

# Milagres da Cozinha Escoteira

ACAMPAMENTO / SEDE / FESTIVAL DE PIPOCAS



Õ¿ÕLECÃO

Õ¿Õ LECÃO

# Milagres da Cozinha Escoteira

**Acampamento / Sede / Festival de Pipocas**

---



**ALDO CHIORATTO**

*Centro de Difusão do Conhecimento Escoteiro*

[aldochioratto@gmail.com](mailto:aldochioratto@gmail.com)

Se você tiver críticas, sugestões e desejar colaborar no enriquecimento deste trabalho enviem e-mail para:  
[mestrelacao@gmail.com](mailto:mestrelacao@gmail.com)

*1ª Edição 19.5.2004 – Exemplar Revisto & Impresso 30.9.13*

REGISTRO UEBSP Nº 9602930.9.13 MILAGRES DA COZINHA ESCOTEIRA  
© 2013 - Todos os Direitos Reservados



### **DEDICO:**

A minha mãe, *Rosalía Anna Balogh Fejes* (pela assessoria técnica e pelo auxílio fornecendo várias receitas e sugestões).

Ao meu pai *Alexandre Fejes Filho* (que transforma em realidade os meus projetos mirabolantes)

A minha filha *Henriete de Campos Fejes* (por lembrar dos seus olhos brilhando quando eu estourava pipocas) e por tudo o que ela representa em minha vida.

Ao meu filho *Pedro Henrique Marcolino Fejes*. Entre várias coisas devo a ele o meu retorno ao *Movimento Escoteiro*.

### **AGRADEÇO:**

*Evacyr, Hamilton, Roberto Sabo, Rodolfo e Carlos Soranz*, os primeiros grandes amigos no *Grupo Escoteiro Botocudos – 181SP*, nas décadas de 60 / 70 (G E Reinaldo Ribeiro da Silva e *Nacional Atlético Clube*).

A todos os integrantes dos *Grupos Escoteiros: Águia Branca, Amazônia, Anhanguera, Araguaçu, Bacury, Blia, Coopercotia, Domingos Tonini, Falcão Peregrino, Guará, Jabuti, Orion, Orzel Bialy, Paineiras, Palmeiras, Parapuã, Quarup, Raposo Tavares, Rondon, Santo Antonio, Tabapuã, Taboão da Serra, Tiradentes, Tocantins, Tuidara, Vargem Grande Paulista* e a *U.E.B-SP* (participantes da Equipe do Programa de Jovens, da Coordenação do Ramo Sênior e a Diretoria) por me oferecerem suas amizades e me tratarem principalmente como irmão.

*Silvio Luis*, comentarista esportivo da *Rede Bandeirantes*, por explicar com detalhes quem foi *Caio Viana Martins*.

*Celso Portioli*, apresentador do “*Curtindo Uma Viagem*”, do *SBT*, por incluir uma prova de Nós num dos quadros do programa (*sob a supervisão de um escoteiro*).

As festas juninas da minha infância que até hoje me trazem muitas saudades - principalmente as festas do Grupo Escolar Dr Reinaldo Ribeiro da Silva (Vila Anastácio, São Paulo, SP).



### **PARA CONHECER MAIS:**



*Escotismo para Rapazes (Baden-Powell) Edição da Fraternidade Mundial; Diga Não ao Desperdício (Secretaria de Agricultura e Abastecimento); Cozinha para Principiantes (Muito Melhor) Anagrama; Guia S.O.S. Ecológico - Armando Conceição da Serra; Andrea Galante (Associação Paulista de Nutrição - Apan); As Quatro Estações da Alimentação (Secretaria de Agricultura e Abastecimento); Dicas, Truques & Quebra-Galhos (Mary Ellen) Rio Gráfica Editora; Receitas Selecionadas da Ofélia (Ofélia Ramos Anunciato) Melhoramentos; Cozinha Dona Benta (Grupo J. Macedo); Cozinha Especial Festas (editora Três); Ana Maria Receitas (Editora Abril); A Receita é Aproveitar (Leco); Tom Maia (O folclore das tropas, tropeiros e cargueiros no Vale do Paraíba. Rio de Janeiro, Instituto Nacional do Folclore / São Paulo, Secretaria de Estado e Cultura: Universidade de Taubaté, 1981).*

Num acampamento, perguntei para um escoteiro::

- Na sua casa, vocês sempre rezam antes das refeições?

- Não chefe! Felizmente, não precisamos! Mamãe é uma ótima cozinheira!



**E**m muitos acampamentos não tenho conseguido comer um bom prato de arroz. Geralmente mais parecem uma papa que poderia ser transformada facilmente numa canja. Desculpa dos cozinheiros: “*Eu não preciso de medida, faço de olho*”... Caramba ! Eles se esquecem que as dimensões das panelas e as quantidades são diferentes das que utilizam normalmente.

Com relação ao *Pão de Caçador* dificilmente tentam criar inovações. Com disponibilidade e liberdade para utilizarem temperos, fazem sempre a massa de farinha com uma pequeníssima pitada de sal. Os resultados todos conhecem – comer rápido pois o “*bichinho*” se transforma num ótimo material de construção, mais duro do que pedra.

Muito escoteiro gostaria de arriscar na cozinha mas têm medo da gozação dos companheiros e acaba preferindo comer algo “*estranho*” do que um prato até um pouco mais elaborado. Não confia na memória e têm medo de fazer algo errado.

Esta compilação pretende ser um apoio a ser implementado na *Caixa de Patrulha* para ser consultada sempre que necessário. Porém, não basta tê-la é necessário praticar na sede e em casa. No campo apenas quando tiver experiência (*uma boa refeição pode alterar o ânimo de uma patrulha*). Lembre-se também que uma coisa é fazer comida mateira para aprendizado, ou utilizá-la em uma ou duas refeições – outra, é sobreviver com o que aprendeu... por isso, treine bastante, com certeza será útil.

Tentei selecionar receitas mateiras simples (*que podem ser feitas ao fogo, envoltos em papel alumínio, ou folhas de bananeira, ou casca de milho, enroladas e amarradas, envoltas em lama*). Os jovens adoram lembrar dos momentos em que comeram uma refeição mateira às vezes meio crua, às vezes sem sal, às vezes suja porque caiu no chão, às vezes cheio de cinzas ou carvão... mas feita com orgulho pela patrulha e sem uso de panelas e utensílios.


B.P., no “*Escotismo para Rapazes*”, diz que todo escoteiro precisa saber cozinhar carne, hortaliças e fazer pão sem utilizar material de cozinha comum mas, saber variar o cardápio é muito importante, por isso, também transcrevo as receitas tradicionais (*até mesmo de como preparar um simples macarrão*) que com pequenas alterações ajudarão no dia a dia do acampamento e finais de semana na sede (*auxiliando para tirar especialidades e sugerindo como “se virar” com o que a situação e a natureza lhe oferece*).

Uma primeira dica: Sempre que for preparar uma das sugestões, leia atentamente toda a receita e separe todos os ingredientes e utensílios que irá precisar. Meça ou pese todos os ingredientes. Aumentando algum item faça o mesmo com todos os outros na mesma proporção.

Uma maravilhosa refeição

Nos encontramos em alguma Atividade...

Saudações Escoteiras

  
Lecão  
Chef Escoteiro

## IMPROVISANDO

É muito importante o escoteiro(a) estar preparado para toda e qualquer ocasião. Veja algumas dicas que poderão ajudar a resolver seus problemas numa emergência:

### **Geladeira:**

Alimentos imersos em água corrente e na sombra duram quase tanto quanto se estivessem em uma geladeira.

### **Talheres:**

Com bambu é possível fazer ótimas colheres de pau, basta cortar 1/4 de um nó (como se corta pra fazer estrado de mesa) e esculpi-lo para que tenha uma ponta larga e um corpo fino. Também com bambu se podem fazer palitinhos chineses que são uma opção aos talheres de metal.

### **Pratos:**

Um nó de bambu bem grosso cortado ainda com os nós e dividido ao meio é um ótimo prato. Cascas duras de arvores como mangueira podem servir de prato.

### **Grelhas:**

Transportar uma grelha para o fogão e sempre um transtorno, mas existe outra opção, corte 6 ferrinhos de + ou - 40cm da espessura de um lápis e só colocá-los em cima dos tijolos do fogão com um pouco de barro mole, fácil de fazer e transportar.

### **Lata De Óleo:**

Utilize uma lata de óleo, totalmente aberta, como chapa, para fazer pães ou utilizar como base para panelas.

### **Panelas:**

De preferência a panelas que se encaixem uma dentro da outra (tipo conjunto pioneiro) ocupam pouco espaço e sem cabos de baquelite, porque queimam facilmente, devem ser removíveis.

### **Caixinhas De Leite:**

Pode-se aproveitar no almoço aquela caixa de leite que a patrulha usou no café da manhã, bastando para isso, abri-la cuidadosamente na parte de cima (com ela vazia, claro!) e levantar as bordas, deixando com a "boca" totalmente aberta. Pronto! Você já tem a "panela" para fazer a refeição

### **Fogão À Lenha:**

Antes de começar a cozinhar em panela de alumínio no fogão lenha tome o seguinte cuidado:

- ❖ Esfregue sabão com um pouco de água em toda a parte externa da panela. Ficará uma pasta grudada no alumínio, isto evitará aquela dificuldade em tirar a casca preta da panela, sendo fácil de lavar.
- ❖ Na falta de palha de aço e sabão use areia.

## COZINHANDO COM PAPEL ALUMÍNIO

Cozinhar em papel alumínio é a versão moderna de cozinhar em folhas ou argila. É limpo, fácil e sem panelas para carregar ou pratos para lavar.

### **A) Princípio:**

O papel alumínio é usado para grelhar, cozinhar, fritar, dourar e cozinhar alimentos no vapor. Cozinhar no vapor se faz selando o alimento num envelope de maneira que a umidade não possa escapar.

### **B) Fogo:**

Um fogo que produza rapidamente um leito de brasas de mais ou menos 5cm, é necessário para cozinhar em papel alumínio. Pode-se usar madeira (boa produtora de brasas), carvão em pedaços ou uma mistura dos dois.

### **C) Preparação:**

Para fazer uma frigideira de papel alumínio, corte um galho flexível o suficiente para fazer uma alça no final. Prenda a alça com um nó no próprio galho ou arame. Se não for possível fazer uma alça,

corte uma forquilha, corte as pontas entre 10 e 20 cm depois da forquilha (dependendo do tamanho da frigideira desejada).



Quer usando a alça ou a forquilha, corte um pedaço de papel alumínio que ultrapasse 8 cm das dimensões da alça ou da forquilha . Se desejar uma frigideira de maior profundidade, deixe o papel alumínio afundar um pouco no meio. Depois de formar a frigideira, enrole o excesso de papel alumínio ao redor do galho na alça ou na forquilha.

#### D) Alimentos:

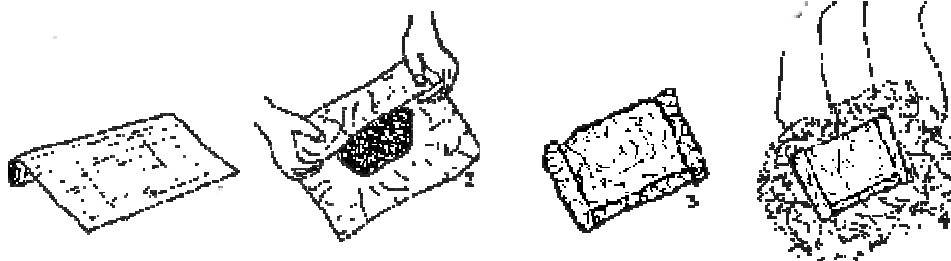
Alimentos tais como carnes, vegetais e frutas são os mais comumente cozidos com papel alumínio e cozinhar em vapor é o método mais comum; Refeições completas são freqüentemente colocadas juntas numa só peça de papel alumínio.

A cozinha em papel alumínio pode ser usada

de várias maneiras, tais como:

- ❖ Aquecer pães;
- ❖ Cozinhar vegetais (espigas de milho, etc.);
- ❖ Fritar toucinho e ovos;
- ❖ Ferver pequenas quantidades de líquidos.

#### E) Passos:



1. Corte duas peças de papel alumínio fino ou uma peça espessa na dimensão igual a duas vezes a circunferência do item a ser embrulhado;

2. Coloque o alimento no meio do lado mais brilhante da folha;

3. Adicione uma pequena quantidade de água se o alimento for muito seco;

4. Dobre a folha juntando e dobrando as pontas em dobras de mais ou menos 1 cm,

até que não possa mais ser dobrada, deixando espaço para que ela “cresça”;

5. Achate o topo do envelope e verifique para que ele fique bem selado;

6. Se ainda precisar selar, coloque este envelope sobre uma outra folha de papel alumínio e dobre novamente. Se as brasas estiverem muito quentes ou se estiver usando carvão, pode-se prevenir a queima do alimento enrolando o primeiro envelope de alumínio em 3 camadas de jornal antes de enrolar uma nova folha de alumínio.

Uma maneira de prevenir a queima do produto é colocar um vegetal com grande quantidade de umidade ao redor do alimento. Por exemplo: coloque fatias de cebola dos dois lados de um hambúrguer; enrole folhas de repolho em carne moída. Uma outra maneira de garantir que a sua comida não irá queimar é virá-la de cinco em cinco minutos, evitando que qualquer ponto fique muito quente.

## HORTALIÇAS & FRUTAS

Os jovens sempre reclamam das hortaliças por isso cabe ao cozinheiro saber prepará-las de uma forma atraente e saborosa. Às vezes pequenas modificações na apresentação fazem com que a comida seja um *manjar dos deuses*. Experimente cozinhar para a tropa o *Tempurá Falso...* a maioria irá adorar... e trata-se de sobras do almoço! De uma forma geral, alguns cuidados são indispensáveis:

1. Lave bem as hortaliças e frutas inteiras em água corrente. No caso das verduras, lave folha por folha e, para legumes e fruta, use uma escovinha.

2. Coloque, em seguida, em uma vasilha com água e cloro

### **Preparo da água com cloro:**

1 colher (sopa) de água sanitária para cada litro de água. Deixe as hortaliças e frutas nesta água por 30 minutos

**Nota:** Nos *Postos de Saúde* você pode adquirir gratuitamente *Hipoclorito de Sódio*, substituindo a água sanitária

Na falta do cloro deixe as verduras mergulhadas em água com um pouco de sal e vinagre durante dez minutos. Assim ao menos os bichinhos e lagartas subirão à superfície da água, facilitando a limpeza. Esse procedimento é ótimo especialmente para limpar couve-flor.

3. Ao descascá-las, não retire cascas grossas. Nunca as deixe de molho depois de cortadas ou descascadas. Sempre que possível, cozinhe hortaliças ou frutas com casca, de preferência inteiras

4. Não corte com faca de ferro, mas sim, de aço inoxidável e pouco antes de serem utilizadas

5. Cozinhe as hortaliças apenas o tempo suficiente para que fiquem macias, em pouca água até abrir fervura ou simplesmente refogue-as. Cozinhe em panela destampada a hortaliça com cheiro forte, como repolho, couve-flor e brócolos, bem como suas folhas e talos

As hortaliças e as frutas são ricas em vitaminas e sais minerais. Importantes, pois regulam as funções do organismo, além de possuírem grande quantidade de fibras essenciais ao funcionamento dos intestinos.

Quando for acampar, prefira sempre as hortaliças e frutas da época, que são mais frescas, escolhendo as mais firmes, novas, sem partes envelhecidas, manchadas ou rachadas.

As hortaliças devem ser guardadas inteiras e nunca cortadas ou descascadas. Em temperatura ambiente, elas se estragam mais rapidamente. Portanto, compre somente quantidades que serão usadas num prazo de 2 dias e utilize primeiramente as hortaliças de folhas, bem como aproveite antes as folhas e os talos dos legumes e verduras. Neste caso, conserve-as em local arejado e seco.

As frutas também devem ser guardadas inteiras para evitar perdas do valor nutritivo.

## COMO CONSERVAR

Para acampamentos de fim de semana a conservação não é problema. Para acampamentos de uma semana ou mais, dependendo do local, será necessário utilizar algumas técnicas fáceis de sobrevivência utilizadas pela Aeronáutica, que poderão ser implementadas rapidamente

### **Carne Bovina**

1. Fazer um tempero com sal, alho e vinagre. Cortar a carne, lavar e deixar escorrer a água. Colocar em uma vasilha e guardar em lugar alto e fresco.
2. Cozer a carne em pedaços grandes. Em seguida, guardar em local fresco e seco. Poderá ser utilizada de várias maneiras e com sabores diferente.
3. Assar a carne até o ponto de rosbife. Enquanto a carne estiver assando, vá

4. derretendo o toucinho que levou para fazer banha. Retirar a carne e colocá-la numa vasilha com banha. Guardar em local alto e fresco.

#### **Carne de Porco**

Esta é uma carne que deve ser evitada em acampamentos mas, dependendo da ocasião::

1. Fazer um tempero com sal, alho, vinagre e limão. Colocar a carne na vasilha e regar com o tempero. Guardar em lugar fresco.
2. Colocar a carne em uma vasilha com sal e alho. Pendurar acima do fogão, mas não muito perto; porém, o suficiente para apanhar calor e principalmente a fumaça. Assim, teremos carne e / ou costeleta de porco defumado.

#### **Aves**

As mesmas técnicas de conservação anteriores, porém, com um pouco de banha.

#### **Lingüiça**

Pendura-se próximo ao fogão, distante do calor, apanhando somente a fumaça.

#### **Peixe**

Os peixes que sobraem podem ter a cabeça separada do corpo e retirada a espinha. Em seguida deverão ser abertos completamente e cortados em pastas finas, após o que deverão ser secos sobre o fogo com fumaça (defumados) ou moqueados e estendidos sobre rochas quentes ou dependurados em ramos de árvores (ou arbustos graúdos), ao Sol.

Se houve água do mar disponível jogue-a sobre o peixe a fim de salgá-lo por fora. Pode-se também:

1. Colocar em camadas, numa vasilha. Colocar sal em cada camada, inclusive na última. Fechar a vasilha.
2. Temperar o peixe e guardar.
3. Abrir o peixe e retirar as espinhas. Colocar sal e pendurá-lo diariamente ao sol.

#### **Carnes em Geral**

A carne pode ser conservada como "beefsteak" (assada em fatias finas) seco ou cortado em tiras e também seca, ou moqueada.

A carne pendurada para secar deverá permanecer afastada do chão a fim de não ser alcançada pelos animais.

Convém cobrir a carne a fim de protegê-la contra as moscas varejeiras e outras pragas.

Caso se acumule mofo sobre a carne, raspe-o fora ou lave a carne em água, antes de comê-la.

No tempo úmido, a carne defumada ou secada ao ar deverá ser novamente secada a fim de evitar a formação de mofo (ou bolor).

Para conservar o alimento animal cozido ou moqueado, torne a cozê-lo uma vez cada dia, especialmente no tempo do calor

#### **Leite**

Deixar o leite ferver e colocá-lo numa vasilha limpa.

Guardar a vasilha tampada, em local alto e fresco.

Tirar a quantidade para uso, mantendo-se o restante tampado.

#### **Verduras**

Lavar e colocar numa vasilha com um pouco de água, regando-se de vez em quando para não deixar amarelar.

#### **Durabilidade:**

**Legumes:** 1 a 2 dias (no máximo);

**Frutas:** 3 dias (se não estiverem maduras demais);

**Laranja:** 4 dias.

#### **A Secagem Do Alimento Vegetal**

O alimento vegetal pode ser seco (desidratado pelo processo natural) pelo vento, pelo Sol ou pelo fogo com ou sem fumaça.

Também se pode empregar uma combinação desses métodos. A finalidade principal desse tratamento é a de eliminar a água do alimento em questão.

As bananas, os tubérculos (raízes comestíveis como a batata, o inhame, etc.), as folhas comestíveis, as amoras, em suma, a maior parte das frutas silvestres pode ser seca.

Corte os tubérculos, frutas, etc. , em fatias finas e ponha-as a secar ao Sol. Sendo necessário, acenda uma fogueirinha, para secar este alimento.

#### **Frutas**

Envolva as amoras e outras frutas, quando moles, em folhas ou em musgo a fim de mantê-las intactas.

#### **Ostras, Caranguejos e Mexilhões**

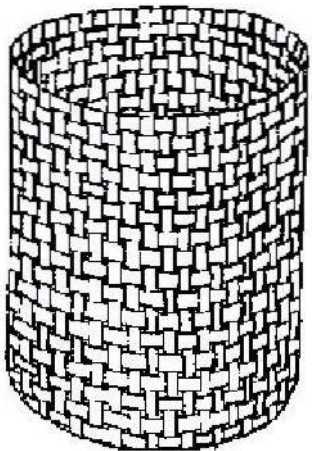
Os mexilhões, as ostras, os caranguejos e os camarões devem ser carregados envolvidos em erva marinha molhada.

Não guarde alimento marinho algum a não ser que esteja bem salgado e seco.

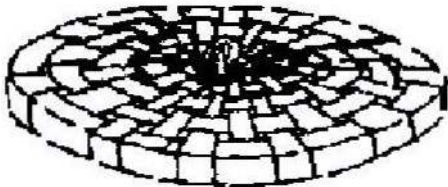


## O REFRIGERADOR DE BAMBU

Source: Consortium of Rural Technology, New Delhi



Cesta



Tampa

A maior parte da população da África não tem a possibilidade de guardar comida perecível por muito tempo. O refrigerador de bambu é simples de construir e só precisa acesso à água (podemos utilizar tranquilamente em nossos acampamentos):

### Materiais:

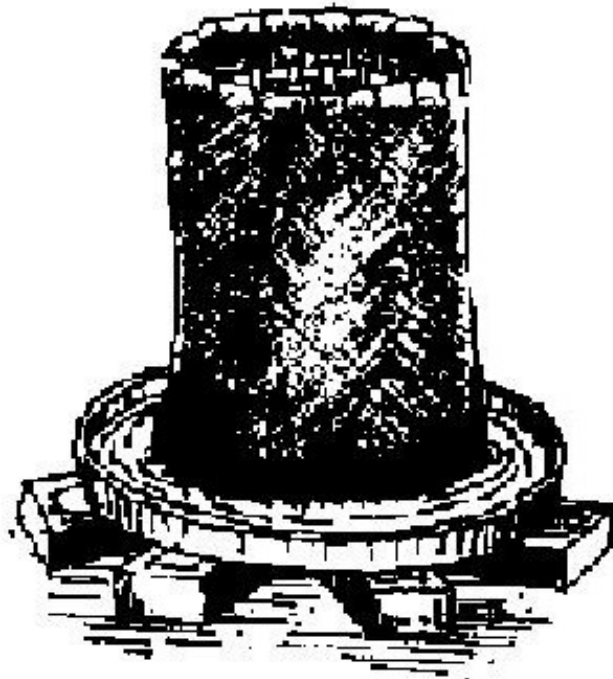
- Uma cesta de bambu com tampa
- Saco de sisal e um pano para cobrir a tampa.
- Bandeja de metal ou cerâmica maior que a cesta
- Pedras ou tijolos

### Construção:

1. Coloque a cesta dentro do saco. Prenda ou costure o saco de sisal na cesta.
2. Coloque quatro ou cinco tijolos ou pedras em um círculo. Coloque a bandeja em cima.
3. Coloque três a cinco pedras (ou tijolos quebrados) num círculo dentro da bandeja.
4. Coloque a cesta em cima das pedras na bandeja.
5. Coloque água na bandeja. Assegure que os panos / sacos chegam na água.
6. Coloque o sistema na sombra, mas num local aberto onde tem vento.

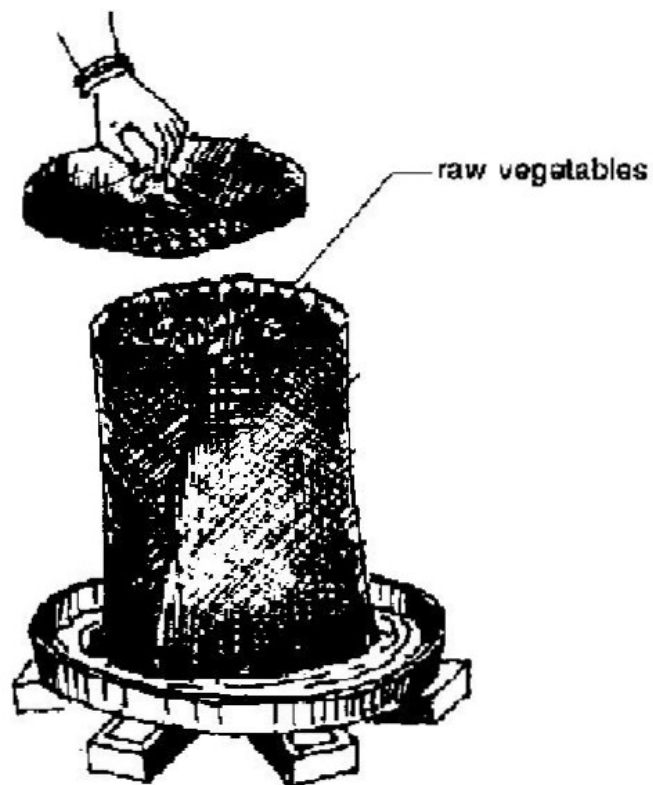
### Como usar o refrigerador de bambu

7. Coloque a comida perecível na cesta.



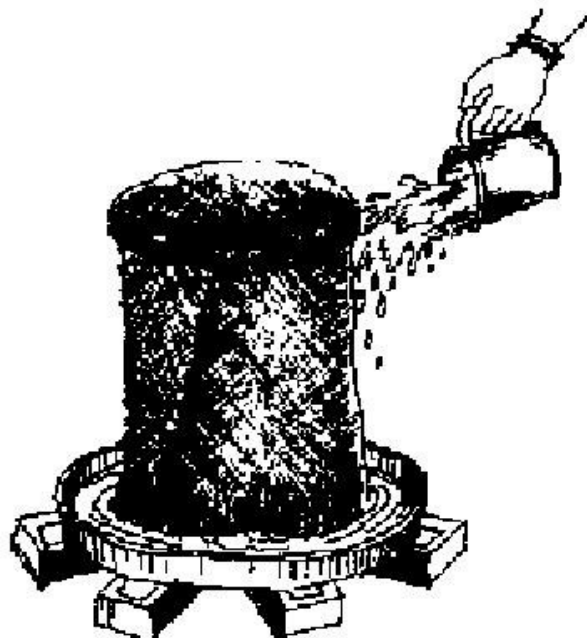
*Coloque a comida perecível na cesta*

8. Cubra a cesta com a tampa. Cubra a tampa com pano molhado.



*Cubra a cesta com a tampa. Cubra a tampa com pano molhado.*

9. A água evaporará do pano e manterá os conteúdos da cesta frescos. Umedeça o material periodicamente com água. Simples e prático.



## COMIDAS MATEIRAS & ADAPTAÇÕES

### 1. Patê De Abacate

1 abacate  
orégano,  
limão, sal,  
molho de pimenta

Amasse um abacate e tempere com gotinhas de limão, sal a gosto, orégano e molho de pimenta. Misture tudo muito bem. Sirva com torradas..

### 2. Casca De Abóbora Empanada

Sal, Alho  
Cascas de Abóbora  
Farinha de Trigo  
Ovos

Deixar por 10 minutos. Em seguida retirar do fogo, passar no ovo batido, passar na farinha de trigo, voltar ao ovo e novamente passar na farinha. Levar para fritar em óleo bem quente.

Pegar as cascas e colocar em uma panela com sal e alho e levar ao fogo com água.

### 3. Sopa De Abobrinha Com Pão

4 abobrinhas médias picadas  
2 colheres (sopa) de óleo  
1 cebola média picada  
2 tomates maduros  
2 colheres (sopa) de salsa picada  
5 xícaras (chá) de água  
1 e ½ pãozinho amanhecido cortado em cubos pequenos

Frite a abobrinha no óleo junto com a cebola e deixe dourar ligeiramente. Junte o tomate, a salsa e tempere com pouco sal. Cozinhe por 10 minutos em fogo baixo. Acrescente o pão e a água. Mexa bem e cozinhe por mais 15 minutos em fogo baixo. Adicione sal, se necessário e, se desejar, polvilhe queijo ralado. Sirva bem quente.

### 4. Acelga A Dore

Talos de ½ acelga  
1 ovo  
1 xícara (chá) de leite  
7 colheres (sopa) de farinha de trigo  
sal a gosto  
pimenta a gosto  
óleo em quantidade suficiente para fritar

Afervente os talos de acelga e reserve. Bata o ovo, misture o leite, a farinha de trigo, sal e pimenta. Passe os talos de acelga por esse creme e frite no óleo quente.

### 5. Alcachofra

- ❖ Para localizar o miolo de uma alcachofra crua corte o cabo bem rente ao fundo, retire as pétalas e com uma faca solte os espinhos. Aí, o fundo, como esse pedaço da flor também é conhecido, estará pronto para ser preparado.

### 6. Alface Quente

2 pés pequenos de alface  
¼ de xícara de manteiga ou margarina  
sal e pimenta a gosto  
½ xícara de queijo parmesão ralado

Lave as folhas de alface e seque com papel absorvente de cozinha. Rasgue as alfaces em pedaços pequenos.

Derreta a manteiga numa panela e junte a alface. Tampe a panela e cozinhe sobre fogo lento por aproximadamente 3 minutos. Tempere com sal e pimenta e junte o queijo parmesão ralado. **Atenção:** cuidado com o sal pois o queijo parmesão já é salgado.

## 7. Alface

- Não ficará com manchas escuras tão depressa se colocar uma toalha de papel ou guardanapo na vasilha em que for guardada.
- Para enxugar com facilidade, coloque as folhas lavadas num pano poroso (como fralda de bebê), junte as pontas, fazendo uma trouxinha, depois sacuda até sair toda água.
- Para retirar o coração da alface, bata no fundo com uma pancada firme. O meio soltará com facilidade quando torcer. Este método fará com que a alface não escureça, o que acontece quando é cortada.
- Aproveite as folhas que não estão com boa aparência para fazer sopas ou recheios, misturando com outras verduras.
- As folhas quando cortadas com faca perdem muito seu valor nutritivo. Deixe sempre as folhas inteiras ou rasgue com as mãos.
- Procure colocar o sal um pouco antes da refeição, pois o sal faz com que as folhas murchem rapidamente.

## 8. Alho

- Nunca seque o alho se guardá-lo num vidro com óleo de cozinha. Depois de usar todo o alho, poderá usar o óleo para molho de saladas.
- Deixe os dentes de alho de molho em água durante dez minutos antes de usar. As casquinhas se soltarão facilmente e não ficará com cheiro de alho nas mãos.

## 9. Angu À Moda Escoteira

1 litro de água  
2 tabletes de caldo de carne  
1 xícara (café) de óleo  
sal  
pimenta  
fubá mimoso (o quanto baste)

Dissolva os tabletes na água fervente, junte óleo, sal e o fubá dissolvido em um pouco de água fria, vá mexendo com uma colher de pau até dar consistência cremosa. Cozinhe por ½ hora. Sirva para acompanhar carnes guisadas.

## 10. Arroz Sem Panela

Arroz  
Água  
Sal  
Caixa de leite longa vida (Tetrapack)

Faça da caixa de leite sua panela abrindo-a pela parte de cima. Encha dois terços da

caixa com água e coloque três punhados de arroz e um pouco de sal.

Feche a caixa e coloque perto da brasa por aproximadamente 30 minutos. Tome cuidado para não deixar o arroz queimar.

## 11. Arroz Na Moranga

Abra na moranga, uma tampa de uns 7 cm. Na parte de cima da mesma e retire seu miolo. Coloque o arroz, a água e seus temperos na moranga. Agora, basta

cozinhar, da mesma maneira que se fosse uma panela normal. Assim, o arroz trará o sabor da moranga, junto com o seu gosto natural.

## 12. Arroz Simples

Lave 3 xícaras (chá) de arroz e deixe escorrer bem. Leve uma panela ao fogo com 1 xícara de (café) de óleo ou manteiga, junte 1 cebola bem cortada, dois dentes de alho esmagados e deixe dourar.

Junte o arroz e deixe refogar bem (este é o segredo). Se gostar pode juntar um tomate (sem peles e sementes) picado, ao refogado. Junte água fervendo (2 xícaras de chá de água para cada xícara de arroz) misture bem, ponha sal a gosto, tampe e deixe cozinhar durante 20 a 25 minutos sem mexer. Junte à água em que será feito o arroz, algumas gotas de limão; ele ficará mais solto.

Quando o arroz estiver quase cozido, diminua o fogo ao máximo para que seque só com a ação do vapor, Quando pronto, deixe descansar por meia hora. Revolve com um garfo para soltar bem. Sirva.

**2ª Opção:** Lave o arroz e refogue. Coloque água fervente e deixe ferver por cinco minutos. Desligue o fogo, enrole a panela com folhas de jornal e em seguida amarre com uma toalha. Deixe a panela assim durante quinze minutos. Ao abrir, o arroz estará cozido e quente.

## 13. Arroz Tropeiro do Alto do Vale do Paraíba

*'Ferve água com banha e sal com alho, carne de porco ou lingüiça. Quando ferver, solta aí o arroz e deixa cozinhar. O arroz fica mais bem feito com banha, sal com alho e carne seca (de vaca).*

*O arroz não deve secar muito, ficando meio mole. Pega um punhado de carne seca e frita com sal com alho. Depois pega umas duas mãos de arroz e cozinha junto'.*

## 14. Kabobs

Uma porção de arroz (para 1 pessoa), batata, sal, queijo, presunto, cenoura e papel alumínio. Coloque tudo dentro do papel alumínio, e coloque nas brasas do fogo. Aí é só esperar e está pronto!

## 15. Kabobs B.P.

Corta-se a carne em fatias de cerca de 1,5cm a 2 cm de grossura. Essas fatias são então cortadas em pequenos pedaços de 3cm a 4cm de largura. Enfia-se uma série desses pedaços num graveto pontiagudo ou num espeto de ferro e bota-se próximo ao fogo, ou então suspenso sobre brasas quentes por

alguns minutos até que a carne esteja assada.

A carne pode ser também embrulhada em algumas folhas de papel úmido, ou então vestida de uma camada de barro, e posta num fogo em brasas bem quentes onde se cozerá

## 16. Arroz A Carreteiro

arroz  
lingüiça paio  
carne seca  
cebola  
bacon  
cebola  
tomates  
sal  
molho de tomate

Faz-se o arroz do modo tradicional e mantenha-o guardado em outra panela, fervente a lingüiça, a carne seca e o bacon. Que já estarão picados. Após a fervura refogue-os sem colocar gordura. Coloque a cebola e o tomate, acrescente água e o molho de tomate. Logo após misture o molho com o arroz.

**Dica:** tendo requeijão misture-o com o molho.

### 17. Sobras De Arroz Com Almeirão

½ maço de almeirão  
½ cebola picada  
1 dente de alho  
2 xícaras (chá) de arroz cozido  
1 e ½ colher (sopa) de óleo

Escolha e lave bem o almeirão, pique fininho e cozinhe em água e sal por 10 minutos. Escorra bem, espremendo para que saia toda a água. Frite a cebola e o alho no óleo. Junte o almeirão e deixe refogar por 5 minutos. Junte em seguida, o arroz cozido e mexa com um garfo para ficar bem soltinho.

### 18. Arroz Sortido

¼ de xícara (chá) de óleo  
1 cebola grande ralada  
6 tomates picados  
1 pimentão picado  
2 dentes de alho amassados  
1 xícara (chá) de sobras de carne de frango  
½ xícara (chá) de sobras de presunto  
1 pitada de cominho  
1 pitada de orégano  
1 folha de louro  
1 colher (café) de molho inglês  
2 xícaras (chá) de arroz  
½ xícaras (chá) de cenouras em rodela  
½ xícara (chá) de ervilhas  
½ xícara (chá) de milho

3 xícaras (chá) de caldo de galinha  
sal

Frite a cebola em óleo até dourar, junte os tomates, o pimentão e o alho. Adicione o frango, o presunto, o cominho, o orégano, o louro, e o molho inglês. Junte o arroz e frite até ficar transparente e adicione a cenoura.

Em panela à parte aqueça o caldo, quando ferver adicione ao arroz. Acrescente sal se necessário, mexa uma vez e deixe cozinhar por 15 a 20 minutos em fogo baixo. Desligue o fogo e acrescente o milho verde e a ervilha.

### 19. Bolinhos De Arroz

2 xícara (chá) de arroz cozido (de preferência ao amanhecido)  
1 batata cozida bem amassada  
1 ovo  
1 colher (sopa) de cebolinha  
½ colher (sopa) de salsa picadinha  
4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (em ralo grosso)  
sal a gosto  
pimenta a gosto  
2 colheres (sopa) de farinha de rosca  
óleo em quantidade suficiente para fritar

Junte todos os ingredientes em uma vasilha, misture bem e amasse com as mãos até dar liga. Modele os bolinhos e frite-os até dourar em óleo quente (suficiente para cobri-los). Sirva em seguida.

**Nota:** Para dar um sabor especial coloque cubos de queijo parmesão ou pedacinhos de bacon (frito), capriche no orégano, 1 colher (sopa) de coentro picado,

### 20. Arroz com Lentilhas

1 xícara (chá) de lentilhas  
2 cebolas médias, cortadas grosseiramente  
½ xícara (chá) de óleo  
3 xícaras (chá) de arroz  
sal

lentilhas. Retire um pouco da água do cozimento das lentilhas e junte as cebolas que estão na frigideira. Com uma colher de pau, amasse-as. Adicione as cebolas com o caldo às lentilhas. Cozinhe até que as lentilhas estejam “al dente”.

Coloque a lentilha para cozinhar com 3 xícaras (chá) de água fria, em fogo brando. Em uma frigideira, frite a cebola no óleo quente até que fique bem escura (deve ficar queimada) e separe o óleo, juntando-o às

Acrescente o arroz lavado, 5 xícaras (chá) de água fervente e sal, à gosto. Deixe cozinhar em panela parcialmente tampada e mexa de vez em quando.

## 21. Arroz Primavera

4 xícaras (chá) de arroz cozido  
2 xícaras (chá) de frango cozido e cortado em cubinhos  
2 ovos  
1 cenoura cozida e cortada em cubinhos  
4 vagens cozidas e picadas  
cebolinha picada, óleo e sal a gosto

Esquente bem uma frigideira e coloque o óleo. Frite os ovos, mexendo-os até que se desfaçam em pequenos pedaços. Acrescente o frango, a cebolinha, o sal, o arroz e os legumes e misture. Sirva quente. Rende 4 porções.

## 22. Tomates Recheados Com Sobras De Arroz

1 xícara (chá) de sobras de arroz  
2 colheres (sopa) de salsa picada  
2 ovos cozidos  
2 colheres (sopa) de queijo ralado  
6 tomates grandes  
10 azeitonas verdes

Corte os tomates ao meio, retire as sementes. Misture o restante dos ingredientes e recheie os tomates.

## 23. Arroz

- Se esquecer de colocar sal no arroz e ele já estiver cozido, misture a quantidade de sal para aquela porção em um copo de água e jogue por cima do arroz. Leve a panela de volta ao fogo até secar.
- Para saber se a água do arroz que está cozinhando já secou, basta apagar o fogo, molhar o dedo e bater no lado de fora da panela, como se faz com o ferro de passar roupa. Se a panela não estalar, o arroz ainda tem água.
- Depois que o arroz estiver pronto, faça um furo com um garfo e coloque dentro uma colher (sopa) de vinagre. Abaixar o fogo e deixe cozinhar por mais dois minutos. O arroz ficará mais soltinho. Coloque o arroz amanhecido numa panela com um pouco de água, mexa, tampe e leve ao fogo baixo. Depois de alguns minutos ele ficará soltinho e saboroso como o arroz feito no dia.
- Se o arroz queimar, coloque imediatamente a panela ainda quente e com vapor dentro de um recipiente com água fria. Após alguns minutos o cheiro de queimado desaparecerá. Tire o arroz da panela sem raspar o fundo que queimou.
- Coloque a panela de arroz queimado destampada, em cima de uma toalha molhada. O cheiro e o gosto de queimado desaparecerão.
- O cheiro e o gosto de queimado sairão facilmente se enfiar no arroz uma cebola cortada ao meio.
- Para tirar o cheiro do arroz queimado, basta colocar algumas fatias de pão de fôrma por cima e tampar a panela por alguns minutos.
- De um sabor especial ao risoto colocando um pouco de cravo da índia no tempero
- Para um rápido cozimento, faça o arroz na panela de pressão. Quando a panela começar a chiar, deixe no fogo por dois minutos. Espere esfriar um pouco para abrir.
- Se pos muito óleo para refogar o arroz, coloque a água para cozinhar junto com algumas folhas de alface por cima. As folhas de alface absorverão o excesso de óleo.
- Para esquentar o arroz já cozido, basta colocá-lo num escorredor de macarrão e levar ao fogo dentro de uma panela com 3 ou 4 dedos de água. Deixe a água na panela ferver durante alguns minutos para que o arroz fique quente e soltinho.
- Para desgrudar restos de arroz do fundo da panela, coloque um pouco de água e vinagre e deixe ferver. O arroz sairá facilmente.
- Para tirar o excesso de umidade do arroz guardado em lata, é só colocar

uma fatia de pão seco dentro. O pão deixa o arroz seco e soltinho.

- Cozinhe o arroz sempre com a panela tampada. Assim ele não perde nem o sabor nem a consistência.

- Coloque o arroz amanhecido numa panela com um pouco de água, mexa, tampe e leve ao fogo baixo. Depois de alguns minutos ele ficará soltinho e saboroso como o arroz feito no dia.

#### 24. Aves: Como Abatê-las

Um método fácil e seguro e segurar com a mão esquerda na base do pescoço e com a mão direita na cabeça dar um puxão.

Outro método simples e colocar o bastão sobre o pescoço da ave no chão e dar um pisão no bastão.

Nunca decepe o pescoço da ave ela sairá andando sem cabeça.

**Para tirar as penas:** No acampamento ou em situações de dificuldade o meio mais aconselhável é fazer um pequeno corte na de + ou - 1cm na pele da ave. Insira no corte entre a pele e a carne um tubinho fino de bambu de + ou - 6 mm de diâmetro ou uma caneta esferográfica sem carga e assopre, a pele se soltará da carne, corte os pés e o pescoço e retire a pele com as pernas.

**Limpeza:** Aves logo depois de mortas tem que ser depenadas. Abra a ave ao meio e remova toda a barrigada e tome muito cuidado com a feu (bolina verde azulada normalmente do lado direito da barrigada)

pois se ela romper não se poderá comer a carne ela ficara totalmente amarga.

Corta-se a cabeça da ave e extrai-se do pescoço a faringe. Corta-se uma incisão entre as coxas do animal e por essa abertura retira-se todo o aparelho digestivo deixando limpo o seu interior. Corta-se em pedaços e procede-se como já foi explicado com a carne, assando ou ensopando. Pronto tempere, e coloque para azar em brasas lentamente para não queimar.

Não há necessidade de depená-la antes de cozinhá-la envolta em barro, pois, neste caso, as penas ficarão grudadas ao barro quando este endurecer com o calor. Quando quebrar o invólucro, a ave sairá lá de dentro cozida, sem as penas.

Ao limpar bem o interior da ave, arranje uma pedra que fique justa dentro dela, aquecendo depois esta pedra até que fique em brasa. Põe-se então a pedra dentro da ave e coloca-se a ave numa grelha ou num espeto de madeira, sobre o fogo.

#### 25. Aves

- Costure, depois de rechear, com fio dental. O fio dental não queima e é muito forte.
- As aves e os peixes podem ser cozidos da mesma maneira.

#### 26. Azeite

- Para que o azeite não fique rançoso, coloque um pouco de açúcar no recipiente em que guarda o azeite.
- Se colocar ervas aromáticas, como orégano, alecrim, etc, no azeite, obterá um ótimo tempero para saladas.
- Fritou peixe e sobrou muita gordura, passe por um filtro para reter as impurezas. Pingue algumas gotas de limão e deixe esquentar um pouco, O óleo não ficará com cheiro nem com gosto de peixe.
- Re-proveite o óleo usado na fritura colocando, quando ainda quente, algumas fatias de batata crua. A batata absorverá todo e qualquer sabor estranho ao óleo.



## 27. Bolinho De Azeitona

1 kg de batata cozida  
3 xícaras de farinha de trigo  
3 xícaras de água  
50 g de queijo ralado

Coloque em uma panela 1 colher de óleo, cebola e alho. Frite. Coloque a água e deixe ferver. Coloque a farinha e o queijo ralado, tire do fogo e deixe esfriar. Coloque a batata e mexa bem. Faça as bolinhas e coloque a azeitona.

## 28. Bacon

- Para evitar que enrole, mergulhe as fatias em água fria antes de fritar.
- O bacon ficará bem achatadinho na frigideira se for furando com um garfo enquanto for fritando.
- Para que as fatias não grudem umas nas outras, guarde o pacote enrolado e coloque um elástico por fora, para firmar.
- Antes de fritar, passe as fatias no leite e em seguida na farinha de trigo. Isso evitará que espirre gordura e o bacon não encolherá muito.

## 29. Batata Frita

1 kg de batatas  
1 lata de óleo  
1 colher (chá) de sal

Descasque as batatas e vá colocando numa vasilha com água, para não ficarem escuras.

Quando terminar, escorra a água e seque bem as batatas.

Corte cada uma delas em tirinhas regulares.

Coloque o óleo numa panela bem funda e junte as batatas ao óleo frio. Tampe e deixe fritar por 30 minutos.

Retire com uma escumadeira e ponha para escorrer em papel absorvente. Polvilhe o sal e sirva.

## 30. Batatas Na Manteiga

1 kg de batatas  
sal  
água para cozinhar  
4 colheres (de sopa) de manteiga  
4 colheres de queijo ralado, salsinha picada

Descasque as batatas e cozinhe em água e sal na panela de pressão. (É mais rápido cozinhar feijão, batatas e legumes na panela de pressão).

Quando estiverem prontas (não deixe que elas fiquem moles a ponto de se desmanchar)

escorra-as numa peneira ou no escurridor de macarrão.

Ponha a manteiga para derreter na própria panela de pressão que a esta altura deve estar bem sequinha. Quando a manteiga começar a frigar, jogue as batatas dentro. Não mexa com colher ou garfo.

Sacuda a panela, de lá para cá, para a manteiga penetrar nas batatas. E pronto. Agora polvilhe com queijo ralado e salsinha picada e leve para a mesa.

## 31. Batata Recheada Com Lingüiça

10 batatas inglesas grandes  
400g lingüiça calabresa  
Papel Laminado ou folhas de bananeira

Corte as batatas ao meio, raspe o miolo com uma colher, pique as calabresas, complete

os furos com a calabresa, feche as batatas e envolva-as no papel alumínio (*com a parte brilhante voltada pra dentro*).

Coloque-as nas brasas de uma fogueira

### 32. Batata Assada No Barro

Batata (da terra ou doce)  
Sal  
barro.

Envolva a batata com o barro numa superfície de mais ou menos 2 cm de barro.

Coloque as batatas sobre as brasas, podendo cobri-las com mais brasas. Lembre-se de deixar parte do barro exposto, pois no momento em que estiver pronto ele trincar. Retire das brasas, tire o barro seco, adicione sal a gosto e se delicie...

### 33. Batatas Sautées

Descasque e cozinhe as batatas em água e sal. Não deixe cozinhar demais. Escorra, passe na margarina e polvilhe salsa picada e

pimenta-do-reino. Sirva para acompanhar carnes, aves ou peixes.

### 34. Batata Com Queijo

100 g de queijo (mussarela preferencialmente)  
Uma batata grande  
Papel alumínio

Tempere o queijo ao seu gosto; Faça um corte na batata, no sentido do comprimento, separando-a em duas metades. Depois, escave cada uma das metades, de maneira que o queijo caiba no espaço formado.

Coloque metade do queijo em cada uma das metades da batata, e junte estas. Enrole a batata no papel alumínio, e leve à fogueira. Cerca de 40 minutos à uma hora depois (o tempo de cozimento depende da intensidade do fogo), tire a batata e desenrole. Coma com colher, raspando a batata e misturando ao queijo.

### 35. Batata Recheada Com Ovos

Escolha uma batata grande, tire uma tampa e retire o interior da batata, até que ela se transforme em um recipiente que caiba um ovo derramado. Com a clara, um pouco dela, cole a tampa na batata ou fixe com dois

palitos. Envolve com papel laminado e leve as brasas. Cozinhar por volta de 25 min. Experimentar com a ponta de um garfo se está cozida.

### 36. Batata Com Carne Moída

100 g de carne moída  
Uma batata grande  
Papel alumínio

Tempere a carne moída ao seu gosto; Faça um corte na batata, no sentido do comprimento, separando-a em duas metades. Depois, escave cada uma das metades, de maneira que a carne caiba no espaço formado. Coloque metade da carne

em cada uma das metades da batata, e junte estas. Enrole a batata no papel alumínio, e leve à fogueira. Cerca de 40 minutos à uma hora depois (o tempo de cozimento depende da intensidade do fogo), tire a batata e desenrole. A carne deverá estar cozida, apesar de não ter cor. Coma com colher, raspando a batata e misturando à carne.

### 37. Purê De Batatas

1 kg de batatas  
1 colher (sopa) de margarina  
sal  
2 copos de leite fervente

Cozinhe as batatas, já descascadas, em água e sal, na panela de pressão. Passe pelo espremedor de batatas. Ponha numa panela 1 colher (sopa) de margarina e misture as batatas. Adicione o leite, prove o sal, e mexa

com colher de pau até que se desprenda da panela.

Podem acompanhar bifes, língua, almôndegas, etc..

### 38. Batatinha Condimentada

2 kg de batatinha miúda de casca fina

#### **Molho**

Azeite, vinagre, sal  
Pimenta do reino, orégano, 2 dentes de alho picados  
1 cebola ralada, 2 folhas de louro  
azeitonas picadinhas

Lave as batatinhas. Cozinhe com casca em água e sal e ½ xícara de vinagre. Não deixe amolecer muito. Escorra a água e com um palito fure de todos os lados para o molho penetrar bem. Em uma tigela grande junte todos os ingredientes do molho e espalhe sobre as batatinhas misturando. Sirva 24 horas depois de prontas.

### 39. Salada De **Batatas** Simples

Leve ao fogo para cozinhar algumas batatas descascadas e inteiras. Retire do fogo, deixe esfriar, corte em pedaços ou fatias. Arrume em uma travessa, tempere com sal, pimenta do reino, azeite, vinagre e salsa picada.

*Esta receita pode ser enriquecida com presunto picado, ovos cozidos, azeitonas sem caroço, maionese.*

### 40. Batatas

- Quando as batatas são cozidas em demasia, o purê fica aguado ao se colocar o leite. Salpique um pouco de leite em pó e obterá um purê fofo.
- Descascou batatas demais ? Cubra com água fria e adicione umas gotas de vinagre. Guarde e durarão de 3 a 4 dias.
- Não jogue fora às cascas de batata. Frite com óleo quente, tempere com sal e sirva como aperitivo.
- Corte em fatias grossas, coloque para fritar em óleo bem quente e adicione um pouco de sal. As batatas ficarão coradas e sequinhas.
- Para salgar as batatas fritas de maneira uniforme, coloque dentro de um saco de papel com uma porção de sal. Depois, sacuda por alguns segundos, temperando e enxugando numa só operação.
- Para dar um sabor especial a qualquer prato com batatas cozidas, coloque na água do cozimento alguns cravos da Índia.
- Coloque duas rodela de cebola nas batatas fritas, pouco antes de tirar do fogo, e elas ficarão com um sabor especial.
- As batatas assadas ficarão mais saborosas e suas cascas não racharão se passar um pouco de manteiga ou gordura de bacon antes de assar.
- Para fazer um purê não é necessário descascar as batatas. Basta espremer as batatas cozidas, com casca e ainda quentes, num espremedor comum. As batatas serão espremidas normalmente e as cascas ficarão dentro do espremedor.
- Se quiser que as batatas grandes cozinhem por igual, fure uma por uma com um garfo, antes de colocar na panela e levar ao fogo. Dessa maneira, as batatas ficarão perfeitas e não racharão.
- Corte as batatas em rodela bem finas e deixe de molho em água com vinagre durante quinze ou vinte minutos. Enxugue e frite com óleo quente, sem sal. Elas ficarão bem sequinhas.

- Para fritar batatas mais rapidamente, enxugue-as num pano de prato. Isso fará também com que elas não grudem.
- O purê de batata ficará mais saboroso se acrescentar uma clara batida em ponto de neve às batatas cozidas e amassada.
- O purê de batata ficará mais saboroso se substituir o leite pelo creme de leite.
- Para tirar o excesso de óleo das batatas fritas, coloque-as sobre um papel absorvente ou guardanapo de papel, antes de servir.
- Para as batatas não escurecerem depois de descascadas, coloque numa vasilha com água fria.
- Para as batatas não escurecerem no cozimento, coloque na água algumas gotas de limão ou de vinagre ou de leite ou ainda pedacinhos de cebola.
- As batatas não se desmancharão se colocar, na água de fervura, azeite na seguinte proporção: para cada meio quilo, três colheres (sopa) de azeite e sal a gosto.

#### 41. Batata-Doce

- As cascas das batatas-doces saíram facilmente se colocá-las imediatamente após o cozimento em água fria.

#### 42. Berinjela Em Conserva

2 berinjelas  
sal  
1 copo de vinagre  
cebola  
cebolinha  
cheiro verde  
alho  
pimenta vermelha e pimenta do reino  
pimentão, orégano

Pique a berinjela em fatias bem finas. Coloque sal e deixe-as de molho por 10 minutos na água. Escorra bem a água, junte ½ copo de vinagre e deixe por 20 minutos. Pique bem todos os temperos. Em camadas, coloque as berinjelas e os temperos no pirex. Por último, regue-as com vinagre onde as mesmas ficaram de molho.

#### 43. Patê De Berinjela

Descascar 3 berinjelas. Cortar em quadradinhos e cozinhar em água e vinagre. Escorrer bem apertado com as mãos.

Temperar com 1 dente de alho, salsinha picada, pimenta, orégano, sal e maionese.

#### 44. Berinjela

- Antes de fritar berinjelas, passe na farinha de rosca misturada com clara de ovo. Assim, elas não absorverão muito óleo.
- Corte a berinjela crua em fatias e mergulhe em água com um cálice de leite, durante meia hora (fica mais macia e não escurece).

#### 45. Palitos De Beterraba

2 beterrabas  
1 colher (sopa) de margarina  
1 cebola picada  
1 colher (sopa) de suco de limão  
sal a gosto

Descasque e corte a beterraba em palitos. À parte, faça um refogado com a margarina, o sal e a cebola. Junte a beterraba e o suco de limão. Deixe em fogo baixo por alguns minutos e sirva em seguida.

#### 46. Salada De **Beterraba**

1 beterraba grande  
1 cebola pequena  
2 cravos da índia  
1 folha de louro  
5 colheres (sopa) de azeite  
3 colheres (sopa) de vinagre  
sal e uma pitadinha de açúcar

Cozinhe a beterraba em água, com sal a gosto. Escorra, deixe esfriar, descasque e corte em fatias fininhas.

Arrume a beterraba numa travessa, cubra com uma cebola cortada em rodelas fininhas e tempere com o seguinte molho:

Misture o azeite com o vinagre, acrescente os cravos da índia socados, o louro picadinho e o açúcar.

Deixe macerar por uma hora e meia.

#### 47. **Beterraba**

- As beterrabas conservarão seu colorido se forem cozidas com casca e um pedacinho de caule. Adicione uma pitada de açúcar à água do cozimento. Assim, ficarão mais saborosas.
- A água que usou para cozinhar as beterrabas pode ser aproveitada no cozimento do feijão.
- Lave as folhas de beterraba e coloque numa vasilha com água e um pouco de vinagre branco. Escorra e pique. Depois, acrescente as folhas picadas a um refogado feito com dois dentes de alho e duas colheres (sopa) de azeite de oliva. Adicione uma pitada de sal e uma de pimenta do reino. Assim terá um acompanhamento muito nutritivo para carnes.

#### 48. **Brócolos**

- Os caules dos brócolos vão cozinhar mais rápido se fizer neles marcas em X de cima a baixo.

#### 49. **Brócolos A Alho E Óleo**

Limpe bem os brócolos. Deixe com os talos e algumas folhas. Cozinhe com pouca água e uma colher (sobremesa) de sal. Eles estão bons quando enterrar o garfo nos talos e não sentir resistência. Cuidado para não cozinhar demais: os brócolos muito moles ficam sem graça e sem gosto. Escorra bem a água.

À parte, numa frigideira, coloque meia xícara de azeite e frite quatro dentes de alho picados. Quando o alho estiver começando a dourar, junte os brócolos, mexa com um garfo e abafe. (Abafar quer dizer: tampar a panela).

#### 50. **Cachorro Quente**



7 salsichas  
7 pães para cachorro quente  
1 lata de molho de tomate  
1 pitada de orégano

Colocar as salsichas em uma panela, cobrir com água e deixar cozinhar até ficarem macias. Escorrer a água, acrescentar o molho com o orégano e deixar aquecer bem.

Partir o pão, colocar a salsicha com um pouco de molho e servir com catchup, mostarda e maionese.

Obs: As salsichas também podem ser preparadas assadas sobre a grelha – ficará com um gostinho bem de acampamento escoteiro – experimente!

#### 51. **Camarão**

- A casca dos camarões sairá facilmente se despejar por cima água fervente com um pouco de limão ou vinagre.

- Empane os camarões em mel e depois passe na farinha de rosca. Frite em bastante óleo.
- Para tirar facilmente as tripas do camarão, use uma agulha de crochê bem fina.
- Lave os camarões com casca e ferva em água sem sal. As cascas se soltarão com facilidade enquanto os camarões ainda estiverem quentes.
- ½ kg de cascas de camarão podem ser utilizadas para fazer o caldo do pirão, substituindo as nadadeiras, a cabeça e a espinha do peixe. Prepare logo que utilizar o camarão, pois as cascas estragam facilmente. Deve ser utilizado no mesmo dia (se estiver no acampamento).

## 52. Cará Ao Modo Indígena (Ch Horus)

2 carás de tamanho médio  
(do tamanho das suas duas mãos juntas)

(Acha-se nos supermercados ou feiras)

Coloque os carás diretamente sobre as brasas da fogueira e deixe por 20 min ou até que eles fiquem pretos como carvão. Retire-os do fogo e corte-os ao meio comendo-os com a colher

## 53. Carne Assada

Depois de lavada, tempera-se a carne com sal, alho, louro, limão ou vinagre. Coloca-se então numa panela com gordura ou óleo bem quente. Quando a carne começar a tostar,

vira-se e derrama-se um pouco de água, para não deixar queimar. Proceda-se assim até que esteja assada por igual a ponto de ser espetada e não sair sangue.

## 54. Carne Com Batatas

Corte a carne em pequenos pedaços (2 a 3 cm de lado), tempere-a com um pouco de sal e alho; coloque no fogo em uma panela com meia colher de óleo; quando o óleo estiver quente, colocar a carne na panela, mexer bem e cobrir a seguir a panela; enquanto a carne é afogada, descasque as batatas,

corte-as em pequenos pedaços, lave, coloque na panela juntamente com um pouco de cebolas, tomate ou massa de tomate; conserve a panela tampada e, de vez em quando, coloque um pouco de água, mas de modo que o caldo fique grosso; depois de meia hora verifique se tudo está cozido.

## 55. Carne Ensopada

Coloca-se na panela, um pouco de gordura e então se põe a carne já temperada, cortada em pequenos pedaços, deixando fritar um pouco sem queimar. Derrama-se um pouco de água, bastando cobrir a carne, e deixa-se

cozinhar. Renove a quantidade de água sempre que for preciso, até a carne ficar macia. Adicione legumes em pedaços e sal a gosto. Quando os legumes estiverem macios, está pronto para servir.

## 56. Cozidão dos Meninos Perdidos (Indaba Sênior 2006)

½ kg de carne seca  
4 bananas verdes (bem verdes)  
1 cebola picada  
4 tomates (descascados e sem sementes)  
½ xícara de cheiro verde picado  
Azeite

Deixe a carne seca de molho de véspera. Corte-a em pedaços, e leve para cozinhar até que fique macia. Em outra panela, refogue o

alho e a carne seca no azeite, junte os tomates, a cebola e o cheiro verde, mexa bem e acrescente um pouco de água, Descasque com a faca e junte as bananas cortadas em rodela grossas, a carne cozida e tampe a panela deixando cozinhar até que fiquem macias. Não deixe secar demais, deve ficar com um pouco de molho.

Porção calculada para duas pessoas

### 57. Carne Seca

Cozinha-se ligeiramente em água fervendo para remover o sal, depois se pode assar ou fazer ensopada como já foi explicado com a carne fresca.

### 58. Mix Carne E Batata

Carne Moída  
Batata, cebola  
papel alumínio

Tempere a carne moída com sal e cebola picada. Corte a batata ao meio, separando-a em duas partes iguais. Faça um "buraco" em uma das metades da batata, de forma que você possa colocar a carne moída neste "buraco". Junte as duas metades da batata e

a envolva no papel alumínio. Coloque na brasa de seu "fogão" mateiro por cerca de 50 minutos. Desenrole a batata e com uma colher misture a carne moída com a batata.

**Obs.:** A carne moída não pegará cor, porém deverá estar cozida. Coma com colher, raspando a batata e misturando à carne.

### 59. Carne Guisada

2 kg de patinho ou paleta  
2 xícaras (chá) de óleo  
sal  
alho  
pimenta do reino  
vinagre  
alecrim  
6 cebolas pequenas inteiras

Corte a carne em pedaços regulares. Tempere com sal, alho, pimenta e vinagre; deixe descansar no mínimo 2 horas. Leve

uma panela grade ao fogo com óleo para esquentar; junte a carne virando para dourar de todos os lados, pingando água quente de vez em quando para ficar macia. Adicione as cebolinhas e tampe para abafar, em fogo brando. Retire a carne e as cebolas para uma travessa. Engrosse o molho com meia colher de farinha de trigo. Prove os temperos. Espalhe o molho sobre a carne. Sirva com batatas alouradas ou angu.

### 60. Almôndegas

½ kg de carne de vaca, magra, moída. Junte uma xícara de miolo de pão, embebido no leite e espremido. Uma cebola picada frita, 4 dentes de alho amassados, noz-moscada, sal, pimenta-do-reino e uma colher de sopa de farinha de trigo; 3 ovos inteiros, 1 xícara de chá de salsa picada. Misture tudo muito

bem, faça as almôndegas em bolas de tamanho regular. Leve para fritar aos poucos em uma panelinha com óleo. Deixe dourar de todos os lados e retire para escorrer em papel absorvente. Sirva simples ou com molho acebolado, polvilhadas de queijo ralado.

### 61. Bolinhas De Carne

½ kg de carne cozida e moída  
1 pãozinho  
1 copo de leite  
1 cebola picada  
1 colher (sopa) de margarina  
1 colher (sopa) de manjerona  
3 ovos inteiros  
sal, pimenta, alho

2 colheres (sopa) de farinha de trigo  
óleo para fritar

Em uma tigela junte todos os ingredientes da receita amassando bem, forme as bolinhas do tamanho de nozes. Frite em óleo quente até dourar. Sirva como guarnição.

## 62. Strogonoff De Carne

600g de filé mignon  
250g de champignon em conserva  
1 cebola grande picada  
1 dente de alho picado  
250ml de creme de leite fresco  
1 colher de sopa de extrato de tomate  
1 colher de sopa de catchup  
1 colher de sopa de molho inglês  
Azeite  
Sal  
Pimenta-do-reino

Corte o filé mignon em vários bifés finos. Corte cada bife em tiras de 4 cm aproximadamente. Coloque numa tigela e tempere com sal e pimenta-do-reino. Corte os champignons em fatias.

Acrescente azeite na panela e aumente o fogo. Junte uma parte da carne picada e espere dourar. Mexa um pouco para dourar todos os lados. Retire a carne já refogada da

panela, coloque mais um pouco de azeite e junte as tirinhas de carne restantes. Se você colocar toda a carne de uma só vez, a carne esfriará a panela e irá cozinhar no próprio líquido, deixando-a dura.

Coloque um pouco de azeite em outra panela grande e leve ao fogo baixo para esquentar. Acrescente a cebola picada e refogue por 2 minutos. Junte o alho picado e refogue por mais 1 minuto. Junte a carne, o champignon, extrato, creme reservado e deixe cozinhar por 2 minutos, mexendo sempre.

Junte o catchup e o molho inglês. Cozinhe por mais 1 minuto e retire do fogo. Verifique os temperos e sirva imediatamente com arroz branco e batata palha. Rendimento : 4 porções

## 63. Strogonoff da Patrulha

1 kg de filé mignon  
3 colheres (sopa) de manteiga ou margarina  
1 lata de creme de leite  
1 colher (sopa) de extrato de tomate  
1 colher (chá) de molho inglês  
sal e pimenta a gosto

Corte a carne em quadradinhos, retirando a gordura. Aqueça a manteiga ou margarina. Junte a carne e deixe fritar bem. Geralmente a carne solta um pouco de água. Deixe que ela cozinhe nesta água e, se secar muito, junte um pouco de água quente.

Experimente um quadradinho e veja se a carne já está pronta.

Misture o creme de leite, o extrato de tomate e o molho inglês. Despeje em cima da carne e mexa bem. Junte sal e pimenta e experimente conforme sua preferência. Aqueça e sirva.

Se quiser, junte 1 lata de cogumelos escorridos, junto com o creme de leite. Come-se com arroz, com purê de batatas ou batatas palito e até com nhoque.

## 64. Contra Filé Ao Chefe

Tempere com alho e sal, um bom pedaço de contra-filé. Doure na frigideira com parte de óleo e parte igual de manteiga. Quando estiver ao ponto passe para uma travessa aquecida. Na mesma frigideira doure ligeiramente uma cebola em fatias, junte uma

colher (sopa) de extrato de tomate, tempere com sal e molho de pimenta, acrescentando um pouco d'água e vinagre. Arrume esse molho sobre o filé, guarneça com batatas fritas, ovos cozidos e um ramo de salsa.

## 65. Bife Simples

Para que um bife fique bom, o importante é escolher uma destas carnes: contra-filé, alcatra, filé mignon.

Limpe, lave e enxugue, retire as gorduras, peles e nervuras, corte os bifés em tamanhos regulares, coloque na tábua própria e bata com o batedor. Tempere com sal, alho e pimenta, se gostar.



Pouco antes de servir, frite os bifés, um de cada vez, em frigideira com pouco óleo. Não tampe a frigideira, pois isso fará com que a carne cozinhe (soltando água), em vez de fritar. Vá arrumando numa travessa aquecida. Sirva com molho acebolado.

**Molho Acebolado:** Corte 2 cebolas grandes em rodelas, leve ao fogo em uma frigideira com óleo para fritar. Junte um tomate, sem pele e sem sementes, picado. Vá pingando água ou caldo de carne. Tempere com sal, pimenta, vinagre, molho inglês, salsa picadinha. Sirva sobre os bifés.

#### 66. Bife A Milanese

4 bifés de coxão mole  
pimenta  
2 ovos batidos  
5 colheres (sopa) de farinha de trigo  
5 colheres (sopa) de farinha de rosca  
2 colheres (sopa) de margarina

Se os bifés forem muito grandes, corte-os ao meio. Salpique-os com sal e pimenta. Bata os bifés com o batedor de carne, sobre uma tábua. Num parto coloque a farinha de trigo, em outro os ovos batidos e num terceiro a farinha de rosca.

Primeiro, passe o bife na farinha de trigo, depois no ovo e por último na farinha de rosca. Dê uma sacudida no bife para tirar o excesso de farinha de rosca. Aqueça a margarina e coloque os bifés para fritar, não esquecendo de virá-los para que fitem por igual dos dois lados.

No caso da margarina secar muito depressa, acrescente um pouco mais. Sirva os bifés numa travessa com gomos de limão. Guarneça com folhas de alface.

#### 67. Guisado À Caçadora

Corte carne magra ou caça em pequenos pedaços quadrados de 2 a 3 cm de lado. Misture um pouco de farinha de trigo, sal e pimenta do reino, e depois esfregue bem a carne nesta mistura. Põe-se então a carne numa panela com pouca gordura para frigar, mexendo-se continuamente com a panela para tostar sem queimar a superfície da

carne. Junte água limpa, e pendure sobre o fogo, mas a uma boa distancia. É importante que a água se mantenha a ponto de ferver, sem entretanto ferver. Se junta a seguir legumes cortados, como batatas, cenouras e cebolas. Atenção: a água deve apenas cobrir os alimentos – nada mais. Cozer até ficar macio. Sirva.

#### 68. Picanha do Avesso “Al Sandor”

1 picanha de aproximadamente 1,4 kg  
400 g de queijo provolone  
Sal grosso

Use picanha maturada e retire o excesso de gordura. Fure a picanha na diagonal, de um lado para o outro, deixando dois centímetros

nas laterais. Vire a ponta para dentro até deixá-la no avesso, recheie com o queijo, costure as pontas e salgue. Coloque na grelha e vá virando freqüentemente para o queijo derreter por igual. Corte fatias generosas.

#### 69. Carnes

- Quando for dourar qualquer pedaço de carne, será mais rápido e melhor se a carne estiver bem seca e a gordura da panela bem quente.
- Amaciando:

**Bife:** Passe na carne uma mistura de vinagre com óleo. Deixe ficar duas horas.

**Carne Cozida:** Adicione uma colher (sopa) de vinagre à água do cozimento.

**Carne rija ou caça:** Faça um molho vinagrete de partes iguais de vinagre e caldo de carne quente. Coloque sobre a carne e deixe ficar durante duas horas.

**Galinha Velha:** deixe de molho em vinagre algumas horas antes. Isto fará com que ela fique macia como uma franguinha.

- Quando for fazer bolinhos de carne e não tiver ovos, substitua por batata cozida amassada. Cada ovo deve ser substituído por uma batata.
- Para maior garantia ao comprar carne moída, não compre a que já estiver no balcão. Mande moer a carne na hora.
- Nunca compre carne em açougue que tenha luz vermelha, pois com essa luz não poderá perceber se a carne é fresca ou não.
- Os bifês não ficarão duros nem formarão água se não temperá-los com vinagre ou limão.
- Para dar uma cor dourada aos bifês, coloque na hora da fritura uma colher (sobremesa) de massa de tomate.
- Os bifês douram mais rápido se colocar uma pitada de açúcar no óleo de fritura.
- O bife à milanesa ficará mais gostoso se misturar à farinha de rosca com um pouco de manjericão picado e alguns dentes de alho, picados e amassados.
- Ao preparar bifês à milanesa, tempere a carne, passe na farinha de trigo, depois em claras batidas e na farinha de rosca. A clara não deixa o óleo espumar.

#### 70. Cebolas Douradas

Dourar rodelas de cebola (quantidade generosa), não deixar queimar. Salpicar com um pouco de farinha de trigo, deixe cozinhar um pouquinho, mexendo sempre. Juntar uma

clara de ovo e uma colherada de vinagre. Deixe ferver 2 minutos. Junte a gema batida com um pouco de água fria. Acabar de cozinhar e servir.

#### 71. Cebola Na Brasa

Cebola

Envolva-os em papel alumínio (com a parte brilhante para dentro) e cubra de brasa.

#### 72. Anéis De Cebola

4 cebolas grandes  
2 ovos batidos  
3 colheres (sopa) de queijo ralado (opcional)  
sal a gosto  
óleo para fritar

Bata os ovos e misture-os com o queijo ralado e uma pitada de sal. Passe as rodelas de cebola pelos ovos batidos e frite-as em óleo muito quente. Retire-as com a escumadeira e coloque-as sobre papel absorvente para retirar o excesso de gordura. Sirva em seguida.

Descasque as cebolas, lave-as e corte-as em rodelas grossas.

#### 73. Sopa De Cebola

3 colheres (sopa) de margarina  
½ kg de cebolas cortadas em fatias finas  
3 colheres (sopa) farinha de trigo  
2 litros de caldo de carne (ou galinha)  
2 copos de leite, sal, pimenta do reino

Doure a cebola na margarina, polvilhe com a farinha de trigo, junte o caldo de carne, o leite, tempere com sal e pimenta, deixe ferver. Servir com queijo ralado e torradas.

#### 74. Creme De Cebola

3 cebolas grandes  
½ colher (sopa) margarina

1 litro de leite  
2 colheres (sopa) bem cheias de farinha de trigo  
3 colheres de margarina; sal a gosto

**Molho Branco**

### *Molho Branco*

Ferver o leite e reservar. Em uma panela grande, derreter a margarina em fogo baixo, juntar a farinha. Em seguida colocar o leite aos poucos sem parar de mexer. Acrescentar o sal. Deixe ferver e reserve. Cortar a cebola em tiras e refogar na margarina, sem deixar dourar, acrescentar ao molho branco e ferver por alguns minutos.

- Para evitar que o molho branco empelote, colocar um pouco de leite na farinha e mexer até formar um creme homogêneo, e assim até acabar todo o leite. Caso forme pelotas, passe o molho por uma peneira.
- Pode ser acrescentado creme de leite. Deve ser colocado por último e servir logo em seguida. Não ferver o creme depois de acrescentar o creme de leite.
- Pode-se usar a base do molho branco e variar a sopa, substituindo a cebola por outros ingredientes. Ex: palmito, aspargo, couve-flor e queijos. No creme de queijo, adicioná-los no molho bem quente e não deixar ferver, pois se isso acontecer irá talhar o creme.

### **75. Cebolas**

- Para que as cebolas não brotem e não fiquem murchas, embrulhe cada uma em papel alumínio. Ficarão firmes por muito mais tempo.
- Uma vez cortada à cebola, passe na parte cortada manteiga, e ela se conservará melhor.
- Chore menos descascando cebolas deixando à parte da raiz para cortar por último.
- Descasque sob água fria corrente. Assim não ficará com os olhos ardendo.
- Enquanto estiver cortando, lave as mãos de vez em quando.
- Quando fritar cebolas, passe as rodela no creme de leite e depois na farinha de trigo (elas ficarão crocantes).
- Se não quiser que a salada fique com cheiro forte de cebola, basta deixar de molho a cebola, já picada, numa vasilha com água e uma colher (sopa) de açúcar, durante ½ hora.

### **76. Cenouras Douradas**

5 ou 6 cenouras  
sal, pimenta-do-reino  
3 colheres (sopa) de manteiga  
vinagre

Tire a pele das cenouras cruas.

Corte-as o mais fino possível. Derreta a manteiga, solte as cenouras na panela, salgue, coloque pimenta e algumas gotas de vinagre. Frite ligeiramente e retire. Sirva para acompanhar carnes, aves ou peixes.

### **77. Cenouras Fáceis**

3 colheres (sopa) de manteiga ou margarina  
8 cenouras médias  
sal e pimenta a gosto  
1 xícara de água  
½ xícara de creme de leite  
2 colheres (sopa) de salsinha picada

Use cenouras frescas e pequenas. Raspe com uma faca toda a superfície da cenoura. Lave a cenoura e corte em rodela finas. Derreta a manteiga numa panela. Junte as cenouras, o sal, a pimenta e a água. Tampe a panela e cozinhe sobre fogo moderado por 15 minutos ou até que, espetando a cenoura, perceba que ela está macia. Junte os ingredientes restantes e deixe levantar fervura. Sirva imediatamente.

### **78. Salada De Cenoura Com Abacaxi**

3 xícaras de cenouras raspadas e cortadas em pedaços

¾ de xícara de pedaços de abaxi em calda, escorridos e cortados em quadradinhos

½ xícara de passas sem sementes  
1/3 de xícara de maionese  
½ colher (chá) de sal

Coloque a cenoura em uma peneira para escorrer.

Coloque num prato e misture com os ingredientes restantes. Para ficar mais bonito se quiser poderá servir a salada sobre folhas de alface

### 79. Folhas Crocantes De Cenoura

1 xícara (chá) de farinha de trigo  
1 colher (sopa) de óleo  
sal a gosto  
30 raminhos de folhas de cenoura  
óleo em quantidade suficiente para fritar

Misture a farinha com o óleo, o sal e 1 xícara (chá) de água. Passe ligeiramente os raminhos na massa sem cobri-los totalmente e frite no óleo quente.

### 80. Bolinho De Rama De Cenoura

Farinha de trigo  
Leite, Sal  
Rama de cenoura  
1 ovo, óleo

Picar a rama de cenoura e colocar em uma tigela. Acrescentar ovo, a farinha de trigo, leite e o sal. A farinha de trigo deverá ser

colocada até dar consistência para fazer bolinho em colheradas. Colocar em colheradas os bolinhos, em óleo quente.

**Nota:** A rama de beterraba poderá ser usada para fazer também bolinhos bem como, fazer as ramas refogadas.

### 81. Salada Barrica (Quando Ele Fazia Regime)

Um maço de alfaces ou rúcula ou outra folha a seu gosto  
Um tomate grande  
Uma cenoura ralada

Meia cebola picada em rodelas  
Rabanete ou pepino em fatias(opcional)  
Azeite, sal e vinagre

### 82. Cereais

- Para obter um cozimento mais rápido dos grãos de cereais, deixe que eles fiquem sempre de molho antes de levá-los ao fogo para cozinhar.

### 83. Barrinha De Cereais Salgada

(para preparar antes de ir acampar – veja também Barrinha de Cereais Doce)

#### 1º ETAPA

1 colher (sopa) de tomate desidratado picado  
2 colheres (sopa) de queijo cottage  
uma clara

picado  
sal

#### 2º ETAPA

3 colheres (sopa) de crispis de arroz  
3 colheres (sopa) de flocos de milho  
½ xícara (chá) de soja torrada  
½ xícara (chá) de tomate desidratado picado  
2 colheres (sopa) de farinha integral  
uma colher (sopa) de tempero pronto  
1 colher (sopa) de alga desidratada  
2 colheres (sopa) de alface desidratado

Bata no processador a colher (sopa) de tomate e cottage até formar uma pasta. Junte a clara e reserve. Em uma travessa, junte o crispis de arroz, os flocos de milho, a soja, o tomate desidratado picadinho, o alho, o orégano, o kombucha, a alga, alface e o sal. Misture tudo e junte a pasta de cottage. Coloque em forminhas e leve ao forno por cerca de 15 minutos.

(Prazo de validade: 20 dias)

#### 84. Chuchu Empanado

Descasque 2 chuchus e cozinhe-os inteiros com sal. Depois de frios, parta-os em rodela, retire o centro, passando-os em trigo e ovos batidos e pó de rosca. Frite-as em óleo quente.

#### 85. Churrasco

- Na hora de fazer churrasco, em vez de usar gravetos ou jornais, embeba um pãozinho em álcool, coloque o carvão por cima e acenda o fogo.
- *Opção não tradicional:* Antes de fazer churrasco, deixe a carne por algum tempo num molho com sal grosso, Coca Cola e caldo de laranja e limão. O churrasco ficará macio.

#### 86. Couve-Flor Dourada

1 couve-flor média  
3 colheres (sopa) de farinha de rosca  
2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina  
2 colheres (chá) de sal  
1 gema dura cozida

Coloque no fogo água para ferver (uma quantidade suficiente para cobrir a couve-

flor). Quando estiver fervendo, coloque primeiro o sal e depois a couve-flor inteira.

Quando estiver cozida, escorra á água da panela e coloque-a numa travessa. Derreta numa frigideira a manteiga ou a margarina. Junte a farinha de rosca e mexa bem. Passe a gema cozida por uma peneira e junte a farinha de rosca. Salpique sobre a couve-flor e sirva.

#### 87. Couve-Flor

- Coloque ½ xícara de leite na água em que for cozinhar couve-flor. Ela ficará mais alva e saborosa e não desprenderá seu cheiro característico.

#### 88. Creme de Leite

- Para evitar que talhe ao ser colocado num molho quente, não deixe que ele ferva.
- Se precisar de creme de leite azedo para alguma receita, coloque duas colheres (chá) de suco de limão em cada xícara de creme de leite. Ou então, em lugar do limão, use meia colher (sopa) de vinagre para a mesma medida de creme de leite.
- Substitua por requeijão cremoso (de copo) para fazer seu strogonoff. Assim, o prato ficará mais gostoso e não tão doce.
- Se misturar o creme de leite com duas claras batidas em neve e uma pitada de sal, ele renderá muito mais.

#### 89. Salada De Erva-Doce

1 pé de erva-doce  
½ pé de alface picado  
½ cenoura ralada (ralo grosso)  
1 colher (chá) de sal

Pique a erva-doce em fatias bem finas. Junte os outros ingredientes. Tempere e reserve.

#### **Molho Rose**

½ xícara de maionese  
1 colher (sopa) de catchup

Adicione o molho sobre a salada e salpique salsinha picada

## 90. Purê De Ervilhas

250g de ervilhas secas  
1 colher (sopa) de margarina  
sal a gosto  
1 dente de alho amassado  
1 xícara (café) de leite

Deixe as ervilhas de molho durante 3 horas. Cozinhe em água até amolecerem. Escorra, passe pela peneira. Adicione o alho, o sal, a margarina, o leite e leve ao fogo mexendo sempre até tomar consistência de purê.

## 91. Ervilhas Sautéés

2 latas de ervilhas  
3 colheres (sopa) de manteiga  
1 cebola ralada  
sal, pimenta-do-reino  
salsa picada

Doure a cebola na manteiga. Escorra bem as ervilhas, junte ao refogado, tempere com sal, pimenta-do-reino e salsa picada e agite a frigideira levemente. Sirva para acompanhar carnes, frangos, peixes, camarão, etc.

## 92. Ervilha

- Elas não perderão a cor se juntar uma pitada de açúcar à água de fervura.

## 93. Farofa

2 e ½ colheres (sopa) de manteiga ou margarina  
1 pacote de farinha de mandioca crua  
1 colher (sopa) de sal  
3 ovos bem cozidos e picados

Derreta a manteiga ou a margarina numa frigideira. Junte a farinha de mandioca, o sal e mexa sem parar até que essa mistura esteja bem dourada e úmida. Junte os ovos, as azeitonas picadas e mexa bem.

## 94. Farofa de Bacon

2 xícaras (chá) de farinha de mandioca torrada  
4 colheres (sopa) de bacon picado  
2 colheres (sopa) de molho de tomate  
sal a gosto

Frite o bacon em sua própria gordura até ficar crocante. Acrescente o molho, o sal e a farinha e misture bem. Retire do fogo quando a farinha estiver bem quente. Rende 4 porções.

## 95. Farinha de Trigo

- Para polvilhar facilmente, coloque-a num recipiente com furinhos, como o saleiro.
- Para evitar o aparecimento de bichinhos, coloque dentro do recipiente algumas folhinhas de louro.

## 96. Feijão Simples

½ kg de feijão  
2 colheres (sopa) de óleo  
1 dente de alho amassado  
½ colher (sopa) de sal

**Na véspera:** coloque o feijão numa peneira e retire todos os grãos quebrados, com casca solta e sujeiras. Passe no jato de água da torneira e coloque numa vasilha, cobrindo com água.

**Na manhã seguinte:** escorra a água onde o feijão ficou de molho e ponha o feijão numa panela com 5 xícaras de água e o sal. Cozinhe 30 minutos tampado, em panela comum ou 10 minutos (após começar a chiar) na pressão.

**Para engrossar o caldo:** pegue uma escumadeira cheia de grãos cozidos. Amasse os grãos num prato e reserve.

**Numa frigideira:** refogue os dentes de alho amassados no óleo, deixando fritar bem. Junte a massa de feijão e frite, misturando, até absorver todo o óleo. Junte o conteúdo

da frigideira à panela e cozinhe 20 minutos. Serve 4 pessoas.

### 97. Purê De Feijão

1 xícara (chá) de feijão cozido  
½ dente de alho amassado  
1 colher (sopa) de óleo  
sal a gosto

Passa o feijão cozido pelo espremedor de batata. Doure o alho no óleo, acrescente o purê de feijão e tempere a gosto. Sirva com molho de tomate ou outro da preferência de sua patrulha.

### 98. Feijão Tropeiro

½ kg de feijão carioca  
200g de bacon  
300g de lingüiça calabresa  
2 cebolas grandes  
sal  
pimenta do reino  
5 xícaras (chá) de farinha de mandioca grossa  
5 xícaras (chá) de farinha de milho em flocos

Cozinhe o feijão por mais ou menos 20 minutos (até ficar cozido com o grão inteiro), escorra e separe. Frite o bacon e acrescente a lingüiça, deixe dourar, refogue a cebola junte o bacon, a lingüiça e o feijão escorrido. Mexa bem, acrescente as duas farinhas aos poucos até dar o ponto de farofa, tempere com sal e pimenta do reino.

### 99. Feijão Tropeiro do Alto do Vale do Paraíba

“Fritam-se na panela de ferro pedaços de gordura picada para torresmo. Tiram-se os torresmos de lado, frita-se aí o tempero e um pouco de feijão. Põe-se essa fritura no feijão que já está no caldeirão, e deixa-se ferver. Põe-se no prato, mistura-se com farinha de mandioca e come-se com o torresmo. Cozinha-se o feijão na véspera. No dia, frita-se bastante torresmo já salgado. Na gordura que restou, frita-se o feijão, e deixa-se ferver para secar bem. Mexe-se com farinha e torresmo.

O feijão deve ser cozido e lavado, para ficar solto o grão. Na panela, fritam-se alguns torresmos de toucinho com sal e com alho. Joga-se aí o feijão, deixando ficar tudo bem sequinho. Por último, coloca-se a farinha de mandioca e mexe-se. Os torresmos são picados bem miúdo. Alguns tropeiros cozinhavam o feijão com pé de porco e costela já salgados e algumas tiras de carne, temperando depois de cozido. Fritava-se o torresmo para comer junto, misturando tudo com farinha”.

### 100. Virado De Feijão

1 colher (sopa) de óleo  
1 colher (sopa) de cebola picada  
½ dente de alho picadinho  
1 tomate sem pele e sem sementes, cortado em cubinhos  
1 xícara (chá) de feijão cozido (com caldo)  
sal a gosto

pimenta a gosto  
1 colher (sopa) farinha de milho

Aqueça o óleo, refogue a cebola e o alho, adicione o tomate, o feijão e espere levantar fervura. Tempere com sal, pimenta e junte a farinha de milho.

### 101. Feijão

- Coloque o feijão de molho em água quente por trinta minutos antes do

cozimento. Assim, ele cozinha mais rápido.

- Coloque no feijão de molho, de véspera, uma colherinha de fermento em pó. Ele ficará mais macio.
- O feijão cozinhará em menos tempo se der uma primeira fervura por cinco minutos, depois escorrer e deixar cozinhar em nova água.
- Quando cozinhar feijão, só tempere com sal no final do cozimento> Assim, o feijão não ficará duro.
- O feijão ficou muito salgado: adicione algumas folhas de couve (ela absorverá o excesso de sal e dará um ótimo sabor ao feijão).
- Para tirar o excesso de sal do feijão, coloque junto para cozinhar uma ou duas batatas cruas.
- Para que o feijão fique mais saboroso e com o caldo mais grosso, depois de cozido retire uma concha e amasse bem os grãos. Recoloque na panela e leve de volta ao fogo por mais 15 minutos, destampado.
- O feijão fica mais macio se colocar algumas gotas de azeite enquanto ele estiver cozinhando.
- Para tirar o cheiro de queimado do feijão, umedeça um pano e coloque na panela como se fosse uma tampa. Quando o feijão ferver, o cheiro ficará retido no pano.
- Para engrossar feijões aguados, acrescentes uma mistura de água com maisena.
- Outra forma de deixar o caldo de feijão mais grosso é acrescentar uma colher rasa de farinha de trigo.
- Afervente o feijão até que ele cresça. Coloque numa garafa térmica, juntamente com a água do cozimento até a boca, e feche hermeticamente. Deixe por uma noite. Na manhã seguinte o feijão estará totalmente cozido.

#### 102. Frango No Papel Laminado

Temperar o frango, enrolar em papel laminado e assar nas brasas.

#### 103. Frango Enterrado Na Brasa

1 Frango  
Sal  
Papel Alumínio

Faça uma fogueira num buraco e deixe até que fique somente brasa. Coloque sal a gosto no Frango e envolva-o em papel alumínio. Coloque o frango enrolado dentro do buraco com brasa e recubra com barro e depois terra, até fechar o buraco.

Acenda uma nova fogueira sobre o mesmo local (Frango Enterrado). Aguarde aproximadamente 2 horas e retire o frango.

#### 104. Frango Enterrado Na Brasa 2

1 frango limpo  
2 kg de sal  
6 a 8 claras de ovos

Fazer uma massa com as claras de ovos e o sal. Cubra o frango com a massa. Envolva o

frango em folhas de bananeiras ou algo parecido, em seguida coloque o frango em um buraco, que deverá conter brasa. Depois cubra com mais brasa e, jogue terra. Estará pronto dentro de 3 a 4 horas.



### 105. Patê De Frango

1 xícara (chá) de frango cozido bem picadinho  
2 colheres (sopa) de maionese  
3 colheres (sopa) de salsa picadinha

1 colher (sopa) de cebola ralada  
Misture todos os ingredientes e sirva com torradas ou fatias de pão.

### 106. Asinhas Temperadas

12 asas de frango  
½ xícara de maionese  
1 envelope de sopa creme de cebola  
2 limões

Opção para acantonamento na sede: Ligue o forno para aquecer. Numa vasilha, coloque 4 xícaras de água e suco de 2 limões. Deixe as asas de molho na água com limão por 10 minutos. Retire e seque bem.

Unte uma assadeira com manteiga. Despeje o conteúdo do envelope de sopa numa vasilha funda.

Despeje a maionese num prato. Passe as asinhas, uma a uma, na maionese e depois no creme de cebola, como se estivesse fazendo uma milanesa.

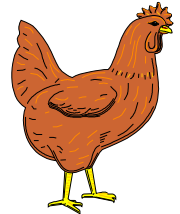
Coloque na assadeira untada. Leve ao forno (quente) por 30 minutos, até que fiquem bem douradas.

**Dica:** Use a mesma receita para fazer coxinhas, peito de frango empanado ou filé de pescada.

### 107. Strogonoff De Frango

3 peitos de frango cortados e temperados  
3 colheres (sopa) de margarina  
2 cebolas raladas  
sal, pimenta  
1 lata de puro purê  
3 colheres (sopa) de ketchup  
3 colheres (sopa) de molho inglês  
2 colheres (sopa) de mostarda  
1 lata de cogumelos

1 lata de creme de leite



Leve ao fogo em uma panela regular a margarina, as cebolas, os cogumelos e os peitos de frango. Deixe refogar até alourar; junte então, o restante dos ingredientes, mexendo sempre em fogo brando até ficar cremoso. Sirva com arroz branco.

### 108. Moela De Frango Com Mandioquinha

400g de moela de frango limpa  
1 cebola pequena picada  
2 dentes de alho amassados  
120g de bacon  
1 maço de salsinha  
2 tabletes de caldo de galinha  
300g de mandioquinha  
1 colher (sopa) de vinagre

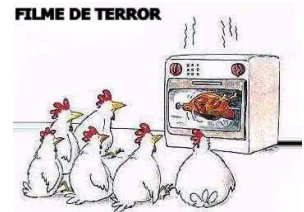
Deixe a moela de molho em água e vinagre. Frite o bacon e misture a cebola e o alho. Junte o caldo de galinha dissolvido em um litro de água, as moelas escorridas e cozinhe até ficar macia. Junte a mandioquinha picada e acabe de cozinhar. Desligue o fogo e acrescente a salsinha picada.

### 109. Caldo De Frango

Use a carcaça da ave para fazer um gostoso e nutritivo caldo. Coloque-a em uma panela com 2 litros de água. Adicione:

1 cebola média picada  
1 talo de salsão cortado  
1 cenoura em rodela  
1 colher (chá) de pimenta em grãos

sal  
salsa  
cebolinha  
louro a gosto



Ferva por 45 minutos. Utilize esse caldo para fazer canjas e sopas.

## 110. Galinha À Pescador

1 galinha caipira não muito nova (*não deve ser galinha de granja*)  
3 a 4 kg de sal grosso próprio para gado

**Na Sede:** Limpe a galinha e dependure pelo pescoço para escorrer a água e o sangue. Costure ou espete palitos na parte do pescoço e embaixo. Enxugue bem a galinha e ponha uma camada grossa de sal em uma panela de ferro. Ponha a galinha por cima deste sal e torne a cobrir com sal, amoldando bem o formato da galinha. Leve ao forno para assar por 2 ou 3 horas. Quando ficar pronta, o sal começa a rachar. Quebre-se o sal (este

não serve mais para ser utilizado), limpe a galinha com um guardanapo e sirva com farofa comum.

**No Acampamento:** Receita originária das barrancas do Rio Tietê, no Estado de São Paulo. Os pescadores assam a galinha num buraco feito no chão, forram o buraco com folhas de bananeira, tapam com terra e acendem uma fogueira em cima, até terminar o fogo e ficar só braseiro. Peixe também é assado do mesmo modo.

## 111. Frango

- Tempere a gosto o frango de granja. Numa panela com óleo bem quente, coloque várias rodela de cebola e deixe dourar bem. Adicione o frango temperado. Ele ficará com a cor e o sabor do frango caipira e um agradável aroma.
- Retire a banha amarela que envolve o frango, lave e coloque numa panela para derreter. Em seguida, coloque o frango já cozido que ele ficará muito mais saboroso.
- Para deixar um frango ou galinha bem limpa e branquinha, passe farinha de mandioca, deixando por 5 minutos. Depois, lave com água fria.
- O frango frito fica dourado e sequinho, sem grudar na panela, se colocar uma colher (sopa) de maisena no óleo de fritura bem quente.
- Para desossar um frango, corte a pele das costas no sentido do comprimento. Passe a lâmina da faca entre a carne e os ossos. Quebre os ossos das pernas e vire-as para poder retirar a carne.
- Se a galinha estiver dura e demorando a cozinhar, coloque dentro da panela uma cortiça. Assim, a galinha amolece rapidamente.
- O frango ficará mais macio se colocar no tempero ou no cozimento uma pitada de fermento em pó ou de bicarbonato de sódio.
- Adicione, ao refogar a galinha de granja, duas colheres (sopa) de açúcar. Assim, ela ficará dourada e bem firme quando cozida.
- Antes de temperar o frango, escale com água fervente e suco de limão. O frango ficará menos gorduroso.
- Utilize as sobras do frango assado ou ensopado para fazer risoto, suflê, arroz de forno, canelone, salada, croquete, torta, pudim ou ainda recheios para empadas e pastéis. Misturando com palmito e ervilhas.
- O frango à milanesa ficará mais saboroso se acrescentar um pouco de queijo parmesão ralado à farinha de rosca, antes de fritar.
- Para dar sabor especial a frangos, espalhe um pouco de alecrim antes de grelhar ou assar.
- Amaciando *Galinha Velha*: deixe de molho em vinagre algumas horas antes. Isto fará com que ela fique macia como uma franguinha.

- As aves e os peixes podem ser cozidos da mesma maneira.

### 112. Frituras

- Para fazer uma fritura na manteiga, acrescente uma colherinha de óleo. Assim, a manteiga não queimará.
- Ao fazer frituras, coloque um pouco de sal no fundo da frigideira, para a gordura não espirrar.
- Não coloque muitos alimentos para fritar ao mesmo tempo, pois isso diminui a temperatura do óleo.
- Para tirar o excesso de óleo dos alimentos fritos, coloque-os entre duas folhas de papel absorvente, comprimindo um pouco, antes de servir.
- Para que o alimento frito não fique cru no centro, corte-o em pedaços mais finos.
- Os alimentos não ficarão encharcados de gordura se fritá-los em óleo bem quente.
- Antes de fritar, jogue no óleo um palito de fósforo. Quando ele acender, retire com um garfo. Isso significa que o óleo já está quente o suficiente para ser usado.
- Para a fritura ficar mais crocante, os chineses fazem uma pré-fritura. Primeiro, deixam os alimentos no óleo quente por uns 2 minutos. Depois, guardam para dourar somente na hora de servir.

### 113. Hambúrguer

- Faça, quando estiver moldando, um buraco com o seu dedo no meio do hambúrguer. Isto fará com que ele cozinhe mais rápido e quando estiver pronto, o buraco terá desaparecido.

### 114. Lagosta

- Quando cozinhar lagosta, junte uma cebola à água do cozimento. Quando a cebola estiver cozida, a lagosta também estará.

### 115. Seleta De Legumes Scout Boy

Sal  
papel alumínio  
uma batata média  
uma cenoura grande  
uma cebola pequena  
quatro vagens  
duas colheres de ervilha  
e outros legumes à gosto

ervilhas e os legumes, cortando-os, fatiando-os ou picando-os à gosto.

Misture e tempere os legumes com sal à gosto. Envolve os legumes em um pedaço de papel alumínio sem deixar aberturas ou furos. Coloque-o sobre a brasa de seu "fogão" espere cerca de vinte minutos e sua Seleta estará pronto para comer.

Fatiar a batata e a cenoura bem fina, picar bem a cebola e a vagem, adicionar as

### 116. Tempurá Falso

**Massa:**  
1 xícara (chá) de farinha de trigo  
1 xícara (chá) de água gelada  
1 colher (sopa) de maisena  
2 colheres (café) de fermento em pó  
1 colher (café) de sal

**Recheio:**

1 dente de alho  
½ tomate picado  
½ cebola pequena picada  
1 colher (sopa) de talos de salsa  
2 colheres (sopa) de talos de brócolis  
1 pires de repolho picado  
sal a gosto

Refogue os ingredientes do recheio até ficar bem seco e reserve. Misture todos os ingredientes da massa, colocando por último

o fermento. Acrescente o recheio à massa, misturando bem. Frite em óleo bem quente e escorra em papel absorvente.

#### 117. Espetinho Vegetariano (ou quase)

Fazer espetinhos com cebola, tomate, pimentão, batata doce pré-cozida, tocinho (bem pouco, só para dar um pouco mais de sabor), salsicha em lata. Pincela-se com um

pouco de margarina e sal. Enrolar em papel alumínio e colocar sob a brasa para ir assando.

#### 118. Legumes

- Aproveite a água do cozimento dos legumes, pois ela contém sais minerais e vitaminas.

#### 119. Leite Azedo Ou Coalhado ?

- Se o leite azedou ou coalhou, não jogue fora, pois ele não está estragado. A coalhada mantém as propriedades nutritivas do leite e, devido às transformações por que passou, é ainda mais digerível. Aproveite a coalhada e o soro numa das receitas de Queijinho Pioneiro ou Queijo Árabe.:

#### 120. Lingüiça

- Para que a lingüiça fique deliciosa, ferva antes em um pouco de água. Quando a água secar, deixe que ela frite na própria gordura, sem acrescentar óleo.
- Lingüiças encolherão menos e não quebrarão se forem fervidas por cerca de 8 minutos antes de serem fritas. Ou poderão ser passadas em farinha, antes de serem fritas.

#### 121. Macarrão

É preciso uma panela de água fervendo aonde se vai colocando o macarrão inteiro ou partido conforme se deseja. É indispensável que haja bastante água e espaço pois o macarrão cozido *cresce* e se não houver espaço bastante, acaba grudando.

Depois de colocar o macarrão, deixa-se recomeçar a fervura e mexe-se de vez em quando, adicionando-se sal a gosto. Quando o macarrão estiver cozido, escorre-se a água quente e lava-se em água corrente. Adiciona-se então molho enlatado, ou feito à parte e come-se quente com queijo ralado.

#### 122. Macarrão Com Frango

500g de macarrão  
2 peitos de frango  
tempero a gosto (sal, tomate, cebola, salsinha...)

Cozinhe os peitos e corte em cubinhos (ou desfie se preferir), ensope e misture ao macarrão já cozido e escorrido.

#### 123. Macarrão Com Atum

½ quilo de macarrão tipo penne  
1 lata de atum em conserva  
½ xícara de leite  
1 cebola picadinha  
2 colheres de azeite de oliva  
½ xícara de salsinha picada  
1 xícara de queijo mineiro curado ralado  
Sal a gosto

Cozinhe o macarrão em abundante água e sal até ficar "al dente". Aqueça o azeite e refogue bem a cebola, sem deixar dourar. Acrescente o atum, a salsinha e o queijo. Vá agregando o leite aos poucos, mexendo sempre até desmanchar o atum e dissolver o queijo. Corrija o sal. Escorra o macarrão e misture o molho. Sirva imediatamente

#### 124. Macarrão Com Sardinha

200g por elemento  
óleo  
água  
sal  
sardinha  
temperos  
queijo ralado

Coloque pra ferver a água. Quando estiver fervendo, coloque um fio de óleo e sal.

Quebre o macarrão (se for comprido), acrescente água. Revolva com um garfo pra soltar.

Quando estiver mole, escorra, e acrescente um pouco de margarina ou óleo, enquanto quente e despeje a sardinha misturada com os temperos. Não precisa lavar em água fria.

#### 125. Talharim Ao Sugo

Cozinhe um pacote de talharim em bastante água, sal e um fio de óleo. Passe o conteúdo de uma lata de molho ao sugo para uma panela e leve ao fogo brando para aquecer.

Escorra o talharim, passe para uma travessa e espalhe o molho por cima. Polvilhe queijo parmesão ralado. Sirva.

#### 126. Espaguete A Bolonhesa

Cozinhe o espaguete em água, sal e um fio de óleo (não deixe cozinhar demais). Passe o conteúdo de uma lata de molho a bolonhesa para uma panela e leve ao fogo brando para

aquecer. Escorra o espaguete, passe para uma travessa, polvilhe queijo parmesão ralado e salsa picada.

#### 127. Bolinho De Macarrão

1 prato (raso) de macarrão cozido  
passado pelo moedor  
1 ovo batido  
1 colher (sopa) de salsa picadinha  
pimenta a gosto  
1 colher (sopa) de queijo parmesão  
ralado  
1 colher (chá) de fermento em pó  
1 colher (sopa) de farinha de trigo

1 e ½ colher (sopa) de farinha de rosca  
óleo em quantidade suficiente para fritar

Misture bem o macarrão com o ovo, a salsa, pimenta, o queijo, o fermento, a farinha de trigo e faça bolinhos. Passe na farinha de rosca e frite no óleo quente.

#### 128. Macarrão a Bolonhesa Especial

1 pacote de macarrão  
500g de carne moída  
½ copo (americano) de azeite  
¼ de xícara (chá) de manteiga  
1 cebola picada  
1 cenoura picada  
2 talos de aipos picados  
1 xícara (chá) de molho de tomate  
1 xícara (chá) de água  
sal e pimenta do reino a gosto

Aqueça o azeite e a manteiga e refogue a cebola, a cenoura e o aipo. Junte a carne e

mexa até ela perder a cor vermelha. Ponha o molho e a água. Tempere com o sal e a pimenta e cozinhe até que a carne fique macia. Cozinhe o macarrão em água salgada, escorra-o e sirva com o molho. Preparar o molho fazendo o refogado de óleo, a cebola, alho e em seguida a carne moída com sal, acrescentar a massa de tomate, molho de pomarola e a carne moída. Acrescentar uma colher de chá de açúcar.

### 129. Omelete de **Macarrão**

O macarrão deve sempre ser preparado na hora de comer. Se ficar guardado de um dia para o outro, o sabor se altera. Então, aproveite as sobras e faça omeletes, as

chamadas *fritadas italianas*. Bata alguns ovos (de acordo com a quantidade que restar), acrescente as sobras como recheio e frite em óleo bem quente.

### 130. **Macarrão Instantâneo** Básico

Siga as instruções da embalagem. Encha uma panela com água e leve ao fogo. Espere ferver e coloque o macarrão instantâneo do sabor que mais gosta. Deixe ferver bem para que ele fique totalmente cozido. Mexa de vez em quando. Jogue o tempero, que vem no pacote do macarrão e, em seguida misture bem. Coloque em um prato fundo. Sirva.

*Variações:* **Miojolete:** uma mistura de miojo com omelete. **Pastelámen:** macarrão instantâneo como recheio de pastel. **Pirão de Miojo:** Os únicos ingredientes são farinha e macarrão instantâneo, demora cinco minutinhos pra ficar pronto. Você pode ainda fazer a **Sopa de Miojo**, **Strogonoff de Miojo** e para a sobremesa um **Miojo Doce**.

### 131. **Macarrão Instantâneo** Chique

1 pacote básico de macarrão Instantâneo  
3 colheres (sopa) de requeijão  
3 colheres (sopa) de batata palha

Faça o de sempre prepare o macarrão, e depois de escorrido misture as colheres de requeijão, adicione as batatas em cima e sirva. (Rendimento: 1 pessoa)

### 132. **Macarrão Instantâneo** Europeu

1 lata de atum  
1 pacote de macarrão instantâneo  
1 tomate picado  
½ cebola picada  
alho, azeite, sal e pimenta a gosto

Cozinhe o macarrão e, sem temperá-lo retire do fogo, misture bem os outros ingredientes e sirva. (Rendimento: 1 pessoa)

### 133. **Macarrão Instantâneo** com Legumes

1 Macarrão Instantâneo (qualquer sabor)  
1 lata de seleta de Legumes  
1 Ovo  
Queijo Ralado  
Coloque água para ferver. Quando estiver fervendo, jogue o Macarrão e os legumes, vá

misturando tudo e deixe por alguns minutos. Jogue também o ovo e mexa bem. Depois, coloque no prato e ponha muito queijo ralado por cima. Sirva. (Rendimento: 1 pessoa)

### 134. **Macarrão Instantâneo** Light

1 pacote de Macarrão Instantâneo  
1 cenoura pequena  
1 cebola pequena  
1 tomate  
cebola, alho, pimenta calabresa  
alfafa, queijo parmesão fatiado

Picar as verduras e legumes crus (menos a alfafe) em pedaços bem pequenos. Misturá-los bem. Sobre a massa pronta, coloque a alfafe inteira. Por cima, coloque requeijão light e queijo parmesão.

Na sede, cozinhar o macarrão, colocar em um prato, cobrir com o tempero do pacotinho.

Levar ao forno por 5 minutos (até derreter bem o queijo). Sirva. (Rendimento: 1 pessoa)

### 135. Macarrão Instantâneo Na Manteiga

1 pacote de macarrão Instantâneo carne ou galinha  
1 colher (sopa) de manteiga  
shoyu

Faça o Macarrão normalmente, Escorra a água após os 3 minutos de fervura. Derreta a

manteiga na panela , misture o pozinho (tempero). Jogue o macarrão na panela e misture com o caldo de manteiga.

Coloque um pouco de Shoyu. Sirva.  
(Rendimento: 1 pessoa)

### 136. Macarrão Instantâneo Ao Molho De Requeijão Com Azeitonas

1 pacote de macarrão instantâneo  
2 colheres (sopa) de requeijão  
8 azeitonas

Siga as instruções do macarrão instantâneo. Não ponha o tempero, use sal a gosto.

Escorra o macarrão e reserve. Use um prato fundo e ponha o requeijão e as azeitonas (previamente picadas e sem o caroço). Jogue o macarrão por cima do preparado, misture, e sirva. (Rendimento: 1 pessoa)

### 137. Macarrão Instantâneo Ao Ovo Com Feijão

1 Macarrão Instantâneo  
1 ovo  
2 conchas de feijão

Coloca-se o Macarrão para cozinhar. Durante o cozimento, mistura-se um ovo, deixando cozinhar tudo junto.

Depois acrescenta as duas conchas de feijão (previamente preparados).

Temperar a gosto. Sirva. (Rendimento: 1 pessoa)

### 138. Macarrão Instantâneo Presunto E Queijo

1 pacote de macarrão Instantâneo  
1 lata de pomarola  
presunto, queijo, creme de leite

Preparar o macarrão normalmente. Picar o presunto e o queijo numa panela, colocar o molho para esquentar, colocar o presunto e

quando estiver quente o queijo. Quando o queijo começar a derreter coloque o creme de leite. Após o macarrão pronto misture com o molho e sirva. Para variar substitua o queijo e o presunto por uma lata de sardinha .(Rendimento: 1 pessoa)

### 139. Big-Miojo

1 macarrão Instantâneo  
1 hambúrguer picado  
1 ovo (opcional)  
cebola, aveia, tomates picados,  
agrião, manjeriço, salsinha,  
orégano, shoyu

Em uma panela colocar a cebola e o hambúrguer, fritar bem. Em outra panela fazer o macarrão Instantâneo. Juntar os dois e colocar os outros ingredientes, misturar até ficar no ponto (sempre fogo baixo). Servir. (Rendimento: 2 pessoas)

### 140. Macarrão

- *Nhoque*: Prepare a massa de nhoque normalmente. Pegue um saco plástico de leite, vazio, faça uma abertura num dos lados e um furo num dos cantos do lado oposto. Coloque a massa de nhoque dentro e vá cortando os nhoques com uma tesoura, diretamente na panela de água fervente.

- Além do sal e do óleo, que vão à água para cozinhar o macarrão, acrescente também um galho de salsa.
- Misture um pouco de pimenta do reino ao queijo ralado.
- Para que o macarrão não grude, regue com um fio de óleo depois de escorrer.
- O macarrão ficará mais saboroso se acrescentar ao molho raspas de noz moscada.
- Cada 100g de macarrão precisa de 1 litro de água para que a massa seja cozida da maneira certa. Prefira as panelas grandes, deixe-o boiar a vontade (não é necessário colocar óleo durante o cozimento, pois com bastante água ele não grudará).

#### 141. Mandioca

- Para cozinhar a mandioca mais rapidamente, não coloque sal na água. Depois de cozida, tempere a gosto.
- Se a mandioca demorar muito para amolecer, troque a água quente por fria. Tampe a panela e leve ao fogo. Depois da primeira fervura, a mandioca ficará macia.

#### 142. Sopa Creme De Mandioquinha

1 colher (sopa) margarina  
1 cebola média picada  
1 dente de alho pequeno espremido  
400 gramas de mandioquinha raspada e cortada em pedaços  
4 xícaras (chá) de caldo de galinha  
sal e pimenta do reino a gosto  
cubinhos de pão tostado na frigideira

Derreta a margarina, frite a cebola e o alho até dourarem. Junte a mandioquinha e mexa bem. Acrescente o caldo de galinha e deixe levantar fervura; abaixe o fogo e cozinhe sem tampar por uns 20 minutos, até que a mandioquinha esteja macia. Passe tudo pelo espremedor ou, com um garfo, esprema o máximo que puder.. Sirva com os cubinhos de pão tostados.

#### 143. Mexilhão

- Para cozinhar, não coloque água, mas apenas um pouquinho de óleo. Leve a panela tampada ao fogo. Eles cozinharão no próprio caldo.

#### 144. Milho

- Para o milho verde ficar bem amarelo, adicione 1 colher (chá) de suco de limão à água em que estiver cozinhando, um minuto antes de retirá-lo do fogo.
- Cozinhe a espiga de milho em água sem sal. Só depois de cozida é que a espiga deve ser deixada em água salgada. Assim, ela não fica dura.
- Para tirar o cabelo do milho umedeça uma toalha de papel ou um pano poroso e passe bem na espiga de milho. Os cabelos saem com facilidade.

#### 145. Milho Assado Na Brasa

Colocar o milho verde em espiga na grelha, e ir "regando" com água e sal, até o cozimento.

#### 146. Milho Na Manteiga

2 latas de milho  
2 colheres (sopa) de manteiga  
1 cebola ralada  
1 pires de cebolinha verde picada  
sal, pimenta-do-reino, salsa picada

Escorra o milho em um escurridor, ponha em uma panela, cubra com água e leve ao

fogo para uma fervura de 15 minutos. Doure a cebola na manteiga, junte as cebolinhas verdes e o milho escorrido. Tempere com sal, pimenta-do-reino e salsa. Sirva para acompanhar assados.



### 147. Molho Al Sugo

1kg de tomate bem maduro (8 grandes)  
4 colheres (sopa) de óleo  
1 cebola média picada  
2 dentes de alho amassados  
2 colheres (sopa) de salsinha picada  
sal, pimenta-do-reino

Lave os tomates. Retire a pele (mergulhe-os em água fervendo por alguns segundos), corte-os ao meio e retire as sementes. Pique a polpa do tomate em cubinhos bem

pequenos (dentro de uma vasilha para não desperdiçar o suco). Leve o óleo ao fogo em uma panela para aquecer. Junte a cebola, o alho e faça dourar ligeiramente. Acrescente o tomate e a salsinha, tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto; cozinhe em fogo baixo por 20 minutos. Esse molho é suficiente para 1 pacote de macarrão (500g).  
*Rendimento: 4 pessoas. Tempo de Preparo: 40 minutos*

### 148. Molho À Romanesca

3 colheres (sopa) de manteiga ou margarina  
2 colheres (sopa) de cebola picada  
3 colheres (sopa) de farinha de trigo  
3 xícaras de leite  
1 xícara de ervilha fresca cozida ou 1 lata  
½ xícara de presunto cortado em cubinhos  
2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado  
sal, pimenta-do-reino

Em uma panela, leve a manteiga ao fogo. Junte a cebola e deixe dourar. Acrescente a farinha e mexa até obter uma massa. Vá juntando o leite aos poucos, mexendo sempre, até dissolver bem a farinha. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Junte o restante dos ingredientes, misture e deixe cozinhar por 3 minutos. Esse molho é suficiente para 1 pacote de macarrão (500g)  
*Rendimento: 4 pessoas Tempo de Preparo: 20 minutos*

### 149. Molho Branco

3 colheres (sopa) de farinha de trigo  
1 e ½ xícara (chá) de leite  
½ cebola bem picadinha  
1 colher (sopa) de margarina  
sal e noz-moscada a gosto

Dilua a farinha no leite e reserve-a. Refogue a cebola na margarina, acrescente a mistura reservada e cozinhe, mexendo sempre, até engrossar. Tempere com sal e noz-moscada.

### 150. Molho Branco Especial

- Para dar um sabor especial ao molho branco, aqueça bem o leite com uma folha de louro e uma cebola descascada. Se quiser, adicione um cravo da Índia. Depois, deixe em lugar quente durante quinze minutos. Em seguida, escorra e prepare o molho branco.

### 151. Molho de Lingüiça

1 lata de molho pronto  
2 latas de água  
2 cebolas picadas  
orégano, alho, óleo  
½ kg de lingüiça calabresa cortada em rodelas  
sal, pimenta

Frite a lingüiça e reserve. Doure o alho e a cebola no óleo em que foi frita a lingüiça. Acrescente sal, pimenta, orégano, água, molho pronto, a lingüiça e deixe ferver por 15 minutos.

### 152. Molho de Tomate

1 caixa de purê de tomate  
1 colher (sopa) de manteiga ou margarina  
1 cebola ralada  
1 dente de alho amassado

3 colheres (sopa) de farinha de trigo  
1 colher (sopa) de manjeriço  
1 colher (chá) de sal  
½ colher (café) de pimenta do reino  
1 colher (chá) de açúcar

Derreta a manteiga em uma panela e junte a cebola para refogar por 10 minutos, em fogo baixo, sem deixar escurecer.

Junte o alho e cozinhe por mais 2 minutos. Adicione a farinha e cozinhe até que esteja bem misturada, sem empelotar.

Retire do fogo e junte o purê de tomates, mexendo bem para que fique um molho uniforme.

Acrescente o manjericão, leve ao fogo e espere ferver. Abaixar o fogo e deixe cozinhar por 20 minutos.

Tempere com pimenta do reino, sal e açúcar.

### 153. Molho de Tomates

Doure em ½ xícara de óleo três dentes de alho amassados, junte duas cebolas picadas e deixe refogar. Adicione ½ kg de tomates (sem pele) picados, dois tabletes de caldo de galinha, 1 colher (sobremesa) de extrato de tomates, molho de pimenta, 3 xícaras (chá)

de água quente e deixe ferver em fogo brando, até formar um molho consistente. Prove o sal. Empregue este molho para macarrão, bifês à parmegiana, nhoques, pizza, etc.

### 154. Molho Para Salsicha

1 lata de molho pronto  
2 latas de água  
2 cebolas cortadas em fatias  
2 colheres de salsa picada  
2 colheres de cebolinha verde picada  
1 pimentão picado  
azeitonas  
sal – pimenta – óleo

Frite no óleo a cebola, o alho, a cebolinha e o pimentão. Junte o molho, a água, tempere com sal e pimenta e deixe apurar. Por último, acrescente a salsa picada e as azeitonas. Está pronto para empregar sobre as salsichas. Pode acompanhar o cachorro quente ou salsichas com arroz, macarrão, etc.

### 155. Molho Mineiro de Repolho ao Alho e Óleo

5 dentes de alho  
3 couve de repolho  
1 cabeça de repolho  
salar a gosto

Quente o óleo na panela. Foga o alho socado no óleo quente. Pica o repolho beeeeeemmmmm fininnn. Foga o repolho no óleo quente junto com o alho fogado. Poim a mastomati i mexi cum a couve pra fazê o moi. Sirva com arroz e feijão.

Casca o alho, pica o alho i soca o alho cum sal.

### 156. Molho Ácido

- Para que o molho de tomate não fique ácido, acrescente uma colher de sopa de creme de leite.
- Para tirar a acidez do molho de tomate, coloque uma pitada de açúcar no final do cozimento.
- Para tirar a acidez dos molhos de tomate, prepare com todos os temperos e coloque alguns pedaços de batata ou cenoura, durante a fervura.

### 157. Molho Muito Claro

- Coloque algumas gotas de molho de soja – shoyu (encontra-se em mercearias)
- Doure bem a farinha antes de acrescentar o líquido. Isto também não deixará que o molho empole.
- Acrescente duas colheres (chá) de café solúvel ao molho de carne.

### 158. Molho Gorduroso

- Se estiver muito oleoso, acrescente uma pitada de bicarbonato de sódio.

### 159. Molho Ralo

- Misture água e farinha ou maisena até conseguir uma massa uniforme, Adicione gradualmente ao molho já existente na panela, mexendo constantemente, até ferver.
- Para engrossar um molho, experimente usar batatas cozidas e passadas no espremedor.

### 160. Ovo No Barro

Basta envolver o ovo com uma camada de cerca de 2 cm de barro, após, coloque-o no fogo em

brasas. Quando o barro secar e começar a rachar, é sinal de que o ovo está pronto.

### 161. Ovo No Espeto



Faça um pequeno furo nas duas extremidades do ovo com a ponta de uma faca (o furo tem que ser suficiente para a vareta). Depois pegue uma vareta de bambu fino e coloque nos buracos do ovo, mas cuidado para não derramar, coloque-o na brasa como se fosse churrasco. Após, coloque o espeto com o ovo a uma distância de cerca de 15 cm de um

fogo em brasas. É normal, que enquanto o ovo estiver no fogo derrame um pouco de sua gema, porém, quanto menor for o buraco onde foi colocado o espeto, menos conteúdo será derramado. Uma opção para tapar o vazamento do ovo é utilizar a massa do pão de caçador.

*Quebre as laterais com muito cuidado.*

### 162. Ovo Na Casca De Laranja

Corte uma laranja ao meio e tire o miolo, pegue o ovo, quebre e coloque dentro da

casca de laranja e deixe fritar colocando a casca em meio às brasas.

### 163. Ovo Chorão

Coloque o ovo entre 5 e 10 cm das brasas da fogueira. Esperar 2 minutos e virar com cuidado. Quando ele começar a chorar

(uma gota de água aparece na casca), ele está pronto.

### 164. Ovo Cozido

Coloque os ovos numa panela, cubra com água fria e ponha um pouco de vinagre ou sal. O vinagre fará com que os ovos não rachem e percam a clara pela rachadura, enquanto estão cozinhando. Deixe a água levantar fervura e tire do fogo. Deixe na

panela coberta por 15 minutos, depois escorra a água quente. Agora sacuda a panela de lá para cá, fazendo com que a casca do ovo rache. Esfrie com água e descasque.

### 165. Ovo Acebolado

1 cebola  
1 ovo  
papel alumínio

na parte maior, quebre o ovo. Feche a cebola e enrole no papel alumínio e leve a fogo por 30 minutos. Sirva.

Corte a cebola na horizontal, faça um buraco

### 166. Ovo Com Batata

Pegar uma batata grande, tirar a tampa e abrir um buraco na batata para colocar um ovo (com casca e tudo!) e tampar com a própria batata. O que foi retirado dela coloca-

se no envelope de alumínio e coloca o envelope e a batata com ovo na brasa e terá tudo cozido após uns 20 min aproximadamente.

### 167. Ovo Na Pedra

Pode se fazer um envelope de alumínio e dentro dele coloca-se batata fatiada como batata chips bem fininha, cenoura fatiada igual à batata, cebola picadinha bem pequena, e sal; misture tudo e

embrulhe em papel alumínio. Não deixe buraco. Coloque este envelope na brasa. Depois de um tempo estará tudo cozido e pode comer com uma seleta de legumes cozidos.

### 168. Ovos Pochê

Leve uma panela pequena ou frigideira ao fogo com água. Quando levantar fervura junte um pouco de vinagre. Quebre o ovo em uma tigelinha e ponha com cuidado na água.

Tampe a panela, apague o fogo e deixe cozinhar só no calor da água por cinco minutos. Retire com uma espumadeira. Sirva com sal ou com molho de tomates.

### 169. Omelete Simples

8 ovos ou mais  
sal, pimenta do reino  
salsa picada  
óleo ou manteiga

Bata os ovos inteiros até espumarem. Tempere com sal, pimenta e salsa.

**1ª Opção:** Leve uma frigideira ao fogo com óleo e deixe esquentar, derrame os ovos de forma que torne o fundo da frigideira. Deixe fritar em fogo brando. Levante as bordas com o auxílio de uma espátula e vá enrolando até que fique dourado. Retire para uma travessa e sirva bem quente.

**2ª Opção:** Untar 8 pedaços de papel alumínio e preparar envelopes, deixando apenas uma extremidade aberta. Dividir o preparado nos 8 envelopes, fechá-los e levar ao braseiro por aproximadamente 15 minutos. Não esquecer de virar os envelopes, uma vez, para cozinhar por igual.

Para fazer omeletes mais leves e fofos, adicione uma pitada de maisena, antes de bater. Para variar, junte ao bater os ovos, presunto picado, bacon frito, queijo, etc.

### 170. Patê De Ovos

4 ovos cozidos bem picados  
1 cebola picadinha  
salsinha picada  
sal

maionese  
Misture todos os ingredientes e sirva com torradas ou fatias de pão.

### 171. Ovos Mexidos

3 ovos  
3 colheres (sopa) de leite  
½ colher (café) de sal  
1 e ½ colher (chá) de manteiga

Quebre os ovos numa vasilha. Junte o leite e tempere com sal (acrescente ½ colher (café)

de pimenta do reino, se quiser um sabor mais picante). Bata com um garfo até ficar espumoso. Reserve.

Derreta a manteiga numa frigideira e, sem tirar do fogo, despeje os ovos. Em fogo brando, cozinhe, mexendo sempre, até

formar flocos macios, sem qualquer parte crua.

**Dica:** Se quiser transformar numa fritada: junte 1 tomate picado, 3 fatias de queijo prato e 3 fatias de presunto picadinho. Misture polvilhe com orégano e queijo ralado (1 colher de sopa).

### 172. Ovo Frito

1 colher (chá) de manteiga  
1 ovo  
½ colher (café) de sal

Derreta a manteiga numa frigideira. Enquanto isso, dê uma batida (de leve) com a casca do ovo numa xícara e quebre o ovo com cuidado.

Quando a manteiga estiver bem quente, despeje o ovo.

Espalhe o sal por cima. Deixe fritar até a borda ficar ligeiramente dourada e a gema crua. (1 pessoa)

### 173. Omelete Com Carne

200g de carne cozida, desfiada  
½ cebola cortada em rodelas  
1 colher (sopa) de óleo  
1 colher (sopa) de salsa picadinha  
1 colher (sopa) de cebolinha picadinha  
3 ovos batidos, sal, pimenta

Refogue a carne e a cebola no óleo. Junte a salsa, a cebolinha, despeje os ovos, tempere com sal e pimenta, deixe cozinhar em fogo brando, de ambos os lados, até dourar.

### 174. Salada De Ovos

Cozinhe 1 ovo para cada pessoa (ex.: 7 ovos para 7 pessoas). Depois de cozinhar coloque numa vasilha separando a gema da clara, amasse e misture bem.

Coloque numa vasilha, corte 1 tomate para cada pessoa e tempere bem com salsinha, cebolinha, sal e um pouco de azeite (que pode ser desnecessário), junte aos ovos. cozinhe 1 batata para 3 pessoas. Coloque um pouco de mostarda preta na batata depois de cozida corte em pedaços.

Corte 1 maçã para cada 2 pessoas, e coloque junto ao ovo e ao tomate. Corte em 2 pedaços algumas azeitonas (lembre-se de tirar o caroço) e misture todos ingredientes colocando por último a batata, misture muito bem.

**Sugestões:** comer no pão de forma ou bisnaguinha, ou comer acompanhado de arroz e alface. Essa saladinha é muito gostosa e não estraga. Se for guardar, deixe para colocar a mostarda na hora de servir para a patrulha.

### 175. Pão com Ovo

2 fatias de pão  
1 colher (de sopa) de manteiga  
1 ovo  
1 pitada de sal

Aqueça um frigideira antiaderente, coloque a metade da manteiga e doure as fatias de pão dos dois lados. Retire da frigideira e reserve.

Coloque o restante da manteiga na frigideira e frite o ovo polvilhado com sal. Coloque o ovo sobre a fatia inteira, cubra com a outra recortada e sirva quente.

Opção: utilize ovos de codorna.

### 176. Ovos

- Para determinar se um ovo é fresco sem ter que quebrar a casca, mergulhe o ovo em uma panela com água fria e salgada. Se o ovo afundar, é fresco. Se boiar, jogue o ovo fora.
- Ovos frescos são firmes e esbranquiçados. Ovos velhos são moles e brilhantes.

- Para determinar se um ovo é cozido, faça-o rodar. Se rodar, é um ovo cozido. Se somente balançar irregularmente, é um ovo cru.
- Faça um pequeno orifício no ovo com um alfinete e ele não quebrará quando colocado em água fervendo.
- Ovos quando batidos em temperatura ambiente tornam-se mais fofos e crescem mais.
- Quando os ovos ficarem grudados na caixa de papelão, umedeça a caixa e os ovos poderão ser retirados sem que se quebrem.
- Um pequeno funil ajudará a separar as claras das gemas. Quebre o ovo sobre o funil e as claras descerão, enquanto a gema ficará em cima.
- A qualidade dos ovos é a mesma, sejam eles brancos ou vermelhos.
- Para a fritada ficar mais macia, junte aos ingredientes uma colher (sopa) de leite para cada ovo.
- Ao fazer omeletes, suflê e fritadas, adicione uma pitada de fermento em pó aos ovos batidos. Eles renderão mais.
- Para as omeletes não grudarem, esfregue sal no fundo da frigideira.
- Para evitar que os ovos fritos grudem, aqueça bem a frigideira antes de colocar manteiga ou óleo. Se a frigideira for nova, ferva nela um pouco de vinagre antes de usar.
- Adicione algumas gotas de limão e uma pitada de sal ou de açúcar às claras batidas em neve para que fiquem mais firmes.
- Para que as claras batidas em neve fiquem firmes, coloque uma pitada de bicarbonato de sódio nas claras antes de bater.
- Quebre os ovos numa caneca ou em outro recipiente à parte. Assim, se eles não estiverem bons, não estragarão os outros ingredientes.

#### 177. Palmito

- Para que o palmito fique macio como os de lata, leve ao fogo o suco de um limão grande, água e sal. Quando estiver fervendo, desfolhe o palmito e corte, com uma faca inoxidável, diretamente na água fervente. Deixe cozinhar até ficar macio, escorra e prepare como quiser.

#### 178. Panquecas & Pastéis

É um bom substituto para o pão e pode ser feito rapidamente, sem muita complicação. Desmancha-se farinha de trigo em água ou leite e depois se acrescenta gema de ovo e sal, misturando até ter a consistência de um mingau.

Coloca-se no fogo uma frigideira com pouca gordura, só o bastante para umedecê-la. Deixando o fogo brando, despeja-se a massa em quantidade equivalente a uma xícara. Quando estiver com a aparência de um ovo frito, vira-se sem tocar na panqueca com um movimento brusco da frigideira, deixando cozinhar o outro lado.

#### 179. Massa para Panquecas:

1 copo de leite  
1 copo de farinha  
1 ovo

1 colher de manteiga  
1 colher das de chá de fermento em pó

1 colher das de café de sal

Para variar:

Acrescente uma colher de queijo ralado à massa

Bater todos os ingredientes no liquidificador ou processador até levantar bolhas Untar levemente uma frigideira anti-aderente com óleo ou manteiga e colocar um pouco da massa, espalhando bem para formar uma panqueca média

Quando levantar bolhas de um lado, virar e assar por alguns segundos do outro

Retirar para um prato e ir mantendo as panquecas aquecidas

Recheiar, enrolar, acomodar num refratário, cobrir com o molho, polvilhar com queijo parmesão ralado e levar ao forno por 10 a 15 minutos para gratinar

### 180. Massa para Pastéis:

Junte em uma tigela 3 xícaras (chá) de farinha de trigo, 1 xícara (café) de óleo, água morna e sal o suficiente. Vá amassando, juntando salmoura até dar consistência macia, mas firme, que se desprenda das mãos. Passe para a mesa polvilhada, sovando até ficar bem lisa. Estenda aos poucos, fazendo os pastéis, recheando com o recheio de sua escolha: carne, palmito, camarão, etc.

### 181. Recheio para Pastéis ou Panquecas

#### De Carne

Tempere ½ kg de carne moída com sal, alho, pimenta e vinagre. Faça um refogado com óleo, alho, cebola picada e tomates picados, sem peles e sementes. Junte a carne, misture bem, deixe cozinhar em fogo brando. Quando pronta, retire do fogo, junte salsa picada, ovos cozidos e azeitonas.

#### De Camarão

Descasque e tire as vísceras do camarão, lave bem, deixe escorrer. Tempere com limão, alho, sal e pimenta. À parte, faça um refogado com manteiga, alho, cebola picadinha, tomates sem

peles. Deixe formar um molho. Junte os camarões, prove os temperos, deixe cozinhar até ficar bem consistente. Junte salsinha picada.

#### De Palmito

Faça um refogado com manteiga, alho, cebola, tomates sem peles, junte uma lata de palmito picado, com algumas gotas de limão. Deixe cozinhar por 5 minutos, junte cebolinha-verde e salsa picada

#### De Legumes

Aproveite sobras de legume para recheiar, usando cenoura cozida, espinafre cozido e picado, etc

### 182. Panquecas

- Para fritar panquecas, unte a frigideira com tocinho; espete-o em um garfo e passe na frigideira quente.
- Coloque um pouco de manteiga ou margarina derretida na massa da panqueca. Assim, não precisará usar óleo cada vez que colocar a massa para fritar.

### 183. Pão A Caçador (clássico)



Corta-se uma vara resistente, faz-se uma ponta no lado mais fino, tira-se à casca e aquece-se a vara ao fogo.

400g farinha de Trigo  
100ml água morna  
1 pitada de Sal  
Gravetos limpos e cheirosos

Misture a farinha e o sal, acrescentando água até pegar consistência de massa. Amasse com paciência e continuidade até que a massa não grude mais nas mãos.

Prepara-se uma faixa fina de massa, de cerca de 5 cm de largura e cm de espessura, e enrola-se esta massa em espiral em torno da vara. Crava-se a vara próximo ao fogo e deixa-se a massa tostar, bastando dar uma volta na vara de vez em quando.

O pão deve ser comido quente, se possível com manteiga, pois ao esfriar endurece bastante.

#### 184. Pão De Caçador Ou Enroscado

500 g de Farinha de Trigo  
1 colher de sopa de Sal  
1 xícara de água Morna  
1 colher (chá) de fermento em pó químico  
ou 1 pacote de fermento Monopol

Coloque em um recipiente a água morna, e dilua na mesma, o sal. Agora, misture o fermento com a farinha. Após isso, faça um monte com a farinha de trigo, cave uma depressão e nela coloque um pouco da água

preparada anteriormente, vá mexendo, apertando, colocando mais farinha e água a medida que a mistura vai se transformando em massa.

Amasse com paciência e continuidade até que a massa não grude mais nas mãos. Enrole tubinhos finos e longos de massa nos gravetos, asse sobre brasa.

#### 185. Pão De Frigideira

Esquenta-se uma frigideira, que deve ser então bem untada de gordura, coloca-se dentro a massa de Pão de Caçador e põe-se tudo perto do fogo. Em poucos momentos a massa vai crescer e endurecer. Sustenta-se então a frigideira virada, até que fique quase inteiramente de pé apoiada num dos lados próximo do fogo, para cozer um dos lados

deste pão achatado. Depois se vira e coze-se do outro lado.

Verifique se o pão está suficientemente cozido enfiando nele um palito de madeira. Se não sair massa nenhuma grudada na farpa, o pão está inteiramente cozido.

#### 186. Pão A Caçador De Queijo

400g Farinha de Trigo (3 xícaras)  
2 ovos  
100ml leite (1 xícara)  
1 Pitada de Sal  
100g Queijo Parmesão Ralado  
Gravetos limpos e cheirosos

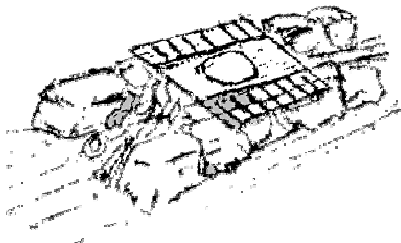
Misture todos os ingredientes menos o leite, vá acrescentando aos poucos até atingir uma consistência de massa, então faça cilindros finos e longos com a massa, enrole-os nos gravetos e asse-os sobre a brasa

#### 187. Pão De Minuto

Utiliza-se a mesma massa da receita do Pão À Caçador Clássico, porém, ao invés de enrolar a massa em um espeto, faça pequenas "bolinhas" com a massa, de

aproximadamente 3cm cada uma. Coloque as bolinhas em uma bandeja metálica e leve ao fogo. Quando as bolinhas secarem, o pão está pronto.

#### 188. Pão De Marinheiro



400g farinha de Trigo  
100ml água

1 pitada de Sal  
1 chapa de ferro ou uma pedra plana  
fermento em pó (se houver)

Misture a farinha e o sal, acrescente água até pegar consistência de massa, faça bolinha de 5cm estique as bolinhas até ficarem com a espessura de 5 ou 6 mm e só colocar na chapa e assar. Uma chapa é fácil de arrumar, pode ser uma lata de óleo aberta.



### 189. Dampers (pão australiano)

Misture a farinha com uma pitada ou duas de sal e de fermento; faça um monte com a mistura e cave no centro um buraco no qual se derrama água. Mistura-se tudo muito bem, até formar uma bola de massa. Com um pouco de farinha seca espalhada nas mãos para evitar que a massa grude achata-se essa bola até que tome a forma de um pão

redondo ou broa, ou de vários pãezinhos ou bolinhos redondos.

Colocá-los numa grelha, sobre brasas quentes, ou então se empurra para o lado uma parte da fogueira, coloca-se a massa no chão quente, empilha-se em torno dela cinzas quentes, e deixa-se assar. Somente pães pequenos podem ser feitos assim.

### 190. Massa Para Pães

4 e ½ xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
2 colheres (sopa) de manteiga  
1 xícara (chá) de leite  
½ colher (sopa) de açúcar  
½ colher (sopa) de sal  
gema para pincelar

Em uma vasilha, peneire a farinha de trigo e o fermento. Junte as gemas, a manteiga, o leite, o açúcar e o sal. Misture bem. *Utilize a massa para Pão a Caçador (Enrolado), de Frigideira, de Minuto, etc...*

### 191. Pão Com Ricota

Pão preto  
250g de ricota  
1 cebola ralada  
1 nabo pequeno ralado  
suco de um limão  
sal, pimenta do reino  
1 xícara de cebolinha verde picada

Rale o nabo e a cebola e passe pela peneira para tirar o excesso de líquido. Passe para uma tigela. Junte o suco de limão, sal, pimenta, a ricota bem amassada e a cebolinha. Passe uma farta camada em fatias de pão preto. Sirva como entrada.

### 192. Botocudos

Pão preto  
Rosbife  
Molho tártaro  
Sal, pimenta do reino

Passe molho tártaro temperado com sal e pimenta em fatias de pão preto. Recheie com três fatias de rosbife e sirva.

### 193. Chapati

*(tipo de pão muito consumido no Nepal e vários povos no mundo)*

2 xícaras de farinha de trigo  
1/2 colher (chá) de sal  
1/3 xícara de água - mais ou menos

#### **Opcionais:**

1 colher (chá) de fermento em pó químico  
1 ou 2 colheres (sopa) margarina ou óleo  
1 colher (sopa) açúcar ou mel

Com estes ingredientes opcionais, pode ser preciso aumentar a quantidade de farinha. A massa é amassada numa vasilha (sempre pondo primeiro a quantidade de água recomendada ou um pouco menos), e depois acrescentando aos poucos a farinha ou a mistura de ingredientes secos até que fique firme e comece a se soltar dos dedos.

Então se moldam de uns 3 ou 4 cm de diâmetro, que são abertas ao rolo, até ficarem com uma espessura de milímetros, e assadas na frigideira até dourar. Quanto mais longo o tempo de cozimento, mais crocante o chapati.

Com fermento crescerá mais fofo. O acréscimo de um pouco de leite (1/3 xícara de leite em pó) também enriquecerá a receita, tornando o produto mais nutritivo.

Ao final, pode-se passar requeijão, maionese, geléia, ou ainda na frigideira cobri-lo com queijo, ou outras variações que sua imaginação lhe ditar...

#### 194. Pão

- Um talo de aipo (salsão) colocado no saco de pão fará com que ele fique freso por mais tempo.

#### 195. Peixe Na Areia

Faça um fogo em cima da areia solta. Escolha um lugar bem seco. Embrulhe o peixe em folhas de bananeira ou papel alumínio. Cubra o peixe, que já deve ter sido bem temperado, com areia quente. Deixe por uma hora. Retire o embrulho, coloque numa travessa e verifique se já está cozido. O peixe sairá inteiro da espinha quando estiver



no ponto. Para essa receita, escolha um peixe de mais ou menos 1 quilo. Cada tipo de peixe leva um tempo diferente de cozimento. Os índios fazem muito esse peixe e sabem o ponto exato em que ele está assado, sem relógio. *Sugestão:* o peixe ideal para esse prato é o pacu. Acompanha arroz branco e pirão.

#### 196. Peixe No Barro

Enrole o peixe limpo e temperado em folhas de bananeira de uma boa mão de barro de

uns 3 cm. Coloque nas brasas quando o barro estiver bem seco o peixe estará pronto.

#### 197. Peixe Na Brasa

Para pequenos peixes tipo sardinha assá-los na brasa e uma boa opção. E só limpar e

temperar com limão e sal e colocar na grelha com fogo baixo.

#### 198. Peixe em Conserva

Escamar e retirar todas as vísceras do peixe. Retire a espinha cortando-a de lado a lado, junto às costelas, obtendo dois filés. Se desejar, retire a pele. Os espinhos menores não são necessários retirá-los, pois irão se dissolver. Corte os filés em pedaços grossos e deixe-os imersos por 24 horas em salmoura. Retire os pedaços de peixe da salmoura, lave-os muito bem. Deixe escorrer e arrume os pedaços em vidros para

conserva, esterilizados. Em cada vidro de conserva, adicione duas colheres (sopa) de molho de tomate, uma colher (chá) de sal e complete com óleo vegetal não deixando espaço para ar. Tampe. Coloque os vidros tampados num recipiente apropriado, enchendo-o com água até pouco menos que o gargalo dos vidros. Ferva por 3h30 à 4h. Retire os vidros da água, deixe-os esfriar com as tampas voltadas para baixo.

#### 199. Peixe Cozido

Depois de limpo e escamado, deixa-se de molho em suco de limão e sal. Numa panela coloca-se azeite, temperos, e batatas cortadas ao meio e descascadas para cozinhar em uma porção de água que dê

para cobri-las. Quando a batata estiver macia coloca-se o peixe cortado em pedaços ou postas. Mantendo-se a panela no fogo tampada, em 10 à 15 minutos o peixe estará pronto.

#### 200. Peixe Em Escabeche

2 kg de pescada em postas  
sal, alho  
pimenta do reino  
limão  
farinha de trigo

óleo para fritar

##### **Molho**

1 copo de óleo  
4 cebolas grandes

1 lata de molho pronto  
3 folhas de louro  
8 grãos de pimenta do reino  
sal  
½ copo de vinagre

Lave e enxugue o peixe, tempere com sal, alho, pimenta e limão. Passe na farinha de trigo, frite em bastante óleo quente até dourar dos dois lados. Reserve.

Leve ao fogo, em uma panela, o óleo, frite as cebolas em fatias finas, acrescente o molho pronto, o louro, os grãos de pimenta, sal e vinagre. Deixe ferver, retire do fogo. Arrume, em uma travessa funda, camadas de peixe e molho. Por cima deve estar o molho. Tampe e guarde, no mínimo por 12 horas para servir (Pode ser feito na véspera e guardado para o jantar do dia seguinte).

### 201. Peixes Fritos

Depois de limpo e escamado, tempera-se com sal e limão. Leva-se ao fogo uma frigideira com gordura ou óleo e deixa-se ficar bem quente. Passam-se os pedaços de peixe úmidos do molho, em farinha de mesa

ou fubá de milho, colocando-se em seguida na gordura quente. Quando estiverem dourados estão prontos e devem ser postos a escorrer o excesso de gordura.

### 202. Peixe na Fogueira

Pegue um peixe de meio a grande porte (pode ser temperado no modo normal ou se preferir pode-se utilizar salsinha, cebolinha, azeitonas, vinagre, um pouco de azeite, pimenta do reino, sal, alho...). Depois de temperado, embale-o com uma volta apenas de papel alumínio, deixando alguns lugares abertos. Pegue uma folha de bananeira e embale o peixe novamente na folha e amarre com barbante. Deixe-o em repouso. Acenda uma fogueira a ponto que haja brasa

suficiente para cobrir o peixe todo, deixe a fogueira queimar bem e após mais ou menos uma hora e meia a duas remova a brasa toda do local da fogueira, cave um buraco com mais ou menos 50cm de profundidade e coloque o peixe, cobrindo novamente com a terra, colocando sobre a terra as brasas, e continuando assim a fogueira durante mais umas duas a três horas. Remover toda a brasa e a terra sobre o peixe e servir.

### 203. Peixe na Folha de Bananeira

01 pargo ou peixe vermelho similar inteiro (800g a 1kg)  
½ colher (chá) de sal  
½ colher (chá) de pimenta branca  
03 colheres (sopa) de molho de peixe ou soja  
½ xícara (chá) de suco de limão  
02 talos de erva cidreira em pedaços grandes  
02 cebolas picadas  
02 dentes de alho esmagados  
02 pimentas dedo de moça picadas

Cebolinha  
¼ xícara (chá) de gengibre  
¼ xícara (chá) de manjeriço  
01 folha grande de bananeira jovem

Limpe e tempere o peixe com todos os ingredientes, enrole na folha de bananeira e cozinhe no vapor por cerca de 15 minutos. Acompanhamento: Arroz / Molho (suco de limão, erva cidreira e pasta de pimenta).

### 204. Peixe na Taquara

Uma tainha ou anchova de um quilo e meio a dois  
Mangerona, alho e sal

Moa as folhas de Mangerona previamente lavadas, juntamente com os dentes de alho descascados e o sal. Coloque o peixe já limpo e lavado dentro de uma fôrma e aplique o tempero. Deixe em contato por

mais de uma hora, virando e esfregando o caldo (tempero) no peixe. Depois faça uma farofa com bastantes ovos cozidos e azeitonas. Coloque a farofa no interior do peixe e costure a barriga, para não cair quando você virar o mesmo. Em uma taquara de aproximadamente um metro de comprimento e 4 a 5 centímetros de diâmetro, faça dois cortes de mais ou menos 0,70 metros, em X, de tal forma que parte da taquara fique longitudinalmente cortada em

quatro. Remova duas destas tiras de taquara, de lado oposto, de tal forma que o restante pareça uma enorme pinça. Coloque o peixe ao comprido na taquara e amarre a extremidade aberta da taquara de tal sorte que o peixe fique preso na pinça, que substituirá a grelha, fazendo as vezes de espeto. Leve ao fogo, churrasqueira ou similar, assando-o por aproximadamente uma hora.

### 205. Peixe no Vapor

Pode-se usar piau, piapara, piraçanjuva, piaçu. Pegue o peixe limpo, com ou sem escamas, lave-o bem e coloque sobre uma grade, dentro de uma panela, com um pouco de água. Vede bem a panela com papel alumínio e tampe-a. Deixe cozinhar por ± 30 minutos (dependendo do tamanho do peixe).

Tire o peixe da panela, retire as escamas (que vão estar soltas) e coma-o com o molho a seguir:

5 colheres de shoyo  
1 pitada de aji-no-moto  
1 pedaço de gengibre ralado

### 206. Atum À Jardineira

Abra duas ou três latas de jardineira de legumes. Escorra bem, passe para uma tigela, acrescente cebola picadinha, cheiros-verdes picados, azeitonas verdes, orégano, sal, pimenta do reino, azeite e vinagre.

Misture bem. Arrume no centro de uma travessa o conteúdo de duas latas de atum ligeiramente desfiados e guarneça com a salada de jardineira de legumes. Sirva como prato de entrada.

### 207. Pacotes de Badejo

2 filés de badejo cortados em 4 pedaços (570g já limpo)  
4 colheres (sopa) de limão  
4 galhos de coentro  
3 dentes de alho amassados  
4 colheres (sopa) de azeite  
4 xícaras de flocos de milho pré-cozidos sal a gosto.

Tempere o peixe com o suco de limão e o sal. Coloque o coentro por cima. Reserve. Numa frigideira, frite o alho no azeite até começar a dourar. Junte os flocos de milho,

mexa bem e acrescente 2 xícaras de água, aos poucos, mexendo sempre, por 5 minutos. Divida a mistura em 4 porções. Corte 2 pedaços de folhas de papel-alumínio e disponha uma sobre a outra. Coloque um pouco de mistura de milho, acrescente o peixe por cima, com o coentro e cubra com mais flocos de milho. Feche bem o pacote, coloque sobre uma grelha e cozinhe por 10 minutos de cada lado. Repita a operação com os ingredientes restantes. Sirva quente.

### 208. Bagre frito

Pegue um bagre. Limpe e tire o filé. Tempere com sal, limão e pimenta-do-reino. Empane e frite com azeite português bem quente. Sirva com farofa de camarão. (hehe)

### 209. Filé de Carpa

sal  
pimenta-do-reino  
temperos verdes (picados)  
orégano  
farinha de trigo  
ovos batidos  
óleo

Tempere os filés de carpa. Deixe nesse tempero por mais meia hora. Passe os filés na farinha de trigo, ovos batidos com sal e frite no óleo. Faça um molho de manteiga com salsinha picada e despeje por cima dos filés.

### 210. Carpa à Caipira

500g de filé de carpa  
300g de cheiro verde  
2 cabeças de alho moído  
1 cebola picada  
pimenta a gosto  
suco de 3 limões  
3 colheres (sopa) de vinagre  
água e sal

farinha de trigo

Misture todos os ingredientes- Adicione a água e o sal até ficar em ponto de salmoura. Após o preparo da salmoura coloque os filés de carpa para corar durante aproximadamente duas horas.

### 211. Cascudo Assado Na Casca

4 cascudos frescos com casca  
suco de 3 limões  
1 tomate picadinho  
1 cebola picadinha  
4 dentes de alho picados  
1 pimentão verde picado  
1 xícara de água  
1 xícara de vinagre  
2 colheres de molho inglês

vísceras e lave bem. Tempere com sal e limão e reserve. Para o molho: junte todos os ingredientes em uma tigelha e reserve. Faça fogo de carvão ou lenha e coloque os cascudos em uma grelha com a parte aberta para cima. Com uma concha, coloque o molho por cima da carne que está à mostra e de vez em quando vá colocando mais molho para não secar. Quando a carne estiver soltando da casca está pronto. Servir.

Limpe os cascudos com escova e água, abra pela parte de baixo até a cauda, tire as

### 212. Cuscuz

Azeitonas sem caroço  
1 lata de palmito picado  
4 latas de sardinha sem espinha  
1 lata de ervilhas  
1 tomate picado  
1 cebola picada  
1 alho  
óleo, sal  
farinha de milho  
salsinha / cebolinha  
coentro  
pimenta  
água fervente

Refogar: óleo, alho, cebola, cebolinha, salsinha, coentro, sal, tomate. Acrescentar: azeitona, palmito, sardinha (sem espinha). Após refogar, acrescentar 1 litro de água quente, deixar ferver e acrescentar farinha de milho aos poucos e sempre mexendo até ganhar consistência.

DICA: Se não tiver todos os ingredientes você poderá fazer apenas com farinha de milho, óleo, água e sal e acrescentar o que tiver disponível.

### 213. Dourado na Grelha

Palmito, seleta de legumes, milho verde em conserva, azeitonas, tomate fresco, cebolinha, salsa e molho de tomate pronto. (As quantidades serão de acordo com o tamanho do peixe).

Abra o dourado pela barriga, cortando um lado da espinha dorsal, porém sem separar as partes. Tempere com sal e limão e descanse sobre uma grelha de churrasqueira forrada com papel alumínio. Misture o palmito, a seleta de legumes, as azeitonas, o

milho verde, os tomates frescos picados sem as sementes, a cebolinha, a salsa e sal à gosto. Cubra o dourado com esta salada, ocupando todos os espaços. A seguir derrame o molho de tomate, cobrindo toda a salada.

#### 214. Filé De Peixe Empanado

Tempere os filés de peixe com sal, alho, pimenta e limão. Bata ovos inteiros, junte leite, sal, pimenta, salsa picada e farinha de trigo até que a mistura tome forma de

Leve à churrasqueira e asse por aproximadamente 2 horas. Acompanhe o cozimento da carne com um garfo. Quando estiver semi-seca, estará pronto. Sirva.

panqueca. Passe os filés de peixe nessa massa, frite em óleo deixando dourar dos dois lados. Sirva com batatas cozidas regadas de azeite.

#### 215. Filé De Peixe De Minuto

2 a 3 filés  
100g de margarina  
sal  
alcaparra  
suco de 2 limões generosos  
pimenta-branca

Derreter a margarina numa frigideira larga em fogo alto, fritar os filés (se possível, todos de uma só vez, cada um em contato com o fundo da frigideira, para não se partirem),

virando-os de uma só vez com espátula, cuidadosamente, aos oito minutos de fritura. Abaixar o fogo, juntar o sal, as alcaparras e a pimenta-branca a gosto, sacudir leve e lateralmente a frigideira por uns instantes, apagar o fogo e gotejar esparsamente o sumo do limão. Come-se o arroz branco ou com qualquer tipo de batata cozida; ou com cogumelos quentes, ou vagens verdes quentes, ou legumes frescos de água e sal.

#### 216. Filé De Peixe À Moda Veneziana

4 filés de peixe  
¼ de xícara de manteiga ou margarina  
2 colheres (sopa) de azeite  
3 dentes grandes de alhos picados  
½ xícara de salsinha picada  
½ colher (chá) de pimenta  
1 lata de purê de tomate  
1 lata de água (use a lata do purê de tomate como medida)  
1 colher (sopa) de orégano  
2 colheres (sopa) de extrato de tomate  
½ colher (chá) de sal

Misture o azeite e a manteiga numa panela grande. Aqueça.

Junte o alho e a salsinha e deixe cozinhar em fogo lento por 5 minutos. Adicione o sal e a pimenta. Junte o purê de tomate, a água e o orégano.

Deixe cozinhar em panela tampada, em fogo lento por 10 minutos. Junte o peixe e cozinhe por mais 10 minutos.

#### 217. Lambari no Espeto

Pegue o lambari, tire as escamas e a cabeça e espete em um espeto não muito grosso. Coloque para assar ao lado de uma chama de uma fogueira e deixe por aproximadamente 40 minutos.

#### 218. Lambari Frito Especial

Abrir um por um ao meio (se o tamanho compensar), colocá-los aberto numa forma grande. Salgar, espremer um ou dois limões e cobri-los com cebola branca cortada em tiras. Deixar por uns 20 minutos. Em seguida

tirar a cebola e passar um por um na farinha de trigo. Fritar até ficar douradinho.

Opção 2: A cebola pode ser substituída por um dente grande de alho dentro do óleo quente e deixá-lo até terminar a fritura.

### 219. Pacu na Brasa

1 Pacu  
limão e sal a gosto  
molho vinagrete diferente  
maionese

Abrir o pacu pela barriga de fora a fora.  
Tempere com bastante limão e sal a gosto.  
Leve para assar na brasa. Depois o retire da brasa e coloque-o numa forma com a

abertura do peixe para cima. Passe sobre o peixe o molho vinagrete diferente feito da seguinte forma: tomates picados, cebola cortada bem miúda e maionese. Opção: depois de colocar o molho vinagrete sobre o peixe, forrar com maionese e levar ao forno até dourar.

### 220. Piranha Frita

piranhas;  
sal;  
limão;  
pimenta-do-reino.

Limpe as piranhas completamente. Com uma faca ou estilete bem afiado, faça incisões na largura de 2 milímetros em todo o corpo da piranha, chegando até a espinha central, no sentido vertical. Deixe-as descansar no tempero por cerca de 1 hora. Uma a uma, passe-as em farinha de trigo, batendo bem

para tirar o excesso de farinha. Em uma frigideira grande, frite uma por vez até que estejam bem douradas. Sirva inteira. Acompanha salada a gosto.

**Dica:** em cada lado da cabeça da piranha, embaixo da "tampa" que protege as guelras do peixe, há uma porção de carne, que chamamos de filé mignon, devido à delicadeza desta carne.

### 221. Sardinha Frita.

Limpe a sardinha, abra, passe na farinha de trigo e frite.

### 222. Tainha À Caiçara

1 tainha (½ kg) sem espinha dorsal  
1 limão  
sal a gosto  
pimenta-do-reino a gosto  
salsa picada a gosto  
2 colheres (sopa) de shoyu  
2 folhas de bananeira

**guarnições:**  
4 bananas  
arroz branco  
farofa pronta

Lave bem a tainha em água corrente.  
Tempere com o limão, o sal, a pimenta, a salsa, o coentro e o shoyu. Enrole a tainha na folha de bananeira e, depois, embrulhe-a no papel alumínio. Cave na areia um buraco de 1m x 30cm de profundidade. Coloque o peixe e cubra com dois sacos de carvão em brasa. Feche o buraco com areia e deixe cozinhar por 4 horas. Retire o papel alumínio, abra a folha de bananeira e sirva o peixe com as bananas, o arroz e a farofa.

### 223. Tambaqui Sem Espinhas

Limpar bem o tambaqui, pacu ou tambacu. Com uma faca bem afiada, abrir pelas costas, rente à espinha dorsal. Depois, vire e corte novamente o outro lado da espinha dorsal deixando-a pregada embaixo. Com o dedo, procure a veia das espinhas. Aí, retire-o, cortando quase que um "V". Coloque-a em

cima de uma tábua de carne e picote-a todinha até você não achar mais espinhas. Tempere a carne e recolque-a de volta. Faça dos dois lados e feche o peixe. Aí é só colocar para assar. Não precisa tirar as da barriga. Servir.

#### 224. Tilápia ao Sashimi Temperado

6 filés de Tilápia  
4 colheres (sopa) de azeite de Oliva  
1 colher (sobremesa) de Pimenta-do-reino branca  
2 colheres (sopa) de mostarda  
1 colher (sopa) de alho desidratado  
2 limões  
sal (a gosto)

Com uma faca fina e bem afiada, corte o filé ao meio no sentido do seu comprimento.

Apare as laterais, para remover os pequenos espinhos e dar uniformidade às fatias. Em sentido oblíquo, quase horizontal, fatie as Tilápias. Reserve. Em uma vasilha, misture todos os ingredientes de forma homogênea. Experimente o sal e ajuste se for o caso. Em um prato, disponha as fatias da Tilápia de forma ordenada. Coloque o molho sobre as fatias. Sirva.

#### 225. Torresminho de Tilápia

Retire os filés (aproximadamente 3 espécimes com 500g cada); corte-os com uma faca bem afiada (no sentido do rabo para a cabeça) em tiras bem finas, sempre com a faca bem inclinada para cortar os espinhos; regue as tirinhas com suco de 3 limões e deixe descansar por cerca de 2 horas, lavando-as em seguida para começar a temperar.

**Tempero:**  
sal a gosto  
2 colheres de azeite  
½ xícara de molho de soja (shoyu)

1 colher (chá) de gengibre ralado  
3 dentes de alho amassados

Misturar bem com o peixe e deixar descansar por 12 horas (a sombra, em local fresco – preferencialmente preparar para o almoço, assim poderá descansar toda a noite – se for preparado na sede poderá ficar na geladeira).

Frite em olho quente. É importante tomar cuidado na hora da fritura, pois as tirinhas, por serem muito finas, fritam rapidamente. O ponto ideal é quando estiverem douradinhas.

#### 226. Tilápia Frita

Uma boa quantidade de tilápias de tamanho médio  
Sal, limão, alho e pimenta-do-reino

Limpe as tilápias cuidadosamente, retirando escamas, vísceras e barbatanas. Deixe-as inteiras com cabeça e nos temperos durante uma hora. Passe-as uma a uma na farinha de

trigo ou fubá e em uma frigideira grande, com suficiente óleo, deixe-as fritar até dourar em ambos os lados. Na fritura, vire-as com cuidado para não abrir o peixe. Os peixes fritos devem ser colocados sobre papel absorvente, para retirar o excesso de gordura.

#### 227. Filés De Tilápia À Milanese

1kg de filés de tilápias;  
sal;  
limão;  
pimenta-do-reino a gosto;  
6 dentes de alho *grandes e bem picados*

Junte uma boa quantidade de filés, tempere-os com sal e limão a gosto. Deixe descansar por cerca de 1 hora nos temperos. Passe os filés em farinha de trigo ou fubá e frite-os até

dourar. Depois de fritos os filés devem ser colocados em uma travessa e acomodados lado a lado. Coloque um pouco de azeite, misturado ao óleo em uma panela pequena e frite o alho até que comece a dourar. Imediatamente, coloque aos poucos essa fritura sobre os filés de tilápia. Sirva acompanhado de salada de alface e tomate.



### 228. Traíra na Brasa

Uma traíra de bom tamanho;  
2 dentes de alho socados;  
suco de um limão;  
sal;  
pimenta-do-reino;  
2 colheres (sopa) de cheiro-verde picadinho;  
1/2 copo de óleo.

Tire as vísceras, lave bem o peixe, mas não retire as escamas. Misture o alho socado, o

cheiro-verde, o óleo, o suco de limão, o sal e um pouco de pimenta-do-reino. Mexa bem e coloque o peixe neste tempero, deixando-o descansar por aproximadamente duas horas.

Coloque a traíra sobre a grelha e asse-a dos dois lados, virando de vez em quando com cuidado e regando com seu próprio tempero quando for necessário. Na hora de servir, retire o couro.

### 229. Traíra a Escabeche

2 kg de filé de traíra  
½ kg de cebola  
½ kg de tomate  
1 limão galego  
temperinho verde  
3 dentes de alho  
farinha de trigo

Tempere os filés de traíra com sal a gosto e limão. Reserve por 30 minutos. A seguir,

passe os filés na farinha de trigo e frite-os. Utilize um pouco do óleo da fritura para fazer o molho. Pique bem a cebola, o tomate, tempero verde e os dentes de alho. Deixe fritar cerca de 10 minutos. Coloque o molho numa tigela, juntamente com os filés de traíra. Saborear com pão.

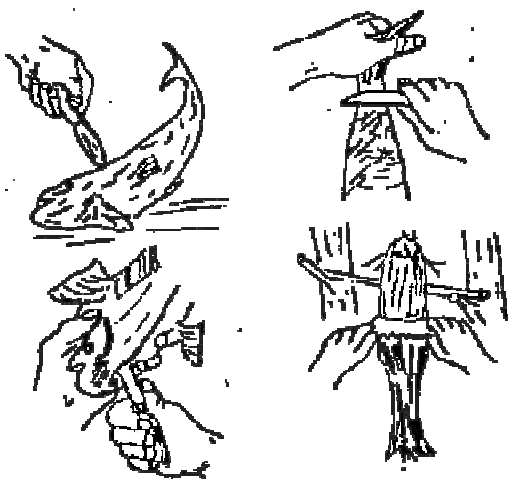
### 230. Trutas Fritas

Trutas;  
sal;  
pimenta do reino;  
farinha de trigo;  
óleo de amendoim ou azeite e manteiga;  
salsa picada;  
rodela de limão

Lave as trutas, enxugue-as com papel absorventes e tempere com sal e pimenta do

reino (de referência moída na hora). Passe-as na farinha de trigo e frite durante 8 a 10 minutos, virando-as de vez em quanto. Para a fritura, use óleo de amendoim, que deixa prevalecer o gosto da truta, ou uma mistura de azeite com manteiga. Seque as trutas em papel absorvente e sirva com rodela de limão sobre uma folha de alface.

### 231. Peixes



Para limpar coloque o peixe em uma bacia com água fresca. Com uma faca comece a escamar da cauda para a cabeça. Abra pelo ventre, retire as vísceras, as guelras, apare as barbatanas e a cauda. Lave bem, enxugue e corte em postas ou filés. Está pronto para ser usado em qualquer receita.

Para acabar com as espinhas antes de fazer filés, retire-as puxando com uma pinça. Elas saem inteirinhas.

IMPORTANTE: Para saber se um peixe está fresco, observe os seguintes detalhes: ele deve ter olhos e escamas brilhantes, guelras bem vermelhas e carne rija, resistente à pressão dos dedos.

- Ponha o peixe em vinagre e água antes de cozinhá-lo, o que dará ao peixe um sabor doce.
- Ao fritar peixe, coloque um ramo de salsa no óleo da frigideira. Ficará gostoso e cheiroso.
- O leite deixa o peixe mais macio e saboroso. Se o peixe for fresco, deixe-o de molho por alguns minutos no leite antes de temperar.
- No preparo de um peixe, quando a bolinha branca do olho aparecer, significa que ele já está cozido ou assado.
- As aves e os peixes podem ser cozidos da mesma maneira.

### 232. Salada De Pepino Com Creme

1 lata de creme de leite  
2 colheres (sopa) de suco de limão  
1 colher (chá) de mostarda  
2 pepinos grandes ou 3 médios  
sal a gosto

Misture bem o creme de leite com suco de limão, o sal e a mostarda. Descasque os pepinos, corte-os em rodela e tempere com sal. Arrume as rodela em um prato, cubra com o creme e sirva a seguir.

### 233. Salada De Pepinos

Descasque os pepinos, corte as duas extremidades, esfregue-as no lugar de onde foram retiradas (esse processo retira o amargo do pepino). Corte em fatias finas,

deixe em água fresca até a hora de servir. Escorra bem, tempere somente com sal, pimenta, salsa picada, suco de limão.

### 234. Pepino

- Antes de usar o pepino, corte suas extremidades e esfregue bastante as partes cortadas nos dois lados do pepino, até sair toda a gosma. Assim, ele não amarga. Depois, corte em rodela bem finas, sem tirar a casca, para aproveitar toda a sua vitamina.

### 235. Picles

Tome diversos legumes como: couve-flor, cenouras, nabos, pepinos, cebolinhas, vagens, pimentão vermelho e verde. Lave todos muito bem, corte com faca inox e leve ao fogo para ferver em água e sal. Escorra a

água, arrume os legumes em um pote para conserva, cubra com vinagre, tempere com sal, pimenta, louro e 1 dente de alho. Tampe bem o pote e leve para ferver em banho-maria por 30 minutos.

### 236. Picles

- Para fazer picles mais saboroso ferva bem o vinagre com um pouco de açúcar para cortar a acidez. Depois de evaporar um pouco, desligue o fogo, deixe esfriar e despeje sobre os legumes, previamente escaldado.

### 237. Pizza Frita

2 colheres (sopa) de óleo  
4 xícaras de farinha de trigo  
2 colheres (sopa) de maisena  
1 colher (sopa) bem cheia de fermento  
1 pouco de leite até amolecer  
sal à vontade

Misture tudo e depois que a massa estiver bem ligada deixe descansar algumas horas. Abra a massa em vários pedaços pequenos e frite em óleo quente. Logo que sair do fogo, coloque um pouco de molho de tomate e polvilhe queijo ralado. Sirva imediatamente.

### 238. Pizza De Frigideira

1/3 de 1 pacote de farinha  
1 colher de sopa de açúcar  
1 colher de chá de sal  
1/3 de 1 pacote de Fermix  
3 colheres de sopa de leite em pó  
cobertura a sua escolha  
água morna

Peneire os ingredientes secos menos o fermento. Misture bem e faça uma cova no

centro. Na cova, ponha o fermix e um pouco de água morna para o fermento reagir. Tampe por 5 minutos. Junte a água aos poucos até a massa ficar homogênea e não grudar mais na mão. Divida a massa em 4 e faça as massas do tamanho da frigideira a ser usada. Ponha um pouco de fubá e óleo na frigideira e frite um lado da massa, ao virá-la coloque a cobertura e tampe! *(Para 2 pessoas)*

### 239. Polenta

- Para esquentar a polenta que sobrou do dia anterior, mergulhe as fatias em água fervente durante apenas um minuto. Retire a polenta, enxugue com guardanapo e ficará como a feita na hora.
- Quando a polenta ficar muito mole e não tiver mais fubá para engrossar, substitua por um pouco de maisena dissolvida em água e deixe ferver mais um pouco.
- Para evitar que a polenta encaroce, não coloque o fubá diretamente na água. Dissolva antes em água fria e depois adicione à água fervente. A água fria usada deverá ser descontada do total de água que a receita indicar.
- A polenta frita ficará mais macia e com uma crosta crocante se passar na farinha de trigo antes de fritar.
- Quando fizer polenta e ficar aquela parte grossa no fundo da panela, coloque leite e deixe de molho. As placas finas de polenta se soltarão da panela e ficarão muito gostosas temperadas com açúcar.

### 240. Queijo

- Para que não seque, não fique rançoso e nem embolorado, embrulhe em pano umedecido com vinagre.
- Não endurecerá se passar manteiga ou margarina na parte cortada.
- Para o queijo duro ficar macio novamente, coloque-o de molho em leite.
- Para cortar o queijo em fatias, use uma faca sem corte. Nesse caso, ela cortará melhor que a faca afiada.
- Rale sobras de queijo e use em molhos e sopas.
- O parmesão poderá ser aproveitado mesmo duro e difícil de ralar. Para isso, embrulhe o queijo num pano molhado durante quarenta e oito horas. Depois, raspe toda a superfície que a casca sairá facilmente.

### 241. Queijo Ricota (tipo Cottage)

- Coloque a vasilha de cabeça para baixo. O queijo durará duas vezes mais.

### 242. Queijinho Pioneiro

Coloque a massa da coalhada num guardanapo grande. Amarre as pontas e dependure-o numa torneira, para que o soro escorra. Após 2 horas abra o guardanapo e jogue 1 litro de água gelada *(ou mais fria que puder arrumar)* sobre a massa para retirar o

excesso de acidez. Feche o guardanapo, esprema-o e dependure-o novamente por aproximadamente 12 horas. O resultado será um queijo semelhante ao que os norte-americanos chamam de "Cottage Cheese".

### 243. Queijo Árabe

Faça primeiro o *queijo pioneiro*. Depois, forme bolas com a massa e coloque-as de molho no azeite. Deixe-as tomando gosto por cinco dias, quando estarão prontas para

serem saboreadas puras, acompanhadas de azeite e torradas. Ou então, transforme-as em pasta, temperando-as com cheiro verde, páprica, orégano, zabtar (*tempero sírio*), etc.

### 244. Quiabo

- Para tirar a baba pegajosa dos quiabos, pingue algumas gotas de limão por cima.

### 245. Rabanetes

- ❖ O rabanete fresco deve ser liso, firme, sem machucados ou manchas.
- ❖ As folhas devem ser viçosas e bem verdes.
- ❖ Para saber quanto preparar, calcule 2 ou 3 rabanetes por pessoa.
- ❖ Para guardar, retire as folhas, cortando-as bem rente à raiz.
- ❖ Podem ser consumidas cruas, em saladas ou refogadas, como o espinafre.

### 246. Sal

- Para conservar o sal sempre fresquinho e seco, coloque uma bolacha salgada no fundo do recipiente em que ele é guardado. A bolacha absorverá toda a umidade do sal.
- Para deixar o sal sempre seco, coloque um mata-borrão no fundo do saleiro.
- Para que o sal saia bem do saleiro enrole um pequeno pedaço de papel de alumínio bem apertado em volta do saleiro. O papel de alumínio é a prova de umidade e fará com que o sal fique bem seco e solte facilmente.
- Para acabar com a umidade do sal, deixe alguns grãos de arroz secar ao sol e, sem seguida, coloque no saleiro. O arroz absorverá a umidade do sal.
- Como a maioria das receitas leva sal e pimenta, misture  $\frac{3}{4}$  de sal e  $\frac{1}{4}$  de pimenta do reino e guarde para quando precisar.

#### **A Hora Certa de Colocar Sal**

- *Sopas e ensopados*: Coloque com antecedência
- *Carnes*: Salpique somente um pouco antes de ser feita.
- *Vegetais*: Cozinhe em água salgada.
- *Molho*: Só tempere depois que ele já estiver preparado. Se colocar antes, o gosto de sal se concentrará enquanto o molho cozinha.

### 247. Tempero Para Saladas

Sal a gosto  
Vinagre (ou limão)  
Pimenta-do-reino  
Azeite

Este é o tempero básico mas poderá adicionar, se quiser, orégano. Ou algumas gotas de molho inglês. Se a patrulha gosta de cebolas, algumas rodela por cima da salada, ficam muito decorativas, além de darem um sabor todo especial.

### 248. Molho Vinagrete

1 pimentão verde sem sementes  
2 tomates sem sementes  
2 colheres (sopa) de óleo  
sal, salsinha picada, pimenta-do-reino e  
viagre a gosto

Pique os tomates e o pimentão e misture bem com o óleo, o sal, a pimenta, a salsinha e o vinagre. Empregue em carnes, saladas e churrascos. Rende 4 porções

### 249. Salada Verão

½ pé de alface  
½ xícara (chá) de maionese  
1 colher (sopa) de vinagre  
1 colher (café) de molho inglês  
1 colher (café) de sal  
1 tomate cortado em pedaços  
1 lata de sardinha  
4 rabanetes cortados em rodelas

Lave a alface, os tomates e o rabanete. Misture a maionese, o vinagre, o molho inglês, sal e reserve. Coloque a alface em uma saladeira, distribua o tomate e a sardinha picados, os rabanetes fatiados e cubra com o molho.

### 250. Saladas

- Para maior sabor esfregue na saladeira um dente de alho.
- Para saber se está temperada a gosto, experimente o tomate, pois ele pega mais tempero que as verduras e legumes.
- Para fazer um bom tempero para saladas, dissolva o sal em um pouco de água quente e acrescente vinagre ou suco de limão e depois uma quantidade igual de azeite.

### 251. Salames e Salaminhos

- Para conservar macios por mais tempo, passe clara de ovo na casca e um pouco de manteiga na parte cortada.

### 252. Salsa

- Para conservar fresca e durinha, coloque num vidro de boca larga, com a tampa bem fechada.
- Salsa também pode ser congelada.

### 253. Sopas

- ❖ São muito usadas atualmente as sopas em pó, acondicionadas em pacotes. Para que fiquem boas, é indispensável seguir à risca as instruções do envelope. É interessante acrescentar, de acordo com a sopa, legumes como batata e cenoura, ou carnes como lingüiça, presunto ou salame, para aumentar seu valor nutritivo.

### 254. Sopa De Legumes

1 cebola grande cortada em rodelas finas  
3 cenouras médias, lavadas, raspadas e cortadas  
1 talo de salsão cortado  
1 nabo pequeno  
3 colheres (sopa) de margarina  
8 xícaras de caldo de carne preparado com tabletes  
1 repolho pequeno picado  
¾ de xícara de extrato de tomate

sal e pimenta a gosto

Numa panela grande, frite na margarina a cebola, a cenoura, o salsão e o nabo por 5 minutos. Junte o caldo e deixe levantar ferver. Acrescente o repolho e o extrato de tomate e abaixe o fogo. Tempere com sal e com pimenta. Tampe e cozinhe lentamente por 1 hora ou até que os legumes estejam

cozidos (espete com um garfo para ver se estão macios)

**Versão 2:** Cortar em pedaços os legumes (couve, repolho, cenoura, vagens, batata, etc), e lavá-los bem; colocar uma panela no fogo com uma colher de gordura e, quando

estiver quente, refoga-os com sal, alho e cebola; cobre-os com água, tampa a panela e deixa-os cozinhar. Se quiser, pode acrescentar uma colher de arroz cru. Esta sopa ficará mais saborosa se lhe acrescentar pedacinhos de carne ou extrato de carne.

### 255. Caldo Verde

6 batatas médias descascadas e cortadas em 4  
2 tabletes de caldo de galinha dissolvidos em 1 e ½ litro de água fervente  
1 maço de couve-manteiga cortada bem fina  
4 colheres (sopa) de azeite de oliva

Cozinhe as batatas no caldo de galinha por 30 minutos. Retire, passe pela peneira e volte ao fogo. Quando ferver junte a couve, abaixe o fogo e deixe por mais 10 minutos. Adicione o azeite e sirva a seguir.

### 256. Caldo do Monitor

1 litro de água quente  
1 ovo  
1 tablete de caldo de galinha ou de carne  
2 colheres (sopa) de cebolinha picada

Dissolva o tablete de caldo de galinha ou de carne na água quente e ferva. Bata o ovo como se fosse preparar omelete e,

lentamente, misture-o ao caldo ainda no fogo. Mexa cuidadosamente por 1 minuto. Distribua em pequenas tigelas ou pratos fundos e enfeite com a cebolinha picada (espalhe um pequeno punhado). Rende 4 porções.

### 257. Temperos

- Para conservar a salsa fresca, lave, deixe secar e corte bem fininho. Depois, guarde a salsa num vidro, coberta com óleo.
- Para aproveitar a mostarda ressecada, adicione algumas gotas de azeite, um pouco de vinagre e uma pitada de sal.
- Para dar um sabor ardido, igual ao da pimenta, a sopas e molhos, acrescente um pedacinho de gengibre. Retire na hora de servir.
- Se a comida ficar muito apimentada, adicione uma colher (chá) de açúcar.
- Se não tiver catchup, substitua por uma mistura de purê de tomate, uma xícara de açúcar e duas colheres (sopa) de vinagre.
- Para obter um vinagre doce como o original francês, junte ao vinagre comum uma maçã descascada cortada em pedaços e deixe num vidro bem tampado por vinte e quatro horas. Em seguida, é só coar.
- Se colocar vinagre demais na salada, misture ao tempero uma colher (sopa) de leite cru e uma pitada de açúcar.
- Pimenta De Semente De Mamão:  
Deixe secar no sol e moa para usar como condimento.

### 258. Tomates Cozidos

Colocar um pouco de óleo numa panela. Colocar alguns tomates inteiros, lavados. Tampar, e deixar cozinhar em fogo fraco por

alguns minutos. Juntar cheiro verde, orégano, sal, etc. Servir com arroz ou macarrão.

### 259. Tomate

- Não estragará se colocá-lo dentro de uma vasilha com farinha de trigo. Guarde a vasilha dentro ou fora da geladeira.
- Para tirar a pele com facilidade, espete um garfo e passe o tomate na chama do fogão.

### 260. Verduras

- Ao cozinhar verduras, coloque uma colherinha de açúcar para manter a cor e o sabor naturais. Não use bicarbonato de sódio, pois ele elimina as vitaminas das verduras.
- Antes de descascar chuchu, passe um pouco de óleo nas mãos, para que a baba não grude. Depois é só lavar as mãos com água e sabão.
- Antes de descascar chuchu, corte ao meio e deixe em uma salmoura fraca por dez minutos. Assim, ele soltará menos baba.
- Cozinhe talos e folhas verdes de couve-flor até ficarem macios e sirva com manteiga derretida ou molho branco por cima. Além de ficarem saborosos, são muito nutritivos.
- Extraia o suco de abobrinhas cozidas ou de espinafre com facilidade usando um espremedor de batatas.
- Não jogue fora os talos do agrião, pois eles contêm muitas vitaminas. Limpe, pique e refogue com temperos e ovos batidos.
- Para limpar a pele do pimentão, aqueça diretamente no queimador do fogão, segurando-o com um garfo.
- Verduras Cozidas: Brócolos, couve-flor, couve-manteiga, almeirão, escarola, e todas as
- verduras que devam ser cozidas, antes de serem preparadas, devem ser escolhidas, lavadas em água corrente, e descansadas em água e vinagre no mínimo por 15 minutos. Escorra depois, cozinhe em água e sal.

### 261. Folhas Refogadas

Folhas de 1 maço de beterrabas, de cenoura, de rabanete, de couve-flor, de brócolis, ou de nabo  
2 colheres (sopa) de óleo  
½ cebola picada  
2 dentes de alho picadinhos  
sal a gosto  
pimenta a gosto

Lave as folhas, rasgue-as em pequenos pedaços e reserve. Aqueça o óleo, refogue a cebola, o alho, junte as folhas, tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar em fogo brando (acrescente água se necessário).

### 262. Vegetais Velhos

- Faça a alface murcha reviver, colocando-a numa vasilha com água e suco de limão. Deixe ficar de molho por uma hora.
- Se os vegetais perderam sua frescura e estão feios, tire as pontas escuras. Salpique água fria, embrulhe numa toalha, por mais ou menos uma hora.
- Alface e aipo (salsão) ficarão frescos por mais tempo se forem colocados numa vasilha com água fria e algumas rodela de batatas cruas.

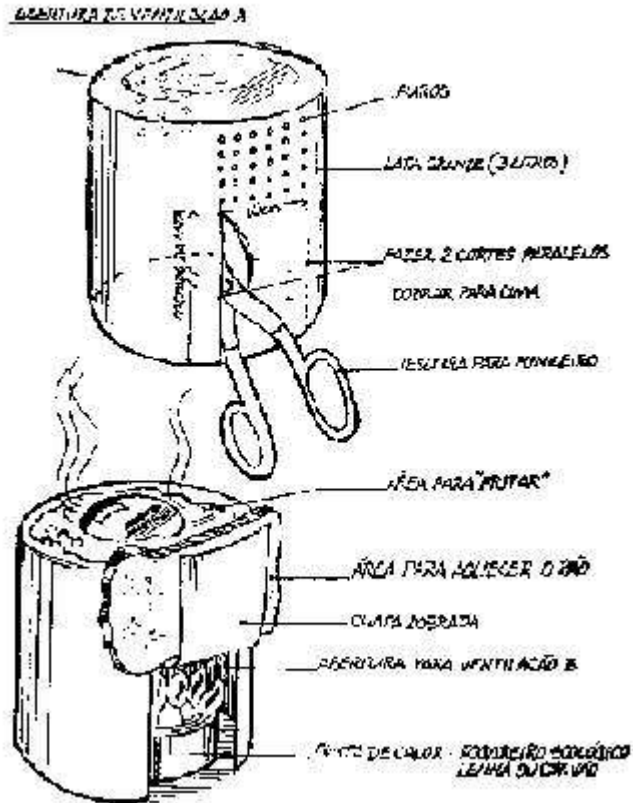
### 263. Vinagre

- Para dar um aroma agradável ao vinagre, coloque umas folhas de manjeriço, sálvia ou alecrim dentro da garrafa e depois tampe bem.

## 264. Vôngoles

- Para cozinhar, não coloque água, mas apenas um pouquinho de óleo. Leve a panela tampada ao fogo. Eles cozinharão no próprio caldo.

### CHAPEIRA CAMPESTRE



Utilizando um cupinzeiro para utilização de um fogão suspenso. (Jarinú/SP)



## BEBIDAS QUE NÃO PODEM FALTAR



### 265. Café à Brasileira

5 colheres (sopa) de café  
4 copos de água

**Coador de Pano:** Coloca-se água para ferver. Quando estiver em ebulição mistura-se o pó de café, mexe-se um pouco, tira-se do fogo e despeja-se no coador.

**Sem Coador:** Logo que tirar a panela do fogo, lança-se à bebida uma brasa acesa, ou um pouco de água bem fria; isto provoca a queda do pó para o fundo do recipiente.

**Coador De Papel:** Coloca-se o pó de café no seu interior (o número de colheres dependerá da

quantidade de água), sobre suporte apropriado. Depois se coloca, aos poucos, água fervente, até atingir a quantidade desejada.

**Solúvel:** (não é necessário coar)

**Xícara:** Coloque duas colheres pequenas rasas de café solúvel. Adicione água fervente, mexa bem e adoce a gosto.

**Bule:** coloque três colheres (sopa) cheias de café solúvel. Adicione 1 litro de água fervente, mexa bem e adoce a gosto.

### 266. Café Tropeiro (sem coador)

Junte o pó com a água e o açúcar e coloque tudo para ferver. Após a fervura, espere o pó assentar no fundo do recipiente.

Preparo do Pó de Café: "Soca no monjolo ou no pilão o café em coco, pra soltá a casca. Alimpa ele e torra num tacho pequeno. Quando ele já tá bom de torrado, mistura um pouco de rapadura raspada. Continua mexendo até ficar bem lustroso e preto. Aí vai esfriá na peneira. Dispois de frio, vorta pro pilão e a gente soca ele até virá pó. É bom socá duas pessoas, praque vai ligeiro e o café não perde o cheiro".

Ainda hoje, no interior do país, é comum adoçar-se previamente a água, costume este originário do fato de que as famílias muito pobres, com dificuldades de adquirirem açúcar, ferverem um tonete de cana na água em que é feito o café.

Café sem coador. "Põe água pra fervê com açuca mascavo, demerara ou mesmo cristar. Bota o pó aí junto. Quano subi a fervura, joga um tição de fogo dentro. O pó baixa e o café tá pronto".

Muitos tropeiros, porém, já levavam o saco do coador, em uma armação de um aro de ferro com uma haste em ângulo reto, que se enterrava no chão, para passar o café diretamente na cicalateira. Em geral era passado com água já fervida com açúcar mascavo, demerara, açúcar rapadura ou ainda rapadura raspada. "Põe água e rapadura raspada na cicalateira. Quando fervê, bota o pó e deixa levantar a fervura. Aí joga um tição bem vermelho. O pó baixa pro fundo e já pode tomá o café".

### 267. Café Turco (sem coador)

O café turco, bebida muito densa e não filtrada, é preparada no ibrik, recipiente de cobre em forma de tronco. Inicialmente ferve-se a água, juntando-se depois o café. Mexe-se e deixa-se voltar por duas vezes ao fogo, sem deixar ferver.

Junta-se uma colher de água fria e deixa-se descansar por dois minutos para o pó assentar. Ao servir o líquido, convém não inclinar muito o recipiente.

### 268. Capuccino

Na hora de coar o café, acrescenta-se uma colher (sopa) de chocolate instantâneo para cada quatro de pó de café. Em cada xícara, coloque uma colher (café) de leite em pó. E salpique canela. Você terá um perfeito capuccino (café tipo italiano) para encerrar um bom papo ao redor da fogueira.

### 269. Café

- Para dar um sabor diferente ao café, misture no pó uma colherinha (chá) de chocolate, antes de pôr a água.

### 270. Chá Simples

O ritual do chá possui maneiras de servir com regras bem definidas. Os ingleses preferem os aparelhos de chá, que incluem bules para leite e chá, pires e xícaras grandes. Os japoneses saboreiam a bebida em tigelas de porcelana. Os escoteiros já preferem as canecas de alumínio e os lobinhos as de plástico. Mas a intenção do ritual é saborear uma bebida que aqueça a alma e reúna os amigos para uma hora de prazer, tranquilidade e bom papo.

1 colher (sopa) bem cheia de chá mate  
1 litro de água fervente

Deixe em infusão por 3 minutos. Coe com o auxílio de uma peneira e, se desejar, adoce a gosto. Sirva quente, frio ou gelado.

**Saquinho:** O chá em saquinho é mais rápido e prático com a vantagem de manter o mesmo sabor do chá tradicional. Use um saquinho para

cada xícara ou copo e deixe em infusão até o sabor e o aroma ficarem a seu gosto. Se preferir adoce *(em tempos de economia, dependendo da ocasião, um saquinho dá até para duas xícaras)*.

Para chá frio adicione uma pequena quantidade de água bem quente sobre o chá instantâneo antes de colocar a água fria. Os cristais dissolver-se-ão completamente e o chá terá melhor sabor.

### 271. Chá

- Em vez de açúcar, dissolva drops de limão ou bala de hortelã em seu chá. Eles dissolvem rapidamente e conservam o chá transparente e com gosto ativo.

### 272. Chá Especial

1 litro de água  
2 pedaços de canela  
4 cravos, açúcar a gosto

1 maçã pequena descascada  
2 saquinhos de chá mate

Leve para ferver a água com a canela, o cravo e a maçã. Por último coloque o mate, desligue o fogo e abafe.

### 273. Chimarrão

Aos navegantes de primeira viagem, um aviso: nunca peça um mate, por mais vontade que tenha. Poderá sugeri-lo de forma sutil, esperando que lhe ofereçam. Há um respeito mítico nas rodas de mate.

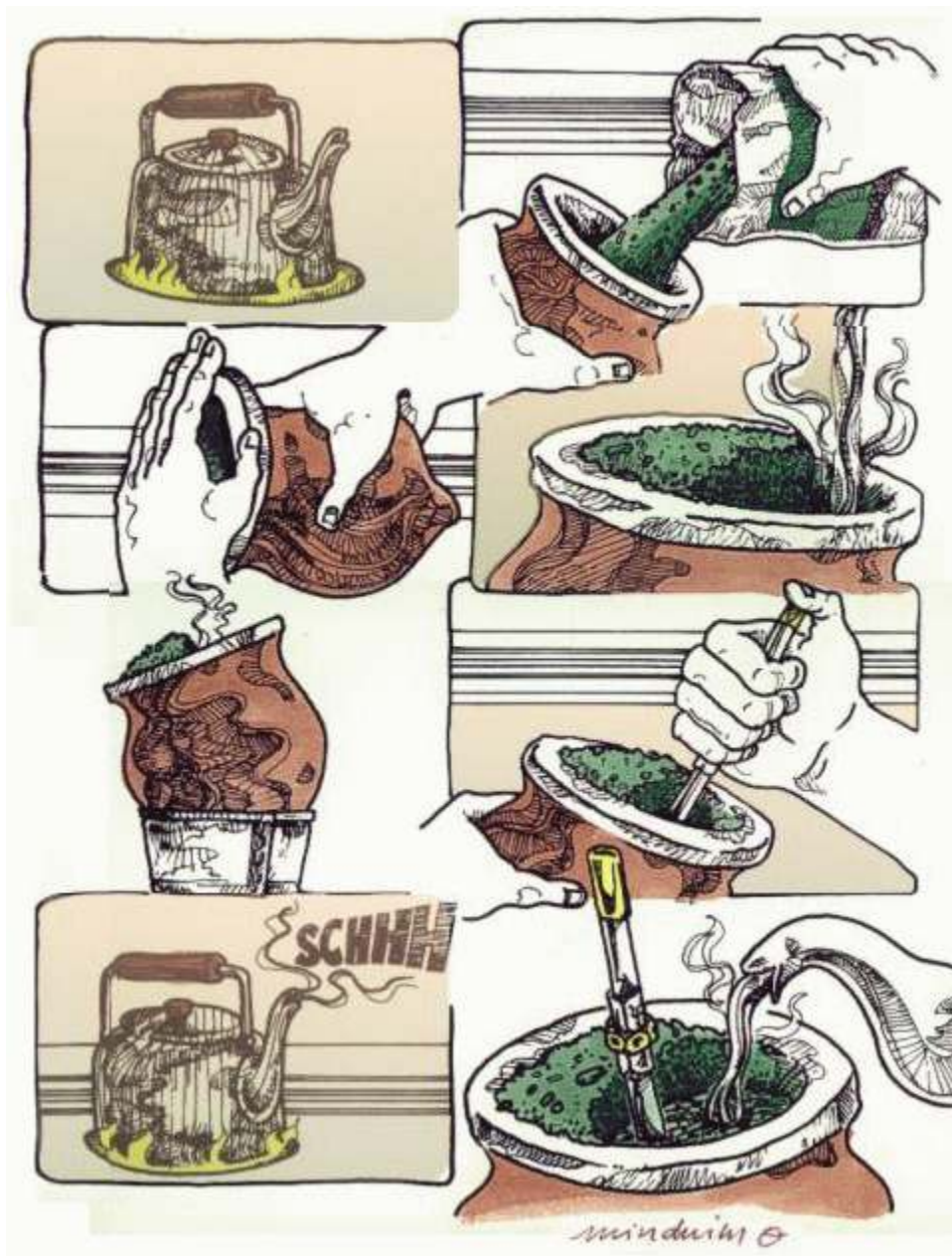
#### A Cuia Nova

Ao adquirir uma cuia nova é preciso curti-la por, no mínimo, três dias, ato que é conhecido como curar uma cuia. Deve-se enchê-la de erva-mate pura ou misturada com cinza vegetal e água quente, mantendo o pirão sempre úmido, impregnando, assim, o gosto da erva em suas paredes. A cinza é utilizada para dar maior resistência ao porongo.

Passando o tempo, retira-se a erva-mate da cuia com uma colher para eliminar os restos de erva. Basta enxaguá-la com água quente e estará pronta para ser usada. O mate se cura cevando, ou seja, quanto mais vezes é tomado, melhores serão os mates.



## COMO PREPARAR O CHIMARRÃO!



- 1) Preencher a cuia (recipiente) com 2/3 de erva-mate para chimarrão.
- 2) Tapar a cuia e incliná-la ao ponto de encostar a erva-mate num lado. Pode-se utilizar um aparador, prato ou até mesmo as próprias mãos para tapar a cuia.
- 3) Na parte vaga você deve colocar a água morna (apenas para começar seu chimarrão). Colocando água morna você não queima a erva-mate e não deixa seu chimarrão amargo. Nas demais cuias a água correta é aquela que chia na chaleira ou 64°C, *sem deixá-la ferver.*

4) Tape a boca da bomba com seu dedo polegar e coloque-a dentro da cuia descendo-a rente à sua parede, para que não fique ao meio da erva e não tranque seu chimarrão. Se a água descer após você retirar o dedo da bomba, seu chimarrão estará pronto.

5) Agora só falta saborear o delicioso chimarrão. Se preferir use um filtro para a bomba. O filtro impede o entupimento da bomba, desta forma você se concentra unicamente em apreciar o sabor do chimarrão.

### **Aprendendo a Matear**

**A mão direita** – A entrega da cuia e o recebimento do mate devem ser feitos com a mão direita.

**Enchendo o mate** - Se Pega a cuia com a mão esquerda e o recipiente com a direita. Após, acomoda-se o recipiente e se troca a cuia de mão para matear ou oferecer o mate. Seguindo-se, sempre, pelo lado direito, o lado de laçar. O sentido da volta na roda de mate deverá partir pela direita do cevador ou enchedor de mate.



**A água para preparar o mate** - A temperatura nunca deve estar muito quente, pois pode queimar a erva, dando um gosto desagradável ao mate e lavando-o rapidamente. Nunca deixe ferver a água que estiver esquentando para o chimarrão, pois teu mate será de má qualidade. Saiba que, quando estiver chiando a cambona a água estará na temperatura ideal.

**O pialador de mate** - É o indivíduo que, chegando numa roda de mate, posiciona-se à frente da pessoa que está mateando e à esquerda na mão da roda. O correto é ficar antes do mateador, sempre a sua direita.

**Só o cevador pode mexer no mate** - A menos que se obtenha licença, só o cevador deve arrumar o mate, considerando-se falta de respeito mexer sem permissão. Podemos, isto sim, ao devolver a cuia, avisá-lo do problema. Mas não mexas na bomba, não mexas na bomba e, sobretudo, não mexas na bomba.

**Em roda de mate** - É comum, após o primeiro mate, que sempre é do iniciar a roda pelo mais velho ou por alguém a quem se queira homenagear.

**O primeiro mate** - Todo aquele que fecha um mate deve tomá-lo primeiro em presença do parceiro ou na roda de mate. Este fato se tornou tradicional devido a épocas em que o mate serviu de veículo para envenenamentos. Por isso, o ato do mateador tomar o primeiro indica que o mate está em condições de ser tomado.

**Não deixes um mate pela metade** - Apesar da grande semelhança que existe entre o chimarrão e o cachimbo da paz, há diferenças fundamentais. Com o cachimbo da paz, cada um dá uma tragada e passa-o adiante. Já o chimarrão, não. Tu deves tomar toda a água servida, até ouvir o ronco de cuia vazia.

**Roncar a cuia** - Uma vez servido o mate, deve ser tomado todo, até esgotá-lo, fazendo roncar a cuia.

**Não agradeças o mate se ainda tiver água.**

## 274. Chocolate

2 colheres (sopa) chocolate em pó  
1 copo de leite (quente ou frio)

Misture com uma colher e adoce se for necessário (geralmente os achocolatados já trazem a medida ideal).



## 275. Chocolate Quente Vesúvio

250g de chocolate meio amargo  
1 l de leite INTEGRAL  
1 caixinha de creme de leite

1 colher rasa de maisena  
2 colheres de sopa de chocolate em pó



Pique o chocolate em barra e coloque junto com o leite para aquecer em fogo brando. Mexa de vez em quando para derreter. Dissolva a maisena e o chocolate em pó em um pouco de leite, junte à panela. Espere ferver, mexendo sempre. Depois de fervido e engrossado, coloque o creme de leite. Sirva em caneca (com chantilly se quiser) e avise os incautos que a queimadura nos beijos pode ser de terceiro grau. Muito importante: caloria, nesse caso, é o que dá na gente depois de beber. Mais nada.

## 276. Leite

- Antes de ferver, enxágüe a leiteira com água fria e não enxugue. Assim, o leite não ficará grudado no alumínio, facilitando a lavagem da vasilha.
- Coloque um pires virado com a boca para baixo dentro da leiteira, antes de levar ao fogo, o leite não transbordará quando ferver.
- Evite que o leite derrame, ao ferver, colocando uma colher dentro da leiteira.

## 277. Ponche Do Capitão Gancho

Ch Horus

2 latas de guaraná light ou comum  
Suco de 3 laranjas  
1 ABACAXI  
2 maçãs descascadas e picadas miúdas  
1 cacho de uvas sem semente cortadas ao meio

ou 2 xícaras de morangos fatiados  
Adoçante ou açúcar ou groselha a gosto



Misture todos os ingredientes em uma vasilha grande. Prove. Se for necessário, coloque mais açúcar. Sirva com cubos de gelo, que devem ser colocados na hora de servir. Dicas: Use o abacaxi como copo, escave-o e aproveite para servir o ponche nele. Você pode variar as frutas, desde que use sempre dois tipos. Em vez de suco de laranja, use suco de abacaxi; no lugar do guaraná, use soda. Se quiser que seja diet, use o refrigerante diet, adoçante, groselha diet (ou não use groselha), e frutas com baixo teor de açúcar, maçã e pêra, por exemplo.



## DOCES, FRUTAS E...

### 278. Abacate

- Quando usar apenas uma de suas partes, coloque um pouco de farinha de rosca na superfície da outra parte para ela não escurecer.
- Ou passe uma camada fina de manteiga na superfície da parte cortada

### 279. Compota De Abacaxi

½ abacaxi grande e maduro  
1 xícara de açúcar

Descasque o abacaxi, retire todos os olhos, corte em fatias de mais ou menos 1 cm de espessura e tire os centros duros. Em seguida, coloque em uma panela as fatias de

abacaxi arrumadas em camadas, polvilhando-as com açúcar. Deixe assim por 2 horas, leve ao fogo bem brando e deixe cozinhar até as fatias ficarem transparentes. Deixe esfriar bem para servir.

### 280. Doce De Abóbora

3 kg de abóbora madura  
1 e ½ kg de açúcar  
500 g de coco fresco ralado (opcional)  
10 cravos da índia  
3 paus de canela

Descasque a abóbora e pique-a em pedaços pequenos. Lave bem e ponha numa panela junto com o açúcar. Leve ao fogo baixo para cozinhar. Mexa de vez em quando para não grudar na panela.

Quando a abóbora estiver desfeita junte os cravos da índia, os paus de canela e o coco

ralado. Mantenha no fogo até secar e aparecer o fundo da panela – cerca de 15 minutos.

Quando o doce estiver no ponto retire-o do fogo, espere esfriar e sirva.

**Dica:** Para causar um efeito impressionante, coloque-o dentro de uma moranga que deve estar limpa da seguinte maneira: recorte uma tampa da moranga, retire todas as sementes da parte interna, lave com água e seque com um pano. Coloque dentro dela o doce já frio.

### 281. Açúcar

- Coloque uma ameixa ou algumas bolachas salgadas, ou ainda frutas secas, dentro do recipiente. Assim ele não empedra

### 282. Açúcar Mascavo

- Como o açúcar mascavo é granulado, tome cuidado na hora de medir: comprima o açúcar dentro da medida que estiver usando.
- Guarde em saco plástico. Feche bem. Conserve em recipiente bem fechado
- Se precisar dele com pressa e estiver duro como pedra, simplesmente rale a quantidade necessária com um ralador manual.
- Amacie, colocando uma fatia de pão mole no pacote e fechando bem. Em algumas horas o açúcar estará perfeito outra vez.
- Ou compre açúcar mascavo líquido (melado)

### 283. Arroz Doce

1 xícara de arroz  
3 xícaras de água  
1 litro de leite  
1 lata de leite condensado  
canela para polvilhar

Escolha e lave o arroz. Coloque numa panela com 3 xícaras de água. Espere ferver a água, diminua o fogo e deixe cozinhar até secar a água (formam-se furinhos, como quando se cozinha o arroz salgado).

Coloque o leite e espere ferver. Diminua o fogo (para brando) e deixe cozinhar bem o

arroz, mexendo para não pegar no fundo da panela (mais ou menos trinta minutos). Junte, então o leite condensado. Mexa, para misturar bem e deixe mais dez minutos no fogo.

Desligue o fogo, deixe o doce ficar morno e coloque em tacinhas (ou canecas). Polvilhe com canela em pó.

**Dica:** Se você gosta de doces com sabor bem acentuado, junte uma xícara de açúcar à panela, no momento em que acrescentar o leite ao arroz já cozido.

### 284. Banana Assada

Uma Banana  
Açúcar, Canela  
Papel Alumínio

#### **Modo de Preparo (1):**

Enrole a banana no papel alumínio, com casca e tudo, e leve a fogueira. Após cerca de 20 minutos, retire do fogo e tire o papel. Coloque num prato, retire a casca da banana, coloque canela e açúcar a gosto.

#### **Modo de Preparo (2):**

Corte a Banana ao meio na vertical formando duas fatias compridas, jogue canela e açúcar na parte de dentro das fatias. Junte as fatias como eram antes, enrole com o papel alumínio e coloque para assar de 15 a 20 minutos.

### 285. Banana Caramelada

Pegue a banana e abra pela metade uma de suas abas. Coloque então o açúcar, que pode ser colocado em excesso. Agora, feche novamente a aba da banana, e envolva-a

completamente com papel laminado. Agora, simplesmente a coloque dentro de um fogo em brisas, após cerca de 15 minutos, retire-a do fogo e do papel laminado e coma.

### 286. Banana Caramelada da Aquelá

6 bananas maduras e firmes  
½ xícara (chá) de maisena  
½ xícara (chá) de farinha de trigo  
¼ xícara (chá) de fermento em pó  
½ xícara (chá) de água  
2 claras  
óleo para fritar

#### **Para o Caramelo:**

2 xícaras (chá) de açúcar  
¼ de xícara (chá) de Karo  
6 colheres (sopa) de água  
1 colher (sopa) de vinagre

Corte as bananas em 5 pedaços. Bata as claras com a água, adicione a maisena, a farinha e misture bem. Em uma frigideira funda, esquite bastante óleo. Enquanto

isso, acrescente o fermento à mistura de claras, umedeça as bananas nesse creme e frite-as até dourar. Escorra e reserve-as. Em uma panela coloque todos os ingredientes do caramelo e cozinhe, mexendo até dissolver o açúcar. Ferva até o ponto de bala dura. Teste-o colocando um pouco da calda em um copo com água. Com os dedos, tente formar uma bala. Se ela ficar dura, está no ponto. Encha uma bacia com água e gelo. Passe as bananas fritas no caramelo e imediatamente mergulhe-as na água gelada. Retire e sirva ainda quente. Você pode, também, seguindo esta mesma receita, preparar maçãs e abacaxis caramelados.

Tempo: 40 minutos Rende: 10 porções.

### 287. Bananas

- Para as bananas descascadas não escurecerem, coloque suco de limão.
- A banana na salada de fruta não ficará escura se cobrir com suco de limão e açúcar refinado.
- O doce de banana ficará dourado se adicionar uma calda de açúcar queimado com meio limão espremido.
- Antes de fritar, passe as bananas em farinha de trigo. Assim, elas não ficarão encharcadas de gordura.

### 288. Biscoitos

- Para conservar, coloque papel absorvente no fundo da lata de biscoitos
- Para conservar os biscoitos sempre fresquinhos, coloque dentro do recipiente em que for guardá-los um pedaço de pão.



### 289. Bolos

- Coloque ½ maçã num pacote de bolo e ele se conservará por mais tempo.
- Uma fatia de pão fresco preso com palitos colocados no lugar em que o bolo foi cortado evitará que o bolo seque e fique velho.

### 290. Canjica

300 g de canjica  
3 litros de água  
2 xícaras (chá) de açúcar  
1 lata de leite condensado  
canela em casca  
cravo da Índia  
1 pitada de sal  
1 litro de leite fervendo

Deixe a canjica de molho à noite toda. Leve ao fogo para cozinhar com a água, a canela, o cravo e o sal.

Quando macia, acrescente o leite, o açúcar, o leite condensado (ou doce de leite) e misture sempre com uma colher de pau, até o leite ferver e ficar ligeiramente cremoso (quando esfriar, ficará sem leite).

Tire para outro recipiente e deixe esfriar. Sirva em tigelinhas (ou nas canecas).

### 291. Barrinha de Cereais

*(para preparar antes de ir acampar – veja também Barrinha de Cereais Salgada)*

2 pacotes de torradas integrais  
2 colheres (sopa) de açúcar light  
¾ xícara (chá) de leite em pó desnatado  
1 ½ xícara (chá) de germen de trigo  
1 ½ xícara (chá) de aveia em flocos grossos  
½ xícara (chá) de uvas passas pretas  
1 xícara (chá) de damascos secos  
1 xícara (chá) de maçã verde  
glucose de milho  
1 colher (sopa) de margarina light (para untar)

Em uma vasilha grande, misture as torradas moídas, o açúcar light, o leite em pó

desnatado, o germen de trigo, a aveia em flocos grossos. Junte as uvas passas, os damascos, a maçã e aos poucos vá colocando a glucose de milho até dar o ponto de pasta mole. Coloque em uma assadeira retangular nº 3 untada com margarina light, espalhe bem a pasta deixando-a bem lisa. Leve ao forno pré aquecido por 10 minutos a 180°C. Espere amornar e deixe por 12 horas em descanso. Corte em barras retangulares e embrulhe em papel filme.

*Rendimento: cerca de 50 barrinhas (depende do tamanho do corte) / Calorias: 80 Kcal por barrinha / Prazo de validade: 20 dias*



### 292. Caqui

- Para que amadureça mais depressa, pingue uma gota de vinagre no lugar onde estava o cabo e embrulhe em um jornal.

### 293. Castanhas

- Para tirar a casca, dê um corte na parte achatada da castanha, cubra com água, ferva por 10 minutos. Use uma faca amolada para tirar a casca, depois a membrana.

### 294. Mousse De Chocolate

1 lata de leite condensado  
1 lata de creme de leite  
achocolatado a gosto.

Misture tudo e sirva.

### 295. Churros

1 colher (sopa) manteiga  
2 colheres (sopa) açúcar  
2 xícara (chá) água quente  
1 pitada de sal  
1 xícara (chá, rasa) farinha de trigo  
2 ovos  
óleo para fritar  
canela e açúcar para polvilhar

farinha. Retire do fogo, mexa bem, acrescente os ovos e mexa mais um pouco. Esta massa fica um pouco pegajosa. Coloque em um saco plástico firme (ex:leite), cortando uma ponta para a passagem da massa. Faça aros com a massa, direto no óleo quente. Depois de fritos, polvilhe com canela e açúcar.

Coloque a manteiga, o açúcar, a água e o sal numa panela, deixe ferver e acrescente a

(rendimento: 8 porções)

### 296. Coco

- Amarre barbante grosso em volta do coco e coloque-o sobre a chama da fogueira ou do fogão. O barbante queimará e ficará mais fácil de quebrar o coco em duas partes iguais..
- Coloque o coco inteiro sobre o fogo. Assim, sua casca sairá com facilidade.
- A água de coco é excelente no preparo de arroz ou de carne assada.

### 297. Doces

- Ao cozinhar qualquer doce, coloque um pires emborcado no fundo da panela. Assim, o doce não derramará.
- Quando fizer qualquer creme doce, coloque uma pitada de sal. O gosto fica mais apurado.

### 298. Bolinhos De Fubá

150ml leite (1 e ½ xícara) gotas limão  
120g farinha de trigo (1 xícara)  
120g fubá (1 xícara)  
3 colheres (sopa) de Açúcar  
1 colher (chá) de sal  
2 colheres (chá) de fermento químico  
2 ovos  
2 colheres de sopa de manteiga derretida

Numa tigela misture a farinha, o fubá, o sal e o fermento. Em outra tigela bata os ovos até ficarem homogêneos.

Junte o leite azedo aos ovos misture os ingredientes sólidos com os líquidos, e batendo sempre acrescentando a manteiga.

Azede o leite (misture algumas gotas de limão ao leite e guarde em local morno por algumas horas).

Jogue de colheradas numa frigideira quente untada com óleo ou manteiga. Vire-os para as bolhas pararem de estourar.

### 299. Geléia De Figo

½ quilo de figos maduros descascados  
1 xícara (chá) de açúcar  
¼ xícara (chá) de água  
3 fatias de limão sem casca

Lave os figos e descasque. Ferva o açúcar na água durante 5 minutos. Acrescente os

figos e o limão. Cozinhe até que a fruta fique transparente (aproximadamente 20 minutos). Retire as rodela de limão. Coloque em recipiente que feche bem. Conservar em geladeira ou consumir rapidamente.

### 300. Geléia

- Para fechar potes de geléia, coloque na boca do pote uma rodela de papel impermeável e parafina derretida por cima.

### 301. Frutas Na Brasa

Maça  
Pêra  
Banana

Envolva-os em papel alumínio (com a parte brilhante para dentro) e os cubra de brasa.

**Obs:** a banana não precisa do alumínio

### 302. Frutas Carameladas

Escolha uma fruta de sua preferência, como maçã, pêra ou banana. Corte e retire uma parte da fruta, por exemplo corte a parte de cima da maçã ou da pêra, ou o lado da banana.

Coloque açúcar à vontade, e feche a fruta com o pedaço que você cortou. Embrulhe a

fruta em papel laminado (alumínio) e coloque perto da brasa por aproximadamente 15 minutos.

Cuidado ao retirar do fogo e do papel laminado, e bom apetite.

### 303. Tirando A Casca Fina De Frutas

- Ponha as frutas de casca fina numa vasilha, cubra com água fervendo e deixe ficar por um minuto. Descasque com uma facinha afiada.
- Ou segure a fruta com um garfo e leve sobre a chama do gás até que a casca enrugue e estoure. Aí, descasque.

### 304. Como Amadurecer Frutas

- Coloque as frutas verdes num saco plástico perfurado. Os buracos permitem ao ar circular, bem como retém o gás etileno inodoro que faz as frutas amadurecerem.
- A exposição à luz direta do sol amolece os tomates, em vez de amadurecê-los. Deixe os tomates, com a parte do cabinho para cima, num lugar fora do alcance da luz direta.
- Para amadurecer bananas e tomates verdes, embrulhe em papel e ponha um pano úmido por cima; depois, coloque num saco de papel.
- Enterre os abacates numa vasilha cheia de farinha.

### 305. Frutas Cortadas Com Antecedência

- Depois da fruta cortada, coloque suco de limão, misturando bem e a fruta não escurecerá. O suco de metade de um limão é suficiente para uns dois litros de frutas picadas.
- Ou cubra com 1 xícara de calda feita com partes iguais de água e açúcar, fervida até o ponto de calda rala.

### 306. Goiabada

1 kg de goiabas vermelhas bem maduras  
2 xícaras (chá) de açúcar

Lave as goiabas e corte-as no meio. Coloque em uma panela, cubra com água e leve ao fogo para cozinhar até ficarem macias. Retire as goiabas da água e passe-as no espremedor ou peneira.

Em uma panela, dissolva o açúcar em 2 e ½ xícaras de água e leve ao fogo até obter ponto de fio. Junte à calda, as goiabas passadas na peneira. Mexa sem parar. Quando começar a desprender do fundo da panela, introduza uma faca bem limpa e molhada. Se a lâmina sair limpa, a goiabada está pronta. Despeje ainda quente no recipiente em que o doce irá ficar.

### 307. Laranja

- Para fazer doce, deixe as laranjas mergulhadas em água quente durante cinco minutos, antes de descascar. Assim, a pele branca sairá facilmente junto com a casca.

### 308. Doce De Leite

1 litro de leite  
1 kg de açúcar  
1 colher (sopa) de maisena  
1 colher (sobremesa) de pó Royal  
1 pires de coco

Colocar tudo numa panela. Deixar ferver até aparecer o fundo da panela. Apagar o fogo, colocar o coco e colocar numa forma untada. Deixar esfriar e cortar em quadrados.

### 309. Mousse De Limão

1Lt Leite condensado  
1lt Creme de leite  
50ml Suco de limão

Misture o creme de leite e o leite condensado, depois vá mexendo e acrescentando o suco de limão até o creme ganhar consistência, depois o ponha numa panela, feche-a com sisal e sacos plásticos e

mergulhe-a num rio na sombra por 3 horas para endurecer.

**Obs1:** Pode-se acrescentar biscoito champanhe, biscoito de maizena ou pão de ló em camadas e fazer um Pavê

**Obs2:** Pode-se substituir o suco de limão por suco concentrado de maracujá

### 310. Limão

- Mergulhe o limão em água quente por 15 minutos, antes de espremer; assim conseguirá muito mais suco.
- Não estrague um limão inteiro se for usar apenas algumas gotas. Faça um furinho com um palito, use o que

precisar e tampe com o mesmo palito.

- Quando ralar a casca de um limão, nunca chegue até a parte branca, pois ela é amarga e pode prejudicar o doce.

### 311. Maçã Na Brasa

Uma ótima opção para sobremesa. Pode se colocar uma maçã na brasa envoltas em papel alumínio e quando estiver cozida tire

da brasa abra e coloque canela misturada com açúcar.

### 312. Maçã Recheada

Maçãs  
açúcar  
canela.

**Opção 1:** Misture o açúcar e a canela. Abra as maçãs ao meio faça pequenos buraquinhos e recheie com o açúcar e a canela, feche a maçã envolva com papel alumínio e leve a brasa por + ou - 5min.



**Opção 2:** Corte a maçã em duas metades, e escave cada uma das partes. Coloque goiabada nas partes escavadas e junte as duas metades da maçã. Enrole no papel alumínio, e leve à fogueira. Tempo de cozimento: cerca de 30 minutos. A maçã estará pronta quando o papel estiver escuro.

### 313. Maçã Do Amor

6 maçãs  
6 palitos de sorvete  
300 gramas de açúcar  
2 colheres (sopa) de Karo  
2 colheres (sopa) de vinagre branco  
1 xícara (chá) de água  
1 colher de corante comestível vermelho  
manteiga para untar

Lave e limpe as maçãs e espete-as com os palitos. Em uma panela, junte o açúcar, a água, o Karo, e 1 colher de vinagre. Mexa e leve ao fogo. Ferva até a calda dourar e ficar em ponto de fio.

Em uma xícara (café) dissolva o corante vermelho na outra colher de vinagre. Apague o fogo da calda e despeje a mistura de corante.

Rapidamente, passe as maçãs na calda quente, banhando-as por inteiro. Tome cuidado para não sujar muito o palito e não queimar a ponta dos dedos.

Em uma superfície bem seca, untada com manteiga, coloque as maçãs banhadas para secar por 1 hora e, se desejar, embale-as em saquinhos de plástico.

### 314. Maçãs Na Panela

3 maçãs grandes  
4 colheres (sopa) de açúcar  
2 colheres (sopa) de margarina

Corte cada maçã, já descascada, em 4 ou 8 pedaços. Ponha dentro de uma frigideira com

a margarina e deixe refogar ligeiramente em fogo baixo. Polvilhe-as com açúcar e deixe cozinhar em fogo baixo, sem dourar. Vá sacudindo a frigideira algumas vezes (não mexa com colher).

### 315. Maçã

- Com cascas de maçã prepare chás ou refrescos.
- Corte as maçãs ao meio, retire o centro e as sementes. Coloque numa panela e cubra com água. Depois de dez minutos, as cascas estarão soltas, podendo ser removidas facilmente com a ponta de uma faca.

### 316. Mamão

- Para o mamão amadurecer mais rápido, faça riscos com uma faca em volta da fruta, no sentido do comprimento, e embrulhe com um jornal.

### 317. Mel

- Se açucarar, simplesmente coloque a vasilha em uma panela com água fervente.

### 318. Mousse De Maracujá

1Lt Leite condensado  
1lt Creme de leite  
50ml Suco concentrado de maracujá

Misture o creme de leite e o leite condensado, depois vá mexendo e acrescentando o Suco concentrado de maracujá até o creme ganhar consistência, depois o ponha numa panela, feche-a com sisal e

sacos plásticos e mergulhe-a num rio na sombra por 3 horas para endurecer.

**Obs1:** Pode-se acrescentar biscoito champanhe, biscoito de maizena ou pão de ló em camadas e fazer um Pavê

**Obs2:** Pode-se substituir o suco concentrado de maracujá por suco de limão

### 319. Doce De Melancia

Cascas de ½ melancia  
½ kg de açúcar  
cravo a gosto  
canela em rama a gosto

Remova a parte verde da casca, passe a polpa branca pelo ralador grosso e reserve. Misture o açúcar com 1 e ½ copo de água, junte cravo, canela e faça uma calda

deixando ferver por 10 minutos. Adicione a polpa ralada e deixe ferver, em fogo brando, até apurar.

O tempo de preparo é de cerca de 2 horas (se preparado na panela de pressão, o tempo reduz-se praticamente à metade).

### 320. Mingau de Fubá

Desmancha-se o fubá, ou outra farinha que se deseja fazer como mingau, em leite frio, adicionando-se açúcar e manteiga. Leva-se

então a panela ao fogo brando, mexendo-se sempre até adquirir a consistência desejada, ou seja, a de um creme.

### 321. Mingau De Maisena

1 copo de leite,  
1 xícara grande de açúcar,  
1 colher de maisena,  
1 colherinha de manteiga  
1 pitada de sal.

O leite é fervido com açúcar; a maisena é dissolvida num pouco de leite frio e lançada lentamente no leite quente, mexendo-se bem para não encaroçar; depois de cozida e engrossada, colocar uma pitada de sal e a

manteiga, retirando o mingau pronto do fogo. Pode ser servido com um pouco de canela.

A aveia deve ser o dobro da maisena e ser posta de molho no leite ou na água um pouco antes de ser cozida, seguindo o mesmo processo que a maisena.

**Obs.:** Havendo disponibilidade, acrescente ½ banana picada ou uma gema e mexa até a fervura (fica uma delícia!!!)

### 322. Mingau De Aveia Ou Maisena

Fazer o mingau como de costume, utilizando água ou de preferência leite, misturar banana, gema de ovo, coco ou chocolate em pó.

### 323. Mineiro De Botas

Fritar juntos em uma frigideira banana, ovos batidos e colocar por último queijo, açúcar e canela em pó.

### 324. Mineirinho

Fazer uma gemada e misturar com leite juntamente com leite moça e chocolate em pó. Deixar ferver.

### 325. Morango

- Lave os morangos sempre antes de tirar os talinhos, para que não percam o suco.
- Coloque os morangos durante alguns minutos numa solução de água e vinagre para ficarem limpos e com uma aparência mais saudável

### 326. Nozes

- Se for preciso tirar a casca da noz inteira, deixe as nozes de molho em água salgada por uma noite, antes de quebrá-las cuidadosamente.

### 327. Passas

- Deixe-as numa peneira sobre o vapor da água fervente por cinco minutos. Elas ficarão mais macias e saborosas.

### 328. Pêra

- Quando for fazer doce de pêra em calda, não descasque as frutas com faca. Jogue água fervente em cima que a casca sairá com facilidade.

### 329. Pinhão

- Coloque-os num recipiente com água e deixe ferver. Escorra, coloque água fria e deixe cozinhar. Não coloque sal, senão os pinhões endurecem. Depois de quarenta minutos, eles estarão cozidos e abertos.

### 330. Rabanadas

Fatias de pão amanhecido  
1 lata de leite condensado  
2 latas de leite comum  
ovos batidos  
óleo para fritar  
açúcar  
canela para polvilhar

Misture o leite condensado e o leite, mergulhe as fatias de pão no leite, deixe umedecer bem. Escorra na peneira, passe nos ovos batidos, frite em óleo não muito quente deixando dourar os dois lados. Passe no papel pardo, polvilhe açúcar e canela. Sirva.

### 331. Sagu De Leite Condensado

1 xícara de sagu  
1 litro de leite  
canela, cravo  
1 lata de leite condensado  
2 claras

Deixar o sagu em água por 3 horas, depois ferver com o leite, cravo, canela por 15 minutos, mexendo sempre. Bater as claras com 4 colheres de açúcar. Misturar o leite condensado com o sagu ainda fervendo, mexendo sempre, por último colocar as claras

### 332. Sagu De Groselha Com Baunilha

1 xícara de sagu  
2 xícaras de água para o molho  
1 l e 400 ml litro de água  
1 e ½ xícara de açúcar refinado  
1 xícara de groselha líquida (xarope)

4 e ½ xícaras de leite  
½ xícara de açúcar refinado

#### **Molho:**

1 caixinha de pó para pudim de baunilha

Deixe o sagu de molho em 2 xícaras de água cerca de 1 hora, ferva a água restante, junte o sagu com a água do molho, deixe cozinhar até as bolinhas ficarem transparentes por

fora e com o coração branco, mexa sempre que puder para não embolar, adoce com açúcar e groselha, mexa até dissolver o açúcar e desligue o fogo. Deixe esfriar, mexendo de vez em quando para não grudar e sirva com o molho.

Para o molho dissolva o pó para pudim no leite e açúcar, leve ao fogo, mexendo sempre até engrossar. Deixe esfriar e sirva sobre o sagu.

**Obs.:** Se fizer na sede não congele.

### 333. Geléia De Uva

500g de uva niágara rosada  
300g de açúcar (aproximadamente)  
1 ½ copo de água

Lave as uvas e coloque-as numa panela com pouca água. Leve ao fogo para ferver por uns 10 minutos. Amasse tudo e passe por peneira. Para cada xícara de caldo obtido,

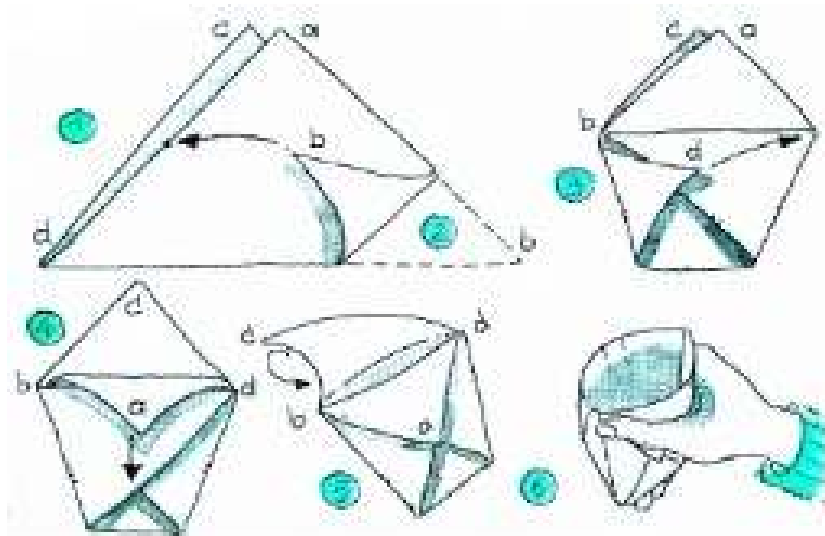
junte 150g (aproximadamente 1 xícara) de açúcar. Leve novamente ao fogo para dar ponto, isso é, deixe ferver por uns 20 minutos e retire um pouco numa colher. Deixe esfriar e pingue num copo de água. Se não misturar com a água, significa que já está no ponto.

### 334. Suco de Uva

1 kg de uva preta  
200g de açúcar

Debulhe o cacho de uva e lave bem. Leve ao fogo com 200g de açúcar, até que as uvas

fiquem murchas (a panela deve ficar tampada). Coe numa tigela (preferencialmente numa peneira de taquara). Deixe esfriar antes de servir.



### Perguntas sem respostas

- Por que laranja chama laranja e limão não chama verde?
- Como é que a gente sabe que a carne de chester é de chester se nunca ninguém viu um chester? (o mesmo se aplica ao bacalhau!)

## DICAS MAIS DO QUE ÚTEIS

### 335. Doce Demais

- Adicione sal.

### 336. Salgado Demais

- Na sopa e no ensopado, adicione batatas cruas, cortadas. Assim que estiverem cozidas, terão absorvido o sal. Retire.
- Outro recurso para sopas e ensopados muito salgados é adicionar açúcar.

### 337. Evite Que A Água Ferva E Derrame

- Adicione um pouco de manteiga ou óleo de cozinha à água. Arroz e macarrão não transbordarão ou grudarão.

### 338. Fermento

- Para saber se o fermento em pó ainda está bom, coloque uma colher (sopa) rasa de pó num copo com água morna pela metade. Mexa. Se o fermento crescer e ferver, ele ainda poderá ser usado.

### 339. Maisena

- Para que a maisena não empelote, dissolva em um pouco de água ou leite antes de usar.

### 340. Tirando O Excesso De Gordura

- Se não estiver com pressa, a melhor maneira é deixar que a gordura esfrie bem, até que fique sólida por cima.
- Folhas de alface e couve também absorvem gordura. Coloque algumas na panela e observe como a gordura se agarra a elas.
- Se deixar a frigideira um pouco virada (fora de nível), colocando um apoio embaixo (uma faca), poderá fazer com que a gordura saia dos hambúrgueres, ou bacons, fritando-os na parte alta da panela.
- Adicione 1 colher de sopa de vinagre à gordura na qual vai fritar. O vinagre impede que o alimento absorva gordura em excesso e elimina o gosto de engordurado.
- Para retirar o excesso de gordura de um alimento com facilidade, coloque sobre a superfície uma folha de papel absorvente ou algumas fatias de pão fresco.

### 341. Para Evitar Que A Gordura Espirre E Grude

- Quando estiver fritando ou fazendo sauté, sempre aqueça a panela antes de colocar a manteiga ou óleo. Nem mesmo ovos grudam com este método.
- Salpique um pouco de sal na frigideira para evitar que a gordura espirre.
- Coloque um pouco de vinagre na frigideira nova e ferva; isto evitará que os alimentos grudem.
- Quando estiver fritando, coloque um escurridor de metal por cima da frigideira (de cabeça para baixo). Isto fará com que o vapor saia, mas não deixará a gordura espirrar para fora da panela.



### 342. Medindo Líquidos Grudentos

- Antes de medir mel ou qualquer outro tipo de calda, passe um pouco de óleo de cozinha na xícara.

### 343. Para Que Molhos E Geléias Não Fiquem Com Espuma Ou Película Por Cima

- Espalhe uma camada fina de manteiga derretida ou creme sobre as geléias, pudins e outros molhos imediatamente depois de prontos. Mexa e toda a espuma ou película desaparecerá.

### 344. Cortando Alimentos Pegajosos

- Coloque farinha dentro de um saco de papel, ponha os pedaços do alimento dentro do saco e sacuda; os alimentos ficarão cobertos de farinha. Retire e corte em pedaços.
- Ou mergulhe uma tesoura ou faca em água quente, enquanto corta os alimentos.

### 345. Como Tirar Catchup Da Garrafa

- Desça um canudo de refresco até o fundo da garrafa, depois retire. Entrará ar em quantidade suficiente para fazer com que o catchup saia na medida certa.

### 346. Panela De Ferro

- Você sabia que cozinhar em panela de ferro fundido faz com que a comida fique com mais ferro. Sopa feita em panela de ferro tem quase 30 vezes mais ferro do que sopa feita em qualquer outra panela.

### 347. Vinagre

- Para dar um aroma agradável ao vinagre, coloque umas folhas de manjeriço, sálvia ou alecrim dentro da garrafa e depois tampe bem.

### 348. Como Fazer Fermento Caseiro?

1 copo de farinha de trigo  
1 colher de açúcar.

1 copo de água morna.

Misturar tudo e tampar e deixar num lugar fresco. Três dias mais tarde acrescentar água e mais farinha e mexer. Mais ou menos depois de uma semana e meia você vai ter uma massa azeda cheia de bolhas. Mexer bem e usar na sua receita para pão predileta no lugar de fermento biológico. Essa receita é recomendável para pães salgado porque tem um sabor meio ácido. Lembrar de deixar parte da mistura para começar um outra quantidade para fazer mais pães. O pão feito com esse fermento cresce e fica super gostoso e assado em forno quente.



#### Advertências aos Consumidores

Em alguns pacotes de refeições congeladas Swan:  
"SUGESTÃO DE APRESENTAÇÃO: DESCONGELAR PRIMEIRO"  
(É só sugestão! De repente o pessoal pode estar a fim de chupá-las como picolé...)

Na sobremesa Tiramisú da marca Tesco, impresso no lado de baixo da caixa:  
"NÃO INVERTER A EMBALAGEM"  
(Oops!!! leu o aviso...é porque já inverteu!)

## LIMPEZA GERAL

### 349. Abridor De Lata

- Solte a sujeira esfregando-o com uma velha escova dental. Limpe bem as lâminas e passe toalha de papel para limpar a parte cortante.

### 350. Assadeira Da Grelha

- Salpique na panela ainda quente um pouco de detergente em pó. Cubra com uma toalha de papel umedecida e deixe que os resíduos queimados amoleçam. A panela ficará fácil de ser limpa, sem esfregar muito.

### 351. Chaleira

- Para remover o limo depositado, encha com partes iguais de vinagre e água. Ferva a água e deixe por uma noite.

### 352. Copos De Plástico, Pratos E Vasilhas

- Café e chá podem ser retirados com bicarbonato.
- Ou encha a vasilha manchada com água quente e coloque alguns tabletes de limpador de dentaduras (ou em pó, algumas colheres). Deixe ficar de molho por 1 hora.
- Para eliminar odores desagradáveis de vasilhas plásticas, coloque jornal amassado (somente jornal preto e branco) dentro da vasilha. Cubra e feche bem, deixando até o dia seguinte.

### 353. Esponja

- Para renovar e limpar uma esponja, deixe-a de molho durante a noite em sal ou água com bicarbonato de sódio.
- Ao terminar de usar a esponja de aço, tire todo o sabão e deixe num recipiente com água. Troque a água sempre que usar. Assim, ela não enferruja.

### 354. Frigideiras De Ferro Fundido

- Limpe a parte de fora da panela com um preparado de limpar forno. Deixe que esse preparado fique amolecendo a sujeira por mais ou menos 2 horas. As manchas pretas podem ser removidas com vinagre e água.
- Depois de ter limpadado a panela, passe um pedaço de papel encerado, enquanto a frigideira ainda estiver morna, secando bem, para evitar que enferruje.
- Ou, depois de limpa, passe uma pequena quantidade de óleo de cozinha dentro da panela, para que ela fique com mais proteção.

### 355. Garrafas Térmicas

- Ponha algumas colheres de sopa de bicarbonato de sódio na garrafa e encha com água quente.
- Ou coloque uns tabletes de limpar dentadura (ou pó) e deixe de molho por uma hora, mais ou menos.

### 356. Grelha

- Coloque uma folha de alumínio (grosso) o suficiente para forrar bem o fundo da churrasqueira. O papel de alumínio deve ser colocado com a parte lustrosa para baixo,

subindo nos lados da grelha, bem ajustados. Quando o carvão estiver quase no ponto de aquecimento certo, coloque a grelha. O calor fará com que a gordura ou resto de comida que estiver na grelha se solte. Deixe a grelha ficar esquentando por 10 minutos. Remova o alumínio e a churrasqueira estará pronta.

### 357. Manchas

- Tire facilmente mancha de gordura de tecidos aplicando, nos locais manchados, uma gema dissolvida em um pouco de água. Para clarear mancha de mercúrio das roupas, utilize o mesmo método.
- Para tirar mancha de **graxa**, passe no local manchado óleo de cozinha e deixe por dez minutos. Depois, lave com bastante água morna e sabão.
- Manchou-se a roupa com **café**, passe rapidamente sobre o local uma pedra de gelo. Depois, enxugue com uma toalha.
- Para tirar mancha de **ferrugem** de tecidos, coloque sal sobre o local manchado, pingue algumas gotas de limão, deixem secar ao sol e depois lave.
- Para tirar mancha de **tinta de caneta** de tecidos, deixe-os de molho no leite cru.
- Para tirar mancha e caneta **esferográfica** de tecidos, umedeça o local manchado com um pano embebido em vinagre. Depois, enxugue sem esfregar.
- Coloque leite fervente sobre os tecidos manchados por **frutas**. Assim, as manchas sairão facilmente.
- Para tirar mancha de **frutas** de tecidos, use uma mistura de água morna, leite azedo, sumo de um limão ou vinagre branco.
- **Molho de soja** ou **shoyu** quando respinga na roupa, deixa-a marcada para sempre. Coloque imediatamente sobre a mancha nabo cru ralado (ela desaparecerá na hora!).

### 358. Moedor De Carne

- Antes de lavar, coloque um pedaço de pão e moa.



### 359. Óculos

- Para que os óculos fiquem limpos, sem marcas, use uma gota de vinagre em cada lente.

### 360. Panelas

- Salpique a panela queimada com bicarbonato de sódio, colocando um pouco de água, somente o necessário para umedecer. Deixe ficar por algumas horas. Depois, poderá tirar o queimado com a maior facilidade.
- Manchas persistentes que ficam em panelas não aderentes podem ser removidas fervendo-se nelas 2 colheres (sopa) de bicarbonato, ½ xícara de vinagre e 1 xícara de água por 10 minutos. Terminada a limpeza, passe uma pequena camada de óleo de cozinha no fundo da panela.
- Coloque sempre na parte de baixo de sua panela de banho-maria uma tampa de metal ou uma bolinha de gude. Quando começa a fazer barulho é sinal de que a água acabou.
- Para remover com rapidez a comida que ficou grudada, encha com água quente e adicione 2 colheres (sopa) de bicarbonato ou sal.
- Para que não fique preta ao ferver ovos, coloque dentro um pedacinho de limão ou umas gotinhas de vinagre.

- Para que o fundo das panelas de alumínio continue brilhando depois de lavadas, coloque as panelas molhadas durante dois ou três minutos sobre o fogo, Depois, passe uma palha de aço seca para dar brilho.
- Para tirar as manchas amarelas da panela depois de uma fritura, ensaboe bem a parte amarelada e deixe esquentar. Depois, passe uma palha de aço enquanto a panela estiver quente.
- Para tirar as manchas da frigideira de alumínio, cozinhe dentro uns pedaços de maçã com água durante alguns minutos. As manchas sairão facilmente.
- Para limpar panela esmaltada use álcool.
- Para tirar a marca avermelhada da panela de pressão quando cozinha feijão, lave a panela e coloque sobre o fogo para secar. Quando a panela estiver bem quente, jogue água e esfregue com palha de aço.
- Panela de Tefal limpe com jornal e pó de café usado.

### 361. Pano De Prato

- Para deixar mais limpos os panos de prato, lave-os em água morna misturada com um pouco de vinagre e sal.

### 362. Ralador

- Para limpar mais rápido e mais facilmente, passe um pouco de óleo de cozinha antes de usar.
- Use uma escova de dentes para limpar o ralador, a fim de retirar casca de limão, queijo, ou qualquer outro detrito, antes de lavá-lo.
- Para facilitar a limpeza do ralador de queijo, passe uma batata crua sobre sua superfície. A batata retirará os resíduos de queijo.
- Antes de ralar queijo, pincele o ralador com óleo. Na hora de lavar, o queijo se soltará mais facilmente



*"Se sua visão for para um ano, plante trigo. Se sua visão for para dez anos, plante árvores.  
Se sua visão for para a vida inteira, plante pessoas."*

Provérbio chinês

### 363. Sapatos

- Se os sapatos estão tão gastos e riscados que não lustram, passe um pedaço de batata crua embebida com álcool, antes de engraxar.
- Depois de engraxar, pulverize com spray para cabelo, para que a graxa não saia com facilidade.
- Seu tênis ficará sempre novo se pulverizá-los bem com goma para roupa.

### 364. Tábuas De Carne

- Para tirar o cheiro de cebola, alho ou peixe, passe limão (corte o limão ao meio e esfregue)
- Ou faça uma pasta com bicarbonato de sódio e água e aplique generosamente. Enxágüe.
- Para limpar a tábua de bater carne, esfregue uma esponja grossa com amoníaco misturado com limão, até remover a gordura fixada. Depois, lave a tábua com água.

### 365. Utensílios

- Para clarear utensílios que eram brancos e amarelaram, experimente isto: ½ xícara de branqueador. ¼ de xícara de bicarbonato de sódio e 4 xícaras de água morna> Aplique com uma esponja e deixe ficar por 10 minutos. Lave bem e enxágüe. Seque muito bem.
- Para uma limpeza rápida, esfregue o objeto a ser limpo com uma mistura de partes iguais de água e amônia (de uso caseiro).
- Ou experimente água cristal. Limpa e poli ao mesmo tempo.
- Para lavar louça, use um detergente barato e acrescente, para cada ½ litro, uma colher (sopa) de vinagre. O vinagre cortará a gordura e deixará a louça brilhando.
- A nata do leite serve para limpar objetos de prata.
- Para limpar peças de prata, mergulhe-as numa solução de água fervente com sal e deixe por cinco minutos. Depois, lave as peças em água corrente com sabão de coco.
- Para limpar talheres e objetos de prata, use a água em que cozinhou as batatas.

### 366. Vidro

- Quando um vidro estiver com a tampa muito difícil de se abrir, dê umas batidas no meio da tampa com o cabo de um talher.
- Quando colocar água ou qualquer líquido fervente num vidro, coloque antes uma colher de metal. Assim, a colher absorverá o calor, evitando que o vidro se quebre.



*"Existem apenas duas maneiras de ver a vida. Uma é pensar que não existem milagres e a outra é que tudo é um milagre".*

Albert Einstein



### 367. Condicionador

- Maionese é um bom condicionador. Aplique  $\frac{1}{2}$  xícara de maionese no cabelo seco, sem lavar. Cubra com um saco plástico e deixe 15 minutos. Enxágüe algumas vezes antes de lavar com xampu. Lave bem.

### 368. Cabelo

- Para **louras**: enxágüe o cabelo com água contendo umas colheres (sopa) de suco de limão.
- Para **castanhas e ruivas**: enxágüe com água misturada com algumas colheres (sopa) de vinagre de maçã. O seu cabelo ficará com mais brilho.
- **Castanhas e Ruivas** podem também enxaguar o cabelo com café. Não retire o café. O cabelo ficará brilhoso e bonito.

### 369. Dentes

- Amasse um morango, passe esta pasta na escova e escove os dentes. Removerão manchas e o amarelado dos dentes sairá.
- Ou escove com bicarbonato de sódio puro, até ver a diferença.



### 370. Goma De Mascar

- Grudou no cabelo? Passe creme de limpeza para o rosto no cabelo, depois vá tirando com toalha seca.
- Ou passe pasta de amendoim. Massageie o lugar em que a goma está colada com a pasta de amendoim, com os dedos, e a goma se soltará. Tire com lenço de papel.
- Grudou na roupa? Amoleça a goma de mascar, pondo a roupa de molho em vinagre branco ou esfregando com uma clara de ovo antes de lavar.

### 371. Loção Fixadora

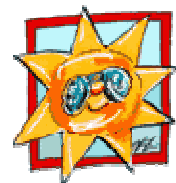
- 1 colher (chá) de açúcar ou gelatina, sem sabor, dissolvida em uma xícara de água morna é uma ótima loção fixadora.
- Ou, para uma loção fixadora extraforte, use sua gelatina favorita. É isto mesmo, preparada como se fosse para comer. Use da mesma maneira que qualquer outro fixador do tipo gelatinoso.

### 372. Manicure

- Misture 1 xícara de água morna com o suco de meio limão. Ponha as unhas de molho por 5 minutos. Lave e seque dando batidinhas. Empurre as cutículas. Passe a casca de limão na unha, com movimentos vigorosos. Termine lustrando com um pano macio.
- Para o esmalte secar rápido coloque suas unhas numa vasilha com água fria, quando as unhas já estiverem parcialmente secas.

### 373. Queimaduras De Sol

- Para refrescar as áreas afetadas, passe vinagre de maçã.
- Bata levemente com um saquinho de chá molhado.
- Ou faça uma pasta de bicarbonato de sódio e água; aplique no lugar.



### 374. Xampu Seco

- Misture 1 colher (sopa) de sal e ½ xícara de farinha de milho. Coloque num vidro, salpique no cabelo oleoso, escove bem, com uma escova firme, e toda sujeira sairá.
- Talco para crianças e maisena também podem ser usados como xampus secos.



### 375. Curando Picadas De Inseto

- Faça uma pasta de maisena ou bicarbonato de sódio com vinagre e suco de limão.
- Aplique uma pasta feita com amaciador de carne e água.
- Ou esfregue as picadas com sabão em barra para aliviar a coceira.
- Para picadas de abelha aplique uma mistura de bicarbonato de sódio e água.
- Ou experimente colocar uma fatia de cebola fresca sobre a picada. A cebola absorverá o veneno. Segure bem a cebola no lugar da picada.

### 376. Lixo

- Para evitar moscas, salpique o saco de lixo com um pouco de sabão em pó.
- Se cães vierem perturbar seus sacos de lixo, salpique amônia forte.



### 377. Pulgas

- Elas desaparecerão se espalhar galhos frescos de pinheiro.

### 378. Formigas



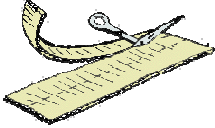
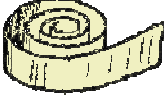

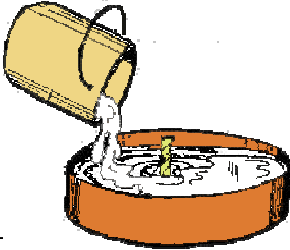



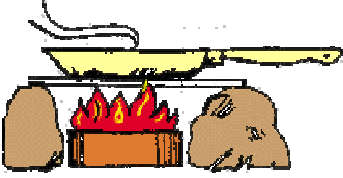
- Depois de fazer o café, use o pó que ficou no coador para espantar formigas.
- Impedirá o aparecimento de formigas no açúcar colocando pedacinhos de casca de limão no açucareiro e nas caixas de mantimento.
- Coloque um vidrinho com álcool, bem tampado, no recipiente em que guarda o açúcar (evita o aparecimento de formigas).
- Quando começar a correção de formigas coloque uma pequena esponja embebida em água com açúcar nos lugares freqüentados pelas formigas. Periodicamente, tire e lave a esponja em água quente.
- Livre-se das formigas vermelhas espalhando galhos de sálvia fresco.



*Nunca tenha medo de tentar uma receita nova. Lembre-se de que um amador solitário construiu a Arca. Um grande grupo de profissionais construiu o Titanic.*

### 379. Fogareiro Ecológico

Substituto para os fogareiros tradicionais e que poderá ajudá-lo em quatro refeições ou mais...

	<p>Corte papelão tipo ondulado de caixas de embalagem em tiras. Cerca de 4mm menor que a altura da lata.</p>
<p>Enrole as tiras de papelão. Entre cada tira deve ficar um pequeno espaço.</p>	
	<p>Derreta velas ou parafina em banho Maria. Cortar em pedaços pequenos para derrete mais rápido.</p>
<p>Despeje a parafina derretida na lata com as tiras de papelão até próximo da beirada. Não esqueça de colocar uns barbantinhos para fora, fica mais fácil acender a mecha. Tome muito cuidado antes de despejar - pegue a lata com um alicate ou algo que o proteja.</p>	
	<p>Limpe os pingos de parafina do lado de fora da lata. Está pronta para usar.</p>
<p>É recomendável ter alguma tampa para apagar.</p>	
	<p>Coloque a lata no chão. Ao redor coloque alguns espeques e coloque a panela.</p>
<p>Tome cuidado com a distancia entre a panela e a lata. Muito próximo abafa e muito longe demora para cozinhar.</p>	



# õ¿õ LECÃO

---

ALEXANDRE FEJES



## Milagres da Cozinha Escoteira na Sede



**D**ia de festa no Grupo Escoteiro não é só em momentos especiais, também é festejada sempre que alguém vai tirar a especialidade de Cozinheiro... A patrulha e os lobinhos ficam alvoroçados, pois sabem que virá comida boa... um pouco diferente daqueles acampamentos onde comemos o arroz que é batizado de acordo com a ocasião: Arroz Afogado; Munição para Estilingue; Unidos Venceremos, etc.

A receita pode ser comparada a uma piada. Para aqueles que não a conhecem será uma grande novidade. Para muitos pode ser considerada velha, mas para aqueles que fazem no dia-a-dia e também escolher algumas curiosidades que aprendi nas minhas viagens.

O intuito é ser um auxiliar que fornecerá idéias para a realização do almoço e do jantar na sede, com sugestões que poderão ser aplicadas até mesmo nas festas e Fogos de Conselho.

Participei de vários cursos onde é ensinado a medir "caloria" dos alimentos... pura piada, isso é coisa para chefe. Para o jovem a única coisa que devemos pensar é no "prato cheio". Comida boa e farta. Acho mais importante ensinar aqui o que comprar, como comprar e até mesmo trocar um botijão de gás, mas medir caloria tenha dó!

Nesta coletânea de receitas tive apenas um cuidado, o de evitar pratos que utilizem bebida alcoólica. Por exemplo, o Sagu aqui descrito não leva vinho, mas tem o atrativo do leite condensado. Temos obrigação de evitar o contato prematuro dos jovens, não com o sagu mas com a garrafa de vinho que vai ficar guardada na sede (sempre é uma tentação!). Apesar das Normas Estaduais que proíbem a venda, distribuição gratuita ou comercialização de bebidas alcoólicas em qualquer festividade nas escolas (onde esta a grande maioria dos Grupos Escoteiros), sabemos que estas bebidas estão sempre presentes.

Será que não devemos repensar e até parar de lucrar vendendo bebida alcoólica em nossas festas? Agora peguei "pesado"... pois o ponto "fraco" geralmente é o bolso (*ainda mais sabendo da situação financeira de 99% dos grupos escoteiros*).

Um adolescente pode perder até 50% da sua capacidade intelectual se mantiver contato prematuro (mesmo que esporádico) com o álcool... Ao consumir álcool as crianças não perdem apenas reflexos... O consumo prematuro de álcool interrompe um crescimento sadio e afeta gravemente o comportamento e o rendimento escolar dos adolescentes. Estima-se que a cada dia, no Brasil cerca de 5000 novas crianças entre 5 e 15 anos tem seu primeiro contato com o álcool. O mais lamentável é que grande parte acontece em festas da própria família... O álcool danifica permanentemente a capacidade de raciocínio das crianças.

Não estou pedindo para que hábitos enraizados sejam colocados de lado de uma hora para outra mas temos que pensar "também" no bem estar e na segurança dos nossos jovens...

Que tal começar a pensar em servir suco de uva ou chocolate quente no lugar do quentão. Existem ponches e outras bebidas sem álcool que também poderiam ser utilizadas...

O aviso foi dado, cabe única e exclusivamente a cada um de nós a sua implementação. Podemos iniciar não divulgando e nem realizando Receitas que contenham álcool, no próximo ano, quem sabe, eliminando completamente de nossas festas.

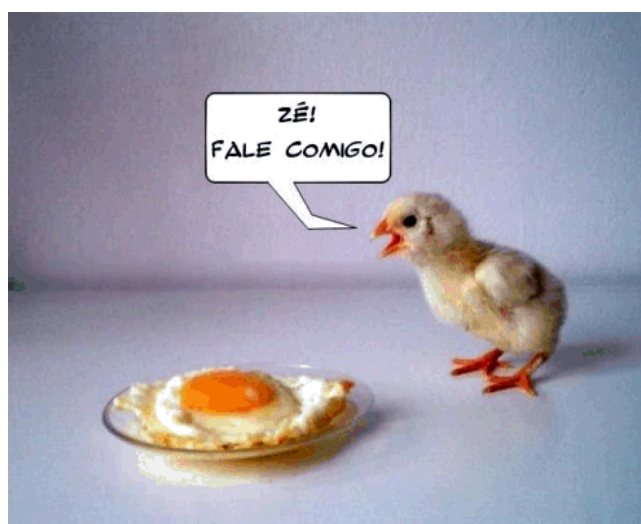
Saudações de canhota

  
Lecão  
Chef Escoteiro

## QUANTO COZINHAR E COMO COMPRAR

Alimento	Por Pessoa
Carne magra	125g
Carne magra, pouco osso	160g
Carne magra, muito osso	250g
Carne gorda, muito osso	275g
Peixe pequeno ou postas	160g
Peixe grande com espinha	250g
Ostras, mariscos	6 unidades
Frango de leite	1 unidade
Frango	400g
Pato e peru	500g
Arroz cru	½ xícara
Alcachofra	1 unidade
Couve-flor	¼
Tomate	1 unidade
Abobrinha	1 unidade
Beterraba, berinjela, espinafre	250g
Brócolis, repolho, vagem, cenouras, salsão, escarola	160g

Produto	O que deve ser verificado
Enlatados	Data de fabricação e vencimento, pontos de ferrugem, estufamento na lata. Se houver, não compre.
Vidros	Data de fabricação e vencimento. A água na parte do fundo deve ser clara e límpida como em cima.
Caixas	Data de fabricação e vencimento; a vedação.
Frutas	A casca deve ser brilhante, sem amassados. Em caixa, examine o fundo e as laterais.
Verduras	As folhas devem estar brilhantes, sem marcas. Escolha pés mais pesados: são os mais novos.
Carnes	Prefira as menos vermelhas: é de gado mais novo. Quanto mais ranhuras internas, mais macia será.
Laticínios	Pacotes “suados” podem ser sinal que a geladeira foi desligada e que o produto não foi bem conservado. Verifique a data de fabricação e vencimento.
Peixes	Pressione a barriga: a carne deve voltar rapidamente para o lugar. As guelras devem ser bem vermelhas.



## EQUIVALÊNCIA DE ALGUNS INGREDIENTES

<b>Líquidos (leite, água, óleo, café, etc.)</b>		<b>Chocolate em pó (ou cacau em pó)</b>	
1 xícara (chá)	240ml	1 xícara (chá)	90g
½ xícara (chá)	120ml	½ xícara (chá)	45g
1/3 xícara (chá)	80ml	1/3 xícara (chá)	30g
¼ xícara (chá)	60ml	¼ xícara (chá)	20g
1 colher (sopa)	15ml	1 colher (sopa)	6g
<b>Açúcar</b>		<b>Farinha de Trigo</b>	
1 xícara (chá)	180g	1 xícara (chá)	120g
½ xícara (chá)	90g	½ xícara (chá)	60g
1/3 xícara (chá)	60g	1/3 xícara (chá)	40g
¼ xícara (chá)	45g	¼ xícara (chá)	30g
1 colher (sopa)	12g	1 colher (sopa)	7,5g
<b>Manteiga (ou gordura vegetal)</b>			
1 xícara (chá)	200g		
½ xícara (chá)	100g		
1/3 xícara (chá)	65g		

## GRANDES ECONOMIAS

O desperdício deve ser evitado. Por menor que pareça a economia, não é hora de jogar dinheiro fora. Atitudes simples, somadas, podem ajudar a Associação Escoteira a economizar uma boa quantia em dinheiro. Experimente as dicas:

### Geladeira:

- ✚ Não coloque alimentos quentes na geladeira, para não forçar o motor a trabalhar mais, o que obviamente encarece a conta de luz.
- ✚ Não coloque roupas para secar atrás da geladeira. Isso faz com que o aparelho consuma muito mais energia.
- ✚ Gelo acumulado no freezer também gasta mais energia. Por isso, é importante descongelar regularmente a geladeira e o freezer, evitando que se formem camadas de gelo com mais de ½ centímetro de espessura
- ✚ Quanto tempo deixar os alimentos na geladeira:

Leite fresco	2 dias
Leite de caixinha	2 dias, depois de aberto
Carnes	2 dias
Ovos	15 dias

Enlatados	10 dias
Verduras	4 dias
Feijão	2 dias
Salsichas e embutidos	10 dias

## Gás

- ✚ Deixe a chama do fogão no máximo somente até o alimento levantar fervura, depois abaixe. A comida vai cozinhar do mesmo jeito e seu grupo escoteiro ganhará no baixo consumo mensal de gás.
- ✚ Adicionar água já quente ao que está sendo preparado, como ao arroz, por exemplo, também agiliza o tempo de cozimento.
- ✚ Limpe freqüentemente os bocais do fogão.
- ✚ Cheque se há vazamento na mangueira que liga o botijão ao fogão – basta pôr um pouco de espuma de sabão nas conexões.
- ✚ Chame um serviço técnico autorizado se a boca do fogão estiver entupida ou desregulada. Sai muito mais barato que deixar vaziar o gás e é mais seguro.
- ✚ Ao colocar água para a fervura, tampe a panela para concentrar o calor.
- ✚ Evite abrir o forno a todo o momento para manter a temperatura.
- ✚ Posicione a panela sempre no meio da chama. Cozinha mais rápido. Instale o fogão longe de correntes de ar.

Mas, como proceder na hora que for necessário trocar o Botijão? Se não houver nenhum escotista por perto e se for realmente necessário, não se desespere, basta seguir algumas regras básicas para não se expor a riscos (*vale para os fogões, fogareiros e lampiões*):

1. Os botões dos queimadores devem estar desligados.
2. O local deve estar bem ventilado e longe de qualquer fogo.
3. Feche o registro do gás.
4. Remova o lacre do novo botijão.
5. Remova o regulador do botijão vazio.
6. Segurando o bico do regulador em posição vertical (não o incline), encaixe-o na válvula do novo botijão.
7. Vire a borboleta do regulador no sentido horário até que fique bem ajustada. Não utilize nenhum tipo de ferramenta.
8. Certifique-se de que o gás não está vazando. Para verificar, coloque um pouco de espuma de sabão na junção do regulador com a válvula. Caso algumas bolhas comecem a se formar, sinal de que está ocorrendo vazamento de gás, feche o registro imediatamente. Nunca utilize qualquer tipo de fogo para verificar a existência de vazamento.
9. Faça sempre uma revisão na mangueira que leva o gás ao fogão, verifique se não existe nenhum furo por onde o gás possa passar.
10. Não deixe a mangueira em locais muito apertados ou perto de animais, que podem furá-la“

## DOCES, FRUTAS E...

### 380. Abacate

- O creme de abacate não escurece se colocar dentro da vasilha o próprio caroço do abacate, ou uma colher de aço inoxidável, e guardar na geladeira.

### 381. Abacaxi

- Faça um suco diferente: coloque as cascas da fruta de molho em um litro de água. Deixe de um dia para o outro na geladeira. Depois, coe e adoce a gosto.

### 382. Açúcar Mascavo

- Coloque o açúcar mascavo duro e uma xícara de água (não coloque a água no açúcar; somente um do lado do outro) dentro de uma panela e tampe. Deixe no forno (temperatura bem baixa) por algum tempo.
- Guarde em saco plástico, bem fechado, no refrigerador.

### 383. Alfajor

200g de manteiga sem sal  
1 xícara (chá) de açúcar  
1 ovo  
2 gemas  
4 colheres (sopa) de mel  
5 xícaras (chá) de farinha de trigo  
1/2 colher (sopa) de bicarbonato  
2 colheres (sopa) de fermento  
gotas de baunilha  
1 lata de doce de leite

#### COBERTURA

1 quilo de chocolate ao leite hidrogenado

Em uma vasilha, coloque o açúcar, a manteiga, as gemas e o ovo. Misture e junte

o mel. Acrescente a farinha de trigo (reserve um pouco). Mexa bem e adicione o bicarbonato, o fermento e as gotas de baunilha. A seguir, sove sobre uma superfície enfarinhada. Abra porções da massa e modele com um cortador redondo.

Coloque em uma assadeira retangular untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo. Leve ao forno pré-aquecido (180°) por 25 minutos. Retire do forno e recheie com o doce de leite. Banhe no chocolate derretido em banho-maria.

### 384. Ambrosia

1 lata de leite condensado  
½ litro de leite  
4 ovos  
casquinha de limão

Misture o leite condensado, o leite, a casca de limão e leve ao fogo para ferver. Bata as

claras em neve, junte as gemas, bata mais um pouco e derrame em cima do leite. Deixe ferver em fogo lento. Quando a parte de baixo estiver cozida e firme, corte em 4, vire os pedaços até que estejam cozidos por igual e o leite fique cremoso.

### 385. Amendoim Doce

½ kg de amendoim  
3 xícaras de água  
3 xícaras de açúcar  
2 pacotes de canela em pó

Coloque tudo em uma panela e leve ao fogo deixando até desgrudar da panela. Depois espalhe numa assadeira ou superfície lisa e deixar secar bem.

### 386. Amendoim Açucarado

2 xícaras de amendoim  
1 xícara de água  
2 xícaras de açúcar  
1 colher (sopa) fermento em pó Royal

Leve ao fogo e mexer sem parar até açucarar o amendoim

### 387. Amendoim

- Para moer o amendoim torrado basta bater aos poucos no liquidificador.

### 388. Bala de Amendoim

1 copo de amendoim cru  
1 copo de água  
1 copo de açúcar  
2 colheres de chocolate

Por tudo no fogo. Depois de fervido despeje no mármore e corte.



### 389. Bala Baiana

#### Massa

450 gramas de açúcar  
½ xícara (chá) de água  
½ xícara (chá) de leite  
5 gemas passadas pela peneira  
300 gramas de coco fresco ralado  
1 colher (sopa) de margarina  
4 colheres (sopa) de leite condensado

#### Caramelo

2 xícaras (chá) de açúcar  
6 colheres (sopa) de água  
6 colheres (sopa) de vinagre branco

#### Massa

Colocar o açúcar, a água e o leite em uma panela, misturar e levar ao fogo (não pode mexer na mistura enquanto estiver no fogo) até o ponto de fio, acrescentar o coco,

misturar e retirar do fogo, acrescentar o restante dos ingredientes, voltar ao fogo até soltar do fundo da panela. Deixar esfriar, fazer bolinhas e espetar um palito de dente em cada uma delas. Deixar secar por no mínimo 2 horas e caramelizar.

#### Caramelo

Colocar todos os ingredientes em uma panela, misturar e levar ao fogo (não pode mexer enquanto estiver no fogo) até ficar cor de caramelo claro, e utilizar. Passar as balas no caramelo, colocar em superfície untada com margarina e embalar na hora com celofane cortado.

### 390. Bala de Brigadeiro

#### Bala

1 lata de leite condensado  
1 colher (sopa) de margarina  
2 colheres (sopa) de chocolate em pó

#### Calda

1 xícara (chá) de açúcar  
6 colheres (sopa) de vinagre branco

#### Bala

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo baixo sem parar de mexer até soltar do fundo da panela. Despeje em um recipiente untado

com margarina e deixe esfriar até o dia seguinte.

Enrole os brigadeiros com as mãos untadas, espete em cada brigadeiro um palito, banhe-os na calda.

#### Calda

Leve todos os ingredientes ao fogo alto até que a calda fique na cor de guaraná.

### 391. Bala de Café

1 e ½ xícara (chá) de leite  
1 e ½ xícara (chá) de café forte  
3 copos de açúcar  
3 colheres (sopa) de mel  
1 colher (sopa) de margarina  
1 gema  
1 colher (sopa) de farinha de trigo

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo, mexendo de quando em quando, para não grudar na panela. Quando tomar o ponto de bala, despeje no mármore untado com margarina. Depois de frias, corte as balas e enrole-as em papel franjado.

### 392. Bala de Coco

1kg de açúcar  
200ml de leite de coco  
200ml de água

Coloque em uma panela grande o leite de coco, a água e o açúcar. Mexa muito bem e leve ao fogo alto sem mexer mais.

Para verificar o ponto, coloca-se um pouco de massa em uma xícara com água. Deve formar uma bola dura. Depois, jogue a massa sobre o mármore untado com margarina, deixe esfriar e puxe a bala até ficar branca como pérola. Corte as balas.

### 393. Bala de Coco Gelada

1 receita de bala de coco  
200ml leite de coco  
400g de coco ralado

Corte as balas e deixe descansar. Depois coloque um pouco de leite de coco por cima e adicione o coco ralado. Deixe descansar um pouco e depois coloque na geladeira.

### 394. Bala de Queijo

4 xícaras (chá) de açúcar  
8 colheres (sopa) de mel  
4 colheres (sopa) de manteiga  
4 copos de leite  
15 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado  
Gotas de essência de baunilha

Com os quatro primeiros ingredientes, faça

uma calda, mexendo muito bem, até que comece a soltar-se do fundo da panela. Retire do fogo e deixe esfriar um pouco. Adicione o queijo ralado e algumas gotas de baunilha. Deixe esfriar completamente e forme pequenas balas, embrulhando-as depois em papel impermeável.

### 395. Bananas Nevadas

5 bananas nanicas  
3 claras  
1 gema  
½ xícara (chá) de açúcar  
canela para polvilhar

Corte as bananas ao meio no sentido do comprimento.

Frite-as e reserve. Bata as claras em neve, junte a gema e o açúcar até ficar em ponto de suspiro. Coloque as bananas fritas num pirex, por cima o suspiro e salpique canela em pó. Leve ao forno para dourar. Sirva quente.

### 396. Banana

- Para aproveitar as bananas maduras, amasse-as com um garfo, acrescente chocolate em pó, açúcar e margarina a gosto. Leve ao fogo até desprender do fundo da panela.
- Podem-se congelar as que estejam no ponto, para não ficarem muito maduras.
- Se elas estiverem escurecidas, descasque e amasse um pouco. Ponha numa vasilha plástica e congele até o dia de fazer bolinhos de banana.



### 397. Beijinho de Coco

1 lata de leite condensado  
100 g de coco ralado  
¼ de xícara de chá de água  
¾ de xícara de chá de açúcar  
Cravos da Índia para decorar  
Açúcar cristal para envolver

Misture em um refratário fundo o leite condensado, o coco ralado, a água e o açúcar. Leve ao microondas por 7 a 8 minutos na potência alta. Retire e bata muito bem com uma colher de pau. Transfira para um prato, deixe esfriar e enrole os docinhos. Passe-os pelo açúcar cristal e decore cada um com um cravo da Índia.

### 398. Biscoito de Amendoim

1 ovo  
2 xícaras (chá) de gordura vegetal  
1 xícara (chá) açúcar  
1 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo  
1 e ½ xícara (chá) de amido de milho  
1 xícara (chá) de amendoim torrado e moído

Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Faça bolinhas com a massa e coloque-as em uma assadeira, achatando-as levemente com um garfo. Leve ao forno em temperatura baixa (180º graus) por 40 minutos ou até os biscoitos começarem a dourar.



### 399. Biscoito de Baunilha

1 xícara de manteiga ou margarina  
2/3 de xícara de açúcar  
1 colher (chá) de sal  
2 colheres (chá) de baunilha  
2 ovos  
2 e ½ xícaras de farinha de trigo peneirada

Junte a baunilha, o sal, os ovos (um de cada vez), batendo sempre. Misture a farinha e bata bem.

Com uma colher de chá, coloque a massa numa assadeira sem untar. Com a ajuda de um copo esfarinhado, achate os montinhos de massa.

Bata a manteiga com o açúcar.

Leve ao forno (pré-aquecido) por 10 minutos ou até que os biscoitos fiquem dourados.

### 400. Biscoitos de Nata

1 copo de nata  
1 copo de açúcar  
2 colheres rasas de manteiga  
2 gemas  
1 colher (chá) de fermento  
1 pacote de maisena médio

Amasse o açúcar com a nata e a manteiga até ficar como um creme, depois junte as gemas e o fermento, misture tudo e junte a maisena. Amasse com a mão até soltar das mesmas. Assar em tabuleiro untado com manteiga. Faça os biscoitos do feitio que quiser.

### 401. Biscoitos

- Deixe biscoitos salgados bem frescos outra vez, colocando-os numa assadeira e aquecendo por alguns minutos no forno.
- Podem ser conservados bem frescos mesmo durante o tempo úmido se forem guardados no refrigerador. Certifique-se de que estão bem embrulhados e a vasilha bem fechada.

### 402. Bolacha Delícia

1 pacote de coco ralado (350g)  
1 lata de leite condensado

Ponha em uma tigela o leite condensado e o coco. Amasse até ficarem bem unidos. Unte levemente o tabuleiro com manteiga e faça

as bolachas enrolando na mão. Arrume na forma e achate um pouco. Deve ficar com um centímetro de espessura. Leve ao forno para dourar um pouco. Não devem ficar escuras.

#### 403. Bolinhos de Coco

1 coco ralado  
7 ovos  
1 colher (sopa) de margarina  
3 xícaras (chá) de açúcar

Bata ligeiramente os ovos. Misture os demais ingredientes. Despeje em forminhas untadas com margarina e leve ao forno para assar.

#### 404. Bolinho de Chuva

1 colher (chá) manteiga  
2 colheres (sopa) de açúcar  
2 ovos  
1 xícara de farinha de trigo  
½ colher (chá) de sal  
¼ de xícara de leite  
½ colher (chá) de fermento  
½ colher (sopa) de vinagre

Bata a manteiga com o açúcar até ficar um creme claro. Em outra vasilha, bata os ovos até fazerem bastante espuma. Numa vasilha grande, junte creme, os ovos batidos, a farinha, o sal, o fermento, o vinagre e o leite.

Misture até formar uma massa bem homogênea. Leve uma panela grande ao fogo com óleo e deixe aquecer.

Com uma colher (sopa) pingue a massa dos bolinhos no óleo quente. Coloque cinco a seis colheradas de massa por vez e frite (em fogo brando) até dourar, jogando óleo por cima para ficar de cor uniforme.

Vire cada bolinho e retire, com o auxílio de uma escumadeira (para escorrer o óleo) e coloque em assadeira forrada com papel absorvente. Polvilhe com açúcar e canela.

#### 405. Bolo de Banana

Colocar na tigela grande da batedeira

7 colheres de açúcar  
9 colheres de farinha de trigo  
1 xícara de manteiga  
1 colher de fermento em pó  
3 ovos

Ligar a batedeira e juntar, aos poucos, 1 xícara de leite. Bater bem. Colocar a massa obtida em tabuleiro untado, colocando sobre a mesma rodela de banana-nanica e polvilhando com açúcar e canela. Levar para assar.

#### 406. Bolo Brigadeiro

MASSA  
12 ovos  
12 colheres (sopa) de açúcar  
9 colheres (sopa) de farinha de trigo  
6 colheres (sopa) de chocolate em pó  
1 colher (sobremesa) cheia de fermento em pó

RECHEIO  
600 gramas de leite condensado  
50 gramas de chocolate em pó  
130 ml. de leite  
20 gramas de manteiga

COBERTURA  
1 receita de recheio de brigadeiro  
chocolate granulado  
200 gramas de chocolate ao leite hidrogenado

MASSA: Bata os ovos com o açúcar, até obter uma gemada fofa e clara. À parte peneire a farinha, o chocolate, o fermento e adicione a gemada sem bater, mexendo devagar de baixo para cima.

Coloque na assadeira untada e enfarinhada, com fundo forrado com papel manteiga também untado e enfarinhado. Leve ao forno pré-aquecido por 35 minutos aproximadamente. desenforme frio.

RECHEIO: Misture todos os ingredientes em uma panela e cozinhe até desprender do fundo.

#### 407. Bolo Rápido da Léa (Chocolate)

2 xícaras de farinha de trigo  
1 e 1/3 xícara de açúcar  
½ xícara de chocolate em pó  
3 colheres (chá) de fermento em pó  
1 colher (chá) de baunilha  
2/3 de xícara de manteiga ou margarina  
1 xícara de leite  
3 ovos

Unte bem uma assadeira de uns 32cm X 22cm. Use a batedeira, em velocidade baixa, para misturar tudo. Depois, aumente a velocidade e bata por mais 3 minutos. Agora, procure espalhar bem a massa na assadeira já preparada. Asse em forno moderado por 30 minutos. Deixe esfriar bem e corte em quadrados.

#### 408. Bolo de Cenoura

3 ovos  
2 xícaras (chá) de açúcar  
2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 colher (sopa) de fermento  
1 xícara (chá) de óleo  
3 cenouras grandes e cruas  
1 pitada de sal

Bata no liquidificador os ovos, as cenouras (em pedaços), o óleo e o sal. Numa tigela, misture o açúcar, o fermento e a farinha. Despeje a mistura do liquidificador para a tigela e misture bem. Leve para assar em

forma untada e polvilhada com farinha. Escolha uma das duas coberturas a seguir:

**Cobertura:** (opcional)

Coloque em uma panelinha 1 xícara (chá) de açúcar de confeitado peneirado; 1 xícara (chá) de chocolate em pó solúvel; ½ xícara (chá) de leite e 1 colher de manteiga (ou margarina). Leve ao fogo alto e mexa bem. Abaixar o fogo antes que comece a grudar na panela e quando tiver uma boa consistência, espalhe sobre o bolo ainda quente.

#### 409. Bolo Formiga

200 g de margarina  
2 xícaras (chá) de açúcar  
6 ovos inteiros  
2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 xícara (chá) de maisena  
1 colher (sopa) bem cheia de fermento  
150 g de chocolate granulado  
1 pacote de coco ralado  
leite o suficiente

Bata na batedeira os ovos inteiros, o açúcar e a margarina, até ficar cremoso, adicione a farinha, a maisena e o fermento peneirado juntos. Bata por mais 5 minutos juntando leite, o necessário, para que a massa fique firme, mas cremosa. À parte, misture o chocolate granulado e o coco ralado, junte a massa e misture levemente. Leve ao forno para assar em forma de canudo, untada e polvilhada.

#### 410. Bolo de Fubá

4 xícaras de leite  
4 ovos  
2 colheres de margarina  
2 xícaras de açúcar  
½ colher (sopa) de farinha  
1 e ½ xícara de fubá

Bater bem no liquidificador, desligar, colocar um pires de queijo ralado e um pires de coco ralado e uma colher (sopa) de pó royal. Bater levemente e levar ao forno em assadeira untada.

#### 411. Bolo De Fubá Com Calda De Chocolate

MASSA  
2 xícaras (chá) de açúcar  
4 ovos - claras separadas  
200 gramas de margarina  
2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
2 xícaras (chá) de fubá  
1 copo (tipo requeijão) de suco de laranja

½ vidro de leite de coco  
1 colher (sopa) de fermento em pó

CALDA DE CHOCOLATE  
250 gramas de chocolate ao leite  
1 xícara (chá) de leite quente  
3 colheres (sopa) de creme de leite

Na vasilha da batedeira coloque o açúcar, a manteiga ou margarina, e as gemas. Bata até virar um creme. Junte o suco de laranja coado, o leite de coco, a farinha e o fubá (peneirados). Bata até se agregarem todos os ingredientes. Desligue. Acrescente as claras em neve mexendo delicadamente. Adicione o fermento. Coloque em uma assadeira untada e polvilhada, e leve ao forno pré-aquecido a 150°C por 15 minutos. A seguir, passe para 180°C e deixe dourar (aproximadamente 20 minutos). Desenforme e regue com a calda de chocolate.

#### CALDA DE CHOCOLATE

Aqueça o creme de leite com o leite. Desligue. Junte o chocolate raspado e misture até derreter.

### 412. Bolo de Guaraná

#### **Massa**

2 xícaras (chá) de açúcar  
5 ovos  
1 xícara (chá) de guaraná sem gelo  
3 xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 colher (sopa) de fermento em pó

#### **Cobertura**

1 vidro pequeno de leite de coco  
1 vidro pequeno de guaraná (use a mesma medida do leite de coco)  
6 colheres (sopa) de açúcar  
3 claras  
coco ralado para polvilhar

#### **Massa**

Bata o açúcar com as gemas até formar um creme fofo. Adicione o guaraná e bata mais

um pouco. Acrescente a farinha peneirada com o fermento e misture sem bater, até ficar homogêneo. Reserve. Bata as claras em neve e incorpore-as delicadamente à massa. Despeje em uma assadeira untada e enfarinhada e asse em forno médio pré-aquecido. Retire do forno e fure a superfície com um palito.

#### **Cobertura**

Misture o leite de coco com o guaraná e despeje sobre o bolo ainda quente. Reserve. Bata as claras em neve e junte o açúcar. Bata mais, até formar um suspiro. Espalhe o suspiro sobre o bolo frio e polvilhe com coco ralado,

### 413. Bolo de Iogurte

3 ovos  
1 copo de iogurte natural  
2 medidas (copo de iogurte) de açúcar  
3 medidas (copo de iogurte) de farinha de trigo  
3 colheres de sopa de margarina  
1 colher de chá de baunilha  
1 colher de sopa de fermento em pó

Bata os ovos na batedeira até formar uma espuma. Acrescente o iogurte, a margarina, açúcar, a farinha e a baunilha. Por último acrescente o fermento em pó. Leve para assar em assadeira untada e polvilhada em forno médio pré-aquecido

### 414. Bolo Marmorizado

Colocar na tigela grande da batedeira

3 xícaras de açúcar  
3 xícaras de farinha de trigo

1 xícara de maisena  
1 colher (sopa) de fermento  
1 colher (chá) de baunilha ou raspas de limão

4 ovos

Bater bem, juntando 1 copo de leite. Dividir a massa em duas partes, adicionando a uma delas  $\frac{3}{4}$  da xícara de achocolatado, peneirado duas vezes e mais  $\frac{1}{2}$  copo de leite. Colocar a massa clara em tabuleiro,

untado e polvilhado, e por cima desta, a massa escura.

Com um garfo de dentes largos misturar as duas massas ligeiramente, fazendo movimentos circulares. Forno moderado. Depois de frio cobri-lo com suspiro e decorar a gosto.

#### 415. Bolo De Milho Do Campo Escola

2 espigas de milho (médias)  
2 xícaras e meia de leite  
2 xícaras de açúcar  
1 xícara de óleo  
1 colher (sopa) de margarina  
3 ovos  
1 xícara de fubá  
1 colher fermento

Bater todos os ingredientes no liquidificador, colocar em forma de buraco untada com margarina e polvilhada com açúcar.

Assar por mais ou menos 50 minutos em forno médio.

#### 416. Bolo Nega Maluca

2 ovos  
2 xícaras de farinha de trigo  
1 xícara de açúcar  
1 xícara de achocolatado  
1 xícara de óleo  
1 xícara de leite fervente  
1 colher, de sopa, de fermento em pó

Assar em forma untada com manteiga e polvilhada com farinha.

**Cobertura:** (opcional)

Derreta uma colher de manteiga, 3 xícaras de leite quente, 1 xícara de açúcar e 1 xícara de achocolatado.

Bata os ovos com o açúcar. Acrescente o óleo e o Nescau, batendo bem. Junte a farinha e, por último, o leite fervendo.

Deixe ferver e coloque sobre o bolo. Pode-se, ainda, colocar por cima chocolate granulado.

#### 417. Bolo Pão-De-Ló de Laranja

4 ovos  
2 xícaras de açúcar  
2 xícaras de farinha de trigo  
1 xícara de caldo de laranja  
1 colher (sopa) de fermento

Bata as claras em neve, acrescente o açúcar, depois as gemas, farinha, fermento, o caldo de laranja e torne a bater. Leve ao forno para assar em assadeira untada e polvilhada.

#### 418. Bolo Perigoso

4 ovos  
1 lata de leite condensado  
1 pacote de coco ralado  
1 colher (sopa) de fermento  
1 colher de margarina

Bater no liquidificador, passar margarina na forma de cone.

Assar em forno quente.

#### 419. Bolo Prestígio

**Massa**  
2 colheres (chá) de café instantâneo  
3 colheres (sopa) de água fervendo  
100g de chocolate em barra  
2 xícara (chá) de farinha de trigo  
2 colheres (sopa) da cacau em pó

1 colher (chá) rasa de canela em pó  
6 ovos  
1 e  $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de açúcar mascavo  
180g de margarina sem sal derretida e fria  
1 colher (sopa) de fermento em pó

Dissolva o café em água e depois coloque com o chocolate para derreter. Deixe esfriar. Bata as gemas com o açúcar até ficar uma massa fofo, junte a mistura de chocolate.

Adicione a farinha de trigo, o cacau em pó, canela em pó peneirados, a margarina derretida e por último as claras em neve. Asse em forma untada e enfarinhada, em forno a 180°, por cerca de 30 minutos.

**Recheio**

2 xícaras (chá) de coco em flocos  
2 xícaras (chá) de leite  
1 xícara (chá) de açúcar

Cozinhe os ingredientes até formar uma cocada mole. Recheie o bolo.

**Cobertura:**  
200g de chocolate derretido  
500ml de creme de leite fresco

Bata o creme como chantilly, misture o chocolate derretido e temperado (resfriado na pedra) e cubra o bolo.

#### 420. Bolo Prestígio De Cenoura

**Massa:**

4 cenouras médias raspadas e picadas  
1 xícara de chá de óleo  
3 ovos  
2 xícaras de chá de farinha de trigo  
2 xícaras de chá de açúcar  
1 colher de sopa de fermento em pó

**Recheio:**

1 lata de condensado  
1 pacote de 100g de coco seco ralado

**Cobertura:**

1 lata de fiesta chocolate  
100g de chocolate granulado

uma tigela grande e misture aos poucos a farinha de trigo, o açúcar e o fermento em pó. Despeje em fôrma redonda untada de 24cm de diâmetro e leve ao forno médio (180°C) por cerca de 45 minutos.

Leve ao fogo baixo o leite condensado, a mesma medida de água e o coco ralado, mexendo sempre até ferver. Quando o bolo estiver assado, desenforme e deixe esfriar. Corte ao meio e espalhe o recheio. Cubra com o fiesta chocolate, polvilhe o chocolate granulado e leve o bolo à geladeira até o momento de servir. Rendimento: 10 porções

Bata no liquidificador as cenouras, o óleo e os ovos, até obter um creme. Passe para

#### 421. Bolos

- Antes de passar o glacê, polvilhe o bolo com maisena ou farinha de trigo. Assim, o glacê não cai.
- O bolo de chocolate não ficará ressecado, se acrescentar à massa uma ou meia maçã ralada ou, se preferir, uma colher de café bem forte.
- Se quiser cortar um bolo para recheá-lo, passe uma linha em volta, no sentido do comprimento, dê uma laçada. Como se fosse um nó, e puxe. Se quiser cortar em várias camadas, basta mudar a posição da linha.
- Um bolo amanhecido pode ficar saboroso se umedecer com leite e depois deixar em forno moderado por alguns minutos.
- Se ao desenformar o bolo ele estiver grudado, coloque a fôrma por alguns segundos sobre o fogo baixo. O bolo se soltará perfeitamente do fundo da fôrma.
- Se o bolo ficar dourado antes que esteja completamente assado, coloque uma fôrma com água na prateleira superior do forno.
- Ao estirar massas amanteigadas, normalmente elas grudam no rolo. Para que isso não aconteça, basta colocar entre a massa e o rolo um plástico fino e transparente.
- Enfeite um bolo simples, sem cobertura, colocando uma toalhinha de papel rendada sobre ele e peneire bastante açúcar. Retire a toalha com cuidado, para ficar o desenho.

- O bolo de chocolate ficará mais leve e com uma cor mais bonita se acrescentar uma colher (chá) de bicarbonato de sódio.
- Em vez de água, use suco de laranja na sua receita de pão-de-ló. Assim, ele ficará mais saboroso.
- Para que seu bolo fique marmorizado (com duas cores), coloque um pouco de café solúvel na massa crua.
- Unte a fôrma e polvilhe com farinha de trigo ou rosca para o bolo não grudar.

#### 422. Bombom de Leite em Pó

1 lata de leite em pó pequena  
1 lata de açúcar (a mesma medida do leite)  
2 colheres de manteiga  
8 colheres de achocolatado  
1 copo de leite

Amasse tudo com as mãos e deixe descansar durante 40 minutos. Faça os bombons, recheando-os com passa, cerejas, uvas, etc. Passe levemente no açúcar e embrulhe-os.

#### 423. Brigadeiro

1 lata de leite condensado  
2 colheres (sopa) de chocolate em pó  
1 colher (sopa) de manteiga ou margarina  
confeitos coloridos ou confeitos de chocolate

Numa panela, coloque o leite condensado, o chocolate em pó e a manteiga ou então margarina.

Leve ao fogo e cozinhe mexendo com uma colher de pau até que a mistura se solte dos lados da panela. Isto leva mais ou menos 5 minutos.

Despeje a mistura num prato untado com manteiga ou margarina. Deixe esfriar.

Passe manteiga ou margarina nas mãos e forme pequenas bolinhas com a massa. Coloque em outro prato confeitos de chocolate ou confeitos coloridos e passe as bolinhas até cobri-las.

Arrume cada bolinha numa forminha de papel ou papel alumínio.

*Dica:* Para fazer os brigadeiros, use como medida uma colher das de sobremesa.

#### 424. Brigadeiro Cremoso Light

1 lata de leite condensado desnatado  
1 lata ou caixinha de creme de leite light  
3 colheres (sopa) de chocolate em pó  
½ pacote de bolacha maisena

Misture todos os ingredientes em uma panela antiaderente. Cozinhe em fogo baixo mexendo sempre, até desgrudar do fundo da panela. Quebre as bolachas e misture ao brigadeiro cremoso. Espere esfriar e sirva.

#### 425. Brigadeiro Branco

1 lata de leite condensado  
1 tablete de chocolate branco (200 g)  
1 colher (sopa) de manteiga  
½ copo de leite

Levar ao fogo até dar ponto. Enrolar e passar no granulado branco.

#### 426. Brigadeiro de Microondas

1 lata de leite condensado  
1 lata de creme de leite  
1 xícara (chá) de chocolate em pó  
¼ xícara (chá) açúcar  
1 colher (sopa) manteiga

3 ovos inteiros  
chocolate granulado para enfeitar

Bata tudo no liquidificador e leve ao forno microondas entre 6 a 8 minutos. Fazer as

bolinhas e passar no granulado.

#### 427. Brigadeiro Que Não Vai ao Forno

½ kg de amendoim torrado e moído  
1 lata de leite condensado

Misture tudo e faça as bolinhas passando em seguida no açúcar cristal.

#### 428. Brigadeiro de Café

1 lata de leite condensado  
1 colher (sopa) de chocolate em pó  
1 xícara (café) de café forte  
1 colher (sopa) de manteiga ou margarina  
Chocolate granulado para confeitaria

Misture todos os ingredientes, menos o chocolate granulado, numa panela pequena. Mexa sobre fogo médio até que engrosse e solte dos lados. Despeje num prato e deixe esfriar. Com uma colher (chá), forme bolinhas e passe no chocolate granulado. Rendimento: 50 bolinhas.

#### 429. Brigadeiro de Goiaba

1 lata de leite condensado  
polpa de 4 goiabas (aproximadamente 100 g)  
1 colher de sopa de margarina sem sal

Junte os ingredientes em uma panela leve ao fogo mexendo sempre até apurar e desgrudar do fundo da panela. Espere esfriar, faça bolinhas, passe no açúcar cristal e enfeite com um cravinho.

#### 430. Brigadeiro de Limão

1 lata de leite condensado  
1 colher (sopa) margarina  
1 pacote de gelatina em pó, sabor de limão

Em uma panela, leve ao fogo baixo o leite condensado com a margarina, mexendo sem parar por 8 minutos. Retire a panela do fogo e acrescente a gelatina em pó, misturando bem até dissolvê-la. Retorne a panela ao fogo baixo por mais 2 minutos, mexendo até

soltar do fundo da panela. Unte com margarina um refratário e despeje o brigadeiro para esfriar.

Unte as mãos com margarina para fazer as bolinhas de brigadeiro.

Passe no granulado branco ou açúcar de confeitaria. Pode variar, mudando o sabor da gelatina.

#### 431. Brigadeiro de Milho Verde

1 lata de milho verde (escorrida)  
1 lata de leite condensado  
1 colher (sopa) de margarina  
açúcar para polvilhar

Bata no liquidificador o leite condensado com o milho.

Passe numa peneira e leve ao fogo até ferver. Misture a margarina e continue mexendo até soltar do fundo da panela.

Despeje num prato untado e espere esfriar. Faça bolinhas e passe no açúcar.

#### 432. Brigadeiro Rosa

1 lata de leite condensado  
2 colheres (sopa) de margarina (40 g)  
2 colheres (sopa) de nesquik de morango  
açúcar cristal branco

Colocar a margarina na panela até derreter e acrescentar o leite condensado e o Nesquik. Misturar tudo até o ponto da massa



desgrudar da panela. Retire e coloque em uma assadeira, sem untar, e deixe esfriar

para enrolar. Confeitar com o açúcar cristal branco.

#### 433. Brigadeiro de Morango

1 lata de leite condensado  
1 lata de creme de leite  
1 barra (200 g) de chocolate ao leite  
1 colher de manteiga ou margarina  
1 caixa de morangos frescos cortados ao meio

Coloque o leite condensado com a manteiga na panela e leve ao fogo até ficar um creme consistente (tipo brigadeiro) mexendo

sempre, depois de pronto, reserve. Derreta o chocolate e adicione o creme de leite sem soro e em temperatura ambiente. Mexa até obter um creme. Em um refratário, monte os morangos forrando todo o fundo, coloque o creme branco (de leite condensado) por cima e, por último, o creme de chocolate. Leve à geladeira até que o chocolate endureça.

#### 434. Brigadeiro com Três Sargentos

2 latas de leite condensado  
100 g de nozes  
50 g de amêndoas  
50 g de castanhas do Pará (raladas)  
3 gemas  
2 colheres (sopa) de mel  
½ xícara (chá) de leite de vaca  
1 colher (sopa) cheia de chocolate em pó  
1 colher (sopa) de manteiga  
chocolate granulado

Misture o leite condensado com o leite de vaca, as gemas passadas pela peneira e o chocolate em pó. Junte a manteiga, o mel e as frutas. Misture bem e leve ao fogo brando, mexendo com uma colher de pau. Retire do fogo e despeje em uma travessa untada com manteiga e deixe esfriar. Enrole de maneira desejada. Passe por chocolate granulado e arrume em forminhas de papel ou envolva com papel celofane.

#### 435. Brigadeirão Light da Assembléia

1 lata de leite condensado light  
1 lata de creme de leite light  
1 xícara (chá) de achocolatado diet  
1 colher (sopa) de margarina light  
3 ovos inteiros  
chocolate granulado diet

Junte todos os ingredientes e bata no liquidificador por alguns minutos. Coloque a mistura em uma forma de vidro com furo, untada com margarina light e leve ao microondas por 10 minutos na potência alta. Quando estiver morno, desenformar e cobrir com chocolate granulado diet.

#### 436. Brigadeirão com Leite de Coco

2 latas de leite condensado  
4 ovos inteiros  
1 vidro pequeno de leite de coco  
8 colheres (sopa) de chocolate em pó  
1 colher (sopa) de margarina em tablete  
1 colher (sopa) de amido de milho

Bata tudo no liquidificador. Depois coloque a mistura em uma panela dupla (forma de pudim com tampa e a panela para por a água). A forma do pudim deve ser untada com margarina e açúcar, e a mistura é assada em banho maria no fogão, por aproximadamente 45 minutos. Quando morno, desenforme o pudim e granule.

#### 437. Brigadeirão Sabesp

1 lata de leite condensado  
1 lata de creme de leite  
1 xícara (chá) de chocolate em pó  
1/4 de xícara de açúcar  
1 colher (sopa) de margarina  
3 ovos

Bata os ingredientes no liquidificador e coloque no refratário untado com margarina e farinha de trigo. Leve ao forno por mais ou menos 40 minutos. Desenforme morno e decore com chocolate granulado.

#### 438. Brigadeirão Acantonamento na Sede

1 lata de leite condensado  
a mesma medida de leite comum  
4 gemas  
3 colheres (sopa) de chocolate em pó  
1/2 colher (sopa) de margarina

Bata todos os ingredientes no liquidificador, ponha numa fôrma de pudim untada e coloque no forno em banho maria por aproximadamente uma hora. Deixe esfriar, desenforme e polvilhe com granulado e leve à geladeira.

#### 439. Brigadeirão Flor de Lis

1 lata de leite condensado  
5 colheres (sopa) de chocolate em pó  
1 lata de leite de vaca (a medida da lata leite condensado)  
3 ovos  
2 colheres (sopa) de manteiga  
1 colher (sopa) de amido de milho

Bata tudo no liquidificador, unte uma forma com furo no meio, com manteiga e açúcar.

Coloque a mistura e leve ao forno por aproximadamente 1 hora. Sirva gelado com calda de chocolate.

#### 440. Brigadeirão Corte de Honra

3 ovos  
1 vidro pequeno de leite de coco  
1 lata de leite condensado  
a mesma medida de leite de vaca  
4 colheres de chocolate em pó solúvel em caixa  
3 colheres de achocolatado  
1 pacote de chocolate granulado

Bater todos os ingredientes no liquidificador por 15 minutos. Colocar em uma forma pequena para pudim, levar ao fogo em banho maria por 1 hora. Depois, levar à geladeira por 6 horas ou até endurecer. Desenformar e decorar com granulado. Servir em seguida.

#### 441. Café

- O pó de café ficará como se fosse moído na hora se o guardar num recipiente fechado dentro da geladeira.

#### 442. Cajuzinhos de Amendoim

1/2 kg amendoim sem casca  
250 g de açúcar  
125 g de chocolate em pó  
3 claras  
1 colher (chá) de margarina derretida

todos os ingredientes, amasse até tomar consistência de massa. Faça os docinhos em formato de caju. Enfeite com uma metade de amendoim em cada um.

Torre, tire as peles e moa os amendoins, deixando alguns inteiros para enfeitar. Junte

Passe por açúcar comum, arrume em caixinhas de papel frisado.

#### 443. Camomila

- Seu chá ajuda a diminuir a fome, pois relaxa a musculatura do estômago. Pode ser bebido a vontade, puro ou com adoçante.

#### 444. Canjica da Janete

½ pacote (250 g) de canjica  
2 litros de água fervente  
1 xícara (chá) de leite  
1 lata de leite condensado  
2 paus de canela  
6 cravos  
½ xícara (chá) de açúcar  
1 colher (sopa) de margarina  
50 g de coco ralado

Deixe a canjica de molho em água filtrada de um dia para o outro. Escorra e leve ao fogo numa panela de pressão com a água. Quando pegar pressão, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 60 minutos. Abra a panela e junte o restante dos ingredientes, misturando bem. Cozinhe, mexendo sempre, até engrossar. Sirva a seguir.



#### 445. Carolinas

Levar ao fogo numa panela:

250g de água  
60g de manteiga  
1 pitada de sal

Quando iniciar a fervura, juntar de uma só vez: 150g de farinha de trigo. Mexer rapidamente para não encaroçar.

Colocar este angu na tigela pequena da bateadeira e juntar, uma a uma, três gemas

(soa adicionar a segunda depois que a primeira for absorvida pela massa).

Bater bem. Pingar as carolinas com uma colherinha das de café em tabuleiro untado. As bolinhas devem ser do tamanho de uma noz-moscada, Levar para assar em forno bem quente (200 graus).

As carolinas podem ser servidas com recheios doces ou salgados.

#### 446. Cartola

Banana-prata  
Açúcar, canela em pó  
Queijo branco, margarina

Corte as bananas em fatias no sentido do comprimento e polvilhe açúcar e canela. Unte uma assadeira com margarina, arrume

camadas de banana e camadas de queijo em fatias, vá polvilhando sempre de canela e açúcar. Espalhe margarina derretida por cima e leve ao forno regular para assar. Sirva quente.

#### 447. Castanhas do Pará

- Cozinhe-as numa panela de pressão. Quando estiverem prontas, escorra a água quente e deixe as castanhas em água gelada por algum tempo. As cascas se soltarão facilmente.
- Aqueça o forno a temperatura de 180° centígrados. Coloque as castanhas no forno por 15 minutos, ou congele. Quebre e tire à casca.

#### 448. Chá Gelado Com Limão

2 litros de água  
15 saquinhos de chá  
¾ de xícara de água fria  
¾ de xícara de açúcar  
¾ de suco de limão

Preparar o chá com os 2 litros de água fervente. Deixe descansar por alguns minutos. Misture o açúcar e a água fria, levar ao fogo e deixar levantar fervura. Abaixar o fogo e deixe cozinhar lentamente por 10 minutos.

Retire os saquinhos de chá do líquido e acrescente a calda de água e açúcar e o suco do limão.

Coloque cubos de gelo em copos altos e despeje o chá por cima.

#### 449. Chantilly

500g de creme de leite fresco  
4 colheres (sopa), rasas, de açúcar  
1 colher (chá) de açúcar vanile

Colocar tudo na tigela pequena da batedeira, ligar e bater até conseguir o ponto.

#### 450. Cheese – Cake

**Massa:**

1 pacote e meio de bolacha Maria  
1 colher de sopa de manteiga  
1 ovo, leite

Moer a bolacha Maria no 1,2,3 até ficar totalmente desfeita. Junta-se a manteiga e o ovo. Se a massa não estiver consistente se junta leite, gota a gota, até se obter uma massa homogenia. Deve-se ter cuidado para não se pôr leite em demasia para a massa não se transformar em papa.

**Creme:**

1 embalagem de queijo fundido (200g)  
sal  
4 ovos com as gemas e as claras separadas  
baunilha líquida  
1 colher de sopa de farinha Maizena  
1 lata de leite condensado

Junta-se o queijo, o sal (uma pitadinha), as gemas, a baunilha (um fiozinho), a farinha Maizena e mistura-se bem. Se Junta depois o leite condensado. Batem-se às claras em castelo e juntam-se ao creme, sem bater. Deve-se retirar o queijo da geladeira antes de se começar a fazer o Cheese - Cake para que se torne mais fácil misturar com os outros ingredientes.

**Cobertura:**

1 lata de doce de morango

Forra-se à forma (de preferência uma que o fundo saia) com a massa e põe-se o creme. Leva-se ao forno até se espetar um palito e ele sair limpo. Retira-se do forno, deixa-se esfriar e cobre-se com o doce.

#### 451. Chocolate Quente Curucutu

1 tablete grande de chocolate meio amargo  
½ xícara de água  
2/3 de xícara de açúcar  
½ xícara de creme de leite batido em chantilly

Misture numa panela o chocolate (quebrado em pedaços) e a água. Leve ao fogo brando e mexa até que o chocolate derreta totalmente.

Junte o açúcar. Deixe levantar fervura, abaixe o fogo e cozinhe por 4 minutos. Deixa esfriar. Bata o creme de leite na batedeira até que, levantando a pá, o creme fique em picos. Junte o creme batido ao chocolate (Esta mistura pode ser guardada na geladeira por alguns dias). Para servir, coloque 1 colher (sopa) bem cheia do creme numa xícara (chá) e misture leite quente. Depois, é só mexer.

#### 452. Chokito (chocolate crespinho)

400 gramas de chocolate  
250 gramas de mel  
250 gramas amendozem  
200 gramas de crespinhos de arroz  
½ lata de leite condensado cozido por 45 minutos

Misture o mel e o amendozem. Leve para ferver por dois minutos, acrescente o leite condensado cozido, desligue o fogo e deixe esfriar. Derreta o chocolate em banho-maria.

Coloque nas formas com os crespinhos de arroz, recheie e cubra com o chocolate.

#### 453. Cidra

- Para tirar o gosto amargo do doce de cidra, rale a fruta e misture um pouco de sal. Deixe por dez minutos e depois enxágüe.

#### 454. Cocada Branca

1 coco fresco ralado  
2 xícaras (chá) de açúcar  
1 xícara (chá) de água

Em uma panela, misture o açúcar e a água. Leve ao fogo até formar uma calda grossa. Retire do fogo, junte o coco ralado e mexa

sem parar (pode acrescentar umas gotas de limão para dar um sabor especial). Quando começar a engrossar e açucarar em volta da panela, despeje sobre uma superfície lisa e untada. Corte em quadradinhos e deixe secar. Guarde em uma lata fechada.

#### 455. Cocada com Cenoura

1 pacote de coco ralado seco  
4 cenouras médias raladas  
4 xícaras (chá) de açúcar  
½ colher (chá) de canela  
3 cravos da índia

Misture o coco com a cenoura ralada, acrescente o açúcar, o cravo e a canela.

Leve ao fogo brando, mexendo bem com uma colher de pau, até soltar do fundo da panela.

Despeje em uma compoteira e espere esfriar para servir. Conserve em geladeira.

#### 456. Cocada de Colher

1 coco seco grande ralado  
2 xícaras (chá) de açúcar  
1 xícara (chá) de água

Em uma panela, misture o açúcar com a água. Leve ao fogo e deixe ferver até formar uma calda em ponto de fio. Em seguida,

acrescente o coco ralado e deixe cozinhar em fogo baixo, mexendo de vez em quando. Ao atingir o ponto desejado, retire do fogo e espere esfriar, sem mexer para não açucarar. Sirva a cocada em uma compoteira.

#### 457. Cocada de Ovo

2 xícaras (chá) de açúcar  
¾ de xícara (chá) de água  
3 e ¾ de xícara (chá) de coco fresco ralado  
¼ de xícara (chá) de leite  
2 ovos  
gotas de essência de baunilha a gosto

Misture o açúcar e a água e leve ao fogo baixo sem parar de mexer até formar uma

calda rala. Junte o coco e mexa. Retire do fogo e reserve. Bata ligeiramente os ovos, adicione o leite e misture bem. Despeje na panela com o coco e devolva-a ao fogo. Deixe cozinhar em fogo baixo até ficar cremoso. Ponha a essência de baunilha, mexa e deixe esfriar. Sirva em uma compoteira (Rende 6 porções)

#### 458. Cocada Mole da Wendy

1 rapadura média ( 10x15 cm)  
1 pacote de coco ralado

Coloque a rapadura quebrada em pedaços na panela e adicione duas colheres de sopa



de água. Aqueça em fogo médio, mexendo sempre. Quando derreter adicione o coco ralado e mexa mais um pouco até virar um creme consistente. Deixe esfriar e sirva

#### 459. Coco

- Para retirar com facilidade o leite de coco do vidro, basta introduzir um canudinho até o fundo, deixando entrar um pouco de ar.
- Rale o coco, coloque num saquinho plástico e guarde no congelador. Assim, o coco ficará fresquinho por vários dias. Quando quiser usar, basta descongelar.
- Para ralar coco no liquidificador, ligue o aparelho e vá colocando aos poucos o coco já picado.
- Para deixar mais solto o coco ralado que estava guardado na geladeira, coloque-o numa peneira sobre o vapor de água fervente, com a vasilha fora do fogo.
- Faça um buraco pequeno no olho do coco com um picador de gelo. Tire a água do coco. Coloque o coco numa panela rasa e ponha no forno (à temperatura de 180° centígrados) por 45 minutos à uma hora, até que a casca comece a rachar. Deixe esfriar, o suficiente para poder segurá-lo. Então, bata com um martelo em toda sua volta. A casca se soltará. Tire a carne de dentro com uma faca..
- Se fizer doces com coco, que levam calda de açúcar, aproveite a própria água do fruto para fazer a calda.
- Para ralar tire a pele marrom com uma faquinha ou cortador de legumes. Coloque os pedaços de coco no liquidificador com um pouco de água de coco (ou o líquido solicitado na receita). Pique até que fique bem fino e vá colocando o coco aos poucos, até terminar. Este coco bem ralado (fino) é especial para ser usado em recheio de tortas, massas e sobremesas com frutas.

#### 460. Compota de carambola Tabapuã

Para 100 carambolas:  
2 kilos de açúcar

Tirar as quinas das carambolas, lavar bem e colocar a metade delas em uma caçarola grande. Cobrir com o açúcar e colocar a outra metade das frutas. Levar ao fogo

brando para cozinhar durante 4 horas (tempo para 100 carambolas). Tirar do fogo e no dia seguinte tornar a levar ao fogo durante ½ hora. Repetir isto durante 6 dias ou mais, até ficarem bem escuras (têm o aspecto de ameixas pretas).

#### 461. Compota de carambola Gazeta

1 quilo de carambolas  
500 gramas de açúcar  
1 litro de água

Lave as carambolas, corte em fatias finas (estrelas). Em uma panela, coloque a água e o açúcar e leve ao fogo. Mexa bem, até

dissolver totalmente o açúcar. Quando começar a ferver, pare de mexer e deixe engrossar um pouco. Acrescente as estrelas de carambola, e deixe cozinhar até que fiquem macias (sem desmanchar). Desligue o fogo, deixe esfriar completamente e coloque na compoteira.

#### 462. Compota de Jaca do Moura (Pb)

Escolha os gomos de uma jaca bem madura e tire os caroços. Para 1 kg de gomos de jaca faça uma calda rala com ½ kg de açúcar e um copo de água, junte os gomos e deixe

ferver em fogo brando, até que a fruta fique bem passada na calda e com uma bonita cor. Retire do fogo e deixe esfriar. Guarde em compoteira ou potes esterilizados.

#### 463. Compota de Manga

3 xícaras (chá) de manga firme descascada e cortada em cubos (aproximadamente 4 mangas médias)  
½ xícara (chá) de açúcar  
¼ xícara (chá) de água  
½ colher (sopa) de suco de limão

Leve ao fogo numa panela a manga, o açúcar e a água e deixe ferver por uns 15 minutos. Retire a manga com uma escumadeira e coloque numa vasilha. Acrescente o suco de limão à panela e cozinhe até reduzir o líquido à metade. Junte o mesmo à manga e deixe esfriar. Guarde na geladeira. Sirva pura ou com bolo.

#### 464. Coquetel de Groselha

Groselha  
Suco de limão

Soda limonada e uma fita da casca de maçã para decorar.

#### 465. Coquetel sem Álcool

1 garrafa de guaraná  
1 lata de leite condensado  
1 maçã picada  
1 copo duplo de suco de laranja

½ xícara (café) de limão

Bata tudo no liquidificador e sirva com uma cereja no copo.

#### 466. Creme de Papaia

½ mamão papaia maduro  
2 bolas de sorvete de creme  
20 gramas de creme de leite fresco

Retire as sementes e a casca e leve ao liquidificador junto com o sorvete de creme e o creme de leite fresco. Bata tudo junto, coloque numa taça. Sirva em seguida.

#### 467. Creme de Leite

- Para conservar por alguns dias o creme de leite, depois de aberto, despeje o conteúdo da lata num vidro com tampa de plástico, limpo e enxuto, e coloque na geladeira.

#### 468. Curau De Milho Verde

10 espigas de milho verde  
1 litro de leite  
8 colheres (sopa) de açúcar  
1 colher (sobremesa) de manteiga

Com uma faca afiada, corte os grãos de milho bem rente à espiga. Em seguida, coloque no copo do liquidificador 250ml de leite e adicione os grãos de milho aos poucos. Bata até que tudo fique liquefeito

(junte mais leite, se necessário). Passe na peneira, acrescentando o leite restante para facilitar a operação. Leve uma panela ao fogo com o líquido peneirado, junte o açúcar e a manteiga. Cozinhe bem, mexendo sempre, até tomar consistência.

Coloque em pratos ou travessas, polvilhe canela em pó e deixe esfriar.

#### 469. Danete

1 litro de leite  
1 lata de leite condensado  
5 colheres de cacau em pó  
4 colheres de amido de milho dissolvido

em 1 copo de leite  
1 lata de creme de leite

Em uma panela grande, junte o leite, o leite condensado, o chocolate em pó e mexa.

Junte o amido dissolvido e cozinhe até levantar fervura. No liquidificador, ainda quente junte o creme de leite e bata. Coloque

em tacinhas e leve ao refrigerador por 4 horas.

#### 470. Doce de Abóbora em Barra

600 g de abóbora  
400 g de açúcar  
50 g de margarina

Corte a abóbora em pedaços e misture ao açúcar. Leve ao fogo lento e deixe cozinhar

até que a abóbora esteja bem desmanchada. Junte a margarina e continue mexendo até aparecer o fundo da panela. Despeje a mistura sobre o mármore untado e quando estiver fria corte em retângulos.

#### 471. Doce de Abóbora Diet

1 Kg de abóbora descascada e cortada em pedaços  
3 colheres (sopa) de adoçante de forno e fogão  
1 pau de canela  
5 cravos da Índia

Leve todos os ingredientes ao fogo e deixe cozinhar em fogo alto, até que seque todo líquido da abóbora. Se desejar, junte meio pacote (50 g) de coco ralado, fica menos light, mas continua diet.

#### 472. Doce de Casca de Banana

5 xícaras de casca picada  
2 e ½ xícaras de açúcar

Cozinhe as cascas com pouca água até amolecerem. Escorra. Bata-as com o resto

da água no liquidificador e peneire a mistura. Junte o açúcar e leve ao fogo, mexendo até soltar do fundo da panela.

#### 473. Doce de Castanha-Do-Pará

300 g de castanha do pará raladas  
6 ovos inteiros  
1 colher (sopa) de margarina  
300 g de açúcar

Misture bem todos os ingredientes e leve ao forno para assar em assadeira untada e forrada com papel impermeável. Faça de um dia para o outro e depois corte em pedacinhos. Passe no açúcar.

#### 474. Doce de Leite

1 litro de leite  
200 g de açúcar  
1 pitada de bicarbonato de sódio

Misture todos os ingredientes num tacho de cobre e leve ao fogo. Mexa de vez em

quando. Assim que a mistura começar a engrossar, mexa continuamente. Deixe cozinhar até que apareça o fundo da panela. Despeje a mistura sobre o mármore untado, espere esfriar e corte em quadradinhos.

#### 475. Doce de Mamão Verde

1 mamão verde  
6 xícaras (chá) de açúcar  
cravos a gosto  
canela em pau a gosto

Risque um mamão verde com uma faca e deixe por uma hora até que o leite saia por

completo. Descasque e corte o mamão em pedaços, tirando as sementes. Cozinhe o mamão em água suficiente para cobri-lo, por uma hora. Leve o mamão e o açúcar ao fogo com alguns cravos e um pedaço de canela em pau.



Deixe cozinhar em fogo brando por 30 minutos. Quando a calda estiver com boa

consistência, retire do fogo, deixe esfriar e sirva em compoteira.

#### 476. Docinho de Aba

Misture 1 xícara de açúcar, 2 tabletes de margarina, 3 xícaras de farinha e 2 gotas de baunilha, amassando bem até dar consistência. Faça um rolo com 5 cm de

diâmetro e deixe na geladeira por uma hora. Asse em forma untada com margarina e depois cubra com geléia de sua preferência.

#### 477. Docinho de Amendoim

Triturar no liquidificador uma xícara de amendoim. Juntar:

3 colheres de leite,  
2 colheres de chocolate em pó  
2 colheres de açúcar

Misturar bem. Fazer bolinhas passando em açúcar cristalizado. Colocar em forminhas de papel.

#### 478. Docinho de Banana

6 bananas  
12 colheres (sopa) de açúcar  
1 colher de chocolate em pó  
1 colher de manteiga

Misture as bananas com o açúcar e leve ao fogo até se desmanchar. Junte o chocolate e a manteiga e mexa até aparecer o fundo da panela. Despeje sobre mármore untado e quando esfriar faça bolinhas e passe em açúcar refinado.

#### 479. Docinho de Batata

1kg de batata doce  
1kg de açúcar  
1 pacote de coco ralado

Açúcar tanto quanto for a massa de batata misturada com o coco. Misturam-se todos os ingredientes levando ao fogo até ficar no

ponto de enrolar. Para isso, tira-se um pouquinho e deixa-se esfriar, se enrolar sem grudar nas mãos, está no ponto.

Tira-se e deixa-se esfriar bem para fazer os docinhos. Passa-se em açúcar cristal.

#### 480. Docinho de Coco

1 pacote grande de coco ralado  
1 lata de leite condensado  
4 gemas  
açúcar cristal e cravos

Coloque tudo na panela, menos o açúcar e os cravos. Leve ao forno e cozinhe mexendo com

uma colher de pau até que a mistura comece a se desprender do fundo e dos lados da panela. Despeje num prato untado com manteiga e deixe esfriar. Enrole em bolinhas. Se desejar poderá passar em açúcar cristal ou confeitos coloridos. Para enfeitar coloque um cravo em cada bolinha.

#### 481. Docinho De Leite Em Pó

1 lata de leite em pó  
1 lata (a mesma medida) de açúcar de confeitiro  
2 colheres (sopa) de achocolatado em pó  
leite (o necessário para dar ponto)  
uvas passas embebidas no rum (para recheiar)

Misture o leite em pó, o açúcar e o achocolatado. Coloque leite aos poucos, até dar ponto de enrolar. Faça bolinhas, coloque uma uva passa no meio de cada uma, enrole

bem e passe no açúcar refinado. Se quiser, passe também no chocolate cobertura.

#### 482. Docinho de Milho Verde

1 lata de leite condensado  
2 espigas grandes de milho verde ou 1  
lata de milho verde escorrido  
1 colher (sopa) de margarina  
açúcar granulado

Bata no liquidificador, o leite condensado com o milho, acrescente a margarina e leve

ao fogo, mexendo sempre até soltar do fundo da panela. Deixe esfriar em um prato untado com margarina, enrole os docinhos em forma de pequenas bolinhas, passando uma por uma no açúcar. Coloque em forminhas e deixe em temperatura ambiente para cristalizarem.

#### 483. Doces

- Para o preparo de doces caseiros, use sempre tachos, pois assim o doce não grudará, como acontece quando usa-se panelas de alumínio.
- Quando fizer uma calda de açúcar e ela apresentar algumas impurezas, pingue um pouquinho de leite para a sujeira ficar aglomerada. Depois, retire com uma escumadeira e use a calda bem uniforme no preparo de vários doces.
- Para aumentar uma calda de açúcar, nunca coloque o açúcar a mais diretamente na calda, pois ele poderá açucarar. Antes, dissolva o açúcar que vai ser adicionado num copo com um pouco de água, e depois coloque na calda.
- Ao fazer calda de açúcar, pingue algumas gotas de limão ou acrescente uma colherinha de Manteiga. Assim, a calda não açucarará.
- Se o brigadeiro passar do ponto, adicione um copo de leite e deixe apurar novamente.
- Os cremes e pudins de pacote (industrializados) não ficarão com aquela casquinha indesejável se polvilhar açúcar depois de prontos.
- Se não tiver açúcar fino, próprio para fazer glacê, substitua pelo açúcar comum batido no liquidificador por alguns segundos. Ele ficará finíssimo.
- O açúcar cristal é melhor que o açúcar refinado para fazer caldas e caramelizar formas. Ele derrete mais rápido, fica mais fino e não escurece tanto quanto o açúcar refinado.

#### 484. Figo

- A casca de figos verdes sairá com facilidade se fizer neles um pequeno corte com faca, ferver por dez minutos e, depois, escorrer e deixar por dois dias no congelador, dentro de uma vasilha aberta. Depois disso, é só esfregar a fruta nas mãos até sair toda a casca..

#### 485. Frappé de Coco

Bata no liquidificador: 1 vidro de leite de coco diluído em ½ litro de leite, juntamente com 2 colheres (sopa) de creme de leite e uma colherinha de baunilha. Depois de 3 minutos de rotação máxima, retire, acrescente uma bola de sorvete de coco e sirva bem gelado.

#### 486. Frutas

- Nunca lave uma fruta para ser guardada na geladeira. Lave somente na hora de comer, assim ela se conservará por mais tempo.
- Para conservar por mais tempo as frutas, guarde-as na geladeira. Mas antes, embrulhe uma por uma em papel de alumínio.

#### 487. Frappé de Mamão

2 xícaras de mamão descascado e  
cortado em quadradinhos  
1 colher (chá) de suco de limão  
4 colheres (sopa) de açúcar  
1 xícara de cubos de gelo quebrados

1 xícara de leite

Coloque no copo do liquidificador o mamão, o limão, o açúcar e o leite. Bata bem em alta

velocidade. Junte o gelo e bata até que tudo se dissolva.

#### 488. Gelatina Colorida

- 1 envelope de gelatina incolor
- 1 copo de iogurte natural desnatado
- 1 pacote de gelatina de abacaxi
- 1 pacote de gelatina de framboesa
- 1 pacote de gelatina de frutas azuis

Dissolva a gelatina incolor conforme as instruções do fabricante. Junte o iogurte e reserve. Prepare um dos sabores de gelatina

conforme as instruções da embalagem e distribua em taças ou copos individuais.

Leve ao freezer até que fique firme. Retire do freezer e faça uma camada fina de gelatina de iogurte sobre a gelatina colorida e devolva ao freezer novamente até ficar firme. Prepare o outro sabor da gelatina colorida e repita o processo. Finalize com uma camada colorida.

#### 489. Gelatina da Balu

- 1 caixinha de gelatina de morango ou framboesa
- ½ xícara de água fervente
- 1 e ½ xícara de gelo picado

Coloque o conteúdo da caixinha de gelatina no copo do liquidificador. Junte a água

fervente. Bata rapidamente por alguns segundos e junte o gelo picado. Continue batendo bem rápido e em seguida desligue o liquidificador. Despeje em taças individuais e leve a geladeira por 5 minutos.

#### 490. Gelatina

- Quando uma receita pedir gelatina em folha e só tiver em pó, use uma colher (chá) para cada folha de gelatina pedida na receita.
- Ao fazer gelatina, substitua um copo de água por um copo de leite e aumente o seu valor nutritivo.
- Para desenformar com facilidade, mergulhe a fôrma por um instante em água fervente. Ou, ainda, ensopie uma toalha com água quente, torça e enrole em volta da fôrma por cerca de quinze minutos. Depois, desenforme dando uma rápida batida na fôrma.
- Passe água fria por dentro da fôrma e depois coloque um pouco de óleo de cozinha. A gelatina sairá da fôrma com facilidade e ficará com um brilho bonito.

#### 491. Gelinho (Chupe-Chupe)

Em 1 e ½ litro de água filtrada ou fervida, dissolva 1 envelope de refresco em pó, que já contém açúcar, com o sabor de sua preferência. Encha os saquinhos (próprios

para esse tipo de sorvete), deixando uma ponta para dar o nó. Leve ao congelador ou freezer até endurecer. Rende 15 unidades.

#### 492. Gelo

- Para moer gelo, coloque a quantidade desejada num guardanapo, junte as pontas e aperte bem em volta do gelo. Use um batedor de carne para socar.
- Para dar um toque especial aos sucos de frutas, substitua os cubos de gelo feitos com água por cubinhos congelados do próprio suco.
- Para que as formas de gelo não grudem no congelador, coloque um pouco de sal no lugar onde elas serão assentadas.
- Coloque no congelador uma folha de papel-manteiga. Assim, as fôrmas de gelo não ficarão grudadas.

- O gelo ficará bastante decorativo se colocar em cada uma das forminhas uma folha de hortelã, uma cereja ou um gomo de tangerina, antes de levar a água ao congelador.
- Passe uma fina camada de óleo sob as formas de gelo ou qualquer outra vasilha que vá ao congelador. Assim, elas não grudam no congelador e ficam mais fáceis de serem retiradas.

#### 493. Glacê de Leite Condensado

Colocar na tigela pequena da batedeira: 250g de manteiga fresca e 1 envelope de açúcar vanile. Ligar a batedeira e adicionar aos poucos uma lata de leite condensado.

A lata deve ser furada como lata de óleo. Bater bem. Esta receita pode ser usada como recheio ou como cobertura.

#### 494. Iogurte Caseiro

1 litro de leite  
1 copinho de iogurte de morango  
1 pacote de gelatina de morango  
½ lata de leite condensado  
1 e ½ copo de água fervendo

Ferva o leite, quando morno, colocar o iogurte e deixar coalhar, por mais de 4 horas, e colocar na geladeira. No dia seguinte misturar a gelatina e depois bater tudo no liquidificador. Esperar mais um dia para servir.

#### 495. Iogurte Natural

3 litros de leite  
1 copo de iogurte natural

iogurte e misture bem. Tampe e deixe descansar de um dia para o outro sem mexer. Coloque em potes e leve à geladeira.

Ferva o leite e deixe esfriar até aproximadamente 45 graus. Adicione o

#### 496. Kifle – Enroladinho Húngaro da Dna Rosalia

1 copo (americano) de leite morno  
50 g de fermento  
1 colher de açúcar  
1 pitada de sal  
1 kg de farinha  
1 ovo  
500 g de gordura vegetal ou margarina  
1 pacote de goiabada

Colocar todos os ingredientes em uma tigela grande e amassar bem. Deixar a massa crescendo por uma hora ou mais. Abrir com o rolo e cortar com um copo. Coloca-se um pedaço de goiabada, enrola-se e pincela com ovo batido. e leva-se ao forno. Quando pronto passar em açúcar vanile ou açúcar misturado com algumas gotas de baunilha.

Amornar o leite e nele dissolver o fermento.

#### 497. Leite Condensado Lobinho

1 xícara (chá) de leite em pó  
1 xícara (chá) de açúcar cristal  
½ xícara (chá) de água fervente

Coloque no liquidificador a água fervente, o leite em pó e o açúcar. Bata até dar a consistência de leite condensado.

#### 498. Leite Condensado Escoteiro

1 xícara (chá) de leite em pó  
1 xícara (chá) de água fervente  
2 colheres (sopa) de gordura vegetal  
1 xícara (chá) de açúcar

Bata tudo no liquidificador até dar a consistência de leite condensado.

#### 499. Leite

- Para que ele não absorva os outros odores da geladeira, guarde-o sempre numa vasilha tampada.
- O leite coalhado é ótimo para ser usado em bolos.

#### 500. Limão

- Quando cortar um limão e não usar uma das partes, guarde na geladeira a parte cortada virada para baixo. Assim, o limão ficará mais conservado.
- Coloque os limões inteiros num vidro com água no refrigerador. Ficarão com mais caldos.
- Depois que espremer um limão para usar o suco, embrulhe e congele a casca. Quando precisar para uma receita que peça casca de limão, terá para ralar.
- Aqueça o limão no forno alguns minutos, antes de espremer. Terá mais suco.

#### 501. Maçã

- Cozinhe cascas de maçã com alguns cravos da Índia, pedaços de canela em pau e uma colher de mel. Depois, bata no liquidificador e obtenha um delicioso molho para cobrir pudins e panquecas.

#### 502. Puff de Manga

3 mangas grandes maduras  
½ xícara (chá) de açúcar  
1 pacote de gelatina incolor  
1 xícara (café) de água  
1 xícara (chá) de creme de leite fresco

No liquidificador bata as mangas (sem o caroço) com o açúcar. Dissolva na água a gelatina conforme as instruções da embalagem. Bata o creme de leite fresco até ficar mais consistente. Junte tudo e leve para gelar.

#### 503. Mantecau

250 g de gordura hidrogenada  
250 g de açúcar  
4 xícaras (chá) de farinha

Amassar a gordura com o garfo, colocar o açúcar e amassar bem, colocar a farinha e continuar amassando com a mão.

Quando pronto, fazer bolinhas achatadas, não untar a forma, pegar uma colher de pau redonda e afundar nas bolinhas para fazer pequena cavidade e colocar pedacinhos de goiabada dissolvida com um pouco de açúcar. Forno bem fraco. Quando ficar durinho está pronto. Desenformar quando estiver pronto.

#### 504. Maracujá

- Se colocar a polpa do maracujá dentro do liquidificador e ligar e desligar rapidamente várias vezes, as sementes se soltarão da polpa. Depois, é só coar.

#### 505. Maria-Mole

Colocar na tigela grande da batedeira:

½ quilo de açúcar  
1 envelope de açúcar vanile

Ligar a batedeira e juntar aos poucos 6 folhas de gelatina branca, desmanchadas num copo de água em banho-maria.

Bater bem, dando um ponto de suspiro. Colocar a Maria-mole num recipiente retangular, levar para gelar, cortar em retângulos e passá-los em coco ralado. Servi-los em caixas de papel.

#### 506. Mel

- Coloque o mel numa vasilha plástica e congele para evitar que açucare. O mel descongela rapidamente.

#### 507. Melão

- Quando cortado, absorve odores de outros alimentos. Para que isso não aconteça, envolva-o em papel de alumínio e guarde em recipiente de plástico na geladeira.
- Os melões ficarão mais saborosos se forem servidos bem gelados. Por isso, deixe os melões na geladeira durante dois dias antes de servir.

#### 508. Mingau de Milho Verde

1 litro de leite  
5 espigas de milho bem granadas  
Açúcar até temperar  
Uma pitada de sal

açúcar e o sal. Leve ao fogo, mexendo sempre até engrossar. Deixe ferver por 5 minutos. Despeje em travessa ou em taças.

Corte o milho e bata no liquidificador com o leite. Coe em um pano fino ou num coador de furos pequenos por 2 vezes. Coloque o

Se gostar, polvilhe o mingau com canela em pó.

#### 509. Milk Shake Show

3 copos de leite  
4 colheres (sopa) de chocolate em pó  
1 lata de creme de leite  
6 bolas de sorvete sabor flocos

Bata no liquidificador o leite, o chocolate em pó, o creme de leite e duas bolas de sorvete. Distribua o milk shake em 4 copos altos e sobre cada milk shake coloque uma bola de sorvete.

#### 510. Mousse de Limão

½ xícara (chá) de suco de limão  
1 lata de leite condensado  
3 ovos  
3 folhas de gelatina incolor  
3 colheres (sopa) de água  
1 colher (chá) de raspas de limão

Em uma tigela, misture o leite condensado com o suco de limão até ficar firme. Adicione

as gemas uma a uma, mexendo com um garfo. Amoleça a gelatina na água fria e dissolva levando ao fogo, sem deixar ferver. Bata as claras em neve bem firmes e adicione a gelatina dissolvida. Junte a mistura de limão e as raspas com as claras. Leve a geladeira por quatro horas. Rende 6 porções.

#### 511. Nozes

- Deixe por uma noite inteira dentro do congelador. Quebre enquanto elas ainda estiverem geladas. Assim, as nozes sairão inteiras das cascas.

#### 512. Ovos

- Nunca use ovos gelados em suas receitas. Eles devem estar à temperatura ambiente para não alterar a consistência da massa.
- Para bolos, é melhor usar ovos médios do que grandes. Ovos extragrandes fazem com que os bolos abaixem quando frios.
- Para guardar gemas durante alguns dias, cubra-as com água fria e ponha no refrigerador.
- Às claras de ovos podem ser guardadas congeladas por um período de até 1 ano. Coloque-as num recipiente de plástico e poderá ir acrescentando claras, para depois usá-

las em merengues, bolo de anjo, pudim de claras, etc. 1 xícara equivale a 7 ou 8 claras de ovos. Poderá recongelar claras que forem descongeladas.

### 513. Pão de Leite Condensado

1 lata de leite condensado  
1 lata de água para desmanchar o fermento  
½ lata de óleo de amendoim  
3 ovos  
2 tabletes de fermento fleischmann  
1 pitada de sal

1 quilo de farinha de trigo

Amasse tudo junto, deixe crescer a massa e faça os pães. Torne a deixar crescer, pincele com uma gema desmanchada em 1 colher de leite e leve para assar.

### 514. Pavê De Chocolate Diet

2 colheres (sopa) de farinha de trigo  
2 colheres (sopa) de farelo de trigo  
2 colheres (sopa) de adoçante granular  
½ colher (sopa) de fermento em pó

#### CALDA

2 xícaras (chá) de leite condensado  
3 colheres (sopa) de chocolate em pó  
2 colheres (sopa) de adoçante granular  
1 colher (chá) de baunilha

#### CREME

½ litro de leite desnatado  
3 colheres (sopa) de leite em pó desnatado  
2 colheres (sopa) de pudim de baunilha  
1 colher (sopa) de baunilha  
2 gemas  
1 colher (sopa) de amido de milho  
3 colheres (sopa) de adoçante granular

#### CHANTILLY

3 claras batidas em neve  
2 colheres (sopa) de leite em pó desnatado  
2 colheres (sopa) de adoçante granular  
1 colher (chá) de baunilha

Separe as claras das gemas e leve para bater até ficar em ponto de pico. Acrescente o adoçante e bata por dois minutos. Em seguida, acrescente as gemas e bata mais

por dois minutos. retire da batedeira e, aos poucos, vá acrescentando a farinha, o farelo e o fermento. Unte uma forma retangular pequena e leve para assar por 15 minutos em forno médio.

CALDA: Misture todos os ingredientes e leve no fogo até ferver, baixe o fogo e deixe por três minutos fervendo. Em seguida, deixe e cubra o bolo com a calda para que ele fique todo embebido.

CREME: Misture todos os ingredientes, leve ao fogo até formar um creme aveludado e consistente. Deixe esfriar tampado para que não forme nata e cubra o bolo embebido na calda de chocolate. Leve ao freezer por uma hora.

CHANTILLY: Bata as claras em neve, em seguida acrescente o leite em pó, o adoçante e a baunilha. Deixe bater por dois minutos, retire da batedeira e acrescente o creme de leite desnatado delicadamente. Em seguida, cubra o pavê e leve a geladeira até a hora de servir.

### 515. Pavê da Gi

1 lata de leite condensado  
1 lata (de leite condensado) de leite  
1 colher de sopa de maisena  
2 gemas peneiradas  
3 colheres de sopa de chocolate em pó  
1 pacote de bolacha maisena

leite frio para umedecer as bolachas  
raspas de chocolate para decorar

Leve ao fogo o leite condensado, o leite comum, as gemas e a colher de maizena e cozinhe até começar a borbulhar. Coloque metade numa tigela. Adicione o chocolate em pó ao creme que sobrou na panela e cozinhe

mais um pouco. Deixe esfriar um pouco as duas misturas, mas não esfrie muito porque endurece. Molhe a bolacha maisena no leite frio e vá formando camadas num pirex na seguinte ordem: creme branco / bolachas / creme preto / bolachas / e assim vai ... Termine numa camada de creme preto e decore com raspas de chocolate.

Se você não quer um pavê "chato", não use um pirex muito grande, use um pirex pequeno e assim o pavê ficará mais alto e bonito. Deixe o pavê na geladeira por 24h antes de comer, assim o creme penetra na bolacha e fica mais gostoso.

#### 516. Passas

- Polvilhe com farinha de trigo antes de colocar na massa do bolo. Assim, elas não ficarão concentradas no fundo da fôrma.

#### 517. Paçoca de Amendoim

½ kg de amendoim  
2 xícaras (chá) de açúcar  
1 colher (chá) de sal  
1 xícara (chá) de farinha de mandioca crua

Torre, tire as peles e moa o amendoim, junte o sal, a farinha de mandioca e o açúcar; misture tudo muito bem para que os ingredientes se unam uns aos outros; sirva as paçoquinhas em canudos de papel feitos em na sede pelos lobinhos.

#### 518. Paçoca Do Velho Lobo

500 g de amendoim torrado sem pele e moído  
2 latas de leite condensado cozidas  
2 pacotes de bolacha maisena  
1 colher de sopa de chocolate em pó

Triture a bolacha e o amendoim no liquidificador. Em uma tigela, misture o amendoim e a bolacha triturados com o leite condensado e o chocolate em pó até dar o ponto. Coloque em uma assadeira pressionando bem. Leve para gelar por 1 hora. Corte em quadradinhos e sirva.

#### 519. Pé-De-Moleque

1 lata de leite condensado  
1 xícara (chá) de açúcar  
1 xícara (chá) de leite  
1 xícara (chá) de amendoim torrado e sem pele

remexendo com o garfo (a massa do doce ficara opaca). Misture o amendoim, retire do fogo e bata o pé-de-moleque até ficar opaco. Despeje em pedra-mármore bem untada, iguale com a faca ou rolo de massa e corte em quadradinhos. *(o leite pode ser substituído por leite de coco)*

Leve os 3 primeiros ingredientes ao fogo e mexa até dar ponto de doce de leite macio. Experimente um pouco num pirex,

#### 520. Pêssego

- Quando fizer doce de pêssego, não os descasque com faca. Leve as frutas ao fogo numa vasilha funda com água. Quando ferver, abaixe o fogo e coloque uma colher (sopa) de sal de amoníaco sobre os pêssegos. Deixe ferver rapidamente. Retire as frutas com uma escumadeira, passe em água fria e esfregue entre as mãos, até sair toda a casca.

#### 521. Profiteroles

MASSA  
80 ml de água  
100 ml de leite

1 colher de café de sal  
1 colher de café de açúcar  
75 g de manteiga



100 g de farinha  
3 ovos

CALDA DE CHOCOLATE  
200 g de chocolate meio amargo  
100 ml de creme de leite

CHANTILLY  
500 ml de creme de leite  
75 ml de açúcar

Colocar a água e o leite numa panela, juntar o sal, o açúcar e a manteiga. Aquecer até ferver, mexendo com a espátula. Fora do fogo, juntar de uma só vez a farinha, mexendo energicamente com a espátula até que a massa fique lisa e homogênea e até se soltar do fundo e das bordas da panela. Voltar ao fogo e continuar mexendo de 2 a 3 minutos para ressecar a massa. Colocar a massa numa bacia, juntar um dos ovos, tomando o cuidado de incorporar totalmente um ovo à massa antes de colocar outro.

Mexer bem a massa em todos os sentidos, também de baixo para cima até ficar lisa. Pré-aquecer o forno a 200°.

Colocar a massa num saco de confeiteiro com bico liso e confeccionar as bolas do tamanho de uma noz. Numa placa, coberta de papel manteiga untado e enfarinhado, colocar no forno por 15 minutos.

RECHEIO DE CHOCOLATE: Picar bem o chocolate. Ferver o creme de leite e despejar sobre o chocolate e misturar muito bem.

RECHEIO DE MORANGO: Bater o creme de leite bem resfriado, juntando pouco a pouco o açúcar. Pare de bater quando ele estiver firme. Colocar o chantilly num saco de confeiteiro com o bico nº 7. Furar o fundo das carolinas e enchê-las de chantilly. Arrumar as carolinas em um prato e despejar por cima a calda de chocolate quente.

#### 522. Ponche de Festa

2 garrafas de guaraná  
2 garrafas de club soda  
1 xícara de suco de abacaxi  
1 xícara de quadradinhos de abacaxi (frescos ou enlatados)  
1 xícara de morangos cortados ao meio  
3 colheres (sopa) de açúcar  
1 tira de casquinha de limão  
suco de ½ limão

Salpique açúcar sobre o morango. Todos os líquidos devem estar bem gelados, portanto coloque tudo na geladeira uma hora antes. Misture todos os ingredientes e despeje numa vasilha grande de vidro com cubos de gelo.

#### 523. Ponche Verde Gelado

6 folhinhas de hortelã  
2 xícaras de açúcar  
2 xícaras de suco de limão  
2 xícaras de água  
corante verde para alimentos (é bonito e não faz mal a saúde)  
1 litro de água mineral com gás

Bata no liquidificador a hortelã, o açúcar e a água. Leve ao fogo e deixe levantar fervura. Cozinhe lentamente por 5 minutos. Passe por uma peneira. Junte o suco de limão e algumas gotas de corante, se quiser. Leve à geladeira. Na hora de servir junte a água mineral.

#### 524. Pudim Brigadeirão

2 latas de leite condensado  
6 ovos inteiros  
2 xícaras (chá) de Nescau  
2 colheres (sopa) de margarina  
1 vidro de leite de coco pequeno

Bater tudo no liquidificador. Forma untada e polvilhada com açúcar. Assar em banho Maria. Deixar esfriar. Enfeitar com granulado. Deixar no forno durante 50 minutos e desenformar no dia seguinte.

#### 525. Pudim de Leite do Renato

1 xícara (chá) de açúcar  
½ xícara de água fervendo

*para o pudim:*

1 lata de leite condensado  
2 latas de leite  
3 ovos

Prepare a calda: ponha a água para ferver. Ponha o açúcar numa forma de anel e deixe cozinhar, em fogo brando, até dourar.

Junte ½ xícara de água fervendo e mexa com uma colher de pau, para dissolver os torrões de açúcar.

Pegue a forma (usando luvas) e faça movimentos circulares para espalhar bem a calda. Reserve. Prepare o pudim: quebre os ovos no liquidificador e bata ligeiramente. Junte o leite condensado e o leite e bata, até misturar bem.

Despeje a mistura na forma. Coloque a forma dentro de outra assadeira com água e leve ao forno (médio) Assé por 1h30.

**Dica:** Para desenformar: umedeça uma faca e passe o fio e passe entre o pudim e a forma, para soltar.

### 526. Falso Pudim de Pão

1 pãozinho  
½ litro de leite  
4 ovos  
8 colheres (sopa) de açúcar  
gotas de baunilha

Deixe o pão sem a casca, de molho. A parte, bater os ovos, o açúcar até ficar esbranquiçado. Junte o leite, o pão e bater. Levar em forma caramelada em banho-maria.

### 527. Falso Pudim de Pão (com Biscoito)

4 ovos  
2 xícaras (chá) de leite  
¾ de xícara (chá) de açúcar  
8 biscoitos tipo maizena

**Caramelo**

1 xícara (chá) de açúcar  
1/2 xícara (chá) de água

Derreta o açúcar para o caramelo, junte a água e deixe formar uma calda. Caramelize uma forma própria para pudim e reserve. Bata os demais ingredientes no liquidificador, começando pelos ovos. Leve para cozinhar em banho-maria. Deixe esfriar e leve à geladeira.

### 528. Pudim de Pão

Levar ao fogo 6 colheres de açúcar com 2 colheres de água e deixar caramelizar

3 pãezinhos duros  
½ litro de leite  
3 ovos inteiros  
2 xícaras de açúcar  
uvas passas

Fatiar os pãezinhos e colocar uma camada de pão com casca, põe um pouco do líquido, passas ou fatias de bananas bem finas ou coco ralado. Ir colocando camadas até terminar. Levar ao forno em forma de cone no centro com tampa ou papel alumínio, por mais ou menos uma hora.

### 529. Pudim Rápido

Dissolver em ½ xícara de água fervente um pacote de Maria mole. Bater 2 minutos no liquidificador. Em seguida colocar

1 lata de creme de leite  
1 lata de leite condensado

1 lata de leite comum

Bater tudo junto mais 2 minutos. Colocar tudo numa forma untada com água e leve a geladeira.

### 530. Pudim de Pão (Santo Antônio dos Pinhais)

4 xícaras (chá) de leite

4 colheres (sopa) de açúcar

4 ovos  
½ xícara (chá) de coco ralado  
2 e ½ pães franceses amanhados  
Ameixa preta para decorar (opcional)

Corte os pães em cubos e reserve. Bata na batedeira o açúcar e o ovo até formar um creme. Junte o leite e bata até ficar homogêneo. Acrescente aos poucos o coco ralado e reserve.

Unte um refratário com margarina e forre o fundo com os pães amanhados cortados em cubos. Vá despejando o creme aos poucos, apertando os pães com uma colher de pau para que absorvam bem o líquido.

Leve ao forno médio pré-aquecido por 40 minutos ou até a superfície ficar dourada. Deixe amornar e decore com as ameixas pretas.

### 531. Pudim Saboroso

Junte 1 lata de leite condensado a igual quantidade de leite e a 4 ovos (gemas e claras). Bata e coloque numa forma untada com açúcar queimado. Leve ao fogo, em banho-maria, durante 60 minutos

### 532. Quebra-Queixo

750 g de coco fresco  
6 xícaras (chá) de açúcar  
3 xícaras (chá) de água

Ponha o açúcar em uma panela e leve ao fogo baixo até formar um caramelo. Adicione a água aos poucos e deixe ferver até o caramelo derreter e formar uma calda.

Acrescente o coco e mexa com uma colher de pau até a calda ficar em ponto de fio.

Retire do fogo e despeje sobre uma superfície lisa untada com manteiga. Deixe esfriar e desenforme. Corte os pedaços com a ajuda de uma faca e um martelo de carne.(rende 20 porções)

### 533. Queijadinhas

1 xícara de coco ralado  
1 lata de leite condensado  
1 colher de queijo parmesão ralado  
2 gemas

Misture bem todos os ingredientes, coloque em forminhas de papel e leve ao forno até que fiquem bem douradas.

### 534. Queijadinhas da Lan House

4 ovos  
250g de coco ralado  
4 colheres (sopa) de queijo meia cura  
1 lata de leite condensado

Em um recipiente coloque o coco ralado, o queijo, os ovos levemente batidos e o leite condensado. Misture até se agregarem todos

os ingredientes. Forre forminhas de alumínio (tipo empada) com forminhas de papel. Distribua dentro delas a massa obtida com o auxílio de uma colher. Acomode-as em uma assadeira retangular e leve ao forno (180°) por 20 minutos. Rendimento: 50 unidades médias e de 80 a 100 unidades pequenas. OBS: Utilize o coco fruta ralado ou hidrate o coco ralado de pacote.

### 535. Quindim

36 gemas passadas na peneira  
650g de coco ralado fresco  
1 kg de açúcar peneirado  
2/3 xícara (chá) de manteiga

Em uma tigela, misture o coco ralado com o açúcar até formar uma massa grossa. Junte

a manteiga derretida e deixe na geladeira por 2 horas. Acrescente as gemas peneiradas e bata bem até virar um creme claro. Unte as fôrmas de quindim com manteiga e polvilhe com açúcar. Coloque o creme nas fôrmas e leve ao forno em banho-maria até dourar em

temperatura alta. Rende de 40 a 50

unidades.

### 536. Quindão

500 g de açúcar  
24 gemas  
1 colher (sopa) de margarina  
1 coco grande ralado  
1 vidro de leite de coco  
1 colher (café) de sal  
margarina para untar  
açúcar para polvilhar

Passa as gemas pela peneira. Junte a margarina bem mole, o leite de coco, o

açúcar, o coco, o sal e misture bem todos os ingredientes, até ficar cremoso. Leve ao forno para assar em banho-maria, em uma forma redonda, untada com margarina e polvilhada com açúcar.

Para saber se está pronto, espete com um palito no centro (este deve sair seco). Desenforme frio e sirva gelado.

### 537. Rapadura de Leite Condensado

½ quilo de açúcar  
1 lata de leite condensado  
1 coco, em fruta ralado

Levar ao fogo, mexendo até desprender da panela. Colocar em mármore untado e cortar em quadradinhos.

### 538. Raspadinha

Leite Condensado  
Cubos de gelo  
Groselha  
Martelo de carne  
Canudinho  
Guardanapo de pano

Pegue alguns cubos de gelo e coloque no guardanapo de pano. Segure nas pontas e

com o martelo de carne triture os cubos de gelo, deixando em pedaços bem pequenos (quanto mais triturado o gelo, mais gostosa fica a raspadinha). Encha um copo com o gelo. Jogue a groselha no copo. Coloque um pouco de leite condensado e já está pronta a raspadinha para tomar de canudinho.

### 539. Raspadinha de Limão

1 lata de leite condensado  
½ xícara (chá) de suco de limão  
1 colher (chá) de raspas de limão  
gelo picado

Coloque o leite condensado, o suco e as raspas no liquidificador. Bata até adquirir consistência cremosa. Distribua raspas de gelo em copos altos e despeje o creme de limão. Sirva a seguir.

### 540. Refresco da Casca de Abacaxi

Cascas de um abacaxi  
1 litro de água  
açúcar e folhas de hortelã

Bata a casca bem picada com a água, açúcar e hortelã no liquidificador. Peneire e sirva.

### 541. Refresco de Banana e Leite

1 banana cortada  
1 xícara de leite  
1 ovo  
açúcar a gosto

Coloque todos os ingredientes no copo do liquidificador e bata bem. Dá apenas para 1 copo.

### 542. Refresco de Chocolate

1 e ½ xícara de leite

4 colheres (sopa) de sorvete de creme

3 colheres (chá) de chocolate em pó  
açúcar a gosto

Coloque todos os ingredientes no copo do liquidificador e bata por 10 segundos.

#### 543. Refresco Espuma de Limão

3 claras  
6 colheres (sopa) de suco de limão  
3 colheres (sopa) de açúcar  
club soda gelado

Misture no liquidificador as claras, o suco de limão e o açúcar. Bata bem até que a mistura fique homogênea. Divida em três copos e se quiser pode colocar club soda.

#### 544. Refresco de Geléia

½ xícara de geléia de jabuticaba ou uva preta  
½ xícara de água fervente  
½ xícara de suco de laranja  
2 colheres (sopa) de suco de limão  
1 xícara de club soda

Coloque a geléia no liquidificador. Junte a água fervente e bata bem. Junte o suco de laranja e o suco de limão. Bata bem. Leve a geladeira. Na hora de servir junte o club soda.

#### 545. Refresco de Maçã

1 maçã descascada  
1 colher (chá) de suco de limão  
1 xícara de leite  
açúcar a gosto

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva gelado.

#### 546. Refresco de Mel

1 ovo  
1 xícara de leite frio  
2 colheres (sopa) de mel

Bata todos os ingredientes no liquidificador por alguns minutos e em seguida pode servir.

#### 547. Refresco de Melancia

1 e ½ colher (sopa) de suco de limão  
1 e ½ colher (sopa) de açúcar  
3 xícaras de melancia sem sementes cortada em quadradinhos

No copo do liquidificador coloque o suco de limão, o açúcar e 1 xícara de melancia. Tampe e bata bem. Junte a melancia restante e torne a bater. Sirva com cubos de gelo.

#### 548. Refresco de Melancia com Canela

¼ de melancia  
1 litro de água  
4 paus de canela  
açúcar a gosto

leve ao fogo baixo. Deixe ferver por 5 minutos. Depois que esfriar, coe para retirar a canela. Junte com a melancia e bata, em um liquidificador, rapidamente para que as sementes não se desmanchem.

Corte a melancia em cubos e reserve-a. Misture a água com o açúcar e a canela e

#### 549. Refresco de Melão

½ lata de leite condensado  
½ melão picado

1 xícara (chá) de água mineral  
gelo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até que estejam bem misturados. Sirva a seguir.

### 550. Refresco de Morango

½ xícara de morangos cortados em pedaços  
½ xícara de suco de laranja  
½ xícara de sorvete de creme de morango  
2 colheres (sopa) de açúcar

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva gelado.

### 551. Refresco Paraíso

¼ de copo (americano) de suco de uva  
½ copo (americano) de groselha  
1 colher (chá) de açúcar  
Club soda e gelo a gosto

Misture tudo muito bem e enfeite com frutas de sua preferência.

### 552. Sagu com Manga

100g de sagu  
3 e ½ xícaras (chá) de água  
1 e ½ xícaras (chá) de manga descascada e picada  
3 colheres (sopa) de açúcar  
2 colheres (sopa) de suco de limão

cozinhe, mexendo de vez em quando, até que o sagu esteja transparente. Tire do fogo e despeje num pirex. Bata a manga, o açúcar e o suco de limão no liquidificador até obter um creme liso. Misture-o com o sagu e leve à geladeira até a hora de servir. A quantidade de açúcar depende da “doçura” da fruta.

Numa panela coloque a água e leve ao fogo. Deixe levantar fervura. Junte o sagu e

### 553. Sagu

- Para que endureça mais rápido, não acrescente o suco já adoçado antes do cozimento. Deixe o sagu cozinhar primeiro e depois coloque o açúcar.

### 554. Sequilhos de Coco

½ kg de araruta  
½ coco ralado (só o leite de coco)  
1 pires de açúcar  
1 colher (sopa) de manteiga  
3 ovos

Misture tudo muito bem e faça os sequilhos que são assados em forno brando, em assadeira polvilhada de farinha.

### 555. Sonho Húngaro

#### INGREDIENTES DA MASSA:

- 500g de farinha de trigo  
- 30g de fermento biológico ( 2 tabletes)  
- 100g de manteiga ou margarina ( ¾ de xícaras)  
- 100g de açúcar ( ¾ de xícara)  
- 2 ovos  
- 1 pitada de sal  
- +/- 1 copo de leite (ou até chegar a consistência macia sem grudar na mão)

- 1 colher sopa de essência de baunilha  
- 120g de açúcar refinado ( quase 1 xícara cheia)  
- 50g de manteiga  
- 1 ovo  
- 5 gemas  
- 40g de amido de milho ( maizena)

#### CREME DE CONFEITEIRO:

- 500ml de leite integral

#### MODO DE PREPARO DO CREME:

Ferver o leite com a metade do açúcar e a manteiga. Numa vasilha a parte, bater as gemas com o ovo, o amido de milho e o

restante do açúcar. Acrescente a essência de baunilha.

Temperar esta mistura com parte do leite fervente (método liason), voltar ao fogo e cozinhar até engrossar, mexendo sempre. Despejar em assadeiras e cobrir com filme plástico. Resfriar e reservar. Será utilizado para rechear os sonhos.

**MONTAGEM:**

Cortar os pães ao meio e rechear com o creme já frio. Polvilhar com açúcar de confeiteiro.

**RENDIMENTO:**

25 sonhos grandes

**556. Massa Cremosa de Sorvete**

1 lata de leite condensado  
2 copos (americanos) de leite (fervendo)  
1/3 pacote de gordura vegetal (em temperatura ambiente)  
2 ovos

**Para outros sabores:**

4 colheres (sopa) de chocolate  
4 colheres (sopa) de Quick de morango  
4 colheres (sopa) de raspas de chocolate ou chocolate granulado (para fazer sorvete de flocos)  
1 copo (americano) de suco de abacaxi  
1 pote de amendozem  
50g de coco ralado  
1 vidro pequeno de leite de coco

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 10 minutos. Em seguida, leve ao freezer (por 4h) ou ao congelador (por 8h). Depois, retire e deixe amolecer.

Coloque a massa em uma batedeira e acrescente o sabor de sua preferência. Bata por 10 minutos. Se à sua escolha é flocos, misture delicadamente as raspas ou o granulado de chocolate somente no final.

Em seguida, leve ao freezer (cerca de 4h) ou ao congelador (8h).

**557. Sorvete de Creme Com Frutas**

200 g de açúcar  
½ litro de creme de leite  
4 gemas  
1 colher (chá) de baunilha  
100 g de ameixas picadas  
100 g de damascos picados  
100 g de nozes picadas

Bater as gemas com o açúcar e a baunilha, até ficar esbranquiçado. Bater o creme de leite, como para chantilly e misturar ao creme, bem como as frutas picadas. Colocar em forma e levar ao congelador. Ao servir retirar da forma e servir com chantilly.

**558. Sorvete de Milho Verde**

5 espigas de milho verde cozidas  
½ xícara (chá) de água  
2 xícaras (chá) de leite  
2 claras em neve  
açúcar a gosto

Debulhe o milho e ponha os grãos no liquidificador. Junte a água, o leite e o açúcar a gosto. Bata até ficar homogêneo. Passe por uma peneira e transfira para uma panela. Leve ao fogo baixo, sem parar de mexer, até

formar um creme grosso. Retire do fogo e reserve.

Bata as claras em neve e junte ao creme de milho. Misture delicadamente e leve ao freezer até começar a endurecer.

Retire do freezer, ponha novamente no liquidificador e bata por um minuto.

Devolva ao freezer e repita a operação mais duas vezes.

Sirva em taças decoradas com fatias de limão ou laranja. (Rende 10 porções)

**559. Sorvete Rápido de Morango**

½ kg de morango  
1 xícara (chá) de açúcar  
2 claras  
½ lata de creme de leite

Lave os morangos e escorra. Junte meia xícara (chá) de açúcar e deixe macerar por umas 4 horas. Bata no liquidificador e

reserve. Bata as claras em neve firme e junte aos poucos o restante do açúcar e o creme de leite (agite bem a lata antes de abri-la). Adicione o morango reservado e misture delicadamente. Leve ao congelador em uma vasilha plástica ou de vidro, durante pelo menos 3 horas.

#### 560. Sorvete

- Se a massa do sorvete não quiser pegar o ponto, retire-a do congelador e bata no liquidificador. Depois, leve-a ao congelador novamente.
- Sorvete que foi aberto e depois voltou para o congelador às vezes forma uma camada semelhante a uma nata por cima. Para evitar isso, depois de servir o sorvete, cubra com um pedaço de papel encerado e feche a vasilha outra vez.

#### 561. Suspiro Simples

1 copo de claras  
4 copos de açúcar

Junte o açúcar e as claras sem bater numa panela. Leve ao fogo em banho Maria até

ficar morna. Tire do fogo e coloque na batedeira. Quando pronta forrar a forma com papel manteiga e faz-se os suspiros e coloca-se para assar.

#### 562. Suspiros

6 claras  
12 colheres (sopa) de rala de limão  
manteiga para untar  
farinha de trigo para polvilhar

Ligue o forno e deixe aquecer. Unte duas assadeiras com manteiga e polvilhe com farinha de trigo. Quebre os ovos um a um e coloque as claras na batedeira ou numa vasilha funda. Bata até formar picos.

Vá juntando o açúcar, uma colher de cada vez, e continue batendo, até o suspiro ficar firme (pegando com a colher, ele não escorrega). Adicione a rala da casca de limão e bata até ficar bem consistente.

Com uma colher de sobremesa, vá tirando o suspiro da vasilha e pingue na assadeira.

Deixe um bom espaço entre eles, pois vão crescer. Leve ao forno e deixe assar até que fiquem ligeiramente dourados.

#### 563. Suspiros Tentação

1 xícara de água fervente  
1 caixinha de pó para maria-mole  
1 lata de leite condensado  
1 lata de creme de leite

Dissolva a maria-mole na água fervente. Coloque-a no liquidificador juntamente com o leite condensado e o creme de leite. Bata por

1 minuto. Despeje a mistura numa forma para pudim previamente untada com óleo. Leve à geladeira por cerca de 6 horas ou até que o pudim adquira consistência. Sirva gelado, acompanhado de calda de frutas ou de caramelo.

#### 564. Suspiro



- Quando os suspiros já estiverem assados, não os tire imediatamente da assadeira. Deixe que eles esfriem um pouco. Assim, eles não se quebrarão.
- Quando preparar suspiros ou glacê, peneire o açúcar de confeito antes de usar.
- Para que os suspiros fiquem bem sequinhos, deixe a porta do forno entreaberta, usando para isso uma caixinha de fósforos vazia, o cabo de uma colher de pau ou um pano. Antes de cortar merengues, mergulhe a faca em água fervente.
- Para cortar uma torta coberta com suspiro, use uma faca untada. Assim, o suspiro não esfarelará e as fatias ficarão com uma aparência mais bonita.
- Evite abrir a porta do forno enquanto estiver assando os suspiros, pois eles murcham.

### 565. Torta de Limão

#### Geral

7 colheres (sopa) de farinha de trigo  
2 colheres (sopa) de açúcar  
2 colheres (sopa) de manteiga  
2 gemas  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
Leite até dar o ponto

#### Recheio

1 lata de leite condensado  
2 claras em neve  
6 colheres (sopa) de açúcar  
Suco de 2 limões

#### Cobertura

3 claras em neve dura  
9 colheres (sopa) de açúcar

#### Geral

Amasse todos os ingredientes com a mão e por último coloque o leite, aos pouquinhos até desprender das mãos. Abre a massa com o rolo. Unte e polvilhe uma forma de torta, o

fundo e as beiradas, em seguida coloque o recheio e leve para assar por aproximadamente uns 15 minutos ou quando as beiradas da massa já estiverem douradas. Retire do forno e jogue a cobertura (suspiro) por cima, levando novamente ao forno.

#### Recheio

Bata na batedeira às claras em neve. Junte o açúcar. E em seguida os limões. Leve ao forno já aquecido a massa junto com o recheio.

#### Cobertura

Bata na batedeira às claras deixando em neve dura. Em seguida coloque aos poucos o açúcar sem parar de bater até ficar bem firme. Depois de batido jogue por cima e leve ao forno por aproximadamente por 10 minutos ou até ficar dourado igual a suspiro.

### 566. Torta de Limão da Alcatéia

1 pacote de bolacha maisena  
120 g de manteiga  
2 latas de leite condensado  
2 latas de creme de leite  
1 xícara de suco de limão

Bater no liquidificador o pacote de bolachas. Amassar essa farinha com a manteiga. Untar

uma fôrma média com fundo falso. Forrar a fôrma com a massa da bolacha. Bater no liquidificador o leite condensado, o creme de leite e o suco de limão. Pôr o creme na fôrma e levar à geladeira. Desenformar quando estiver bem gelada. Salpicar com raspas de limão.

### 567. Trouxinhas de Goiabada

1 xícara de farinha de trigo  
½ xícara de manteiga ou margarina (retirada da geladeira pelo menos uma hora antes)  
½ xícara de ricota  
1 xícara de goiabada cortada em quadradinhos

Coloque a farinha, a manteiga e a ricota numa vasilha. Misture os ingredientes com um garfo. Forme uma bola. Abra a massa sobre uma superfície polvilhada com farinha. Corte a massa em quadrados e coloque um pedaço de goiabada sobre cada quadrado.

Umedeça as bordas de cada quadrado e junte as pontas sobre a goiabada, formando trouxinhas.

Fure cada trouxinha com um garfo, para deixar o vapor escapar. Asse em forno moderado por uns 15 minutos até que fiquem um pouco douradas.

### 568. Trufas de Cereja

250 gramas de chocolate meio amargo  
50 gramas de manteiga  
1 colher (chá) de essência de cereja  
 $\frac{3}{4}$  xícara (chá) de creme de leite  
 $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de cerejas picadas

PARA BANHAR  
500 gramas de chocolate temperado  
500 gramas de chocolate em pó

Em uma panela, leve ao fogo o chocolate meio amargo picado, o creme de leite e a

manteiga. Retire do fogo e acrescente as cerejas e a essência. Mexa bem. Leve ao freezer por duas horas, ou à geladeira por seis a oito horas.

Com o auxílio de uma colher, dê forma às trufas. Banhe-as no chocolate derretido e com garfo para chocolate, retire-as e deixe escorrer. Para finalizar, passe-as no chocolate em pó.

### 569. Uvas Vidradas

Uvas lavadas e bem sequinhas

CALDA  
2 copos de açúcar  
1 copo de água  
2 colheres de vinagre branco

Coloque todos os ingredientes na panela e deixe ferver até criar uma calda no ponto de vidro. Passe as uvas e coloque-as em uma assadeira untada.





*"O dia em que vocês envenenarem o ultimo rio,  
Quando abaterem a ultima arvore,  
Quando assassinaem o ultimo animal,  
Quando não existirem mais flores, pássaros.  
Se darão conta que dinheiro não se come."*

(Humawta - indigena)

## SALGADOS

### 570. Acarajé da Bahia

1/2 kg de feijão fradinho  
1 cebola grande  
3 dentes de alho  
óleo de dendê  
sal

Coloca-se o feijão fradinho de molho em água fria, durante 2 horas.

Quando o feijão começar a inchar, lava-se com água fria, até soltar toda a casca.

Mói-se o feijão sem casca num moinho especial, ou em processador até formar uma massa branca e espessa, à qual acrescenta-

se cebola, alho e sal, que antes foram passados no liquidificador.

Põe-se um tacho ou frigideira funda óleo e azeite-de-dendê no fogo, e quando este começar a ferver colocam-se pequenas porções de massa retiradas com colher.

Depois de frito, o acarajé fica com uma tonalidade avermelhada por fora e branca por dentro.

Este bolinho deve ser servido com molho de pimenta, molho de camarão seco, vatapá e salada (tomate e cebola picados).

### 571. Alface

- Para conservar a alface sempre fresquinha, lave bem as folhas e enxugue. Depois, coloque numa vasilha hermeticamente fechada e guarde na geladeira.
- Guarde no refrigerador, em sacos de papel, em vez de celofane ou plástico. Não remova as folhas de fora até usar.
- Coloque na gaveta do refrigerador, no compartimento dos legumes, uma toalha de papel. Ela absorverá o excesso de umidade e fará com que os vegetais e frutas fiquem frescos por muito tempo.
- Coloque algumas esponjas secas no compartimento de vegetais para absorver a umidade.
- Quando for necessário preparar salada para muitas pessoas e as folhas de alface estiverem molhadas, coloque-as dentro de uma fronha e ponha na máquina de lavar – marque o ciclo secar – e deixe por uns segundos.



### 572. Pasta de Alho

500 ml de azeite  
4 colheres (sopa) de alho picado  
2 tabletes de manteiga (sem sal)  
2 colheres (sopa) de orégano  
pimenta do reino à gosto  
sal a gosto  
1 colher (sopa) de manjericão seco

Lave o alho espremido. Coloque em um pano e seque-o. Em uma panela, aqueça o azeite, adicione o alho picado. Frite até que

doure. Em um recipiente à parte, coloque a manteiga, acrescente o orégano, o manjericão, o sal e misture. Coe o alho e junte-o à mistura de manteiga, mexendo bem. Passe a pasta de alho em fatias de pão italiano e leve a grelha ou ao forno.

**Versão Simplificada:** No acampamento basta espremer dentes de alho com margarina, passar na fatia de pão e colocar na grelha.

### 573. Alho

- Para facilitar, amasse os dentes de alho com sal e guarde num pote bem fechado, na geladeira. Assim, quando precisar ele já estará pronto.
- Os dentes de alho podem ser guardados no congelador. Quando for usar, descasque e pique antes de descongelar.

#### 574. Arroz Com água de Coco

Refogue uma cebola ralada com azeite. Junte uma xícara (chá) de arroz e refogue por três minutos. Junte duas xícaras (chá) de água de coco quente. Tempere com sal e

cozinhe até o arroz ficar macio. Se necessário, acrescente mais água quente. Na hora de servir, polvilhe coco ralado e uma pitada de canela. Fica ótimo acompanhado de carne de porco.

#### 575. Arroz de Forno

2 ovos  
sal a gosto  
1 colher (sopa) de salsinha picadinha  
½ colher (sopa) de óleo  
2 xícaras (chá) de arroz cozido  
1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado

Bata os ovos, tempere com sal e junte a salsinha. Aqueça o óleo, junte os ovos

batidos e deixe fritar sem parar de mexer. Quando estiverem cozidos, junte o arroz, coloque em uma fôrma refratária, polvilhe o queijo e leve ao forno pré-aquecido a 200° C, por aproximadamente 10 minutos.

**Nota:** Para variar acrescente ½ lata de ervilha.

#### 576. Arroz com Frango (Galinhada)

1 galinha caipira (pequena)  
3 dentes de alho  
1 cebolas grande  
3 colheres de sopa de óleo ou azeite de oliva  
1 lata de milho em conserva  
sal e pimenta a gosto  
salsa picada  
2 xícaras de chá de arroz  
6 xícaras de chá de água fervente

Três horas antes, tempere a ave apenas com alho e sal. Leve-a ao fogo em uma panela com o óleo e deixe dourar. Acrescente os temperos (cebola, sal em pequena quantidade, pimenta) e continue refogando, acrescentando água aos poucos, até que a

galinha esteja macia. Este é o segredo do sabor do prato.

Quando o frango caipira já estiver macio, junte o arroz. Continue a refogar, mexendo com uma colher de pau, até que o arroz seque e frite.

Junte as 5 xícaras de água ferventes. Quando o arroz estiver quase cozido, com pouca água na panela, acrescente o milho verde. No final, com o arroz ainda úmido, ponha mais salsa picada, desligue o fogo e tampe a panela. Deixe descansar por 10 minutos. Você pode servir com uma bela salada de folhas: rúcula e alface acebolada, mais tomate em rodela.

#### 577. Arroz Com Passas

Refogue o arroz em margarina, junte sal e alhos esmagados, junte água o suficiente, prove o sal, tampe e deixe cozinhar. Quando o arroz estiver seco, junte 200 g de passas

sem sementes, misture bem levemente, deixe terminar de secar. Sirva para acompanhar carnes, frango, presuntos.

#### 578. Arroz

- Aproveite as sobras de arroz colocando um ovo batido, cheiro verde e farinha de trigo até dar ponto de bolinho. Mexa bem e modele-os com as mãos. Frite-os em óleo quente.
- Prepare uma porção de arroz para vários dias, refogando com bastante óleo, alho amassado e sal, até soltar da panela. Depois, guarde o arroz na geladeira num recipiente de plástico ou de vidro tampado. Retire da geladeira só a quantidade que vai usar e cozinhe normalmente.

### 579. Azeite

- Coloque algumas azeitonas pretas, furadas com um garfo e um pouco de alho socado num vidro com óleo comum de cozinha e deixe na geladeira por alguns dias. O óleo ficará com sabor de azeite de oliva.
- Ou, ainda, quebre os caroços de azeitona, coloque num recipiente com óleo e deixe durante três meses.

### 580. Azeitona

- Guarde na geladeira dentro de uma vasilha coberta com água filtrada, sal e uma gota de azeite. Assim, as azeitonas não ficam rançosas.

### 581. Baião de Dois

#### 1ª parte

3 litros de água  
600g de feijão mulatinho ou carioquinha  
200g de bacon cortado em cubos  
400g de carne de sol  
300g de charque  
250g de lombo suíno

#### 2ª parte

100 ml. de azeite  
6 dentes de alho picados  
1 cebola grande picada  
1 colher (sopa) rasa de cominho  
½ pimenta dedo-de-moça picada  
½ xícara (chá) cebolinha picada  
½ xícara (chá) salsinha  
½ xícara (chá) coentro

#### 3ª parte

250g de lingüiça calabresa  
300g de arroz cru  
Queijo fresco picado

#### Farofa

200g de manteiga  
Cebolinha picada a gosto  
300g de farinha de mandioca torrada

#### Baião de dois

Dessalgue as carnes no dia anterior, trocando duas vezes a água neste período. Aqueça, numa panela de pressão, 3 litros de

água. Coloque o feijão, o bacon, a carne de sol, o charque e o lombo suíno. Tampe a panela e quando começar a pressão, deixe por 20 minutos em fogo alto. Após os 20 minutos de cozimento na pressão, deixe esfriar, abra a panela e adicione a lingüiça calabresa. Deixe cozinhando com a panela destampada.

Separado, numa frigideira, faça o tempero. Coloque o azeite e refogue o alho, a cebola, a pimenta dedo-de-moça e o cominho. Depois acrescente a cebolinha, a salsinha e o coentro. Junte o refogado ao feijão e as carnes e em seguida acrescente o arroz.

Coloque sal se necessário. Deixe por mais 30 minutos em fogo baixo até cozinhar o arroz e secar a água. Desligue o fogo, acrescente a farofa e misture muito bem. Se quiser salpique com queijo branco picado. Para servir acompanha bananas da terra fritas e torresmo.

#### Farofa

Numa frigideira coloque a manteiga deixe derreter. Acrescente a cebolinha, a farinha de mandioca torrada e misture bem.

### 582. Bacalhau

Lavar e limpar os pedaços, tirando-lhes as espinhas e a pele; deixa-os de molho até o dia seguinte. Colocar no fogo uma panela com uma colher de banha e uma de azeite; quando estiver quente, refoga alho, cebola, massa de tomate, pimentão, etc. e junta-lhe os pedaços de bacalhau; tampa a panela e deixa refogar; enquanto isso descasca

algumas batatas, pica-as e junta-as ao bacalhau com um pouco d'água; enquanto cozinha, vai adicionando-lhe um pouco d'água, para que não seque; se necessário, põe-lhe um pouco de sal. Se não tiver tempo de pôr o bacalhau de molho, fervê-lo antes de refogar.

### 583. Bolinho de **Bacalhau**

300 g de batatas cozidas  
500 g de bacalhau  
1 colher de sopa de manteiga  
2 colheres de sopa de queijo ralado  
6 ovos  
Cebola  
Cheiro verde  
Pimenta

Cozinhe e limpe o bacalhau. Moa o bacalhau junto com as batatas. Junte a manteiga, queijo, temperos e as gemas batidas. A seguir, coloque as claras batidas e frite os bolinhos na gordura quente.

### 584. Bolinho De **Bacalhau** Da Cantina

300g de bacalhau  
300g de batatas cozidas (amassadas)  
1/2 colher (sopa) de manteiga  
1 colher bem (sopa) cheia de farinha de trigo  
1/2 xícara (chá) de leite  
salsa (picadinha) a gosto  
4 ovos

Deixe o bacalhau de molho de véspera. No dia seguinte, afervente com um pouco de água, tire os espinhos, peles e passe no triturador ou máquina de moer carne. Depois, misture o bacalhau com os demais ingredientes e por último, junte as claras em ponto de neve. Frite as colheradas em óleo quente.

### 585. **Bacalhau**

- Para tirar o excesso de sal, ferva-o com uma colher (sobremesa) de farinha de trigo. A farinha absorverá todo o sal.
- Para o bacalhau ficar maior e mais gostoso, tire todo o sal e depois o coloque de molho em leite.
- Para tirar o excesso de sal com facilidade, deixe-o de molho, numa panela com água, durante quarenta e oito horas. Vá trocando sempre a água da panela, para que o sal que se desprende do bacalhau seja eliminado.
- Tire o excesso de sal acrescentando na água de molho um pouco de farinha de mandioca. Deixe de um dia para o outro. A farinha absorverá o sal, deixando o bacalhau no ponto para fazer qualquer prato.
- Para tirar o excesso de sal do bacalhau, coloque na água de molho duas colheres (sopa) de açúcar.
- Ao fazer bolinhos de bacalhau, antes de pegar a massa, passe a colher no óleo quente. Assim, a massa se soltará da colher com facilidade.

### 586. **Bacon**

- Para evitar que as fatias grudem umas nas outras, antes de guardar no refrigerador, enrole o pacote como um cilindro e prenda com um elástico.
- Uma maneira rápida de separar bacon congelado: aquecer uma espátula e passar em cada fatia.

### 587. Coração de **Bananeira**

6 corações de bananeira nanica  
1 xícara (chá) de azeite de oliva  
1 cebola grande picadinha  
3 dentes de alho  
sal, pimenta-do-reino  
salsinha picada  
azeitonas  
4 ovos cozidos

Pegue os corações de bananeira, corte a parte mais grossa, vá tirando as folhas até que eles fiquem quase brancos. (Eles diminuem bem no tamanho). Depois corte em rodela, dentro de uma bacia com água (por causa das nódoas), lave em várias águas e leve ao fogo numa panela com bastante água. Quando ferver, coloque uma pitada de

bicarbonato de sódio e deixe cozinhar até ficar bem macio. Escorra e passe um pouco de água quente. Coloque azeite em uma panela e ponha em seguida a cebola, o alho e os corações já cozidos e bem escorridos.

Salgue, ponha pimenta e salsinha. Refogue por uns 10 ou 15 minutos. Sirva em uma travessa enfeitada com ovos cozidos e azeitonas.

#### 588. Batatas Gratinadas “El Pedron”

Descasque e cozinhe as batatas em água e sal. Coloque-as numa assadeira, regue com margarina derretida. Se quiser, polvilhe

queijo ralado. Deixe corar. Sirva como complemento para aves, carnes ou peixes.

#### 589. Batatas Gratinadas

10 batatas  
200g de mussarela fatiada  
1 colher (sopa) de orégano  
1 colher (sopa) de sal

Ligue o forno para aquecer. Enquanto isso, descasque as batatas e corte em fatias regulares.

Unte uma forma refratária e coloque uma camada de batatas. Polvilhe com sal e orégano e cubra com fatias de queijo.

Repita as camadas, terminando com queijo. Polvilhe com orégano.

Asse, em forno médio, durante 35 minutos, ou até o queijo derreter. (4 pessoas)

**Dica:** Se quiser batatas assadas simples: descasque as batatas e coloque numa assadeira. Tempere com sal e pimenta do reino. Regue com azeite. Leve ao forno e asse por 45 minutos, mexendo 1 vez para não pegar no fundo da assadeira.

#### 590. Purê de Batatas

1 kg de batatas cozidas (sem a casca)  
2 colheres (sopa) de margarina  
2 copos de leite – sal

Passe as batatas no espremedor, junte a margarina e misture bem. Adicione o sal, o

leite e leve ao fogo em uma panela, misturando sempre com uma colher de pau, até que o purê se desprenda da panela. Sirva para acompanhar assados em geral, bifés acebolados, frango, ensopados, etc.

#### 591. Batatas Assadas, Regadas Com Azeite

8 batatas  
água  
sal  
vinagre  
azeite  
alho esmagado

Cozinhe as batatas já descascadas, por 5 a 6 minutos na panela de pressão. Escorra, despeje numa travessa forrada com alho esmagado. Tempere em seguida, polvilhando sal, vinagre e regando com azeite bom.

#### 592. Batata

- Coloque as batatas já cortadas no congelador por meia hora antes de fritar. Elas ficarão secas e macias.
- Faça um pequeno corte na casca das batatas antes de assar. Assim, elas não se quebrarão.
- Acrescente ao purê de batatas uma colher (chá) de fermento em pó. Bata bem com um garfo e leve ao forno por alguns minutos. O purê crescerá, ficando leve e cremoso.



- Se a batata frita perde a sua frescura, coloque no forno (na relha) por alguns minutos. É preciso cuidado para que não escureçam.
- Para assar bem depressa:
  - Corte uma pequena fatia de cada ponta antes de colocar no forno.
  - Enfie um prego na batata para diminuir em 15 minutos o seu tempo de cozimento.
- A batata assada pode ser assada de novo se colocarmos um pouco em água e depois, por 20 minutos, em forno, à temperatura de 180° centígrados.

### 593. Bauru Ao Ponto Chic

250 gramas de uma peça de lagarto  
80 g de queijo prato  
80 g de queijo suíço  
80 g de queijo estepe  
10 g de queijo provolone  
água o quanto baste  
1/2 colher de sopa de manteiga  
6 rodelas de tomate  
6 fatias de pepino (antes de usar o pepino, deixe-o por quatro dias em uma conserva de vinagre de vinho branco)  
3 pães franceses  
Sal a gosto

Aqueça bem uma chapa de ferro (ou assadeira) no fogão e coloque a carne de lagarto, inteira, sem nenhum tempero. Vire-a seguidamente para que vá assando com uniformidade, até formar um centímetro e meio de carne bem assada, com o centro rosado. Depois de pronto o rosbife, corte-o em fatias bem finas.

Fatie os queijos. Leve uma panela ao fogo,

com três copos de água. Acrescente a manteiga e aqueça, até que se forme uma camada de óleo por cima. Abaixar o fogo. Coloque na água o queijo provolone. Junte depois os outros queijos, aos poucos, mexendo sempre e acrescentando água quando necessário, até que se forme uma pasta uniforme.

Corte o pão ao meio, no sentido do comprimento. Em uma das partes, coloque quatro fatias do rosbife, temperadas com sal (na hora). Sobre o rosbife, disponha duas rodelas de tomate e duas fatias de pepino. Retire um pouco do miolo da outra parte do pão e acrescente um terço do queijo fundido, quente. Feche o sanduíche e corte sem sentido diagonal.

Repita o procedimento com os outros dois pães e sirva imediatamente.

### 594. Barreado

Prato típico do Paraná que é símbolo de fartura, festa e alegria. O nome vem da expressão "barrear" a panela, com um pirão de cinza ou farinha de mandioca, para evitar que o vapor escape e o cozido não seque depressa.

Sua característica é de que, mesmo requentado, não perde o sabor original. Antes, seu cozimento era feito pelos antigos habitantes em valas sobre um braseiro, levando cerca de 24 horas para ficar pronto, num verdadeiro ritual. Não sei porque, para mim, este prato me traz as sensações dos bons e velhos acampamentos.

5 Kilos de carne (peito, patinho ou coxão mole)  
500 gramas de toucinho fresco  
05 cabeças de cebola  
Folhas de louro  
1 colher de pimenta do reino  
1 pitada de coentro (torrado)  
3 cabeças média de alho  
1 pitada de cominho em pó (torrado)

Sal a gosto  
Pimenta vermelha

(Ingredientes para mais ou menos 10 pessoas)

Tem que ser feito na véspera de ser servido: Cortar a carne em pedaços pequenos (cubinhos de 3 a 4 cm) e o toucinho em pedaços menores (quadrados de 1 a 2 cm). Coloca-se todos os temperos (menos a

pimenta vermelha). Põe-se a carne e o toucinho numa panela de barro.

Tampa-se a panela com uma folha de bananeira previamente sapecada no fogo amarrando-a na boca da panela, ou coloca-se a tampa, e com uma mistura de farinha de mandioca, cinza e água quente, barrea-se, vedando bem. O tempo de cozimento não pode ser inferior a 12 horas com fogo brando.

#### 595. Bauruzinhos

400g de farinha de trigo  
200 ml de leite morno  
½ copo (tipo americano) de óleo  
1 colher (sopa) de açúcar  
1 pitada de sal  
2 tabletes de fermento biológico

INGREDIENTES PARA RECHEIO:  
300g de queijo mussarela  
300g de presunto

O segredo é o cozimento, lento. Por isto costuma-se preparar ao meio-dia seguinte, usando o fogão a lenha. Quando abrir a panela, experimente se está bom de sal, e acrescente o molho de pimenta vermelha a gosto.

**Como servir:** Coloca-se farinha de mandioca no prato e escalda-se com o Barreado (como quem faz um "pirão bem molinho"). Serve-se acompanhado com banana, laranja e arroz.

1 tomate  
1 cebola  
salsinha

Preparo da massa no método direto, esticar a massa fina, colocar o recheio, pincelar com a gema do ovo. Assar a 180° por 10 minutos.

#### 596. Antepasto de Berinjela

2 berinjelas  
1 cebola pequena cortada em rodela  
½ colher (sopa) de alho  
sal a gosto  
pimenta vermelha (malagueta) a gosto  
salsinha  
150 ml de vinagre branco.

Pré cozinhe a berinjela "al dente" em água com vinagre e reserve. Escalde a cebola na

água em que cozinhou as berinjela e reserve. Faça camadas com as berinjelas, cebola, alho, sal, salsinha, pimenta. Repita a operação até terminarem os ingredientes, ficando a cebola por cima. Coloque vinagre a gosto e regue bastante azeite. Deixe curtir por 2 dias.

#### 597. Bolo De Carne Moída

1 quilo de carne moída sem gordura (patinho ou alcatra)  
2 ovos  
1 cebola pequena picadinha  
salsinha e cebolinha picadas bem fininho  
1 colher das de chá de cominho em pó  
sal a gosto  
farinha de rosca o quanto baste

Misturar à carne os ovos inteiros, os temperos e o sal.

Amassar bem e ir incorporando a farinha de rosca aos poucos até obter uma massa que possa ser enrolada.

Dividir em três partes: cada uma para um bolo. Enrolar a massa de carne como rocambole, com a ajuda de uma folha de papel manteiga ou plástico.

Colocar numa assadeira untada e assar em forno quente por aproximadamente 20 minutos

Para variar coloque duas tiras de bacon sobre cada bolo antes de levar ao forno. A mesma "massa" pode ser usada para preparar almôndegas.

### 598. Bucho

- Para diminuir o cheiro é só cozinhar junto uma laranja ácida com casca, cortada ao ½
- Para tirar o cheiro, esfregue limão e depois passe farinha de trigo ou fubá.
- Para eliminar o odor, coloque na primeira fervura partes iguais de água e leite.
- Experimente cortar em tiras bem finas, empanar à milanesa e fritar. Ele ficará saboroso e poderá ser consumido como tira-gosto.
- Corte em tiras bem finas, passe no ovo batido e na sopa de cebola em pó. Frite e terá salgadinhos para servir com aperitivos.

### 599. Cachorro Quente da Tia Lúcia

6 salsichas aferventadas  
6 pãezinhos tipo bisnaga  
2 fatias grossas de queijo prato  
6 colheres (chá) de mostarda

Corte os pãezinhos ao meio, sem separar as metades. Passe mostarda na metade dos pãezinhos.

Faça um corte na salsicha de ponta a ponta. Corte as fatias de queijo em palitos. Coloque os palitos de queijo nos cortes das salsichas. Coloque as salsichas nos pãezinhos. Leve ao forno quente, numa assadeira e asse até que o queijo derreta.

### 600. Camarão na Moranga

1 moranga grande madura  
1kg de camarão médio limpo  
8 camarões com casca fritos  
6 dentes de alho amassados  
3 colheres de sopa de azeite de oliva  
1 cebola ralada  
2 colheres de sopa de coentro picado  
200 ml de requeijão cremoso  
1 xícara de chá de creme da polpa de moranga  
200 ml de leite de coco  
sal a gosto  
queijo ralado para gratinar

Ponha a moranga para cozinhar em uma panela grande. Cozinhe dos dois lados. Retire do fogo, tire a tampa da moranga, limpe a moranga e bata a polpa no liquidificador. Reserve. Refogue os camarões limpos no azeite, alho e cebola. Depois de refogados acrescente o requeijão, o leite de coco, creme da moranga e o coentro. Ponha dentro da moranga, coloque queijo em cima do creme e leve ao forno para gratinar. Na hora de servir, enfeite com os camarões fritos. Passe óleo por fora da moranga para que ela fique brilhando. Sirva com arroz branco.

### 601. Bobó de Camarão

Creme de mandioca:  
4 colheres de sopa de leite de coco  
1/2 colher de sopa de azeite  
4 cebolas grandes picadas  
4 tomates picados  
1 kg de mandioca ralada fino  
1 pimentão verde ou vermelho picado  
1 maço de coentro

Refogado:  
5 colheres de sopa de leite de coco  
1 1/2 colher de sopa de azeite  
1 colher de sopa de azeite-de-dendê  
1 1/2 kg de camarão sem casca  
6 tomates picados

6 ramos de coentro  
4 cebolas médias picadas  
1 dente de alho picado  
Suco de 1/2 limão  
1 pimentão picado  
Sal a gosto

Para decorar:  
10 camarões limpos  
1 ramo de coentro

Creme de Mandioca:  
Em uma panela grande, junte a mandioca

ralada, a cebola, o pimentão, o tomate, o coentro, o azeite de oliva e o sal. Cozinhe em fogo alto, mexendo. Acrescente o leite de coco aos poucos, até começar a soltar do fundo da panela. Reserve.

Refogado:

Lave o camarão com água e o suco de meio limão. Escorra. Tempere com sal, o alho e o coentro e deixe descansar por 5 minutos.

## 602. Caruru

1/4kg de camarão seco defumado  
1 xícara de chá de castanha de caju moída  
1 xícara de chá de amendoim torrado moído  
1 cebola ralada  
3 tomates sem pele e semente picadinhos  
1 maço de cheiro verde picado  
1 litro de água fervente  
1kg de quiabo cortado em cruz  
Sal  
Pimenta-do-reino  
1 xícara de chá de azeite-de-dendê

Deixe o camarão de molho na água fria por 1 hora. Bata o camarão no liquidificador e junte

Leve ao fogo alto com as cebolas, o tomate, o pimentão e o azeite de oliva. Despeje o leite de coco aos poucos e cozinhe mexendo, por cerca de 8 minutos, até o camarão ficar macio. Junte o creme de mandioca e mexa por mais 5 minutos. Adicione o dendê.

Ponha numa travessa e decore com os camarões reservados e o coentro. Sirva com arroz.

a castanha, o amendoim, a cebola, e o tomate. Adicione por último o cheiro verde e reserve. Lave o quiabo várias vezes, escorra e leve ao fogo em água fervente, coloque sal e pimenta. Deixe ferver por 10 minutos. Acrescente à mistura do camarão e deixe cozinhar por 20 minutos, mexendo sempre. Uns 5 minutos antes de tirar do fogo, acrescente o azeite-de-dendê e sirva.

Acompanha arroz, farofa de azeite-de-dendê, xinxim de galinha ou vatapá.

Rendimento : 8 porções

## 603. Camarão

- Ao fazer camarão, guarde as cascas num recipiente fechado, dentro do congelador. Elas poderão ser utilizadas no preparo do arroz. Para isso, ferva a parte, a água com as cascas do camarão. Depois cozinhe o arroz nessa água que ele ficará com gostinho de camarão.
- Lave e enxugue os camarões. Coloque um por um numa assadeira, jogue sal por cima e leve ao forno para secar. Frite-os e use no preparo de molhos, croquetes, saladas e outros pratos.

## 604. Carne Louca

1 kg de acém (coxão ou lagarto)  
2 copos de vinagre  
2 tabletes de caldo de carne  
1 folha de louro

### **Molho**

2 colheres (sopa) de azeite ou óleo  
300g de azeitonas verdes picadas  
2 cebolas cortadas em rodela  
½ xícara (chá) de salsa picada  
2 colheres (sopa) de vinagre  
azeite ou óleo

Cozinhe a carne em 3 copos de água, 1 copo de vinagre, o caldo de carne e o louro em

uma panela de pressão por uma hora. A seguir, destampe a panela e deixe no fogo até secar. Prepare o molho, refogando as cebolas e as azeitonas, o azeite e por último, acrescente a salsa picada e 1 copo de vinagre.

Deixe a carne esfriar e corte em fatias finas. Coloque numa travessa fatias de carne e molho alternadamente, terminando com o molho. Regue com azeite. Cubra com papel alumínio e leve à geladeira por no mínimo 24 horas. Sirva fria.

### 605. Bife À Parmegiana

8 bifes de contrafilé ou mignon  
sal – alho amassado  
vinagre – molho de pimenta  
ovos batidos  
queijo ralado – pimenta-do-reino  
farinha de trigo  
pó de rosca  
óleo para fritar

outros ingredientes:  
fatias de presunto  
fatias de muzzarella  
molho de tomate  
queijo ralado

Limpe os bifes, tirando toda a gordura,  
coloque dentro de um saco plástico

transparente e bata com o batedor de carne um a um e tempere com sal, alho, vinagre e molho de pimenta. Bata os ovos e junte um pouco de queijo. Passe os bifes na farinha de trigo, nos ovos batidos e no pó de rosca. Frite em bastante óleo, passe para o papel absorvente e reserve.

Arrume os bifes em uma assadeira grande, untada. Sobre cada bife coloque uma fatia de presunto, uma de muzzarella, regue cada bife com molho de tomate bem temperado e consistente e polvilhe queijo ralado. Leve ao forno para gratinar. Sirva com uma boa salada mista.

### 606. Bife Com Molho De Pimenta Verde

4 bifes (finos)  
1 colher (sopa) de óleo  
1 e ½ colher (sopa) de manteiga  
1 cebola grande (cortada em rodela)  
1 colher (sopa) de pimenta do reino verde  
2 colheres (sopa) de extrato de tomate  
2 colheres (sopa) de catchup  
¾ xícara (chá) de caldo de carne  
200g de iogurte natural  
sal a gosto  
grãos de pimenta do reino verde (para decorar)

Leve ao fogo para aquecer, em uma frigideira, o óleo com a manteiga. Adicione a cebola e frite lentamente, até que esteja macia. Retire a cebola e mantenha quente.

Junte os bifes e frite em fogo forte, até que fiquem dourados dos dois lados.

Retire os bifes e mantenha quente. Junte a pimenta do reino verde (amassada), o extrato de tomate, o catchup e o caldo de carne. Deixe levantar fervura. Abaixar o fogo e cozinhe lentamente por aproximadamente 5 minutos. Junte o iogurte e mexa, não deixe ferver. Adicione o sal e coloque o molho em uma travessa aquecida.

Disponha os bifes por cima do molho de modo que não fiquem cobertos, decore com algumas rodela de cebola e as pimentas do reino verde (inteiras).

### 607. Carne à Chinesa

2 xícaras (chá) de sobra de carne cozida  
1 cebola pequena  
1 tomate maduro  
½ xícara (chá) de cogumelos  
3 colheres (sopa) de azeite  
3 colheres (sopa) de molho de soja  
sal a gosto

Corte a carne em tirinhas e pique os legumes. Em uma panela com azeite, doure a cebola e acrescente a carne, o tomate e os cogumelos. Regue com o molho de soja e ferva por 5 minutos com a panela tampada. Sirva com arroz. Rende 3 porções.

### 608. Costela na Pedra

1 costela de boi de uns 6 kg  
8 kg de sal grosso

Coloque 3 kg de sal no fundo de uma assadeira e depois coloque a costela com o osso para baixo e o restante do sal coloque

por cima, cobrindo toda a costela deixando no forno por no mínimo 3 horas  
(Forno em 300° C).

### 609. Carne Seca Com Jerimum

1kg de carne seca  
2 colheres de sopa de óleo  
1 cebola grande picada  
2 dentes de alho amassados  
1 pimentão verde pequeno sem sementes, picado  
4 tomates grandes sem pele picados  
1 kg de jerimum (abóbora) maduro, descascado e cortado em cubos de 3 cm  
Sal e pimenta a gosto  
2 colheres de sopa de cebolinha verde picada  
2 colheres de salsa picada

Na véspera, elimine a gordura da carne seca, corte-a em pedaços pequenos, coloque numa tigela grande, cubra com bastante água fria e deixe de molho até o dia seguinte, trocando a água 3 ou 4 vezes para eliminar o sal e amaciar a carne. No dia seguinte,

escorra a carne, coloque numa panela de pressão, cubra com 4 xícaras de água fria, leve ao fogo alto e deixe ferver. Cozinhe por cerca de 30 minutos ou até ficar macia. Tire do fogo, escorra e reserve. Numa panela grande, coloque o óleo e aqueça em fogo alto. Junte a cebola e o alho e doure levemente. Acrescente o pimentão, os tomates e a carne seca e cozinhe, juntando água quente aos poucos, até a carne ficar macia e um molho se formar na panela. Junte o jerimum e continue o cozimento, mexendo de vez em quando até ficar macio, mas sem desmanchar. Tempere com sal e pimenta a gosto, e acrescente a cebolinha e a salsa. Tire do fogo, coloque num prato de servir e leve imediatamente à mesa. Acompanhe com arroz branco.

### 610. Carne Seca Com Macaxeira E Jerimum

1kg de carne seca  
½ kg de mandioca  
½ kg de jerimum  
200 ml de manteiga de garrafa  
1 cebola grande  
1 maço de coentro e cebolinha

Ferver a carne duas vezes. Depois, cozinhar até desmanchar para desfiar. Cozinhar a mandioca e o jerimum separados, com pouco sal. Para servir, fazer um molho com cebola, coentro e cebolinha e manteiga de garrafa. Misturar a carne seca com este molho e servir junto com a mandioca e o jerimum.

### 611. Escondidinho de Carne Seca

2 Kg de mandioca  
2 Kg de carne seca  
100 grs de manteiga ou margarina  
2 copos de requeijão  
100 grs de parmesão ralado  
leite o suficiente para fazer o creme (média de 2 copos)  
sal a gosto

Lave a carne seca, corte em pedaços de tamanho médio e coloque numa panela de pressão com água. Quando ferver, escorra, coloque novamente água na panela até cobrir a carne e deixe ferver novamente. Escorra mais uma vez. Volte a cobrir a carne com água, tampe a panela de pressão e deixe cozinhar até a carne ficar bem macia. Escorra a água, deixe esfriar a carne e desfie. Reserve.

Descasque as mandiocas, lave bem, corte em pedaços de tamanho médio e cozinhe até

ficar bem molinha. Não coloque sal para cozinhar as mandiocas.



Bata a mandioca cozida no liquidificador com leite o suficiente para fazer um purê bem grosso.

Numa panela, coloque a manteiga ou margarina, junte o purê de mandioca e mexa devagar. Quando ferver, junte os dois copos de requeijão e misture bem. Coloque sal o suficiente. Tire do fogo e reserve.

Num refratário, untado, coloque uma camada de purê de mandioca, uma de carne seca desfiada, outra de purê e assim por diante. A última camada deve ser de purê.

Para finalizar, polvilhe com queijo ralado e coloque no forno quente para gratinar. Servir com arroz branco.

### 612. Carnes

- Para que um assado fique dourado, pincele com molho de soja antes de levar ao forno.
- Quando tiver um assado, coloque junto, no forno, uma vasilha refratária cheia de água para evitar que a carne resseque.
- Para tirar o cheiro e a cor escura de carnes, principalmente congeladas, é só deixar de molho no suco de limão antes de preparar.
- Deixe a carne assada ou o rosbife descansando por quinze minutos sobre uma tábua, após o cozimento. Isto facilita o corte e diminui a perda de suco.

### 613. Castanhas do Pará

- Cozinhe-as numa panela de pressão. Quando estiverem prontas, escorra a água quente e deixe as castanhas em água gelada por algum tempo. As cascas se soltarão facilmente.
- Aqueça o forno a temperatura de 180º centígrados. Coloque as castanhas no forno por 15 minutos, ou congele. Quebre e tire à casca.

### 614. Cebolas Assadas

4 cebolas  
2 colheres (sopa) de farinha de rosca  
4 colheres (sopa) de queijo ralado  
6 colheres (sopa) de leite  
2 colheres (sopa) óleo  
sal a gosto

Descasque as cebolas e corte-as ao meio. Faça uma pasta, misturando a farinha de rosca, o queijo e o leite, espalhe esta pasta na superfície das metades das cebolas. Coloque-as numa assadeira com o óleo e asse por 30 a 40 minutos em forno alto.

*Sirva quente.*

### 615. Cebolas

- Para picar sem chorar, congele ou ponha no refrigerador antes de cortar.

### 616. Cebolinhas Em Conserva

Escolha cebolinhas próprias para conserva pequenas e redondas. Descasque e leve ao fogo cobertas de água. Ao levantar fervura, escorra e com o guardanapo rigorosamente limpo, enxugue para retirar a pequena pele que se solta. Arrume as cebolinhas em um pote esterilizado, cubra com vinagre, tempere com sal, pimenta e 1 folha de louro. Tampe o pote e leve para ferver (em banho-maria) por 30 minutos. Deixe esfriar para retirar da panela. Guarde por alguns dias para usar.

### 617. Cereais

- Você poderá deixar cereais em flocos bem frescos outra vez, colocando-os numa assadeira e aquecendo por alguns minutos no forno.

### 618. Chambaril à Moda de Alagoas (Osso Buco)

4 pedaços de chambaril (osso buco)  
1 repolho pequeno cortado em quatro  
4 batatas  
4 pedaços de abóbora  
2 bananas da terra verdes, cortadas em pedaços  
cheiro verde  
1 folha de louro  
1 pimenta vermelha  
sal a gosto  
3 litros de água  
Farinha de mandioca o quanto baste

Ponha os pedaços de chambaril para cozinhar em três litros de água, com cheiro verde (ramos de salsa e cebolinha inteiros) de cheiro verde, o louro, a pimenta e o sal. Quando a carne estiver bem macia, retire da panela e reserve.

Coloque o repolho, as batatas, as bananas e os pedaços de abóbora no caldo até ficarem bem cozidos sem desmanchar. Retire do

caldo e reserve. Coe o caldo, corrija o sal e leve-o ao fogo para fazer o pirão.

Vá colocando a farinha de mandioca pouco a pouco sem parar de mexer até engrossar.

Aqueça a carne e os legumes e sirva acompanhado de um pirão feito com o caldo do cozido e arroz branco.

Curiosidade: Os italianos chamam de "osso buco" (literalmente osso furado) ao corte que se obtém da perna do boi cortada horizontalmente. É o que se conhece também como músculo com osso. No nordeste é conhecido como chamberil.

### 619. Churrasco Gaúcho

A descoberta do churrasco é atribuída aos índios que habitavam a costa das três Américas. Eles assavam a carne ao ar livre, numa fogueira sobre pedras com auxílio de uma grelha de madeira verde. A pecuária do Uruguai, da Argentina e do sul do Brasil afastava os peões por longos períodos de suas casas. Bastava uma boa faca afiada, um fogo de chão, um espeto de vara, um generoso pedaço de carne e sal grosso para alimentar esses trabalhadores. Hoje, o considerado o autêntico churrasco gaúcho deve ter:

1 kg de coração  
1 kg de lingüiça  
1 kg de frango  
2 kg de alcatra  
2 kg de picanha  
2 kg de costela  
1 kg de cupim  
10 pães franceses

ACOMPANHAMENTO: arroz branco,  
saladas verdes (almeirão e rúcula)  
1kg de farofa  
farinha de mandioca  
arroz carreteiro  
salada de batata

SOBREMESA: pudim / Ambrosia.

Dicas para preparar um bom churrasco.

- ❖ Acenda o fogo com um pão velho embebido em álcool pois continua sendo seguro e ideal.
- ❖ Nunca utilize produtos poluentes como plástico, gasolina, óleo diesel, com risco de contaminar e interferir no paladar da carne.
- ❖ Procure deixar o carvão apenas de um lado da churrasqueira. Só depois que a brasa estiver firme e incandescente, espalhá-lo por igual na churrasqueira.
- ❖ Depois do fogo aceso esperar pelo menos meia hora para colocar a carne.
- ❖ Antes de colocar a carne na grelha deixar o braseiro firmar bem, sem chamas ou fumaça e com temperatura elevada.
- ❖ Não esqueça de ter por perto uma garrafinha de água com um pequeno furo para controlar o fogo (*nunca jogar sobre a carne*)
- ❖ Espetar a carne exige uma certa técnica e os espetos adequados. A posição correta é segurar o espeto com a mão direita paralelamente à mesa, enquanto se apóia a carne com a mão esquerda.
- ❖ A distância entre a carne e o fogo deve ser de aproximadamente 30 centímetros para carne sem osso e 50 cm para carne com osso.
- ❖ O sal grosso é o indicado para o churrasco.
- ❖ Espetar a carne colocando bastante sal dos dois lados na própria churrasqueira.
- ❖ Ao manusear o espeto, o excesso de sal vai caindo no fogo.
- ❖ Não há necessidade de salgar novamente.
- ❖ Para retirar o excesso de sal e servir, segure o espeto no ar, ainda do lado de dentro da churrasqueira e bata com as costas da faca.
- ❖ Na falta de sal grosso, faça uma salmoura. Vá borrifando a carne, periodicamente, sem tirá-la do fogo, mas cuidado com o excesso de sal fino, pois não é possível retirá-lo.
- ❖ Deve-se usar apenas sal grosso, mas quando utilizar outro tempero é indicado utensílios de plástico, pois os de alumínio oxidam o tempero modificando o sabor.



- ❖ Procure evitar temperos ácidos, como limão ou vinagre que enrijecem a carne.
- ❖ A limpeza da carne é fundamental pois é dela que depende o resultado do sabor da carne.
- ❖ A quantidade de gordura não deve ser muita e nem pouca, para deixar as fibras com sabor e maciez.
- ❖ É muito importante evitar que a carne perca seu suco. Neste ponto a tecnologia chega para ajudar a tradição: já existe no mercado filmes especialmente desenvolvidos para envolverem a carne de maneira a garantir retenção do líquido e conseqüente maciez.
- ❖ As facas devem estar bem afiadas para evitar o estiramento das fibras e dar um acabamento bonito ao churrasco.
- ❖ A medida básica para calcular o consumo de carne é ½ quilo de carne sem osso por pessoa e setecentas gramas com osso.
- ❖ É comum aparecer um convidado que não come carne. Para prevenir situações embaraçosas e ser um bom anfitrião, é bom ter sempre reservado um peixe ou frango para essas ocasiões.
- ❖ Os peixes mais indicados para grelhar são o salmão ou o mero. E não esqueça que, para o peixe, é indicado o uso de sal fino.

### 620. Espeto do Zé Antonio

400g de lombo de porco  
400g de maminha  
4 lingüiças calabresa  
2 tomates maduros  
2 cebolas  
2 pimentões verdes  
sal grosso a gosto



por 30 min. E a lingüiça por 25 min. Grelhe também os legumes de acordo com o tempo ideal para ficarem assados: a cebola demora cerca de 40 min.; e o tomate e o pimentão, 20. Espere passar os 20 min. De diferença da cebola com relação aos outros legumes para assá-los. Assim, tudo fica pronto junto. Depois de grelhados, arrume-os, junto com as carnes, em uma travessa, e sirva com farofa e molho vinagrete. Rende 4 porções.

Tempere a maminha e o lombo com o sal grosso e grelhe-os, junto com as lingüiças. Para que as carnes fiquem ao ponto, deixe o lombo na grelha por 40 minutos, a maminha

### 621. Molho de Cebola de Cheiro

2 maços de cebolinha de cheiro  
1 colher de sopa de azeite  
1 cebola média picada  
½ cubo de caldo de carne  
1 colher de sopa de molho de pimenta

1 xícara de água  
½ colher de massa de tomate

Refogue o alho e a cebola no azeite e acrescente os demais ingredientes e deixe cozinhar por 3 minutos.

### 622. Molho de alho com azeite

3 gemas  
3 dentes de alho  
¼ de litro de azeite de oliva  
2 colheres de sopa de limão  
1 pitada de pimenta do reino branca  
Salsinha  
Sal a gosto

Misture as gemas cozidas e desmanche com o garfo, misturando com o alho bem picado. Mexer com colher de pau acrescentando o azeite aos poucos. Temperar com suco de limão, salsinha, sal e uma pitada de pimenta do reino.

### 623. Conchas

- As conchas abrirão facilmente se forem lavadas em água fria e depois guardadas no congelador, dentro de sacos plásticos, por uma hora.

### 624. Couve-Flor de Forno

1 couve-flor  
vinagre, sal  
queijo parmesão ralado

azeite, orégano

Cozinhe a couve-flor inteira, em água, vinagre e sal. Não deixe que ela amoleça muito. Retire com cuidado, passe para uma forma refratária, regue com azeite e polvilhe de queijo ralado e orégano.

Leve ao forno por 15 minutos, para gratinar. Sirva para acompanhar carnes e aves.

## 625. Coxinhas

1 colher (sopa) de azeite  
150g de manteiga  
1 cebola  
1 xícara (chá) de mandioquinha cozida  
3 tabletes de caldo de legumes  
2 copos de caldo do cozimento  
1 copo de leite  
3 xícaras (chá) de farinha de trigo  
2 ovos

### **RECHEIO DE VATAPÁ:**

4 xícaras (chá) de pão amanhecido sem casca  
400ml de leite de coco  
2 colheres (sopa) de azeite dendê  
2 colheres (sopa) de azeite  
1 cebola  
½ xícara (chá) de molho de tomate pronto  
500g de filé de pescada  
350g de camarão frescos e limpos  
1 colher (sopa) de sal  
pimenta  
temperos verdes

### **RECHEIO DE CARNE DE SOL:**

2 colheres (sopa) de manteiga de garrafa  
1 colher (sopa) de azeite  
1 cebola  
2 dentes de alho  
250g de carne de sol desfiada  
100g de abóbora cozida  
molho de pimenta  
coentro  
¾ de xícara (chá) de requeijão

### **RECHEIO DE CARNE MOÍDA -**

4 colheres (sopa) de azeite  
400g de carne moída

1 cebola  
1 dente de alho  
1 tablete de caldo de carne  
sal  
pimenta  
2 colheres (sopa) de azeitona picada  
¼ de xícara (chá) de salsa  
1 xícara (chá) de requeijão cheddar

**MASSA:** Coloque na panela a manteiga, o azeite, a cebola e deixe até murchar, depois coloque os demais ingredientes. Deixe ferver, coloque a farinha de trigo, deixe soltar da panela e coloque os ovos, deixe a massa amornar e sove bem. Modele as coxinhas, empane no ovo e na farinha de rosca e frite em óleo quente.

**VATAPÁ:** Deixe o pão de molho no leite de coco por 20 minutos e bata no liquidificador. À parte, doure a cebola nos azeites, junte o molho de tomate, o peixe e os camarões, junte a mistura de pão e os demais ingredientes, temperando a gosto. Cozinhe até engrosse, se necessário, coloque um pouco de farinha de trigo.

**CARNE DE SOL:** Refogue a carne de sol com a manteiga e o azeite e com o restante dos ingredientes, deixe esfriar e coloque o requeijão. Empregue.

**CARNE MOÍDA:** Refogue bem a carne moída com a cebola e o alho. Depois coloque o tablete e os demais ingredientes, deixe esfriar e coloque o requeijão.

## 626. Cuzcuz Paulista

1 e ½ xícara de farinha de milho em flocos  
½ xícara de farinha de mandioca  
3 colheres (sopa) de azeite de oliva  
2 dentes de alho amassados  
1 xícara de tomates picados sem pele e sem sementes  
1 cebola média picada  
½ pimentão verde cortado em cubos pequenos  
½ pimentão vermelho cortado em cubos pequenos

150 gramas de palmito em conservas  
175 gramas de molho de tomate  
250 gramas de camarões miúdos limpos  
500 gramas de pescada branca  
60 gramas de caldo de peixe  
240 ml. de água fervente  
100 gramas de ervilhas frescas ou congeladas  
50 gramas de azeitonas verdes picadas colorífico (a gosto)  
1 folha de louro  
½ xícara de salsa e cebolinha picadas

2 ovos cozidos cortados em rodelas  
sal e pimenta a gosto  
azeite para untar

DECORAÇÃO

5 camarões médios limpos cozidos com caudas  
½ palmito cortado em rodelas  
¼ xícara de ervilhas  
1 ovo cozido cortado em rodelas

Numa panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Acrescente o tomate sem pele e sem sementes e deixe refogar. Junte os pimentões, a pescada, os camarões e o

molho de tomate. Deixe refogar por mais alguns minutos, junte o caldo de peixe, o palmito, as ervilhas, as azeitonas, o colorífico, a folha de louro, os ovos cozidos e picados, o sal e pimenta a gosto. Deixe ferver por alguns minutos. Junte as farinhas e deixe cozinhar até engrossar. Coloque a salsinha. Unte com azeite uma forma de buraco no centro. Sobreponha nas laterais e fundo os ingredientes da decoração. Coloque a massa do cuscuz, apertando bem com auxílio de uma colher. Desenforme e sirva.

### 627. Empadas

MASSA:

6 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo  
1 e ½ xícara (chá) de manteiga  
4 ovos  
1 colher (café) de sal

EMPADA DE PALMITO:

3 colheres (sopa) de azeite  
1 cebola  
½ kg de tomate  
2 xícaras (chá) de palmito picado  
3 colheres (sopa) de farinha de trigo  
½ xícara (chá) de leite  
1 colher (sopa) de sal  
1 colher (sopa) de molho de pimenta

EMPADA DE TOMATE SECO

1 xícara (chá) de tomate seco  
1 xícara (chá) de queijo mussarela picado

EMPADA DE BERINJELA

½ xícara (chá) de berinjela temperada  
½ xícara (chá) pãesão ralado

EMPADA DE GOIABADA COM QUEIJO

CREMOSO

1 xícara (chá) de goiabada cremosa  
1 xícara (chá) de requeijão cremoso

MASSA: Corte a manteiga em pedaços e misture com a farinha de trigo até que fique como uma farofa. Coloque os ovos um a um e o sal, amasse até ficar homogênea. Forre o fundo das formas e reserve um pouco de massa para cobrir.

PALMITO: Doure a cebola no azeite, acrescente os tomates e cozinhe por 10 minutos. Na seqüência coloque o palmito, o leite, a farinha, o sal e o molho de pimenta. Misture todos os ingredientes e mantenha em fogo médio até que engrosse. Aguarde esfriar para rechear as empadas.

OUTROS RECHEIOS: Para todas as empadas, basta agregar os ingredientes e rechear a empada.

### 628. Empanadas

4 xícaras (chá) de farinha de trigo  
250ml de salmoura  
3 xícaras (chá) de manteiga

INGREDIENTES PARA RECHEIO:

2 xícaras (chá) de manteiga  
½ kg de contra filé moído  
1 colher (sobremesa) de pimenta de dedo de moça picada  
½ pimentão vermelho  
½ xícara (chá) de azeitonas pretas sem caroço  
1 batata  
1 ovo  
2 xícaras (chá) de cheiro verde  
1 colher (sopa) de sal  
1 colher (sopa) de cominho

Coloque farinha de trigo numa tigela grande, faça um buraco no centro e despeje um pouco de salmoura. Intercale a salmoura com a manteiga já morna e misture com espátula de pau. Trabalhe a massa até tomar consciência. Faça uma bola grande com a massa, embrulhe -a em filme plástico e guarde- a na geladeira por cerca de 1 hora, para que esfrie bem. Retire, da geladeira, abra a massa bem fina com a ajuda de um rolo. Usando um prato de sobremesa como se fosse um molde, faça círculos de massa e corte-os com a faca.

MODO DE PREPARO DO RECHEIO:

Numa frigideira grande frite a carne moída. Incorpore a pimenta vermelha picada, o pimentão, as batatas, as azeitonas e o ovo (já cozido). Tempere com sal e finaliza com cheiro verde. Deixe esfriar na geladeira até que a gordura fique sólida. Esse passo é importante para manter a umidade do recheio. Retire da geladeira, e recheie as

massas. Monte as empanadas colocando o recheio no centro e se estiver seco, umedeça com água delicadamente. Feche as empanadas, juntando bem as pontas. Vá dobrando as bordas como se fosse um cordão. Besunte com o ovo. Leve para o forno e asse por 10 minutos a 200° ou até ficarem douradas por cima.

### 629. Esfiha da Padoca

2 tabletes de fermento biológico  
2 colheres (sopa) de açúcar  
1 colher (sopa) de sal  
1 e ½ xícara (chá) de água morna  
1 xícara (chá) de óleo de milho  
750g de farinha de trigo

Coloque num marmiteix grande o fermento e o açúcar e misture até dissolver. Junte o sal, a manteiga, o ovo, a água, o leite, o óleo e misture bem. Junte a farinha de trigo, aos poucos, e bata a massa até obter uma

textura lisa e macia. Por último, agregue um pouco mais da farinha e sove a massa até que a mesma esteja ligeiramente enxuta e muito macia. Divida a massa obtida em bolas médias, boleie cada uma e inicie o processo de modelagem das esfihas. Por último, pincele as esfihas montadas com o ovo batido, deixe crescer até dobrar o volume, leve ao forno pré-aquecido à 200° C e asse até que estejam bem douradas.

### 630. Forminhas de Espinafre

1 maço de espinafre  
1 colher (sopa) de manteiga  
sal e pimenta a gosto  
2 ovos separados (as gemas das claras)  
1 colher (sopa) de farinha de trigo  
¾ de xícara de leite  
1 colher (sopa) de queijo ralado

Retire as folhas do espinafre e jogue os talos fora. Leve ao fogo com pouca água e deixe cozinhar até que estejam macias.

Coloque numa peneira. Aperte com uma colher para tirar toda a água.

Agora: pique bem o espinafre. Junte a manteiga, o sal, a pimenta, as gemas batidas com um garfo, o queijo, a farinha dissolvida no leite. Leve ao fogo e mexa até engrossar. Bata as claras em neve. Junte a metade ao espinafre. Coloque em forminhas, de vidro refratário, untadas com manteiga. Cubra com as claras que restaram. Asse em forno quente por 15 ou 20 minutos.

### 631. Farinha de Rosca

- Para fazer farinha de rosca, coloque fatias de pão torrado dentro de um saco plástico, feche bem e esmigalhe com um rolo de macarrão. Depois, peneire.
- Para fazer farinha de rosca sem torrar o pão, basta deixar as sobras de pão na geladeira por algum tempo. Depois, passe no ralador, ou bata no liquidificador, e peneire.

### 632. Farinha de Trigo

- Quando for polvilhar fôrmas com farinha de trigo, use uma esponja d espuma. Deixe a esponja guardada no recipiente da farinha.

### 633. Feijão de Tropeiro

½ xícara de farinha de mandioca  
4 colheres (sopa) de óleo  
½ colher (sopa) de tempero mineiro  
100 gramas de toucinho defumado em pedacinhos  
1 quilo de feijão  
1 cebola grande picada  
5 ovos

Cheiro-verde (cebolinha verde e salsa picada)

Cozinhe o feijão, retirando do fogo antes que o grão se desmanche. Peneirar para escorrer. Numa panela, colocar duas colheres de sopa de óleo e fritar ligeiramente o toucinho; acrescentar o tempero e a cebola, mexendo sempre. Reservar.

No restante do óleo, frite os ovos, mexendo rapidamente.

Juntá-los ao feijão e ao cheiro-verde. Por último, pôr a farinha de mandioca e o toucinho e misturar

#### 634. Sopa de Feijão

½ cebola picada  
2 colheres (sopa) de óleo  
2 tomates batidos no liquidificador  
1 cenoura ralada ou batida no liquidificador  
1 batata cortada em pedacinhos  
¼ de pé de escarola (folhas externas mais duras) picados  
1 xícara (chá) de feijão cozido batido no liquidificador

1 folha de louro  
1 colher (sopa) de salsa picadinha  
sal a gosto

Frite a cebola no óleo quente, acrescente o tomate, a cenoura, a batata e a escarola. Adicione 4 copos de água, o feijão, o louro, a salsinha e sal. Deixe cozinhar até as hortaliças estarem cozidas.

#### 635. Caldo De Feijão Da Dona Lucinha

2 xícaras (chá) de feijão cozido (sobra)  
150g de toucinho defumado em tiras  
1 cebola média ralada  
5 dentes de alho amassados  
sal a gosto  
Salsa e cebolinha a gosto  
Pimenta a gosto

Bater o feijão no liquidificador e reservar. Fritar as fatias de toucinho defumado. Nesta gordura que sobrou, dourar o alho, a cebola e colocar sal, se necessário, uma vez que o feijão já deve estar temperado. Refogar o caldo do feijão. Deixar ferver bastante e colocar o restante dos temperos.

#### 636. Caldo De Feijão Do Calão

100g de bacon picado  
150g de costelinha de porco sem osso picadinha  
4 folhas de louro  
1 cebola picada  
1 e ½ colher (sopa) de alho picado  
2 tabletes de caldo de feijão  
1 tomate picado  
300g de feijão preto cozido

Junte tudo na panela de pressão e deixe cozinhar na pressão por mais ou menos dez minutos.

Retire, bata no liquidificador e passe na peneira. Leve ao fogo para apurar por dez minutinhos, acerte o sal e a pimenta e sirva com torresmo moído e cheiro verde a gosto.

#### 637. Feijão

- Passe no liquidificador a sobra do feijão. Coe e aproveite o caldo para fazer sopa acrescentando macarrão e legumes picados.
- Para a casca do feijão não entupir a válvula da panela de pressão, acrescente na água um pouco de óleo.
- Para preparar um tutu de feijão bem homogêneo, sem os caroços da farinha de mandioca, faça, à parte, uma pasta não muito líquida da farinha com água. Depois, vá misturando ao feijão, já passado no liquidificador.
- A sopa ficará deliciosa se bater o feijão no liquidificador com tomates maduros e um pouco de água, coando depois numa peneira.

- Para conservar o feijão comprado em grande quantidade, guarde numa embalagem plástica, dentro da gaveta de verduras da geladeira. O feijão guardado em lata ou em vidro seca facilmente.

### 638. Feijoada Brasileira

Este é normalmente um prato que fazemos para arrecadar dinheiro no Grupo Escoteiro ou quando estamos em muitas pessoas. Esta receita, em particular, dá para mais ou menos 10 pessoas. A feijoada deve ser preparada com todos os seus complementos - molho, farinha, arroz e couve.

#### O Feijão e as Carnes

500g feijão preto	500g paio
500g pé de porco salgado	400g carne de porco salgada
200g rabo de porco salgado	200g charque (carne seca)
200g orelha de porco salgada	2 laranjas
200g costela salgada	

Os ingredientes salgados são colocados de molho desde a véspera, trocando várias vezes à água. Muitos recomendam fazê-lo em recipientes separados para não misturarem os sabores. Cozinhe as carnes em recipientes separados, exceto o paio, que só entra mais tarde. Nesta fase as carnes ainda não devem ficar cozidas, um pouco antes de estarem macias serão retiradas.

Numa panela grande, cozinhe o feijão juntamente com as carnes pré-cozidas, o paio (sem pele), duas laranjas abertas ao meio e com casca, salsinha, cebolinha e louro.

À medida que cada carne fique pronta, retire. Corte em pedaços pequenos (mais ou menos 6 cm.) Reserve.

Quando o feijão estiver cozido e macio, volte para a panela às carnes já cortadas. Adicione alho, molho de pimenta vermelha e prove o tempero.

Certifique-se do sal, e somente se for mesmo necessário retifique. Visto as carnes serem quase todas salgadas, é comum a feijoada resultar salgada.

#### A Couve

Couve	Bacon
Cebola	Cheiro Verde
Alho	

A couve, depois de lavada, é cortada em tirinhas muito. Prepare numa panela um refogado normal, primeiro o bacon (em 2 cm de óleo), depois a cebola picadinha, e por último o alho, para não queimar.

Junte a couve, sem adicionar água. Adicione sal (neste ponto coloque menos do que pensa ser necessário). Baixe o fogo para médio ou baixo. Mexa muito bem. Tampe a panela por uns minutos apenas. A própria couve vai fazer água, e vai cozinhar na sua própria água. Volte a mexer e volte a tampar, até que esteja pronta.

A couve fica pronta em pouco tempo (quando a quantidade é maior, leve isso em consideração) e diminui muito o seu volume.

#### O Molho de Pimenta

Caldo do próprio feijão	salsa
pimenta vermelha (malagueta)	cebolinha
cheiro verde	

O molho de pimenta não pode mesmo faltar numa feijoada! Seu preparo é bastante simples e consiste em retirar do feijão, quando este estiver já pronto, com as carnes todas, um pouco só do caldo (calcule 500ml, por exemplo).

Numa vasilha, amasse as pimentas vermelhas (a quantidade varia com o gosto), junte o caldo do feijão e o cheiro verde bem picadinho.

Leve à mesa com uma colher. Cada pessoa irá servir-se conforme goste.

#### **Acompanhamentos**

A feijoada é servida acompanhada de arroz branco, couve (receita acima), farinha de mandioca torrada, molho de pimenta (receita acima) e laranjas sem casca e sem a parte branca que está embaixo da casca, cortadas em rodelas (também obrigatórias).

#### **Servindo a Feijoada**

Normalmente, opta-se por levar à mesa somente o molho, a couve e as laranjas, às vezes também o arroz. Ou seja, cada um se serve à vontade, diretamente do panelão.

Monta-se o prato primeiramente com o arroz, depois o feijão com as carnes, colocar por cima o molho, por cima a farinha e ao lado a couve e pedaços de laranja.

### **639. Feijoada**

- Para tirar o excesso de sal da feijoada, adicione uma pitada de açúcar.
- Engrosse o caldo da feijoada acrescentando uma colher (sopa) de maisena diluída em um copo de água morna.
- Para a feijoada ficar mais leve, acrescente um copo de caldo de laranja, quando ela já estiver pronta.
- Para tirar a gordura excessiva da feijoada, adicione, durante a fervura, um limão-galego, inteiro e com casca, cortado em cruz. Antes de servir a feijoada, retire o limão.
- Para uma feijoada rápida, sem deixar as carnes salgadas de molho, usando metade das carnes frescas. Elas absorverão o sal, dando um ponto certo ao tempero.

### **640. Fermento**

- A massa com fermento para pão crescerá mais rápido se colocar a fôrma dentro do forno desligado perto de uma panela com água fervente. O calor úmido que desprende da água faz a massa crescer.
- Compre fermento em pequena quantidade. O prazo de validade é curto e ele estraga facilmente.

### **641. Fígado**

- Antes de temperar o fígado, deixe durante quinze minutos ou mais de molho em suco de laranja, para eliminar a acidez e não deixar o fígado ressecado. Depois, prepare em bifés, iscas ou ensopadinho.
- Tempere o fígado com duas colheres (sopa) de leite para cada ½ quilo, sem usar vinagre. Assim, os bifés ficarão macios e não ressecarão após serem fritos.
- Para que o fígado não endureça, tempere com um tomate maduro amassado.
- Ao refogar fígado, polvilhe-o com canela em pó. Assim, o refogado não soltará o cheiro forte de fígado e ficará mais saboroso.
- Para que o fígado não fique duro ao fritar, polvilhe antes com maisena ou farinha de trigo.
- Dê várias pancadinhas com a lâmina de uma faca sobre o fígado. Assim, a pele sairá com facilidade.

#### 642. Frango Assado À Brasileira

1 ou 2 frangos  
sal – alho – pimenta  
cominho – vinagre  
margarina para untar

**farofa:**

300 g de miúdos de frango (cozidos)  
4 colheres (sopa) de margarina  
2 cebolas picadas  
1 tomate (sem pele)  
cheiros-verdes  
farinha de mandioca crua  
sal – pimenta  
ovos cozidos  
azeitonas

Limpe, lave e enxugue os frangos pequenos; deixe-os inteiros. Tempere com sal, alho, pimenta, 1 pitada de cominho e vinagre. Unte fartamente com margarina por fora e por

dentro. Leve ao forno para assar, cobertos com papel alumínio por ½ hora. Tire o papel e deixe terminar de assar, regando com o próprio molho do frango, se precisar, pingue água fervendo na assadeira para formar molho.

Prepare a farofa: refogue os miúdos na margarina, junte as cebolas, os tomates e os cheiros-verdes.

Quando bem refogado, tempere com sal e pimenta, misture bem. Vá adicionando a farinha de mandioca, o necessário, para que a farofa fique úmida e saborosa. Quando os frangos estiverem assados, passe para uma travessa e guarneça com a farofa, ovos e azeitonas. Sirva com salada de almeirão.

#### 643. Frango A Passarinho

1 ou 2 frangos novos  
6 dentes de alho amassados  
sal – pimenta-do-reino  
1 folha de louro – vinagre  
óleo para fritar

Limpe, lave e corte os frangos em pequenos pedaços. Tempere com os temperos e deixe descansar por 2 horas. Leve uma frigideira ao fogo com bastante óleo. Quando quente, vá fritando os frangos aos poucos, arrumando em lugar aquecido, até terminar de fritar. Sirva com polenta.

#### 644. Galinha de Cabidela

2 galinhas cortadas em pedaços  
2 tomates sem casca e sem sementes  
2 cebolas grandes picadas  
1/2 xícara de chá de salsa picada  
Manteiga a gosto  
4 dentes de alho picados  
5 folhas de louro e hortelã  
Cebolinha verde picada  
Sal, cominho e pimenta-do-reino a gosto  
1/2 xícara de chá de azeite de oliva  
2 xícaras de chá de sangue de galinha misturado com 3 colheres de sopa de vinagre

Tempere os pedaços de galinha com todos

os temperos e deixe repousar por várias horas ou mesmo de véspera. Coloque o azeite ou o toucinho em uma panela. Leve ao fogo e deixe esquentar bem. Frite os pedaços de galinha até dourar de todos os lados. Reserve os que forem ficando prontos enquanto os outros acabam de fritar. Reuna todos os pedaços na panela e junte 1 xícara de água. Mantenha o fogo baixo até que tudo esteja bem cozido. Junte o sangue misturado com vinagre, espere ferver e sirva.  
Rendimento : 8 porções

#### 645. Galinha Mourisca

Tome uma galinha crua e faça-a em pedaços. Em seguida prepara-se um refogado com duas colheres de manteiga e uma pequena fatia de toucinho. Deita-se dentro a galinha e deixa-a corar. Cubra-se a galinha com água suficiente para cozê-la. Estando a galinha quase cozida, tome-se cebola verde, salsa, coentro e hortelã, pica-

se tudo bem miudinho e deita-se na panela, com um pouco de caldo de limão. Acabe de cozinhar a galinha muito bem. Tome então fatias de pão e disponha-as no fundo de uma terrina, e derrame sobre elas a galinha.

Cubra com gemas escalfadas e polvilhe com canela.



#### 646. Frango Com Quiabo

1 frango inteiro  
4 dentes de alho  
sal  
1 colher (sopa) de colorau  
½ xícara (chá) de óleo  
2 cebolas  
2 copos (tipo americano) de água  
2 folhas de louro  
½ Kg de quiabo

FAROFA CAMPEIRA:  
2 xícaras (chá) de óleo  
1 xícara (chá) de bacon picado  
6 ovos  
3 cebolas  
1 Kg de farinha de milho em flocos  
1 xícara (chá) de salsinha  
sal

Corte o frango pelas juntas e tempere com alho, sal e colorau. Numa panela, coloque o óleo e deixe aquecer bem, coloque a cebola para dourar, em seguida, coloque o frango já temperado, e deixe-o dar uma pré-fritada. Coloque a água e o louro e tampe para cozinhar por 15 minutos. Quando estiver quase pronto, coloque o quiabo e tampe novamente, assim que o quiabo estiver no ponto ao dente, desligue o fogo e sirva.

FAROFA CAMPEIRA:  
Numa panela coloque o bacon com o óleo e deixe fritar bem. Depois coloque os ovos e deixe fritar. Em seguida, coloque a cebola e deixe dourar. Por último a farinha de milho, a salsinha e o sal

#### 647. Frango

- Quando for empanar frango com farinha, deixe-o na geladeira por uma hora. Assim, a farinha adere melhor ao frango na hora da fritura.
- Faça uma pasta com dois ovos cozidos, salsinha picada, dois dentes de alho, uma pitada de pimenta do reino e maionese. Passe o frango nesta mistura e coloque para assar. Ele ficará muito saboroso.
- Passe, no peito do frango, manteiga ou margarina ou ainda óleo, e cubra com papel de alumínio. Leve para assar, colocando o frango com o peito voltado para baixo. Assim, a carne fica mais macia.
- Deixe o frango descongelar sozinho dentro de uma vasilha. Utilize a água do degelo para cozinhar o frango, pois ali estão suas vitaminas.
- Para que o frango fique bem dourado, ponha algumas gotas de anilina amarela (especial para cozinha, doces, etc) na gordura, depois desta estar bem quente.

#### 648. Frituras

- Ao fazer qualquer fritura à milanesa, prepare e deixe na geladeira por dez a quinze minutos. Assim, o empanado de ovo e farinha de rosca não se desprenderão ao fritar.

#### 649. Germe de Trigo

- Para melhor conservação, guarde-o sempre num pote fechado, na geladeira. Isso evita que ele se deteriore.
- Antes de empanar carne de frango, porco ou peixe, misture algumas colheres (sopa) de germe de trigo à farinha de rosca. Assim, o empanado ficará mais saboroso, nutritivo e com melhor textura.

#### 650. Hambúrguer

2 quilos de carne moída  
4 ovos  
mostarda, pimenta  
cebola batidinha e sal



Misture tudo e vá colocando farinha de pão, até ficar bem ligado.

Faça o hambúrguer bem grande e chato, não muito fino. Guarde-os numa caixa, colocando cada um sobre um quadrado de papel impermeável. Leve-os ao congelador e quando for precisar para um lanche, é só fritar em pouco óleo.

### 651. Hambúrguer Light

100g de filé pescada  
½ xícara (chá) de couve-flor  
2 colheres (sopa) de cebola ralada  
2 colheres (sopa) de suco de limão  
sal, pimenta-do-reino  
200g de couve  
1 colher (chá) de caldo de legumes  
light em pó

INGREDIENTES DO MOLHO:

½ xícara (chá) de água  
½ colher (chá) de Agar agar  
1 envelope de açafreão  
1 colher (sopa) suco de limão  
sal

COMPLEMENTO:

¼ xícara (chá) pimentão vermelho  
picado  
¼ xícara (chá) pimentão verde  
picado  
6 dentes de alho

Junte a pescada, a couve-flor, a cebola, o suco de limão, o sal e a pimenta e misture bem até formar uma pasta. Com a ajuda de um aro forrado com pano fino molde um hambúrguer e leve para cozinhar no vapor. (cerca de 10 minutos). Em outra panela junte a couve fresca e o caldo de legumes light. Leve ao fogo até secar bem.

MOLHO: Para fazer o molho misture um pouco da água, o açafreão e o Agar Agar batendo bem para não empelotar. Junte o restante da água, o limão e o sal e leve ao fogo até engrossar. No mesmo aro que moldou o hambúrguer coloque metade da couve, o hambúrguer cozido e o restante da couve. Retire o aro, arrume as lâminas de alho sobre a couve, o molho em volta e os pimentões do lado.

### 652. Hambúrguer de Forno

500g de carne moída  
2 cebolas  
1 pão francês amanhecido  
½ xícara (chá) de leite  
1 ovo  
½ xícara (chá) de farinha de rosca  
½ xícara (chá) de cheiro verde picado  
sal  
pimenta

COBERTURA:

100g de presunto  
100g de queijo

2 tomates  
orégano  
azeite

Deixe o pão de molho no leite e bata no processador com a cebola, ovo, farinha, sal e pimenta. Retire, misture na carne e junte o cheiro-verde. Leve para um refratário e ao forno por 30 minutos, retire e cubra com o presunto, queijo, tomate, orégano. Volte ao forno por mais 10 minutos.

### 653. Tempura de Legumes

8 vagens sem as pontas  
8 pedaços de brócolis  
6 pedaços de couve-flor  
4 fatias de cebola  
1 pimentão  
1 cenoura  
1 berinjela  
1 copo (americano) de farinha de trigo  
1 ovo  
água gelada  
óleo para fritar

**Molho:**

3 colheres (sopa) de shoyu (molho de soja)

3 colheres (sopa) de água  
1 colher (sopa) de cebolinha picada  
1 colher (chá) de açúcar  
1 colher (chá) de gengibre ralado

Corte a cebola em quatro fatias grossas, o pimentão em quatro partes, a cenoura em fatias, a berinjela em rodela, as vagens em duas partes e divida cada pedaço de brócolis e de couve-flor no sentido horizontal.

Reserve.

Quebre o ovo em um copo (americano). Em seguida, coloque água gelada até encher. Em uma vasilha, junte essa mistura à farinha

de trigo peneirada e mexa até obter um creme. Mergulhe os legumes nessa massa para ficarem completamente umedecidos. Em uma frigideira, coloque óleo suficiente para cobrir os legumes. Esquente bem e frite-

os até dourar levemente. Retire-os e escorra o excesso de gordura sobre papel absorvente. Misture todos os ingredientes do molho e sirva com os legumes. *(Tempo: 45 minutos Rende: 4 porções)*

#### 654. Tempurá – Tradicional

10 camarões médios limpos (sem cabeças, tripas e casca mas preservando a cauda)  
02 filés de pescada  
02 pimentões verdes  
02 berinjelas  
02 cogumelos shiitake  
02 cenouras

##### **Massa de tempurá**

02 ovos  
1 e ½ xícaras de chá de água gelada  
02 xícaras de chá de farinha de trigo peneirada

##### **Molho**

1 e ¾ de xícara de chá de caldo dashi  
1/3 de xícara de chá de shoyu  
cebolinha picada  
daikoroshi (nabo ralado)  
pimenta em pó  
sal  
sementes de gergelim  
suco de limão

Corte a berinjela longitudinalmente e retire as sementes. Faça então cortes profundos em cada

metade. Conserve os cogumelos shiitake em água até que amoleçam. Guarde a água e corte-os em quatro partes. Corte os pimentões verdes em quatro pedaços e retire as sementes. Quebre os dois ovos e um prato fundo de vidro. E acrescente, aos poucos, a água gelada. Coloque a farinha de trigo peneirada. Misture levemente mas não mexa demais.

Esquente o óleo. Enxugue todos os ingredientes antes de empaná-los. Teste a temperatura do óleo pingando um pouco da massa no óleo quente: ela deve afundar. Pegue os vegetais, mergulhe-os ligeiramente na massa e coloque para fritar. Depois frite o peixe e o camarão. Escorra o tempura em papel toalha.

Misture todos os ingredientes do molho numa panela. Deixe ferver e sirva frio, em recipientes individuais. Antes de comer, o ideal é mergulhar os legumes e os camarões fritos no molho. Se não quiser fazer o molho, pode servir o tempurá apenas com molho shoyu.

#### 655. Bolo de Legumes

5 tomates cortados em cubos  
1 cebola picada  
3 colheres (sopa) de salsa e cebolinha picadinhas  
4 ovos  
¾ de xícara de óleo  
100 g de queijo ralado  
2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 colher (sopa) de sal  
1 colher (sopa/rasa) de fermento em pó  
1 xícara (chá) de ervilhas  
1 xícara (chá) de milho verde  
1 cenoura ralada

Em um recipiente, misture os tomates (se quiser, tempere com sal e orégano), cebola,

cenoura, milho, ervilha, salsa e cebolinha, queijo ralado, o sal e as gemas levemente batidas e o óleo. Mexa bem até se misturarem completamente.

Coloque a farinha de trigo aos poucos, e continue mexendo. Acrescente o fermento. Bata as claras em neve firme e junte nesta mistura. Unte e polvilhe uma forma redonda com furo central de 30 cm de diâmetro. Leve ao forno para assar.

Obs.: A forma pode ser polvilhada com queijo ralado ou farinha de rosca  
*(Tempo de forno - 40 min / Temperatura do forno - 180°)*

#### 656. Rocambole de Legumes

1 pão de forma cortado em fatias no sentido do comprimento  
maionese ou queijo cremoso (de copo)  
legumes cozidos, variados e picados

Coloque o pão sobre uma mesa. Passe o rolo de macarrão por cima de cada parte> Isto vai facilitar a enrolar. Espalhe maionese ou queijo cremoso sobre cada parte e depois uma boa quantidade de legumes. Enrole como se fosse rocambole.

Embrulhe cada rolo em papel alumínio e leve a geladeira por 1 hora. Na hora de servir,

desembrulhe e corte em rodelinhas. Sirva espetado em um palito.

### 657. Língua de Boi

- Corte um limão ao meio e esfregue na língua de boi. Em seguida, coloque a língua para ferver numa panela com algumas gotas de limão. Depois, é só raspar que a pele sairá facilmente.
- A língua de boi não desprenderá aquele cheiro característico se colocar uma cebola descascada para cozinhar junto.
- Bata a língua de boi com força algumas vezes na pia ou na mesa. Assim, ela ficará macia na hora de aferventar.

### 658. Lingüiça

- É difícil tirar lingüiça do pacote quando está enrolada. Será mais fácil se passar água fria sobre o pacote antes de abri-lo ou, então, deixar o pacote um pouco de molho em água gelada.

### 659. Lasanha a Bolonhesa

200g de massa para lasanha  
200g de carne moída  
1/2 copo de óleo  
1/2 cebola média  
1 lata de molho de tomate  
1 folha de louro  
sal, pimenta a gosto  
queijo parmesão ralado

Cozinhe a lasanha em bastante água fervente, tempere com sal. Passe os pedaços por água fria e disponha-os sobre um pano de prato limpo.

Reserve-os. Prepare o molho: numa panela, coloque o óleo. Deixe-o esquentar e refogue nele a cebola picada. Tempere com sal e pimenta.

Junte a carne moída e deixe cozinhar bem. Adicione o molho de tomate e o louro. Tampe a panela e cozinhe, em fogo brando, por 20 minutos. Arme a lasanha: unte uma forma refratária com bastante molho. Coloque sobre este uma camada de

lasanha. Espalhe mais molho por cima desta. Repita várias camadas, terminando com bastante molho. Polvilhe com queijo parmesão ralado e leve ao forno quente, por 30 minutos. Se quiser pode colocar entre as camadas presunto e mussarela.

Rendimento: 6 porções

### 660. Lasanha de Bacalhau

600 g de bacalhau dessalgado (em lascas)  
2 colheres (sopa) de azeite extra-virgem  
1 pé de escarola  
1 cebola grande fatiada em rodelas  
1/2 pimentão vermelho cortado em tiras  
1 xícara (chá) de brócolis cozido  
salsinha e cebolinha picada  
1 dente de alho picado  
noz moscada e pimenta-do-reino a gosto

Molho Bechamel  
1 xícara (chá) de leite desnatado  
2 colheres (sopa) de margarina light  
2 colheres (sopa) de farinha de trigo

1 cebola média ralada  
40 g de queijo cottage  
1/2 lata de creme de leite light  
sal e noz-moscada  
salsinha picada

Deixe o bacalhau de molho na água (na geladeira) por 24 horas, trocando a água de vez em quando. A seguir, cozinhe-o na água fervente por 10 minutos. Escorra a água e deixe esfriar. Desfie-o em lascas, misture a pimenta e a noz-moscada. Reserve.

Em uma panela, aqueça o azeite, refogue a cebola com o alho e a escarola picada reserve.

Para o bechamel: derreta a margarina e refogue a cebola até murchar. Acrescente a farinha mexendo rapidamente, alternando com o leite morno, o creme de leite, o cottage, a noz-moscada até engrossar, com muito cuidado para não encaroçar.

### 661. Lasanha de Camarão

400g de camarão médio descascado  
80g de margarina  
10g de sal  
10g de pimenta-branca em pó  
500g de molho branco  
200g de molho de tomate  
300g de massa para lasanha  
20g de mussarela ralada  
30g de parmesão ralado

Refogue o camarão na margarina por 5 minutos. Acrescente o sal, a pimenta, 300g do molho branco

Montagem: espalhe num refratário um pouco do molho bechamel, bacalhau, escarola refogada, brócolis, salsinha, cebolinha e pimentão. Repita as camadas, na mesma ordem, até os ingredientes terminarem.

Finalize com o molho bechamel. Leve ao forno médio por cerca de 30 minutos.  
Rendimento: 8 porções

e o molho de tomate. Reserve. Cozinhe as placas de massa para lasanha em 3 litros de água com sal e um fio de óleo até ficar al dente.

Montagem: Em um refratário ou assadeira, cubra o fundo com 100g de molho branco e siga a seqüência: massa, recheio, massa, recheio, mussarela, massa, molho branco restante e parmesão. Leve ao forno quente (180° C) por 15 minutos.  
Sirva bem quente.

### 662. Lasanha com Frango

1/2kg de massa para lasanha (pré cozida)  
400g de peito de frango  
1 cebola (picada)  
2 dentes de alho (picados)  
3 colheres (sopa) de óleo  
4 tomates picados (sem pele e sem sementes)  
3 colheres (sopa) de cheiro verde (picado)  
sal a gosto  
pimenta do reino a gosto

Molho  
1/2 litro de leite  
2 colheres (sopa) de margarina  
1 colher (sopa) de farinha de trigo  
1 tablete de caldo de galinha  
1 lata de creme de leite  
queijo parmesão ralado (para polvilhar)

Tempere o peito de frango com a cebola, o alho, o óleo, os tomates, o cheiro verde, o sal e a pimenta. Refogue bem. Acrescente um pouco de água, tampe e cozinhe.

Depois de frio, desfie o frango e reserve com os temperos. Coloque a margarina com a

farinha de trigo e o tablete de caldo de galinha em uma panela.

Leve ao fogo brando mexendo sem parar e vá acrescentando o leite, até engrossar. Retire, acrescente o creme de leite e reserve.

Montagem: Faça em um refratário, camadas intercaladas de molho branco, massa para lasanha e frango com temperos. Termine com o molho branco e polvilhe com o queijo parmesão. Leve ao forno por 15 a 20 minutos.

**Modo de Fazer no Microondas:** Em um refratário, coloque a cebola, o alho, o óleo e leve ao microondas por 3 minutos na potência alta. Junte o frango, os tomates, o cheiro verde, o sal e a pimenta. Tampe e leve ao microondas por 15 minutos na potência média alta.

Retire, aguarde esfriar e desfie o frango. Reserve. Coloque em um refratário a margarina, a farinha de trigo e o caldo de galinha. Leve ao microondas por 2 minutos

na potência alta. Acrescente o leite, mexa bem e retorne ao microondas por 5 a 6 minutos na potência alta.

Mexa duas vezes durante o cozimento. Retire e acrescente o creme de leite. Reserve.

Montagem: Faça em um refratário, camadas intercaladas de molho branco, massa para lasanha e frango com temperos.

### 663. Lasanha ao Leite

1 pacote de lasanha crua  
500 gramas de queijo  
500 gramas de presunto  
Leite a gosto  
1 lata de molho de tomate  
Manteiga ou margarina para untar

Coloque a massa para cozinhar com um pouco de óleo para não grudar. Algumas massas não precisam de cozimento, na embalagem sempre indica a necessidade ou não.

Unte um refratário com manteiga ou margarina. Escorra a massa e lave-o com água fria.

### 664. Lasanha da Dna Virginia (a moda portuguesa)

1 Caixa de folhas de lasanha  
1 carteira de lasanha "Maggi"  
1 caixa de natas  
2 pacotes de queijo de fatia  
2 ovos  
1 pacote de queijo ralado "Mozarella"  
carne moída q.b.  
sal  
cebola  
alho picado e ketchup.

Antes de mais nada coza a caixa de folhas de lasanha como indica, deitando 1 folha de cada vez. Refoga-se a carne depois deite a cebola e o alho junte 1 copo de água e

### 665. Lasanha de Funghi

Molho Funghi  
150g de funghi  
1 colher de sopa azeite  
½ cebola  
2 dentes de alho

Termine com o molho branco e polvilhe com o queijo parmesão. Leve ao microondas por 8 a 10 minutos na potência alta.

**Forma de Congelamento:** Aguarde esfriar completamente, vede o refratário com filme de PVC e saco plástico, etiquete e leve ao freezer. Tempo de Armazenamento: 3 meses

**Forma de Descongelamento:** Geladeira, forno convencional ou microondas.

Coloque uma camada da massa já escorrida e lavada no refratário, coloque por cima uma camada de queijo, uma camada de presunto, o molho de tomate, alternando, sendo que por último fique uma camada de queijo.

Depois regue a lasanha com leite, afim de que fique bem molhada.

Leve ao forno. Quando o queijo derreter, retire do forno e sirva quente.

Rendimento: 6 porções

ketchup e deixe cozer um pouco, junte a carteira de Lasanha desfeita com um pouco de leite.

Deite tudo num pirex as camadas, cada camada leve um pouco das duas qualidades de queijo a ultima camada é de carne.

Numa tigela bata ( não para levantar ) os ovos e um pouco de queijo ralado, deite tudo por cima da carne e polvilhe com o restante queijo "Mozarella" e vai ao forno até alourar por cima.

Deixe o funghi de molho por três horas. Cozinhe-o rapidamente, escorra, coe a água do cozimento e reserve-a.

Lave o funghi com cuidado e pique. Aqueça o azeite, refogue o alho e a cebola. Junte o

funghi e um pouco da água do cozimento.

Molho bechamel  
80g de farinha de trigo  
800ml de leite  
80g de manteiga  
1 pitada de noz-moscada  
Sal e pimenta-do-reino a gosto

#### 666. Lasanha de Berinjela

2 berinjelas  
1 colher (chá) de sal  
100 gramas de queijo prato  
300 gramas de mussarela  
½ copo de requeijão  
200 gramas de queijo parmesão

##### MOLHO

3 colheres (sopa) de azeite  
1 cebola grande ralada  
1 quilo de tomate picado  
1 maço de manjeriço  
sal e pimenta a gosto

MOLHO - Numa panela, aqueça o azeite e frite a cebola. Junte os tomates picados, o sal, orégano e pimenta. Deixe murchar.

#### 667. Lasanha Escoteira (de pão)

Pão de forma sem casca  
200g de presunto  
200g de mussarela  
Molho de tomate em caixinha  
Orégano  
Queijo-ralado

Em uma travessa retangular, coloque uma camada de fatias de pão, cobrindo todo o fundo.

Coloque uma camada de presunto e uma de mussarela.

#### 668. Massa Verde para Lasanha

200 g de espinafre  
4 xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 colher (chá) de sal  
2 ovos grandes  
farinha de trigo para polvilhar

Lave o espinafre, coloque-o numa panela e leve-o ao fogo baixo para cozinhar, sem juntar água; Tampe e refogue por cinco

Derreta a manteiga, despeje a farinha e mexa bem. Coloque o leite já fervido, a pitada de noz moscada, sal e pimenta do reino a gosto.

Montagem: Monte a lasanha misturando os molhos funghi e bechamel. Intercale massa, molho e queijo parmesão. Gratine e sirva.

Acrescente o manjeriço picado, misture e tampe. Deixe apurar de 10 a 15 minutos em fogo baixo. Reserve.

MONTAGEM - Num refratário, coloque em camadas o molho, as berinjelas cortadas em fatias e cozidas, molho, queijo prato ralado, berinjelas, molho, mussarela ralada e o requeijão cremoso. Polvilhe com o queijo parmesão. Leve ao forno médio (180°) por cerca de 10 minutos, até gratinar.

Sirva com salada de folhas. Pode congelar se estiver devidamente embalado.

Espalhe um pouco do molho de tomate por cima.

Faça outras sequência de camadas terminando com uma de pão.

Cubra o sanduíche com molho.

jogue queijo ralado e polvilhe um pouco de orégano por cima.

Leve ao forno para gratinar. Rendimento: 4 porções

minutos, mexendo de vez em quando;

Escorra, esprema, pique e passe o espinafre por uma peneira, até obter um purê suave de boa consistência. Se ficar úmido, aqueça o espinafre em fogo forte para evaporar um pouco da umidade. Deixe esfriar;

Peneire a farinha e o sal numa vasilha

grande. Faça uma cavidade no centro e coloque os ovos batidos e o purê de espinafre;

Misture suavemente, com a mão ou um garfo, até a massa ficar bem ligada. Se ficar seca, junte um pouco de água ou mais farinha, se ficar pegajosa; Amasse bem,

#### 669. Macarrão Expresso

Para cozinhar macarrão: para ½ pacote (suficiente para 2 pessoas), ferva 1 litro de água com 1 colher (sobremesa) de sal. Junte o macarrão e deixe 8 a 10 minutos – tire um

#### 670. Macarrão feito na Panela de Pressão

- 1 pacote de macarrão tipo parafuso
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 3 dentes de alho
- 1 cebola picada
- ½ kg de carne moída
- 1 lata pequena de molho de tomate
- ½ colher (café) de fermento em pó
- 1 lata de creme de leite
- 1 litro de água fervente
- 300 g de mussarela ralada
- sal a gosto

Aqueça o óleo na panela de pressão e refogue o alho picado e a cebola até murcharem.

#### 671. Macarrão ao Molho de Tomates Assados

Coloque a massa (pasta) de sua preferência para cozer em 1 1/2 lts de água; adicione à água um punhado de sal, um fio de azeite, algumas folhas de louro, alguns cravos da Índia e alguns grãos de pimenta do reino preta. Deixe cozer até ficar al dente (ou mais macio, se preferir)...

À parte, escolha 8 a 12 tomates bem maduros. Corte-os ao meio e retire um pouco das sementes. Disponha-os numa assadeira retangular de alumínio (ou refratário que vá

#### 672. Ravióli “Al Sugo”

- 700 g de ravióli
- água, sal
- um fio de óleo
- 1 lata de molho “al sugo”
- queijo ralado

durante 15 minutos pelo menos, até obter uma massa macia e elástica;

Divida-a em quatro partes e com um rolo abra-a bem fina. Corte-a em retângulos de 5 por 9 cm; Deixe secar as folhas da massa sobre uma superfície enfarinhada por pelo menos uma hora.

fio para ver se está no ponto (nem duro nem mole demais). Escorra, passe na água fria (ou não) e coloque o molho.

Acrescente a carne e mexa até começar a dourar. Adicione o molho de tomate e mexa. Dissolva o fermento no creme de leite e ponha na panela. Junte a água fervendo, o sal e o macarrão. Mexa devagar, tampe a panela e cozinhe por 3 minutos. Desligue a panela e espere acabar a pressão. Abra a panela e transfira para um refratário untado, metade do macarrão. Cubra-o com metade da mussarela e espalhe por cima o macarrão restante. Finalize com uma camada de mussarela restante e leve para gratinar..

ao forno). Tempere com sal, azeite de oliva e ervas (Orégano, tomilho, manjerona e manjericão) nas doses corretas (nem pouco, nem muito... ah! Orégano pode colocar bastante). Deixe assar por 30 minutos. Escorra o macarrão e coloque num refratário ou travessa de vidro. Coloque por cima os tomates assados (corte-os antes em pequenos pedaços). Sirva a seguir com Queijo Parmesão a gosto...

Cozinhe os raviólis em bastante água, sal e um fio de óleo. Abra a lata de molho “al sugo”, aqueça em fogo brando. Passe os raviólis para uma travessa refratária, espalhe bastante queijo ralado, misture bem, espalhe o molho por cima e leve ao forno bem quente, por 10 minutos.



### 673. Molho A Putanesca

2 colheres (sopa) de azeite  
1 cebola média picada  
1 dente de alho picado  
1 filé de anchova ou sardinha anchovada  
¼ de xícara de alcaparra  
½ xícara de azeitonas pretas sem caroço e picadas  
1 lata de atum  
1 e ¼ de xícara de purê de tomate  
2 colheres (sopa) de salsa picada  
2 colheres (sopa) de manjeriço picado  
sal, pimenta-do-reino

Leve o azeite ao fogo, em uma panela. Quando aquecer, junte a cebola, o alho e deixe dourar. Retire do fogo e junte a anchova, amassando com um garfo. Leve ao fogo novamente, adicione a alcaparra, a azeitona e o atum. Frite por 3 minutos, mexendo. Acrescente o purê de tomate. Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Junte a salsa, o manjeriço e misture bem. Esse molho é suficiente para 1 pacote de macarrão (500g)

*Rendimento: 4 pessoas Tempo de Preparo: 40 minutos*

### 674. Molho A Bolonhesa

350g de carne moída  
700g de tomate bem maduro (5 grandes)  
4 colheres (sopa) de óleo  
2 dentes de alho amassados  
1 cebola média picada  
sal, pimenta-do-reino

Lave os tomates e pique-os em pedaços. Coloque-os no liquidificador e bata por 3 minutos. Retire, passe por peneira e reserve.

Leve o óleo ao fogo em uma panela; quando aquecer junte o alho, a cebola e deixe dourar ligeiramente. Acrescente a carne moída e frite, sempre mexendo, até dourar. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Adicione o molho de tomate e cozinhe por 15 minutos em fogo baixo. Esse molho é suficiente para 1 pacote de macarrão (500g)

*Rendimento: 4 pessoas Tempo de Preparo: 40 minutos*

### 675. Molho Al Pesto

¾ de xícaras de azeite  
½ xícara de folhinhas de manjeriço  
1 colher (sopa) de nozes picadas  
2 dentes de alho  
100 g (1 xícara) de queijo parmesão ralado.

Coloque no liquidificador a metade do azeite, o manjeriço, as nozes e o alho cortado em pedaços. Bata bem. Junte aos poucos o queijo e continue batendo. Acrescente o azeite restante, aos poucos, continuando a bater. Esse molho é suficiente para 1 pacote de macarrão (500g).

*Rendimento: 4 pessoas. Tempo de Preparo: 10 minutos*

### 676. Molho De Vôngole

1 e ½ kg de vôngole na casca  
3 dentes de alho  
6 colheres (sopa) de óleo  
salsinha picada  
sal, pimenta-do-reino

Lave bem o vôngole sob água corrente. Leve ao fogo numa panela sem água somente com 1 dente de alho, descascado e inteiro. Cozinhe em fogo alto até que as conchas se abram. Retire o molusco das conchas, eliminando aquelas que permanecerem

fechadas. Passe o líquido do cozimento do vôngole por uma peneira fina e reserve. Em outra panela coloque o óleo e os dentes de alhos restantes cortados em fatias finas. Deixe fritar, junte os moluscos e cozinhe por alguns minutos em fogo baixo, mexendo. Acrescente o líquido do cozimento reservado, tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto e junte a salsa picada. Este molho é suficiente para 500g de macarrão.

*Rendimento: 4 pessoas. Tempo de Preparo: 50 minutos*

### 677. Molho Branco

- Misture 1 xícara de manteiga amolecida e 1 xícara de farinha. Coloque numa forma de fazer gelo, ponha para esfriar, corte em 16 cubos antes de colocar num saco plástico e congelar. Para fazer um molho branco de consistência média, coloque 1 cubo (do já preparado) em 1 xícara de leite, aqueça devagar, mexendo constantemente até engrossar.
- Use pouco sal no começo do cozimento de um molho. Acerte o tempero no final, depois que tiver engrossado.
- Se quiser uma cor mais acentuada ao molho de tomate natural, junte gotas de açúcar queimado.
- Molhos que contenham ovos ou mostarda não devem ferver, pois podem falhar. No entanto, se isso acontecer, experimente despejá-lo numa vasilha fria e bater vigorosamente.
- Se precisar derreter queijo para um molho, misture primeiro com leite e aqueça tudo lentamente: ficará homogêneo.

### 678. Molho Agridoce

1 garrafa de vinagre (750ml)  
1 lata (tamanho médio) de extrato de tomate  
1 kg de açúcar

Misture bem e pronto. Basta guardá-lo na geladeira, em potes fechados, para utilizar quando for servir os pratos carnes e pratos da cozinha chinesa.

### 679. Molho Inglês

1 litro de vinagre  
1 lata (média) de massa de tomate  
2 a 3 pimentas maduras  
1 folha de louro  
1 maço de salsa

1 cebola

Misturar tudo no liquidificador e coar.  
Usar para temperar carnes, aves e peixes.

### 680. Picadinho

750g de carne moída  
1 cebola ralada  
1 colher (sopa) de óleo  
1 pimentão verde picado  
1 pimentão vermelho picado  
3 tomates picados  
1 lata de ervilhas ou legumes mistos  
½ colher (chá) de sal  
½ colher (café) de pimenta do reino

de vez em quando, até os tomates começarem a desmanchar.

Misture a carne, tempere com sal e pimenta do reino e cozinhe, mexendo de vez em quando, para separar bem a carne. Mantenha no fogo forte até dourar bem a carne.

Coloque o óleo numa panela, junte a cebola e deixe em fogo forte, até a cebola começar a dourar. Junte os pimentões picados e os tomates. Mantenha, em fogo forte, mexendo

Junte 1 xícara de água e deixe cozinhar, em fogo lento, até a água evaporar.

Adicione as ervilhas ou legumes e deixe até a água terminar de evaporar. (4 pessoas)

### 681. Massas

- Massas doces ficarão mais macias se usar gordura não gelada e mexer com movimentos leves.
- Para pincelar tortas e empadas, misture bem a gema com óleo e depois acrescente uma pitada de açúcar com algumas gotas de café forte.
- A massa de torta não ficará estufada se furar com um garfo toda a sua superfície e as bordas, quando ela estiver na assadeira.

- Para que a massa de torta não encolha na assadeira, coloque uma folha de papel manteiga por cima, depois cubra toda a superfície com feijão cru. Leve a fôrma para assar dessa maneira.
- Faça sempre o recheio para tortas com antecedência ou deixe esfriar antes de usar. Se colocar o recheio ainda quente, a massa cozinhará antes de ser levada ao forno, ficando com uma aparência desagradável e não muito saborosa. Quando as tortas e os bolos dourarem demais no forno, antes de estarem completamente cozidos, cubra com papel impermeável e deixe que acabem de assar. Assim, evita que fiquem muito tostados.
- As panquecas ficarão mais saborosas se acrescentar no liquidificador, junto com a massa, uma cebola ou um pedaço de queijo.
- Para assar massa folhada, não unte nem polvilhe a assadeira. Use sempre uma assadeira molhada.
- Estique a massa podre com o rolo sobre um plástico. Depois, vire a massa sobre a assadeira, retirando o plástico. Assim, a massa ficará lisa e uniforme.
- Empadas, tortas e barquetes de massa podre devem esfriar antes de serem tiradas das fôrmas.
- Para o preparo de uma massa para tortas ou empadas, use sempre gordura gelada. Dessa maneira, a massa ficará crocante e sequinha.
- Ao fazer massas fermentadas, tire uma pequena porção, faça uma bolinha e coloque num copo com água. Quando a bolinha subir, a massa está pronta para ir ao forno.
- Acrescente a massa de pizza uma batata cozida. A massa ficará mais leve.
- Quando fizer macarrão, use um cabide para secar a massa.
- Arrume a lasanha crua, de véspera, numa vasilha refratária, cubra com leite e leve à geladeira. Coloque a lasanha no forno quarenta minutos antes de servir.
- Se quiser que a torta de frutas fique com uma crosta crocante com gosto de nozes, salpique germe de trigo sobre a torta dez minutos antes de tirá-la do forno.
- Na falta de um rolo de macarrão para esticar a massa, use uma garrafa lisa, cheia de água gelada e gelo picado. Feche bem a garrafa para não vazarem. A massa ficará bem lisa.
- Para fazer macarrão colorido, acrescente à massa: espinafre para a massa verde; beterraba para a massa rosada ou chocolate (em pó) para a massa marrom.



### 682. Maionese Temperada para Lanches

Moa, bem fino, presunto, azeitonas (pretas ou verdes) e pickles. Mistura-se essa massa com um vidro de maionese e faz-se a pasta do recheio.

### 683. Maionese

Bata no liquidificador 1 ovo e 2 xícaras (chá) de óleo. Para que a maionese não desande, é importante que o óleo seja colocado em pequenas quantidades, sem parar de bater. A cada porção de óleo adicionada, misture-a

bem antes de acrescentar outra. Ao final, tempere com salsinha picadinha, sal, mostarda e pimenta-do-reino a gosto. Utilize-a como acompanhamento de carnes grelhadas e saladas.

#### 684. Maionese

- Bata duas gemas no liquidificador, adicionando óleo até dar o ponto. Acrescente gotas de limão e sal a gosto.
- Para conservar a maionese por vários dias, adicione uma colher (sopa) de água quente, misture bem e guarde num vidro tampado, na geladeira.
- Se a maionese talhar, pingue água fervente, aos poucos, sem parar de bater, até que ela volte ao normal.
- Se a maionese começar a desandar, escorra o azeite, junte uma ou mais gemas, conforme a quantidade de molho, e bata novamente, de acordo com a receita.
- Faça maionese verde acrescentando folhas de agrião ou de espinafre, bem picadas, à maionese já engrossada.
- Quando a maionese batida no liquidificador desandar, retire e coloque um ovo inteiro no liquidificador. Depois, vá acrescentando a maionese desandada aos poucos, com o aparelho ligado, até que ela endureça novamente.
- Para bater a maionese, utilize sempre uma vasilha de louça ou vidro, nunca de alumínio.
- Retire a maionese que fica no fundo do vidro com suco de limão. A mistura dará um ótimo molho para saladas.
- Para dar um sabor especial à salada de maionese, acrescente aos temperos um pouco de açúcar.
- No preparo de saladas, substitua a maionese por um iogurte temperado com sal, salsa, orégã, alho socado, cebolinha batida, cebola cortada ou pedacinhos de pickles.

#### 685. Mandioca Temperada

1 kg de mandioca cozida em pedaços  
2 tomates sem sementes picados  
½ xícara (chá) de salsa picada  
2 colheres (sopa) de azeite  
3 alhos picados

Doure o alho no azeite, acrescente os tomates e deixe-os amolecer um pouco. Arrume os pedaços de mandioca no fundo de um refratário untado e, sobre eles, coloque o refogado de tomates. Regue com azeite e leve ao forno médio por 15 minutos. Retire e salpique com sardinha. Rende 5 porções.

#### 686. Mandioca

- Coloque as mandiocas descascadas no congelador por trinta minutos. Depois, corte em pedaços e cozinhe. Assim, elas amolecerão por igual.
- Se comprou mandioca e não quer preparar no mesmo dia, descasque e coloque numa vasilha, coberta com água, dentro da geladeira. Assim ela não estragará.
- Para conservar a mandioca fresca pelo menos por um mês descasque, lave, seque bem e guarde em saco plástico fechado, dentro do congelador.

#### 687. Manteiga

- Como fazer a manteiga render mais: Para fazer 1 quilo de manteiga, bata devagar 2 xícaras de leite evaporado (pouco a pouco) com ½ quilo de manteiga. Ponha numa vasilha e deixe esfriar bem.
- Para amolecer a manteiga gelada, encha uma tigela com água fervente. Depois, esvazie a tigela e vire, ainda quente, sobre a manteiga. Assim, ela amolecerá sem derreter.
- Ralando um pedaço de manteiga fará com que amoleça mais depressa.

- Nunca use manteiga gelada em suas receitas. Ela deve estar à temperatura ambiente para não alterar a consistência da massa.
- Retire a manteiga da embalagem, coloque num recipiente e cubra com água. Depois, coloque uma colher (sobremesa) de sal na água e leve à geladeira. Assim, a manteiga se conservará fresquinha.
- Se uma receita pedir 1/3 xícara de manteiga ou margarina, meça da seguinte forma: coloque 2/3 de água numa xícara e vá adicionando a manteiga ou margarina, aos pedaços, até que a água alcance a borda da xícara.
- Ao fazer refogados, experimente trocar a manteiga comum por esta, temperada: misture 100 gramas de manteiga com a casca ralada de meio limão e duas colheres (sopa) de cheiro-verde. Você pode guardar esta manteiga na geladeira até por dois meses.
- Ao aquecer manteiga para frituras ou refogados, evite que ela se queime juntando à panela algumas gotas de óleo.

### 688. Misto Quente Especial

2 tomates médios picados  
1 colher (sopa) de salsinha picada  
1 colher (café) de orégano  
2 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol  
10 fatias de pão de forma  
5 fatias de queijo mussarela  
5 fatias de presunto  
5 folhas de alface

Coloque cinco fatias de pão de forma numa assadeira e cubra com a mussarela, com o presunto e a outra fatia de pão. Leve ao forno por 10 minutos.

Retire e adicione em cada sanduíche 01 colher (sopa) do molho reservado e uma folha de alface. Sirva imediatamente.

Tempere os tomates com a salsinha, com o orégano e o azeite de oliva espanhol e reserve.

### 689. Músculo de Caçarola

1 kg de músculo traseiro cortado em cubos  
2 tomates descaroçados  
1 cenoura cortada em rodinhas  
1 xícara de café de óleo vegetal  
3 cebolas médias  
2 dentes de alho  
2 folhas de sálvia  
2 folhas de louro  
salsinha e cebolinha picadas  
pimenta dedo de moça  
sal a gosto  
panela de pressão

picada, e os demais temperos e em seguida os cubos de carne para fritar.

Depois de alguns minutos, com a carne ligeiramente frita, despeje o restante dos ingredientes, tape a panela e deixe cozinhar sob pressão por pelo menos 40 minutos.

Abra a panela, deixe ferver mais alguns minutos para engrossar o molho.

Acompanhamento: arroz-feijão e verdura refogada.

Ponha a panela no fogo com o azeite para aquecer. Coloque um pouco da cebola

Rendimento: 6 pessoas.

### 690. Ostras

- As ostras abrirão facilmente se forem lavadas em água fria e depois guardadas no congelador, dentro de sacos plásticos, por uma hora.

### 691. Ovos

- Nunca use ovos gelados em suas receitas. Eles devem estar à temperatura ambiente para não alterar a consistência da massa.
- Para bolos, é melhor usar ovos médios do que grandes. Ovos extragrandes fazem com que os bolos abaixem quando frios.
- Para guardar gemas durante alguns dias, cubra-as com água fria e ponha no refrigerador.
- Às claras de ovos podem ser guardadas congeladas por um período de até 1 ano. Coloque-as num recipiente de plástico e poderá ir acrescentando claras, para depois usá-las em merengues, bolo de anjo, pudim de claras, etc. 1 xícara equivale a 7 ou 8 claras de ovos. Poderá recongelar claras que forem descongeladas.

### 692. Paella

200 gramas de camarão 7 barbas  
200 gramas de polvo chileno  
200 gramas de lulas frescas  
200 gramas de postas de peixe  
200 gramas de marisco espanhol sem casca  
200 gramas de vongoli com casca  
200 gramas de vongoli sem casca  
12 camarões rosa B (grandes)  
13 mariscos 1/2 casca  
1 pimentão vermelho  
1 pimentão verde  
100 gramas de ervilhas frescas  
3 copos de arroz parboilizado  
1 colher (sal) de açafraão espanhol  
tempero básico para todos os peixes: sal, limão, alho, cheiro verde.

Limpe todos os peixes e tempere com os temperos básicos. Os 12 camarões, tempere, frite e reserve. Os camarões 7 barbas e as

postas de peixe, faça um molho vermelho e deixe cozinhá-los separadamente. Com o restante dos ingredientes, faça um refogado com azeite, óleo, alho, tomates, cheiro verde e deixe cozinhar separadamente. Reserve todas as águas em que foram cozidos os peixes. Em uma paelleira (*panela para o preparo do prato*), refogue o alho, a cebola no óleo e no azeite. Coloque o arroz já lavado e frite bem. Coloque o açafraão e em seguida as águas reservadas e mais um pouco de água fervente e deixe cozinhar o arroz.

Quando estiver quase cozido, coloque os peixes, deixando os camarões grandes, os mariscos 1/2 casca e um pouco de cada peixe para fazer a decoração. Quando o arroz estiver cozido, abaixe o fogo e decore.

### 693. Pão de Queijo da Patrulha

420g de requeijão cremoso gelado  
1 colher (sopa) de parmesão ralado  
2 colheres (sobremesa) de manteiga sem sal  
2 xícaras (chá) de farinha de trigo

#### RECHEIO DE QUEIJOS

50g de queijo prato  
50g de queijo gorgonzola  
50g de queijo parmesão ralado  
50g de queijo fundido

#### RECHEIO DE CALABRESA

300g de calabresa  
150g queijo prato  
1/2 cebola

Coloque todos os ingredientes numa tigela e amasse muito bem. Leve a geladeira por 1 hora, recheie os bombons, empane em ovo batido e farinha de rosca. Frite em óleo quente ou leve ao forno para assar.

RECHEIOS: Processe todos os ingredientes juntos.

### 694. Pão De Queijo De Liquidificador

1 colher (sopa) de fermento  
1 copo de óleo

1 copo de leite  
3 ovos

3 copos de polvilho doce  
100 gramas de queijo ralado

Coloque no liquidificador todos os ingredientes líquidos. Acrescente o polvilho,

o queijo ralado, o fermento e bata. Coloque a massa em forminhas untadas com margarina e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C até que fiquem dourados.

### 695. Broa de Lingüiça

½ kg de lingüiça calabresa fresca, cortada em cubos  
6 xícaras (chá) de farinha de trigo  
2 xícaras (chá) de água morna  
2 tabletes de fermento fresco para pão (à venda em padarias)  
2 colheres (sopa) de óleo  
½ colher (chá) de sal

Coloque a farinha em uma superfície lisa. Dissolva o fermento na água, junte o óleo e o sal e despeje lentamente, no meio da farinha. Mexa com um garfo, misturando com cuidado. Depois, sove com as mãos até obter uma massa lisa e uniforme. Se necessário,

acrescente mais farinha. Deixe-a em formato de bola, coberta com um pano, por cerca de 1 hora, para que cresça.

Doure a lingüiça em sua própria gordura e reserve-a até esfriar. Abra ligeiramente a massa e junte a lingüiça com delicadeza, até que fique bem misturada.

Divida a massa em duas bolas e coloque-as em uma fôrma, untada com margarina. Deixe crescer, coberta com um pano, por cerca de 1 hora. Asse em forno médio, pré-aquecido, até dourarem.

### 696. Pão de Batata

500g de farinha de trigo  
200g de batatas cozidas  
60g de fermento fresco biológico (à venda em padarias)  
3 colheres (sopa) de margarina  
3 colheres (sopa) de açúcar  
2 colheres (sopa) rasas de sal  
6 ovos

Misture bem todos os ingredientes e depois estique a massa com um rolo. Corte-a em tiras do tamanho que desejar. Enrole cada uma em formato de bolinhas. Asse-as em forno médio por 20 minutos. Depois de assada, pincele com margarina derretida. Se desejar, polvilhe com queijo ralado. Rende 50 pães.

### 697. Pão de Torresmo

½ kg de farinha de trigo  
2 tabletes de fermento para pão  
2 xícaras de amido de milho  
1 colher (sopa) rasa de açúcar  
1 colher (sopa) rasa de sal  
1 xícara de margarina  
3 ovos inteiros  
1 xícara de leite  
1 xícara de queijo ralado  
1/2 kg de toucinho frito

Dissolva o fermento com o açúcar, coloque os ovos, a margarina, o leite. Misture a farinha com o amido de milho e trabalhe a massa. Por último, coloque o torresmo e o queijo ralado. Deixe crescer por uma hora e meia e Depois monte os pães. Deixe crescer por mais 40 minutos e leve para assar em forno médio por uma hora e meia.

### 698. Bruschetta

4 fatias de pão italiano  
5 tomates sem peles nem sementes  
1 dente de alho bem picadinho  
4 folhas de rúcula  
1 xícara (café) de azeite

2 colheres (sopa) de salsinha picada  
sal, folhas de manjeriço e pimenta do reino a gosto

Doure as fatias de pão em forno baixo. Enquanto isso, misture os tomates, o azeite, a salsinha, o alho, o sal e a pimenta. Logo depois que o pão dourar, coloque uma folha

de rúcula em cada fatia e sobre elas distribua a mistura de tomate. Enfeite com folhas de manjeriço e sirva ainda quente. Rende 4 fatias.

### 699. Pão

- O pãozinho amanhecido ficará mais macio e com gostinho bom se for conservado em saco plástico ou enrolado em papel alumínio. Mas só o guarde depois que ele estiver totalmente frio.
- Para que o pão cresça por igual, use os ingredientes sólidos, como a margarina por exemplo, na temperatura ambiente (nem gelados nem quentes). Já os líquidos devem estar mornos. E sempre pré aqueça o forno antes de colocar a assadeira. Na hora de assar, mantenha a temperatura alta por 10 minutos e, em seguida, abaixe-a até que os pães estejam douradas.
- Se preferir pão com cascas crocantes, substitua a gema, quando for pinclear o pão, por uma mistura de 2 colheres (sopa) de água, uma pitada de sal e ervas de sua preferência (orégano, alecrim, salsa...) a gosto.
- Para assar o pão de queijo feito com polvilho azedo, coloque em forno bem quente e vá abaixando o fogo, gradativamente, depois que o pão estiver crescido, até que ele seque. Caso contrário, o pão ficará murcho e puxa-puxa.
- Para a massa de pão crescer mais rápido, sove bem e coloque num saco plástico bem fechado.
- A massa do pão ficará bem fofa e leve se acrescentar umas batatas cozidas, frias ou mornas, passada no espremedor.
- Para saber se a massa do pão está no ponto, estire a massa e corte no meio. Se a massa tiver muitos furinhos, ela não estará no ponto. Caso contrário, ela já poderá ir ao forno.
- Para assar pão, coloque junto, na parte de baixo do forno, uma vasilha refratária cheia de água. Assim, o pão ficará com uma crosta mais dura. E não convém abrir o forno nos primeiros minutos.
- Você pode substituir um tablete de 15g de fermento para pão por uma colher (sopa) de fermento seco, granulado, especial para pão.
- Para dar uma crosta bem crocante ao pão italiano, pincele com água duas vezes enquanto ele assa.
- Coloque a forma de pão para assar sempre no meio do forno. Assim, o ar circulará livremente por todos os lados, fazendo com que o pão asse por igual.
- Para descongelar pão de forma ou pão francês, coloque-os em um saco de papel pardo e leve ao forno à temperatura de 165° centígrados por 5 minutos.
- Se pãezinhos grudarem no fundo da assadeira, coloque a assadeira quente em cima de um pano molhado. Eles sairão com facilidade.
- Para fazer com que o pão ressecado fique de novo macio, embrulhe em pano úmido e coloque no refrigerador por 24 horas. Retire o pano e aqueça no forno por alguns minutos.

### 700. Torta De Palmito

3 dentes grandes de alho  
1 cebola grande  
3 colheres de sopa de azeite de oliva  
1 xícara de leite  
1 xícara de margarina derretida  
4 ovos  
sal a gosto  
2 folhas de orégano  
3 xícaras de farinha de trigo (ou 1½ de trigo e 1½ de farinha de pupunha)  
1 colher de chá de fermento  
50 g de azeitonas sem caroços  
2 tomates grandes

½ kg de palmito de pupunha, cortado em rodela de 1 cm de espessura  
50 g queijo parmesão ralado

Pique o alho e a cebola e frite-os no azeite até dourarem. Reserve.

No liquidificador bata o leite, a margarina, os ovos, o sal e o orégano e reserve. Peneire a farinha de trigo com o fermento e acrescente-os à mistura do liquidificador aos poucos, batendo bem até a mistura ficar homogênea.



Coloque-os em tigela grande e acrescente as azeitonas, os tomates e o palmito, o alho e a cebola frita, misturando devagar com uma colher.

#### 701. Bolinho de Peixe

2 xícaras (chá) de sobra de peixe desfiado  
4 batatas médias cozidas  
2 gemas  
2 claras em neve firmes  
2 colheres (sopa) de farinha de trigo  
2 colheres (sopa) de salsinha picada  
óleo para fritar  
sal e pimenta a gosto

#### 702. Sopa de Peixe do Gilmar

2 colheres (sopa) de óleo  
1 cebola picada  
1 dente de alho picadinho  
1 tomate picado  
2 colheres (sopa) de salsa picadinha  
2 colheres (sopa) de cebolinha picada  
1 folha de louro  
4 batatas cortadas em pedaços  
1 xícara de peixe cozido (sem pele e sem espinhas)  
pimenta a gosto  
sal a gosto

#### 703. Peixe Com Leite de Coco

1 e ½ kg de caçonete em postas  
limão, louro, sal  
4 tomates (sem pele) picados  
2 vidros de leite de coco  
½ xícara (chá) de óleo  
2 colheres (sopa) de azeite de dendê  
2 cebolas em fatias  
1 colher (chá) de gengibre em pó  
1 pimentão verde picado  
molho de pimenta

#### 704. Anchova com Shitake

4 filés de anchova (de 250g aproximadamente cada um)  
8 xícaras (chá) de cogumelo shitake  
4 colheres (sopa) de margarina  
4 xícaras (chá) de shoyu  
4 colheres (café) de aji-no-moto  
4 colheres (chá) de óleo  
alface e cenoura a gosto

Unte uma forma com margarina e a polvilhe-a com farinha de trigo. Despeje a massa na forma e salpique o queijo parmesão por cima. Leve ao forno (previamente aquecido até 150 graus) e deixe dourar.

Passe as batatas pelo espremedor. Misture com o peixe, as gemas, a farinha, a salsinha, o sal e a pimenta. Adicione as claras em neve e, com uma colher, mexa delicadamente. Despeje pequenas porções da massa em uma panela com óleo quente e deixe dourar. Rende 4 porções.

Aqueça metade do óleo e refogue metade da cebola, metade do alho, o tomate, metade da salsa e da cebolinha. Acrescente o louro, as batatas, 5 copos de água de água e deixe cozinhar. Retire o louro, bata no liquidificador e reserve.

Refogue o peixe no restante do óleo, com a outra metade dos temperos.

Adicione pimenta, junte ao caldo, prove o sal e deixe ferver alguns minutos.

Tempere o peixe com sal, limão e louro. Faça um bom refogado com o óleo, o azeite de dendê e os temperos. Junte as postas do peixe, o leite de coco, o gengibre, o pimentão, tampe e deixe cozinhar em fogo forte por 15 minutos. Prove o sal e pimenta. O peixe deve ficar macio e o molho consistente. Sirva com pirão.

Tempere os filés com aji-no-moto e asse por cerca de 15 minutos. Enquanto isso, lave os cogumelos, corte-os em fatias finas e refogue-as na margarina. Cozinhe por 4 minutos e acrescente o shoyu até esquentar. Coloque o peixe em um prato, enfeite com a alface e a cenoura e regue com o molho de cogumelos. Sirva com arroz. Rende 4 porções.

### 705. Peixe

- O peixe assado não grudará na forma, nem perderá o sabor, se forrar à assadeira com fatias de batata crua.
- Para que o peixe não grude no fundo da assadeira, forre-a com uma camada de cebolas picadas, aipo e cheiro-verde. Corte a cabeça do peixe só depois que ele estiver assado, senão a parte cortada ficará seca e dura.
- Para que o peixe asse por igual, coloque-o de barriga para baixo, aberto, na assadeira coberta com papel de alumínio. O peixe ficará douradinho dos dois lados.
- Descongele o peixe no leite. O leite faz com que o peixe fique com sabor de fresco.

### 706. Conserva de Pepinos no Vinagre

Corte as pontas de 1 kg de pepinos pequeninos. Polvilhe bastante sal, arrume em um pano, amarre e deixe escorrer toda a água natural do pepino. Passe para uma vasilha de louça e cubra com vinagre branco fervendo. Guarde por 2 dias. Escorra bem, retire o vinagre e substitua metade dele por outro novo. Leve ao fogo para ferver. Deixe

esfriar e espalhe sobre os pepinos. Dois dias após escorra novamente. Arrume os pepinos em uma panela de barro vidrado, cubra com vinagre novo, junte pimenta-do-reino em grão, 1 cravo-da-india e leve ao fogo até começar a ferver. Retire do fogo e deixe esfriar. Arrume em potes esterilizados, tampe e deixe descansar alguns dias para servir.

### 707. Peru

- Em vez de um peru grande, compre dois pequenos. Além de assar em menos tempo, você tem duas vezes os melhores pedaços.
- A carne de peru ficará crocante e com sabor mais apurado se pincelar com mel depois de assar.
- Use luvas de borracha quando for passar o peru da assadeira para a travessa.

### 708. Molhos da Bahia

Desde que conheci Salvador, na Bahia, me apaixonei por um bom molho. Para a regra geral do baiano, todo "molho" é de pimenta. A verdadeira pimenta do "molho baiano" é a malagueta que se destaca das demais por ser pequena e de ardor bem mais ativo. Também não se usa pimenta madura, nem de conserva, nem seca, a não ser para o "molho de acarajé". Nos demais casos, malagueta verde é que é a matéria-prima do "molho baiano". Os próximos quatro molhos são fundamentais da cozinha baiana:

### 709. Molho de pimenta e limão

*para guisados, assados, etc*

Numa vasilha de barro, põe-se um pouco de sal e pimenta. Cortam-se rodelas de cebola e, quando se goste, um dente de alho. Rala-se tudo, até ficar transformado em pasta. Mexe-se até que ela se dissolva completamente no suco. Cortam-se outras

rodela de cebola, que são postas inteiras dentro da mistura.

Este molho deve ser feito uma hora antes de ser servido. De um dia para outro não serve: fermenta com muita facilidade.

### 710. Molho de azeite e vinagre

Sal, pimenta e cebola, tudo bem ralado como ficou dito acima. Um bouquet de coentro bem verde, macerado. Põe-se depois azeite e

vinagre, na proporção de 2 de vinagre para 1 de azeite. Juntam-se rodelas de cebola, galhos de coentro inteiro para enfeitar.

### 711. Molho de Nagô

"Molho de Guloso" ou "Lambão"

Rala-se pimenta, com pouco sal. Se junta à pimenta um punhado de camarões secos descascados e bem moídos. Depois o suco de meio limão, quiabos e jilós cozidos. Esmaga-se tudo com o machucador, mexendo-se até que o pó de camarão se

misture uniformemente à massa. Quando é para cozido (em que é mais usado) pode-se juntar a este molho um pouco de caldo de panela, para que ele diminua de consistência e possa ser mais bem misturado ao pirão.

### 712. Molho de acarajé

acarajés, arroz-de-haussá e, em certas ocasiões, com o xinxim

Pimenta-malagueta seca, bem moída.  
Camarões secos, descascados e moídos.  
Cebolas picadas, um pouco de sal.

Se frita tudo no azeite-de-dendê, preferentemente em vasilha de barro. Serve-se frio.

### 713. Molho de Pimenta P.O.R.

300 g de pimenta vermelha sem o cabinho verde (a pimenta deve ser limpa com pano ou papel, sem lavar)  
2 dentes de alho  
sal a gosto  
azeite de oliva

Colocar tudo no liquidificador e bater devagar (ligando e desligando freqüentemente para que o azeite não se transforme em maionese).

### 714. Molho de Pimenta do Caveirinha (Vieira)



300 g de pimenta vermelha  
1 copo de vinagre  
sal, pimenta-do-reino  
1 folha de louro, 3 azeitonas

Lave, enxugue e corte as pimentas ao meio. Retire as sementes e leve ao liquidificador com o vinagre. Passe para um pote, adicione o louro, azeitonas, sal e pimenta-do-reino.

### 715. Molho K2 (Pimenta com Mel)

½ xícara (chá) de Azeite de Oliva Espanhol  
2 pimentas dedo-de-moça sem sementes  
5 colheres (sopa) de mel  
½ xícara (chá) de suco de laranja  
10 folhas de citronela picadas  
Sal a gosto

Colocar em um a panela o azeite de oliva, as pimentas, o mel e o suco de laranja. Levar ao fogo e cozinhar por 10 minutos ou até encorpar. Misturar a citronela e o sal. Retirar do fogo depois de 30 segundos.

### 716. Pimenta da Chefia

1 pote de vidro  
pimenta de sua preferência  
vinagre de álcool suficiente para cobrir  
1 pitada de sal  
1 rodela de cebola  
1 dente de alho  
1 ramo de manjeriço  
azeite de oliva

Lave bem o vidro com água fervente e seque com o forno aquecido por 10min. de boca para baixo. Escalde a tampa em água fervente. Escolha pimentas sadias, tire os cabos, lave-as e coloque-as sobre um pano limpo. Faça pequenos furos na pimenta com

a ponta de uma faca. Arrume as pimentas dentro de um vidro com a rodela da cebola, o alho e o ramo de manjeriço, de maneira que fique bem bonito. Cubra as pimentas com vinagre, coloque sal e um fio de azeite de oliva.

Tampe o vidro sem apertar e deixe curtir por uma semana antes de consumir. Complete o vinagre sempre que necessário. Depois de

uma semana, mantenha o vidro sempre bem fechado e somente retire as pimentas com colher limpa. Não é preciso manter em geladeira. Procure consumir o próprio fruto, pois são muito ricos em vitaminas A, E e C. Além disso, são muito saborosos e ativam as papilas gustativas, fazendo com que realce o sabor dos alimentos.

### 717. Pimenta à La Ferro (Mexicana)



50g de pimenta malagueta seca e triturada no liquidificador  
azeite de oliva a gosto  
sal à gosto

Numa frigideira pequena, coloque azeite para forrar o fundo. Assim que o azeite estiver

quente, junte a pimenta malagueta triturada, uma pitada de sal e frite por alguns minutos. Envase em pontinhos pequenos e complete com azeite.

É importante que o azeite sempre cubra a pimenta.

### 718. Pimenta

- ❖ Para agradar vários paladares, tome cuidado ao temperar uma receita com molho de pimenta. Prefira deixá-lo na mesa e cada pessoa tempera seu próprio prato.

### 719. Massa Para Pizza (variação Pallamin)

1 tablete de fermento  
1 copo d'água bem morno  
óleo à vontade, sal  
½ kg de farinha de trigo

Amassar bem, misturando tudo. Caso fique mole, vá acrescentando mais farinha, até desprender das mãos. Deixe crescer até dobrar o volume. Estenda e coloque em

forma para pizza untada (*Medida para 3 ou 4 pizzas*)

A pizza fica muito melhor se for assada em forno à lenha. Se usar forno elétrico ou a gás, use-os na temperatura máxima e aquecidos previamente

### 720. Pizza Rápida Gramado

1 tablete de fermento para pão  
¾ de xícara de água morna  
1 caixa de massa para pão de minuto (compra-se pronta)  
½ xícara de purê de tomate  
1 cebola cortada  
1 dente de alho  
rodelas de salame  
fatias de queijo mozzarella  
orégano

Coloque o fermento numa vasilha grande e dissolva em água morna. Junte 2 e ½ xícaras de pó de pão de minuto e bata com uma colher de pau.

Polvilhe o restante do pó de pão de minuto sobre a mesa. Coloque a massa sobre o pó e amasse 20 vezes. Com um rolo de macarrão, abra a massa deixando-a bem fina.

Coloque a massa numa forma sem untar. Bata no liquidificador o purê de tomate, a cebola e o alho, temperados com um pouco de sal e pimenta. Espalhe o molho sobre a massa.

Numa metade da massa coloque as fatias de mozzarella e na outra as rodelas de salame. Salpique com um pouco de orégano. Leve ao forno bem quente por aproximadamente 20 minutos.

### 721. Pizza Bela Redonda



1 disco de massa de pizza  
1 porção de molho de tomate  
75g de cogumelos fatiados  
125g de pimentões (conserva)  
queijo ralado  
1 pimentão vermelho e 1 verde picados

Pincele uma forma de pizza com azeite e coloque a massa. Pincele.

Frite os cogumelos (2 minutos) com duas colheres (sopa) de azeite. Junte o molho de tomate e misture.

Cubra a massa. Espalhe os pimentões em conserva e os frescos e polvilhe com queijo. Leve ao forno por 20 minutos.

### 722. Pizza Napolitana

1 disco de massa de pizza  
1 porção de molho de tomate  
4 colheres (chá) de azeite  
3 tomates em fatias  
200g de mussarela em fatias  
12 azeitonas pretas

Pincele a massa com óleo. Espalhe o molho e alterne queijos e tomates. Cubra com as azeitonas, regue com azeite e asse (forno quente) por 20 minutos.

### 723. Polenta na Panela de Pressão

3 dentes de alho  
¼ xícara (chá) de azeite  
2 envelopes de caldo de legumes  
sal  
6 ½ xícaras (chá) de água  
4 xícaras (chá) de fubá mimoso  
50g de queijo parmesão ralado

Na panela de pressão, aqueça o azeite, doure o alho, junte o caldo de legumes, a água, o fubá, mexa para dissolver. Quando abrir fervura, conte 10 minutos e desligue o fogo. Sirva com o queijo parmesão.

### 724. Polenta da Nona

2 litros de água fria  
sal  
1 xícara (café) de óleo  
250 g de fubá mimoso

Dissolva o fubá em um pouco de água, vá juntando o restante, misturando sempre, até acabar a água da receita. Tempere com sal e óleo. Leve ao fogo, misturando sempre com

uma colher de pau para não encaroçar, até começar a ferver. Quando tomar consistência firme, tampe e, de vez em quando, misture, até que crie no fundo da panela uma crosta grossa (tempo de cozimento: 1 hora e pouco, mas vale a pena, pois polenta é muito gostosa). Passe para uma travessa úmida e deixe amornar para cortar.

### 725. Polenta Cabeça de Peixe

2 litros de caldo de peixe  
1 e ½ litro de leite  
1 kg de fubá amarelo  
sal

Cozinhe durante ½ hora uma cabeça de peixe com cebolinha, cebola, pimenta e sal. Coe e use para fazer a polenta. Quando o

caldo de peixe, já coado, estiver fervendo, despeje o fubá, de cima, aos poucos, feito chuva. Mexa sem parar com uma colher de pau para evitar que se formem grumos e cozinhe por 55 a 60 minutos. Quando a polenta estiver cozida e firme, despeje-a numa travessa.

### 726. Polenta

- Cozinhe à polenta na panela de pressão durante quarenta minutos. Assim, a polenta não queimará e cozinhará mais rápido.

### 727. Lombo de **Porco** à Moda

1 lombo de porco de aproximadamente 2 quilos  
4 dentes de alho  
sal a gosto  
suco de 1 limão  
1 folha de louro  
água

Prepara-se uma pasta com o alho, sal e suco de limão. Esfrega-se bem o lombo com a

mistura, fazendo alguns furos com uma faca afiada para o tempero penetrar na carne

Coloca-se em uma panela com água suficiente para cobrir o lombo

Deixa-se cozinhar em fogo forte até secar a água. Frita-se o lombo em sua própria gordura até ficar bem dourado.

### 728. Costelinha de **Porco** com Repolho

1 quilo de costelinha de porco  
1 cebola grande cortada em cubos  
2 dentes de alho amassados  
1 tomate grande sem sementes, cortado em pedacinhos  
1 pimentão vermelho pequeno cortado em pedacinhos  
1 pimenta vermelha (se gostar)  
pimenta negra em grão  
coentro em grão  
sal a gosto  
1 folha de louro  
2 colheres de óleo (de soja, canola, milho ou girassol)  
1 repolho verde pequeno

Frite as costelinhas cortadas em pedaços no óleo até dourar

Acrescente a cebola e o alho e deixe fritar por alguns minutos. Coloque o tomate, o pimentão, os grãos de pimenta e coentro a folha de louro e o sal e refogue

Deixe cozinhar em fogo brando, pondo água aos poucos até cozinhar bem. Se quiser usar panela de pressão, coloque meia xícara de água e cozinhe por 15 minutos.

Acrescente o repolho cortado em pedaços grandes e deixe cozinhar por mais 10 minutos. Sirva bem quente

Para variar utilize repolho roxo em lugar do verde

### 729. Bisteca de **Porco** à Mineira

6 bistecas de porco  
2 colheres de suco de limão  
3 xícaras de caldo de carne (pode-se usar um cubo de caldo de carne dissolvido em 3 xícaras de água quente)  
3 colheres de sopa de óleo (soja, canola, milho ou girassol)  
1 cebola picadinha  
4 folhas de couve picadas não muito finas  
1 pimenta vermelha picadinha (se gostar)  
sal a gosto  
1 xícara de canjiquinha (quirera de milho)

Deixar a canjiquinha de molho em água fria por 40 minutos.

Temperar as bistecas com o limão e o sal. Aquecer bem o óleo e dourar as bistecas Acrescentar as cebolas e deixar refogar um pouco

Acrescente o caldo de carne e a canjiquinha Cozinhe durante 35 minutos, até que a canjiquinha fique bem macia.

Acrescente a couve e a pimenta e deixe cozinhar por mais cinco minutos

Sirva bem quente. Acompanha arroz branco

### 730. Enroladinho de **Presuntada**

4 xícaras de trigo  
2 colheres de banha  
2 colheres de margarina  
sal, leite gelado para amassar

Faça a massa e abra-a bem fina cortando-a em tirinhas. Corte a presuntada em pedacinhos e enrole a massa à volta deles, colando com um pouco de clara (sem bater). Passe cada palitinho na clara (sem bater) e no queijo ralado, fritando em seguida.

### 731. Presunto

- Quando fizer um presunto assado, não jogue fora o osso. Ele poderá ser aproveitado para dar um delicioso sabor ao feijão. Prepare o feijão como de costume, juntamente com o osso.
- O presunto não ficará ressecado se deixar um pouco de sua própria gordura e assá-lo envolvido em papel de alumínio. Se o presunto não apresentar a camada gordurosa, coloque fatias de bacon ao redor e cubra com o papel de alumínio.
- Asse o presunto com coca-cola, envolvendo a assadeira em papel de alumínio. Assim, ele ficará bem úmido e com um sabor todo especial.
- Para retirar o couro duro que cobre o presunto, faça um corte no comprimento. Faça um corte na parte de baixo, antes de colocar o presunto para assar. A medida que o presunto for assando, o couro se soltará e será fácil remover, sem que seja necessário levantar o presunto.

### 732. Queijo Tipo Minas Fresco

4 litros de leite.  
2 colheres (sopa) de iogurte  
1 colher (chá) de coalho em pó  
1 e ½ colher (sopa) de sal

Levar o leite ao fogo até atingir a temperatura de 35 graus. Desligar o fogo e fazer uma mistura com o iogurte, o coalho e o sal. Misture no leite e mexa bem. Tampe a panela e aguarde por 1 hora. Decorrido este tempo, verifique se a massa está firme. Faça cortes na horizontal, vertical e transversal. Deixe repousar por mais ½ hora. Retire 5

xícaras (chá) do soro que se formou e coloque 5 xícaras (chá) de água fervendo no lugar do soro retirado. Mexa somente para misturar a água quente. Tampe a panela por mais uns 3 minutos, com uma peneira recolha a massa para a forma própria para queijos. Deixe o queijo fora da geladeira por mais ou menos 5 horas. Após este tempo, vire o queijo na própria forma e leve à geladeira por mais 5 horas. Desenforme e está pronto para ser consumido.

### 733. Queijo

- O pão de queijo ficará uma delícia se acrescentar um pouco de coalhada à massa.
- O queijo-de-minas se conservará fresco se guardar na geladeira dentro de um recipiente fundo com um pouco de água levemente salgada. Vire o queijo, de manhã e a noite, para que os lados fiquem úmidos.
- Para dar aos pratos gratinados uma superfície mais crocante, misture um pouco de farinha de rosca ao queijo ralado.
- Deixe a mozzarella tirada da geladeira imersa em água por duas ou três horas. Assim, ela derreterá no forno com mais facilidade.

### 734. Quibe

1 kg de carne  
2 cebolas grandes  
300 g de trigo  
pimenta-do-reino  
sal  
2 folhinhas de hortelã  
óleo para fritar

Ponha o trigo de molho em água fria no mínimo por 2 horas. Corte a carne em pedaços, passe pelo moedor junto com as cebolas. Escorra bem o trigo e junte à carne

e passe duas vezes pelo moedor. Junte as folhinhas de hortelã e tempere com sal e pimenta-do-reino, misture bem para que tome o gosto do tempero. Tome na palma da mão uma quantidade suficiente para fazer bolinhos regulares e com o dedo indicador vá afinando e fazendo uma cavidade que dê para colocar um pouco de recheio de carne moída e temperada com bastante cebola, pimenta-do-reino e sal, refogados juntos. Feche a ponta, frite em óleo quente.

### 735. Rabanetes

- ❖ Lave os rabanetes e seque. Guarde em saco plástico na gaveta da geladeira. Assim, se conservam bem durante uma semana.
- ❖ As folhas lavadas e guardadas em saco plástico podem ser armazenadas por dois ou três dias na gaveta da geladeira.

### 736. Repolho para Chucrute

2 repolhos brancos  
100 g de sal  
Grãos de zimbó a gosto  
300 ml água  
Folhas de uva ou chuchu

Fatiar o repolho bem fino tirando o miolo.  
Depositar o repolho em camadas dentro de

uma panela de barro, socando sempre, e acrescentar os temperos do início até o fim. Acrescentar a água sobre o repolho, colocar as folhas de uva cobrindo a tampa e, sobre a tampa, colocar pesos para que o repolho fique sempre pressionado por 15 dias. Estará curtido após esse período.

### 737. Rosbife

1 peça de lagarto de aproximadamente 2 quilos  
Sal grosso

Atenção: Aqueça bem o forno antes de colocar a carne para assar!

Se quiser fazer um pedaço maior ou menor de lagarto, calcule sempre 20 minutos de forno por quilo de carne.

Limpe bem a peça de lagarto. Forre uma

assadeira com papel de alumínio e espalhe uma camada de sal grosso.

Coloque a carne e cubra-a com sal grosso. Asse em forno bem quente por quarenta minutos

Deixe esfriar e raspe todo o sal grosso com uma faca. Coloque no congelador por uma hora e corte em fatias finas

### 738. Sarapatel

1 fissura de porco (fígado, bofe e coração)  
Sangue de porco  
2 xícaras de chá de água  
Limão a gosto  
2 cebolas roxas grandes picadas  
5 dentes de alho picados  
2 colheres de chá de pimenta-do-reino  
4 colheres de sopa de hortelã picada  
4 colheres de sopa de salsinha picada  
1/4 de xícara de chá de vinagre  
4 pimentas de cheiro  
4 colheres de sopa de banha de porco

O sangue de porco pode ser encontrado já cozido e sólido, ou ainda líquido, em saquinhos de plástico.

Se estiver líquido, cozinhe em água fervendo até que fique firme. Corte em cubinhos.

Reserve. Leve os miúdos de porco ao fogo com água, bastante suco de limão e limões cortados ao meio.

Espere ferver, troque a água e espere ferver novamente. Pique os miúdos. Acrescente todos os temperos.

Deixe então tudo como está, de um dia para o outro. Na manhã seguinte, frite os temperos e os miúdos.

Acrescente água e cozinhe mais duas a três horas até que os miúdos fiquem bem macios.

Coloque o sangue cortadinho e deixe engrossar.



### 739. Sardela

4 pimentões vermelhos  
200 gramas de aliche  
pimenta calabresa seca a gosto  
5 tomates sem pele e sem sementes  
1 colher (sopa) de alho  
250 ml. de azeite

Coloque os pimentões no forno na temperatura máxima e deixe até que fiquem escuros. Vire-os e deixe escurecer do outro lado. Tire a pele e corte-os em pedaços.

Coloque-os no liquidificador juntamente com os tomates, bata e reserve. Em uma frigideira, aqueça o azeite, acrescente o alho e deixe fritando até dourar. Junte o aliche e deixe fritar até desmanchar. Acrescente a mistura de pimentão com os tomates. Deixe apurando por 1 hora, até que o azeite solte da sardela e que a sardela fique como se estivesse talhada.

### 740. Casquinha de Siri

500 g de carne de siri cozida  
4 tomates picados  
1 cebola picada  
5 colheres (sopa) de azeite)  
4 colheres (sopa) de coentro picado  
1 xícara de leite de coco  
1 colher (sopa) de suco de limão  
½ colher (café) de sal

#### **Da farofa:**

1 colher (sopa) de azeite de dendê  
1 xícara de farinha de mandioca  
½ colher (café) de sal

Em uma frigideira coloque o azeite e frite a cebola. Junte os tomates e refogue, sempre mexendo, por 2 a 3 minutos.

Adicione a carne de siri, o coentro e o suco de limão. Tempere com sal e adicione o leite de coco.

Cozinhe em fogo baixo até o molho evaporar, sem secar a carne.

Tire do fogo e divida o recheio em casquinhas ou forminhas. Coloque os ingredientes da farofa numa frigideira e doure (fogo baixo).

Cubra com a farofa e leve ao forno por 10 minutos.

### 741. Frigideira de Siri

½ kg de carne de siri congelado  
alho, pimenta, limão, coentro  
½ xícara (chá) de óleo  
½ xícara (chá) de azeite de dendê  
1 vidro de leite de coco  
2 cebolas grandes picadas  
molho de pimenta  
2 tomates sem pele  
10 ovos batidos  
cheiro verde picado

#### **GUARNIÇÃO**

Fatias de cebolas e azeitonas pretas

Descongele o siri e tempere-o com alho, pimenta, limão e coentro. Em uma frigideira grande, junte o óleo e o azeite de dendê; acrescente o alho, as cebolas e deixe refogar. Adicione o siri, prove o sal e, se necessário, coloque mais temperos. Regue com leite de coco, espalhe os tomates picados, deixe cozinhar em fogo brando por 20 minutos. Bata os ovos, tempere com sal e pimenta-do-reino, espalhe sobre o refogado de siri, tampe e deixe apurar em fogo brando. Termine de dourar em fogo bem quente por 15 minutos. Decore com azeitonas e fatias de cebola.

### 742. Sopa do Guerreiro

2 xícaras de leite  
1 lata de milho verde sem escorrer  
1 colher (chá) sal  
molho de pimenta

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Despeje numa panela e aqueça bem.

### 743. Sopa Econômica do Jorge

2 batatas cortadas em pedaços  
1 cenoura cortada em pedaços  
1 e ½ litro de caldo de carne  
talos de 1 maço de couve ou ½ maço de  
agrião, cortados miudinhos

Cozinhe as batatas e a cenoura no caldo.  
Bata no liquidificador, acrescente os talos e  
deixe cozinhar até amaciar. (4 porções)

### 744. Sopa de Catupiry

1 colher (sopa) de margarina  
1 cebola grande ralada  
1 colher (sopa) de molho “ao sugo”  
2 litros de caldo de galinha  
1 catupiry grande  
pimenta-do-reino

Doure a cebola na margarina, junte o caldo  
de galinha e o molho “ao sugo”. Prove o sal e  
tempere com pimenta. Quando o caldo  
ferver, acrescente um requeijão catupiry  
grande e misture até derreter. Sirva,  
polvilhando de queijo ralado e torradas.

### 745. Salsa

- Pode ser congelada.

### 746. Suflê

- Se não tiver fôrma especial para suflê, faça-o numa forma redonda com buraco no meio.
- Para deixar o suflê doce com uma leve camada crocante, unte a fôrma e polvilhe açúcar antes de pôr a massa do suflê. Dessa maneira, o suflê também sai mais fácil
- Para o preparo de qualquer suflê salgado, adicione por último claras frescas, batidas em neve, misturando levemente. Em seguida, leve para assar em forno pré-aquecido. Assim que o suflê estiver bem crescido e ligeiramente dourado, sirva imediatamente.
- Se quiser preparar um suflê de manhã para assar à noite, deixe para colocar as claras batidas em neve no suflê só na hora de levar ao forno.
- Para impedir que o suflê derrame ao ser assado, passe o dedo untado com manteiga na borda interna da fôrma, já com a massa do suflê dentro.

### 747. Temperos

- Coloque os temperos de sua preferência, como salsinha, manjeriço, etc, numa assadeira e deixe secar. Depois, guarde num vidro bem fechado, na geladeira.
- A salsa poderá ser conservada fresca por até três semanas. Para isso, lave, escorra bem, coloque num vidro tampado e guarde na geladeira.
- Nunca guarde condimentos perto do fogão, pois eles perderão a cor e o sabor. Para que os condimentos continuem sempre frescos, guarde na geladeira.

### 748. Tomate Gratinado

4 tomates cortados ao meio  
2 dentes de alho amassados  
2 colheres (sopa) de azeite  
½ xícara de miolo de pão  
½ colher (café) de sal

Arrume as metades de tomates num  
refratário e polvilhe com sal. À parte, misture  
o alho, o miolo de pão e o azeite. Amasse e  
use para rechear os tomates. Polvilhe com  
queijo ralado e leve ao forno quente por 20  
minutos.

### 749. Tomate

- Retire a massa de tomate da lata e guarde num potinho ou copo de vidro. Despeje um pouco de óleo por cima, para evitar que embolore. Conserve na geladeira.

- Para tirar a casca: Ponha os tomates no refrigerador. Segure o tomate firmemente e raspe com uma faca bem afiada, de baixo para cima, diversas vezes. Coloque a ponta da faca na casca, levantando um pequeno pedaço. A casca sairá com facilidade.

### 750. Torresmo à Pururuca

1 peça de toucinho cru  
Sal a gosto

Corte o toucinho em tiras de aproximadamente 3 cm por 10 cm e salgue a gosto. Ponha o toucinho numa panela funda, tendo o cuidado de colocar a parte com gordura em contato com a panela. Leve ao fogo brando até que se tenha uns 3 cm de gordura derretida. Só então comece a mexer de vez em quando para que haja uma fritura homogênea.

Quando a pele do toucinho começar a dourar, retire-o do fogo. Conserve o torresmo na banha por uns dois dias. Frite em fogo brando uma porção do torresmo numa frigideira, utilizando para isto a própria banha.

Tenha o cuidado de mexer sempre para que a pele do torresmo frite, estourando a pururuca por igual. Escorra o excesso de gordura usando papel toalha. Sirva quente.

### 751. Vatapá

8 pãezinhos amanhecidos;  
3 7 xícaras (chá) de leite grosso de coco;  
1 kg de camarão médio, já limpo;  
1 kg de camarão médio, já limpo;  
1 kg de peixe de carne rija (garoupa, cavala);  
Sal; pimenta;  
Suco de 1 limão;  
3 colheres (sopa) de azeite de oliva;  
2 cebolas grandes;  
4 tomates; Cheiro-Verde;  
1 ramo de coentro  
250g de camarão seco;  
1 xícara (chá) de amendoim;  
1 xícara (chá) de castanha-de-caju;  
Noz-moscada; Gengibre;  
1 xícara (chá) de azeite de dendê.

Tire a casca do pão, corte e coloque de molho no leite de coco, deixando amolecer bem. Passe-o a seguir por uma peneira.

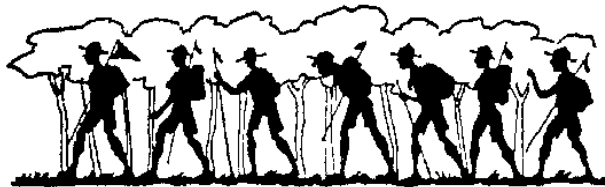
Tempere o camarão e o peixe com o sal, a pimenta e o suco de limão. Aqueça o azeite e

refogue as cebolas raladas e os tomates, sem pele nem sementes. Junte o peixe, o camarão, 1 maço de cheiro-verde e o coentro amarrados e deixe em fogo baixo por 10 minutos, ou até que esteja tudo bem cozido. Com a ajuda de uma escumadeira, retire o peixe e o camarão, passe-os para uma travessa e mantenha-os aquecidos.

Ao molho do cozimento do peixe, junte os camarões secos, sem a casca e moídos, a massa do pão com leite de coco, o amendoim e a castanha-de-caju, torrados e moídos. Tempere com o sal, a pimenta, a noz-moscada e o gengibre ralado. Mexa bem, juntando aos poucos o azeite de dendê. Acrescente a metade do peixe e do camarão que se encontra na travessa e sirva a seguir. Acompanhe com arroz branco. Rendimento: 8 a 10 porções

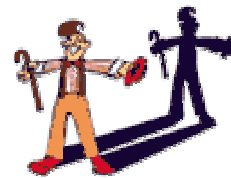
### 752. Verduras

- Cozinhe as verduras num cuscuzeiro, aproveitando o vapor. Assim, elas não perderão o valor nutritivo.



"Se dois homens vêm andando por uma estrada, cada um carregando um pão, e, ao se encontrarem, eles trocam os pães, cada homem vai embora com um; porém se dois homens vêm andando por uma estrada, cada um carregando uma idéia, e, ao se encontrarem, eles trocam as idéias, cada homem vai embora com duas" (Provérbio Chinês)

## O QUE FAZER ?



### Na Cozinha:

#### 753. Cheiros

- Para tirar o cheiro que se desprende das verduras quando cozidas, basta colocar uma casca de pão na água do cozimento.
- Enquanto cozinha vegetais que exalam odores desagradáveis, ponha um pouco de vinagre numa panela ao lado e deixe ferver devagar. Ou adicione vinagre à água do cozimento.
- **ALHO:**
  - Esfregue as mãos com talinhos de salsa.
- **CEBOLA:**
  - Esfregue as mãos com um pouco de sal e enxaguando em água corrente.
  - Esfregue as mãos com um pouco de café usado.
  - Deixe para picar o pimentão após a cebola. Ele tirará facilmente o cheiro de cebola das mãos.
  - Enxágüe as louças com água quente e cascas de limão.
- **COUVE-FLOR**
  - Acrescente à água uma colher (sopa) de leite
- **GORDURA DE PORCO**
  - Para tirar com facilidade, pegue um pouco de sal e esfregue uma mão na outra.
- **OVO**
  - Para tirar o cheiro de ovo de um prato, esfregue um pouco de café.
- **PEIXE:**
  - Tire facilmente o cheiro de peixe das panelas esfregando na primeira lavagem um pouco de café usado. Depois, lave as panelas com sabão, e o cheiro desaparecerá.
  - Para eliminar o cheiro de peixe dos recipientes, lave-os com água, esfregando com uma esponja embebida em vinagre.
  - Enxágüe as louças com água quente e cascas de limão.
  - Esfregue as mãos com um pouco de pó de café usado para tirar o cheiro de peixe.
  - Tire o cheiro de peixe de suas mãos lavando-as no vinagre e água ou sal e água.
- **PIMENTÃO**
  - Basta lavar as mãos com água e sabão.
- **REMÉDIO**
  - Para tirar o cheiro de remédio de copos, esprema dentro um pouco de sumo de limão
- **REPOLHO**
  - Acrescente à água uma colher (sopa) de leite..
- **QUEIJO**
  - Enxágüe as louças com água quente e cascas de limão.
- **AMBIENTE:**
  - Para tirar o odor de fritura que fica pela sede, coloque no fogo uma casca de laranja polvilhada com açúcar.
  - Para evitar o mau cheiro de frituras, ferva ao lado, numa panelinha, uma casca de laranja, em fogo baixo.

- Para tirar o cheiro de gordura que fica no ambiente, esquite numa frigideira, em fogo brando, um pouco de canela em pó.
- Para eliminar o cheiro do camarão, acrescente à água fervente, durante o cozimento, um talo de salsa.
- Aproveite o bagaço de limão que usou para temperar peixe para esfregar na pia em que o peixe foi limpo e lavado. Assim, eliminará o cheiro desagradável.
- **GELADEIRA**
  - Pedações de carvão colocado dentro da geladeira eliminam o cheiro desagradável.

- **DESODORIZADOR NATURAL**

para tirar cheiro de mofo e umidade da sede escoteira.

- Separe o material:
  - 1 laranja nova, nem verde, nem muito madura
  - 1 pacote de cravo da Índia
  - 1 recipiente para colocar a laranja (como: pires, bandeja, etc...)
- Pegue a laranja e espete os cravos de modo que ultrapassem a casca e penetrem no gomo, onde está o caldo da fruta. Os cravos devem ser colocados bem próximos um do outro, em volta de toda a laranja. Pode-se deixar a parte de baixo sem cravos a fim de apoiá-la no recipiente.
- Não deixe furos na laranja sem os cravos, pois isso favorece a entrada de ar ressecando e apodrecendo a fruta. Onde furar, deve-se deixar o cravo.
- Coloque a laranja espetada com os cravos no recipiente.
- Coloque o recipiente com a laranja em um lugar estratégico do ambiente. Em breve haverá um odor de cravo cítrico, perfumando e eliminando odores desagradáveis.
- Quando perceber que a fruta está murchando, jogue fora e faça outro.

#### 754. Creme Mole

- Para que o creme fique bem firme, coloque-o para esfriar, na geladeira, assim como a vasilha e a batedeira.
- Coloque a vasilha com o creme a ser batido dentro de uma outra vasilha, com gelo, enquanto estiver batendo.
- Adicione a clara de 1 ovo. Deixe esfriar no refrigerador e então bata.
- Se o creme, mesmo assim, não ficar mais duro, vá colocando gradualmente, 3 a 4 gotas de suco de limão.
- O creme batido com antecedência não perderá a consistência se adicionar uma pitada de gelatina sem sabor ( $\frac{1}{4}$  de colher (chá) para uma xícara de creme)
- Para eliminar o trabalho e a sujeira ao bater o creme com batedeira elétrica, tente isso: faça dois orifícios no meio de uma folha de papel encerado; passe o cabo dos batedores através dos buracos e fixe-os na batedeira. O papel encerado não deixará que os respingos do creme se espalhem

#### 755. Tirando o Excesso de Gordura

- Para tirar o excesso de gordura de sopas e ensopados, adicione algumas pedras de gelo, mexa para a gordura aderir ao gelo e retire antes que ele derreta. Ou ainda, embrulhe pedras de gelo num pedaço de gaze ou de toalha de papel e passe levemente na superfície da sopa.
- Para que o caldo do consome não fique turvo, acrescente na hora da fervura uma clara de ovo batida. Depois, coe o caldo.

- Quando estiver fazendo carne assada, coloque a carne sobre um suporte (grelha) Entre a grelha e o fundo da assadeira deixe um pedaço de pão, e est absorverá o excesso de gordura. Isto também eliminará o problema da gordura queimar.

#### 756. Para Evitar Que o Bolo de Carne Grude

- O bolo de carne não grudará na assadeira, se colocar um pedaço de bacon no fundo (entre a assadeira e o bolo)

#### 757. Para Que Grelhados Não Façam Fumaça

- Coloque uma xícara de água no fundo da bandeja ou panela de grelhar antes de levá-la ao forno. A água absorverá a maior parte da fumaça e a gordura.

#### 758. Molho Gorduroso

- Para retirar o excesso de gordura do molho, deixe-o no congelador durante vinte minutos. Assim, a gordura ficará congelada na superfície e sua remoção será mais fácil.

#### 759. Molho Muito Claro

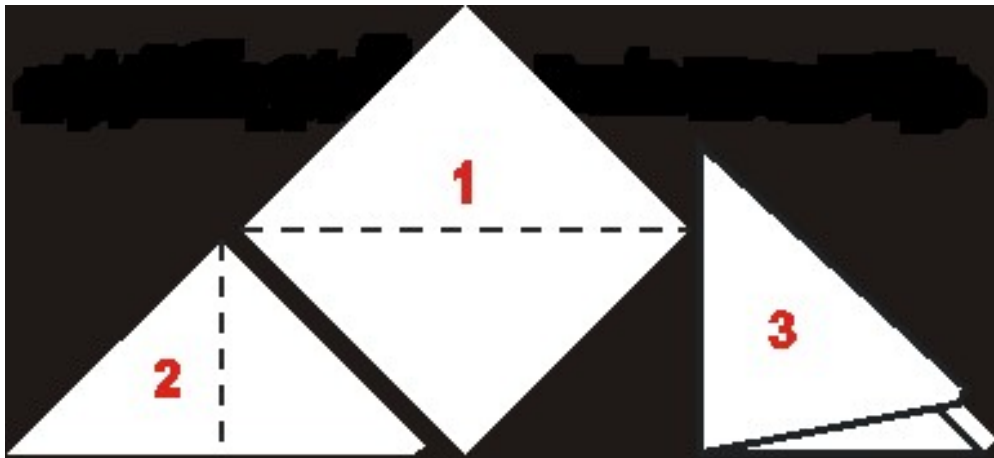
- Para dourar a farinha basta colocá-la numa pequena forma de empada (ou qualquer outra forma pequena), deixando-a no forno, ao lado do assado. Quando a carne estiver pronta, a farinha também estará pronta para fazer um molho grosso e escuro.

#### 760. Papel Alumínio

- Quando não tiver papel de alumínio para cobrir os pratos para assar, substitua por qualquer papel fino. Mas, antes, embeba em óleo, para não pegar fogo.

#### 761. Coador de Papel Toalha

- O papel-toalha utilizado na cozinha pode servir para a confecção de coadores para café, chá e outros produtos. Destaque uma folha do rolo de papel-toalha (há guardanapos de papel que também servem) e disponha sobre a mesa (figura 1). Dobre formando um triângulo (figura 2). Dobre novamente ao meio (figura 3). Abra e coloque no porta-coador de plástico. Um rolo de papel-toalha permite fabricar cerca de 150 coadores.



*"O que te engorda não é o que você come entre o Natal e o Ano Novo, mas o que você come entre o Ano Novo e o Natal."*

*Solange Couto*



## Limpeza:

### 762. Afiar

- Para afiar as lâminas do moedor de carne, coloque um pedaço de lixa em seu interior e gire a manivela algumas vezes.
- Para afiar tesouras, corte com elas uma lixa de água. O atrito das lâminas com a lixa vai deixar sua tesoura afiadíssima.

### 763. Cacos de Vidro

- Para pegar os pequenos cacos de um vidro quebrado, utilize uma bola feita com miolo de pão.
- Uma pasta bem grossa de clara de ovo e cal é uma ótima cola para cristais quebrados.

### 764. Chão da Cozinha

- Utilize o pó de café usado.

### 765. Copos

- Quando um copo ficar preso a outro, não force para tirar. Encha o copo que estiver por cima com água fria e mergulhe o que estiver por baixo em água quente. Eles se soltarão sem quebrar.
- Um pequeno dente feito na borda de um copo pode ser lixado, usando-se lixa d'água fina.
- Arranhões em vidro desaparecerão com pasta de dente.
- Nunca ponha vidros delicados em água quente com o fundo para baixo ou estourarão por causa da expansão súbita. Os vidros mais delicados estarão mais seguros quando colocados de lado.
- Para que os copos de vidro comum fiquem limpos e brilhantes, lave com pó de café usado e enxágüe.
- Lave com álcool os copos de cristal.
- Para lavar cristal enxágüe em 1 parte de vinagre para 3 partes de água morna. Deixe secar no ar.

### 766. Esponja

- Lave na máquina de lavar pratos.

### 767. Exaustor

- Para retirar a gordura, retire o filtro e deixe de molho em água bem quente, com algumas gotas de detergente. Enxágüe bem antes de recolocar no lugar.

### 768. Forno e Fogão

- Para facilitar a limpeza dos queimadores do fogão, ferva-os com água, sal, vinagre, gotas de limão e saponáceo em pó. Depois, esfregue com esponja de aço, que as manchas sairão mais rápido.
- Cubra toda a chapa do fogão, deixando apenas os queimadores descobertos, com uma folha de papel alumínio. Isto evita que suje, conservando a pintura e o esmalte do fogão.
- Se o seu fogão estiver muito sujo, limpe com água e um pouco de bicarbonato de sódio. A sujeira sairá mais rápida.
- Para testar a temperatura do forno, coloque uma fatia de pão e deixe por cinco minutos. O forno estará fraco se o pão não dourar; regular, se o pão dourar um pouco; quente, se o pão tostar; e quente demais se o pão queimar.

- Outra maneira de verificar a temperatura do forno é colocar dentro uma folha de papel branco. O forno estará brando se o papel não mudar de cor; regular, se o papel ficar amarelado; e quente se o papel escurecer rapidamente.
- Coloque sempre todos os alimentos para serem assados em forno pré-aquecido. Dessa maneira, o calor rápido do forno ajuda a impedir que saia o suco dos alimentos
- Se alguma coisa for derramada no forno, coloque sal imediatamente por cima. Quando o forno estiver frio, escove a parte queimada e limpe com uma esponja úmida.
- Salpique a parte de baixo do forno com sabão usado para máquina de lavar pratos e cubra com folhas de papel molhadas. Deixe ficar por algumas horas.
- Uma maneira rápida de limpar peças do forno é colocar uma toalha de banho na banheira e todas as peças removíveis do forno na toalha. Coloque água quente o suficiente para cobrir as peças e salpique sobre as mesmas sabão para máquina de lavar louças. Enquanto estiver limpando o forno por dentro, o resto estará se limpando por si só.
- Um limpador de forno barato: esquite o forno por 20 minutos, depois apague. Coloque uma vasilha com amônia na prateleira de cima. Ponha uma panela grande com água fervendo na prateleira de baixo, deixe ficar a noite toda. Na manhã seguinte, abra o forno, deixe o ar sair um pouco e depois vá passando um pano com sabão e água. Mesmo a gordura mais grudada sairá com facilidade.

#### **769. Formas de Lata Para Torta**

- Tire a ferrugem esfregando com batata crua e sapólio.

#### **770. Galheteiros**

- Você pode utilizar o pó de café usado para lavar galheteiros.

#### **771. Geladeira**

- Para descongelar rapidamente a geladeira, desligue, coloque em sua prateleira uma vasilha com água quente e feche a porta.
- Para ajudar a eliminar odores, encha uma pequena vasilha com carvão (o tipo usado em vasos de plantas) e coloque na prateleira do refrigerador. Absorve os odores rapidamente.
- Uma caixa de bicarbonato aberta absorverá o odor dos alimentos pelo menos por um ou dois meses.
- Pedacos de algodão embebido em um pouco de baunilha colocado no refrigerador eliminarão odores.
- Para prevenir mofo, limpe com vinagre. O ácido mata seus fungos.
- Use um pano molhado em glicerina para limpar os lados e as prateleiras. Assim, quando derramar alguma coisa, vai ser mais fácil limpar.
- Depois que o congelador for degelado, passe uma camada de glicerina nas chapas onduladas. Na próxima vez que degelar, o gelo se desprenderá mais rapidamente.

#### **772. Liquidificador**

- Para triturar melhor o alimento, ligue e desligue o liquidificador por várias vezes.

#### **773. Louças**

- Antes de lavar louça ou cristal, coloque uma toalha no fundo da pia para funcionar como amparo e proteger.

#### **774. Manchas**

- Para tirar mancha de café e marcas de cigarro das louças, friccione com um pano úmido e um pouco de bicarbonato.
- Tire as manchas dos copos de cristal esfregando uma fatia de cebola nos locais manchados.



- Para tirar mancha de banha, manteiga, cera ou graxa de tecidos, coloque a parte manchada entre dois mata-borrões e passe o ferro quente. Depois, limpe com benzina, éter, amoníaco, talco ou água quente com sabão.
- Você retirará com facilidade as manchas de óleo de carro e de piche passando na roupa, depois de lavada, um pouco de querosene. Depois, lave a roupa novamente.
- Para tirar as manchas que ficam nas meias brancas, por causa do uso, é bom fervê-las com água e algumas fatias de limão. Deixe ferver por alguns minutos. Depois, escorra, esfregue bem o local manchado com sabão e enxágüe.
- Para retirar chiclete grudado em tecidos, coloque sobre ele uma folha de papel e passe o ferro bem quente. Assim, o chiclete desgrudará com facilidade.

#### **775. Máquina de Lavar Pratos**

- Economize tempo e dinheiro usando em sua máquina de lavar pratos o detergente mais barato, adicionando uma colher (sopa) de vinagre. O vinagre cortará a gordura e deixará a louça reluzindo.
- Encha a máquina de lavar pratos com louça suja. Mas atenção: nunca ponha talheres de prata, alumínio ou latão na máquina quando for limpá-las por esse processo, ou acontecerá um desastre. Coloque uma vasilha com 1 xícara de branqueador no fundo da máquina. Ligue-a no ciclo de lavar, não deixando passar para o ciclo de secar. Isto é importante. Encha a vasilha outra vez com 1 xícara de vinagre branco e deixe a máquina trabalhar no ciclo completo. Assim removerá todos os resíduos, não somente dos copos, mas de toda a máquina também.

#### **776. Panelas de Cobre**

- Encha uma garrafa de borrifador com vinagre e adicione 3 colheres (sopa) de sal. Aplique essa solução com generosidade na panela de cobre. Deixe ficar por algum tempo, depois esfregue, limpando.
- Esfregue pedaços de limão com sal.
- Esfregue com molho inglês ou catchup. O azinavrado desaparecerá.

#### **777. Pias Brancas**

- Você pode utilizar o pó de café usado para limpar e para desentupir pias.
- Tire as manchas da pia de aço inoxidável com um pano embebido em álcool. Se houver ferrugem, passe fluido de isqueiro, depois gotas de óleo de oliva e, em seguida, uma esponja com detergente. A pia ficará novinha.
- Manchas em aço inoxidável podem ser removidas também com vinagre branco.
- Para limpar o mármore, esfregue-o com um saquinho de sal, molhado.
- Para remover o amarelado e as manchas de ferrugem das pias de cozinha e peças de banheiro, embeba um chumaço de algodão em água oxigenada e passe suavemente sobre as manchas que elas desaparecem.
- Para que a pia fique branca e brilhante, coloque toalhas de papel encharcadas com branqueador no seu fundo. Deixe ficar por uma ½ hora ou mais.

#### **778. Ralo**

- Quando um ralo estiver entupido com gordura, coloque uma xícara de sal e uma de bicarbonato de sódio no ralo, derramando por cima uma chaleira de água quente.
- Pó de café é proibido. Ele entope, especialmente quando misturado com gordura.

#### 779. Sal

- O sal é ótimo para preservar a coloração dos tecidos. Adicione um pouco à água da lavagem.
- O sal remove a goma queimada que fica grudada no ferro. Coloque duas colheres (sopa) de sal sobre uma folha de papel e passe o ferro por cima.

#### 780. Velas

- As velas durarão mais tempo acesas e não pingarão muito se as colocar durante algumas horas no congelador.

### Insetos:

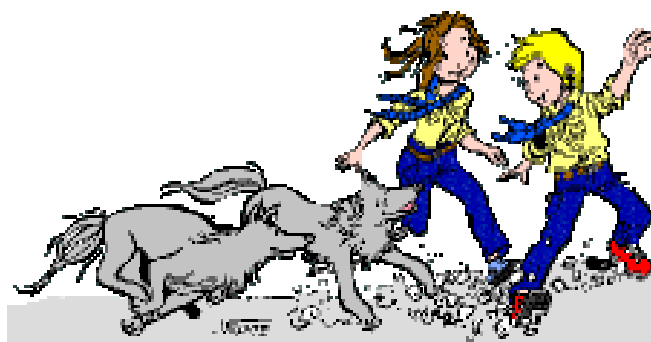


#### 781. Baratas

- Depois de limpar os armários da cozinha, distribua algumas folhas de louro dentro deles. Assim, evita o aparecimento de baratas.
- Se notar que seu armário tem baratas, coloque dentro um pires com três dentes de alho amassados com um pouco de sal.

#### 782. Formigas

- Para espantar formigas da cozinha, espalhe sal ou talco nos cantos onde elas aparecem. Você pode usar também cascas de pepino ou pedacinhos de casca de limão.



*A felicidade é como uma borboleta que, quando perseguida, está para além do nosso alcance, mas que, se nos sentarmos calmamente, pode pousar sobre nós.*

Lista de Discussão :

#### Comida Mateira Escoteira

Objetivo: Trazer receitas mateiras e dicas diversas

Disponível: Apostila com: Comida Mateira, Refeições na Sede e Pipocasso (mais de 60 receitas utilizando pipoca).

Para participar envie um e-mail para:  
[comidamateiraescoteira-subscribe@yahoo grupos.com.br](mailto:comidamateiraescoteira-subscribe@yahoo grupos.com.br)

õ;õ **LECÃO**

---

**ALEXANDRE FEJES**

# ***PIPOCASSO***

**O FESTIVAL DA PIPOCA**

Sabia que já se faziam pipocas 3.600 anos antes do início da nossa Era?



**N**as tardes de sábado surgiram muitas receitas tendo como principal elemento a pipoca. Os jovens logo foram escolhendo as suas preferidas e as visitas também eram saudadas com “*receitas especiais*”.

Um *lobinho* me perguntou como o milho se transformava em pipoca? Respondi que quando ele é aquecido rapidamente em uma panela, uma gotinha de água contida na casca dura do milho se transforma em vapor. Chega a um ponto em que a pressão se torna tão elevada que rompe a casca. O recheio interno então explode, equilibrando as pressões, praticamente virando a “coitadinha” do avesso.

Na realidade é Física pura. Tudo depende de dois fatores: a transferência de calor para o interior do grão e a grande força mecânica da camada exterior do grão. O interior do grão é chamado de endosperma e a parte exterior de pericarpo.

O calor do fogo vaporiza a água que existe dentro do endosperma, criando uma pressão enorme. Mas como o pericarpo é muito duro, o grão não explode, e a pressão continua aumentando. O pericarpo resiste, resiste, até que a pressão fica tão grande que ele não consegue mais agüentar e...pop! Os grânulos de amido, lá dentro do endocarpo, se expandam super-rápido, criando aquela textura macia da pipoca.

O que determina a “explosão” ideal é a porcentagem de umidade dentro do grão, que deve ser de 11% a 14%. Se o grão estiver muito seco, a pressão criada não é suficiente para a “pipocasso”. E se estiver muito úmido, o milho ‘*pipoca*’ antes de o amido estar bem cozido.

Físicos da Universidade de Lehigh, em Bethlehem, na Pennsylvania, estão preparando uma receita matemática para dobrar ou triplicar o tamanho das pipocas ! Graças a algumas equações da termodinâmica que descrevem o espocar das pipocas revelaram que para aumentar o volume em x vezes, é preciso reduzir a pressão no recipiente por um fator x1,3. Assim, para fazer uma pipoca 10 vezes maior, é preciso reduzir a pressão a um valor 20 vezes menor.

Essa redução de pressão pode ser facilmente obtida nas indústrias. Como existem empresas interessadas, é quase certo que me breve teremos essa superpipoca.

Mas enquanto isso não acontece vamos provando a pipoca tradicional e arriscando algumas receitas *diferentes*... Quem sabe consigo estimular para que você crie a sua obras de arte.

Saudações de canhota

SAPS



*“O valor das coisas não está no tempo que elas duram, mas na intensidade com que acontecem. Por isso existem momentos inesquecíveis, coisas inexplicáveis e pessoas incomparáveis”.*

Fernando Pessoa

## PIPOCA SALGADA

### 783. Pipoca Salgada Tradicional

1 ½ copo de milho de pipoca  
2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina  
1 copo (americano) de água

Lave o milho e escorra. Em uma panela derreta a margarina (sem deixá-la escurecer) e

coloque o milho, mexendo sempre até que os grãos comecem a estourar.

Tampe a panela e abaixe o fogo até que terminem de estourar. Rendimento: 1 tigela grande.

### 784. Pipoca Tradicional na Panela de Pressão

1 xícara (chá) de milho de pipoca  
1/3 de xícara (chá) de óleo  
1 colher (café) de sal

Coloque na panela de pressão o milho e o óleo. Leve ao fogo médio e quando o milho começar

a estourar sacuda a panela. As pipocas estarão prontas quando não ouvir estourar o milho.

Retire-as para a travessa e polvilhe com sal.

*Tempo de preparo: 3 min*

### 785. Pipoca com Alecrim

3 colheres (sopa) de óleo  
1 xícara (chá) de milho para pipoca  
Sal, manteiga e alecrim

Coloque o óleo e Milho de Pipoca numa panela. Leve ao fogo e mexa até o óleo esquentar bem. Tampe e abaixe o fogo. De vez em quando,

faça movimentos circulares com a panela. Quando o milho parar de pipocar, retire a pipoca da panela. Junte o sal, a manteiga e o alecrim picadinho em uma tigelinha e misture bem com a pipoca. Sirva quente ou fria (rendimento: 10 porções / tempo de preparo 10 min)

### 786. Pipoca com Alho

Experimente estourar pipocas com 3 dentes de alho inteiros (sem esmagar). Da um sabor característico.

### 787. Pipoca Alho & Óleo

1 colher (chá) de tempero pronto de alho  
1 e ½ xícara (café) de óleo  
1 xícara (café) de milho de pipoca  
sal

Colocar obrigatoriamente na pipoqueira e ficar girando até estourar a última pipoca. Colocar numa travessa, salpicar sal a gosto e mexer bastante antes de servir.

### 788. Pipoca com Bacon

5 fatias de bacon  
½ xícara de milho para pipoca  
Sal

Pique o bacon e coloque numa panela. Leve ao fogo médio e frite até que o fundo da panela

fique untado, mas sem deixar queimar. Acrescente o milho, misture bem, tampe a panela e deixe-o estourar. Quando as pipocas estiverem prontas, despeje numa travessa e tempere com sal. (Rendimento: 4 porções).

### 789. Pipoca Com Batata Palha

Misture a pipoca estourada com batata palha.

### 790. Pipoca Com Castanha de Caju

Misture a pipoca estourada com castanha de caju.



### 791. Pipoca Churrasco

6 xícaras de milho para pipoca  
Óleo e manteiga.  
2 colheres (chá) de salsa em pó  
1/2 colher (chá) de sal  
1/2 colher (chá) de cebola em pó  
1/4 colher (chá) de alho em pó  
2 colheres (sopa) de queijo parmesão fresco ralado.

Estoure o milho para a pipoca. Espalhe a pipoca na panela com óleo. Coloque a pipoca em uma vasilha grande com todos os outros INGREDIENTES.

**DICA:** Depois que estourou a pipoca, regue com um pouco de óleo para que os temperos se envolvam por todas elas.

### 792. Pipoca com Gengibre

1 xícara de milho de pipoca  
2 colheres (sopa) de óleo de girassol  
1 colher (chá) de gengibre, em pó  
sal, a gosto

Coloque o óleo numa panela grande e leve ao fogo para esquentar. Acrescente o milho de pipoca e sal a gosto.

Mexa e tampe. Desligue o fogo quando o intervalo de "estouros" for de 2 segundos.

Passa a pipoca para uma tigela grande, salpique com gengibre e misture bem.

Sirva imediatamente.

### 793. Pipoca Com Glutamato

4 colheres (sopa) de óleo vegetal  
1 xícara de milho para pipoca  
1/2 colher (chá) de glutamato monossódico  
sal

Coloque o óleo em uma panela e leve ao fogo para aquecer bem. Acrescente o milho e misture. Salpique com o glutamato (Ajinomoto)

e tampe a panela. Assim que o milho começar a estourar comece a balançar a panela sobre a chama para que as pipocas não queimem. Espere que todas estourem. Coloque em uma tigela e salpique com sal.

*Uma opção é substituir o sal e o Ajinomoto por Aji-Sal (produto que é a soma dos dois).*

### 794. Pipoca com Orégano

1/4 de xícara de milho de pipoca por pessoa  
1 colher de azeite  
1 colher (sopa) de sal grosso  
1 colher (sopa) de orégano

Coloque tudo, menos o milho, em uma panela grande. Tampe e dê uma sacudida boa. Aqueça

em fogo médio o azeite temperado, Jogue o milho de uma só vez e tampe. Dali a pouco as pipocas vão começar a estourar. Assim que o barulho diminuir estão prontas. Coloque em potinhos individuais e sirva. Pode acompanhar ou ser misturada a sopas..

### 795. Pipoca com Queijo Parmesão

Milho de pipoca,  
Queijo parmesão (em pedaço)  
Óleo e sal.

Corte o queijo parmesão em cubinhos de, mais ou menos, 1 centímetro. Coloque os pedacinhos em uma vasilha, sobre papel toalha e deixe ao sol, para que seque.

Este processo pode durar vários dias; o queijo solta óleo até endurecer (substituir o papel

toalha sempre que necessário); não deixe o queijo ao relento sem sol e não esqueça de cobri-lo com uma peneira para evitar moscas, etc.

Seque o queijo, guarde-o em um vidro bem fechado. Estoure uma porção de pipoca, adicionando o queijo ao milho, óleo e sal a gosto.

### 796. Pipoca com **Pimenta & Shoyu**

4 colheres (sopa) de margarina  
1 xícara (chá) de milho para pipoca  
1 e ½ xícara (chá) de açúcar  
1 tablete de margarina (100g)  
½ xícara (chá) de shoyu  
2 colheres (chá) de molho de pimenta  
½ xícara (chá) de vinagre  
½ xícara (chá) de água

Em uma panela grande, derreta a margarina em fogo médio e junte o milho. Tampe a panela e deixe aquecer até começar a estourar. Mexa a panela para que o milho estoure por igual e não queime. Quando terminar de estourar, retire do fogo e passe para uma assadeira grande. Reserve.

Em uma panela, coloque o açúcar e a margarina. Leve ao fogo baixo, mexendo

sempre, até o açúcar derreter e caramelar. Junte aos poucos o shoyu, o molho de pimenta, o vinagre e a água, mexendo sempre. Cozinhe em fogo alto, sem mexer, por cerca de 15 minutos ou até o ponto de bala. Espalhe a calda sobre a pipoca e misture com uma colher, para cobrir e envolver toda a pipoca. Deixe amornar por 10 minutos para secar a calda. Coloque em saquinhos para pipoca e sirva em seguida.

#### **Dicas:**

Cada xícara de milho rende, aproximadamente, 8 xícaras (chá) de pipoca pronta. Para estourar a pipoca, derreta a margarina culinária apenas para misturar o milho, sem deixar ferver. Para verificar o ponto de bala, coloque um pouco de calda em um recipiente com água fria. A calda deve ficar com uma consistência firme.

## **FONDUE SALGADO COM PIPOCA**

### 797. Fondue **Light De Queijo** com Pipoca

1 xícara de chá de leite desnatado  
1 colher de sobremesa de farinha de trigo  
2 xícaras de chá de queijo prato light ralado  
1 pote de cream cheese light  
1 copo de requeijão light  
6 fatias de pão integral

Em uma panela, dissolva a farinha no leite e acrescente o queijo. Em fogo baixo, junte o cream cheese, o requeijão, o sal e a noz moscada até ficar homogêneo. Espete as pipocas e coma com o fondue.

### 798. Fondue de **Jarinú** com Pipoca

1 abóbora moranga (tamanho de média para grande)  
200g de manteiga picada  
200g de queijo mussarela (picada ou ralada grossa) ou queijo gruyère  
200g de queijo gorgonzola picado  
200g de requeijão (de caixa redonda de madeira) ou requeijão de copo  
200g de queijo provolone picado ou emmental  
150g de tomate seco picado (tomate fresco ou molho de tomate)  
200g de parmesão ralado (de preferência, ralado na hora)  
Azeite a gosto (opcional)  
Sal a gosto  
Orégano a gosto  
Folhas de manjeriço a gosto (folhas frescas ou secas)  
Tomilho a gosto

#### **Acompanhamentos:**

Pipoca (modo tradicional sem sal)

Espetinhos para churrasco

Lave bem a abóbora, corte o tampo e guarde-o. Retire as sementes. Misture os queijos com a manteiga, tomate seco, sal, orégano, azeite, manjeriço e tomilho. Coloque a mistura dentro da abóbora, tampe e envolva-a em papel-alumínio. Coloque em uma forma e no forno pré-aquecido a 180°C. Enquanto aguarda o seu cozimento por 1 h, vá preparando a pipoca do modo tradicional sem sal. Após 1 h, coloque a abóbora sobre a churrasqueira ou leve ao fogo em banho-maria até a abóbora ficar mole. Não tire da forma, nem remova o papel-alumínio.

**Para servir:** Retire a parte superior do papel-alumínio e o tampo. Espete as pipocas com os espetos de churrasco. Deixe a travessa com queijo parmesão ralado à vista para polvilhar após o mergulho no fondue.

### 799. Fondue Light de Hortelã com Pipoca

2 latas de creme de leite light  
3 colheres (de sopa) de açúcar de confeiteiro  
2 colheres (de sopa) de amido de milho  
½ xícara de leite desnatado  
2 gotas de essência de hortelã  
Folhas de hortelã  
Pipoca (modo tradicional sem sal)

Numa panela, aqueça lentamente o creme de leite e o açúcar, até quase ferver. Dissolva o amido de milho no leite, junte ao creme e, sem parar de mexer, deixe em fogo baixo até engrossar. Adicione a essência e as folhas de hortelã e transfira para a panela de fondue. Sirva com a pipoca.

## MOLHOS SALGADOS PARA PIPOCA

### 800. Molho de Alcaparra

½ xícara de maionese  
1 colher (sopa) de cebola picada  
1 colher (chá) de alcaparras picadas  
2 colheres (sopa) de creme de leite

¼ xícara de catchup  
2 colheres (sopa) de geléia de damasco  
1 colher (chá) de molho inglês  
1 colher (chá) de vinagre

### 801. Molho Ao Curry:

½ xícara de maionese  
1 colher (sopa) de curry em pó  
2 colheres (sopa) de creme de leite  
sal e pimenta-do-reino

### 804. Molho Japones:

½ xícara de maionese  
1 colher (café) de wasabi (raiz forte)  
4 colheres (sopa) de catchup  
3 colheres (sopa) de creme de leite

### 802. Molho com Mostarda:

½ xícara de maionese  
1 colher (sopa) de mostarda  
2 colheres (sopa) de creme de leite  
sal e pimenta-do-reino

Sirva a pipoca (modo tradicional sem sal) acompanhada dos molhos que devem ser colocados em molheirinhas individuais. Para o preparo de cada molho, bastam misturar os seus respectivos ingredientes.

### 803. Molho Ingles:

## PIPOCA COMO COMPLEMENTO

### 805. Caldo De Beterrabas Com Pipoca

5 beterrabas grandes, sem casca e cortada em pedaços  
5 batatas médias, sem casca e cortada em pedaços  
4 colheres (sopa) de azeite  
3 dentes de alho moídos  
2 cebolas médias cortadas em pedaços  
2 tomates médios sem pele e sem sementes, cortado em pedaços  
2 tabletes de caldo de galinha  
1 lata de creme de leite  
30 g de milho de pipoca  
1 colher de sopa de óleo

Numa panela com água (1 litro e meio), colocar os tabletes de caldo de galinha, as beterrabas e as batatas. Deixar cozinhar até ficarem macias. Retire do fogo e reserve.

Em outra panela coloque o azeite, doure levemente o alho, junte a cebola e o tomate e

deixe cozinhar (aproximadamente 5 minutos). Coloque esse tempero na panela com as beterrabas e batatas e misture bem.. Bata tudo no liquidificador.

Se ficar um creme espesso, corrija com mais água. Coe e leve ao fogo brando por mais 5 a 7 minutos, até ficar bem quente, mas não fervendo.

Enquanto isto prepare a pipoca, coloque o óleo deixe esquentar bem, coloque o milho e tampe a panela até as pipocas estourarem. Tire do fogo e reserve. Quando o creme de beterrabas estiver bem quente, mas não fervendo coloque o creme de leite e vá mexendo delicadamente até misturar bem. Retire do fogo, coloque em pratos individuais, coloque algumas pipocas sobre o creme de beterrabas e sirva a seguir. Rende 8 porções.



### 806. Abobrinha com Pipoca

2 abobrinhas  
1 ½ a 2 xícaras (chá) de pipoca moída no liquidificador  
óleo para fritar  
2 ovos batidos  
sal

Corte as abobrinhas em rodela de 0,5cm de espessura. Ponha a pipoca moída em uma tigela. Aqueça o óleo em fogo médio. Passe as fatias das abobrinhas pelos ovos batidos com um pouco de sal e, em seguida, passe-as pela pipoca. Frite-as até ficarem douradas.

### 807. Coxas De Frango Na Pipoca

1 Kg de Coxas de frango  
Maionese  
Azeite, vinagre e sal  
½ kg milho de pipoca  
Sálvia (opcional)

uma camada fina de maionese nas coxas de frango e, em seguida, passe-as na farinha de pipoca. Coloque as coxas de frango numa forma e leve-as para assar até ficarem bem crocantes.

Temperar as coxas de frango normalmente com sal, azeite e vinagre. Se gostar, coloque também uma pitada de sálvia. Deixe descansar por duas horas. Estoure uma porção de milho de pipoca (já com sal). Depois de estouradas, coloque as pipocas no liquidificador e bata até virar uma farinha. Espalhe

**DICAS:** Arroz ou purê de batatas acompanha muito bem. Se desejar, temperar a seu gosto o frango, elimine o azeite, ficará mais light e com sabor mais acentuado. (rendimento: 6 porções / tempo: Cerca de 1 hora)

### 808. Filé de Peito de Frango com Pipocas

2 xícaras de milho de pipoca estourada e triturada  
500g de filé de peito de frango temperado  
Perdigão  
2 colheres (chá) de orégano  
1 colher (chá) de cúrcuma  
4 colheres (sopa) de vinho branco seco  
3 colheres (sopa) de manteiga

macia. Enquanto isso, em uma vasilha Plástil misture as pipocas trituradas, o orégano, a cúrcuma e a manteiga já derretida. Retire os filés de peito de frango do forno, porém não desligue o mesmo.

Aqueça o forno em temperatura moderada. Forre uma assadeira com papel alumínio. Coloque o vinho e os filés de frango. Cubra com papel alumínio sem apertar. Asse por mais ou menos 30 minutos ou até que a carne esteja

Polvilhe os filés de peito de frango por igual com a mistura das pipocas. Leve novamente ao forno para terminar de assar por mais ou menos 15 minutos, ou até que a cobertura esteja dourada. Para servir, decore com folhas de alface e rodela de limão.

### Dicas & Toques

- ✚ O milho de pipoca deverá ser guardado no congelador. Assim, ele ficará fresco e não terá muitos piruás.
- ✚ Os piruás podem ser eliminados se antes de colocar a pipoca no pipoquete (*panela de fazer pipoca*) lavarmos com água gelada.
- ✚ Cada xícara de milho rende, aproximadamente, 8 xícaras (chá) de pipoca pronta.
- ✚ Para estourar a pipoca, derreta a margarina culinária apenas para misturar o milho, sem deixar ferver.
- ✚ As pipocas estouradas podem ser conservadas colocando-as (depois de esfriar) em sacos plásticos ou vidros bem fechados. Conserva-se bem por longo tempo sem murchar.



## PIPOCA DOCE

### 809. Pipoca Do Lecão

- 1 e ½ xícara (café) de açúcar
- 1 xícara (café) de óleo
- 1 xícara (café) de milho de pipoca

Colocar obrigatoriamente na pipoqueira os dois primeiros ingredientes e colocar no fogo para ferver. Quando estiver fervendo, colocar as pipocas, mexendo de vez em quando. Quando começar a estourar, tampar a panela e abaixar

o fogo e ficar girando até estourar a última pipoca. Colocar numa travessa, espalhar bem e servir.

**DICA:** Uma opção é estourar a pipoca adicionando 1 xícara (café) de água e reservar. Faça um caramelo à parte e junte imediatamente a pipoca, deixe esfriar e sirva

### 810. Pipoca Com Açúcar Cristal

- ½ xícara (chá) de milho para pipocas
- 1 colher (sopa) de óleo vegetal
- 2 colheres (sopa) de açúcar cristal

Coloque todos os ingredientes numa pipoqueira, ou numa panela grande e leve ao fogo forte, sempre mexendo. Quando começar a estourar, reduza a chama do fogão. Desligue o fogo quando o intervalo entre os "estouros" for superior a 4 segundos. Sirva imediatamente.

### 811. Pipoca Com Açúcar Cristal Colorida

- 8 xícaras (chá) de pipoca pronta
- 1 xícara (chá) de açúcar cristal da cor desejada
- ½ xícara (chá) de água

Numa panela, coloque o açúcar cristal colorido com a água, mexa para misturar e leve ao fogo alto por 6 minutos aproximadamente, até formar uma calda pouco espessa.

Teste, retirando um pouco da calda e apertando entre os dedos. Conforme for esfriando deve "colar".

Cuidado para não se queimar. Coloque as pipocas numa forma e vá despejando a calda de açúcar colorido, mexendo sempre até açucarar.

### 812. Pipoca com Açúcar Mascavo

- 150 g de milho de pipoca importado (*rende aproximadamente 12 xícaras de pipoca estourada*)
- 1/2 xícara de manteiga
- 1 xícara de açúcar mascavo (*medir bem apertado na xícara*)
- 1/4 xícara de Karo
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/2 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 1 colher (chá) de baunilha

Unte uma assadeira de 30 X 45 cm. Mantenha a pipoca estourada aquecida em outra assadeira untada no forno baixo (120°).

Derreta a manteiga em uma panela grande sobre fogo lento. Junte o açúcar mascavo, o karo e o sal.

Deixe levantar fervura mexendo sempre. Continue fervendo, mas pare de mexer por 5 minutos. Retire do fogo e adicione rapidamente o bicarbonato e a baunilha.

Pegue a pipoca aquecida e jogue a calda sobre ela, misturando bem. Coloque na assadeira reservada e leve ao forno por 30 minutos, mexendo 2 vezes.

Retire do forno. Deixe esfriar completamente e quebre em pedaços.

Guarde em recipiente que feche bem. (Rende 40 pedaços)

### 813. Pipoca com Araruta

- ½ kg de açúcar
- ½ kg de araruta
- 5 claras
- 1 colher (sopa) de amoníaco em pó
- 1 colher (sopa) de suco de limão

Bata as claras em neve, com o amoníaco em pó, e junte o açúcar, o limão e a araruta. Amasse tudo muito bem e faça bolinhas bem pequenas, devido o seu grande crescimento. Leve ao forno quente para corar.

#### 814. Pipoca **Brigadeiro**

1 e ½ xícara (café) de açúcar  
1 e ½ xícara (café) de chocolate em pó  
1 e ½ xícara (café) de óleo  
1 xícara (café) de milho de pipoca

Colocar obrigatoriamente na pipoqueira e ficar girando até estourar a última pipoca. Colocar numa travessa, espalhar e salpicar chocolate granulado.

#### 815. Pipoca De **Café**

2 colheres (sopa) de óleo  
½ xícara de milho para pipoca  
1 colher (sopa) de margarina  
1 xícara (chá) de açúcar  
1 colher (sopa) rasa de café solúvel

coloque em uma vasilha. Reserve. Na mesma panela, coloque a margarina e o açúcar e deixe caramelar. Junte o café, mexa. Devolva as pipocas estouradas à panela, mexendo bem para envolver o caramelo. Retire da panela e coloque em um prato.

Aqueça o óleo, coloque as pipocas e tampe a panela. Quando estouradas, retire da panela e

(Rendimento: 4 porções)

#### 816. Pipoca **Caramelada** Portuguesa

Para esta preparação, é necessário o uso de pipoqueira (panela com tampa munida de dispositivo giratório para movimentar as pipocas).

2 colheres (sopa) de óleo  
6 colheres (sopa) de milho para pipoca

estourar. Quando começar a estourar, adicionar:

½ xícara (chá) de açúcar  
1 colher (chá) de corante em pó (da cor que desejar) diluído em 1 colher de chá de água.

Colocar os ingredientes na pipoqueira. Colocar no fogo e deixar destampado até começar a

Fechar a panela e mexer sem parar com o dispositivo giratório, até a pipoca terminar de estourar. Atenção para não queimar.

#### 817. Pipoca **Caramelada Colorida**

2 colheres (sopa) de pipoca  
2 colheres (sopa) de karo  
1 copo (americano) de açúcar  
1 colher (sopa) de margarina  
1 colher (sopa) de chocolate ou 1/2 pacote de pó para refresco

Faça uma calda com todos os ingredientes menos a pipoca. Jogue por cima da pipoca já estourada e misture bem.

#### 818. Pipoca **Caramelada com Leite**

½ xícara (chá) de leite  
1 xícara (chá) de milho para pipoca  
1 xícara (chá) de açúcar

deixe por 5 minutos, sem parar de mexer, ou até estourar toda a pipoca.

Coloque tudo em uma pipoqueira e frite por 10 minutos, ou até o açúcar ficar com a cor de caramelo. Tampe a panela, reduza o fogo e

**Dicas:** Se preferir, quando o açúcar ficar com cor de caramelo, adicione corante para alimentos na cor desejada.

#### 819. Pipoca **Caramelada na Panela de Pressão**

1 xícara (chá) de milho de pipoca  
1/3 de xícara (chá) de óleo  
1 colher (sopa) de açúcar

a estourar sacuda a panela. As pipocas estarão prontas quando não ouvir estourar o milho. Retire-as para a travessa e polvilhe com açúcar.

Coloque na panela de pressão o milho e o óleo. Leve ao fogo médio e quando o milho começar

*Tempo de preparo: 3 min*

### 820. Pipoca Colorida E Aromatizada

100 gramas de milho de pipoca estourado  
2 xícaras (chá) de açúcar  
1 xícara (chá) de água  
2 colheres (sopa) de vinagre branco  
3 colheres (sopa) de glucose de milho (opcional)

VARIAÇÕES (OPCIONAIS)  
Essência do sabor desejado  
Corante vegetal equivalente ao sabor  
3 colheres (sopa) de chocolate

Em uma panela pequena, coloque o açúcar, a água, e o vinagre. Misture e leve ao fogo até adquirir o ponto de bala dura (107°) ou até ficar

com cor de guaraná. Para saber se está no ponto, coloque uma porção em um copo com água, se ficar dura é só utilizar. Unte um utensílio com manteiga e coloque a pipoca.

Despeje o caramelo sobre as pipocas e, com o auxílio de uma colher de pau, vá mexendo rapidamente para distribuir o caramelo.

Se quiser pipocas coloridas e aromatizadas é só acrescentar algumas gotas de corante e essência referente ao corante.

### 821. Pipoca Colorida Com Corante Vegetal

140g de açúcar  
4 colheres (sopa) de água  
½ colher (sopa) de vinagre  
1 colher (sopa) de manteiga  
10 gotas de corante vegetal (na cor que preferir)  
6 xícaras (chá) de pipoca já estourada sem sal

Coloque o açúcar, a água e o vinagre numa panela e deixe ferver em fogo baixo. Aumente o fogo e deixe a calda ficar em ponto de fio grosso. Tire do fogo, junte a manteiga e corante e misture até ficar uma calda colorida. Coloque as pipocas em uma tigela, despeje a calda e misture com uma colher.

### 822. Pipoca Colorida Com Gelatina

16 xícaras (chá) de pipoca pronta  
1 e ½ xícara (chá) de açúcar  
½ xícara de karo  
2 colheres (sopa) de margarina  
½ colher (chá) de sal  
1 colher (chá) de bicarbonato  
4 colheres (sopa) rasas de gelatina de morango em pó

Aqueça o forno em temperatura baixa. Coloque a pipoca em uma forma funda untada e leve ao forno para que não esfrie. Forre 2 assadeiras com papel-manteiga untado. Reserve.

Em uma panela grande, coloque o açúcar, o karo, a margarina e o sal. Leve ao fogo médio, mexendo até ferver. Cozinhe, sem mexer, até obter ponto de bala mole. Acrescente a gelatina e deixe no fogo por mais 1 minuto. Retire e junte o bicarbonato, misturando. Despeje a pipoca sobre a calda, enquanto ainda estiver espumando. Mexa com cuidado e coloque nas duas assadeiras reservadas. Deixe esfriar completamente e separe em pequenas porções. Se preferir, você pode preparar também com gelatina de limão. Rende 32 porções.

### 823. Pipoca com Chocolate

8 colheres (sopa) de óleo  
5 colheres (sopa) de milho-de-pipoca  
4 colheres (sopa) de açúcar  
1 colher (sopa) de chocolate em pó

Coloque na pipoqueira todos os ingredientes e misture bem com uma colher. Ligue o fogo bem

baixinho (este é o segredo para não queimar pois fogo alto queima o açúcar antes do milho estourar) e vá mexendo sempre até começar a estourar o milho. Quando acabar passe a pipoca para outro recipiente.

### 824. Pipoca com Chocolate 2

1 xícara (café) de pipoca  
½ xícara (café) de açúcar  
½ xícara (café) de água  
½ xícara (café) de óleo  
1 colher (sopa) de chocolate em pó  
1 pitada de sal

Adicione todos os ingredientes menos o chocolate em pó. Quando começar a estourar adicione o chocolate e mexa sempre.... se ficar muito oleoso diminua o óleo...

### 825. Pipoca com **Chocolate & Glucose**

4 xícaras de pipoca pronta sem sal  
2 colheres (sopa) de margarina  
2 colheres (sopa) de glucose de milho  
2 colheres (sopa) de chocolate em pó  
2 colheres (sopa) de leite

Coloque a pipoca em uma tigela funda. Coloque a margarina em uma panela e leve ao fogo

baixo, acrescente a glucose (Karo) e o chocolate em pó dissolvido no leite. Misture bem e quando estiver borbulhando despeje sobre a pipoca. Misture para distribuir bem o chocolate. Sirva.

### 826. Pipoca com **Groselha**

3 colheres (sopa) de óleo  
1 xícara (chá) de milho para pipoca  
5 xícaras (chá) de açúcar  
1 copo de água  
1 copo de groselha

Em uma panela, coloque o óleo e o milho para pipoca, agite e tampe. De vez em quando, faça movimentos circulares com a panela. Quando as pipocas estiverem prontas, passe-as para uma travessa grande e reserve. Na panela,

coloque o açúcar, a água e a groselha. Deixe ferver até a calda atingir o ponto de fio. Depois, jogue a calda lentamente sobre as pipocas, mexendo com uma colher de pau.

Com a mistura quente pode-se formar bolas de tamanhos regulares e até mesmo incrementar com confeitos coloridos.

(RENDIMENTO: 10 Porções / PREPARO: 20 min)

### 827. Pipoca com **Laranja**

8 colheres (sopa) de óleo  
5 colheres (sopa) de milho-de-pipoca  
4 colheres (sopa) de açúcar  
1 colher (sopa) de suco em pó tipo Tang  
Laranja ou a sua escolha

Coloque na pipoqueira todos os ingredientes e misture bem com uma colher. Ligue o fogo bem

baixinho (*este é o segredo para não queimar pois fogo alto queima o açúcar antes do milho estourar*) e vá mexendo sempre até começar a estourar o milho. Quando acabar passe a pipoca para outro recipiente.

### 828. Pipoca com **Leite de Coco**

8 colheres (sopa) de óleo  
5 colheres (sopa) de milho-de-pipoca  
4 colheres (sopa) de açúcar  
1 colher (sopa) de leite de coco

Coloque na pipoqueira todos os ingredientes e misture bem com uma colher. Ligue o fogo bem baixinho (*este é o segredo para não queimar*)

pois fogo alto queima o açúcar antes do milho estourar) e vá mexendo sempre até começar a estourar o milho. Quando acabar passe a pipoca para outro recipiente.

**Varição:** Salpique coco ralado quando a pipoca já estiver em outro recipiente.

### 829. Pipoca **Vermelha**

1 xícara (chá) de milho, para pipoca  
2 colheres (sopa) de manteiga  
10 colheres (sopa) de açúcar  
2 colheres (chá) de corante vermelho, em pó

Coloque a manteiga, o açúcar e o corante numa pipoqueira, ou numa panela grande e leve ao

fogo médio, sempre mexendo, por 4 minutos. Acrescente o milho e continue mexendo. Quando começar a estourar, tampe a panela. Desligue o fogo quando o intervalo entre os "estouros" for superior a 4 segundos. Sirva imediatamente.

## COBERTURA DOCE PARA PIPOCA

### 830. Cobertura Do Petros

1 kg de açúcar  
200g de manteiga  
100g de glicose  
7g de sal  
7g de bicarbonato de sódio  
200ml de água

Misture o açúcar, a glicose, a água e o sal e leve ao fogo baixo. Depois de dissolvido, acrescente a manteiga, aumente o fogo e deixe ferver a 143°C. Adicione o bicarbonato de sódio e misture vigorosamente.

## FONDUE DOCE COM PIPOCA

### 831. Fondue de Chocolate com Pipoca

1 xícara de creme de leite;  
200 a 300g de chocolate meio amargo ralado no ralo de batata palha;  
Pipoca (tradicional sem sal)

Coloque as pipocas em uma travessa ao lado do réchaud. Na panela de fondue, coloque o creme de leite para aquecer. Adicione o chocolate e mexa até derreter por completo. Cada pessoa espeta sua pipoca e banha na calda de chocolate..

**Varição 1:** Adicione 100g chocolate para cobertura picado (ou ralado)

**Varição 2:** substituir os chocolates por 400g de chocolate branco ralado.

**Varição 3:** Fazer 1/2 receita do fondue de chocolate + 1/2 do fondue de chocolate branco. Despejar no fogareiro e mexer de vez em quando.

### 832. Fondue de Marshmallow com Pipoca

2 xícaras (chá) de marshmallow  
pipocas (modo tradicional sem sal)

Coloque o marshmallow em uma tigela refratária. Leve ao fogo em banho-maria por 3 minutos, ou até a água ferver. Retire do fogo, transfira para a tigela do fondue e coloque

sobre o fogareiro. De preferência, opte pelo fogareiro que use vela como fonte de calor. Leve à mesa. Coloque a pipoca numa travessa. Espete uma pipoca no garfo próprio para fondue, mergulhe na tigela e envolva-a no marshmallow.

## PIPOCA COMO COMPLEMENTO

### 833. Bola de Pipoca

7 xícaras de pipocas estouradas  
1 xícara de açúcar  
1/3 de xícara de água  
1/3 de xícara de karo  
1 colher (chá) de sal  
1/4 de xícara de manteiga  
1 colher (chá) de baunilha

Coloque a pipoca numa vasilha grande. Misture o açúcar, a água, o karo, o sal e a manteiga

numa panela. Cozinhe até que chegue ao ponto de bala dura (deixando cair um pouco da mistura em água fria forma uma bolinha dura, mas maleável). Retire do fogo. Junte a baunilha. Despeje aos poucos sobre a pipoca mexendo sempre para misturar tudo muito bem. Com as mãos amanteigadas forme em bolas. (*Rendimento: 12 a 15 bolas grandes*).

### 834. Bolacha de Pipoca

1 kg de araruta  
1/2 kg de açúcar  
6 claras pequenas ou 5 grandes  
1 colher (sopa) de sal amoníaco

Misture todos os ingredientes. Fazer bolinhas pequenas de aproximadamente 2 cm. Leve para assar em forma untada e polvilhada em forno pré-aquecido. As bolachas crescem bastante e esborracham.

### 835. Bolinha de Pipoca e Amendoim

1/2 xícara de karo  
1/4 de xícara de açúcar  
3/4 de xícara de pasta de amendoim  
8 xícaras de pipoca já estourada

Numa panela, misture o karo e o açúcar. Cozinhe em fogo médio, mexendo sempre, até que a mistura levante fervura e o açúcar esteja

completamente dissolvido. Retire do fogo. Junte a pasta de amendoim e mexa bem. Imediatamente despeje sobre a pipoca numa vasilha grande. Mexa até que toda a pipoca esteja coberta. Unte as mãos com manteiga ou margarina e forme bolinhas do tamanho desejado.

### 836. Bolo de Pipoca

1 xícara (chá) de milho de pipoca  
3 colheres (sopa) de óleo  
3 colheres (sopa) de manteiga  
1 vidro de cobertura para sorvete (sabor a gosto)

Em uma panela, coloque o óleo e o milho para pipoca, agite e tampe. De vez em quando, faça movimentos circulares com a panela. Quando as pipocas estourarem retire a panela do fogo. Acrescente a manteiga misturando tudo muito

bem. Reserve. Aqueça a cobertura do seu gosto bem quente e jogue dentro da panela que está a pipoca. Envolve bem delicadamente. Unte uma forma de buraco com bastante manteiga. E com o auxílio de uma colher pressione toda a pipoca, dentro da forma. Deixe que o bolo fique frio. Com o auxílio das costas da faca vá soltando o bolo. Desenforme e decore a vontade.

(rendimento: 10 porções / tempo de preparo: 20 min)

### 837. Pirulito de Pipoca

6 xícaras de pipoca pronta  
1 xícara de chá de açúcar  
04 colheres de sopa de glucose de milho  
150g de margarina

Espalhar num refratário a pipoca pronta. Numa outra panela juntar o açúcar, a glucose e a margarina. Levar ao fogo mais ou menos por dez minutos ou até atingir o ponto de um caramelo ralo. Retirar do fogo e despejar

quente sobre a pipoca. Misture bem com a ajuda de dois garfos. Espere esfriar um pouco e modele bolinhas. Coloque um palito de churrasco no meio das bolinhas enquanto modela. Deixe esfriar e decore a gosto.

**Varição:** Dê um banho de fondan ou chocolate meio-amargo derretido.

### 838. Sorvete, Calda De Caramelo & Pipocas

1 xícara (chá) de açúcar  
5 colheres (sopa) de água  
2 xícaras (chá) de creme de leite fresco  
5 xícaras (chá) de pipoca pronta  
Sorvete de creme

Numa panela alta, leve ao fogo o açúcar e a água. Deixe engrossar até ficar na cor

caramelo. À parte, esquente o creme de leite e misture à calda. Vai ferver. Abaixar o fogo e deixe engrossar durante mais ou menos 5 minutos. Jogue a calda sobre as pipocas prontas e junte ao sorvete de creme.

**Dica de decoração:** jogar um pouco de calda sobre o sorvete e polvilhar com pipoca.



*Aí ele disse: - "Ei, sou eu, seu estômago! Larga da Internet e vai comer!"*

## PIPOCA NO MICROONDAS

O forno de microondas está diretamente associado à Pipoca porém nem sempre as regras básicas são conhecidas e seguidas.

- ✚ Para preparar pipocas é necessário que elas estejam no saquinho apropriado ou numa embalagem comercial recomendada especialmente para fornos microondas. Pode-se improvisar utilizando aqueles sacos pardos onde são embalados os pães (*coloque apenas pipoca e sal*).
- ✚ As pipocas feitas no microondas tem um menor rendimento do que pelo método tradicional, estouram menos, sempre haverá alguns grãos de milho que não se abrirão.
- ✚ Não utilize óleo, exceto se houver uma indicação expressa do fabricante.
- ✚ Não cozinhe pipocas por mais tempo do que o indicado pelo fabricante (o tempo é normalmente inferior a 3 minutos). Cozinhar as pipocas durante mais tempo não produzirá mais pipocas e pode originar faíscas e até mesmo fogo. O prato giratório poderá ficar demasiadamente quente e ao ser manipulado poderá quebrar

### PIPOCA DOCE

#### 839. Pipoca Com Amendoim

1 lata de leite condensado  
1 xícara de amendoim torrado e moído  
1 colher (sopa) de margarina  
5 xícaras de pipoca pronta

Em um refratário, junte o leite condensado, a margarina e o amendoim. Leve ao forno de

microondas por 5 minutos em potência alta. Retire do forno, misture bem e acrescente as pipocas envolvendo-as no doce.

*Dica:* faça pequenas bolas com as porções de pipocas e depois espete palitos de sorvete.

#### 840. Bola de Pipoca

1 lata de leite condensado  
1 xícara de amendoim torrado e triturado  
1 colher (sopa) de margarina  
5 xícaras de pipocas estouradas

Em um refratário junte o leite condensado, a Margarina e o amendoim. Leve ao microondas

por 5 minutos em potência alta. Retire do forno, misture bem e acrescente as pipocas envolvendo-as no doce. Pegue porções das pipocas e faça bolotas espetando-as em palitos de sorvete. Tempo calculado em forno de 900 watts de potência.

#### 841. Fondue de Chocolate com Pipoca

300g de chocolate branco especial para fondue  
110 ml de leite desnatado  
pipocas (modo tradicional sem sal)

Coloque o chocolate em um recipiente especial para microondas. Junte 110ml de leite desnatado e leve ao microondas por 3min. Após, retire e bata com uma colher por 1 min, até que fique cremoso.

### PIPOCA SALGADA

#### 842. Fondue de Aposentado

pipoca tradicional (sem sal)  
100 g de queijo mussarela ralado  
100 g de queijo provolone ralado  
Parmesão para polvilhar  
Fio de azeite

Disponha as pipocas estouradas em um prato para microondas, polvilhe queijo parmesão e regue com um fio de azeite. Acrescente 100 g de queijo mussarela ralado, 100 g de queijo prato ralado e 100 g de queijo provolone ralado. Coloque no microondas na potência alta por um 1 min.



### 843. Sopa de Tomate com Pipoca

8 tomates grandes picados (sem pele e sem sementes)  
1 cebola (picada)  
2 talos de salsão (picados)  
1 colher (sopa) de margarina  
1 colher (chá) de açúcar  
sal a gosto  
pimenta-do-reino a gosto  
4 colheres (sopa) de farinha de trigo  
3 e 1/2 xícaras (chá) de água (quente)  
1 tablete de caldo de galinha (esfarelado)  
salsa (para guarnecer)  
pipocas (para guarnecer)

Coloque em um recipiente os tomates, a cebola, o salsão, a margarina, o açúcar, o sal e a pimenta-do-reino. À parte, dissolva a farinha em

3/4 da água quente. Acrescente a farinha na água quente restante. Despeje a mistura de farinha no recipiente com os legumes. Adicione o tablete de caldo de galinha e mexa bem. Cubra e leve ao microondas por 15 a 20 minutos na potência alta. Mexa a cada 5 minutos. Retire e bata no liquidificador.

Retorne ao microondas por 5 minutos na potência alta. Guarneça com a salsa (ou agrião). Na hora de servir, coloque a sopa nos pratos e jogue algumas pipocas por cima.

Se quiser, acrescente à sopa uma lata de creme de leite antes de servir.



#### "TUDO COM F".

O cara chega no restaurante, se senta e, acenando com o braço, diz:

- Faz favor, firmeza, fineza fazer frango frito.
- Pois não. Com que, cavalheiro?
- Farofa, feijão e fritas.
- Deseja beber alguma coisa?
- Fanta.
- Um pãozinho para esperar a refeição?
- Faça fatiado.

O garçom tira o pedido já meio bolado:  
- "O cara fala tudo com F!!!"

Depois que o sujeito termina a refeição, volta o garçom:

- Vai querer sobremesa?
- Frutas frescas.
- Tem alguma preferência?
- Figo.

Depois da sobremesa, o garçom:  
- O senhor deseja um café?  
- Faça o favor.

Quando o sujeito termina o café:  
- E então, como estava o cafezinho?  
- Fraco e frio.  
- E como o senhor prefere?  
- Forte e fervendo!

Aí o garçom pensa: "Vamos ver até aonde ele vai!!!"

- Qual a sua graça?
- Fernando Fagundes Faria Filho.
- De onde o senhor vem?
- Fortaleza.
- O senhor trabalhava lá?
- Fui ferreiro.
- Deixou o serviço?
- Fui forçado.
- Por quê?
- Faltou ferro.
- E o que o senhor fazia?
- Ferrolho, ferradura, faca... ferragem.
- O senhor torce por algum time?
- Fui Fluminense.
- E deixou de ser por quê?
- Fez feio.
- Qual é o seu time, agora?
- Flamengo.
- O senhor é casado?
- Fui.
- E sua esposa?
- Faleceu.
- De quê?
- Frio e fome.

O garçom, fascinado:

- Se você falar mais 7 palavras com a letra F, pode ir sem pagar a conta.
- Foi formidável, figura! Fazendo fiado, fico freguês.

## CONTEÚDO DA CAIXA DA PATRULHA

Descrição	Qtde	Local
<input type="checkbox"/> Chapa para Fogão a Lenha	1	<b>No Fundo da Caixa</b>
<input type="checkbox"/> Carretilha	1	
<input type="checkbox"/> Serrote	2	
<input type="checkbox"/> Martelo	1	
<input type="checkbox"/> Pá	1	
<input type="checkbox"/> Machadinha	1	
<input type="checkbox"/> Vassoura para Barraca	1	
<input type="checkbox"/> Facão	1	
<input type="checkbox"/> Luvas de Algodão de Proteção (para Lenhador)	2	
<input type="checkbox"/> Enchadinha	1	
<input type="checkbox"/> Ancinho	1	
<input type="checkbox"/> Balde Plástico	1	<b>Dentro do Balde</b>
<input type="checkbox"/> Coador para Chá	1	
<input type="checkbox"/> Coador para Café	1	
<input type="checkbox"/> Abridor de Latas	1	
<input type="checkbox"/> Faca de Cozinha	1	
<input type="checkbox"/> Travessa de Alumínio	1	
<input type="checkbox"/> Panelas com Tampa	3	
<input type="checkbox"/> Escorredor de Macarrão	1	
<input type="checkbox"/> Tábua para Carne e Legumes	1	<b>Dentro do Container</b>
<input type="checkbox"/> Bule para Café e Leite	1	
<input type="checkbox"/> Colher de Cozinha (Grande)	1	
<input type="checkbox"/> Escumadeira	1	
<input type="checkbox"/> Concha	1	
<input type="checkbox"/> Bacia de Plástico	1	
<input type="checkbox"/> Bacia de Alumínio	1	
<input type="checkbox"/> Travessa de Plástico	1	
<input type="checkbox"/> Galão para Água	1	<b>Por Cima</b>
<input type="checkbox"/> Lona para Toldo	1	
<input type="checkbox"/> Prancheta / Papel / Caneta / Lápis / Borracha	1	
<input type="checkbox"/> Apostila Cozinha Escoteira no Acampamento	1	
<input type="checkbox"/> Rolo de Corda	1	
<input type="checkbox"/> Fogão de 2 Bocas com Mangueirinha	1	
<input type="checkbox"/> Óculos de Proteção (para Lenhador)	2	<b>À Parte</b>
<input type="checkbox"/> Caixa de Madeira com Lampião	2	
<input type="checkbox"/> Botijão de Gás	2	

Caixa Conferida em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

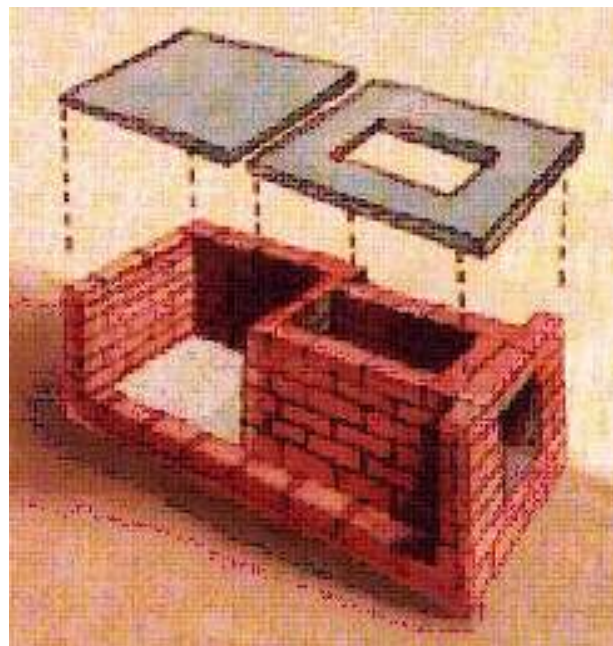
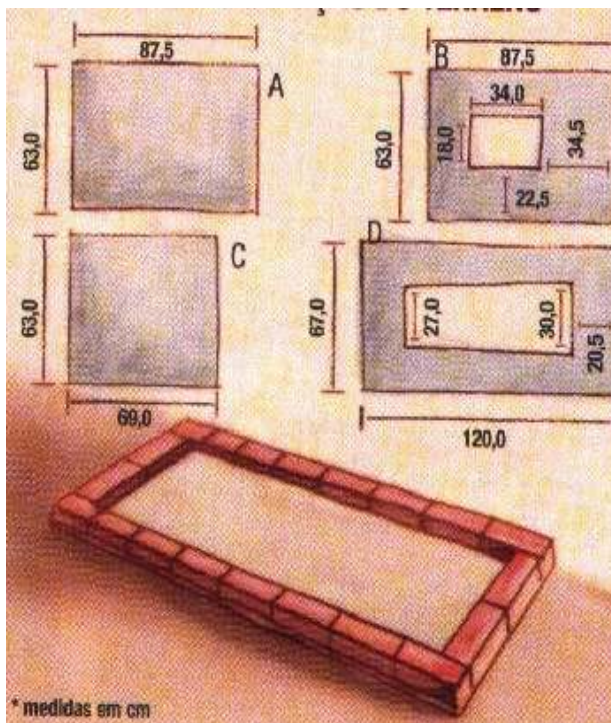
## 844. COMO FAZER UM FOGÃO DE LENHA

**T**ucuruba era o nome do primitivo fogão de lenha usado pelos índios, principalmente os timbiras e tupi-guaranis. O fogo feito no chão era protegido por pedras. Sobre elas se assentavam as vasilhas de barro. Ao longo da história o fogão foi sendo modificado e passou a ocupar espaço nas cozinhas das casas do ciclo bandeirantista. Enormes, cozinhavam tachos de comida na senzala. Menores, serviam para assados, pudins e compotas. Uma pesquisa revelou que na zona rural de Minas Gerais 96,9% das casas usam fogão de lenha. Foi a partir desse dado que a Emater-MG criou um novo projeto de fogão que não esfumaça a cozinha, economiza lenha e cozinha as refeições com mais rapidez. Monte um no seu Grupo, não há perigo de errar.

### Material Necessário:

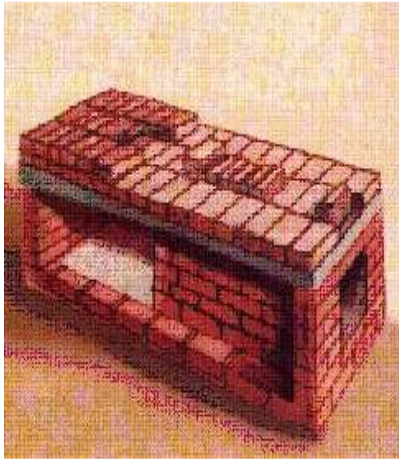
500 tijolos  
1 saco de cimento (50 kg)  
118 litros de cal em pó  
200 litros de areia média  
85 litros de brita zero  
320 litros de terra argilosa  
1 forno de chapa (50x35x35cm)  
1 chapa de ferro fundido (3 furos, reduções e tampas)

6,16 kg de chapa de ferro 16 dobrada  
1,50 kg de ferro-cantoneira 1 ¼ (1m)  
450 g de cano galvanizado 3/8  
15 cm de caibro (4x8)  
4 m de ripa (1x4)  
200 g de prego  
10 kg de ferro 3/16 (para concreto)  
15 cm de arame farpado

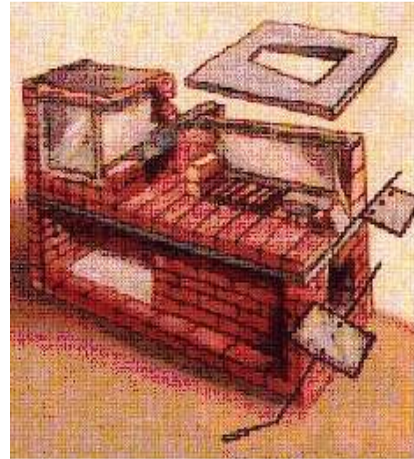


**1º Passo:** As lajes de concreto, com espessura de 4 cm, devem ser feitas com 8 dias de antecedência. As lajes A e B são com os ferros para concreto, e as C e D com arame farpado. O vazio da laje D será do mesmo tamanho da chapa de ferro. Deixe dentes nas bordas, para a chapa não ficar ressaltada, e folga de 0,5 cm em volta da chapa, para dilatação. Pregue nos cantos pedaços de ripa para que o esquadro não fuja. Prepare o local da construção

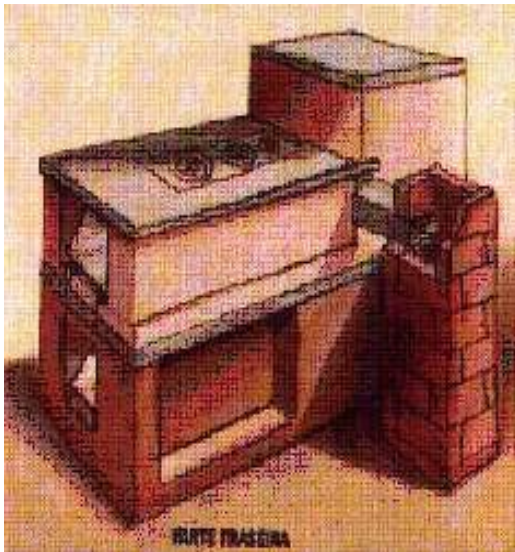
**2º Passo:** Assente os tijolos até a sétima fiada. No respaldo da sétima fiada espalhe argamassa e assente as lajes A e B, com as faces na posição que foram moldadas. Observe o vazio onde ficará a grelha.



**3º Passo :** Disponha os tijolos em cima das lajes . Os tijolos da grelha , em espelho , ficam separados 1,5 cm um do outro. E também nessa fase que se pode assentar a serpentina pra aquecimento de água .



**4º Passo:** Chumbe ferros-cantoneira na parede do fundo da caixa do forno, que colocada como uma gaveta, correndo nas cantoneiras. Deixe 7 cm por baixo do forno. Fornalha: deixe 33 cm para a largura da fornalha, assentado os tijolos das laterais a 16,5 cm de cada lado do eixo longitudinal. Os tijolos são assentados em espelho, formando paredes duplas (com vazio de 2,5 cm) nas laterais. Para melhorar a armação, assentar tijolos cortados em sentido transversal. Faça revestimento interno para a combustão. Faça inclinação nas laterais internas , estreitando o fundo da fornalha para a largura da grelha. Para a argamassa use 18 litros de terra argilosa e 1,8 kg de cal em pó.



**5º Passo:** Para a chaminé assente os tijolos em espelho, com abertura interna de 15x15 cm . Encha com terra, compactando, até 10 cm abaixo da conexão metálica. Dê acabamento cimentando sobre a terra, e deixe furo para a água de chuva . Conecte a chaminé com a caixa do forno, arrematando na peça metálica com a mesma argamassa do item anterior. Continue a construção por mais 2,8m, e faça um chapéu de proteção contra a chuva.



**6º Passo:** Os gases quentes são mais leves que o ar externo e, ao subir pela chaminé, causam uma depressão no interior do fogão, que suga novo ar pelo cinzeiro, em continua entrada de ar.

## 845. DICIONÁRIO DA COZINHA

Expressões, Usos, Temperos, Bebidas, Etc.



Quando terminei a compilação destas receitas apresentei a Jesus (calma, calma, apelido do Pedro Henrique, meu filho, então sub-monitor da K2 na Tropa Sênior 9 de Julho do G E Tabapuã). Ele leu, leu e disse: - *Legal! Mas o que é untar?*

Caiu a ficha... Palavra obvia para escotistas pode não ter significado nenhum para o jovem. Foi aí então que iniciei a coletar palavras e seus significados. (Espero que venha a ajudar e até mesmo matar curiosidades... ;-)

### A

**Abóbora:** nas regiões Norte e Nordeste do país é conhecida como jerimum e no Sul como moranga. A flor da abóbora, conhecida como cambuquira, é comestível.

**Açaçá:** creme feito à base de leite e farinha de arroz, que é servido como acompanhamento para alguns pratos típicos como o vatapá e o bobó de camarão.

**Açafrão:** tempero extraído de uma flor, de aroma e sabor suave, que dá coloração amarelo forte ao prato. Indicado para doces, bolos, risotos, peixes, frangos, frutos do mar, paellas e risotos

**Açafrão da Índia:** (veja Cúrcuma)

**Açafrão da Terra:** (veja Cúrcuma)

**Acelga:** verdura de folhas grandes e macias, usada crua (em saladas), cozida (em sopas) ou refogada. Existem diversas variedades: acelga-crespa, acelga-loura, acelga-de-cardo, acelga japonesa entre outras.

**Açúcar de Baunilha:** (veja Açúcar Vanille)

**Açúcar Cristal:** é um açúcar de cristais grandes, freqüentemente usado para confeitaria docinhos e bombons.

**Açúcar de Confeiteiro:** mais fino que o refinado, amassado ao ponto de farinha fina, muito utilizado na preparação de glacês e coberturas.

**Açúcar Impalpável:** é o açúcar de confeiteiro misturado com amido de milho (maisena) em proporções adequadas, muito utilizado para polvilhar sobre preparações doces pois o mesmo não é absorvido pela umidade contida na receita. Pode ser comprado em lojas de produtos para confeitaria.

**Açúcar Mascavo:** de cor escura, não refinado

**Açúcar Vanille:** açúcar aromatizado com baunilha. Para prepará-lo, adicionam-se extrato, essência ou favas de baunilha ao açúcar. Caso deseje fazer em casa, coloque a fava de baunilha em um pote limpo e seco, cubra com açúcar e deixe tampado por 1 mês. Aromatizar açúcar só é possível usando a fava de baunilha, nunca a essência.

**Açucarado:** é quando um doce ou calda passa do ponto e endurece.

**Aipim:** (veja mandioca)

**Aipo:** (veja Salsão)

**Al Dente:** termo italiano que define o ponto de cozimento de massas, cereais (arroz) e hortaliças quando estas oferecem alguma resistência ao serem mordidas, apesar de estarem cozidas.

**Alcaparra:** botão da flor de um arbusto nativo do Oriente, hoje cultivado em muitas regiões quentes. Aromática, gosto forte e amargo, é usada em conservas de vinagre ou na salmoura.

**Alecrim:** erva de sabor picante ideal para patês, carnes de porco e peixes e utilizada para temperar assados, cozidos, sopas, carnes e aves. Pode ser encontrada seca ou fresca.

**Alho:** usado como condimento para molhos de tomate e carnes.

**Alho-Poró:** talo com folhas longas, com sabor muito semelhante ao da cebola. A parte branca é mais utilizada na culinária, já as folhas podem ser usadas no preparo de caldos, sopas, carnes e aves.

**Amornar:** deixar o alimento ficar a uma temperatura de 36° graus.

**Apurar:** ferver um alimento, evaporando o líquido nele contido para reduzir o seu volume e concentrar o seu sabor.

**Araruta:** farinha branca retirada dos tubérculos da planta de mesmo nome. Serve para encorpar molhos ou caldas de frutas. Ela deve ser primeira misturada à água fria e, depois de diluída, misturada ao líquido quente. Ao ferver, a araruta engrossa qualquer líquido. É sem sabor e torna-se transparente à medida que engrossa.

**Aromatizar:** acrescentar elementos que dão perfume ao alimento.

**Arroz Arbório:** variedade de arroz italiano, tradicionalmente utilizado para se preparar risotos, pois, após cozido, sua consistência fica tenra, "al dente" e cremosa.

**Arroz Parboilizado:** é processado em vapor de alta pressão. O grão cozido fica macio sem perder os nutrientes.

**Azeite-de-Dendê:** é o óleo extraído dos frutos da palmeira. É ingrediente indispensável na culinária baiana.

**Azeite Extravirgem de Oliva:** extraído da primeira prensagem das azeitonas, sem passar por nenhum processo químico, é o menos ácido e o mais nobre de todos. Escuro e de sabor acentuado, próprio para saladas e temperos é obtido por prensagem à frio.

**Azeite em Fio:** expressão usada para ilustrar a imagem que se tem ao despejar esse ingrediente de uma certa altura, formando um fio.

**Azeite Puro de Oliva:** óleo comestível extraído da azeitona madura, fruto da oliveira. Seu sabor, aroma e cor podem variar, dependendo das regiões e do tipo de oliveira. É muito utilizado para o tempero e preparo de saladas, molhos, legumes e peixes. O sabor é bem menos acentuado, em compensação o preço é mais baixo e o valor nutritivo é o mesmo.

**Azeite Refinado de Oliva:** de sabor menos concentrado, é indicado no preparo de alguns pratos, porque não mascara o gosto de outros ingredientes.

### B

**Banana Passa:** é a banana seca. Pode ser consumida pura ou utilizada como ingrediente de várias preparações.

**Banho-Maria:** aquecer ou cozinhar alimentos sem contato direto com o fogo. A panela é colocada dentro de outra com água fervendo.

**Batata Baroa:** (veja Mandioquinha)

**Baunilha:** a essência, extraída das favas, é usada em doces e sorvetes.

**Besuntar:** consiste em pincelar com algum tipo de gordura um alimento que está sendo assado ou grelhado, para que não fique ressecado.

**Bouquet-Garni:** expressão francesa para uma combinação de cheiro-verde. Em geral é retirado após o cozimento.

Feito de ervas frescas (salsa, cebolinha-verde, louro, hortelã, tomilho, alecrim ou outros temperos) amarradas em maço, ou envolvidas em gaze ou pano.

**Brunch:** termo produzido com as junções das palavras "breakfast" (café da manhã) e "lunch" (almoço), que designa a refeição reforçada, tomada no fim da manhã (entre 11 e 15 horas), em substituição ao café da manhã e ao almoço. Desta refeição constam: café, chás, torradas, pão, manteiga, geléias, omeletes ou ovos mexidos, panquecas, sucos, salsichas ou outro prato de embutido ou miúdo, entre outras coisas. Tradição inglesa, muito popular no início do século XIX, tornou-se prática e aceita internacionalmente.

## C

**Calda:** xarope feito com água e açúcar, de consistência variada.

**Cambuquira:** flor comestível da abóbora.

**Canela:** uma das especiarias mais antigas do mundo, a canela é largamente utilizada em doces e bebidas e até mesmo em peixes. Originária da Sri Lanka, antigo Ceilão, ela confere um perfume e um sabor bastante pronunciados. A canela em pau é usada no quentão, vinho doce, carnes e aves.

**Caramelar:** forrar as formas com calda de açúcar queimado.

**Cardamomo:** em pó, usado na batata doce, peixes e carne de porco. Com seu aroma pronunciado, é um dos ingredientes básicos da masala. Seus grãos podem ser mastigados após as refeições, tanto para facilitar a digestão como para refrescar o hálito.

**Cassis:** pequenos frutos redondos de cor escura, proveniente de arbusto do norte da Europa (chamados de groselhas pretas). Seu suco é saboroso e aromático. Pode ser consumido ao natural ou na forma de xarope, geléia, doces, tortas e licores.

**Cebola:** picada ou ralada, é usada em refogados e frituras.

**Cebolinha:** para temperar carnes, frangos, peixes e molhos.

**Chantilly:** creme de leite fresco batido com ou sem açúcar, até obter uma consistência cremosa e fofo. Muito utilizado para confeitaria, rechear ou cobrir bolos e tortas geladas e como acompanhamento de frutas frescas, sorvetes e bebidas quentes ou frias.

**Cheiro Verde:** combinação de salsa e cebolinha-verde, amarradas em um só maço e usadas para temperar alimentos (cozidos, massas e patês e refogados).

**Chifre-de-veado:** (veja Dedo-de-Moça)

**Clara em Neve:** as claras batidas, com garfo ou na batedeira, formam picos e ficam firmes quando se pega com uma colher.

**Coentro:** pó fino, de sabor leve, vem de uma erva conhecida desde a Grécia antiga. É utilizada para temperar conservas, sopas, frangos assados e principalmente peixes. Muito consumida na região Nordeste do país, é um ingrediente indispensável da tradicional moqueca.

**Coentro em Grão** - de aroma pronunciado, realça o sabor de legumes e carnes ensopadas, sendo um dos temperos mais presentes na cozinha indiana.

**Colorífico:** preparado com sementes de urucum com fubá de cor vermelha. Muito usado em frango no arroz. Indicado para microondas e para dar cor aos alimentos industrializados, molhos e preparações caseiras.

**Cominho:** semente amarelada. Encontrado em pó ou em grão, é outro tempero muito usado para dar sabor a carnes ensopadas e legumes na culinária indiana. Picante e ligeiramente amargo, deve ser usado com parcimônia, para evitar que seu sabor se sobreponha ao sabor dos demais temperos.

**Condimentos:** aromatizantes e temperos que dão perfume e sabor.

**Consomé:** preparação culinária de origem francesa (consommé, que significa "reduzido pelo cozimento prolongado"), é um caldo fino de carne, aves, peixes ou legumes, clarificado, servido geralmente como entrada. Pode ser acrescido de creme de leite, queijo ralado, gema de ovo, etc...

**Coração da Alcachofra:** (veja Fundos de Alcachofra)

**Coulis:** suco ou molho de frutas e outros ingredientes cozidos e passados pela peneira ou por um pano.

**Cravo-da-Índia:** botões florais seco, doces e ao mesmo tempo picantes. Muito usado no preparo de molhos, assados, conservas e doces.

**Crepe:** francês para panquecas.

**Croutons:** pequenos cubos de pão, tostados com manteiga ou azeite, podendo ou não ser temperados com ervas, alho, queijo entre outros condimentos. Normalmente é servido acompanhando saladas e sopas frias ou quentes.

**Cúrcuma:** raiz da mesma família do gengibre. Seca e ralada, fornece um pó amarelo forte, praticamente sem

sabor, utilizado em receitas culinárias e como corante alimentício natural. Por servir como substituto do açafrão. Ele é um dos principais ingredientes do curry (mistura de temperos de origem indiana).

**Curry:** pó amarelado, originário da Índia, feito de várias especiarias, inclusive o açafrão, que podem variar de acordo com a região e o costume. Em geral contém: cominho, pimenta, coentro, cebola, mostarda, cardamomo e gengibre. Usado para sopas, pratos com ovos, frango e carnes.

**Curtir:** fazer com que o alimento tome fortemente o sabor de um molho ou bebida alcoólica. A carne, por exemplo, pode ser curtida em vinha-d'alhos e as pêras em aguardente.

## D

**Damasco:** fruto do damasqueiro. Pode ser encontrado fresco ou seco. Na sua forma seca é muito utilizado para se fazer geléia.

**Dedo-de-Moça:** este fruto vermelho, grande e comprido (cerca de 7,5 cm), tem a ponta levemente encurvada. Seu sabor picante mais suave, é ideal para pratos ensopados, moquecas, caldeiradas, pirão de peixe, frangos e molho vinagrete.

**Demolhar** (ou deixar em demolho): manter o alimento em água, durante um tempo, para amolecer ou perder o excesso de sal.

**Desfiar:** desmanchar a carne ou o frango cozido, tornando-os fiapos.

**Desossar:** separar a carne dos ossos, sem ferir a pele.

**Dill:** tempero de cor verde brilhante, com aroma refrescante e sabor delicado. Pode ser encontrado fresco ou seco.

## E

**Empanar:** passar em farinha e fritar.

**Enfarinhar:** polvilhar com farinha de trigo, numa camada finíssima.

**Endro:** com seu sabor suave e aroma forte, é muito usado para temperar peixes como o salmão e o badejo. Também é usado em queijos frescos e cremosos, nas receitas com iogurte, em omeletes e saladas. Está presente em muitos pratos alemães e nórdicos.

**Engrossar:** tornar o molho mais grosso usando maisena ou farinha.

**Erva-Doce:** usada para preparar bolos, tortas e caldas doces.

**Ervas Finas:** Mistura de salsa, cerefólio, estragão e cebolinha verde.

**Escabeche:** carnes ou peixes preparados num molho de óleo, vinagre, cebola e outros temperos.

**Escaldar:** despejar um líquido fervente sobre um alimento ou ainda mergulhá-lo em água fervente por alguns instantes.

**Essência de Amêndoa:** óleo fino e aromático extraído da amêndoa ou produzido sinteticamente. Tradicionalmente utilizado na confeitaria para aromatizar preparações doces.

**Essência de Baunilha:** óleo fino e aromático extraído da fava de baunilha (fruto da baunilha) ou produzido sinteticamente. Tradicionalmente utilizada em confeitaria para aromatizar preparações doces.

**Essência de Menta:** óleo fino e aromático extraído da menta (espécie de hortelã) ou produzido sinteticamente. Utilizado para dar sabor e aroma às bebidas e preparações culinárias.

**Estragão:** erva de sabor forte, picante, muito aromática e sabor próximo ao anis. Utilizada para condimentar vinagres, mostardas, saladas e molhos, maioneses, saladas verdes, carneiro e peixes. Pode ser encontrada fresca ou seca.

## F

**Farinha de Rosca:** pão torrado, moído e peneirado. Usada em milanesas.

**Feijão-de-corda:** Muito utilizado na região Nordeste do país. Também conhecido como Feijão Macassar.

**Filme-Plástico:** película atóxica, de poliuretano, usado para embalar.

**Fines Herbes:** (veja Ervas Finas)

**Fogo Brando:** (ou lento) é usado para cozinhar os alimentos que precisam de mais tempo no fogo.

**Fondant:** preparação com glicose, água e cremor tártaro, em que se faz uma calda em ponto de bala mole, despeja-se no mármore umedecido e bate-a com uma espátula até esfriar e começar a esbranquiçar. Então, deve-se trabalhar a massa, até ficar branca. Pode ser usado nesta forma para modelar, mas o mais comum é derretê-lo em banho-maria para decorar bolos, pães e docinhos.

**Fundos de Alcachofra:** nome dado à base das folhas da alcachofra. É a parte mais saborosa da hortaliça.

**Futomaki:** futoi quer dizer grosso. Este sushi possui um recheio generoso. Torna-se impossível de comer em uma só vez.

## G

**Gengibre:** raiz de sabor e cheiro muito forte, amarelo-claro e pode ser encontrado fresco ou em pó, indispensável no quentão, ao qual dá seu sabor muito característico. Usado em pratos doces e salgados, é de sabor picante. Pode ser consumido seco, fresco, cristalizado ou em conserva.

**Gergelim:** a semente é usada pães, canapés, biscoitos e patês.

**Glaçar:** expressão usada para doces que significa cobrir com um glacê – pasta à base de manteiga.

**Glaçúcar:** (veja Açúcar de Confeiteiro)

**Gouda:** queijo holandês com sabor delicado e "buracos" pequenos. Muito bom para gratinar.

**Grão-de-bico:** leguminosa da família do feijão. Geralmente é consumido em sopas, ensopados com carne ou em saladas.

**Gratinar:** tostar a superfície de um prato levando-o ao forno, depois de coberto com molho branco e polvilhado com queijo ralado ou farinha de rosca.

## H

**Hortelã:** com sabor e cheiro refrescante, marca presença principalmente na cozinha do oriente médio. Suas folhas são usadas para chá, em ensopados, molhos, saladas e carnes de carneiro. Sempre que possível usar as folhas frescas.

**Hosso-Maki:** hossoi quer dizer fino. O sushi é enrolado com meia folha de alga.

## J

**Jerimum:** (veja abóbora)

## K

**Kirsch:** destilado de cerejas. Usado na culinária como ingrediente de doces, sobremesas e flambados.

## L

**Leite Evaporado:** leite integral do qual foi eliminada uma parte do líquido. É o mesmo processo usado para fazer o leite condensado. A diferença é que não recebe açúcar.

**Levedar:** colocar fermento na massa e deixar crescer.

**Louro:** as folhas secas são usadas no feijão, peixe, frango e sopas.

## M

**Macaxeira:** (veja mandioca)

**Macerar:** deixar um alimento dentro de um molho ou tempero para que tome gosto e amoleça suas fibras.

**Maki-Zushi:** maki significa enrolar. Este sushi é enrolado em uma folha de algas com uma esteira de bambus. O recheio é variado.

**Malagueta:** o fruto é menor e também vermelho, quando maduro. Tem em média 3,5 cm de comprimento por 0,5 cm de largura. Usada fresca ou seca, principalmente em molhos e na vinha d'alhos de carnes. Picante e com um sabor mais acentuado do que a dedo-de-moça, combina muito bem no tempero de carnes vermelhas como costela, cupim e pernil e com os molhos que as acompanham.

**Mandioca:** também conhecida como aipim ou macaxeira.

**Mandioquinha:** raiz de cor amarela e sabor adocicado

**Mango Cutney:** tipo de conserva de frutas em vinagre (manga e outras). É ótimo molho para carnes.

**Manjeriço:** folhas verdes escuras, com sabor característico que pode ser encontrado fresco ou seco. Usada em pizza e molhos.

**Manjerona:** da família do orégano, porém com gosto mais acentuado. Use em pratos de cozimento rápido.

**Marinar:** deixar um alimento de molho em uma mistura de temperos durante várias horas, ou até dias, para tomar gosto.

**Marshmallow:** muito popular nos Estados Unidos, onde é consumido como doce ou como ingrediente de bolos e molhos. Feito a partir da combinação de claras em neve e calda de açúcar, preparada em ponto de fio.

**Mascarpone:** tipo de queijo italiano, muito cremoso.

**Moranga:** (veja Abóbora)

**Merengue:** (veja Suspiro)

**Mostarda:** seu sabor picante e seu aroma marcante dão um toque especial no preparo de molhos para saladas, além de carnes, aves e legumes. Pode ser encontrada em sementes ou moída.

**Mostarda Persa:** (veja Rúcula)

## N

**Niguri-Zushi:** é o comumente chamado de sushi. O bolinho de arroz é feito pelo aperto de uma das mãos (à direita) coberto por uma fatia de peixe cru.

**Noz-Moscada:** de origem oriental, graças a seu sabor peculiar, dá personalidade a uma variedade de pratos a base de carne, além de bolos e tortas.

## O

**Óleo de Canola:** considerado o mais saudável. Possui menos gordura saturada e maiores teores de monoinsaturada e de ômega 3, uma substância benéfica para o coração.

**Óleo de Girassol:** tem baixo teor de gordura saturada e é rico em gorduras poliinsaturadas, que ajudam o coração. É outra boa opção.

**Óleo de Milho:** possui alta concentração de gordura poliinsaturada, que tende a reduzir a quantidade de colesterol e de triglicérides.

**Óleo de Soja:** dos óleos vegetais é o que tem mais gordura saturada. Por outro lado, é um dos mais ricos em ômega 3. Conforme o uso, o saldo pode ser muito positivo.

**Orégano:** tradicionalmente usado para pizzas, minestrões, peixes assados e molhos vinagretes.

## P

**Papel-Absorvente:** para escorrer os alimentos fritos.

**Papel-Manteiga:** usado para forrar assadeiras para bolos. Se não tiver, pegue um saco de pão e unte bem.

**Papel-Laminado:** usado para cobrir alimentos assados no forno e como matéria básica para cozinhar em acampamentos.

**Páprica:** pó avermelhado originado de um pimentão europeu, muito utilizado na culinária húngara. Use no arroz, frango assado e molhos em geral. Pode ser doce ou picante.

**Pecan:** fruta seca, originária dos Estados Unidos, semelhante à noz, tanto na aparência quanto no sabor.

**Pequi:** fruto oleaginoso da árvore do mesmo nome. Tem forma redonda, é escuro e duro, com espinhos. Possui de uma a quatro sementes grandes e é uma fruta muito nutritiva. Sua polpa, que pode ser consumida crua ou cozida, tem sabor bastante amargo e forte e é utilizada para dar cor e sabor a pratos de arroz e cozidos. A preparação mais famosa é o prato goiano "arroz de pequi".

**Petit Four:** pequeno biscoito seco decorado com geléias, chocolate, açúcar e outros confeitos. Tradicionalmente servido acompanhando café, chá, sorvetes ou sobremesas cremosas.

**Pimenta Branca:** usada para não mudar a cor do molho branco, conservas e maionese. Moída, vai bem em molhos e carnes.

**Pimenta Calabresa:** picante. Para molhos, carnes, peixes e frangos.

**Pimenta Jamaica:** mistura de cravo, noz-moscada e canela usada em sopas, carne de porco e peixes.

**Pimenta do Reino:** condimento usado em carnes, peixes e frangos antes de grelhar ou no final do preparo de legumes e verduras. Também pode ser usada em molhos.

**Pistache:** semente ovalada, de casca dura, bege, com polpa verde ou amarela. Possui sabor adocicado e aroma semelhante ao da amêndoa.

**Pitada:** quantidade que se pode pegar com a ponta dos dedos. Equivale a ½ colherinha de café rasa.

**Pochê:** ovo cozido (sem casca) em água fervendo.

**Ponto de Bala Dura:** retire um pouco de calda e coloque-a em água fria. A calda deve ficar dura e quebradiça ao ser retirada da água.

**Ponto de Bala Mole:** ponto em que uma pequena quantidade de calda forma uma bolinha quando resfriada em água.

**Ponto de Fio:** coloque um pouco de calda em um prato e espere esfriar um pouco. Depois, com as pontas dos dedos, aperte e puxe. Deverá formar um fio, constante e fino, que não se desmancha.

**Ponto de Pasta:** a calda está em ponto de pasta quando inclinando-se a panela, começa a se soltar, deixando o fundo limpo, sem grãos de açúcar (a calda é bem rala).

**Ponto de Quebrar:** quando uma pequena porção de calda, ao ser colocada em água fria, forma uma bala dura.

**Ponto de Voar:** passa-se um arame com argola: ao soprar, deve-se formar bolhas (como de sabão).

**Postas:** fatias grossas. Expressão geralmente usada para peixes.

## R

**Raiz Forte:** excelente para molhos, carnes vermelhas e brancas (assadas) e para molhos picantes. Além de temperar tem a função bactericida.

**Rasa:** medida de colheres e xícaras para alimentos secos. Faça assim: coloque a farinha ou açúcar, sem apertar e passe uma faca sobre a superfície, para alisar. As medidas de receita são sempre rasas.

**Reduzir:** deixar fervendo, em fogo brando, até diminuir o caldo.

**Refogar:** fritar alimentos em pouca gordura até que fiquem ligeiramente macios.

**Ricota:** queijo macio, sem sal ou quase sem sal, fresco ou defumado, muito usado em pastas, tortas, doces e recheios. É elaborado a partir do soro do

leite. Sua textura é fina e seu sabor extremamente suave.

**Risoto:** prato típico italiano, em que o arroz é frito com cebola e cozido aos poucos, com caldo de carne, ave ou peixe e vinho. São adicionados vários ingredientes como vegetais, carnes, queijos e outros condimentos. O mais conhecido e divulgado dos risotos é o milanês.

**Roquefort:** Macio e cremoso, com veios azuis, sabor pronunciado e odor forte, é consumido em saladas, molhos etc. É um dos queijos mais antigos que se conhece.

**Rúcula:** Possui sabor picante, amargo e forte. Pode ser consumida crua, em saladas ou refogada.

## S

**Salsa Desidratada:** usa-se em lasanhas, sopas, omeletes e molhos.

**Pincelar:** passar gordura sobre carnes, aves ou peixes. No caso de massas, passar gema diluída em água, para dar cor dourada.

**Pinhole** (Pinole / Pignolli): sementes de pinheiro do Mediterrâneo, com um sabor semelhante ao da amêndoa, porém mais oleoso e picante. Tem formato ovalado, pequeno, textura macia e coloração amanteigada. Usadas tanto na cozinha indiana como na italiana, na turca e na francesa, são encontradas em lojas de artigos árabes, com o nome de snubar. Caso não tenha o pinhole à disposição, usa-se amêndoas ou nozes picadas.

**Salsão:** hortaliça de sabor marcante, cujas folhas são utilizadas para temperar caldos ou sopas e seu talo pode ser consumido cru em saladas ou cozido em ensopados.

**Sálvia:** folhas cinzentas, levemente azedas, originária da região do Mediterrâneo, muito utilizada em pratos da cozinha francesa. É ótimo tempero para sopas, lingüiças, ensopados e carnes com sabor mais pronunciado como porco, vitela, coelho, pato e alguns tipos de peixes. Faz par

perfeito com o alho e, é ótimo para marinar essas carnes.

**Sashimi** - peixe cru cortado em fatias. Usa-se tanto peixes de água salgada (do mar) como as de água doce (dos rios ou lagos). São apreciados mais os de água salgada como o

atum, salmão, robalo, linguado e outros. Os japoneses também costumam fazer sashimi de polvo, lula e camarão, mas estes são cozidos antes de serem preparados.

**Sementes de Papoula:** pequenas, redondas, de cor cinza

muito usadas em panificação, em preparações doces, molhos e para temperar queijos.

**Shoyu:** molho salgado de soja de origem japonesa, de cor escura e sabor forte. Largamente utilizado na culinária oriental.

**Snubar:** (veja Pinhole)

**Sovar:** consiste em bater vigorosamente uma massa, com as duas mãos, até que a massa forme bolhas.

**Sushi:** bolinho de arroz coberto por uma fatia de peixe cru.

**Suspiro:** combinação de claras em neve e açúcar, que pode ser cozido ou assado.



# Índice analítico

<b>IMPROVISANDO</b> _____	5	24. Aves: Como Abatê-las _____	16
Geladeira: _____	5	25. Aves _____	16
Talheres: _____	5	26. Azeite _____	16
Pratos: _____	5	27. Bolinho De Azeitona _____	17
Grelhas: _____	5	28. Bacon _____	17
Lata De Óleo: _____	5	29. Batata Frita _____	17
Panelas: _____	5	30. Batatas Na Manteiga _____	17
Caixinhas De Leite: _____	5	31. Batata Recheada Com Lingüiça _____	17
Fogão À Lenha: _____	5	32. Batata Assada No Barro _____	18
<b>COZINHANDO COM PAPEL ALUMÍNIO</b> _____	5	33. Batatas Sautéés _____	18
<b>NORTALICAS &amp; FRUTAS</b> _____	7	34. Batata Com Queijo _____	18
<b>COMO CONSERVAR</b> _____	7	35. Batata Recheada Com Ovos _____	18
Carne Bovina _____	7	36. Batata Com Carne Moída _____	18
Carne de Porco _____	8	37. Purê De Batatas _____	18
Aves _____	8	38. Batatinha Condimentada _____	19
Lingüiça _____	8	39. Salada De Batatas Simples _____	19
Peixe _____	8	40. Batatas _____	19
Carnes em Geral _____	8	41. Batata-Doce _____	20
Leite _____	8	42. Berinjela Em Conserva _____	20
Verduras _____	8	43. Patê De Berinjela _____	20
Durabilidade: _____	8	44. Berinjela _____	20
A Secagem Do Alimento Vegetal _____	8	45. Palitos De Beterraba _____	20
Frutas _____	8	46. Salada De Beterraba _____	21
Ostras, Caranguejos e Mexilhões _____	8	47. Beterraba _____	21
<b>COMIDAS MATEIRAS &amp; ADAPTAÇÕES</b> _____	11	48. Brócolos _____	21
1. Patê De Abacate _____	11	49. Brócolos A Alho E Óleo _____	21
2. Casca De Abóbora Empanada _____	11	50. Cachorro Quente _____	21
3. Sopa De Abobrinha Com Pão _____	11	51. Camarão _____	21
4. Acelga A Dore _____	11	52. Cará Ao Modo Indígena (Ch Horus) _____	22
5. Alcachofra _____	11	53. Carne Assada _____	22
6. Alface Quente _____	11	54. Carne Com Batatas _____	22
7. Alface _____	12	55. Carne Ensopada _____	22
8. Alho _____	12	56. Cozidão dos Meninos Perdidos (Indaba Sênior 2006) _____	22
9. Angu À Moda Escoteira _____	12	57. Carne Seca _____	23
10. Arroz Sem Panela _____	12	58. Mix Carne E Batata _____	23
11. Arroz Na Moranga _____	12	59. Carne Guisada _____	23
12. Arroz Simples _____	13	60. Almôndegas _____	23
13. Arroz Tropeiro do Alto do Vale do Paraíba _____	13	61. Bolinhas De Carne _____	23
14. Kabobs _____	13	62. Strogonoff De Carne _____	24
15. Kabobs B.P. _____	13	63. Strogonoff da Patrulha _____	24
16. Arroz A Carreteiro _____	13		
17. Sobras De Arroz Com Almeirão _____	14		
18. Arroz Sortido _____	14		
19. Bolinhos De Arroz _____	14		
20. Arroz com Lentilhas _____	14		
21. Arroz Primavera _____	15		
22. Tomates Recheados Com Sobras De Arroz _____	15		
23. Arroz _____	15		

64. Contra Filé Ao Chefe _____	24	108. Moela De Frango Com Mandioquinha _____	33
65. Bife Simples _____	24	109. Caldo De Frango _____	33
66. Bife A Milanesa _____	25	110. Galinha À Pescador _____	34
67. Guisado À Caçadora _____	25	111. Frango _____	34
68. Picanha do Avesso “Al Sandor” _____	25	112. Frituras _____	35
69. Carnes _____	25	113. Hambúrguer _____	35
70. Cebolas Douradas _____	26	114. Lagosta _____	35
71. Cebola Na Brasa _____	26	115. Seleta De Legumes Scout Boy _____	35
72. Anéis De Cebola _____	26	116. Tempurá Falso _____	35
73. Sopa De Cebola _____	26	117. Espetinho Vegetariano (ou quase) _____	36
74. Creme De Cebola _____	26	118. Legumes _____	36
75. Cebolas _____	27	119. Leite Azedo Ou Coalhado ? _____	36
76. Cenouras Douradas _____	27	120. Lingüiça _____	36
77. Cenouras Fáceis _____	27	121. Macarrão _____	36
78. Salada De Cenoura Com Abacaxi _____	27	122. Macarrão Com Frango _____	36
79. Folhas Crocantes De Cenoura _____	28	123. Macarrão Com Atum _____	36
80. Bolinho De Rama De Cenoura _____	28	124. Macarrão Com Sardinha _____	37
81. Salada Barrica (Quando Ele Fazia Regime) _____	28	125. Talharim Ao Sugo _____	37
82. Cereais _____	28	126. Espaguete A Bolonhesa _____	37
83. Barrinha De Cereais Salgada _____	28	127. Bolinho De Macarrão _____	37
84. Chuchu Empanado _____	29	128. Macarrão a Bolonhesa Especial _____	37
85. Churrasco _____	29	129. Omelete de Macarrão _____	38
86. Couve-Flor Dourada _____	29	130. Macarrão Instantâneo Básico _____	38
87. Couve-Flor _____	29	131. Macarrão Instantâneo Chique _____	38
88. Creme de Leite _____	29	132. Macarrão Instantâneo Europeu _____	38
89. Salada De Erva-Doce _____	29	133. Macarrão Instantâneo com Legumes _____	38
90. Purê De Ervilhas _____	30	134. Macarrão Instantâneo Light _____	38
91. Ervilhas Sautées _____	30	135. Macarrão Instantâneo Na Manteiga _____	39
92. Ervilha _____	30	136. Macarrão Instantâneo Ao Molho De Requeijão Com Azeitonas _____	39
93. Farofa _____	30	137. Macarrão Instantâneo Ao Ovo Com Feijão _____	39
94. Farofa de Bacon _____	30	138. Macarrão Instantâneo Presunto E Queijo _____	39
95. Farinha de Trigo _____	30	139. Big-Miojo _____	39
96. Feijão Simples _____	30	140. Macarrão _____	39
97. Purê De Feijão _____	31	141. Mandioca _____	40
98. Feijão Tropeiro _____	31	142. Sopa Creme De Mandioquinha _____	40
99. Feijão Tropeiro do Alto do Vale do Paraíba _____	31	143. Mexilhão _____	40
100. Virado De Feijão _____	31	144. Milho _____	40
101. Feijão _____	31	145. Milho Assado Na Brasa _____	40
102. Frango No Papel Laminado _____	32	146. Milho Na Manteiga _____	40
103. Frango Enterrado Na Brasa _____	32	147. Molho Al Sugo _____	41
104. Frango Enterrado Na Brasa 2 _____	32	148. Molho À Romanesca _____	41
105. Patê De Frango _____	33	149. Molho Branco _____	41
106. Asinhas Temperadas _____	33	150. Molho Branco Especial _____	41
107. Strogonoff De Frango _____	33	151. Molho de Lingüiça _____	41

152. Molho de Tomate _____	41	196. Peixe No Barro _____	50
153. Molho de Tomates _____	42	197. Peixe Na Brasa _____	50
154. Molho Para Salsicha _____	42	198. Peixe em Conserva _____	50
155. Molho Mineiro de Repolho ao Alho e Óleo _____	42	199. Peixe Cozido _____	50
156. Molho Ácido _____	42	200. Peixe Em Escabeche _____	50
157. Molho Muito Claro _____	42	201. Peixes Fritos _____	51
158. Molho Gorduroso _____	43	202. Peixe na Fogueira _____	51
159. Molho Ralo _____	43	203. Peixe na Folha de Bananeira _____	51
160. Ovo No Barro _____	43	204. Peixe na Taquara _____	51
161. Ovo No Espeto _____	43	205. Peixe no Vapor _____	52
162. Ovo Na Casca De Laranja _____	43	206. Atum À Jardineira _____	52
163. Ovo Chorão _____	43	207. Pacotes de Badejo _____	52
164. Ovo Cozido _____	43	208. Bagre frito _____	52
165. Ovo Acebolado _____	43	209. Filé de Carpa _____	53
166. Ovo Com Batata _____	44	210. Carpa à Caipira _____	53
167. Ovo Na Pedra _____	44	211. Cascudo Assado Na Casca _____	53
168. Ovos Pochê _____	44	212. Cuscuz _____	53
169. Omelete Simples _____	44	213. Dourado na Grelha _____	53
170. Patê De Ovos _____	44	214. Filé De Peixe Empanado _____	54
171. Ovos Mexidos _____	44	215. Filé De Peixe De Minuto _____	54
172. Ovo Frito _____	45	216. Filé De Peixe À Moda Veneziana _____	54
173. Omelete Com Carne _____	45	217. Lambari no Espeto _____	54
174. Salada De Ovos _____	45	218. Lambari Frito Especial _____	54
175. Pão com Ovo _____	45	219. Pacu na Brasa _____	55
176. Ovos _____	45	220. Piranha Frita _____	55
177. Palmito _____	46	221. Sardinha Frita. _____	55
178. Panquecas & Pastéis _____	46	222. Tainha À Caiçara _____	55
179. <i>Massa para Panquecas:</i> _____	46	223. Tambaqui Sem Espinhas _____	55
180. <i>Massa para Pastéis:</i> _____	47	224. Tilápia ao Sashimi Temperado _____	56
181. <i>Recheio para Pastéis ou Panquecas</i> _____	47	225. Torresminho de Tilápia _____	56
182. Panquecas _____	47	226. Tilápia Frita _____	56
183. Pão A Caçador (clássico) _____	47	227. Filés De Tilápia À Milanese _____	56
184. Pão De Caçador Ou Enroscado _____	48	228. Traíra na Brasa _____	57
185. Pão De Frigideira _____	48	229. Traíra a Escabeche _____	57
186. Pão A Caçador De Queijo _____	48	230. Trutas Fritas _____	57
187. Pão De Minuto _____	48	231. Peixes _____	57
188. Pão De Marinheiro _____	48	232. Salada De Pepino Com Creme _____	58
189. Dampers (pão australiano) _____	49	233. Salada De Pepinos _____	58
190. Massa Para Pães _____	49	234. Pepino _____	58
191. Pão Com Ricota _____	49	235. Pickles _____	58
192. Botocudos _____	49	236. Pickles _____	58
193. Chapati _____	49	237. Pizza Frita _____	58
194. Pão _____	50	238. Pizza De Frigideira _____	59
195. Peixe Na Areia _____	50	239. Polenta _____	59

240. Queijo _____	59	284. Banana Caramelada _____	71
241. Queijo Ricota (tipo Cottage) _____	59	285. Banana Caramelada da Aquelá _____	71
242. Queijinho Pioneiro _____	59	286. Bananas _____	72
243. Queijo Árabe _____	60	287. Biscoitos _____	72
244. Quiabo _____	60	288. Bolos _____	72
245. Rabanetes _____	60	289. Canjica _____	72
246. Sal _____	60	290. Barrinha de Cereais _____	72
247. Tempero Para Saladas _____	60	291. Caqui _____	73
248. Molho Vinagrete _____	61	292. Castanhas _____	73
249. Salada Verão _____	61	293. Mousse De Chocolate _____	73
250. Saladas _____	61	294. Churros _____	73
251. Salames e Salaminhos _____	61	295. Coco _____	73
252. Salsa _____	61	296. Doces _____	73
253. Sopas _____	61	297. Bolinhos De Fubá _____	73
254. Sopa De Legumes _____	61	298. Geléia De Figo _____	74
255. Caldo Verde _____	62	299. Geléia _____	74
256. Caldo do Monitor _____	62	300. Frutas Na Brasa _____	74
257. Temperos _____	62	301. Frutas Carameladas _____	74
258. Tomates Cozidos _____	62	302. Tirando A Casca Fina De Frutas _____	74
259. Tomate _____	63	303. Como Amadurecer Frutas _____	74
260. Verduras _____	63	304. Frutas Cortadas Com Antecedência _____	75
261. Folhas Refogadas _____	63	305. Goiabada _____	75
262. Vegetais Velhos _____	63	306. Laranja _____	75
263. Vinagre _____	63	307. Doce De Leite _____	75
264. Vôngoles _____	64	308. Mousse De Limão _____	75
265. Café à Brasileira _____	65	309. Limão _____	75
266. Café Tropeiro (sem coador) _____	65	310. Maçã Na Brasa _____	76
267. Café Turco (sem coador) _____	65	311. Maçã Recheada _____	76
268. Capuccino _____	65	312. Maçã Do Amor _____	76
269. Café _____	66	313. Maças Na Panela _____	76
270. Chá Simples _____	66	314. Maçã _____	76
271. Chá _____	66	315. Mamão _____	76
272. Chá Especial _____	66	316. Mel _____	76
273. Chimarrão: Aprendendo a Matear _____	66	317. Mousse De Maracujá _____	77
274. Chocolate _____	69	318. Doce De Melancia _____	77
275. Leite _____	69	319. Mingau de Fubá _____	77
276. Ponche Do Capitão Gancho _____	69	320. Mingau De Maisena _____	77
277. Abacate _____	70	321. Mingau De Aveia Ou Maisena _____	77
278. Compota De Abacaxi _____	70	322. Mineiro De Botas _____	77
279. Doce De Abóbora _____	70	323. Mineirinho _____	78
280. Açúcar _____	70	324. Morango _____	78
281. Açúcar Mascavo _____	70	325. Nozes _____	78
282. Arroz Doce _____	71	326. Passas _____	78
283. Banana Assada _____	71	327. Pêra _____	78

328. Pinhão _____	78	370. Manicure _____	86
329. Rabanadas _____	78	371. Queimaduras De Sol _____	86
330. Sagu De Leite Condensado _____	78	372. Xampu Seco _____	87
331. Sagu De Groselha Com Baunilha _____	78	<del>ADEUS AOS INSETOS</del> _____	87
332. Geléia De Uva _____	79	373. Curando Picadas De Inseto _____	87
333. Suco de Uva _____	79	374. Lixo _____	87
<del>DICAS MAIS DO QUE ÚTIS</del> _____	80	375. Pulgas _____	87
334. Doce Demais _____	80	376. Formigas _____	87
335. Salgado Demais _____	80	377. Fogareiro Ecológico _____	88
336. Evite Que A Água Ferva E Derrame _____	80	<del>QUANTO COZINHAR E COMO COMPRAR</del> _____	91
337. Fermento _____	80	EQUIVALÊNCIA DE ALGUNS INGREDIENTES _____	92
338. Maisena _____	80	GRANDES ECONOMIAS _____	92
339. Tirando O Excesso De Gordura _____	80	<del>DOCES, FRUTAS E...</del> _____	94
340. Para Evitar Que A Gordura Espirre E Grude _____	80	378. Abacate _____	94
341. Medindo Líquidos Grudentos _____	81	379. Abacaxi _____	94
342. Para Que Molhos E Geléias Não Fiquem Com Espuma Ou Película Por Cima _____	81	380. Açúcar Mascavo _____	94
343. Cortando Alimentos Pegajosos _____	81	381. Alfajor _____	94
344. Como Tirar Catchup Da Garrafa _____	81	382. Ambrosia _____	94
345. Panela De Ferro _____	81	383. Amendoim Doce _____	94
346. Vinagre _____	81	384. Amendoim Açucarado _____	95
<del>LIMPEZA GERAL</del> _____	82	385. Amendoim _____	95
347. Abridor De Lata _____	82	386. Bala de Amendoim _____	95
348. Assadeira Da Grelha _____	82	387. Bala Baiana _____	95
349. Chaleira _____	82	388. Bala de Brigadeiro _____	95
350. Copos De Plástico, Pratos E Vasilhas _____	82	389. Bala de Café _____	96
351. Esponja _____	82	390. Bala de Coco _____	96
352. Frigideiras De Ferro Fundido _____	82	391. Bala de Coco Gelada _____	96
353. Garrafas Térmicas _____	82	392. Bala de Queijo _____	96
354. Grelha _____	82	393. Bananas Nevadas _____	96
355. Manchas _____	83	394. Banana _____	96
356. Moedor De Carne _____	83	395. Beijinho de Coco _____	97
357. Óculos _____	83	396. Biscoito de Amendoim _____	97
358. Panelas _____	83	397. Biscoito de Baunilha _____	97
359. Pano De Prato _____	84	398. Biscoitos de Nata _____	97
360. Ralador _____	84	399. Biscoitos _____	97
361. Sapatos _____	85	400. Bolacha Delícia _____	97
362. Tábuas De Carne _____	85	401. Bolinhos de Coco _____	98
363. Utensílios _____	85	402. Bolinho de Chuva _____	98
364. Vidro _____	85	403. Bolo de Banana _____	98
365. Condicionador _____	86	404. Bolo Brigadeiro _____	98
366. Cabelo _____	86	405. Bolo Rápido da Léa (Chocolate) _____	99
367. Dentes _____	86	406. Bolo de Cenoura _____	99
368. Goma De Mascar _____	86	407. Bolo Formiga _____	99
369. Loção Fixadora _____	86	408. Bolo de Fubá _____	99

409. Bolo De Fubá Com Calda De Chocolate _____	99	453. Cocada com Cenoura _____	109
410. Bolo de Guaraná _____	100	454. Cocada de Colher _____	109
411. Bolo de Iogurte _____	100	455. Cocada de Ovo _____	109
412. Bolo Marmorizado _____	100	456. Cocada Mole da Wendy _____	109
413. Bolo De Milho Do Campo Escola _____	101	457. Coco _____	110
414. Bolo Nega Maluca _____	101	458. Compota de carambola Tabapuã _____	110
415. Bolo Pão-De-Ló de Laranja _____	101	459. Compota de carambola Gazeta _____	110
416. Bolo Perigoso _____	101	460. Compota de Jaca do Moura (Pb) _____	110
417. Bolo Prestígio _____	101	461. Compota de Manga _____	111
418. Bolo Prestígio De Cenoura _____	102	462. Coquetel de Groselha _____	111
419. Bolos _____	102	463. Coquetel sem Álcool _____	111
420. Bombom de Leite em Pó _____	103	464. Creme de Papaia _____	111
421. Brigadeiro _____	103	465. Creme de Leite _____	111
422. Brigadeiro Cremoso Light _____	103	466. Curau De Milho Verde _____	111
423. Brigadeiro Branco _____	103	467. Danete _____	111
424. Brigadeiro de Microondas _____	103	468. Doce de Abóbora em Barra _____	112
425. Brigadeiro Que Não Vai ao Forno _____	104	469. Doce de Abóbora Diet _____	112
426. Brigadeiro de Café _____	104	470. Doce de Casca de Banana _____	112
427. Brigadeiro de Goiaba _____	104	471. Doce de Castanha-Do-Pará _____	112
428. Brigadeiro de Limão _____	104	472. Doce de Leite _____	112
429. Brigadeiro de Milho Verde _____	104	473. Doce de Mamão Verde _____	112
430. Brigadeiro Rosa _____	104	474. Docinho de Aba _____	113
431. Brigadeiro de Morango _____	105	475. Docinho de Amendoim _____	113
432. Brigadeiro com Três Sargentos _____	105	476. Docinho de Banana _____	113
433. Brigadeirão Light da Assembléia _____	105	477. Docinho de Batata _____	113
434. Brigadeirão com Leite de Coco _____	105	478. Docinho de Coco _____	113
435. Brigadeirão Sabesp _____	105	479. Docinho De Leite Em Pó _____	113
436. Brigadeirão Acondicionamento na Sede _____	106	480. Docinho de Milho Verde _____	114
437. Brigadeirão Flor de Lis _____	106	481. Doces _____	114
438. Brigadeirão Corte de Honra _____	106	482. Figo _____	114
439. Café _____	106	483. Frappé de Coco _____	114
440. Cajuzinhos de Amendoim _____	106	484. Frutas _____	114
441. Camomila _____	106	485. Frappé de Mamão _____	114
442. Canjica da Janete _____	107	486. Gelatina Colorida _____	115
443. Carolinas _____	107	487. Gelatina da Balu _____	115
444. Cartola _____	107	488. Gelatina _____	115
445. Castanhas do Pará _____	107	489. Gelinho (Chupe-Chupe) _____	115
446. Chá Gelado Com Limão _____	107	490. Gelo _____	115
447. Chantilly _____	108	491. Glacê de Leite Condensado _____	116
448. Cheese – Cake _____	108	492. Iogurte Caseiro _____	116
449. Chocolate Quente Curucutu _____	108	493. Iogurte Natural _____	116
450. Chokito (chocolate crespinho) _____	108	494. Kifle – Enroladinho Húngaro da Dna Rosalia _____	116
451. Cidra _____	109	495. Leite Condensado Lobinho _____	116
452. Cocada Branca _____	109	496. Leite Condensado Escoteiro _____	116

497. Leite _____	116	541. Refresco Espuma de Limão _____	125
498. Limão _____	117	542. Refresco de Geléia _____	125
499. Maçã _____	117	543. Refresco de Maçã _____	125
500. Puff de Manga _____	117	544. Refresco de Mel _____	125
501. Mantecau _____	117	545. Refresco de Melancia _____	125
502. Maracujá _____	117	546. Refresco de Melancia com Canela _____	125
503. Maria-Mole _____	117	547. Refresco de Melão _____	125
504. Mel _____	118	548. Refresco de Morango _____	126
505. Melão _____	118	549. Refresco Paraíso _____	126
506. Mingau de Milho Verde _____	118	550. Sagu com Manga _____	126
507. Milk Shake Show _____	118	551. Sagu _____	126
508. Mousse de Limão _____	118	552. Sequilhos de Coco _____	126
509. Nozes _____	118	553. Sonho Húngaro _____	126
510. Ovos _____	118	554. Massa Cremosa de Sorvete _____	127
511. Pão de Leite Condensado _____	119	555. Sorvete de Creme Com Frutas _____	127
512. Pavê De Chocolate Diet _____	119	556. Sorvete de Milho Verde _____	127
513. Pavê da Gi _____	119	557. Sorvete Rápido de Morango _____	127
514. Passas _____	120	558. Sorvete _____	128
515. Paçoca de Amendoim _____	120	559. Suspiro Simples _____	128
516. Paçoca Do Velho Lobo _____	120	560. Suspiros _____	128
517. Pé-De-Moleque _____	120	561. Suspiros Tentação _____	128
518. Pêssego _____	120	562. Suspiro _____	128
519. Profiteroles _____	120	563. Torta de Limão _____	129
520. Ponche de Festa _____	121	564. Torta de Limão da Alcatéia _____	129
521. Ponche Verde Gelado _____	121	565. Trouxinhas de Goiabada _____	129
522. Pudim Brigadeirão _____	121	566. Trufas de Cereja _____	130
523. Pudim de Leite do Renato _____	121	567. Uvas Vidradas _____	130
524. Falso Pudim de Pão _____	122	568. Acarajé da Bahia _____	132
525. Falso Pudim de Pão (com Biscoito) _____	122	569. Alface _____	132
526. Pudim de Pão _____	122	570. Pasta de Alho _____	132
527. Pudim Rápido _____	122	571. Alho _____	132
528. Pudim de Pão (Santo Antônio dos Pinhais) _____	122	572. Arroz Com água de Coco _____	133
529. Pudim Saboroso _____	123	573. Arroz de Forno _____	133
530. Quebra-Queixo _____	123	574. Arroz com Frango (Galinhada) _____	133
531. Queijadinhas _____	123	575. Arroz Com Passas _____	133
532. Queijadinhas da Lan House _____	123	576. Arroz _____	133
533. Quindim _____	123	577. Azeite _____	134
534. Quindão _____	124	578. Azeitona _____	134
535. Rapadura de Leite Condensado _____	124	579. Baião de Dois _____	134
536. Raspadinha _____	124	580. Bacalhau _____	134
537. Raspadinha de Limão _____	124	581. Bolinho de Bacalhau _____	135
538. Refresco da Casca de Abacaxi _____	124	582. Bolinho De Bacalhau Da Cantina _____	135
539. Refresco de Banana e Leite _____	124	583. Bacalhau _____	135
540. Refresco de Chocolate _____	124	584. Bacon _____	135

585. Coração de Bananeira _____	135	629. Farinha de Rosca _____	148
586. Batatas Gratinadas “El Pedron” _____	136	630. Farinha de Trigo _____	148
587. Batatas Gratinadas _____	136	631. Feijão de Tropeiro _____	148
588. Purê de Batatas _____	136	632. Sopa de Feijão _____	149
589. Batatas Assadas, Regadas Com Azeite _____	136	633. Caldo De Feijão Da Dona Lucinha _____	149
590. Batata _____	136	634. Caldo De Feijão Do Calão _____	149
591. Bauru Ao Ponto Chic _____	137	635. Feijão _____	149
592. Barreado _____	137	636. Feijoada Brasileira _____	150
593. Bauruzinhos _____	138	637. Feijoada _____	151
594. Antepasto de Berinjela _____	138	638. Fermento _____	151
595. Bolo De Carne Moída _____	138	639. Fígado _____	151
596. Bucho _____	139	640. Frango Assado À Brasileira _____	152
597. Cachorro Quente da Tia Lúcia _____	139	641. Frango A Passarinho _____	152
598. Camarão na Moranga _____	139	642. Galinha de Cabidela _____	152
599. Bobó de Camarão _____	139	643. Galinha Mourisca _____	152
600. Caruru _____	140	644. Frango Com Quiabo _____	153
601. Camarão _____	140	645. Frango _____	153
602. Carne Louca _____	140	646. Frituras _____	153
603. Bife À Parmegiana _____	141	647. Germe de Trigo _____	153
604. Bife Com Molho De Pimenta Verde _____	141	648. Hambúrguer _____	153
605. Carne à Chinesa _____	141	649. Hambúrguer Light _____	154
606. Costela na Pedra _____	141	650. Hambúrguer de Forno _____	154
607. Carne Seca Com Jerimum _____	142	651. Tempura de Legumes _____	154
608. Carne Seca Com Macaxeira E Jerimum _____	142	652. Tempurá – Tradicional _____	155
609. Escondidinho de Carne Seca _____	142	653. Bolo de Legumes _____	155
610. Carnes _____	143	654. Rocambole de Legumes _____	155
611. Castanhas do Pará _____	143	655. Língua de Boi _____	156
612. Cebolas Assadas _____	143	656. Lingüiça _____	156
613. Cebolas _____	143	657. Lasanha a Bolonhesa _____	156
614. Cebolinhas Em Conserva _____	143	658. Lasanha de Bacalhau _____	156
615. Cereais _____	143	659. Lasanha de Camarão _____	157
616. Chambaril à Moda de Alagoas (Osso Buco) _____	143	660. Lasanha com Frango _____	157
617. Churrasco Gaúcho _____	144	661. Lasanha ao Leite _____	158
618. Espeto do Zé Antonio _____	145	662. Lasanha da Dna Virginia (a moda portuguesa) _____	158
619. Molho de Cebola de Cheiro _____	145	663. Lasanha de Funghi _____	158
620. Molho de alho com azeite _____	145	664. Lasanha de Berinjela _____	159
621. Conchas _____	145	665. Lasanha Escoteira (de pão) _____	159
622. Couve-Flor de Forno _____	145	666. Massa Verde para Lasanha _____	159
623. Coxinhas _____	146	667. Macarrão Expresso _____	160
624. Cuzcuz Paulista _____	146	668. Macarrão feito na Panela de Pressão _____	160
625. Empadas _____	147	669. Macarrão ao Molho de Tomates Assados _____	160
626. Empanadas _____	147	670. Ravióli “Al Sugo” _____	160
627. Esfiha da Padoca _____	148	671. Molho A Putanesca _____	161
628. Forminhas de Espinafre _____	148	672. Molho A Bolonhesa _____	161



673. Molho Al Pesto _____	161	717. Massa Para Pizza (variação Pallamin) _____	172
674. Molho De Vôngole _____	161	718. Pizza Rápida Gramado _____	172
675. Molho Branco _____	162	719. Pizza Bela Redonda _____	173
676. Molho Agridoce _____	162	720. Pizza Napolitana _____	173
677. Molho Inglês _____	162	721. Polenta na Panela de Pressão _____	173
678. Picadinho _____	162	722. Polenta da Nona _____	173
679. Massas _____	162	723. Polenta Cabeça de Peixe _____	173
680. Maionese Temperada para Lanches _____	163	724. Polenta _____	173
681. Maionese _____	163	725. Lombo de Porco à Moda _____	174
682. Maionese _____	164	726. Costelinha de Porco com Repolho _____	174
683. Mandioca Temperada _____	164	727. Bisteca de Porco à Mineira _____	174
684. Mandioca _____	164	728. Enroladinho de Presuntada _____	174
685. Manteiga _____	164	729. Presunto _____	175
686. Misto Quente Especial _____	165	730. Queijo Tipo Minas Fresco _____	175
687. Músculo de Caçarola _____	165	731. Queijo _____	175
688. Ostras _____	165	732. Quibe _____	175
689. Ovos _____	166	733. Rabanetes _____	176
690. Paella _____	166	734. Repolho para Chucrute _____	176
691. Pão de Queijo da Patrulha _____	166	735. Rosbife _____	176
692. Pão De Queijo De Liquidificador _____	166	736. Sarapatel _____	176
693. Broa de Lingüiça _____	167	737. Sardela _____	177
694. Pão de Batata _____	167	738. Casquinha de Siri _____	177
695. Pão de Torresmo _____	167	739. Frigideira de Siri _____	177
696. Bruschetta _____	167	740. Sopa do Guerreiro _____	177
697. Pão _____	168	741. Sopa Econômica do Jorge _____	178
698. Torta De Palmito _____	168	742. Sopa de Catupiry _____	178
699. Bolinho de Peixe _____	169	743. Salsa _____	178
700. Sopa de Peixe do Gilmar _____	169	744. Sufilé _____	178
701. Peixe Com Leite de Coco _____	169	745. Temperos _____	178
702. Anchova com Shitake _____	169	746. Tomate Gratinado _____	178
703. Peixe _____	170	747. Tomate _____	178
704. Conserva de Pepinos no Vinagre _____	170	748. Torresmo à Pururuca _____	179
705. Peru _____	170	749. Vatapá _____	179
706. Molhos da Bahia _____	170	750. Verduras _____	179
707. Molho de pimenta e limão _____	170	<b>❶ QUE FAZER ?</b> _____	180
708. Molho de azeite e vinagre _____	170	751. Cheiros _____	180
709. Molho de Nagô _____	171	752. Creme Mole _____	181
710. Molho de acarajé _____	171	753. Tirando o Excesso de Gordura _____	181
711. Molho de Pimenta P.O.R. _____	171	754. Para Evitar Que o Bolo de Carne Grude _____	182
712. Molho de Pimenta do Caveirinha (Vieira) _____	171	755. Para Que Grelhados Não Façam Fumaça _____	182
713. Molho K2 (Pimenta com Mel) _____	171	756. Molho Gorduroso _____	182
714. Pimenta da Chefia _____	171	757. Molho Muito Claro _____	182
715. Pimenta à La Ferro (Mexicana) _____	172	758. Papel Alumínio _____	182
716. Pimenta _____	172	759. Coador de Papel Toalha _____	182

Limpeza: _____	183	798. Molho de Alcaparra _____	192
760. Afiar _____	183	799. Molho Ao Curry: _____	192
761. Cacos de Vidro _____	183	800. Molho com Mostarda: _____	192
762. Chão da Cozinha _____	183	801. Molho Ingles: _____	192
763. Copos _____	183	802. Molho Japones: _____	192
764. Esponja _____	183	<b>PIPOCA COMO COMPLEMENTO</b> _____	192
765. Exaustor _____	183	803. Caldo De Beterrabas Com Pipoca _____	192
766. Forno e Fogão _____	183	804. Abobrinha com Pipoca _____	193
767. Formas de Lata Para Torta _____	184	805. Coxas De Frango Na Pipoca _____	193
768. Galheteiros _____	184	806. Filé de Peito de Frango com Pipocas _____	193
769. Geladeira _____	184	<i>Dicas &amp; Toques</i> _____	193
770. Liquidificador _____	184	<b>PIPOCA DOCE</b> _____	194
771. Louças _____	184	807. Pipoca Do Lecão _____	194
772. Manchas _____	184	808. Pipoca Com Açúcar Cristal _____	194
773. Máquina de Lavar Pratos _____	185	809. Pipoca Com Açúcar Cristal Colorida _____	194
774. Panelas de Cobre _____	185	810. Pipoca com Açúcar Mascavo _____	194
775. Pias Brancas _____	185	811. Pipoca com Araruta _____	194
776. Ralo _____	185	812. Pipoca Brigadeiro _____	195
777. Sal _____	186	813. Pipoca De Café _____	195
778. Velas _____	186	814. Pipoca Caramelada Portuguesa _____	195
Insetos: _____	186	815. Pipoca Caramelada Colorida _____	195
779. Baratas _____	186	816. Pipoca Caramelada com Leite _____	195
780. Formigas _____	186	817. Pipoca Caramelada na Panela de Pressão _____	195
Fernando Pessoa <b>PIPOCA SALGADA</b> _____	188	818. Pipoca Colorida E Aromatizada _____	196
<b>PIPOCA SALGADA</b> _____	189	819. Pipoca Colorida Com Corante Vegetal _____	196
781. Pipoca Salgada Tradicional _____	189	820. Pipoca Colorida Com Gelatina _____	196
782. Pipoca Tradicional na Panela de Pressão _____	189	821. Pipoca com Chocolate _____	196
783. Pipoca com Alecrim _____	189	822. Pipoca com Chocolate 2 _____	196
784. Pipoca com Alho _____	189	823. Pipoca com Chocolate & Glucose _____	197
785. Pipoca Alho & Óleo _____	189	824. Pipoca com Groselha _____	197
786. Pipoca com Bacon _____	189	825. Pipoca com Laranja _____	197
787. Pipoca Com Batata Palha _____	189	826. Pipoca com Leite de Coco _____	197
788. Pipoca Com Castanha de Caju _____	189	827. Pipoca Vermelha _____	197
789. Pipoca Churrasco _____	190	<b>COBERTURA DOCE PARA PIPOCA</b> _____	198
790. Pipoca com Gengibre _____	190	828. Cobertura Do Petros _____	198
791. Pipoca Com Glutamato _____	190	<b>FONDUE DOCE COM PIPOCA</b> _____	198
792. Pipoca com Orégano _____	190	829. Fondue de Chocolate com Pipoca _____	198
793. Pipoca com Queijo Parmesão _____	190	830. Fondue de Marshmallow com Pipoca _____	198
794. Pipoca com Pimenta & Shoyu _____	191	<b>PIPOCA COMO COMPLEMENTO</b> _____	198
<b>FONDUE SALGADO COM PIPOCA</b> _____	191	831. Bola de Pipoca _____	198
795. Fondue Light De Queijo com Pipoca _____	191	832. Bolacha de Pipoca _____	198
796. Fondue de Jarinú com Pipoca _____	191	833. Bolinha de Pipoca e Amendoim _____	199
797. Fondue Light de Hortelã com Pipoca _____	192	834. Bolo de Pipoca _____	199
<b>MOLHOS SALGADOS PARA PIPOCA</b> _____	192	835. Pirulito de Pipoca _____	199

836. Sorvete, Calda De Caramelo & Pipocas _____	199	841. Sopa de Tomate com Pipoca _____	201
837. Pipoca Com Amendoim _____	200	<b>CONTEÚDO DA CAIXA DA PATRULHA</b> _____	202
838. Bola de Pipoca _____	200	842. <b>COMO FAZER UM FOGÃO DE LENHA</b> _____	203
839. Fondue de Chocolate com Pipoca _____	200	843. <b>DICIONÁRIO DA COZINHA</b> _____	205
<b>PIPOCA SALGADA</b> _____	200	<b>Clubeinho Sabesp</b> _____	220
840. Fondue de Aposentado _____	200		



REGISTRO UEBSP Nº 9602930.9.13 MILAGRES DA COZINHA ESCOTEIRA  
© 2013 - Todos os Direitos Reservados



**"Saber e não fazer... ainda não é saber!".**  
Zen



## Clubinho Sabesp

**A** SABESP, empresa ligada à *Secretaria de Energia, Recursos Hídricos e Saneamento do Governo do Estado de São Paulo*, está disponibilizando o **CLUBINHO SABESP**, site específico para crianças de 6 a 13 anos com jogos, dicas educacionais e brindes virtuais e que pode ser acessado gratuitamente pelo [www.sabesp.com.br](http://www.sabesp.com.br)

O objetivo da SABESP, com esta ação é buscar a fidelização e a conscientização das futuras gerações sobre a importância da água, certamente um dos bens mais precisos de todos.

Cada vez que um usuário acessa o **CLUBINHO SABESP** ele torna-se sócio e integra-se à turma do Super H2O contra o desperdício de água e em defesa do meio ambiente. Além do super-herói, criado especialmente para liderar a turma, existe ainda o Purinha (personagem símbolo do *Programa de Uso Racional da Água*); a Gota Borradeira (especialista no tratamento do esgoto) e o vilão Dr. Desperdício (inimigo do planeta e que faz de tudo para gastar água).

SABESP – Superintendência de Comunicação  
Rua Costa Carvalho, 256 - Pinheiros  
Cep 05429-000, São Paulo, SP.



# ALDO CHIORATTO

G. E. Carajás



Nasceu em Campinas, no dia 05 de outubro de 1922. Pertencia ao Grupo Escoteiro Ubirajara, da Associação dos Escoteiros de Campinas; era aluno do Grupo Escolar Orozimbo Maia.

Durante o conflito haviam duas entidades que atuavam na gestão do escotismo a Cruzada Escoteira e a Boy Scout Paulista. Ele pertencia a Cruzada, uma vez que ele estava vinculado a um grupo escoteiro de um Grupo Escolar. A segunda entidade atuou na Capital com Escoteiros e no Vale do Paraíba com os Pioneiros, que por sinal fizeram um maravilhoso trabalho relatado em um folheto escrito na época por João Mós.

Como escoteiro da Comissão Regional de Campinas e agregado à Cruzada Escoteira Pró-Constituição, foi incorporado nas tropas paulistas, como mensageiro requisitado pelo Coronel Mário Rangel.

Gozava de grande estima dos Oficiais do Quartel General pela sua vivacidade e simpatia. Seu trabalho era transporte e correspondência da estação ferroviária até o Quartel, em Campinas, que por ser entroncamento ferroviário, era muito assediada pela aviação "Legalista" que, com seus "Vermelinhos" castigava constantemente a cidade e seus postos de resistência.

Em um desses ataques, logo pela manhã do dia 18 de setembro de 1932, uma série de estilhaços atinge o escoteiro que, ferido mortalmente, não abandona seu bernal de mensageiro. Ele estava entregando correspondência e o local foi o corredor de uma residência no centro próximo à estação da estrada de ferro Cia Mogiana e Paulista.

Aldo Chioratto não resiste e vem a falecer em virtude dos ferimentos. Foram 13 estilhaços... 13 são as listas da bandeira de São Paulo.

Aldo Chioratto é para o escotismo o protótipo do escoteiro. É, na realidade, a personificação do segundo mandamento da lei escoteira - "o Escoteiro é leal"; foi leal no cumprimento os seus deveres, foi leal aos princípios e à necessidade de ser responsável, mesmo que isso lhe custasse à própria vida.

Os restos mortais de Aldo repousam hoje no Mausoléu Constitucionalista, ao lado de outros tantos heróis dessa epopéia. Sua memória permanece indelével em nossos corações e, como um símbolo iluminado em nosso caminho, brilha para Sempre... Alerta até a Eternidade.



**SOBRE O AUTOR:** Lecão (Alexandre Fejes Neto) entra no Movimento Escoteiro como Lobinho do Grupo Escoteiro Botocudos (Vila Anastácio, 181SP) onde faz sua Promessa em 9/2/1964 (escoteira: 01/07/1967 e Senior 16/05/1971). Como não havia Ramo Pioneiro passa a atuar como Assistente de Chefe de Tropa Escoteira participando, aos 17 anos, do 1º Acampamento de Chefes do 14º Distrito Escoteiro Lapa (Ago/1973).

Na década de 90, leva seu filho para participar como Lobinho do Grupo Escoteiro Tabapuã (Perdizes, 154SP). Em menos de três meses assume como Diretor Presidente. Torna-se responsável pelo Ramo Sênior (2001/2012), assume o cargo de Chefe do Grupo (2002/ 2005) e como Diretor Técnico (2005/2012). Participa no Clã Joana D'Arc (2005/2012).

De 2002 a 2007 produz pela Rádio USP-FM o Boletim dominical ESCOTEIROS ON-LINE (divulgando atividades nacionais, regionais, de grupos, sites e curiosidades).

Na UEB-SP participa das coordenadorias: Comunicação (2003), Ramo Sênior (2004 a 2006), Programa de Jovens (2006), Coordenador de Espiritualidade (2005/2006) e nas Equipes de Eventos (lobinho, escoteiro, sênior e pioneiro) entre os anos de 2009 a 2012.

No Polo Rota dos Bandeirantes assume a Coordenadoria do Ramo Sênior (2003/2005) e Programa de Jovens (2006). Colabora no Clã de Polo (Rota dos Bandeirantes/SP) entre 2003/2004. Na COMEB participa da organização do Prêmio Escotista Mario Covas Jr de Ação Voluntária, Mutirão da Catarata e Caçada Fotográfica (2006/2011). No 9º Distrito Escoteiro Lapa atua como Coordenador do Programa de Jovens (2007), Diretor Presidente (2008); Coordenador do Ramo Sênior (2009).

Em agosto de 2012 transfere-se para o Grupo Escoteiro Palmeiras, 5SP, onde passa a atuar como Chefe de Seção do Ramo Escoteiro e Sênior.

No início de fevereiro de 2013 após convite da ADAS - Associação para o Desenvolvimento da Autonomia Social colabora na criação de Grupo Escoteiro em Santana de Parnaíba com o objetivo de atender crianças carentes (atuando como Akelá junto a cerca de 17 crianças).

Desde 2003 desenvolve e-books disponibilizados gratuitamente (Milagres da Cozinha Escoteira; Scout Song Brasil; Scout Song Internacional; Espiritualidade Escoteira; Caçada Fotográfica 2004; Fogo de Conselho; 320 Jogos Escoteiros; Água - Guia de Atividades & Engenhocas; Bambu - Plantio & Pioneirias; História do Escotismo; e mais algumas dezenas de fichas com sugestões de reuniões para todos os ramos).

Lecão conscientizou-se em dedicar-se a vida escoteira ao ler: "Daqui a cem anos, não importará o tipo de carro que dirigi, o tipo de casa em que morei, quanto tinha depositado no banco, nem que roupas vesti. Mas o mundo poderá ser um pouco melhor porque eu fui importante na vida de uma criança"

(Frase de Forest Witcraft, publicado em Outubro de 1950 na Scouting Magazine)



