

LIVRO DE RECEITAS



DOCES & SALGADOS



Email: showdebolomoz@gmail.com

Cel: 844484722/873484722

MAPUTO

2022

ÍNDICE

PRÉAMBULO.....	3
EPIGRAFE	4
SALGADOS.....	5
1. AKYNI DE FRANGO.....	6
2. BIRYANI DE FRANGO	7
3. ARROZ À VALENCIANA.....	8
4. ARROZ DE FRANGO COM QUEIJO	9
5. ARROZ DE ERVAS AROMÁTICAS.....	10
6. ARROZ ARÁBE.....	11
7. ARROZ DE ESPINAFRE	12
8. SUSHI.....	13
9. SOPA DE VEGETAIS	12
10. SOPA CREME DE CENOURA.....	16
11. SOPA DE PEDRA.....	17
12. CALDO VERDE	18
13. SOPA DE FEIJÃO COM FOLHAS DE NABO	19
14. FEIJOADA COM TODOS.....	20
15. FEIJOADA CARIOCA.....	21
16. GUISADO DE VACA	22
17. CALDEIRADA DE CABRITO	23
18. MATAPA COM CARANGUEIJO.....	24
19. CACANA	25
20. PREGO NO PRATO OU BIFE A PORTUGUESA.....	26
21. ESPARGUETE ALHO E OLÉO.....	27
22. RISSOIS DE PESCADA	28

23.	RISSOIS DE CAMARÃO	30
24.	MOLHO BECHAMEL	32
25.	KING PIE	33
26.	LASANHA DE FRANGO	34
27.	MOLHO VERDE PARA CHURRASCO	35
28.	LASANHA DE 4 QUEIJOS	36
29.	CROQUETES.....	37
30.	CAMARÃO EMPANADO	38
31.	EMPADINHAS DE FRANGO	39
32.	MINI PIZZAS.....	40
33.	PIZZA REGINA	41
34.	ESFIRRAS DE CARNE MOIDA	42
35.	FRANGO ESTUFADO À PORTUGUESA	43
36.	PURÉ DE BATATA.....	44
37.	ENROLADINHO DE SALSICHA COM MASA DE PASTEL.....	45
38.	SPRING ROLLS.....	46
39.	APAS PARA CHAMUSSAS	47
40.	COXINHAS DE FRANGO.....	48
41.	BOLINHOS CROCANTES COM QUEIJO E MILHO	49
42.	TORTA DE FRANGO.....	50
43.	PERNA DE PERÚ COM COUVE-DE-BRUXELAS	51
44.	BIFE COM NATAS.....	52
45.	BIFE NA MANTEIGA DE ALHO E BATATA	53
46.	CARIL DE FRANGO INDIANO.....	54
47.	CARIL DE VACA INDIANO	55
48.	APAS INDIANAS	56
49.	PATO ESTUFADO	57

50.	PATO ASSADO NO SUMO DE LARANJA.....	58
51.	FRANGO À ZAMBEZIANA	59
52.	FILETES DE PESCADA À MILANESA	60
53.	FILETE DE PEIXE NO FORNO	61
54.	ANÉIS DE LULAS CROCANTES.....	62
55.	LULAS GRELHADAS COM MOLHO VERDE	63
56.	LULAS GUIADAS À PORTUGUESA	64
57.	CARIL DE GAROUPA E CAMARÃO	65
58.	MOQUECA DE TILÁPIA.....	66
59.	SALADA DE GRÃO DE BICO E ATUM.....	67
60.	SALADA DE MARISCOS	68
61.	SALADA GREGA.....	70
62.	SALADA DE OVOS E TOMATE.....	71
63.	MOUSSE DE FRUTAS VERMELHAS.....	72
64.	BIFES ENROLADOS.....	73
65.	BIFE ASSADO.....	74
66.	BIFE DE FRANGO COM LEGUMES	75
68.	MASSA FOLHADA.....	77
69.	ROLO DE LASANHA	78
70.	PÃO DE CEBOLA	80
	DOCES.....	81
71.	BOLO PUDIM.....	82
72.	BOLO DE BANANA	83
73.	BOLO MAIMUNA.....	84
74.	BOLO DE AMÊNDOAS	84
75.	BOLO GELADO	85
76.	BOLO FORMIGUEIRO	86

77.	CHIFOM DE CHOCOLATE	87
78.	BOLO DE MANDIOCA.....	88
79.	PÃO DE LÓ.....	89
80.	MASSA INGLESA (BOLO DE NOIVA)	90
81.	BOLO DE MARACUJÁ.....	91
82.	CREME DE MARACUJÁ.....	92
83.	BOLO DE CUSTARD	93
84.	CREME DE CUSTARD	94
85.	DOCE MIL FOLHAS	95
86.	BOLO MIL FOLHAS	97
87.	CREME DE MANTEIGA OU MARGARINA SIMPLES.....	98
88.	CREME DE MANTEIGA OU MARGARINA DE CHOCOLATE	99
89.	BOLAS DE BERLIM	100
90.	CHIFOM DE LIMÃO.....	101
91.	PANQUECAS	102
92.	BISCOITOS DE JAM.....	103
93.	BOLO DE COCO	104
94.	BOLO XADREZ	105
95.	BOLO DE MARMORE	106
96.	CHIFOM DE CHOCOLATE E MENTA	107
97.	CUPCAKES RECHEADOS	108
98.	BOLO DE CENOURA E CALDA DE CHOCOLATE	109
99.	CREME BRIGADEIRO	110
100.	DOCE BRIGADEIRO	111
101.	BOLO DE ANANÁS.....	112
102.	VULCÃO DE CHOCOLATE	113
103.	MOUSSE DE MORANGO.....	114

104.	PIPOCAS COLORIDAS.....	115
105.	TARTE DE CHOCOLATE E LEITE CONDENSADO	116
106.	TORTA DE CHOCOLATE	117
107.	RED VELVET.....	118
108.	BISCOITOS LINZER.....	119
109.	VULCAO DE COCO.....	121
110.	PASTEIS DE NATAS	122
111.	TIRAMESÚ.....	123
112.	MOUSSE DE CHOCOLATE BRANCO	124
113.	PÃO DOCE CASEIRO.....	125
114.	MACARONS DE CHOCOLATE	126
115.	FERRERO ROCHER CASEIRO	128
116.	PÃO DE LEITE NIDO	129
117.	CROISSANT	130
118.	PUDIM DE HORTELÃ.....	131
119.	PUDIM DE LEITE	132
120.	PUDIM DE LARANJA	133
121.	BOLO REI DOCE	134
122.	SORVETE CASEIRO.....	135
123.	TRUFAS DE CHOCOLATE	136
124.	PETIT GATEAU	137
125.	QUIBOM DE NUTELLA	138
126.	TORTA DE JAM.....	139
127.	CUPCAKES DE RED VELVET.....	140
128.	PUDIM DE MICROONDAS	142
129.	CHEESE CAKE DE LIMAO E COCO	143
130.	MOUSSE DE FRUTAS VERMELHAS.....	145

131.	ARRUFADAS	146
132.	ARGOLAS DE ACUCAR E CANELA FRITAS	147
133.	SALAME DE BOLACHA MARIA E CHOCOLATE.....	148
134.	BOLO DE MARGARINA OU MANTEIGA	149

PRÉAMBULO

A culinária passou a ser desenvolvida desde os tempos mais remotos, onde a descoberta do fogo foi essencial para a evolução humana. O fogo foi a base para uma alimentação mais fácil, e também para consolidar o Homem como um predador em potencial.

O início do cozimento dos alimentos foi a peça-chave para o desenvolvimento da espécie humana e fundamental no ramo da Gastronomia que conhecemos hoje, pois consolidou a técnica mais antiga, mais rudimentar, ainda mais quando falamos em cozinha.

O contexto histórico foi bastante relevante para o desenvolvimento das técnicas culinárias. Antes, a comida era vista somente como uma questão de sobrevivência; porém, essa realidade foi se transformando em algo de proporções muito maiores. A cozinha passou a estar intrinsecamente ligada à arte, o que mudou a perspectiva de muita gente em relação à época, aos ingredientes e aos utensílios e ferramentas utilizadas. Novas técnicas, novos instrumentos foram criados e com isso tudo acontecendo, surgiu também a praticidade.

A necessidade de uma boa comida e a preparação rápida foram fazendo com que as técnicas até então conhecidas, fossem aprimoradas, novos instrumentos de corte, manuseio, assepsia e transporte do alimento fossem criadas, para a obtenção de sabores marcantes e inesquecíveis; mantendo sempre a qualidade e o sabor.

Outros aspectos que auxiliaram o desenvolvimento da Gastronomia se deram a partir da regionalidade, das culturas e da religiosidade. Factores esses que foram cruciais na identidade da comida, do tempero de cada lugar.

Desde então, as cozinhas têm se transformado em um lugar extremamente globalizado, pois cada pessoa, cada lugar traz algo diferenciado que fará com que aquele prato seja lembrado, seja na aparência, na criatividade, ou até mesmo nos aromas e sabores. Cada passo precisa ser minuciosamente calculado, para que o conjunto atinja a perfeição; independentemente do cozinheiro ser profissional ou amador. Cada pessoa tem o seu tempo, o seu modo de cozinhar, o que o diferencia de qualquer outra pessoa, de qualquer outro tempero. É isso o principal ensinamento da cozinha: fazer e criar coisas com a sua personalidade. É isso que faz a Cozinha Moderna ser tão bem-conceituada.

Espero poder fazer um belo trabalho para ti, caro/a leitor/a e que juntos consigamos tornar as nossas cozinhas ainda mais coloridas e divertidas.

EPIGRAFE

“Cozinhar é o mais privado e arriscado acto.

No alimento se coloca ternura ou ódio.

Na panela se verte tempero ou veneno.

Cozinhar é um modo de amar os outros.”

Mia Couto *in O fio das Missangas*

4

Esteja sempre feliz quando se faz a cozinha para transmitir o seu amor e a sua felicidade nas tuas criações. Por isso apresento aqui um pouco do que pode fazer a tua família feliz.

Desfrute!



1. AKYNI DE FRANGO

Ingredientes:

- ✚ 1kg de arroz basmati
- ✚ 1 frango cortado em pedaços
- ✚ 1 colher de sopa de alho
- ✚ 4 cebolas
- ✚ 3 a 4 folhas de louro
- ✚ 1 pimento verde
- ✚ 1 colher de sopa bem cheia de massa de tomate
- ✚ 6 colheres de sopa de tomate raspado
- ✚ 1 pimento verde
- ✚ 1 colher de sopa de tempero de biryani
- ✚ 1 colher de sopa de paprica ou colorau doce
- ✚ 1 colher de sopa de garum massala
- ✚ Sal q.b
- ✚ Coentro fresco q.b
- ✚ Meia chávena de óleo
- ✚ 3 paus de canela
- ✚ 3 grãos de cravinhos
- ✚ 3 grãos de pimenta preta
- ✚ 3 grãos de lish
- ✚ 1 colher de sopa de jeerú (cominho)
- ✚ Batata cortada em cubos
- ✚ 1 colher de sopa de dhana (coentro em pó)

Modo de preparação:

Numa panela ao lume, leva para refogar a cebola, o alho, folha de louro, canela, cravinho, grão de lish e pimenta preta. Mexe ate a cebola amolecer e ficar translúcida. Em seguida adicione o frango, sal, colorau doce, tape a panela e mexa de vez enquanto até o frango cozer.

Enquanto isso, coza o arroz basmati em água e sal e reserve (o arroz não pode estar muito cozido).

Frite a batata.

Num liquidificador adicione massa de tomate, tomate raspado, tempero de byriani, massala, pimento verde, jeeru, dhana, e esmague até ficar um molho. Adicione este preparado na panela e mexe, deixe apurar e por fim junte o arroz cozido, a batata frita e vai mexendo até o arroz cozer. Por fim decore com coentro fresco picado.



2. BIRYANI DE FRANGO

Ingredientes:

- ✚ 1kg de arroz basmati
- ✚ 100g de lentilha (deixada de molho por 2h)
- ✚ 6 ovos cozidos
- ✚ 1 frango em pedaços
- ✚ 4 cebolas cortadas a juliana
- ✚ 1 cabeça de alho amassado
- ✚ 2 paus de canela
- ✚ 2 grãos de pimenta
- ✚ 2 grãos de pimenta preta
- ✚ 2 colheres de sopa de shan biryani (tempero)
- ✚ 250g de batata frita (em cubos)
- ✚ 3 colheres de sopa de yogurt natural
- ✚ 4 tomates raspados
- ✚ 1 colher de sopa de massa de tomate
- ✚ 1 colher de chá de açafrão
- ✚ 1 colher de chá de garum massala
- ✚ 1 colher de chá de dhana (coentro em pó)
- ✚ 1 colher de chá de jeeru
- ✚ 1 dl de óleo
- ✚ 3 folhas de louro
- ✚ Sal q.b

Modo de preparação:

Coza o arroz e a lentilha em água, sal e açafrão, deixa parte.

Numa panela ao lume coloque óleo, alho, canela, pimenta, cebola e folhas de louro e mexe até a cebola murchar. Em seguida adicione frango, sal e açafrão, mexe até refogar-se o frango e dourar, em seguida adicione massa tomate e tomate fresco, deixe cozer. Junte massala, dhana, jeeru e shan biryani mexendo bem e coloque a batata frita em cubos. Por fim adicione yogurt natural, mexe um pouco e tire do lume.

Montagem:

Num recipiente coloque uma porção de arroz



3. ARROZ À VALENCIANA

Ingredientes:

- ✚ 3 chávenas de arroz
- ✚ 6 chávenas de água fervida
- ✚ Sal q.b
- ✚ 1 frango em pedaços
- ✚ 1 colher de sopa de alho
- ✚ 3 cebolas
- ✚ 1 colher de sopa de massa tomate
- ✚ 4 colheres de sopa de ervilha (meia lata)
- ✚ 4 tomates
- ✚ Chouriço ou vienas q.b
- ✚ 1 colher de sopa de colorau doce
- ✚ 200g de feijão verde
- ✚ 200g de cenoura
- ✚ 200g de couve
- ✚ 3 folhas de louro
- ✚ Azeite q.b
- ✚ Meia lata de grão de bico

Modo de preparação:

Numa panela coloque azeite, alho, folha de louro, cebola mexe até amolecer a cebola, adicione frango, sal e colorau doce e mexe até dourar. Em seguida coloque tomate e massa de tomate e deixe cozer. Junte a cenoura, feijão verde e couve mexe e adicione arroz mexe até refoga-se e em seguida adicione água e deixe ferver até a água acabar. Mexe a panela e reduza a força do fogo, junte a ervilha e o grão de bico. Tampe a panela e deixe o arroz cozer com vapor. E por fim adicione os chouriços ou vienas.

Coloque num pirex e decore com vienas, ervilhas e grão de bico.



4. ARROZ DE FRANGO COM QUEIJO

Ingredientes:

- ✓ 3 chávenas de arroz
- ✓ 6 chávenas de água fervida
- ✓ 1kg de peito de frango em tiras
- ✓ 1 colher de sopa de alho
- ✓ Queijo mozzarella ou parmesão q.b
- ✓ Sal q.b
- ✓ Vianas
- ✓ 1 lata de ervilha
- ✓ 3 folhas de louro
- ✓ 4 colheres de sopa de azeite
- ✓ Cebolinha q.b
- ✓ Azeitonas q.b

9

Modo de preparação:

Numa panela em lume brando coloque azeite, alho, folhas de louro, cebola e mexe até amolecer a cebola. Em seguida adicione o peito de frango em tiras, sal e deixe refogar. Em seguida adicione água e tampe a panela. Depois que a água acabar, adicione ervilhas e mexe e depois tire do lume. Coloque o arroz num pirex decorre com azeitonas, vianas e raspe o queijo por cima e leve ao forno pré-aquecido a 200°C, deixe derreter o queijo e ficar gratinado.

Sirva ainda quente e acompanhado de salada.



5. ARROZ DE ERVAS AROMÁTICAS

Ingredientes:

- ✓ 4 chávenas de arroz a gosto
- ✓ 8 chávenas de água fervida
- ✓ Salsa q.b
- ✓ Cebola fresca
- ✓ Coentro q.b
- ✓ Erva doce q.b
- ✓ Manjerição q.b
- ✓ Alecrim q.b
- ✓ Sal q.b
- ✓ 4 colheres de sopa de margarina
- ✓ 4 Cebolas
- ✓ 3 folhas de louro

Modo de preparação:

Numa panela ao lume coloque margarina e deixe derreter. Em seguida adicione a cebola, folhas de louro e mexe até a cebola amolecer. Adicione o arroz, sal e adicione todas as ervas, refoga o arroz e adicione água, deixe ferver até acabar a água. Em seguida reduza a força do lume, tape a panela e deixe cozer a vapor.

Tire a panela do forno e deixe o arroz descansar, por cinco minutos. Abra a panela, tire a folha de louro. Sirva num pirex e decore a gosto.



6. ARROZ ARÁBE

Ingredientes:

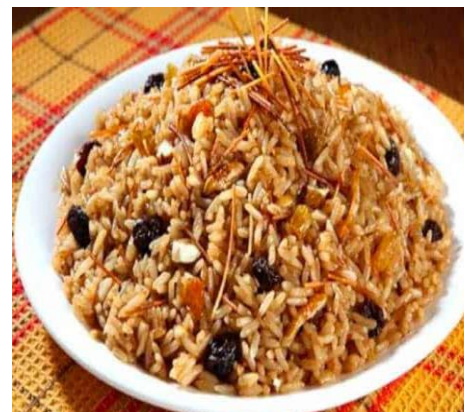
- ✓ 3kg de arroz basmati
- ✓ 6 chávenas de água fervida
- ✓ 1 colher de sopa de açafrão
- ✓ 1 chávena de uvas secas
- ✓ 3 cebolas picadas
- ✓ Folhas de louro
- ✓ Sal q.b
- ✓ 3 colheres de sopa de margarina

11

Modo de preparação:

Numa panela ao lume coloque margarina e deixe derreter. Em seguida adicione a cebola, folhas de louro e mexe até a cebola amolecer. Adicione o arroz, sal, açafrão e as uvas secas. De seguida adicione a água e deixe ferver até a água acabar. Em seguida reduza a força do lume e deixe cozer a vapor.

Depois de cozer tire da panela e sirva num pirex e decore a gosto.



7. ARROZ DE ESPINAFRE

Ingredientes:

- ✓ 3 chávenas de arroz
- ✓ 3 cebolas cortadas a juliana
- ✓ 3 colheres de sopa de margarina
- ✓ 6 chávenas de água fervida
- ✓ 1 molho de espinafre
- ✓ Sal q.b

Modo de preparação:

Numa panela adicione margarina, cebola e mexe até a cebola amolecer. Em seguida adicione o espinafre, sal e arroz. Adicione a água e deixe ferver até a água acabar. Reduza a fogo e deixe cozer a vapor.



8. SUSHI

Ingredientes

Arroz

- ✚ 2 chávenas de arroz japonês
- ✚ 2 chávenas de água

Tempero

- ✚ 1 e 1/2 chávena de açúcar
- ✚ 1 colher de café de ajinomoto
- ✚ 1/2 chávena de vinagre japonês para sushi (tozan)
- ✚ 1/2 colher de café de sal

Verduras

- ✚ 15 feijões verdes
- ✚ 1 chávena de água
- ✚ 1 saquinho de hondashi
- ✚ 1 cenoura (cortada em tiras no sentido do comprimento)
- ✚ 1 lata de gengibre em conserva (cortado em tiras)
- ✚ 3/4 chávena de açúcar
- ✚ 1/4 chávena de shoyu

Montagem

- ✚ 1 pacote de nori (algas)



Modo de preparação:

Arroz:

1. Em uma panela coloque o arroz e a água e leve ao fogo para cozinhar.
2. Quando levantar fervura, mexe e deixa cozinhar em fogo brando.

Tempero:

1. Misture todos os ingredientes em uma tigela, misturando aos poucos, ao arroz cozido. Prove para corrigir o tempero.
2. Reserve cerca de uma colher de sopa do tempero para fechar os sushis.

Verduras:

1. Coloque todos os ingredientes do sushi de verduras em uma panela, excepto o gengibre e deixe cozinhar até ficarem macios.
2. Desligue o fogo e escorra-os.

Montagem:

1. Com a ajuda de uma esteira própria para enrolar sushi, coloque o nori, com o lado que brilha voltado para dentro (onde se colocará o arroz).
2. Preencha o nori com o arroz (deve estar frio).
3. Deixe dois dedos do nori sem preencher com o arroz.
4. Bem no centro coloque duas tiras de cenoura, duas tiras de feijão verde e tirinhas de gengibre (uma fileira).
5. Passe um pouquinho do tempero usado para o arroz no local do nori onde não foi preenchido com o arroz.
6. Enrole do sentido de onde está o arroz para o sentido da onde não foi colocado o arroz, para que grude.
7. Tire a esteirinha e corte os sushis, com espessura de cerca de 2 dedos cada um e sirva.

9. SOPA DE VEGETAIS

Ingredientes:

- ✓ 1 Colher de sopa de farinha de trigo
- ✓ 3 dentes de alho (inteiros)
- ✓ 3 cebolas em rodela
- ✓ 2 tomates em cubos
- ✓ 2 batatas em cubos
- ✓ 100g de couve galega
- ✓ 100g de repolho em cubos
- ✓ 1,5l de água fervida
- ✓ 1 dl de azeite
- ✓ 1 cenoura em cubos
- ✓ Caldo de vegetais (1 pacote)
- ✓ Sal q.b

Modo de preparação:

Numa panela em lume brando azeite, cebola e alho. Em seguida mexe até a cebola amolecer, adicione cenoura, batata, couve, repolho, tomates, sal, trigo dissolvido em água e deixe ferver até os legumes cozerem e ficar bem apurado.

Por fim coloque o caldo de vegetais dissolvido em água fria. Mexe o preparado e deixe ferver por 6 minutos e tire do lume.



10. SOPA CREME DE CENOURA

Ingredientes

- ✚ 4 cenouras médias
- ✚ 1 L de caldo de galinha
- ✚ 1 cebola grande
- ✚ 1 fio de óleo ou azeite
- ✚ 1 caixa de creme de leite
- ✚ Salsinha picada a gosto
- ✚ Pimenta preta a gosto
- ✚ Sal a gosto



16

Modo de preparação:

1. Comece preparando os legumes, descasque as cenouras e as cebolas e pique em pedaços.
2. Leve ao fogo uma panela com um fio de óleo e refogue a cebola até ficar macia. Não precisa dourar a cebola, apenas amolecer um pouco ela.
3. Adicione o caldo de galinha e as cenouras e deixe cozinhar durante 15-20 minutos, ou até as cenouras ficarem macias.
4. Acerte o sabor com sal, depois desligue o fogo e deixe esfriar um pouco. Assim que a sopa tiver esfriado ligeiramente, bata-a com um mixer ou no liquidificador, de forma a obter um creme.
5. Coloque o creme de leite.
6. Devolva à panela e esquente para servir.
7. Sirva a sopa polvilhada com salsinha fresca e pimenta preta.

11. SOPA DE PEDRA

Ingredientes

- ✚ 750 g de batatas
- ✚ 150 g de bacon entremeado
- ✚ 2 cebolas
- ✚ 2 dentes de alho
- ✚ 1 kg de feijão encarnado
- ✚ 1 orelha de porco
- ✚ 1 chouriço preto
- ✚ 1 chouriço de carne
- ✚ 1 molho de coentros
- ✚ 1 folha de louro
- ✚ Sal e pimenta a gosto



17

Modo de preparação:

1. Coloque o feijão de molho durante algumas horas.
2. Escalde a orelha de porco em água fervente e depois raspe-a.
3. Coza o feijão em bastante água, juntamente com a orelha, os chouriços, o bacon, as cebolas e os alhos descascados, o louro, sal e pimenta. Vá adicionando mais água a ferver.
4. Retire as carnes quando estiverem cozidas e introduza na panela as batatas descascadas e cortadas em cubinhos e os coentros picados.
5. Quando as batatas estiverem cozidas, junte novamente as carnes previamente cortadas em pedaços, bem como uma pedra bem lavada.
6. Misture tudo e sirva de imediato.

12. CALDO VERDE

Ingredientes:

- ✓ 3 Molhos de couve galega cortada fina
- ✓ 3 Cebolas
- ✓ 3 Dentes de alho
- ✓ 500g de batata
- ✓ 1 Chouriço em rodelas
- ✓ 1,5L de Água
- ✓ Azeite q.b
- ✓ Sal q.b

Modo de preparação:

Numa panela ao lume coloque água e tempere com sal, fio de azeite. Em seguida junte batata em cubos, cebolas em gomos, chouriços, alho inteiro e deixe ferver até ficar bem apurado e até a batata cozer. Retire os chouriços da panela e esmague todo o conteúdo que sobrou na panela com a ajuda de uma varinha mágica ou liquidificador.

Devolva o conteúdo ao lume e junte couve e deixe ferver até a couve cozer. Em seguida devolva o chouriço cortado a panela e deixe ferver por 2 minutos.

Sirva ainda quente e acompanhado de pão.



13. SOPA DE FEIJÃO COM FOLHAS DE NABO

Ingredientes

- ✚ 350g de feijão vermelho cozido
- ✚ 3 cenouras pequena
- ✚ 1 cabeça de nabo pequena
- ✚ 1 courgete pequena
- ✚ 1 cebola
- ✚ 1 batata pequena
- ✚ 1 molho pequeno de folhas de nabo
- ✚ Sal a gosto
- ✚ Azeite a gosto



19

Modo de preparação:

1. Lave todos legumes e descasque-os.
2. Coloque em uma panela um fio de azeite e salteie a cebola, duas cenouras, a courgete e o nabo partido em pedaços.
3. Adicione as 300g de feijão vermelho cozido, acrescente água até cobrir os legumes e tempere com um pouco de sal. Deixe cozinhar até os legumes estarem macios.
4. Corte uma cenoura e a batata em cubinhos pequeninos. Reserve.
5. Assim que os legumes estiverem cozidos e macios, triture a sopa até obter um creme homogêneo.
6. Deixe levantar novamente fervura e acrescente as folhas de nabo ripadas e previamente lavadas, cenoura e batata em cubinhos e o restante feijão cozido.
7. Deixe cozinhar até todos os legumes estejam macios.

14. FEIJOADA COM TODOS

Ingredientes:

- ✓ 1 copo de feijão manteiga
- ✓ 100g de mão de vaca ou dobrada
- ✓ 500g de frango em pedaços
- ✓ 2 chouriços
- ✓ Vieras
- ✓ 100g de couve
- ✓ 100g de cenoura
- ✓ Pimento tricolor
- ✓ 4 tomates maduros
- ✓ 1 colher de sopa de massa tomate
- ✓ Água ou cerveja q.b
- ✓ 4 cebolas
- ✓ 2 colheres de sopa de alho esmagado
- ✓ 1dl de azeite/óleo
- ✓ 1 colher de sopa de colorau doce
- ✓ 3 folhas de louro
- ✓ Sal q.b

20

Modo de preparação:

- ✓ Ferva o feijão com água e sal e deixe a parte.
- ✓ Numa outra panela refogue a mão de vaca ou dobrada e adicione água suficiente até cozer.
- ✓ Numa outra panela coloque azeite e alho e leve ao lume até libertar o aroma. Em seguida adicione cebola, folhas de louro e mexe até a cebola amolecer.
- ✓ Adicione frango, sal e colorau doce e mexe até o frango refogar.
- ✓ Em seguida adicione a mão de vaca ou dobrada já cozidas, couve, cenoura, massa tomate e tomate fresco e depois tape a panela até o tomate cozer.
- ✓ Adicione o feijão, água fervida ou cerveja, chouriço, vianas mexe e deixe apurar.
- ✓ Por fim adicione o pimento e tire do lume.



15. FEIJOADA CARIOCA

Ingredientes:

- ✚ 750g de carne fresca (acém ou patinho)
- ✚ 250 g de orelha de porco
- ✚ 150 g de toucinho salgado
- ✚ 150 g de bacon
- ✚ 50 ml de óleo de milho
- ✚ 5 dentes de alho
- ✚ 3 folhas de louro
- ✚ 2 kg de feijão preto
- ✚ 2 paíós
- ✚ Pimenta preta q.b.
- ✚ 2 pés de porco
- ✚ 2 cebolas brancas grandes
- ✚ 1 língua defumada
- ✚ 1 rabo de porco
- ✚ 1/2 kg de charque
- ✚ 1/2 kg de lombo de porco defumado
- ✚ 1/2 kg de linguiça calabresa
- ✚ 1/2 kg de costelas de porco salgadas ou defumadas
- ✚ 1/4 de garrafa de cachaça

21

Modo de preparação:

1. Escolha o feijão, lave e cubra com água deixando reservado por 3 horas.
2. Lave as carnes salgadas e deixe de molho em água gelada.
3. Escalde as carnes defumadas, tempere a carne fresca com sal, alho e pimenta preta e reserve por 1 hora na geleira.
4. Leve ao fogo uma panela contendo óleo e toucinho. Quando frito, junte o alho bem picado e frite.
5. Quando estiver meio cozidas acrescente os defumados, as folhas de louro e águate que cozinham por alguns minutos.
6. Coloque a cachaça tampe a panela e ferva por 5 minutos.
7. Junte o feijão e as cebolas fatiadas e se necessário acrescente mais água. Deixar que cozinhe por 10 minutos.
8. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo brando, quando as carnes estiverem macias e o caldo grosso a feijoada está pronta.
9. Para servir, coloque o feijão numa tigela funda e arrume as carnes cortadas em pedaços regulares dispostas em outra travessa.



16. GUISADO DE VACA

Ingredientes:

- ✚ 1kg de carne de vaca
- ✚ 4 cebolas
- ✚ 5 tomates maduros
- ✚ 4 batatas
- ✚ 1 colher de sopa de alho amassado
- ✚ 1 colher de sopa de massa tomate
- ✚ 1 colher de sopa de colorau doce
- ✚ 1 cenoura
- ✚ Pimento tricolor
- ✚ Salsa q.b
- ✚ Sal q.b
- ✚ Água fervida q.b
- ✚ 3 folhas de louro
- ✚ 3 grãos de pimenta preta
- ✚ Azeite ou óleo q.b



Modo de preparação:

Coloque óleo ou azeite na panela, leve ao lume e adicione o alho e deixe libertar o aroma. Em seguida adicione cebola, folha de louro, pimenta e mexe até amolecer a cebola.

Adicione carne, colorau doce, sal e mexe até refogar. Tape a panela e deixe cozer com vapor.

Se a carne não cozer com o vapor adicione água fervida suficiente para cozer a carne, deixe a água acabar, adicione massa tomate e o tomate fresco. Mexe e deixe cozer.

Adicione a cenoura, feijão verde, batata em cubos, um pouco de água para dar mais molho e deixe ferver até apurar.

Adicione pimento e tire do lume e por fim decore com salsa.

17. CALDEIRADA DE CABRITO

Ingredientes:

-  1kg de carne de cabrito em pedaços
-  1 colher de sopa de alho
-  1 colher de sopa de gengibre
-  1 colher de colorau doce
-  3 folhas de louro
-  3 pimentas pretas
-  3 rodela de tomate
-  3 batatas em rodela
-  3 pimentas tricolor em rodela
-  2 cenouras
-  1dl de azeite
-  Salsa q.b.
-  Agua fervida para cozer a carne
-  1 chávena de vinho tinto
-  100g de feijão verde

23

Modo de preparação:

1. Coloque uma panela ao lume, adicione azeite, alho e gengibre.
2. Em seguida adicione cebola, louro, pimenta preta e mexe até amolecer a cebola.
3. Adicione carne, sal e colorau doce e mexe até dourar;
4. Em seguida adicione agua e deixe ferver até cozer.
5. Adicione tomate, feijão verde, cenoura, batata e deixe cozer.
6. Por fim coloque o vinho e os pimentos a cores, mexe e tire do lume e decore com salsa.

18. MATAPA COM CARANGUEIJO

Ingredientes:

- ✚ 500 g de amendoim pilado
- ✚ 250 g de folhas de mandioca
- ✚ 5 dentes de alho
- ✚ 1 coco fresco ralado
- ✚ 1 cebola pequena cortada em cubos
- ✚ 1 colher de chá de sal ou caldo de galinha benny
- ✚ 1 kg de caranguejo limpo e cozido
- ✚ 5 dentes de alho
- ✚ 3 piripiris (Para quem gosta)
- ✚ 1 cebola pequena cortada aos bocados
- ✚ 1 colher de chá de sal



Modo de preparação:

1. Lave as folhas e deixa-as enxugar.
2. Ponha alho, piripiri, sal e as folhas num pilão.
3. Pile muito bem e coloque tudo numa panela e deixe ferver durante 30 minutos.
4. Enquanto a matapa estiver a ferver, pile o amendoim, rale o coco e retire o caranguejo das conchas.
5. Depois de 30 minutos de fervura junte os caranguejos, o tomate e a cebola.
6. Prepare então o leite de amendoim e de coco.
7. Deite este líquido na matapa e deixa-se ferver durante uma ou duas horas, tire do lume e sirva ainda quente acompanhado de xima ou arroz branco.

19. CACANA

Ingredientes:

- ✚ 200 g de cacana
- ✚ 2 chávenas de amendoim pilado
- ✚ 1 coco ralado fresco
- ✚ Sal a gosto
- ✚ Água a gosto



25

Modo de preparação:

1. Em um recipiente coloque a cacana e vá escolhendo as folhas mais frescas. Lave e reserve.
2. Ferva a água em uma chaleira. Coloque o coco ralado em um recipiente e jogue pouca água quente, de seguida jogue água fria para temperar, para que a água esteja morna. Exprima o coco até ficar seco (sem água) e deixe à parte. Use um coador para retirar os restos coco no leite coco que se formou.
3. Coloque o leite de coco em uma panela e deixe ferver.
4. De seguida acrescente o amendoim e deixe cozinhar por um tempo ou até o conteúdo (leite de coco e amendoim) reduzir na panela.
5. Coloque o sal na panela.
6. Jogue as folhas da cacana na panela e deixe cozer por cerca de 5-7 minutos, para que a cacana não amargue. Caso prefira a cacana amarga, deixe por mais tempo.
7. Retire e sirva.
8. Pode servida com arroz branco ou com xima.

20. PREGO NO PRATO OU BIFE A PORTUGUESA

Ingredientes:

- ✚ 4 batatas
- ✚ 4 dentes alho
- ✚ 2 peças de bifes
- ✚ 2 ovos
- ✚ 2 colheres de sopa de manteiga
- ✚ 1 chávena vinho
- ✚ Mostarda a gosto
- ✚ Óleo a gosto
- ✚ Pimenta a gosto
- ✚ Sal a gosto



26

Modo de preparação:

1. Coloque os bifes a marinar no vinho, com uma pitada de sal, pimenta, alho em rodela e mostarda a gosto. Reserve por 30 minutos.
2. Corte as batatas em palitos e coloque a fritar em óleo quente.
3. Numa frigideira coloque a manteiga e frite os bifes. Reserve o molho marinado, para quando os bifes estiverem prontos.
4. Retire os bifes e coloque o resto da marinada na frigideira, deixando-a misturar-se com a manteiga. Deixe reduzir e jogue por cima dos bifes.
5. Estrele os ovos, tempere com pouco sal.
6. Num prato grande coloque os bifes e os ovos estrelados e a batata frita.

21. ESPARGUETE ALHO E OLÉO

Ingredientes

- ✚ 200 g de massa esparguete
- ✚ 4 dentes de alho
- ✚ 4 colheres de sopa de azeite
- ✚ 1 colher de sopa de manteiga
- ✚ 1/3 de chávena de queijo parmesão ralado
- ✚ 1/3 de chávena de salsa fresca picada
- ✚ Sal e pimenta do reino moída na hora a gosto



27

Modo de preparação:

1. Cozinhe a massa em uma panela com água. Escorra o líquido e reserve.
2. Em uma panela e em fogo baixo, misture o azeite, a manteiga e o alho cortado em lâminas bem finas.
3. Quando o alho começar a ficar bem dourado, retire a panela do fogo.
4. Finalize misturando a massa cozida com o refogado de alho e misturando o queijo ralado e a salsa fresca.
5. Acerte o sal e adicione a pimenta do reino a gosto.

22. RISSOIS DE PESCADA

Ingredientes

RECHEIO

- ✚ 2,5 dl de leite
- ✚ 2 gemas
- ✚ 1 posta de peixe cozido
- ✚ 1 colher de sopa de manteiga
- ✚ 1 colher de sopa de farinha de trigo
- ✚ 1 colher de sopa de cebola picada
- ✚ 1/2 colher de sopa de salsa picada
- ✚ Limão a gosto
- ✚ Sal e noz moscada a gosto
- ✚ Pimenta a gosto

MASSA

- ✚ 2 ovos
- ✚ 1 chávena de farinha de trigo
- ✚ 1 colher de sopa de manteiga
- ✚ 1 casca de limão
- ✚ 1/2 chávena de leite
- ✚ 1/2 chávena de água
- ✚ Pão ralado a gosto
- ✚ Óleo para fritar
- ✚ Sal a gosto

28

Modo de preparação:

RECHEIO:

1. Limpe o peixe de peles e espinhas e esmague com ajuda de um garfo.
2. Em uma panela coloque a cebola e um pouco de manteiga, e deixe cozinhar.
3. De seguida polvilhe com a farinha, deixe cozer um pouco sem alourar e regue com o leite.
4. Deixe cozer e engrossar e retire o creme do lume, junte o peixe, a salsa e as gemas.
5. Tempere com sal, pimenta, noz-moscada e raspa e sumo de limão.



MASSA:

1. Leve uma panela ao lume com o leite, a água, a manteiga, a casca de limão e sal.
2. Quando começar a ferver, retire a panela do lume e de seguida deite a farinha de uma só vez. Mexe e leve o lume novamente, mexendo sempre com uma colher de pau.
3. Deixe a massa cozer até formar uma bola. Retire do lume e sirva a massa em cima do balcão ou em uma tábua, e de imediato usando as mãos amasse a massa até arrefecer. Deixe descansar por alguns minutos.

4. Estende a massa numa tira fina e dispõe montinhos espaçados do recheio escolhido. Dobre a massa e corte em meia-lua, com ajuda de um copo ou um corta-massa.
5. Passe os rissóis pelo ovo batido e depois pelo pão ralado.
6. Frite em óleo bastante quente e sirva.

23. RISSOIS DE CAMARÃO

Ingredientes:

MASSA

- ✚ 2 chávenas de farinha
- ✚ 2 chávenas de água
- ✚ 1 colher de sopa de margarina
- ✚ 1 casca de limão
- ✚ sal



30

RECHEIO

- ✚ 200g de miolo de camarão picado
- ✚ 1 cebola média
- ✚ 2 colheres de sopa de margarina ou fio de óleo
- ✚ 2 colheres de sopa de farinha
- ✚ 2,5 dl de leite ou caldo de camarão
- ✚ 1 raminho de salsa
- ✚ 1 raminho de cebola fresca
- ✚ Sal q.b
- ✚ Pimenta q.b.
- ✚ 2 gemas

Modo de preparação:

RECHEIO

1. Numa panela ao lume adicione o óleo em fio ou margarina, alho e cebola e deixe cozer até a cebola amolecer.
2. Em seguida adicione o miolo de camarão e mexe até cozer.
3. Num recipiente coloque farinha de trigo e dissolva em leite e adicione na panela e mexe.
4. Em seguida adicione a cebola fresca e a salsa e verifique o tempero e tire do lume.
5. Deixe arrefecer num recipiente a parte.

MASSA

1. Leva a água ao lume com a margarina, a casca de limão e um pouco de sal.
2. Assim que a água ferver retire a panela do lume e de uma só vez deita a farinha.
3. Mistura-se energicamente com a colher de pau e leve a panela novamente ao lume, que desta vez deve ter a chama fraca, batendo a massa sem parar.
4. Assim que a massa se apresentar bem seca e com aspecto duma bola retira-se do lume, deita-se sobre a mesa e amasse até arrefecer e deixe descansar por alguns minutos.
5. Depois de arrefecer, estenda a massa com um rolo.
6. Normalmente não é preciso polvilhar a massa com farinha para a tender, mas se esta se agarrar ao rolo e à pedra polvilha-se muito ligeiramente com farinha.
7. Estando a massa estendida muito fina dispõem-se sobre ela montinhos de recheio que se cobrem com a massa dobrando-a.
8. Corta com auxílio dum copo ou qualquer outro objecto redondo.
9. Passe os rissóis por ovo batido, depois por pão ralado e frite em óleo bem quente.

24. MOLHO BECHAMEL

Ingredientes:

- ✚ 1 chávena de leite
- ✚ 1 colher de sopa cheia de manteiga
- ✚ 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- ✚ Sal
- ✚ Pimenta preta ou noz moscada a gosto



32

Modo de preparação:

1. Numa panela ao lume adicione margarina, leite, sal e deixe ferver.
2. Em outro recipiente coloque duas colheres de sopa de farinha de trigo e dissolva com leite e em seguida incorpore na panela ao lume com o preparado anterior e mexe até formar molho e tire do lume.

25. KING PIE

Ingredientes:

- ✚ 1 colher de chá de alho
- ✚ 1 colher de sopa de margarina
- ✚ 2 chávenas de leite
- ✚ 100g de batata em cubinhos
- ✚ 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- ✚ 50g de cenoura em cubinhos
- ✚ ½ de chávena de óleo
- ✚ 1 cebola picada
- ✚ 250g de bife de frango ou carne moída
- ✚ Pimenta branca q.b
- ✚ Massa folhada q.b.
- ✚ Queijo mozarela/parmesão q.b
- ✚ Sal
- ✚ Gemas
- ✚ 2 cebolas picadas



Modo de preparação:

Molho bechamel

3. Numa panela ao lume adicione margarina, leite, sal e deixe ferver.
4. Em outro recipiente coloque duas colheres de sopa de farinha de trigo e dissolva com leite e em seguida incorpore na panela ao lume com o preparado anterior e mexe até formar molho e reserve.

Recheio

1. Ferva as batatas juntamente com as cenouras e sal.
2. Numa outra panela ao lume coloque azeite, alho, cebola e mexe até amolecer a cebola. Em seguida adicione bife de frango ou carne moída, sal e pimenta e mexe até a carne refogar.
3. Adicione batata, cenoura e o molho bechamel e mexe. Em seguida adicione queijo mozarela e depois desligue o fogo.
4. Estique a massa folhada, unte com gema e corte de forma quadrada ou rectangular, espalhe queijo, recheie a massa e feche por completo. Decorre as pontas com um garfo, pincele as gemas e asse no forno à 250°C durante 30 minutos ou até dourar.

26. LASANHA DE FRANGO

Ingredientes:

- ✚ 500 g de queijo mozzarella fatiado
- ✚ 400 g de presunto fatiado
- ✚ 3 colheres de manteiga
- ✚ 1 caldo de galinha ou sal
- ✚ 2 copos de leite
- ✚ 2 colheres de farinha
- ✚ 1 peito de frango
- ✚ 1 pacote médio de massa para lasanha
- ✚ 1 pacotinho de natas sem sabor
- ✚ 1 cebola média



34

Modo de preparar:

Molho:

1. Em uma panela, faça um creme homogêneo com as duas colheres de farinha e duas colheres de manteiga (reserve uma colher de manteiga).
2. Acrescente o leite, um caldo de galinha e mexa constantemente.
3. Retire do fogo e acrescente o creme de leite. Reserve.

Frango

1. Cozinhe o peito de frango em água (sem óleo), após cozido, desfie-o.
2. Pique a cebola em pedaços pequenos, coloque em uma panela e doure com a manteiga.
3. Acrescente o frango e o caldo, mexa sempre até o frango ficar totalmente dourado.

Montagem

1. Em um pirex, coloque duas conchas de molho.
2. Faça a base com massa de lasanha, cubra com uma camada de presunto, uma de queijo e uma de frango (nessa ordem).
3. Sobre o frango, coloque uma camada de requeijão e duas conchas de molho.
4. Cubra o requeijão com uma camada de presunto, uma camada de queijo e uma camada de massa, coloque molho.
5. Repita esse processo até faltar cerca de 2,5 cm para chegar na borda do pirex.
6. Para finalizar, cubra a lasanha com muito queijo e molho e asse por, aproximadamente, 20 minutos em fogo baixo.

27. MOLHO VERDE PARA CHURRASCO

Ingredientes:

- ✚ 2 limões espremidos
- ✚ 1 chávena de maionese
- ✚ 1 colher de sopa de orégão
- ✚ 1/2 chávena de azeite
- ✚ 1/2 maço de cheiro-verde
- ✚ Pimenta preta a gosto
- ✚ Sal a gosto



35

Modo de preparação:

1. Em um liquidificador, coloque o azeite, os limões, o sal, o orégão, a pimenta preta e o cheiro-verde.
2. Bata até ficar bem homogêneo.
3. Desligue o liquidificador e adicione a maionese e volte a bater.

28. LASANHA DE 4 QUEIJOS

Ingredientes

- ✚ 200 g de farinha
- ✚ 100 g de ricota
- ✚ 100 g de pistachos
- ✚ 2 ovos
- ✚ 1 unidade de queijo defumado ou queijo scamorza
- ✚ 1 fatia de queijo provolone
- ✚ Azeite virgem a gosto
- ✚ Parmesão ou mozzarella ralado a gosto



36

Modo de preparação:

1. Bata em uma tigela, os ovos e adicionamos a farinha.
2. Misture até conseguir uma massa possível de ser trabalhada às mãos.
3. Embrulhe com papel filme e deixe repousar por 10 minutos.
4. Corte os queijos scamorza e provolone em fatias bem finas. Reserve.
5. Assim que a massa estiver repousada, estique e corte em quadrados. Ferve numa panela com água durante dois minutos. Reserve sobre um pano de cozinha molhado.
6. Em uma travessa apta para forno, monte a lasanha, alternando camadas de queijo e de massa, colocando na base de cada massa um pouco de queijo ricota.
7. Aquece o forno em função gratinado.
8. Coloque uma última camada de lasanha e um toque de ricota, parmesão ralado e alguns pistácios moídos.
9. Deixe cozinhar até que gratine.

29. CROQUETES

Ingredientes:

- ✚ 1kg de carne moída
- ✚ 1 colher de sopa de alho
- ✚ 1 colher de chá de gengibre
- ✚ 1 colher de chá de colorau doce
- ✚ Sal q.b.
- ✚ Salsa q.b.
- ✚ 3 cebolas picadinhas
- ✚ 4 colheres de azeite
- ✚ 4 ou mais colheres de sopa de trigo
- ✚ 4 chávenas de pão ralado
- ✚ 4 ou mais ovos mexidos
- ✚ ¼ de chávena de leite fresco



Modo de preparação:

1. Numa panela ao lume adicione azeite, alho, gengibre, cebola, mexe até a cebola amolecer.
2. Adicione carne moída, sal, colorau doce e mexe até a carne cozer.
3. Adicione salsa, trigo e mexe até a carne ficar junta, tire do lume e deixe arrefecer.
4. Molde a carne formando rolinhos lisos.
5. Num recipiente mexe os ovos com leite e deixe a parte.
6. Mergulhe os croquetes no ovo mexido e passe no pão ralado.
7. Frite em óleo bem quente e abundante.

30. CAMARÃO EMPANADO

Ingredientes:

- ✚ 2 dentes de alho
- ✚ 400 g de camarões limpos
- ✚ 1 pacote de pão ralado
- ✚ Sumo de 1 limão
- ✚ 1 ovo
- ✚ 1/4 chávena de farinha de trigo
- ✚ 1/4 copo de leite
- ✚ Salsa picada a gosto
- ✚ Óleo a gosto
- ✚ Pimenta preta a gosto
- ✚ Sal a gosto



Modo de preparação:

1. Em uma tigela tempere os camarões com o sumo de limão, alho e sal.
2. Em um outro recipiente misture o leite e o ovo.
3. Em uma travessa coloque a farinha de trigo, o pão ralado, a pimenta preta e a salsa, e misture tudo.
4. Passe os camarões na mistura do leite e de seguida na mistura da farinha.
5. Aqueça o óleo em uma frigideira. E quando estiver bem quente, coloque os camarões e frite-os.
6. Retire e sirva.

31. EMPADINHAS DE FRANGO

Ingredientes:

- ✚ Massa folhada
- ✚ 2 colheres de alho moído
- ✚ 250g de peito de frango (cozido e desfiado)
- ✚ 1 lata de milho verde escorrido
- ✚ 1 copo de queijo mozzarella
- ✚ 1 chávena de tomate picado
- ✚ 1 cebola pequena picada
- ✚ 2 gemas
- ✚ Azeitonas verdes sem caroço a gosto
- ✚ Pimenta a gosto
- ✚ Sal a gosto
- ✚ Salsa a gosto
- ✚ Colorau a gosto
- ✚ Forminhas lisas metálicas



Modo de preparação:

1. Faça um refogado com alho, cebola, colorau e os tomates, deixe murchar um pouco.
2. De seguida junte o milho e o frango, e deixe refogar.
3. Acrescente o sal e a pimenta.
4. Apague o fogo e deixe reservado por 1 ou 2 minutos, coloque de seguida o queijo mozzarella, salsa e mexa para ficar bastante cremoso.
5. Reserve e deixe esfriar completamente.
6. Forre com as mãos as forminhas de empadas (não precisa untar) com a massa folhada.
7. Recheie e coloque uma azeitona, faça uma tampa de massa e feche as empadas.
8. Pincele com gema e leve a assar por 20 minutos até ficarem coradas.
9. Sirva quente.

32. MINI PIZZAS

Ingredientes:

Massa:

- ✚ 200 ml de água morna
- ✚ 1 pacote de fermento de pão
- ✚ 1 colher de café de açúcar
- ✚ 1/2 kg de farinha, 1 ovo
- ✚ 1/2 chávena de óleo e sal



Recheio:

- ✚ Queijo mozzarella
- ✚ 5 tomates raspados
- ✚ 1 colher de massa tomate
- ✚ 1 lata de cogumelos
- ✚ 2 cebolas
- ✚ Rodelas de tomate
- ✚ Azeitonas pretas
- ✚ Pimento e sal a gosto

Modo de Preparação:

Recheio:

Numa panela coloque azeite, cebola, mexe até a cebola amolecer. Adicione tomate, massa de tomate, sal e deixe até apurar.

Massa:

1. Dissolva o fermento na água morna, junte o óleo, ovo, o sal e o açúcar.
2. Adicione farinha aos poucos, trabalhando com as mãos, até obter uma massa homogênea. Se necessário, coloque farinha. Trabalhe a massa por aproximadamente 15 minutos, até ficar lisa e soltando bolhas de ar. Cubra com um pano e deixe descansar por 40 minutos.
3. Abra a massa, não muito grossa, pois cresce bastante, deixe com cerca de 0,5 cm.
4. Corte com um cortador ou use uma tampa redonda pequena e coloque em assadeira untada e leve para pré-assar por cerca de 10 minutos
5. Retire do forno e coloque o recheio (molho de tomate, tomate em rodelas, pimento, cogumelos, azeitonas, queijo ralado) e leve novamente ao forno por mais uns 10 minutos ou até o queijo derreter e a massa ficar completamente assada.

33. PIZZA REGINA

Ingredientes:

Massa:

- ✚ 1 pacote de fermento de pão
- ✚ 1 colher de sopa de vitamina de pão
- ✚ 1 ovo
- ✚ 1 colher de chá de sal fino
- ✚ Água morna q.b.
- ✚ 2 chávenas de trigo
- ✚ 1 colher de sopa de margarina



41

Recheio:

- ✚ Queijo mozzarella
- ✚ 5 tomates raspados
- ✚ 1 colher de massa tomate
- ✚ 1 lata de cogumelos
- ✚ 2 cebolas
- ✚ Rodelas de tomate
- ✚ 50g de fiambre
- ✚ Azeitonas pretas
- ✚ Azeite e sal
- ✚ Oregão
- ✚ Pimento a gosto (em tiras ou picado)

Modo de Preparação:

Recheio:

Numa panela coloque azeite, cebola, mexe até a cebola amolecer. Adicione tomate, massa de tomate, sal e deixe até apurar.

Massa:

Num tabuleiro coloque trigo, sal, margarina, fermento, vitamina, ovo, amasse e adicione água e deixe fermentar por 20 minutos.

Estique a massa e coloque num tabuleiro

Bare com pimentos, fiambre, azeitonas, orégão, queijo mozzarella e cogumelos e leve ao forno pré-aquecido a 200°C e deixe até o queijo derreter e até a massa cozer.

34. ESFIRRAS DE CARNE MOIDA

Ingredientes

- ✚ 250 ml de leite
- ✚ 250 ml de água
- ✚ 125 ml de óleo
- ✚ 2 pacotinhos de fermento biológico seco
- ✚ 2 colheres de sopa de açúcar
- ✚ 2 colheres de sopa de sal
- ✚ 1 kg de farinha de trigo
- ✚ 1 kg de carne moída
- ✚ 1 cebola
- ✚ 1 pimenta
- ✚ 1 molho de cheiro verde
- ✚ 1 gema de ovo



42

Modo de preparação:

1. Em uma bacia coloque o fermento, o açúcar e uma colher sal e misture.
2. Em seguida coloque os líquidos que devem estar mornos, misture tudo e vá colocando a farinha aos poucos, até desgrudar das mãos.
3. Transfira para uma superfície e sove a massa por uns 10 minutos, cubra e deixe crescer por vinte minutos.
4. Para o recheio, refogue a carne moída com cebola picada, uma colher de sal, pimenta, cheiro verde
5. Assim que a massa crescer é só modelar as esfirras, pincelar com gema de ovo e levar para assar.

35. FRANGO ESTUFADO À PORTUGUESA

Ingredientes

- ✚ 100 ml de vinho branco
- ✚ 1 tomate grande maduro
- ✚ 1 cebola pequena
- ✚ 1 dente de alho
- ✚ 1 colher de sopa de vinho do porto
- ✚ 1 colher de sopa de aguardente
- ✚ 1 folha de louro
- ✚ 1/2 frango em pedaços e sem pele
- ✚ 1/2 pimento verde
- ✚ Sal e pimenta a gosto
- ✚ Azeite a gosto



43

Modo de preparação:

1. Leve o dente de alho picado a alourar no azeite e junte o frango partido em pedaços.
2. Deixe alourar de ambos os lados, tempere se sal e pimenta e regue com o vinho branco.
3. Quando o vinho levantar fervura, adicione o tomate sem pele e sementes e partido em pedaços, o pimento em tirinhas, a cebola picada e a folha de louro.
4. Regue com a aguardente e o vinho do porto.
5. Deixe cozinhar em lume brando até a carne estar macia e a molho apurar.
6. Sirva com puré de batata e legumes cozidos.

36. PURÉ DE BATATA

Ingredientes

- ✚ 1kg de bata pré-cozida e esmagada
- ✚ 1 cebola picada
- ✚ Sal q.b.
- ✚ Oregão q.b.
- ✚ 1 colher de sopa de farinha semolina ou maisena
- ✚ 1 chávena de leite fresco
- ✚ 2 gemas
- ✚ Folha de louro



44

Modo de preparação:

Numa panela em lume brando coloque margarina e deixe derreter e adicione a folha de louro e a cebola e deixe a cebola amolecer. Em seguida adicione batata e mexe constantemente.

Num recipiente dissolva a maisena ou semolina em leite fresco e adicione na panela.

Adicione sal, orégão e verifique o sal.

Em seguida adicione as gemas misture e tire do lume.

37. ENROLADINHO DE SALSICHA COM MASA DE PASTEL

Ingredientes

- ✚ 6 salsichas (cozida e cortada em pedaços)
- ✚ 1 rolo de massa de pastel
- ✚ Queijo prato em fatias (ou outro de sua preferência) a gosto
- ✚ Óleo a gosto



45

Modo de preparação:

1. Corte quadrados da massa de pastel do tamanho da salsicha.
2. Coloque uma fatia de queijo prato no centro do quadrado da massa e em uma das pontas, coloque a salsicha e enrole.
3. Retire o excesso de massa que sobrou nas pontas.
4. Pincele os enroladinhos com óleo.
5. Leve ao forno até dourar.
6. Sirva quente.

38. SPRING ROLLS

Ingredientes

Massa

- Trigo q.b
- Água
- Sal
- Óleo

Recheio

- 200g de feijão verde
- 200g de ervilhas
- 200g de cenoura em tira
- 200g de repolho em tiras
- 200g de miolo de camarão
- 200g de frango em tiras
- Molho de soja
- Azeite
- Sal
- Alho
- Limão



Massa

Amasse o trigo com água e sal até atingir o ponto de massa de pão, corte em pedaços menores, estique-os em forma redonda e unte com óleo sobrepondo no máximo 8 rodadas, volte a esticar este conjunto em forma quadrada e leve ao forno a 200°C e deixe cozer e desfie e corte a massa em retângulos ou quadrados iguais.

Recheio

Tempere o frango, camarão com alho, sal, folha de louro, limão e azeite e deixe marinar por 20 minutos. Refogue na panela até dourar, adicione todos os legumes, poe o molho de soja, sal e mexe e tire logo do fogo e vire num recipiente aberto. Forme o Spring rolls usando as apas preparadas.

39. APAS PARA CHAMUSSAS

Ingredientes:

- 1kg de trigo
- Água morna q.b.
- Sal qb
- 1 chávena de chá de óleo.

Modo de preparar

Numa bacia envolve o trigo em água morna com sal e amasse o trigo polvilhando até formar uma pasta homogénea que não gruda nas mãos (como se fosse massa de pão). De seguida divide a massa em pequenas bolinhas.

Estique a massa até ter uma espessura fina e transparente e unte com óleo.

Sobreponha no máximo 10 massas e leve para assar (a massa não pode torrar) num tabuleiro. Depois de assar tire do forno e recorte em tiras a gosto para enrolar os triângulos característicos.

40. COXINHAS DE FRANGO

Ingredientes:

MASSA

- ✚ 2 chávenas de farinha de trigo
- ✚ 2 chávenas de água (cozimento do frango)
- ✚ 1 colher de sopa bem cheia de margarina
- ✚ 1 pacote de caldo de galinha (benny)
- ✚ 2 ou 3 ovos
- ✚ Pão ralado

RECHEIO

- ✚ 250g de peito de frango
- ✚ Salsa
- ✚ Cebolinha
- ✚ Sal
- ✚ 1 colher de sopa de alho moído
- ✚ 2 cebolas picadas
- ✚ 1dl de azeite
- ✚ 2 chávenas de leite

48

Modo de preparação:

MASSA

Numa panela ao lume adicione 2 chávenas de água, 2 colheres de sopa de margarina, sal e deixe ferver e em seguida adicione 2 chávenas de trigo logo de uma vez e mexe. Tire do lume e amasse.

RECHEIO

1. Numa panela ao lume colocamos uma colher de sopa de alho, azeite e a cebola e deixamos cozer até amolecer.
2. Em seguida adicione o bife de frango desfiado e deixe cozer um pouco. Dissolva a farinha de trigo em um pouco de óleo e adicione na panela e vai verificando ponto do recheio
3. Se ficar muito mole adicione farinha e dissolvida em trigo e se ficar muito duro adicione leite.
4. Verifique o sal, adicione salsa e cebolinha picada e despeje num recipiente aberto e deixe arrefecer.
5. Recheie a massa e passe no ovo e depois no pão ralado e leve para fritar.



41. BOLINHOS CROCANTES COM QUEIJO E MILHO

Ingredientes:

- ✚ 3 chávenas de massa esparguete quebrada
- ✚ 2 chávenas de leite
- ✚ 2 chávenas de farinha de trigo
- ✚ 2 ovos batidos
- ✚ 2 colheres de sopa de margarina
- ✚ 1 cubo de caldo de galinha
- ✚ Óleo para fritar



49

Recheio

- ✚ 2 chávenas de queijo mozzarella ralado
- ✚ 1 e 1/2 chávena de catupiry
- ✚ 1 lata de milho verde escorrido
- ✚ Sal e orégão a gosto

Modo de preparação:

1. No liquidificador, bata o leite, a margarina e o caldo de galinha até homogeneizar.
2. Despeje em uma panela e cozinhe em fogo médio até ferver.
3. Junte a farinha, de uma só vez, mexendo até desgrudar do fundo da panela. Deixe esfriar.
4. Abra porções da massa, divida os ingredientes do recheio misturados entre elas e feche, modelando bolinhas.
5. Passe pelos ovos batidos, empane na massa esparguete e frite em óleo quente, aos poucos, até dourar.
6. Escorra sobre guardanapo e sirva.

42. TORTA DE FRANGO

Ingredientes

Recheio

- ✚ 2 dentes de alho picados
- ✚ 1 peito de frango cozido e desfiado
- ✚ 1 tomate picado
- ✚ 1 colher de sopa de margarina
- ✚ 1/2 lata de milho verde
- ✚ 1/2 chávena de molho de tomate
- ✚ 1/2 cebola picada
- ✚ Pimenta preta e sal a gosto
- ✚ Cheiro verde picado a gosto



Massa

- ✚ 3 chávenas de farinha de trigo
- ✚ 3 ovos
- ✚ 3 colheres de sopa de queijo ralado
- ✚ 2 chávenas de leite
- ✚ 1 chávena de óleo
- ✚ 1 colher de sopa de fermento em pó e sal q.b.

Modo de preparação:

Recheio:

1. Coloque em uma panela, a manteiga e leve ao fogo médio. Adicione a cebola, o alho e deixe dourar.
2. Em seguida adicione o peito de frango desfiado, sal, pimenta e deixe refogar.
3. Acrescente o tomate picado, o molho de tomate, o milho verde e deixe refogar por 2 minutos. Por fim, adicione o cheiro verde e misture tudo.

Massa:

1. No liquidificador, coloque todos os ingredientes, excepto o fermento. Bata por cerca de 3 minutos. Em seguida coloque o fermento e misture delicadamente.
2. Despeje metade da massa numa forma untada e enfarinhada.
3. Coloque o recheio por cima e cubra com o restante da massa.
4. Leve ao forno pré-aquecido, 180°C, durante 45 minutos, até ficar douradinho.

43. PERNA DE PERÚ COM COUVE-DE-BRUXELAS

Ingredientes:

- ✚ 20 couve-de-bruxelas
- ✚ 4 colheres de sopa de azeite
- ✚ 2,5 dl de vinho branco
- ✚ 2 cenouras
- ✚ 2 cebolas
- ✚ 1 kg de perna de peru
- ✚ 1 lata pequena de tomate pelado
- ✚ 1 colher de café de salsa picada
- ✚ Sal a gosto
- ✚ Pimenta a gosto



51

Modo de preparação:

1. Coloque um tacho ao lume com azeite, e de seguida a perna de peru. Deixe a carne ficar douradinha em ambos os lados.
2. Junte as cebolas picadas, de seguida acrescente as cenouras cortadas em palitos, o tomate picado e o vinho branco.
3. Tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar em lume brando durante 40 minutos.
4. Pouco antes de terminar a cozedura, coloque a couve-de-bruxelas, polvilhe com salsa picada e deixe cozinhar por alguns minutos e sirva.

44. BIFE COM NATAS

Ingredientes:

- ✚ 1 lata de cogumelos frescos
- ✚ 7 filés de bifes
- ✚ 2 colheres de sopa de maisena ou farinha de trigo
- ✚ 2 colheres de sopa de manteiga
- ✚ 1 pacote de natas sem açúcar
- ✚ 1 colher de chá de alho moído
- ✚ 2 folhas de louro
- ✚ Sal a gosto
- ✚ 2 cebolas a juliana
- ✚ Pimento tricolor
- ✚ Pimenta preta a gosto



52

Modo de preparação:

1. Tempere os bifes com alho, sal e pimenta.
2. Coloque a manteiga numa frigideira e frite a cebola e os bifes. Retire e reserve.
3. Usando a mesma frigideira, frite os cogumelos. De seguida adicione as natas.
4. Acrescente o tempero e a maisena diluída em um pouco de leite.
5. Deixe ferver até o creme ficar consistente.
6. Jogue o creme por cima dos bifes e decore com pimento tricolor.
7. Sirva com arroz e batata frita.

45. BIFE NA MANTEIGA DE ALHO E BATATA

Ingredientes:

- ✚ 700g de bife fatiado
- ✚ 700g de batatas cortadas em gomos
- ✚ 5 dentes de alho picados
- ✚ 3 colheres de sopa de manteiga
- ✚ 1 colher de sopa de azeite
- ✚ 1 raminho de alecrim fresco
- ✚ 1 colher de sopa de salsa fresca picada
- ✚ 1/3 chávena de molho de soja
- ✚ Molho de pimenta
- ✚ Sal q.b.
- ✚ Pimenta moída na hora a gosto
- ✚ Pimenta malagueta em flocos a gosto



53

Modo de preparação:

1. Em uma tigela grande, misture as tiras do bife com o molho de soja, azeite, pimenta moída e molho de pimenta.
2. Reserve e deixe marinar enquanto cozinha as batatas.
3. Em uma frigideira grande, no fogo médio/alto, misture uma colher de sopa de azeite e uma colher de sopa de manteiga. Quando a manteiga derreter, adicione as batatas.
4. Cozinhe por cerca de 4 minutos, mexa e cozinhe por mais 5 minutos até as batatas dourarem e ficarem macias. Transfira para um prato e reserve.
5. Mantenha a mesma frigideira em fogo médio e adicione as 2 colheres de sopa restantes da manteiga, o alho, a pimenta malagueta e as ervas frescas.
6. Coloque as tiras de carne em camadas na frigideira, mantendo a marinada escorrida para mais tarde.
7. Cozinhe cada lado do bife por 1 minuto cada, até dourar bem.
8. Adicione as batatas de volta à panela e aqueça.
9. Retire do fogo e sirva imediatamente.

46. CARIL DE FRANGO INDIANO

Ingredientes

- ✚ 240 g de iogurte natural ou natas sem açúcar
- ✚ 180 ml de leite de coco
- ✚ 3 colheres de sopa de óleo
- ✚ 3 colheres de sopa de caril indiano em pó
- ✚ 2 peitos de frango cortado em cubos pequenos
- ✚ 2 dentes de alho picados
- ✚ 1 cebola pequena picada
- ✚ 1 folha de louro
- ✚ 1 colher de chá de canela em pó
- ✚ 1 colher de chá de garam masala
- ✚ 1 colher de sopa de tomate em pasta
- ✚ 1 colher de chá de chili indiano em pó
- ✚ 1/2 colher de chá de gengibre fresco ralado
- ✚ 1/2 colher de chá de açúcar
- ✚ 1/2 sumo de limão
- ✚ Sal a gosto
- ✚ Salsa fresca picada para decorar



54

Modo de preparação:

1. Aqueça o óleo numa panela lume médio.
2. Refogue a cebola até ficar translúcida.
3. Misture o alho, caril, canela, colorau, louro, garam masala, gengibre, açúcar e sal.
4. Continue mexendo por cerca de 2 minutos.
5. Adicione os pedaços de frango, tomate, iogurte/ natas e leite de coco.
6. Leve a ferver, reduza o lume e cozinhe por cerca de 20-25 minutos.
7. Retire a folha de louro e misture o sumo de limão e o chili indiano.
8. Deixe ferver por mais 5 minutos.
9. Sirva imediatamente acompanhado com arroz branco.

47. CARIL DE VACA INDIANO

Ingredientes:

- + 1kg de carne de vaca em pedaços
- + 1 colher de sopa de alho
- + 1 colher de sopa de açafrão
- + 3 paus de canela
- + 3 grãos de pimenta preta
- + 3 grãos de cravinhos da índia
- + 3 folhas de louro
- + 1 colher de sopa de dhana (coentro em pó)
- + 1 colher de chá de garum massala
- + 1 colher de chá de jeeru (cominho)
- + Sal q.b.
- + Gengibre q.b.
- + 250g de batata frita em cubos
- + 4 cebolas á juliana
- + 3 tomates em gomos
- + 1 colher de sopa de massa de tomate
- + 1 dl de óleo
- + Água fervida suficiente para cozer a carne
- + Coentro fresco



55

Modo de preparação:

Numa panela ao lume coloque o óleo, alho, folhas de louro, gengibre cebola e mexe até a cebola amolecer. Adicione pimenta preta, cravinho, canela, junte a carne, sal, açafrão e mexe até alourar a carne. Tape a panela e deixe cozer.

Se a água do vapor acabar antes de cozer adicione água fervida até cozer a carne e toda a água acabar. Adicione massa tomate, tomate, mexe até cozer. Adicione massala, cominho e dhana, mexe e adicione a batata e deixe apurar. Se for necessário pode adicionar água para dar mais molho. No fim decorre com salsa picada.

48. APAS INDIANAS

Ingredientes:

- ✚ 2 chávenas de trigo
- ✚ 2 colheres de sopa de óleo
- ✚ 2 pitadas de sal
- ✚ 200g de margarina derretida ao lume
- ✚ Água fervida q.b.



56

Modo de preparação:

1. Junte numa bacia o trigo, sal e óleo e amasse adicionando água fervida. Amasse até ficar uma massa lisa e sem desgrudar.
2. Forme bolinhos de mais ou menos 50g e mantenha-as bem tampadas.
3. Com ajuda de farinha de trigo e rolo de massa estique em formato circular (bem fino).
4. Coloque uma chapa lisa/frigideira aberta em lume brando, asse-as uma de cada vez, sempre que tirar unte com margarina derretida não encher, coloque uma colher para cada apa) e continue o processo ate terminar.
5. Use estas apas para acompanhar com caril indiano.

49. PATO ESTUFADO

Ingredientes

- ✚ 1 Pato inteiro limpo
- ✚ 1 colher de sopa de alho moído
- ✚ 1 colher de sopa de gengibre
- ✚ Sal q.b.
- ✚ 5 cebolas
- ✚ ½ chávena de azeite
- ✚ 3 folhas de louro
- ✚ Pimenta tricolor
- ✚ 1 colher de sopa de colorau doce
- ✚ 1 chávena de vinho tinto/pimenta preta
- ✚ Malaguetas



57

Modo de preparação:

Numa panela ao lume coloque azeite, alho, gengibre e folha de louro e mexe um pouco. Adicione o pato e o sal e mexe ate o pato ficar dourado. Em seguida adicione a cebola e mexe bem e tape para cozer com vapor. Adicione colorau doce e mexe. Se a água da cebola acabar antes do pato cozer adicione água.

Depois do pato cozer adicione vinho tinto/cerveja preta, junte o pimento tricolor juntamente com as malaguetas e deixe apurar.

Retire do lume e sirva.

50. PATO ASSADO NO SUMO DE LARANJA

Ingredientes

Pato

- ✚ 480 g de coxas e sobrecoxas de pato
- ✚ 8 laranjas (sumo)
- ✚ 2 dentes de alho amassados
- ✚ 2 folhas de louros
- ✚ 1 cebola cortada finamente em meia lua
- ✚ Sal a gosto
- ✚ Pimenta-do-reino preta a gosto



58

PURÉ DE BATATA

- ✚ 2 batatas médias
- ✚ 1/2 chávena de natas frescas sem sabor
- ✚ Água a gosto
- ✚ Sal a gosto

Modo de preparação:

PATO:

1. Tempere as coxas e sobrecoxas do pato com sal e pimenta e coloque em uma assadeira para assar.
2. Sobre a carne coloque o sumo de laranja e coloque as folhas de louro o alho e a cebola.
3. Cubra com papel alumínio e leve para assar em forno pré-aquecido à 200 °C por aproximadamente 1h45 minutos e a carne estiver bem macia.
4. Retire o papel alumínio da assadeira e deixe o pato no forno para que fique douradinho durante 30 minutos.

PURÉ DA BATATA:

1. Coloque as batatas para cozinhar em uma panela com água e sal.
2. Assim que as batatas estiverem cozidas, amasse-as com a ajuda de um garfo e passe pela peneira para que fiquem homogêneos.
3. Em uma panela coloque o puré de batata e as natas. Leve ao fogo baixo e mexa delicadamente para que o creme incorpore ao puré.
4. Sirva junto com o pato e um pouco do molho obtido do assado.

51. FRANGO À ZAMBEZIANA

Ingredientes

- ✚ 1 frango
- ✚ 2 colheres de sopa de alho
- ✚ 1 chávena de leite de coco
- ✚ Sal q.b.
- ✚ Sumo de limão q.b.



59

Modo de preparação:

Tempere o frango com alho, sal e limão e deixe marinar por 30 minutos para ganhar sabor.

Coloque numa panela e adicione o leite de coco e leve ao lume até ferver por um tempo e tirar o sangue do frango.

Tire dó o frango e leve para assar numa grelha até dourar.

Numa panela coloque a margarina e deixe derreter, adicione o molho do coso usado para cozer o frango (coar para não entrar alho) e mexe até ficar denso.

Use este molho para regar o frango e pode acompanhar com mucapata.

52. FILETES DE PESCADA À MILANESA

Ingredientes

- ✚ 6 filetes de pescada
- ✚ 3 dentes de alho
- ✚ 2 ovos
- ✚ 1 limão
- ✚ Leite a gosto
- ✚ Farinha de trigo a gosto
- ✚ Sal a gosto
- ✚ Pimenta a gosto
- ✚ Óleo para fritar



60

Modo de preparação:

1. Tempere os filetes de pescada com o sumo de limão, alho picado, sal, pimenta e um pouco de leite. Corte-os ao meio e deixe-os a marinar por aproximadamente 30 minutos.
2. Escorra os filetes da marinada.
3. Passe os filetes pela farinha de trigo e depois pelo ovo batido.
4. Frite em óleo quente.
5. Escorra sobre papel absorvente.
6. Sirva com batatas fritas.

53. FILETE DE PEIXE NO FORNO

Ingredientes

- ✚ 5 dentes de alho
- ✚ 4 filetes de peixe
- ✚ 1 folha de louro
- ✚ Azeite a gosto
- ✚ Colorau a gosto
- ✚ Sal e pimenta a gosto
- ✚ Salsa picada a gosto
- ✚ Folha de alumínio



61

Modo de preparação:

1. Forra o tabuleiro com papel de alumínio.
2. Espalhe um fio de azeite no fundo do tabuleiro.
3. Pique três dentes de alho e espalhe no fundo do tabuleiro, bem como a folha de louro (dividida em quatro partes).
4. Tempere os filetes com sal e pimenta a gosto, dispoa por cima do arranjo, do azeite, alhos e louro.
5. Acame bem e polvilhe o restante alho sobre o peixe, mais um fio de azeite, salpique com o colorau e polvilhe com salsa fresca picada.
6. Cubra o tabuleiro com uma folha de alumínio e leve a forno moderado para assar por cerca de 15 minutos.
7. Passado esse tempo, tire a folha de alumínio e deixe que asse no topo do forno por mais 5 minutos para alourar um pouco.

54. ANÉIS DE LULAS CROCANTES

Ingredientes:

LULAS

- ✚ 500 g de lulas em anéis
- ✚ 1 colher sopa de fubá
- ✚ 1/2 chávena de farinha de trigo
- ✚ Sal a gosto
- ✚ Pimenta a gosto
- ✚ Óleo a gosto

MOLHO TÁRTARO

- ✚ 150 g de maionese
- ✚ 1 cebola picada
- ✚ 1 limão
- ✚ 1 colher sopa de alcaparras
- ✚ 1 colher de sopa de pickles
- ✚ 1 salsa picada
- ✚ Mostarda a gosto



Modo de preparação:

1. Coloque em um saquinho plástico a farinha de trigo, o fubá, o sal, a pimenta e balance para ficar bem misturado.
2. Coloque as lulas no saquinho e balance novamente para que fiquem envolvidas na mistura.
3. Tirar o excesso da farinha, coloque numa peneira.
4. Frita as lulas em óleo quente. Assim que estiverem prontas, sirva em um prato.
5. Para o molho tártaro, pique os pickles e as alcaparras e junte com maionese, suco de limão, a cebola picada, salsa picada e a mostarda e misture tudo.
6. Sirva com molho tártaro.

55. LULAS GRELHADAS COM MOLHO VERDE

Ingredientes

- ✚ 8 lulas limpas
- ✚ 2 dentes de alho
- ✚ Flor de sal a gosto
- ✚ Azeite a gosto
- ✚ Coentros fresco a gosto
- ✚ Folhinhas de manjeriço fresco a gosto
- ✚ Pimenta a gosto
- ✚ Sumo de limão a gosto



63

Modo de preparação:

1. Lave as lulas e seque-as bem antes de as grelhar, temperadas com flor de sal e reserve.
2. Enquanto isso faça o molho: num moedor esmague alho com as folhas de manjeriço e o coentro.
3. Assim que formar uma pasta, coloque numa taça, adicione o sumo de limão, tempere com flor de sal e pimenta.
4. Adicione o azeite e misture muito bem.
5. Depois das lulas estarem grelhadas regue-as com o molho.

56. LULAS GUISADAS À PORTUGUESA

Ingredientes

- ✚ 300 g de lulas
- ✚ 150 ml de polpa de tomate
- ✚ 3 dentes de alho
- ✚ 2 chávenas de água
- ✚ 1 chávena de arroz
- ✚ 1 cerveja pequena
- ✚ 1 cebola
- ✚ 1 pimento vermelho
- ✚ 1 colher de chá de manteiga
- ✚ 1 colher de chá de massa de pimento vermelho
- ✚ 1 folha de louro
- ✚ Salsa a gosto
- ✚ Azeite a gosto
- ✚ Pimenta a gosto
- ✚ Sal a gosto



64

Modo de preparação:

1. Prepare as lulas. Limpe-as e fatie em rodela. Reserve
2. Em uma frigideira larga coloque um fio de azeite, de seguida adiciona a cebola e o alho picado, e deixa refogar até a cebola ficar dourada.
3. Junta a polpa de tomate, o pimento vermelho picado, a massa de pimento, a folha de louro, o sal e a pimenta, deixa cozinhar por aproximadamente 10 minutos.
4. Adiciona as lulas e a cerveja, e deixa cozinhar em fogo médio até as lulas ficarem tenras e rectifica de temperos.
5. Deita numa panela o arroz com um fio de azeite, frita um pouco depois adiciona uma pitada de sal e cobre com água quente, deixa levantar fervura, depois tampe e baixe o lume, quando estiver tenro, retira do lume e tempera com uma colher de manteiga.

57. CARIL DE GAROUPA E CAMARÃO

Ingredientes:

- ✚ 350 g arroz
- ✚ 300 g miolo de camarão
- ✚ 300 g garoupa limpa em cubos
- ✚ 200g feijão-verde
- ✚ 30 g coco ralado
- ✚ 4 dentes de alho
- ✚ 3 dl leite evaporado
- ✚ 2 colheres de sopa azeite
- ✚ 2 colheres de chá sal
- ✚ 1 cebola
- ✚ 1 batata-doce
- ✚ 1 pimento vermelho
- ✚ 1 colher de sopa caril em pó
- ✚ 1 colher de café piripiri moído
- ✚ Coentros a gosto



65

Modo de preparação:

1. Coloque ao lume uma frigideira anti-aderente com uma colher de sopa de azeite e dois dentes de alho picados.
2. Quando estiver quente introduza os camarões e deixe alourar 2 ou 3 minutos.
3. Deite o restante azeite num tacho e refogue a cebola e o restante alho picados.
4. Junte o caril, o feijão-verde, a batata descascada e cortada em cubos pequenos, o pimento em tiras e mexa.
5. Deixe cozer em lume brando cerca de 10 minutos.
6. Adicione a garoupa, uma colher de chá de sal, o leite evaporado misturado com o coco e o piripiri.
7. Mexe com cuidado e deixe ao lume mais 10 minutos.
8. Coza o arroz em água temperada com o restante sal.
9. Junte os camarões ao cozinhado de peixe.
10. Polvilhe com coentros picados e sirva com o arroz.

58. MOQUECA DE TILÁPIA

Ingredientes

- ✚ 500 g de postas de peixe tilápia
- ✚ 400 g de camarão
- ✚ 200 ml de leite de coco
- ✚ 200 g de mandioca cozida
- ✚ 20 ml de azeite
- ✚ 5 dentes de alho
- ✚ 3 piripiri malagueta
- ✚ 2 tomates
- ✚ Pimento tricolor
- ✚ 1 cebola
- ✚ 1 colher de sopa de massa tomate
- ✚ Sal e pimenta-do-reino a gosto
- ✚ Cheiro verde a gosto
- ✚ Azeite de oliva
- ✚ Água o suficiente para cozer o peixe



Modo de preparação:

1. Tempere as postas de peixe tilápia com sal, pimenta e um dente de alho amassado, reserve.
2. Tempere o camarão com sal, pimenta e um dente de alho amassado. Reserve.
3. Pique todos os legumes e reserve.
4. Em uma frigideira anti-aderente, coloque um fio de azeite e doure as postas de peixe tilápia. Reserve.
5. Em uma panela grande, aqueça um fio de azeite e doure a cebola picada, em seguida coloque o restante do alho bem amassado e os legumes picados.
6. Tempere com sal e a pimenta malagueta, adicione o extracto de tomate e um pouco de água, tampe e deixe cozinhar por aproximadamente 15 minutos.
7. Junte os camarões na panela com os legumes, coloque o leite de coco, e o azeite, depois acrescente as postas em cima dos legumes, cozinhe por mais 3 minutos. Desligue o fogo e finalize com o cheiro verde e sirva com arroz branco.

59. SALADA DE GRÃO DE BICO E ATUM

Ingredientes:

- ✚ 500g de grão-de-bico
- ✚ 100g de azeitonas verdes picadas
- ✚ 2 latas de atum em conserva
- ✚ 1 pimento vermelho
- ✚ 1 pimento verde
- ✚ 1/2 chávena de azeite de oliva
- ✚ Sal a gosto
- ✚ Pimenta preta em pó a gosto
- ✚ Salsa picada a gosto



67

Modo de preparação:

1. Cozinhe o grão-de-bico até ficar bem macio. Escorra e reserve.
2. Em um tabuleiro coloque os pimentos e leve ao forno pré-aquecido a 220 °C.
3. Asse até começar a soltar a pele.
4. Ainda quente, retire toda a pele, a semente e corte em tiras.
5. Em uma travessa, coloque o grão-de-bico, os pimentos, a azeitona, a salsa e o atum.
6. Tempere com o sal, a pimenta e o azeite.
7. Sirva de imediato.

60. SALADA DE MARISCOS

Ingredientes:

- Alface
- Alho
- Atum
- Azeite
- Camarão
- Caranguejo
- Cebola
- Limão
- Lulas
- Pepino
- Sal
- Tomate



68

Modo de preparação:

1. Tempere todos os mariscos com alho, sal, limão e azeite e deixe marinar por pelo menos 15 minutos.
2. Coloque um fio de azeite num tacho ou panela e leve ao lume.
3. Deixe aquecer e exalte todos os mariscos e deixe arrefecer.
4. Decore ao seu gosto num pirex com alface, atum, pepino e tomate.

61. SALADA GREGA

Ingredientes:

- Alface
- Azeite
- Azeitonas pretas
- Cebola
- Orégão
- Pimento tricolor
- Pepino
- Queijo feta
- Sal
- Tomate
- Vinagre



70

Modo de preparação:

Numa saladeira monte a salada na seguinte ordem:

1. Folhas de alface
2. Rodelas de tomate
3. Rodelas de pepino
4. Rodelas de cebola
5. Rodelas de pimento tricolor
6. Cubos de queijo feta
7. Azeitonas

Num recipiente fundo junte vinagre, azeite, orégão e sal fino. Bate com uma varinha mágica até a mistura ficar homogênea e densa.

Use este preparado (molho) para temperar a salada e agite sempre quando quiser usar.

62. SALADA DE OVOS E TOMATE

Ingredientes

- ✚ 3 ovos cozidos
- ✚ 3 tomates à juliana
- ✚ 1 molho de alface
- ✚ 1 molhinho de cheiro verde
- ✚ 1 cenoura ralada
- ✚ 1 cebola roxa
- ✚ 1 limão
- ✚ 1/4 de repolho verde
- ✚ Azeite a gosto
- ✚ Orégão a gosto
- ✚ Sal a gosto



71

Modo de preparação:

1. Higienize todos os legumes e verduras, e corte ao seu gosto.
2. Disponha em uma travessa e tempere com limão, azeite, orégão, limão e sal.

63. MOUSSE DE FRUTAS VERMELHAS

Ingredientes

- ✚ 200 g de queijo coalho ou outro queijo a gosto
- ✚ 6 batatas
- ✚ Queijo mozzarella ou parmesão ralado a gosto
- ✚ Sal a gosto



72

Modo de preparação:

1. Lave as batatas e com um garfo faça alguns furos ao redor.
2. Coloque-as em um recipiente com tampa e leve ao microondas por aproximadamente 20 minutos (até as batatas ficarem meio macias).
3. Corte as pontas, de modo que elas parem em pé.
4. Com uma colher de café, cavoque as batatas de modo que elas fiquem com aparência de um copinho.
5. Misture o queijo coalho e o parmesão e tempere com sal, coloque dentro das batatas e depois salpique com mais parmesão para cobrir.
6. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C, por aproximadamente 30 minutos até dar uma queimada na mozzarella.
7. Retire e sirva.

64. BIFES ENROLADOS

Ingredientes:

- ✚ 1kg de bife a rabadilha
- ✚ 1 colher de sopa de alho
- ✚ Sal
- ✚ Salsa
- ✚ Pimenta preta q.b.
- ✚ Azeite q.b.
- ✚ Ovos cozidos
- ✚ 100g de cenoura em tiras
- ✚ 100g de feijão verde em tiras
- ✚ Pimento tricolor em tiras
- ✚ 5 tomates raspados
- ✚ 2 folhas de louro
- ✚ 2 cebolas picadas



Modo de preparação:

1. Num recipiente coloque alho, sal, um fio de azeite, pimenta moída, salsa e envolva este preparado para marinar o bife bem batido e deixe marinar por alguns minutos.
2. Num tacho ao lume coloque azeite, cebola, folha de louro, mexe até ficar mole, adicione pimento, cenoura e feijão-verde, salteie com sal e tire do lume.
3. Estenda o bife sobre uma tabua, coloque ovo cozido, um pouco do preparado de legumes, enrole e calce com um palito de mesa. Faça o mesmo processo para todos os bifes.
4. Coloque uma panela ao lume, poe um pouco de azeite, coloque os bifes já enrolados, mexe até dourarem, adicione tomate, deixe cozer e no fim coloque parte do recheio que restou.
5. Mexe bem e deixe apurar, pode colocar um pouco de vinho para refrescar o prato.
6. Corte os bifes do meio para exhibir a parte de ovo.

65. BIFE ASSADO

Ingredientes:

- 🌈 Bife a gosto
- 🌈 Sal
- 🌈 Pimenta preta q.b.
- 🌈 Azeite q.b.
- 🌈 Limão q.b.



74

Modo de preparação:

1. Marine o bife com sal, azeite e pimenta preta e deixe a parte.
2. Asse o bife numa frigideira ou no carvão.
3. Para assar na frigideira: coloque um fio de azeite na frigideira e deixe aquecer, estenda os bifes marinados, quando começar a dourar vire e regue com limão, deixe cozer e tire.
4. Arrume num prato acompanhado de ovo estrelado e batata frita com salada.

66. BIFE DE FRANGO COM LEGUMES

Ingredientes:

- 1kg de bife de frango
- 1 cabeça de alho
- 3 limões (sumo)
- 2 cenouras
- 3 batatas
- 6 ovos
- 100g de feijão verde
- 2 pimentos
- 50g de margarina
- Azeite
- Sal
- Couve q.b.



75

Modo de preparação:

1. Abra os bifes e tempere com alho, sal, sumo de limão, fio de azeite e deixe por 15 minutos para ganhar sabor.
2. Junte feijão verde, batata, cenoura e couve numa panela e tempere com água, sal e fio de azeite, leve ao lume e deixe ferver até cozer os legumes.
3. Quando estiver próximo de tirar do lume coloque pimento (não deixe cozer).
4. Escora a água e deixe a parte.
5. Numa frigideira coloque uma colher de margarina e leve ao lume, deixe aquecer e grelhe os bifes até cozerem.
6. Na mesma frigideira já sem os bifes coloque molho que usou no momento de temperar os bifes e deixe ferver até ganhar densidade, adicione salsa picada.
7. Monte num pirex e decore com os ovos e molho de salsa.

67. ASAS DE FRANGO COM MOSTARDA E MEL

Ingredientes:

- ✚ 20 asinhas de frango
- ✚ 6 colheres sopa de mostarda
- ✚ 6 colheres de sopa de manteiga derretida
- ✚ 3 colheres de sopa de mel
- ✚ 1 limão
- ✚ Pimenta preta em pó a gosto
- ✚ Sal a gosto.



76

Modo de preparação:

1. Pré-aqueça o forno a uns 230 graus.
2. Coloque as asinhas em um tabuleiro, com a pele virada para cima.
3. Esprema o limão sobre as asinhas e tempere tudo com pimenta e sal.
4. Leve ao forno quente por uns 15 minutos.
5. Derreta a manteiga e junte-a com a mostarda e o mel.
6. Passados os 15 minutos de forno, vire as asinhas com a pele para baixo e pincele parte da mistura de mostarda, mel e manteiga.
7. Leve para o forno por mais uns 20 minutos.
8. Retire a assadeira do forno novamente, vire as asinhas com a pele para cima de novo e passe a mistura de mostarda por cima de tudo.
9. Asse até as asas dourarem bem.
10. Sirva quente.

Fonte: <https://www.mmo.co.mz/gastronomia/asas-de-frango-com-mostarda-e-mel/#ixzz7LiGDnivI>

68. MASSA FOLHADA

Ingredientes

- ✚ 500g de farinha de trigo
- ✚ 400g de margarina pastrex
- ✚ Água
- ✚ Sal

Modo de preparação:

1. Numa tabua coloque trigo, sal e amasse com água até formar uma massa de pão. Deixe repousar por 10 minutos.
2. Em seguida estique a massa, barre a margarina pastrex (toda) e feche.
3. Estique a massa e feche novamente.
4. Polvilhe farinha na mesa e estique pela terceira vez e deixe repousar um tempinho.
5. Volte a esticar e fechar a massa pela quarta vez.
6. Estique a massa novamente e molhe a massa com água e enrole e conserve.



69. ROLO DE LASANHA

Ingredientes:

Molho

- ✚ 700 g de molho de tomate
- ✚ 250 g de carne moída
- ✚ 2 colheres de sopa de azeite extra virgem
- ✚ 2 dentes de alho picado
- ✚ 1/2 colher de sopa de manjeriçã
- ✚ 1/2 colher de chá de orégã

- ✚ 1/4 chávena de cebola picada
- ✚ Sal a gosto
- ✚ Pimenta branca a gosto

Massa

- ✚ 12 folhas de massa para lasanha
- ✚ 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- ✚ 1 colher de chá de sal
- ✚ Água a gosto

Recheio

- 425 g de ricota
- 50 g de queijo pecorino
- 2 e 1/4 chávenas de mozzarella
- 1 ovo
- 3/4 chávena de parmesão ralado
- 1/4 colher de chá de sal
- 1/4 colher de chá de pimenta branca
- Salsa a gosto



Modo de preparação

Molho:

1. Coloque uma colher de sopa de azeite em uma panela antiaderente.
2. Desmanche a carne moída na panela, acrescente a cebola e deixe cozinhar, mexe até dourar.
3. Acrescente o molho de tomate, o alho picado, o manjeriçã, orégã e uma colher de sopa de azeite e misture bem.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto, tampe e deixe cozinhar em fogo baixo.
5. Depois de pronto, retire e reserve.

Massa:

1. Cozinhe a massa de lasanha em uma panela grande com água fervente, juntamente com o sal e o azeite de oliva. Deixe-a ao dente.

2. Assim que a massa estiver cozida, acomode a massa, uma única camada, sobre papel manteiga.

Recheio:

1. Misture em uma tigela grande a mozzarella, a ricota, o ovo, o sal e a pimenta.
2. Junte a salsa fresca picada.
3. Acrescente o queijo parmesão e o queijo pecorino e mexa muito bem.

70. PÃO DE CEBOLA

Ingredientes:

- ✚ 6 chávenas de farinha de trigo
- ✚ 2 ovos
- ✚ 2 tabletes de fermento biológico
- ✚ 2 colheres de chá de sal
- ✚ 1 cebola grande picada
- ✚ 1 chávena de leite morno
- ✚ 1/2 chávena de óleo
- ✚ Mistura de 1 gema batida com 1/2 chávena de café coado
- ✚ Orégão a gosto



80

Modo de preparação:

1. Em um liquidificador coloque os ovos, a cebola, o óleo, o sal e bata até que forme uma mistura homogênea.
2. Em uma bacia coloque o trigo e adicione a mistura do liquidificador por cima.
3. Dissolva o fermento no leite morno e coloque dentro da bacia.
4. Amasse essa massa até que fique bastante homogênea.
5. Coloque a massa para descansar por cerca de 1 hora.
6. Unte uma forma com manteiga, faça pãezinhos e coloque na forme, de seguida passe a gema com o café por cima deles e salpique orégão.
7. Deixe que os pães cresçam dentro da forma por mais 20 minutos.
8. Por fim leve para assar em forno bem quente até que fiquem douradinhos.



71. BOLO PUDIM

INGREDIENTES E MODO DE PREPARACAO:

CARAMELO

Primeiramente faça o caramelo, colocando uma chávena de açúcar na forma e leve ao lume mexendo para que o caramelo não queime e pudim fique amargo. E em seguida espalhe o caramelo na forma.

PUDIM

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de água
- 6 ovos
- 2 Colheres de chá de essência de baunilha

Numa bacia coloque os ovos, leite condensado, água e a essência e bata tudo ao mesmo tempo com batedeira, colher de pau ou liquidificador.

BOLO

- 5 ovos (separar as gemas das claras)
- 1 chávena de açúcar
- 3 colherinhas de cacau
- 1 chávena de óleo
- 1 Colher de chá de essência de baunilha
- 1 chávena de água quente
- 2 chávenas de trigo
- 1 colher de sopa de Royal
- ½ colher de chá de bicarbonato de sódio (opcional)



1. Primeiro bata as claras até ao ponto de castelo e reserve.
2. Bata as gemas e o açúcar até ao ponto de creme.
3. Adicione o cacau (peneirado) e a essência.
4. Adicione o óleo e em seguida a água e bata um pouco e desliga a batedeira.
5. Adicione a farinha de trigo peneirada e misture com o fué ou colher de pau e depois adicione o Royal.
6. Envolve as claras em castelo.

Montagem

Vire os preparados na forma com caramelo. Primeiro vai a massa do bolo e em seguida a massa do pudim. Leve a assar a 180-200° C durante 90 min em banho maria e tapado com uma tampa para não entrar ar. Depois de cozer deixe arrefecer e vire (desinforme) num recipiente.

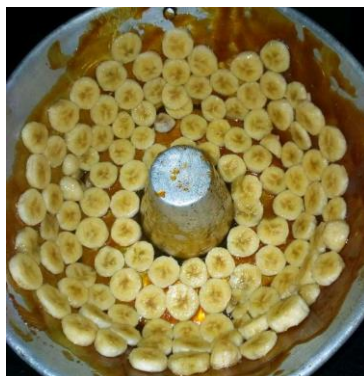
72. BOLO DE BANANA

CARAMELO

Primeiramente faça o caramelo, colocando 1 chávena de açúcar na forma e leve ao lume mexendo para que o caramelo não queime. E em seguida espalhe o caramelo na forma.

INGREDIENTES:

- 1 chávena de açúcar
- Banana q.b
- 250g de margarina (rama)
- 3 chávenas de trigo
- 4 ovos
- 3 colheres de chá de royal
- 1 chávena de leite



Numa bacia bate a margarina com o açúcar até ao ponto de creme, adicione ovos pausadamente, junte a essência, leite, banana picada e desligue a batedeira. Em seguida adicione a farinha de trigo e mexe. E, seguida adicione o fermento em pó e mexe até a massa ficar homogénea. Cole rodela de banana na forma caramelizada (no fundo e na lateral da forma), vire a massa e leve ao forno pré aquecido a 150-180°C durante 45-60 minutos.

Depois de cozer deixe arrefecer e vire (desinforme) num recipiente.

73. BOLO MAIMUNA

Ingredientes:

500g de Margarina

1 chávena de açúcar

Raspa de 2 laranjas

2 chávenas de sumo de laranja (natural)

3 colheres de chá de fermento em pó

1 colher de chá de essência de laranja

8 ovos (separar as gemas das claras)

6 chávenas de trigo



84

Modo de preparação:

Coloque o açúcar e a margarina numa bacia e bate até atingir o ponto de creme. Em seguida junte a raspa de laranja, essência, gemas bate e adicione sumo de laranja, desligue a batedeira e adicione trigo. Misture com uma colher de pau.

Numa outra bacia bate as claras até atingir o ponto de castelo, junte no preparado anterior, coloque fermento em pó, mexe e vire numa forma untada com margarina e polvilhe trigo. Em seguida leve ao forno pré aquecido a 180°C e deixe por 45 minutos.

Depois deixe o bolo arrefecer e desinforme.

74. BOLO DE AMÊNDOAS

Ingredientes:

- ✓ 1 chávena de caramelo
- ✓ 1 chávena de açúcar
- ✓ 250g de margarina
- ✓ 3 ovos
- ✓ 2 colheres de chá de fermento em pó
- ✓ 2,5 chávenas de trigo
- ✓ ½ chávena de maisena
- ✓ 1 chávena de amêndoas (ralada ou em lascas)
- ✓ 1 colher de chá de essência de baunilha



Modo de preparação:

Numa bacia bate a margarina e açúcar até atingir o ponto de creme. Em seguida adicione os ovos pausadamente, a baunilha, caramelo, amêndoas e misture. Desligue a batedeira e adicione a maisena, trigo e mexa com uma colher de pau. Em seguida adicione o fermento e mexe até ficar homogêneo.

Verta a massa numa forma untada com margarina e polvilhe trigo. Leve ao forno pré aquecido à 180°C durante 45-60 minutos.

Deixe arrefecer e desinforme. Decore com lascas de amêndoas e sirva.

75. BOLO GELADO

Ingredientes:

Massa: Pão de lo

- ✚ 12 ovos
- ✚ 1,5 chávena de açúcar
- ✚ 2 chávenas bem cheias de trigo

Decoração:

- ✚ 500 ml de nata gelada
- ✚ 2 pacotes de bolachas de champagne
- ✚ 1 lata de calda de fruta
- ✚ Frutas frescas



85

Modo de preparação:

Numa bacia bate o açúcar e os ovos até o ponto de creme e até dobrar de volume. Em seguida adicione a farinha de trigo peneirada em forma de chuva e envolva delicadamente com uma colher de pau. Divida a massa em duas formas redondas forradas com papel caqui ou vegetal a 150-180°C por 15-25min.

Montagem:

Bate as natas até ao ponto de creme.

Corte o bolo ao meio (em discos) e regue cada disco com calda de fruta. Recheie com frutas e natas e sobrepõe as camadas. Cubra o bolo com as natas (creme).

Faça a guarnição colocando os palitos em volta do bolo. Calce com uma fita.

Decore o topo do bolo com frutas, gelatina a gosto.

76. BOLO FORMIGUEIRO

Ingredientes:

- ✓ 1 chávena de açúcar
- ✓ 250g de margarina
- ✓ 1 chávena de leite fresco
- ✓ 1 chávena de coco ralado
- ✓ ½ chávena de chocolate granulado
- ✓ 2,5 ou 3 chávenas de farinha de trigo
- ✓ 4 ovos (se
- ✓ 2 colheres de chá de fermento em pó
- ✓ 1 colher de chá de essência de baunilha



86

Modo de preparação:

Numa bacia bate a margarina e açúcar até atingir o ponto de creme. Em seguida adicione as gemas, a baunilha e misture. Em seguida adicione o leite fresco e o coco ralado, misture e desligue a batedeira. Adicione a farinha de trigo peneirada (uma chávena de cada vez) e mexa com uma colher de pau.

Bate as claras em castelo e vire na bacia com o preparado anterior. Em seguida adicione o chocolate granulado e o fermento em pó e mexe até ficar homogêneo.

Verta a massa numa forma untada com margarina e polvilhe trigo. Leve ao forno pré aquecido à 180°C durante 45-60 minutos.

77. CHIFOM DE CHOCOLATE

Ingredientes:

- ✚ 10 ovos (separar as gemas das claras)
- ✚ 1 chávena de açúcar
- ✚ 4 colheres de chá de fermento em pó
- ✚ 2,5 chávenas de trigo
- ✚ 1 chávena de óleo
- ✚ 1 chávena de água
- ✚ 3 colheres de sopa de cacau
- ✚ 1 colher de chá de essência de baunilha
- ✚ ½ colher de chá de bicarbonato de sódio

Modo de preparação:

Numa bacia bate as gemas e açúcar até atingir o ponto de creme. Em seguida adicione a baunilha, o cacau, o óleo, e a água e misture.

Desligue a batedeira e adicione a farinha de trigo peneirada e mexa com uma colher de pau.

Bate as claras em castelo e vire na bacia com o preparado anterior e envolva adicionando o fermento em pó e o bicarbonato de sódio e mexe até ficar homogéneo.

Verta a massa numa forma seca (redonda ou com buraco) ou untada com água e leve ao forno pré aquecido à 180°C durante 45-60 minutos.

NB: quando tirar o chifom do forno deixe arrefecer imediatamente com a forma virada de cima para baixo em uma grelha.

Deixe arrefecer bem e desinforme com ajuda de uma espátula ou faca para descolar.



78. BOLO DE MANDIOCA

Ingredientes:

1kg de mandioca fresca ralada
1 chávena de leite fresco
3 ovos
1 chávena de açúcar
250g de margarina
3 colheres de chá de fermento em pó
1 colher de chá de essência de vanila
1 chávena de maisena ou trigo

Modo de preparação:

Numa bacia bate a margarina e açúcar até atingir o ponto de creme. Em seguida adicione os ovos pausadamente, a baunilha, a farinha de trigo ou maisena, a mandioca fresca raspada, o leite e o fermento em pó e mexe até ficar homogêneo.

Verta a massa numa forma untada com margarina e polvilhe trigo. Leve ao forno pré aquecido à 180°C durante 45 minutos. Deixe arrefecer e desinforme.



79. PÃO DE LÓ

Ingredientes

- ✚ 12 ovos
- ✚ 1,5 chávena de açúcar
- ✚ 2 chávenas bem cheias de trigo

Modo de preparação:

Numa bacia bate o açúcar e os ovos até o ponto de creme e até dobrar de volume. Em seguida adicione a farinha de trigo peneirada em forma de chuva e envolva delicadamente com uma colher de pau. Divida a massa em duas formas redondas forradas com papel caqui ou vegetal a 150-180°C por 15-25min.



80. MASSA INGLESA (BOLO DE NOIVA)

Ingredientes:

- ✚ 2 chávenas de açúcar para fazer caramelo
- ✚ 4 chávenas de água para fazer o caramelo
- ✚ 2 chávenas de uvas secas
- ✚ 1 chávena de fruta cristalizada
- ✚ 1 chávena de amêndoas
- ✚ 1 chávena de whisky
- ✚ 2 chávenas de vinho tinto
- ✚ 1 chávena de gin
- ✚ 750g de margarina
- ✚ 400g de açúcar
- ✚ 12 chávenas de farinha de trigo
- ✚ 20 ovos
- ✚ 2 colheres de sopa de essência de baunilha ou de frutas
- ✚ 1 colher de sopa de canela em pó



90

Modo de preparação:

Coloque o açúcar (2 chávenas) na panela e leve ao lume, deixe derreter até caramelizar e vai mexendo de vez em quando para que o açúcar não queime. Em seguida adicione água e deixe ferver por mais ou menos 2 minutos.

Junte uvas, fruta cristalizada e amêndoas ao preparado anterior. Em seguida adicione vinho, whisky e gin e deixe tapado durante 7 dias.

Numa bacia bate a margarina e o açúcar (400g) até atingir o ponto de creme. Adicione os ovos de forma pausada, junte a essência e a canela na mistura que estava de molho durante os 7 dias. Bate um pouco e desligue a batedeira.

Adicione a farinha, fermento em pó e mexe com colher de pau. Vire o preparado em uma forma com papel aqui no fundo e leve para assar a 110°C durante 90-120 minutos.

81. BOLO DE MARACUJÁ

Ingredientes

- ✚ 8 ovos
- ✚ 1 chávena de açúcar
- ✚ 2 colheres de chá de fermento em pó
- ✚ ½ chávena de leite ou água
- ✚ ½ chávena de sumo de maracujá com semente
- ✚ 1 colher de chá de essência de baunilha ou maracujá
- ✚ Creme de maracujá para decorar
- ✚ 2,5 chávenas de farinha de trigo



91

Modo de preparação:

Numa bacia bate o açúcar e os ovos até o ponto de creme e até dobrar de volume. Em seguida adicione o leite, essência, suco de maracujá com semente e desligue a batedeira.

Em seguida adicione a farinha de trigo peneirada em forma de chuva e envolva com uma colher de pau. Adicione o fermento em pó, misture e leve para assar em duas formas redondas forrada com papel caqui a 180°C por 45 minutos. Deixe arrefecer e desinforme.

Põe o creme entre duas camadas e bare com creme de claras (ponto de perola) ou natas nas laterais e topo do bolo. Em cima do bolo coloque o creme de maracujá deixando verter nas laterais do bolo e decore com frutas.

82. CREME DE MARACUJÁ

Ingredientes:

- ✚ 2 chávenas de leite fresco
- ✚ 1 chávena de polpa de maracujá
- ✚ Leite condensado ou açúcar q.b
- ✚ 2 colheres de sopa de maisena



Modo de preparação:

Numa panela ao lume adicione leite condensado ou açúcar, leite fresco e deixe ferver. Num recipiente coloque maisena e dissolva com leite fresco, coloque a polpa de maracujá e dilua junto com a maisena, adicione na panela e mexe rapidamente e sem parar com uma varinha ou fué até ficar com uma consistência densa.

83. BOLO DE CUSTARD

Ingredientes:

- ✚ 250g de margarina
- ✚ 1 chávena de açúcar
- ✚ 3 chávenas de farinha de trigo
- ✚ 1 chávena de leite
- ✚ 1 colher de sopa de fermento em pó
- ✚ 3 colheres de sopa de custard
- ✚ 1 colher de chá de essência de baunilha
- ✚ Creme para decorar
- ✚ Coco ralado
- ✚ 6 ovos (separar as gemas das claras)



93

Modo de preparação:

Numa bacia bate o açúcar e os ovos até o ponto de creme e até dobrar de volume. Em seguida adicione a essência, gemas, custard e o leite e misture. Em seguida desligue a batedeira e adicione a farinha de trigo peneirada em forma de chuva e envolva delicadamente com uma colher de pau.

Numa outra bacia bate as claras até ao ponto de castelo. Leve as claras em castelo e junte ao primeiro preparado, envolva até formar uma massa homogênea. Vire a massa numa forma untada com margarina e polvilhada farinha de trigo leve para assar num forno pré aquecido a 180°C por 45-60min.

Deixe arrefecer e desinforme e decore com creme de custard e polvilhe coco ralado.

84. CREME DE CUSTARD

Ingredientes:

- 2,5 chávenas de leite
- 3 colheres de sopa de custard
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 3 gemas



94

Modo de preparação:

Numa panela ao lume adicione leite fresco e o açúcar e deixe ferver. Num recipiente coloque custard e dissolva com leite fresco, leve a mistura até a panela juntamente com as gemas e mexe rapidamente e sem parar com uma varinha ou fué até ficar com uma consistência densa.

85. DOCE MIL FOLHAS

Ingredientes

- ✚ 500 g de massa folhada
- ✚ 200 ml de leite
- ✚ 50 g de açúcar
- ✚ 50 g de açúcar de confeiteiro para polvilhar
- ✚ 2 gemas peneiradas
- ✚ 1 gema peneirada para pincelar
- ✚ 1 fava de baunilha ou 1 colher de chá de essência de baunilha
- ✚ 1 colher de sopa de amido de milho
- ✚ 1/2 colher de sopa de farinha de trigo
- ✚ 1/2 colher de sopa de manteiga



95

Modo de preparar:

Massa folhada:

1. Abra a massa com um rolo, polvilhe açúcar de confeiteiro e passe o rolo novamente, para fixar o açúcar.
2. Corte a massa em retângulos com 8×4 cm e coloque os pedaços em uma assadeira ligeiramente humedecida.
3. Com um garfo, fure várias vezes cada retângulo, pincele um pouco de gema na superfície e leve para assar a 180 °C, por 20 minutos, até a massa ficar bem dourada e crocante.
4. Retire do forno e deixe esfriar.

Creme de confeiteiro:

1. Em uma tigela, misture as gemas, a farinha de trigo, o amido e o açúcar e, com um batedor de arame mexa até formar um creme espumoso.
2. À parte, em uma panela, aqueça o leite e a fava de baunilha aberta ao meio.
3. Quando o leite levantar fervura, retire a fava de baunilha e junte metade do leite fervente ao creme de gemas (reservado) e misture bem. Volte a panela com o leite ao fogo e deixe ferver novamente.

4. Em seguida, acrescente todo o creme e mexa bem. Deixe o creme ferver por cerca de três minutos, mexendo sempre.
5. Retire do fogo, adicione a manteiga e misture até ela se dissolver por completo.

Para a montagem:

1. Disponha um retângulo de massa assada e fria sobre um prato.
2. Acrescente um pouco do creme, cubra com outro retângulo de massa assada e adicione um pouco mais de creme e, novamente, coloque mais um retângulo de massa.
3. Peneire o açúcar de confeitiro e sirva em seguida.

86. BOLO MIL FOLHAS

Ingredientes:

- ✚ 6 ovos inteiros
- ✚ 3 gemas
- ✚ 1 colher de sopa de fermento em pó
- ✚ 1 chávena de açúcar
- ✚ 2 chávenas de farinha de trigo
- ✚ 1,5 chávena de água
- ✚ Raspa de laranja ou limão
- ✚ Creme de manteiga (buttercream) para rechear e decorar q.b
- ✚ Massa folhada assada
- ✚ Açúcar refinado
- ✚ Cerejas ou morangos para decorar
- ✚ 1 colher de chá de essência de baunilha



97

Modo de preparação:

Numa bacia coloque os ovos, gemas e o açúcar e bate até atingir o ponto de creme. Adicione raspa de laranja, água, essência bate por 1 minuto e desligue a batedeira. Adicione a farinha de trigo em forma de chuva misture e adicione o fermento em pó e mexe.

Vire a massa numa forma forrada com papel caqui no fundo e leve ao forno pré-aquecido 180°C por 20-30min.

Depois deixe arrefecer e divida a massa em duas camadas. Recheie com creme de manteiga e massa folha, bare com creme nas laterais e no topo e por fim cubra com massa folha esmagada e decore com açúcar refinado e cerejas.

87. CREME DE MANTEIGA OU MARGARINA SIMPLES

Ingredientes:

- ✚ 250g de margarina ou manteiga
- ✚ 1 lata de leite condensado
- ✚ 1 colher de chá de essência de baunilha



Modo de preparação:

Numa bacia bate a margarina ou manteiga até ao ponto de creme e até esbranquiçar. Adicione leite condensado e essência e bate até ficar firme e cremoso.

88. CREME DE MANTEIGA OU MARGARINA DE CHOCOLATE

Ingredientes:

- ✚ 250g de margarina ou manteiga
- ✚ 1 lata de leite condensado
- ✚ 1 colher de chá de essência de baunilha
- ✚ 2 colheres de sopa de cacau



Modo de preparação:

Numa bacia bate a margarina ou manteiga até ao ponto de creme e até esbranquiçar. Adicione leite condensado, o cacau e essência e bate até ficar firme e cremoso.

89. BOLAS DE BERLIM

Ingredientes:

- 3 chávenas de farinha de trigo
- 100g de açúcar
- 2 colheres de sopa de fermento de pão
- 1 colher de sopa de vitamina de pão
- Casquinha de limão q.b ou canela
- 1 ovo
- 1 colher de chá de margarina
- Óleo para fritar



100

Modo de preparação:

Numa panela ao lume coloque o leite e aquece até ficar morno e adicione a casquinha de limão ou canela e o açúcar. Reserve e tire a casquinha ou a canela.

Numa tabua, trigo, margarina, ovos, vitamina, fermento e amasse adicionando o preparado anterior até atingir o ponto de massa de pão. Forma bolas e unte com margarina onde vai colocar as bolas e deixe fermentar por 15 a 20 minutos.

NB: A massa deve estar leve.

CREME

Ingredientes:

- 400ml de leite
- 4 colheres de sopa de açúcar
- 4 gemas
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 ovo

Modo de preparação:

Numa panela coloque casca de limão, açúcar, leve ao lume e deixe ferver.

Num recipiente dissolva a farinha no leite, adicione gemas, ovos e mexe até dissolver. Retire a casca de limão da panela, adicione a mistura e mexe até ficar um creme denso e leve à geleira até arrefecer. Frite as bolas fermentadas com óleo quente e deixe arrefecer.

Corte as bolinhas do meio e recheie com o creme e povilhe acucar cristal.

90. CHIFOM DE LIMÃO

Ingredientes:

- 10 ovos (separar as gemas das claras)
- 1 chávena de açúcar
- 3 colheres de chá de fermento em pó
- 2,5 chávenas de trigo
- 1 chávena de óleo
- 1 chávena de água
- Raspa de limão
- 1 colher de chá de essência de limão



101

Modo de preparação:

Numa bacia bate as gemas e açúcar até atingir o ponto de creme. Em seguida adicione a baunilha, as raspas de limão, o óleo, e a água e misture. Desligue a batedeira e adicione a farinha de trigo peneirada e mexa com uma colher de pau.

Bate as claras em castelo e vire na bacia com o preparado anterior e envolva adicionando o fermento e mexe até ficar homogêneo.

Verta a massa numa forma seca (redonda ou com buraco) ou untada com água e leve ao forno pré aquecido à 180°C durante 45-60 minutos.

NB: quando tirar o chifom do forno deixe arrefecer imediatamente com a forma virada de cima para baixo em uma grelha.

Deixe arrefecer bem e desinforme com ajuda de uma espátula ou faca para descolar.

91. PANQUECAS

Ingredientes:

- ✚ 250g de farinha de trigo
- ✚ 50g de açúcar
- ✚ 1 colher de sopa de margarina
- ✚ 1 pitada de sal
- ✚ 1 ovo
- ✚ 3 gemas
- ✚ 1 colher de chá de essência de banana
- ✚ Leite q.b
- ✚ Mel q.b
- ✚ Banana q.b



102

Modo de preparação:

Numa bacia adicione farinha, gemas, açúcar, essência de banana e bate adicionando o leite e margarina.

Unte uma frigideira com manteiga ou fio de azeite e leve ao lume. Em seguida espalhe com uma colher ou concha a massa de panqueca (preparada anteriormente) e asse. Vire a massa para assar do outro lado.

Depois de formar as panquecas pode decorar com frutas como banana, kiwi e mel.

92. BISCOITOS DE JAM

Ingredientes:

- ✚ 250g de margarina
- ✚ 200g de açúcar refinado
- ✚ 3 chávenas de farinha de trigo
- ✚ 1 colher de chá de essência de baunilha
- ✚ 1 colher de chá de fermento em pó
- ✚ 2 colheres de sopa de custard
- ✚ 2 ovos
- ✚ 1 pacote de coco ralado
- ✚ Jam (mistura)
- ✚ Leite q.b



103

Modo de preparação:

Numa bacia coloque margarina, açúcar bate até atingir o ponto de creme. Em seguida adicione ovos, custard, essência, fermento e reduza a velocidade da batedeira. Adicione 2 chávenas de trigo e a terceira adicione com a batedeira desligada. Amasse com a mão e molde bolinhas pequenas.

Num recipiente coloque leite e no outro coco ralado. Mergulhe as bolinhas pequenas primeiro no leite e depois passe no coco ralado. Leve ao tabuleiro e fure o meio da bolinha com um dedo e poe jam, leve ao forno pré-aquecido a 200°C durante 15-20 minutos.

93. BOLO DE COCO

Ingredientes:

- ✚ 10 ovos (separar as gemas das claras)
- ✚ 1 chávena de açúcar
- ✚ ½ chávena de coco ralado fresco
- ✚ 1 chávena de leite de coco
- ✚ ½ chávena de óleo
- ✚ 3 colheres de sopa de maisena
- ✚ 3 colheres de chá de fermento em pó
- ✚ 2,5 chávenas de farinha de trigo



104

Modo de preparação:

- ✚ Numa bacia bate as gemas e açúcar até atingir o ponto de creme. Em seguida adicione o leite de coco, o óleo, coco ralado e misture. Desligue a batedeira e adicione a farinha de trigo peneirada e mexa com uma colher de pau.
- ✚ Bate as claras em castelo e vire na bacia com o preparado anterior e envolva adicionando a maisena e o fermento e mexe até a massa ficar homogénea.
- ✚ Verta a massa numa forma seca (redonda ou com buraco) ou molhada e leve ao forno pré-aquecido numa temperatura mínima de 120°C durante 60-90 minutos.

94. BOLO XADREZ

Ingredientes:

- ✚ 500g de margarina
- ✚ 1 chávena de açúcar
- ✚ 8 ovos
- ✚ 1 colher de essência de baunilha
- ✚ 6 chávenas de farinha de trigo
- ✚ 3 colheres de sopa de fermento em pó
- ✚ 2 colheres de sopa de cacau
- ✚ Um jogo de 3 formas iguais
- ✚ 2 chávenas de leite



105

Modo de preparação:

Numa bacia bate o açúcar e a margarina e bate até ficar no ponto de creme. Em seguida adicione os ovos um a um e mexe, adicione o leite, essência misture e desligue a batedeira.

Em seguida adicione a farinha de trigo peneirada em forma de chuva e envolva com uma colher de pau e o fermento em pó.

Divida a massa em duas partes. A primeira massa leve para assar numa forma rectangular untada com manteiga e polvilhada com farinha. Na segunda massa adicione cacau e leve para assar também numa forma rectangular untada com manteiga e polvilhada com farinha.

Montagem:

Corte os dois bolos em tiras. Bata creme brigadeiro numa tira branca e outra escura e vá alternado, com base na largura e altura pretendida.

Cubra o restante do bolo com brigadeiro ou creme de manteiga.

95. BOLO DE MARMORE

Ingredientes:

- ✚ 8 ovos (separar as gemas das claras)
- ✚ 1 chávena de açúcar
- ✚ 2 colheres de chá de fermento em pó
- ✚ 2 chávenas de trigo
- ✚ 1 chávena de óleo
- ✚ 1 chávena de água
- ✚ 2 colheres de sopa de cacau
- ✚ 1 colher de chá de essência de laranja ou limão
- ✚ Raspa de laranja ou limão



106

Modo de preparação:

Numa bacia bate as gemas e açúcar até atingir o ponto de creme. Em seguida adicione a baunilha, a raspa de laranja, o óleo e a água e misture. Desligue a batedeira e adicione a farinha de trigo peneirada e mexa com uma colher de pau.

Bate as claras em castelo e vire na bacia com o preparado anterior e envolva adicionando o fermento em pó e mexe até ficar homogêneo.

Divida a massa em duas partes, numa das massas coloque cacau, intercale as massas numa forma seca ou molhada e leve ao forno pré aquecido à 180°C durante 45 minutos.

96. CHIFOM DE CHOCOLATE E MENTA

Ingredientes:

- ✚ 10 ovos (separar as gemas das claras)
- ✚ 1 chávena de açúcar
- ✚ 4 colheres de chá de fermento em pó
- ✚ 2,5 chávenas de trigo
- ✚ 1 chávena de óleo
- ✚ 1 chávena de água
- ✚ Corante verde em gel q.b.
- ✚ 2 colheres de sopa de cacau
- ✚ 1 colher de chá de essência de menta
- ✚ ½ colher de chá de bicarbonato de sódio



107

Modo de preparação:

Numa bacia bate as gemas e açúcar até atingir o ponto de creme. Em seguida adicione a baunilha, o óleo, e a água e misture. Desligue a batedeira e adicione a farinha de trigo peneirada e mexa com uma colher de pau.

Bate as claras em castelo e vire na bacia com o preparado anterior e envolva adicionando o fermento em pó e o bicarbonato de sódio e mexe até ficar homogêneo.

Divida a massa em duas partes, numa das massas coloque cacau e noutra massa adicione corante verde em gel. Intercale as massas numa forma seca ou molhada e leve ao forno pré aquecido à 180°C durante 45-60 minutos.

NB: quando tirar o chifom do forno deixe arrefecer imediatamente com a forma virada de cima para baixo em uma grelha.

Deixe arrefecer bem e desinforme com ajuda de uma espátula ou faca para descolar.

97. CUPCAKES RECHEADOS

Ingredientes:

- ✚ 250g de margarina
- ✚ 1 chávena de açúcar
- ✚ 3 chávenas de farinha de trigo
- ✚ 1 colher de chá de essência de baunilha
- ✚ ½ chávenas de uvas secas (opcional)
- ✚ Creme de natas ou de manteiga para rechear
- ✚ 2 colheres de chá de fermento em pó
- ✚ 3 ovos
- ✚ 1 chávena de leite
- ✚ 1 jogo de forminhas de papel
- ✚ 1 jogo de forminhas metálicas ou forma para cupcakes



108

Modo de preparação:

Numa bacia coloque a margarina eoa cucar e bate até atingir o ponto de creme. Adicione ovos, essência, leite e misture. Desligue a batedeira, adicione trigo, uvas (opcional) e fermento e misture.

Nas formas metálicas ou forma para cupcakes mete papel recheie com massa, leve ao forno pré-aquecido a 200°C durante 15 a 25 minutos.

Bate o creme de natas ou de manteiga.

Recheie usando saco pasteiro.

Decorre com chocolate granulado ou colorido.

98. BOLO DE CENOURA E CALDA DE CHOCOLATE

Ingredientes:

- ✚ 250g de margarina
- ✚ 1 chávena de açúcar
- ✚ 2 chávenas de farinha de trigo
- ✚ 1 chávena de maisena
- ✚ 2 colheres de chá de fermento em pó
- ✚ 3 ovos
- ✚ 2 a 3 cenouras
- ✚ 1 chávena de leite fresco



109

Modo de preparação:

No liquidificador coloque margarina, açúcar, ovos, cenoura em cubos, leite fresco e bata por 5 minutos. Despeje o preparado numa bacia e adicione maisena, farinha de trigo e o fermento em pó. Unte a forma com margarina, polvilhe farinha de trigo e vire a massa preparada e leve para assar num forno pré aquecido a 180°C durante 45 minutos.

Decore o bolo com creme brigadeiro.

99. CREME BRIGADEIRO

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de margarina
- 4 colheres de sopa de cacau
- 1 lata de leite condensado
- 1 chávena de leite fresco
- Chocolate para cozinha para saborizar (opcional)



110

Modo de preparação:

Numa panela coloque todos os ingredientes leve ao fogo. Misture constantemente com uma colher de pau para não deixar queimar até a consistência que preferir.

Tire do lume e use para rechear e decorar bolos.

100. DOCE BRIGADEIRO

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de margarina
- 4 colheres de sopa de cacau
- 1 lata de leite condensado
- Chocolate granulado
- 1 jogo de forminhas de papel miniatura



111

Modo de preparação:

Numa panela coloque leite condensado, margarina, cacau e mexe até o cacau dissolver. Em seguida leve todos os ingredientes ao lume e mexe com uma colher até desgrudar da panela.

Tire do lume e deixe arrefecer.

Molde com as mãos untadas com margarina, passe no chocolate granulado e coloque nas forminhas de papel.

101. BOLO DE ANANÁS

Ingredientes

- ✚ 1 chávena de açúcar para fazer o caramelo
- ✚ 250g de margarina
- ✚ 1 chávena de açúcar para o bolo
- ✚ 1 chávena de calda de ananás
- ✚ Rodelas de ananás
- ✚ Essência de ananás
- ✚ 3 chavenas de farinha de trigo
- ✚ 2 colheres de chá de fermento em pó
- ✚ 4 ovos
- ✚ Cereja enlatada (opcional)



112

Modo de preparação:

CARAMELO

Primeiramente faça o caramelo, colocando 1 chávena de açúcar na forma e leve ao lume mexendo para que o caramelo não queime. E em seguida espalhe o caramelo na forma.

BOLO

Numa bacia bate o açúcar e a margarina até o ponto de creme. Em seguida adicione os ovos pausadamente, depois adicione a calda de ananás, a essência, misture e desligue a batedeira. Em seguida adicione a farinha de trigo peneirada em forma de chuva e envolva com uma colher de pau e por fim adicione o fermento em pó.

Na forma de caramelo coloque as rodelas de ananás e cerejas e adicione a massa preparada e leve para assar em duas formas redondas forrada com papel caqui a 180°C por 45 minutos. Deixe arrefecer e desinforme.

102. VULCÃO DE CHOCOLATE

Ingredientes:

- ✚ 125g de margarina
- ✚ 1 chávena de água
- ✚ 10 ovos
- ✚ 1 chávena de açúcar
- ✚ 2,5 chavenas de farinha de trigo
- ✚ 1 chávena de óleo
- ✚ 2 colheres de chá de fermento em pó
- ✚ 4 colheres de sopa de cacau
- ✚ 1 colher de chá de essência de baunilha
- ✚ 1 lata de leite condensado
- ✚ 3 colheres de sopa de cacau
- ✚ ½ chávena de leite
- ✚ Granulado de chocolate



113

Modo de preparação:

Numa bacia bate as gemas e açúcar até atingir o ponto de creme. Em seguida adicione a baunilha, o cacau, o óleo, e a água e misture. Desligue a batedeira e adicione a farinha de trigo peneirada e mexa com uma colher de pau.

Bate as claras em castelo e vire na bacia com o preparado anterior e envolva adicionando o fermento em pó e o bicarbonato de sódio e mexe até ficar homogêneo.

Numa forma de chaminé seca ou molhada verta a massa e leve ao forno pré aquecido à 150°C durante 45-60 minutos.

NB: quando tirar do forno deixe arrefecer imediatamente com a forma virada de cima para baixo em uma grelha.

Deixe arrefecer bem e desinforme. Em seguida corte uma fatia.

Regue com creme brigadeiro de modo que escora naquele lugar onde tirou a fatia.

103. MOUSSE DE MORANGO

Ingredientes:

- ✚ 4 ovos (separar as gemas das claras)
- ✚ ¾ de chávena de açúcar
- ✚ 400ml de natas geladas (delight)
- ✚ 1 pacote de gelatina de morango

Modo de preparação:

Numa bacia bate as gemas e o açúcar até o ponto de creme, lave bem os garfos da batedeira e em seguida bate 2 claras até ficar quase no ponto de castelo e mete no preparado anterior.

Em seguida bate as natas até ao ponto de creme e mete a bacia com o preparado anterior.

Numa bacia derreta a gelatina com uma chávena de água fervida e mexe até dissolver. Deixe arrefecer e adicione na mistura preparada anteriormente. Envolve muito bem até misturar-se e vire num pirex e decore com morangos frescos. E leve a geleira durante 1 hora e já está.



104. PIPOCAS COLORIDAS

Ingredientes:

- ✚ 2 colheres de sopa de óleo
- ✚ 2 colheres de sopa de água
- ✚ 1/2 chávena de milho de pipoca
- ✚ 1/2 chávena de açúcar
- ✚ Corante alimentício (cores de sua preferência)



115

Modo de preparação:

1. Leve ao fogo médio panela contendo o óleo, a água, o milho de pipoca, o açúcar e o corante alimentício e misture tudo muito bem.
2. Mexa e espere até que o milho comece a estourar
3. Assim que o milho estourar, tampe a panela e só destampe quando o milho estiver todo estourado.

105. TARTE DE CHOCOLATE E LEITE CONDENSADO

Ingredientes:

Massa

- ✚ 4 colheres de sopa de manteiga
- ✚ 1 pacote de bolacha maisena

Recheio

- ✚ 3 colheres (sopa) de leite
- ✚ 1 lata de natas doces
- ✚ 1 pacote de bolacha coberta de chocolate
- ✚ 1 chávena de chocolate ao leite picado
- ✚ 1 chávena de chocolate meio amargo picado
- ✚ 1 colher de sopa de gelatina em pó sem sabor
- ✚ 1/2 lata de leite condensado

Calda

- ✚ 3 colheres de sopa de natas
- ✚ 1/2 lata de leite condensado



116

Modo de preparação:

Para a massa:

1. Bata a bolacha maisena no liquidificador até triturar.
2. Transfira a bolacha triturada para um recipiente, adicione a manteiga e misture até formar uma pasta húmida.
3. Forre uma forma de aro removível média com a massa e leve ao forno médio, pré-aquecido, por cerca de 8 minutos até firmar.

Para o recheio:

1. Derreta o chocolate em banho-maria ou no microondas.
2. Transfira para o liquidificador, adicione natas, o leite condensado, bata e reserve.
3. Misture a gelatina com o leite e dissolva em banho-maria e despeje no creme do liquidificador e bata rapidamente.
4. Espalhe sobre a massa na forma e leve à geleira por 4 horas. Retire, desenforme e decore as laterais com as bolachas cobertas de chocolate.

Para a calda: misture o leite condensado com as natas e decore a tarte e sirva.

106. TORTA DE CHOCOLATE

Ingredientes:

- ✚ Acucar refinado
- ✚ 8 ovos
- ✚ 1 chavena de acucar
- ✚ 2 chavenas de farinha de trigo
- ✚ ½ chavena de água
- ✚ 2 colheres de cha de fermento em pó
- ✚ 500g de margarina
- ✚ 1 lata de leite condensado
- ✚ 4 colheres de cacau
- ✚ 250g de chocolate amargo
- ✚ Papel vegetal q.b
- ✚ 1 colher de sopa de essência de baunilha



117

Modo de preparação:

Junte os ovos e o açúcar numa bacia e bata até ao ponto de creme. Em seguida adicione a essência e a água, bate mais um pouco, adicione o cacau e óleo e bate por um minuto e desligue a batedeira. Adicione a farinha de trigo peneirada em forma de chuva e envolva com uma colher de pau e por fim adicione o fermento em pó. Despeje a massa em um tabuleiro/forma rectangular forrada com papel vegetal e leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante 15-25 minutos e por fim deixe arrefecer.

Numa bacia bate a margarina ou manteiga até ao ponto de creme e até esbranquiçar. Adicione leite condensado, o cacau e essência e bate até ficar firme e cremoso.

Recheie a torta já fria com o creme e enrole.

Decorre com creme e raspa de chocolate amargo ou granulado e decore com frutas vermelhas.

107. RED VELVET

Ingredientes:

MASSA

- ✚ 300g de farinha de trigo
- ✚ 15g de cacau em pó (100%)
- ✚ Uma pitada de sal
- ✚ 8g de fermento em pó
- ✚ 1 colher de chá de corante vermelho
- ✚ 240ml de buttermilk (natas batido com algumas gotas de limão)
- ✚ 10ml de vinagre
- ✚ 10ml de essência de baunilha
- ✚ 240g de açúcar refinado
- ✚ 120g de manteiga sem sal
- ✚ 3 ovos grandes



118

COBERTURA

- ✚ 100g de manteiga sem sal (temperatura ambiente)
- ✚ 220g de creamcheese frio
- ✚ 20ml de essência de baunilha
- ✚ 10ml de sumo de limão
- ✚ 450g de açúcar de confeiteiro

Modo de preparação:

Misture a farinha de trigo, o cacau, o sal e o fermento em pó. Bata a manteiga com o açúcar até esbranquiçar e adicione os ovos. Bata até que fique aerado. Adicione o vinagre, a essência de baunilha e o corante. Misture tudo com os ingredientes líquidos e coloque em uma forma untada. Asse a 180°C no forno pré-aquecido por cerca de 40 minutos ou até que, ao espetar com um palito de madeira, ele não saia sujo. Deixe esfriar e desenforme.

COBERTURA

Bata a manteiga com o creamcheese, adicione a baunilha e o suco de limão. Misture delicadamente com o açúcar e leve à batedeira até que deixe o preparo bastante aerado. Decore o bolo com o creme e com cerejas vermelhas.

108. BISCOITOS LINZER

Ingredientes

- ✚ 200 g de manteiga sem sal
- ✚ 2 chávenas e meia de farinha de trigo
- ✚ 1 ovo
- ✚ 1 colher de chá de fermento em pó
- ✚ 1 colher de chá de canela em pó
- ✚ 1 colher de chá de essência de baunilha
- ✚ Jam ou qualquer geleia que preferir
- ✚ 2/3 chávena de farinha de amêndoas
- ✚ 1/2 chávena de açúcar
- ✚ 1/4 colher de chá de cravo em pó
- ✚ 1/4 colher de chá de noz moscada
- ✚ 1/4 colher de chá de sal
- ✚ Açúcar refinado a gosto (para polvilhar o biscoito)



119

Modo de preparação:

1. Numa tigela, misture a farinha de trigo, a farinha de amêndoas, a canela e o sal. Reserve.
2. Usando uma batedeira, bata a manteiga misturada com o açúcar por alguns minutos, até que se forme um creme macio.
3. Depois disso, coloque o ovo e a baunilha e bata novamente. De seguida adicione a mistura das farinhas que estava reservada e bate de novo com uma colher de pau, até que a massa fique homogênea.
4. Embrulhe e enrole em papel aderente e de seguida coloque na geleira por cerca de 30 minutos.
5. Forre as forminhas que serão utilizadas com papel manteiga.
6. Pré-aqueça o forno a 180 graus.
7. Tire a massa da geleira e coloque em cima de uma superfície com farinha, abra usando um rolo, até que a massa atinja cerca de 0,5 centímetros de espessura.
8. Corte a massa com um cortador de biscoitos redondos. Utilize outro pequeno cortador, que pode ter qualquer formato, no centro da metade dos biscoitos redondos. Ou por outra monte uma sanduíche com um biscoito inteiro e um biscoito com um furo no meio.

9. Coloque nas formas as massas já foram cortadas e leve ao forno, deixando-as durante 12 minutos ou até que elas fiquem douradas em baixo.
10. Retire da forma e deixe esfriar.
11. Assim que todos os biscoitos estiverem arrefecidos, separe os que estiverem inteiros dos que estão com buracos.
12. Coloque uma colher de café de jam por cima dos biscoitos inteiros.
13. Utilizando uma peneira, polvilhe o açúcar de confeiteiro sobre os biscoitos que estiverem com um furo no meio e monte as sanduíches de biscoitos.

109. VULCAO DE COCO

Ingredientes:

MASSA

- ✚ 1 chávena de água
- ✚ 10 ovos
- ✚ 1 chávena de açúcar
- ✚ 2 chávenas de farinha de trigo
- ✚ 1 chávena de óleo
- ✚ 2 colheres de chá de fermento em pó
- ✚ 1 chávena de leite de coco
- ✚ 1 chávena de coco ralado (para o bolo)



121

CREME

- ✚ 2 chávenas de leite de coco
- ✚ 1 chávena de coco ralado fresco
- ✚ 1 lata de leite condensado
- ✚ 1 colher de sopa de maisena

Modo de preparação:

Numa bacia bate as gemas e açúcar até atingir o ponto de creme. Em seguida adicione o óleo, coco ralado fresco e leite de coco e misture. Desligue a batedeira e adicione a farinha de trigo peneirada e mexa com uma colher de pau.

Bate as claras em castelo e vire na bacia com o preparado anterior e envolva adicionando o fermento em pó e o bicarbonato de sódio e mexe até ficar homogêneo.

Numa forma de chaminé seca ou molhada verta a massa e leve ao forno pré aquecido à 180°C durante 30-45 minutos.

NB: quando tirar do forno deixe arrefecer imediatamente com a forma virada de cima para baixo em uma grelha. Deixe arrefecer bem e desinforme.

Numa panela ao lume coloque leite condensado e meia chávena de coco e deixe ferver. Dilua a maisena com leite de coco e verta na panela e mexa com uma varita para não formar bolhas até a consistência que preferir e tire do lume.

Em seguida corte uma fatia. Regue com creme preparado anteriormente ainda quente de modo que escora naquele lugar onde tirou a fatia.

110. PASTEIS DE NATAS

Ingredientes:

MASSA

- 4 chávenas de farinha de trigo
- 400g de margarina pastrex (própria para massa folhada)
- Água q.b.

RECHEIO

- 8 gemas
- $\frac{3}{4}$ de chávena de farinha de trigo
- 2 chávenas de açúcar
- 1 jogo de forminhas lisas de alumínio ou forma para cupacakes
- 500ml de água
- 2 pus de canela ou casca de limão
- Corante amarelo (opcional)



122

Modo de preparação:

MASSA

1. Numa mesa coloque trigo e amasse com água até formar uma massa de pão. Deixe repousar por 10 minutos. Em seguida estique a massa, barre a margarina pastrex (toda) e feche.
2. Estique a massa e feche novamente.
3. Polvilhe farinha na mesa e estique pela terceira vez e deixe repousar um tempinho.
4. Volte a esticar e fechar a massa pela quarta vez.
5. Estique a massa novamente e molhe a massa com água e enrole.
6. Aperte o rolo, corte e meta na forminha e puxe a massa com os polegares molhados.

RECHEIO

Numa panela ao lume leve a água para ferver.

Noutra panela coloque açúcar e deixe ferver com uma chávena de água.

Coloque trigo na bacia e dissolva com um pouco de água e junte a água fervida anteriormente e mexa. Deixe a parte e meta uma casca de limão ou pau de canela.

Adicione o açúcar fervido, mexendo e adicione corante amarelo.

Adicione gemas ao preparado anterior e vai mexendo até ficar consistente. Coe e recheie as forminhas com a massa e leve ao forno pré-aquecido a 250°C durante 15 minutos.

111. TIRAMESÚ

Ingredientes:

- ✚ 1 pacote de palitos de champagne (sem açúcar por cima)
- ✚ 500g de queijo mascarpone
- ✚ 3 colheres de café (Ricof)
- ✚ 2 colheres de sopa de conhaque ou licor de chocolate ou amêndoas
- ✚ 6 gemas peneiradas
- ✚ 6 claras em neve
- ✚ ½ de chávena de leite condensado
- ✚ 2 colheres de sopa de cacau
- ✚ Chocolate em pó para polvilhar



123

Modo de preparação:

1. Em um recipiente misture o queijo e o leite condensado, acrescente as gemas peneiradas até formar um creme meio amarelado claro.
2. Em seguida acrescente as claras, mas não misture muito, misture suavemente.
3. Reserve o creme.
4. Em outro recipiente coloque o café e o licor e molhe pouco o biscoito bem rapidamente no café.
5. Disponha em uma travessa rectangular na ordem: uma camada de biscoito, uma camada de creme. Note que a última camada deve ser de creme.
6. Polvilhe o chocolate em pó por cima
7. Leve à geleira coberto com papel aderente, por cerca de 6 horas.

112. MOUSSE DE CHOCOLATE BRANCO

Ingredientes

- ✚ 600 g de chocolate branco
- ✚ 5 ovos (separados clara e gema)
- ✚ 3 colheres de sopa de rum ou licor contreau
- ✚ 250ml de natas sem soro
- ✚ 1/2 chávena de açúcar



124

Modo de preparação:

1. Derreta o chocolate branco em banho-maria ou no microondas acrescente as natas e reserve.
2. Bata as gemas com a metade do açúcar até ficar bem fofa e quase branca, acrescente a mistura de chocolate e o rum. Reserve.
3. Bata as claras em neve bem firme e acrescente o restante do açúcar, bata até a consistência de perola.
4. Acrescente à mistura anterior mexendo vagarosamente com uma colher de pau até ficar uniforme.
5. Coloque em um recipiente e leve a geleira por algumas horas.

113. PÃO DOCE CASEIRO

Ingredientes

- + 500 ml de leite morno
- + 8 colheres de açúcar
- + 4 colheres de leite em pó (opcional)
- + 2 ovos
- + 2 colheres de margarina
- + 2 colher de fermento biológico
- + 1 kg de trigo
- + 1 colher de sal
- + Gema de ovo para pincelar



125

Modo de preparação:

1. Numa bacia coloque o leite morno, açúcar e o fermento e deixe tapado por 10 minutos.
2. Em seguida adicione os ovos, a margarina, o leite em pó, a farinha e o sal e amasse.
3. Assim que a massa ficar no ponto, deixe repousar para que possa crescer até dobrar o tamanho durante 1 hora.
4. Faça bolinhas e modele em pães.
5. Deixe repousar para que possam crescer novamente.
6. Pincele gema de ovo.
7. Asse em temperatura de 200°C, durante 15 minutos.
8. Retire e sirva.

114. MACARONS DE CHOCOLATE

Ingredientes

MASSA

- ✚ 200 g de açúcar refinado
- ✚ 90 g de farinha de amêndoas ou de castanha de cajú
- ✚ 40 g de farinha de trigo
- ✚ 30 g de açúcar refinado
- ✚ 20 gotas de corante vermelho
- ✚ 5 gotas de corante verde
- ✚ 3 claras
- ✚ 3 colheres de sopa de chocolate em pó



126

RECHEIO GANACHE

- ✚ 130 g de chocolate em barra ao leite
- ✚ 3 colheres de sopa de natas
- ✚ 1 colher de sopa de manteiga

Modo de preparação:

RECHEIO:

1. Misture a farinha de amêndoas, a farinha de trigo, o açúcar refinado e o chocolate.
2. Passe a mistura por uma peneira para obter um pó fininho. Reserve.
3. Aqueça as claras no microondas por 30 segundos, mexa até perder a viscosidade, mas não deixar cozinhar.
4. Coloque as claras numa batedeira, bata até formar clara em neve, depois misture aos poucos o açúcar refinado.
5. Quando formar um creme firme, acrescente o corante e misture bem.
6. Desligue a batedeira e acrescente a mistura peneirada aos poucos, e bata com uma colher.
7. Quando a mistura estiver bem homogênea, coloque a massa num saco pasteleiro.

8. Pegue uma forma forrada com papel manteiga e untada com farinha e manteiga, esprema o saco e faça bolinhas, ou seja, macarons.
9. Deixe descansar por 20 minutos, as bolinhas ficarão achatadas e devem ter aproximadamente 2 cm de largura cada, não esqueça de deixar um espacinho entre cada macaron.
10. Leve ao forno pré-aquecido a 170 graus por uns 15 minutos, sendo que deve se deixar o forno entreaberto com uma colher de pau nos últimos 8 minutos.
11. Deixe esfriar (caso seja difícil tirá-los da forma sem quebrá-los, humedeça a forma com um pouco de água para que o papel manteiga absorva essa água soltando facilmente os macarons).

RECHEIO:

1. Derreta o chocolate no microondas, leve as natas e a manteiga ao fogo baixo misturando bem até formar um creme liso.
2. Recheie uma face do macaron e feche com outro macaron.

115. FERRERO ROCHER CASEIRO

Ingredientes

- ✚ 250 g chocolate escuro (chocolate ao leite)
- ✚ 200 g de nutella
- ✚ 150 g de avelãs
- ✚ 100 g de biscoitos waffer de avelã (esmagado)



128

Modo de preparação:

1. Comece ligando o forno. Deve ser pré-aquecido em 180°C.
2. Separe um tabuleiro e espalhe sobre ela as avelãs.
3. Leve-as para tostar no forno por cerca de 10 minutos.
4. Quando começarem a liberar seu aroma característico estarão no ponto.
5. Tire do forno, e deixe que as avelãs esfriem.
6. Em seguida, esfregue-as com um pano de prato, afim de retirar a pele. Quando estiverem sem as peles, pique-as bem.
7. Separe os biscoitos waffer já esmagados e misture com as avelãs picadas.
8. Adicione a nutella e misture todos os ingredientes com as mãos, até que estejam muito bem mesclados.
9. Na sequência, com uma colher de chá separe as pequenas bolas. Com esta quantidade de ingredientes deverá conseguir entre 30 e 40 bolas, dependendo do tamanho.
10. Deverá enrolar cada uma das bolas para dar o formato de bombom, e se a massa não estiver firme o suficiente para que consiga enrolar, deixe-a descansar por cerca de meia hora na geleira.
11. Depois que conseguir fazer todas as pequenas esferas de chocolate, leve-as ao frio.
12. Deixe descansar na geleira por cerca de 45 minutos.
13. Depois disso, derreta o chocolate ao leite (faça-o em banho-maria) e deixe esfriar.
14. Mergulhe cada uma das bolas no chocolate derretido, até que estejam bem cobertas, e está pronto.

116. PÃO DE LEITE NIDO

Ingredientes

- ✚ 10 g de fermento biológico seco
- ✚ 6 colheres de leite Nido
- ✚ 6 colheres de açúcar
- ✚ 1 ovo
- ✚ 1 chávena de leite ou água morna
- ✚ 1/2 kg de farinha de trigo
- ✚ 1/2 colher de sal
- ✚ 1/4 de chávena de óleo



129

Calda

- ✚ 1/2 chávena de açúcar
- ✚ 1/2 chávena de água
- ✚ 1/2 chávena de leite Nido

Modo de preparação:

1. Em uma bacia junte o ovo, o leite, o óleo, o leite Nido, o açúcar, sal e o fermento, misture bem. De seguida coloque a farinha aos bocados, sempre mexendo com ajuda de uma colher. Assim que a massa começar a empelotar coloque numa bancada e sove com mão.
2. Coloque a massa no sol para crescer durante 1 hora. Cubra com papel aderente e abafe com um pano de loiça.
3. Depois que a massa dobrar de volume, coloque novamente na bancada enfarinhada, amasse retirando o ar e modele os pães.
4. Disponha numa forma untada e enfarinhada, pincele gema de ovo e deixe crescer novamente até dobrar de volume por uns 20 minutos.
5. Asse em forno médio por cerca de 25 minutos.
6. Para que o pão fique molhadinho, em uma panela coloque o açúcar e água e deixe ferver até engrossar. Despeje a calda quente nos pães ainda quentes.
7. Polvilhe leite ninho por cima com ajuda de um coador.

117. CROISSANT

Ingredientes

- | | |
|---|--|
| ✚ 200 g de manteiga | ✚ 1 chávena de leite |
| ✚ 15 g de fermento para pão | ✚ 1 colher de chá de sal |
| ✚ 4 chávenas de farinha de trigo | ✚ 1 colher de chá de casca de limão ralada |
| ✚ 2 ovos | ✚ Manteiga para untar |
| ✚ 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina | ✚ Farinha de trigo para polvilhar |
| ✚ 2 colheres de sopa de açúcar | |

130

Modo de preparação:

1. Ferva o leite e deixe amornar.
2. Quando estiver quase frio, dissolva o fermento em 1/2 chávena de água morna e misture com o leite.
3. Acrescente a manteiga, o açúcar, o sal, a casca de limão, 2 ovos e bata bem.
4. Junte duas chávenas e meia de farinha e misture.
5. Acrescente o restante da farinha aos poucos e amasse até que a massa fique uniforme e maleável e faça uma bola com ela e coloque numa tigela untada.
6. Vire para untar do outro lado e cubra e deixe crescer por 1 hora.
7. Amasse a massa, cubra e leve à geleira por mais 1 hora.
8. Amasse a massa novamente.
9. Abra-a com o rolo sobre uma superfície ligeiramente polvilhada, formando um rectângulo.
10. Espalhe 1/3 da manteiga, dobre a massa em três partes e abra novamente.
11. Repita a operação mais duas vezes, até terminar a manteiga.
12. Leve novamente à geleira e deixe crescer por mais 1 hora.
13. Abra a massa e corte em triângulos e enrole começando pela parte mais larga.
14. Leve à geleira e deixe por mais 30 minutos.
15. Coloque os croissants numa assadeira sem untar e asse em forno quente por uns 15 minutos, ou até que dourem e fiquem crocantes.



118. PUDIM DE HORTELÃ

Ingredientes

- + 1 chávena de açúcar para fazer o caramelo
- + 1 molho de hortelã picado
- + 1 lata de leite condensado
- + 1 lata de água
- + 1 chávena de leite
- + 1 chávena de farinha de maisena
- + 6 ovos



131

Modo de preparação:

CARAMELO

Primeiramente faça o caramelo, colocando uma chávena de açúcar na forma e leve ao lume mexendo para que o caramelo não queime e pudim fique amargo. E em seguida espalhe o caramelo na forma.

PUDIM

Numa panela coloque leite, leve ao lume e adicione hortelã picado e deixe ferver.

Numa bacia coloque maisena dissolva com água, adicione ovos, leite condensado, água e bate durante 1 minuto. Junte a hortelã fervida (é preciso coar para não entrarem as folhas).

Leve a mistura e vire forma normal ou mini formas de pudim e leve para assar tapado em banho maria durante 45 minutos a 200°C.

119. PUDIM DE LEITE

Ingredientes

-  1 lata de leite condensado
-  1 lata de água
-  6 ovos
-  2 Colheres de chá de essência de baunilha



132

Modo de preparação:

Numa bacia coloque os ovos, leite condensado, água e a essência e bata tudo ao mesmo tempo com batedeira, colher de pau ou liquidificador

Leve a mistura e vire forma normal, chaminé ou mini formas de pudim e leve para assar tapado em banho maria durante 45 minutos a 200°C.

120. PUDIM DE LARANJA

Ingredientes

- 4 ovos
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de sumo de laranja (use a lata de leite condensado vazia)
- 1 lata de leite (use a lata de leite condensado vazia)
- Laranja em fatias a gosto para decorar



133

Calda

- 1 chávena de açúcar
- 1/4 chávena de água

Modo de preparação:

1. Para fazer a calda, em uma panela, dissolva o açúcar na água e leve ao fogo baixo, e não mexe por 15 minutos ou até obter um caramelo dourado.
2. Despeje em uma forma de buraco no meio e reserve.
3. Bata no liquidificador o leite condensado, o suco de laranja, o leite e os ovos até a mistura ficar homogênea.
4. Despeje na forma caramelizada e leve ao forno médio, pré-aquecido, em banho-maria, por 50 minutos até firmar.
5. Deixe esfriar e leve à geleira por 6 horas.
6. Desenforme e decore com laranja em fatias.

121. BOLO REI DOCE

Ingredientes:

- ✚ 3 chávenas de farinha de trigo
- ✚ 1,5 chávena de açúcar
- ✚ 2 colheres de sopa de fermento de pão
- ✚ 1 colher de sopa de vitamina de pão
- ✚ 2 ovos
- ✚ 1 dl de vinho do Porto
- ✚ 1,5 chávena de fruta cristalizada
- ✚ Cascas de laranjas, tangerina
- ✚ 1 chávena de uvas secas, nozes
- ✚ Gemas q.b.
- ✚ Água q.b.



134

Modo de preparação:

1. Pique as frutas cristalizadas e macere com o vinho juntamente com as frutas secas.
2. Dissolve-se o fermento e a vitamina em 1 dl de água morna e adicione a duas chávenas de farinha. Misture e deixe levedar durante cerca de 15 minutos.
3. Numa bacia bate a manteiga, o açúcar e a raspa das cascas do limão e da laranja. Juntam-se os ovos, um a um, batendo entre cada adição, e depois a massa de fermento.
4. Quando tudo estiver bem ligado, adiciona a restante farinha peneirada com o sal. Amassa muito bem. Esta massa deve ficar macia e elástica. Se estiver muito rija, junta-se um pouco de leite morno. Misturam-se as frutas maceradas no vinho. Volta a amassar e molda em bola.
5. Polvilhe na massa com um pouco de farinha, tape com um pano e envolve a tigela num cobertor. Deixe fermentar em ambiente morno durante cerca de 2 horas.
6. Quando a massa dobrar de volume, mexe-se e molda-se novamente em bola (ou em várias bolas) e já sobre um tabuleiro untado faça um buraco no meio.
7. Pincela-se o bolo com gema de ovo e enfeita-se com frutas cristalizadas inteiras, cascas, torrões de açúcar, pinhões inteiros, meias nozes, etc.
8. Leva-se a cozer em forno bem quente. Depois de cozido, pincela-se o bolo-rei com geleia diluída num pouco de água quente. Para impedir que a rodela feche, pode introduzir-se uma tigela no buraco.

122. SORVETE CASEIRO

Ingredientes:

SORVETE:

- ✚ 200 g de coco ralado em flocos
- ✚ 2 latas de leite (use a lata de leite condensado vazia para medir)
- ✚ 1 lata de leite condensado
- ✚ 1 lata de leite de coco
- ✚ 1 lata de natas
- ✚ 1/2 chávena de açúcar
- ✚ Coco ralado em flocos e raspas de chocolate ao leite para decorar



135

COBERTURA

- ✚ 170 g de chocolate ao leite picado
- ✚ 1 lata de natas

Modo de preparação:

1. No liquidificador bata o leite condensado, o leite de coco, o leite, as natas e o açúcar até ficar homogéneo.
2. Adicione o coco e misture com uma colher.
3. Em um pírex médio despeje o conteúdo e leve ao congelador por 2 horas, até firmar.
4. Para a cobertura, derreta o chocolate em banho-maria ou no microondas e misture as natas.
5. Espalhe a cobertura sobre o sorvete.
6. Decore a sobremesa com coco ralado e raspas de chocolate.
7. Sirva e bom apetite.

123. TRUFAS DE CHOCOLATE

Ingredientes:

- 100 g de manteiga
- 3 colheres de sopa de conhaque
- 1 kg de chocolate meio amargo
- 100ml de natas sem soro



136

Modo de preparação:

1. Pique o chocolate meio amargo e separe-o em duas partes iguais, reserve uma das partes.
2. Transfira a outra parte para uma tigela refractária e leve o chocolate para derreter em banho-maria. Leve uma panelinha com um pouco de água ao fogo médio. Quando começar a ferver, abaixe o fogo e encaixe uma tigela com chocolate sobre a panela para que possa derreter. Assim que derreter, retire a tigela da panela.
3. Junte as natas e misture bem.
4. Adicione a manteiga, em temperatura ambiente, e o conhaque. Misture bem, leve à geleira para descansar por 24 horas.
5. Retire da geleira e, com o auxílio de uma colher, faça bolinhas. Leve as bolinhas à geleira e deixe por 1 hora.
6. Derreta o chocolate restante em banho-maria. Coloque o chocolate em pó em um prato raso.
7. Mergulhe as bolinhas no chocolate derretido e retire-as com um garfo. Deixe o excesso escorrer bem para dentro do recipiente. Decore como preferir.
8. Transfira as trufas para uma bandeja grande, cubra com papel aderente e leve para a geleira por mais 1 hora.
9. Sirva e saboreie as trufas.

124. PETIT GATEAU

Ingredientes

- ✚ 200 g de chocolate meio amargo
- ✚ 2 ovos inteiros
- ✚ 2 gemas
- ✚ 2 colheres de manteiga sem sal
- ✚ 2 colheres de sopa rasas de farinha de trigo
- ✚ 1/4 chávena de chá de açúcar
- ✚ Forminhas metálicas de cupcake



137

Modo de preparação:

1. Comece derretendo a manteiga e o chocolate em banho-maria.
2. Numa batedeira junte os ovos e as gemas com açúcar e bata até a mistura ficar clara.
3. Acrescente o chocolate derretido e a farinha de trigo, e vá misturando com a ajuda de uma espátula.
4. De seguida unte as forminhas metálicas de cupcake, passe trigo e coloque a massa.
5. Pré-aqueça o forno e leve para assar durante 6 a 8 minutos a 180°C, em fogo alto até os bolinhos crescerem, mas devem ficar molinhos (não deixe endurecer).
6. Desenforme ainda quente e sirva de imediato no prato acompanhado com sorvete de baunilha.

125. QUIBOM DE NUTELLA

Ingredientes

- ✚ 300 ml de leite
- ✚ 1 colher de chá de Nutella
- ✚ 1/2 chávena de açúcar



138

Modo de preparação:

Em um mixer ou batedeira coloque a Nutella com o leite e misture bem.

Caso queira a sobremesa mais adocicada, adicione um pouco de açúcar.

Despeje no molde para gelados.

Deixe no congelador durante de 3 horas.

Passado esse tempo, tire os gelados do molde e sirva.

126. TORTA DE JAM

Ingredientes

- ✚ 5 ovos
- ✚ 1 e 1/2 chávena de açúcar
- ✚ 1 e 1/2 chávena de farinha de trigo
- ✚ 1 colher de sopa de fermento em pó
- ✚ Raspas de limão a gosto

Recheio

- ✚ 250 ml de Água
- ✚ Jam a gosto



139

Modo de preparação:

Massa:

1. Bata bem as claras em neve e acrescente as gemas com o açúcar. Bata novamente.
2. Coloque a farinha e raspas de limão, bata mais um pouco.
3. Por último coloque o fermento misturado em 1/4 chávena de água.
4. Leve para assar até ficar levemente dourada.

Recheio e montagem:

1. Para montar coloque a massa em um pano húmido, espalhe o recheio, enrole e deixe descansando no pano por meia hora para só então desenrolar.
2. Polvilhe com açúcar de confeiteiro por cima.
3. Corte em fatias e sirva.

127. CUPCAKES DE RED VELVET

Ingredientes:

Massa

- ✚ 350 g de farinha de trigo
- ✚ 300 g de margarina
- ✚ 300 g de açúcar
- ✚ 250 ml de leite
- ✚ 25 g de chocolate em pó
- ✚ 20 ml de vinagre
- ✚ 2 ovos
- ✚ 2 colheres de sopa de essência de baunilha
- ✚ 1 pitada de sal
- ✚ 1 pitada de bicarbonato de sódio
- ✚ 1 colher de chá de corante em gel vermelho
- ✚ 1 colher de sopa de fermento em pó



140

Cobertura (buttercream)

- ✚ 250g de margarina ou manteiga
- ✚ 1 lata de leite condensado
- ✚ 1 colher de chá de essência de baunilha

Modo de preparação:

Cobertura:

Numa bacia bate a margarina ou manteiga até ao ponto de creme e até esbranquiçar. Adicione leite condensado e essência e bate até ficar firme e cremoso.

Massa:

1. Bate a margarina com o açúcar e ovos até formar um creme claro, reserve.
2. Misture à parte em um recipiente os ingredientes secos.
3. Adicione o corante, a essência, o buttermilk (mistura do leite e o vinagre) e o creme reservado, alternando com os ingredientes secos.

4. Prepare a forma para cupcakes, forrando forminhas para cupcake.
5. Pré-aqueça o forno em 180°C.
6. Coloque a massa em sacos de confeitar descartáveis e distribua nas forminhas.
7. Asse por aproximadamente 20 minutos.
8. Para a cobertura misture na batedeira a manteiga, a essência, metade do açúcar e o leite.
9. Bate até ficar cremoso.
10. Diminui a velocidade da batedeira e junte aos poucos o restante do açúcar, e deixe chegar ao ponto desejado.
11. Cubra o cupcakes com creme de manteiga e enfeite ao seu gosto.

128. PUDIM DE MICROONDAS

Ingredientes

Para a calda

- ✚ 6 colheres de sopa de açúcar
- ✚ 6 colheres de sopa de água

Para o pudim

- ✚ 2 ovos
- ✚ 1 lata de leite condensado
- ✚ 1 lata de leite fresco (use a mesma medida de leite condensado)



142

Modo de preparação:

Calda:

1. Despeje os ingredientes da calda em uma forma de vidro para pudim ou qualquer outra que possa ir ao microondas;
2. Deixe por 2 minutos até formar a calda caramelada;
3. Retire do microondas e coloque de novo por 1 minuto, retire e coloque de novo até atingir a cor desejada, sem queimar;
4. Com o auxílio de uma espátula, espalhe a calda para caramelizar a forma toda;
5. Reserve.

Pudim

1. Leve todos os ingredientes ao liquidificador e despeje a massa na forma caramelizada;
2. Coloque no microondas por 3 minutos, depois por mais 2 minutos e veja se está no ponto correcto do pudim. Se não, deixe mais 1 minuto e vá olhando sempre, pois cada microondas tem uma potência diferente;
3. Depois de pronto leve à geleira e deixe até ficar geladinho.

129. CHEESE CAKE DE LIMAO E COCO

Ingredientes:

- ✚ 1 chávena de açúcar
- ✚ 200 g de queijo fresco (para barrar)
- ✚ 1 chávena de natas feladas (para bater)
- ✚ 180 g de bolacha Maria ralada
- ✚ 125 g de manteiga
- ✚ 125 ml de leite
- ✚ 80 g de coco ralado
- ✚ 6 folhas de gelatina
- ✚ 3 ovos
- ✚ 1 lata de leite condensado
- ✚ 1 colher de sopa de farinha maisena
- ✚ Raspa de 3 limões
- ✚ Sumo de 3 limões



143

Modo de preparação:

1. Numa panela, leve ao lume a manteiga e deixe derreter. Quando estiver derretida, apague o lume e misture muito bem a bolacha.
2. Numa forma com aro amovível, coloque a bolacha e calque bem para que fique uma base compacta. Leve ao congelador até que fique endureça.
3. Demolhe as folhas de gelatina durante 5 minutos.
4. Numa outra panela, leve ao lume o leite e deixe aquecer. Quando estiver bem quente, adicione as folhas de gelatina bem escorridas e mexa.
5. Depois de bem misturado, retire do lume.
6. Bata as natas durante 2 minutos. Enquanto bate adicione o leite condensado, o queijo, o coco e o leite com as folhas de gelatina.
7. Bata tudo até que fique bem misturado.
8. Coloque o creme sobre a base já fria.
9. Leve ao congelador entre 1 a 2 horas até que fique bem solidificado.

10. Numa panela, coloque o açúcar, a farinha maisena, a raspa de limão e adicione os ovos um a um, mexendo bem entre cada adição. Por fim, junte o sumo de limão e mexa.
11. Leve ao lume médio, até ferver, sem parar de mexer. Quando o creme de limão começar a borbulhar, apague o lume e deixe arrefecer.
12. Espalhe o creme de limão frio sobre a sobremesa solidificada e alise.
13. Leve novamente ao congelador durante 1 hora. Na hora de servir, passe com uma faca à volta do aro e retire-o e sirva frio.

130. MOUSSE DE FRUTAS VERMELHAS

Ingredientes:

- ✚ 2,5 chávenas de frutas vermelhas (morango, amora ou framboesa)
- ✚ 1 lata de leite condensado
- ✚ 1 lata de natas sem soro
- ✚ Chantilly a gosto
- ✚ Frutas a gosto para decorar



145

Modo de preparação:

1. No liquidificador, bata as frutas vermelhas, o leite condensado e o as natas sem o soro.
2. Distribua em taças individuais e leve-as a geleira por 1 hora.
3. Na hora de servir, decore com chantilly e frutas vermelhas por cima.

131. ARRUFADAS

Ingredientes

- ✚ 500 g de farinha de trigo
- ✚ 10 g de fermento biológico seco
- ✚ 4 colher de açúcar
- ✚ 3 colheres de leite Cremora
- ✚ 1 ovo inteiro
- ✚ 1 gema
- ✚ 1 copo de água
- ✚ 1 pitada de sal
- ✚ 1 pitada de erva doce (opcional)
- ✚ 1/4 de copo de óleo



146

Modo de preparação:

1. Dissolva o fermento na água morna e o açúcar.
2. Acrescente os ovos ligeiramente misturados, daí o óleo e a erva doce.
3. Depois coloque a farinha aos poucos e o sal.
4. Deixa a massa descansar por 30 minutos.
5. Faça tiras da massa e corte no mesmo tamanho e coloque na assadeira.
6. Faça uma mistura de 1 gema de ovos, 2 colheres de açúcar e misture bem, de seguida passe em cima dos pães, com um pincel.
7. Deixe crescer por mais uns 30 minutos.
8. Leve para assar no fogo médio por 50 minutos.

132. ARGOLAS DE ACUCAR E CANELA FRITAS

Ingredientes:

- ✚ 3 ovos
- ✚ 1 chávena de açúcar
- ✚ 1 chávena de leite
- ✚ 1 colher de sopa de margarina
- ✚ Meia colher de sal
- ✚ 1 colher de sopa de fermento de pão
- ✚ Farinha de trigo q.b.
- ✚ Óleo para fritar q.b
- ✚ Açúcar e canela q.b



147

Modo de preparação:

1. Bata os ovos com o açúcar e a margarina, junte o leite, aos poucos acrescente a farinha de trigo e o fermento.
2. Misture muito bem até dar o ponto de enrolar sem grudar nas mãos.
3. Faça as argolas do tamanho desejado e frite em óleo quente até dourar.
4. Misture o açúcar e a canela e passe as argolas ainda quentes no açúcar e canela.
5. Sirva e bom apetite.

133. SALAME DE BOLACHA MARIA E CHOCOLATE

Ingredientes:

- ✚ 200 g de chocolate em pó
- ✚ 200 g de bolacha Maria
- ✚ 200 g de manteiga sem sal
- ✚ 200 g de açúcar fino
- ✚ 4 gemas



148

Modo de preparação:

1. Misture e amasse a manteiga com o açúcar.
2. Adicione as gemas e mexe.
3. Junte o chocolate e mexe muito bem.
4. Junte as bolachas esmagadas e continue a mexer.
5. Forma com o preparado um rolo. Envolve com papel de alumínio e aperte bem.
6. Guarde no congelador durante algumas horas antes de servir.

134. BOLO DE MARGARINA OU MANTEIGA

Ingredientes:

- 🚦 250g de margarina ou manteiga
- 🚦 1 chávena de açúcar
- 🚦 1 chávena de leite
- 🚦 1 chávena de maisena
- 🚦 2 chávenas de farinha de trigo
- 🚦 3 colheres de chá de fermento em pó
- 🚦 1 colher de chá de essência de vanila
- 🚦 3 ovos



149

Modo de preparação:

Numa bacia coloque margarina ou manteiga e o açúcar e bate até ao ponto de creme. Em seguida adicione os ovos 1 de cada vez e bate.

Adicione essência de baunilha e adicione 1 chávena de maisena e bate durante 1 minuto, adicione 2 chávenas de farinha de trigo e leite e bate até formar uma mistura homogênea e lisa.

Adicione fermento em pó e unte a forma com margarina e polvilhe com farinha de trigo e vire a massa. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 45 minutos.

