30-35 minutos ou até que um palito saia limpo do centro
10. Deixe esfriar nas formas por 10 minutos, depois desenforme sobre uma grade e deixe esfriar completamente (importante para não derreter a cobertura)

## Modo de preparo da ganache:

1. Pique o chocolate em pedaços pequenos e uniformes e coloque em uma tigela
2. Aqueça o creme de leite em uma panela até começar a ferver nas bordas (não deixe ferver completamente)
3. Despeje o creme quente sobre o chocolate e deixe descansar por 2 minutos sem mexer
4. Mexa delicadamente do centro para as bordas até obter uma mistura lisa e brilhante
5. Adicione a manteiga e o mel, mexendo até incorporar completamente
6. Deixe a ganache esfriar em temperatura ambiente por 20-30 minutos até atingir consistência de creme espesso (ideal para espalhar)

## Montagem do bolo:

1. Coloque a primeira camada de bolo em um prato ou base giratória
2. Espalhe uma camada generosa de ganache (cerca de 1/3) sobre o bolo
3. Cubra com a segunda camada de bolo, pressionando levemente
4. Use o restante da ganache para cobrir o topo e as laterais do bolo

5. Para um acabamento profissional, use uma espátula lisa e passe pela lateral enquanto gira a base. Alise o topo com movimentos circulares
6. Decore com raspas de chocolate, morangos frescos ou deixe a ganache lisa
7. Leve à geladeira por pelo menos 1 hora antes de servir para firmar a cobertura

**Dicas importantes:**

- O segredo deste bolo é a água fervente, que ativa o cacau e deixa a massa úmida
- Use cacau em pó de qualidade (não achocolatado) para sabor intenso
- Todos os ingredientes devem estar em temperatura ambiente para massa homogênea
- Não abra o forno nos primeiros 25 minutos para o bolo não murchar
- Para variação, adicione 1 xícara de café forte no lugar da água
- O bolo fica ainda melhor no dia seguinte quando os sabores se integram
- Pode ser congelado por até 3 meses (sem cobertura)

# Risoto de Funghi Porcini com Parmesão

**Rendimento:** 4 porções | **Tempo de preparo:** 45 minutos

## Ingredientes:

- 30g de funghi porcini secos
- 1 e 1/2 xícara de arroz arbóreo (300g)
- 1 litro de caldo de legumes caseiro (ou galinha)
- 1 cebola pequena picada finamente
- 3 dentes de alho picados
- 1/2 xícara de vinho branco seco (120ml)
- 100g de manteiga sem sal (divida em 50g + 50g)
- 100g de parmesão ralado na hora
- 2 colheres (sopa) de azeite extra virgem
- Salsinha fresca picada
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora

## Modo de preparo:

1. Hidrate os funghi porcini em 1 xícara de água morna por 20 minutos. Reserve a água (coe com papel toalha para remover areia). Pique os cogumelos
2. Em uma panela, aqueça o caldo até ferver, depois mantenha em fogo baixo (quente)
3. Em uma panela funda e larga (tipo caçarola), aqueça o azeite e 50g de manteiga
4. Refogue a cebola em fogo médio por 5 minutos até ficar translúcida (não dourar)
5. Adicione o alho e refogue por 1 minuto
6. Junte os funghi porcini picados e refogue por 2 minutos
7. Adicione o arroz arbóreo e mexa bem para "nacarar" - cada grão deve ficar brilhante e levemente tostado (2-3 minutos). Não pare de mexer
8. Despeje o vinho branco e mexa até evaporar completamente o álcool (2 minutos)
9. Adicione a água dos funghi coada e mexa até ser absorvida
10. Comece a adicionar o caldo quente: 1 concha por vez, mexendo constantemente em movimentos circulares. Só adicione mais caldo quando o anterior for quase totalmente absorvido
11. Continue o processo por 18-20 minutos. O arroz deve ficar "al dente" (levemente firme ao morder) e o risoto cremoso, não seco nem muito aguado
12. Desligue o fogo e adicione os 50g de manteiga restantes e o parmesão ralado
13. Mexa vigorosamente por 1 minuto para "mantecare" (criar cremosidade)
14. Tampe e deixe descansar por 2 minutos
15. Sirva imediatamente polvilhado com parmesão extra e salsinha fresca

## Técnica profissional:

- A técnica "nacarar" (tostar o arroz) é essencial - selará o amido externo
- Nunca adicione todo o caldo de uma vez - o processo gradual libera o amido
- Mexa constantemente mas sem pressionar o arroz (evita quebrar os grãos)
- O movimento correto é circular, "arrastando" o arroz do fundo para cima
- Teste o ponto após 16 minutos - o arroz deve ter resistência leve ao morder
- O "mantecare" final é o segredo da cremosidade - mexa com energia!
- Risoto não espera: deve ser servido imediatamente após pronto

## Variações:

- Adicione 200g de cogumelos frescos (shiitake, shimeji) junto com os porcini
- Para versão com carne: acrescente 150g de bacon em cubos no início do refogado
- Risoto primavera: substitua funghi por aspargos e ervilhas frescas
- Use caldo de cogumelos secos para intensificar o sabor umami