

## SOPA DE ERVILHA COM LINGUIÇA TOSCANA

Tempo de Preparo: 20min

Ingredientes (6 porções):

- 390g de ervilha seca
- 200g cenoura picadinha
- ½ cebola picadinha (a gosto)
- 900ml de água
- 1 colher (sopa) pimenta-do-reino
- 1 colher (sopa) lemon pepper
- ½ colher (sopa) cominho em pó
- 1 pitada de manjeriço (opcional)
- 2 gomos de linguiça toscana desfiada (sem pele)
- 150g de vagem picada
- 2 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) chimichurri
- 1 colher (sopa) de páprica picante
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 folha de louro
- 2 pitadas de cheiro verde (opcional)

Modo de Preparo:

1. Fritar a linguiça com todos os temperos.
2. Ferver a água.
3. Quando a linguiça estiver dourada, acrescente a água.
4. 4. Colocar todos os itens na panela de pressão e deixar por 10 minutos. (Obs.: o caldo fica um pouco grosso. Se preferir um caldo mais fino, deixar a sopa na pressão por 7 min).
5. Incluir pão torradinho para decorar

## STROGONOFF DE FRANGO

Tempo de Preparo: 1 hora

Ingredientes (10 porções):

- 3 peitos de frango cortados em cubos
- Sal a gosto
- 1 cebola picada
- 1 colher de manteiga
- 1/3 copo de mostarda
- 1 copo de creme de leite

- 1 dente de alho picado
- Pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de maionese
- ½ copo de ketchup
- 1 copo de cogumelos
- Batata palha a gosto

Modo de Preparo:

1. Em uma panela, misture o frango, o alho, a maionese, o sal e a pimenta.
2. Em uma frigideira grande, derreta a manteiga e doure a cebola.
3. Junte o frango temperado até que esteja dourado.
4. Adicione os cogumelos, o ketchup e a mostarda.
5. Incorpore o creme de leite e retire do fogo antes de ferver.
6. Sirva com arroz branco e batata palha.

## PIZZA DE LIQUIDIFICADOR

Tempo de Preparo: 30min

Ingredientes (10 porções):

- 1 xícara (chá) de leite
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de açúcar
- 1 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ lata de molho de tomate

Sugestão de recheio:

- 250 g de muçarela ralada grossa
- Azeitona picada
- 2 tomates fatiados
- Orégano (a gosto)

Modo de Preparo:

1. No liquidificador bata o leite, o ovo, o sal, o açúcar, a margarina, a farinha de trigo e o fermento em pó até que tudo esteja incorporado.
2. Despeje a massa em uma assadeira para pizza untada com margarina e leve ao forno preaquecido por 20 minutos.
3. Retire do forno e despeje o molho de tomate.
4. Cubra a massa com muçarela ralada, tomate e orégano a gosto.

5. Leve novamente ao forno até derreter a muçarela.

## COXINHA

Tempo de Preparo: 1 hora

Ingredientes (40 porções):

- 1 xícara (chá) de água
- 2 tabletes de caldo de bacon ou costela
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Margarina para untar a forma
- 2 xícaras (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de batata cozida
- 2 e ½ xícaras (chá) de farinha de trigo
- Farinha de rosca
- Óleo para fritar
- 1 e ½ kg de frango
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho
- 2 ovos batidos
- 3 colheres (sopa) de requeijão cremoso
- 1 cebola pequena
- Tempero à gosto

Modo de Preparo:

1. Em uma panela, coloque o azeite, o alho picado e a cebola.
2. Espere fritar e adicione o frango desfiado e os temperos de sua preferência.
3. Refogue tudo por 5 minutos, retire do fogo, acrescente o requeijão, misture e reserve.
4. Em uma panela grande, adicione a água, o leite, o tablete de caldo, a batata, a manteiga e deixe ferver. Acrescente a farinha de trigo de uma só vez, mexendo até soltar do fundo da panela.
5. Despeje a massa sobre uma superfície lisa e untada, sove bem e deixe esfriar.
6. Abra a massa com as mãos, recheie e modele em forma de coxinha.
7. Passe a massa modelada pelo ovo batido e pela farinha de rosca.
8. Frite em óleo quente até dourar e escorra sobre papel absorvente.

## FRICASSÊ DE FRANGO

Tempo de Preparo: 20min

Ingredientes:

- 1 lata de creme de leite
- 1 copo de requeijão cremoso
- 2 peitos de frango desfiados
- 100g de batata palha
- 1 pitada de sal
- 1 lata de milho verde
- 100g de azeitona sem caroço
- 200g de muçarela fatiada
- 1 xícara de água

Modo de Preparo:

1. Bata no liquidificador o milho, o requeijão, o creme de leite e a água.
2. Refogue o creme do liquidificador com o frango desfiado, as azeitonas e o sal até ficar com uma textura espessa.
3. Coloque o refogado numa assadeira, cubra com muçarela e espalhe a batata palha por cima.
4. Leve ao forno até borbulhar.
5. Sirva com arroz branco.

## MACARRÃO À CARBONARA

Tempo de Preparo: 15min

Ingredientes (6 porções):

- Bacon picado a gosto;
- 3 ovos;
- Pimenta-do-reino a gosto;
- Creme de leite se quiser dar um toque diferente à receita;
- Queijo ralado a gosto;
- Sal;
- Macarrão de sua escolha (espaguete, fusili etc.).

Modo de Preparo:

1. Frite bem o bacon, até ficar crocante (pode-se adicionar salame picado).
2. Coloque o macarrão para cozinhar em água e sal.
3. No refratário onde será servido o macarrão, bata bem os ovos com um garfo.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto, e junte o queijo ralado, também a gosto.
5. Quando o macarrão estiver pronto, escorra e coloque (bem quente) sobre a mistura de ovos, misture bem.
6. O calor da massa cozinha os ovos.
7. Coloque o bacon, ainda quente, sobre o macarrão e sirva.

## PANQUECA DE CARNE MOÍDA

Tempo de Preparo: 40min

Ingredientes (10 porções):

- 1 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo;
- 2 ovos;
- Sal a gosto;
- 2 colheres (sopa) de cebola picada ou ralada;
- ½ lata de extrato de tomate;
- Queijo ralado a gosto;
- 1 xícara (chá) de leite;
- 4 colheres (sopa) de óleo;
- 300 g de carne moída;
- ½ tomate cortado em cubos;
- 1 caixa de creme de leite;
- 400 g de muçarela fatiado.

Modo de Preparo:

1. Bata no liquidificador os ovos, o leite, o óleo, e acrescente a farinha de trigo aos poucos.
2. Após acrescentar toda a farinha de trigo, adicione sal a gosto.
3. Misture a massa até obter uma consistência cremosa.
4. Com um papel-toalha, espalhe óleo por toda a frigideira e despeje uma concha de massa.
5. Faça movimentos circulares para que a massa se espalhe por toda a frigideira.
6. Espere até a massa soltar do fundo e vire a massa para fritar do outro lado.
7. Em uma panela, doure a cebola com o óleo e acrescente a carne.
8. Deixe cozinhar até que saia água da carne, diminua o fogo e tampe.
9. Acrescente o tomate picado e tampe novamente.
10. Deixe cozinhar por mais 3 minutos e misture.
11. Deixe cozinhar por mais 3 minutos e misture.
12. Deixe cozinhar por mais 10 minutos.
13. Quando o molho engrossar, desligue o fogo.
14. Deixe esfriar o molho, acrescente o creme de leite e misture bem.
15. Quando estiver bem homogêneo, leve novamente ao fogo e deixe cozinhar em fogo baixo por mais 5 minutos.
16. Recheie a panqueca com uma fatia de muçarela, uma porção de carne e enrole.
17. Faça esse processo com todas as panquecas.
18. Despeje um pouco de caldo no fundo de um refratário, para untar.
19. Disponha as panquecas já prontas no refratário e despeje sobre elas o restante do molho.
20. Polvilhe queijo ralado sobre as panquecas.

21. Leve ao forno para gratinar, em fogo médio, por 20 minutos ou até que o queijo esteja derretido.

## NHOQUE

Tempo de Preparo: 1h

Ingredientes (6 porções):

- 2 caldos de galinha;
- 6 colheres (sopa) de maionese;
- Sal a gosto;
- 3 xícaras de leite;
- 2 colheres de salsinha picada;
- 3 xícaras de farinha de trigo.

Modo de Preparo:

1. Dissolva os 2 caldos no leite e leve ao fogo com a maionese, a salsinha e o sal.
2. Quando levantar fervura e a maionese derreter, retire do fogo e coloque a farinha de trigo de uma só vez. Misture bem rápido para não empelotar.
3. Volte a massa no fogo baixo, mexendo por 1 ou 2 min. Desligue o fogo e deixe a massa amornar.
4. Sobre a mesa enfarinhada, coloque a massa e faça rolinhos. Corte no formato de nhoque. Numa outra panela com água e sal, cozinhe os nhoques.
5. A dica é que o nhoque seja retirado da água assim que ele subir, estará no ponto. Escorra e sirva com seu molho preferido.

## BOBÓ DE CAMARÃO

Tempo de Preparo: 1h

Ingredientes (6 porções):

- 1 kg de camarão fresco;
- 3 dentes de alho picados e amassados;
- Pimenta-do-reino;
- 3 cebolas (1 cortada em rodela e 2 raladas);
- 6 colheres (sopa) de azeite de oliva;
- 1 maço de cheiro-verde picado;
- 2 pimentões verdes bem picadinhos;
- Sal;
- Suco de 1 limão;
- 1 kg de mandioca (prefira as que já vem embaladas e descascadas, é mais prático);

- 1 folha de louro;
- 2 vidros de leite de coco;
- 2 latas de molho pronto de tomate;
- 2 colheres (sopa) de azeite de dendê.

Modo de preparo:

1. Lave os camarões e tempere com sal, alho, pimenta e limão, deixe marinar.
2. Pegue uma panela com água e cozinhe a mandioca em pedacinhos, com louro e a cebola em rodelas.
3. Quando estiver mole, acrescente um vidro de leite de coco.
4. Deixe esfriar um pouco e bata no liquidificador.
5. Esquente o azeite de oliva, junte a cebola ralada e deixe dourar.
6. Acrescente os camarões e frite.
7. Adicione as 2 latas de pomarola, o cheiro-verde, o pimentão e deixe cozinhar por alguns minutos.
8. Junte na mesma panela, a mandioca batida no liquidificador, outro vidro de leite de coco e o azeite de dendê.
9. Deixe levantar fervura e está pronto.

## BOLINHO DE BACALHAU

Tempo de Preparo: 50min

Ingredientes (40 porções):

- 300 g de bacalhau dessalgado e desfiado;
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo;
- Pimenta-do-reino a gosto;
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado;
- 3 xícaras (chá) de batatas cozidas e espremidas;
- Sal a gosto;
- 3 ovos;
- Óleo para fritar.

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, misture bem todos os ingredientes.
2. Com uma colher de sopa, pegue porções de massa e faça bolinhas.
3. Frite em óleo quente até dourar.
4. Escorra em papel absorvente.

## TORRESMO

Tempo de Preparo: 30min

Ingredientes (4 porções):

- ½ kg de barriga picada em pedaços;
- Cerca de ½ litro de óleo (o suficiente para cobrir a carne);
- Sal a gosto.

Modo de Preparo:

1. Coloque a barriga picada na panela de pressão e tempere com o sal.
2. Acrescente o óleo até cobrir a carne e tampe a panela, mas não se esqueça de tirar a borracha, pois não pode pegar pressão.
3. Leve ao fogo alto e deixe fritar, vai começar a estourar como pipoca, quando parar de estourar, estará pronto.
4. Verifique se está dourado, retire com uma escumadeira.

## CARNE DE PANELA COM BATATA

Tempo de Preparo: 45min

Ingredientes (6 porções):

- 1 kg de carne de acém cortada em cubos grandes;
- 2 colheres (sopa) de cebola granulada;
- Colorau;
- Água (até cobrir a carne);
- 2 colheres (sopa) de óleo de milho;
- 2 cubos de caldo natural;
- Cheiro-verde desidratado a gosto;
- 5 batatas médias descascadas e cortadas ao meio.

Modo de Preparo:

1. Em uma panela de pressão coloque o óleo e a cebola, deixe até que ela fique bem moreninha.
2. Junte a carne cortada em cubos médios, deixe dourar por 15 minutos.
3. Junte os 2 cubos de caldo natural e o colorau a gosto.
4. Coloque a água até que cubra a carne, não ultrapasse a carne.
5. Coloque na pressão por 25 minutos.
6. Retire do fogo, tire a pressão e junte as batatas e o cheiro-verde.
7. Coloque na pressão novamente, conte 5 minutos após a panela de pressão começar a apitar e desligue o fogo.

## YAKISSOBA

Tempo de Preparo: 40min



#### Ingredientes (4 porções):

- 300 g de espaguete;
- 1 colher (sopa) de óleo;
- ½ maço pequeno de couve-flor;
- 400 g de carne cortada em tiras;
- 1 cenoura cortada em rodela;
- 1 colher (sopa) de amido de milho, dissolvido em 50 ml de água;
- 1 cebola grande cortada em pedaços médios;
- ½ maço pequeno de brócolis;
- 10 colheres (sopa) de molho shoyu;
- 100 g de champignon;
- 250 ml de água;
- Acelga a gosto.

#### Modo de Preparo:

1. Cozinhe o macarrão em ponto al dente e reserve.
2. Em uma panela, adicione o azeite, a cebola, a carne e refogue bem.
3. Adicione o molho shoyu e cozinhe por 3 minutos em fogo médio.
4. Acrescente mais água, aguarde levantar fervura e adicione o amido de milho.
5. Mexa até engrossar, abaixe o fogo e adicione o champignon, a couve-flor, os brócolis e a cenoura.
6. Cozinhe por 8 minutos e acrescente, por último, a acelga e o macarrão.
7. Misture bem, acerte o sal e tampe a panela por mais 1 minuto.
8. Está pronto para servir!