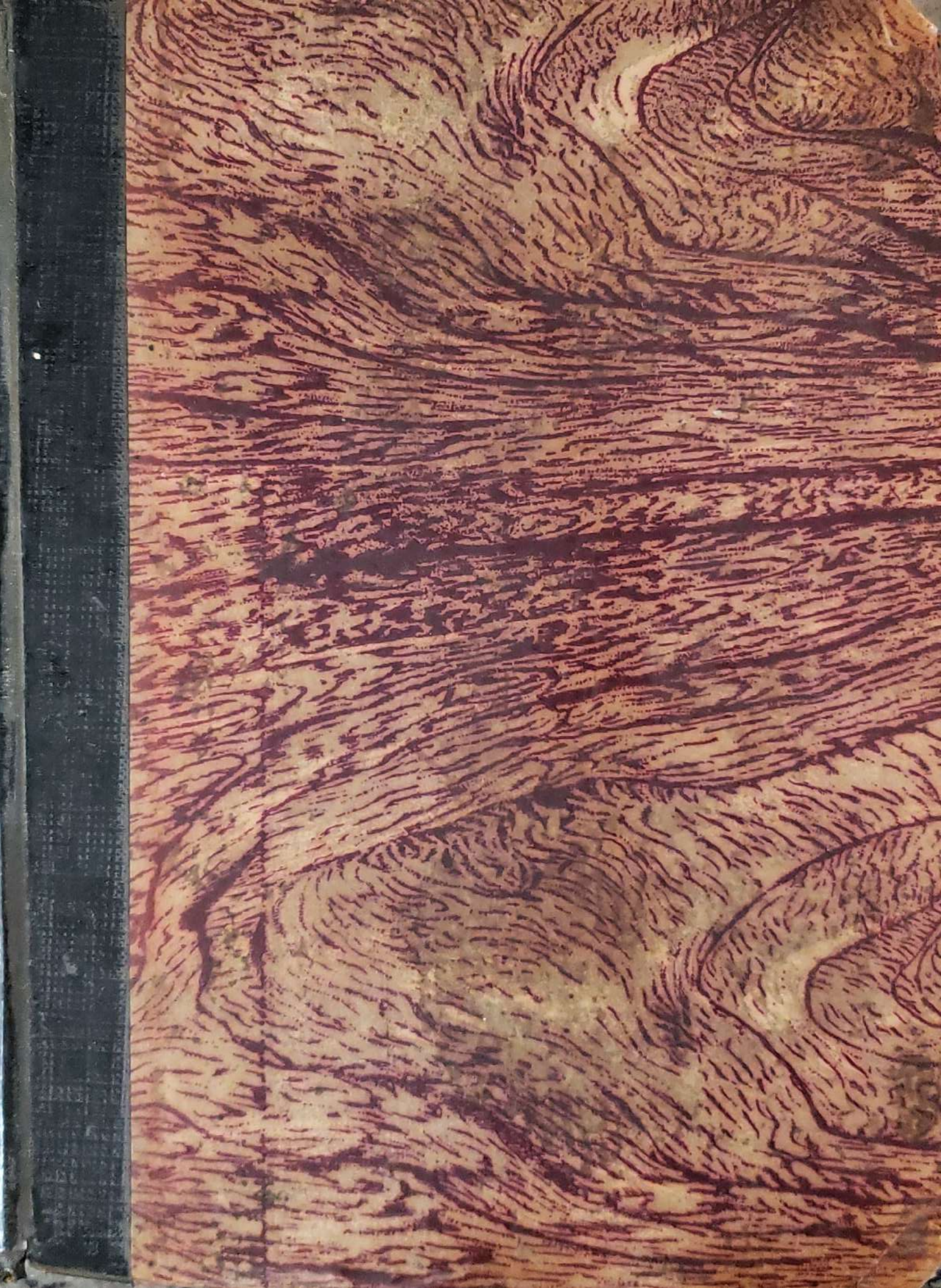




**ESTE IMPRESSO
ENCONTRA-SE À VENDA NA
PAPELARIA REAL LTDA.**

Rua Libero Baduró, 323 - Centro

Fones: 35-3351 - 35-3762 - 32-3832

R. Dr. Jesuino Maciel, 951 - Campo Belo

Fones: 241-9282 - 542-6845

"Casa do Desenhista"

Capital - São Paulo

9. Timbale de aspargos

• Ingredientes

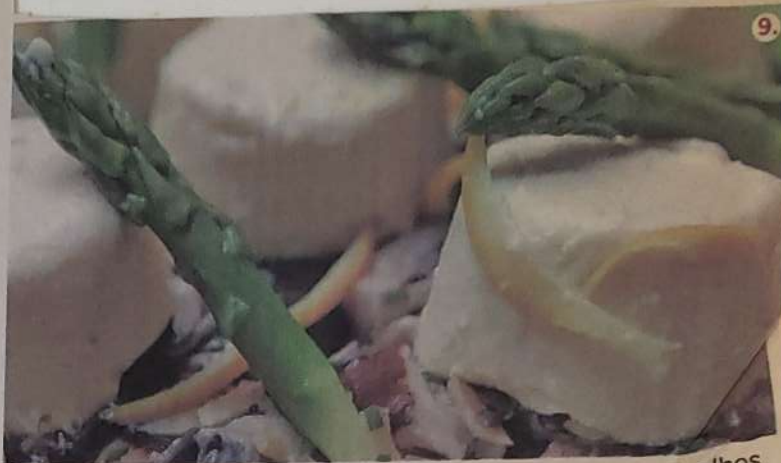
350g de aspargos em conserva escorridos; 2 gemas; 3 ovos; 70g de filé de frango; 150 ml de creme de leite; sal e pimenta a gosto

• Preparo

Bata no liquidificador os aspargos, as gemas, os ovos e o frango. Adicione o creme de leite e bata novamente. Corrija o sal e a pimenta e coloque em fôrmas individuais (ou em uma fôrma grande) untadas com manteiga. Cozinhe em banho-maria no forno baixo, coberto com papel alumínio, até o palito sair limpo.

* Receita do chef Christian Formon, do Buffet Christian Formon (tel. 3221-4943).

ia Luiza



FÁCIL FÁCIL - O timbale de aspargos fica pronto num piscar de olhos

fiz com + Azeitona preta
ÓTIMO



PENNETTE COM BERINJELA E MUSSARELA

• Ingredientes

300g de tomatinhos cereja frescos
250g de mussarela de búfala cortada em cubinhos
250g de penne rigate
20g de manjeriço
4 colheres (sopa) de queijo

parmesão Grana Padano ralado
3 colheres (sopa) de azeite extra virgem
2 dentes de alho picados
1 berinjela grande cortada em cubinhos
Sal e pimenta branca do reino a gosto

• Modo de preparo

Em uma frigideira, aqueça o azeite e o alho picado. Adicione a berinjela e deixe dourar. Acrescente os tomatinhos cereja e cozinhe por alguns minutos. Finalize dispondo as folhas de manjeriço e a mussarela de búfala, desligue o fogo e reserve. Enquanto isso cozinhe a massa em água fervendo e sal, de modo

que fique "al dente". Escorra o penne, transfira-o para a frigideira com o molho e salteie, salpicando o parmesão ralado e o resto do azeite. É preciso tomar cuidado para que o molho com a mussarela não permaneça muito tempo aquecendo no fogo, caso contrário, pode embolar



Platos Salgados

Massa Básica de Crepe Salgado

preparo - 20 min (8 porções)

Ingredientes:

200 g de farinha de trigo

1 xíc (chá) de leite

3 colh (sopa) de cerveja

3 colh (sopa) de manteiga amolecida

3 ovos

1 colh (cafê) de sal

manteiga para fritar

Preparo:

Bata por cinco minutos, todos os ingredientes juntos no liquidificador.

Leve a massa à geladeira e deixe descansar por duas horas.

Aqueça cerca de uma colher

(chá) de manteiga na frigideira, unte toda a superfície.

Despeje umas duas colheres (sopa) da massa sobre a frigideira.

Seguindo pelo eixo, faça movimento

mentos rotativos, de maneira que a massa se espalhe uniformemente. Frite por uns dois minutos, até começar a corar. Vire o crepe sobre um prato. Proceda da mesma forma até terminar a massa.

Crepe de Ricota com Espinafre

- uma receita básica de crepe salgado

Recheio

500 g de ricota fresca

1 maço médio de espinafre

3 colh (sopa) de manteiga

3 colh (sopa) de cebola ralada

2 colh (sopa) de farinha de trigo

1/2 xíc (chá) de leite

3 colh (sopa) de salsa picada

1/2 colh (café) de noz-moscada

1/2 colh (café) de pimenta do reino

1/2 colh (chá) de sal

Molho

2 colh (sopa) de manteiga

3 colh (sopa) de farinha de trigo

2 gemas

1 xíc (chá) de creme de leite

~~1 xíc~~ 1 xíc (chá) de leite

1 colh (capi) de sal

queijo parmesão ralado

Recheio: Cozinhe o espinafre, sem água por ± 8 minutos. Espere esfriar um pouco. Esprema o espinafre até eliminar todo caldo.

Aqueça a manteiga, frite a cebola acescente o espinafre e a ruota Poltrle, aos poucos, a farinha de trigo e adicione o leite.

Mexa até que engrosse

frite a salsinha e deixe esfriar

Molho: Misture as gemas, a farinha de trigo e dissolva com o leite. Acrescente o creme de leite,

e leve ao fogo alto, mexendo até engrossar. Adicione o sal e a manteiga, retire do fogo.

Espalhe sobre cada crepe o recheio e dobre ao meio e junte as extremidades, dobrando novamente ao meio.

Disponha em uma travessa refratária. Despeje o molho por cima e polvilhe com queijo parmesão.

Leve ao forno aquecido (200°C) por cerca de 10 minutos.

Cupe de Camarão (8 porções)

uma receita básica de crepe salgado

Recheio

400 grs de camarão limpos, s/ casca

4 colh (sopa) de manteiga

3 colh (sopa) de cebola ralada

3 colh (sopa) de salsa picada

2 gemas

1 colh (sopa) de farinha de trigo
suco de 1 limão

1/2 colh (café) de pimenta do reino
1 colh (chá) de sal

Preparo: Aqueça a manteiga em uma panela, frite a cebola, até começar a ficar transparente.

Adicione os camarões já temperados com o suco de limão, sal e pimenta do reino. Mexa com uma colher de pau de madeira e cozinhe por uns cinco minutos com a panela destampada e chama alta.

Desligue o fogo e com uma escumadeira retire os camarões.

Com os poucos, junte o caldo que sobrou - as gemas, batendo bem.

Com esta mistura dissolva a farinha de trigo.

Leve tudo ao fogo até engrossar, mexendo sempre. Acrescente os camarões e a salsa e deixe tomar gosto por

mais fus minutos.

Espalhe uma porção de recheio sobre cada crepe. Dobre em quatro e leve ao forno (200°C) em travessa refratária por 5 minutos.

Aqueça a manteiga no fogo, sem deixar fritar. Retire a espuma branca que se formar na superfície. Despeje sobre os crepes e sirva em seguida.

Crepe de salmão (8 porções)

uma receita básica de crepe salgado

Recheio

16 fatias grossas de salmão defumado

200 gr de manteiga

molho

3 colh (sopa) de farinha de trigo

3 gemas

1 litro de creme de leite

1 colher (chá) de sal

Purpur: faça primeiro o molho.

Aqueça a manteiga no fogo e acrescenta a farinha de trigo leve por uns três minutos, mexendo com uma colher de pau.

Dissolva as gemas em $1\frac{1}{2}$ xíc de chá de creme de leite e reserve.

Despeje, aos poucos, o restante do creme de leite sobre a farinha, dissolvendo-a bem. Mexa até

que a mistura comece a ferver.

Junte as gemas dissolvidas e retire do fogo, temperando com sal.

Sobre cada crepe, disponha uma fatia de salmão e espalhe

um pouco de manteiga por cima.

Dobre-os em quartos. Se a massa quebrar dobre-os apenas ao meio.

Coloque-os em travessa refratária.

Cubra com molho e leve para gratinar, por 10 minutos em forno aquecido a 200 °C.

Filet ao molho madeira

4 bifes de filet mignon (cerca de 1kg)
5 colh de manteiga
4 cálices de vinho madeira
1 xíc (chá) de creme de leite fresco
sal e pimenta do reino a gosto.

Preparo: numa frigideira grande derreta 4 colh (sopa) de manteiga. Coloque os filés, um lado do ~~cutis~~ e deixe fritar. Vire os ~~bifes~~ e tempere com sal e pimenta o lado já tostado. Vire novamente ~~de~~ lado e faça o mesmo.

Retire os da frigideira e coloque em fôrressa aquecida.

Derreta o restante da manteiga na frigideira, raspando o fundo com uma colher de pau. Acrescente o madeira e quando ferver junte o creme de leite. Despeje si a carne e sirva.

Salada de uva doce e laranja

2 uvas doces médias

2 laranjas pera

Lavasse as laranjas em água e retire a pele meio transparente

Corte o gomo ao meio.

Limpe as uvas doces e corte-as em fatias finas.

Tempere a uva-doce misturada com a laranja, com maionese, pimenta do reino, molho inglês, mostarda e catchup (1 colher de cada)

Serve a geladeira.

Ensalada Caprese

2 tomates cada grande e firmes
muzzarella fresca de bufalo
folhas de manjericão fresco
oregano, sal, pimenta, azeite

Lave os tomates, corte formando gomos. Corte o queijo em fatias

grossas. Arrume num prato
formando um círculo, sobrepondo
fatias de tomate e queijo.
Polvilhe com sal, pimenta e
orégano. Regue q azeite.
Coloque o mangueira sobre as fatias.
= Não use vinagre em salada de tomate.

Molho para coxinha frita grelhado (4 pessoas)

1 colh de manteiga

1/2 colh de óleo

Refogue uma cebola picadinha.
Acrescentar 1 tomate picado sem
sementes e pele, 1 copo de vin
ho branco seco e 1/2 copo de
caldo de carne.

Deixe reduzir por 3 a 4 minutos e
jogar sobre a carne.

Colocar em forno quente por
2 minutos. servir.

Mousse de Atum

Derreter 1 colher (de sopa), de gelatina em pó, sem sabor em 1 copo de água.

Coloque no liquidificador e acrescentar:

1/4 xíc de maqui

1 colh de mostarda em pó

1 cebola picada

Ligar.

Juntar:

1/2 kg de atum em lata

2 a 3 talos de aipo picado

salsinha

sal a gosto.

Ligar

Bater 1/2 copo de creme de leite fresco e juntar à massa

Coloque em forma de buraco, na geladeira por 2 a 3 horas. (sem untar)

No buraco: - salada de pepino,

2 colh de yogurt natural e endro

Bolinha de queijo

250 gr de queijo mineiro
2 claras.

1 colher de farinha

1 colher de pó Royal (chá)

Amasse tudo e faça bolinhas.

Frite em óleo quente

Empada de Queijo

massa

200 gr de margarina

1/2 kg de farinha

1 ovo

1 colh de açúcar

1 colh de sal

1 colh (de chá) de Royal

Recheio

5 ovos batidos

1 colh de queijo ralado (parmesão)

- 1 pouco de manteiga
1/2 copo de leite

Amassar a massa com a mão,
cobrir a forma (ou forminhas)
colocar o recheio e assar.

Pão de Queijo

- 1 xíc de araruta
2 xíc de queijo mineiro ralado
1 colh (chá) de açúcar
1 colh (café) de sal
1 colh (sobremesa) de pó royal
1 ovo
1 colh (sopa) de manteiga
Leite suficiente para amassar.

Misturar os ingredientes secos, juntar
o ovo a manteiga e o leite. Amassar
fazer bolinhas. achatá-las e fazer
uma depressão ao centro com o dedo.
Levar ao forno quente com o fogo em brasa.

Cenoura fofogada com castanha do Pará (6 porções)

6 cenouras médias

2 colh (sopa) de manteiga

1 colher (chá) de açúcar (mascavo ou comum)

1/2 xic de caldo de galinha ou água

1/3 xic de creme de leite

1 gema

2 colh (chá) de suco de limão

1/2 xic de cast do pará ou cacau tostada
sal

limpe as cenouras e corte em rodellas
Coloque-as numa panela com a
manteiga, sal, açúcar e o caldo ou
água. Cubra a panela até que
as cenouras fiquem macias.

Misture o creme de leite com as
gemas e adicione as cenouras.
Reaqueça e junte o suco de
limão e as castanhas picadas

Salada Waldorf

(6-8 porções)

- 2 xíc de maçãs cortadas em cubos s/casca
- 2 colh (sopa) suco de limão <sup>(rende 2
serviços)</sup>
- 1/2 xíc de maionese
- 1 xíc de salsa bem picada
- 1/2 xíc de nozes ou cast para picadas
- 1/2 xíc de passas s/ semente
- 6 a 8 folhas de alface

Preparo: Uma hora antes de servir, misture as maçãs com suco de limão e a maionese (1 colh), leve a geladeira.

Na hora de servir, junte o salsa, o restante da maionese, as nozes picadas e as passas. Sirva sobre folhas de alface.

Cozido de Carne com Cerveja (4-6 porções)

far. de trigo (quantidade para envolver os pedaços de carne)

sal, pimenta do reino a gosto

1 kg de coxão mole ou alcatra cortada em cubos

1/4 xíc de azeite

6 cebolas médias, cortada em rodelas

1 dente de alho

1 colher de salsa

Leão, tomilho.

2 1/2 xíc de cerveja.

Preparo: Misture a farinha, sal e pimenta, a gosto. Envolve os pedaços de carne nessa mistura e reserve.

Aqueça o azeite e frite a cebola, sem dourar. Retire-as da panela e reserve. Coloque a carne na panela e dourar-a de todos os lados,

Adicione a cebola e o alho frito, a salsa, o leão, tomilho e a cerveja.

Tampe e cozinhe em fogo baixo, até que a carne fique macia, durante $\pm$ 1 hora e 15 minutos.
Sirva quente com batatas cozidas

Patê de gorgonzola

200 g de queijo gorgonzola
250 g de manteiga
3 colh (sopa) de conhaque
sal e pimenta do reino a gosto.
Passe o queijo por uma peneira e bata com manteiga a t^o ambiente junto o sal, pimenta e conhaque.

Pudim de abobrinha (4-6 porções)

1 Kg de abobrinha cortada em pedacinhos
1 colh (sopa) de cebola bem picada
1/4 xíc de margarina amolecida
3 ovos

1/2 xíc de leite

1/3 xíc de queijo parmesão

2 colh (sopa) de far de rosca

sal e pimenta do reino a gosto

1/2 xíc de queijo parmesão;

Numa frigideira grande, frite a abobrinha e a cebola na margarina até que esteja marra. Numa vasilha grande bata o ovo com o leite, 1/3 xíc de queijo a farinha de rosca, o sal e a pimenta.

Junta a abobrinha e a cebola despeje em forma refratária untada (22 cm de diâmetro)

Salpique com 1/2 xíc de parmesão. Asse sem cobrir, em forno pré aquecido moderado (180°C) por 35 a 40 minutos.

Sorta de Cennaua e queijo.

massa:

(4-6 porções)

2 xíc de far de trigo

$\frac{3}{4}$ xíc de margarina

3-4 colh (sopa) de água gelada

Recheio:

6 ovos

$\frac{1}{4}$ xíc de leite

1 $\frac{1}{2}$ xíc de cenouras cozidas cortadas em cubinhos.

250 g de queijo muzzarella ralado grosso

sal, pimenta do reino a gosto

1 colh (cha) de orégão.

Preparo: Coloque numa vasilha a farinha e junte a manteiga ou margarina aos pedacinhos. Com a ajuda de 2 facas faça uma farofa.

Acrescente a água e amasse até ficar lisa.

Deixe descansar por 15 minutos

Forre o fundo e os lados de uma
forma de 25 cm de ϕ .

Forre o fundo e os lados com
um garfo

Para o recheio, bata os ovos com
o leite até que esteja bem
misturado, acrescentando os demais
ingredientes

Coloque na massa crua

Asse em forno quente (200°C)
pré aquecido, por uns 40 a
45 minutos

Beringela à parmegiana

(4-6 pessoas)

4 beringelas grandes cortadas em
rodela

2 1/2 xíc de molho de tomate
elav para fritura

2 dentes de alho picado

150 g de mussarda ralada em rolo grosso

100 g de parmesão ralado

Frite as rodajas de berinjela em bastante óleo e escorra em papel absorvente.

Numa forma refratária, coloque uma camada de berinjela, uma de mussarela e uma de molho de tomate.

Salpique com alho

Repetir a operação até terminar os ingredientes, deixando a última camada de molho de tomate.

Leve ao forno pré-aquecido (180°C) modulado por aproximadamente 20 minutos.

Monte Carlo (4 pessoas)

Fazer um bisque de camarão:
cascas e cabeças (de 20 camarões)
amassadas

1 copo de vinho

1 copo de cognogue

1 colher de massa de tomate
Deixar em fogo lento por 1 hora

Cozinhar 4 batatas bem grandes
Cortar ao meio e fazer buraco central

Numa panela colocar e refogar:

1 colher de manteiga

1 colher de cebola picadinha

20 camarões.

Juntar 1 receita de bechamel

1 copo de creme de leite

1 copo de búfalo

sal e pimenta do reino

Deixar reduzir um pouco.

Coloque os camarões, o molho nos
buracos das batatas. Cobrir com
1 fatia grossa de queijo catupiry
(1 dedo de espessura) e gratinar em
forno quente

Sirva a seguir

molho Bechamel

50 g de manteiga em fogo braco
juntar 50 g de far. de trigo e
homogenizar.

Colocar $1/2$ l de leite fervente
1 colh (café) de sal e $1/2$ de
pimenta de reino.

Biscoito de Queijo

300 g de gordura vegetal
400 g de farinha de trigo
1 tablete de fermento Fleischman

1 xíc de leite morno

1 colh (chá) açúcar

sal à vontade

2 gemas

1 xíc de queijo

Põe-se primeiro em uma tigela a
farinha e gordura depois leite
ovo e demais ingredientes.

Almoxingadas

1/2 kg de carne moída

1 ovo

cheiro verde, sal, alho, cebola, pimenta
um pouco de leite, para amolecer
miolos de pão
misture todos os ingredientes muito
bem. Frite em óleo quente os bolli-
nhos (meio achatados)

Sirva no molho de tomate

Patê para torradas

maionese

cebola bem picadinha

queijo ralado

coloque sobre pedaços de pão e
ponha no forno por alguns mi-
nutos

Peito de frango com limão

Tempere os filés com sal e
pimenta

Leite - os na manteiga.
Quando estiverem fritos junte
2 colheres de suco de limão e
creme de leite.

Deixe um pouco mais no fogo
e retire.

Paté de Fígado (Isadora)

1 lata de creme de leite

300 g de fígado de galinha

2 ovos

100 g de manteiga

alho e tempero a vontade

2 colh de cognhoque

1 colh de far. de trigo

Untar um pirex com margarina

Bater os ingredientes no liquidifica^{do}

Levar o pirex em banho-maria

na panela na chama do fogão
por $\pm$ 1 hora

Molho de Gorgonzola (1 litro)
(3-4 porções)

125 g de queijo gorgonzola

1/2 xíc leite

3 colt (sopa) de margarina

1/3 xíc de queijo parmesão ralado

1/3 xíc de creme de leite

Misture o gorgonzola e o leite,
a margarina e o parmesão nu-
ma panela.

Leve ao fogo lento e mexa até
obter um creme.

Junte o creme de leite e mexa
bem.

Cozinhe 250 g (1/2 pacote) de talhaderm,
espaguete ou fettuccine e misture
sua imediatamente.

molho branco para macarrão
(4-6 porções)

2 colh de margarina
2 colh de farinha de trigo
2 1/4 xíc de leite quente
3 gemas
sal a gosto
noz moscada
queijo parmesão ralado

Derreta a margarina, junte a farinha e mexa em fogo lento, por uns 2 minutos. Acrescente o leite aos poucos, mexendo sempre e cozinhe por 10 minutos. Bata as gemas. Junte um pouco da mistura quente. Mexa bem e acrescente a panela com a mistura restante, mexendo sem deixar ferver. Retire do fogo e tempere. Use com 500g de talharim ou lasanha, acrescente queijo ralado.

Patê de gorgonzola

250 g de queijo gorgonzola
1/2 maço de cheiro verde
2 xic de maionese

Patê de Tomate

Ferva o tomate e passe na peneira.
Refoga-se com óleo, cebola, alho e
deixa-se engrossar.
Por manteiga, ovo batido (se pusi-
sar por maizena) Depois fora do
fogo, bastante pimenta salado
e azeitona

Suplê de batatas

1/2 kg de batatas
um pouco menos de 1/4 xic de margarina
1 cebola bem picadinha

1 xíc de queijo minas ralado grosso. a

Cozinhe a batata descascada em água quente com sal até que fique macia. Esorra e amasse as batatas.

Frite a cebola na margarina até que fique macia. Acrescente a batata amassada e misture bem. Forne uma forma refratária baixo untada com metade da batata.

Coloque o queijo por cima e cubra com a batata restante.

Lixe ao forno moderado por $\pm$ 20 minutos. Sirva quente com molho de tomate.

Molho Branco para macarrão

Ferva meio litro de água com um tablete de caldo de galinha. Engrosse com 1 colher de sopa de maizena. Retire do fogo e coloque 1 lata de

creme de leite e queijo ralado à gosto.

molho de nozes e salsinha (macarrão)
(4-6 pessoas)

1/2 xíc de nozes moída

3/4 xíc de salsinha picada

2 colh sopa de margarina amolecida

3 colh sopa de farinha de rosca

1/2 xíc de azeite

2 colh de sopa de leite

sal à gosto.

Coloque as nozes e a salsinha numa panela, junte a margarina e amasse até obter uma massa pastosa.

Junte a farinha de rosca e depois o azeite, um pouco de cada vez, mexendo até obter um molho cremoso. Acrescente o leite e o sal, lga 1 e 1/2 xíc de molho.

Use 500g de espaguete

Postas de Pescada

Fazer um peixe com maionese, colocar as postas, salpicar com sopa de abóbora KNORR, colocar maionese, salpicar com alcachofras e levar ao forno.

Para que fique bem gostoso, colocar bastante maionese. A última camada sempre tem que ser de maionese.

Filét de Peixe

Temperar o peixe de sêpua. Amassar no peixe, amassar 2 colh de sopa de alcachofras juntamente com pelotas de manteiga derretida. Espalhar bem os filés no peixe e colocar mais margarina encima dos filés.

Colocar umas verduras sem sementes e partidas ao meio. Por tudo por

cima, cobrindo bem os fills.

Levar ao forno modulado por $\pm$ 1 hora e depois de cozido levantar o fogo para assar.

Pastel de Rissolis

2 xic de leite

1 colh de sopa de mangaúna

1 ovo, sal

Por no fogo o leite, a mentiga, o sal. Quando estiver fervendo despegar dentro 2 xic de farinha de trigo. Mexer até despiender da panela. Jogar esta massa no mármore para esfriar.

Voltar para a panela e por 1 ovo inteiro. Bater bem e abrir com o rolo, não muito fina.

Cortar redondo e recheá-lo com o que desejarem.

Passar os pastezinhos em ovo batido, na farinha de rosca e depois fritar na hora de servir.

Pamequim (35)

10 colh. sopa de farinha de trigo
(2 copos cheios)
1 colh. de sopa ($\pm$) de gordura vegetal
1 ovo inteiro
1/2 tablete de margarina
sal a gosto.

Misturar tudo com as pontas dos dedos, manusear pouco.

Por a massa nas forminhas, não muito grossa.

Recheio

1 1/2 colh. de leite
1 1/2 xíc. de queijo
2 ovos inteiros
1 colh. (café) de maizena
sal a gosto

Por os ovos no liquidificador,
bater e despejar os ovos no leite
com queijo e por nas forminhas
já com a massa.

Encher até pouco mais da metade
Leve ao forno para assar.

Bolinho de milho Verde

Refoge 1 lata de milho verde,
com cebola, alho, cheiro verde, acres-
cente 2 copos de leite, 4 colh de
sopa de farinha de trigo.

Mexa bem até soltar da panela
Deixe esfriar e faça bolinhos,
passando no ovo batido e no
maeana "sabelinho de anjo" bem
quebradinho.

Frite em óleo quente.

Bolinha de Quijo (1 telô)
± 70

1/2 kg de queijo meia cura
3 ovos inteiros
3 colh sopa de polvilho doce
1/2 colh sopa de fermento em pó

Amasse tudo. Faça bolinhas e frite-as.

Recheio de Ricota para pastel

40 pastéis peg

150 g de ricota
açúcar.

1 gema

2 colh de canela (capi)

casca de 1 limão ralado.

Amasse muito bem

Serve tanto para pastel de forno como frito

Recheio de Camarão

500 g de camarão cozido e picado
1 colh (sobremesa) maquiina
1 colh (sopa) farinha de trigo
1 cebola ralada
1 xíc de água de cozimento do camarão
1 xíc de leite

3 colh de sopa de azeite
fondor polvilhado, sal

Faça um refogado com azeite e a cebola. Logo que a cebola estiver dourada, junte o camarão, deixe cozinhar e polvilhe com fondor

A parte, numa panela, 1 xíc de água onde cozinhou o camarão (os camarões devem ser cozidos com casca)

Antes de usar a água, coe-a.

Junte a água, leite, farinha já dissolvida no leite

Mexa até ferver e obter um creme grosso. Adicione o camarão, ponha sal, mexa bem e use imediatamente

Asparagus

1/2 lata de aspargus

1/2 l de leite

3 colh manteiga

3 colh de trigo

1 colh de mostarda

150 g de presunto picado

1 colh de molho inglês.

(fatias de pão de sanduiche torado)

Deixe-se a margarina e misture a farinha, leite, mostarda.

Cozinhe em fogo brando, mexendo sem parar, põe então o presunto e molho inglês. Colocar os aspargus encima das torradas e cobri-los com este molho.

Serve-se com salada de alface picada, beterraba, enfim uma salada russa.

Racambole Suflê de Espinafre

(Helô)

7 ovos separados
manteiga ou margarina
6 colh de sopa de farinha de trigo
pimenta do reino a gosto.
1 colh (chá) de sal
1 1/4 xíc de leite
Queijo parmesão ralado
1/2 xíc queijo prato ralado grosso
1/4 colh de chá de fermento em pó.

Para o recheio:

2 maços de espinafre cozido e picado
2 colh de sopa de margarina
1/4 xíc de cebola bem picada
sal a gosto
1/4 xíc de queijo prato ralado
1/2 xíc de creme de leite azedo
125 g de queijo prato em fatias

- Separar os ovos (em temperatura ambiente) - claras e gemas.

Unte assadeira (melhor por em pirex) que vai direto à mesa) de uns 37 x 26 cm. Forra-se com papel manteiga untado com manteiga. Aqueça o forno a 170°C. Derreta 1/3 de xic de manga, dina numa panela pequena.

- Tire do fogo, e junte a farinha mexendo bem. Adicione o sal, pimenta, aos poucos o leite, sempre mexendo. Volte ao fogo até ferver, abaisse e cozinhe até que engrosse, sempre mexendo.

Retire do fogo e adicione o queijo parmesão e prato. Bata bem.

- Bata as gemas ligeiramente, junte o molho branco com queijo e bata bem.

Bata as claras em neve com uma pitadinha de sal e o fermento até obter neve firme.

Acrescente cuidadosamente uma parte das claras à mistura de

queijo e gemas

- Adicione a neve restante lentamente e misture com cuidado.

Coloque na assadeira e asse por 15 minutos, ou até que a superfície esteja estufada e fume quando tocada com o dedo.

Enquanto isso cozinhe o espinafre, jogue o numa panela, retire a toda a água.

- Aqueça a margarina numa frigideira e doure a cebola. Junte o espinafre, o sal, o queijo prato, o creme de leite e misture bem.

Solte as bordas do suflê com uma espátula, inverta sobre o papel (aluminoso) lanche polvilha do com queijo parmesão ralado, e retire o papel de uma

- Cubra a superfície por igual com o recheio. Enrole pelo lado mais comprido e coloque em

assadeira untada com as bordas
para baixo

Arrume as fatias de queijo
sobre o rocambole e leve ao
forno para derreter o queijo.
Use espátulas para retirá-lo
da assadeira (15 min)

Torta de Queijo e Presunto (Helô)

Massa : 250 g de farinha de trigo

100 g de margarina

1 colh (chá) de sal

1 ovo inteiro

1/2 colh (cofí) pó Royal

± 1 xic de leite para amolecer a massa

Preenchimento 200 g de queijo minas

2 gemas

50 g de queijo prato salado

50 g de presunto

200 g de creme de leite

Por a farinha em cima da mesa,
colocou a margarina, o sal, o ovo
Amasse bem e deixe descansar
por 20 minutos. (se precisar coloque
um pouquinho de margarina para
endurecer a massa)

Forne um pux com esta massa
misture todos os ingredientes do
recheio, leve ao forno quente, em
cima da massa.

Deixe por 20-25 minutos, até dourar

Salada de beringela

1 beringela

2 colheres de creme de leite

1 colh de suco de limão

salsinha picada

sal

1 dente de alho amassado

alface

Descasque a berinjela, corte em quadradinhos, cozinhe na água e sal por 5 minutos. Escorra, cubra e leve a geladeira. Misture depois ao creme de leite, sal, salsinha, limão e alho.

Sirva com alface picadinha.

Maionese de Forno (Isis)

- 2 latas de sardinha (pequena) ou 1 gde
- 2 colh (sopa) de manteiga
- 1 kg de batata
- 3 ovos
- 1 copo mal cheio de leite
- cheio verde picadinho (2 colh cheias)
- sal a gosto

Modo de fazer

Cozinhar e espremer as batatas.
Misturar com sardinha (amassada

com garfo), colocar 3 gemas, o
chico verde, o leite, a manteiga
o sal.

Misturar tudo muito bem e por
último as 3 claras em neve.
Assar em forma untada e
polvilhada com farinha de rosca.
Estará no ponto quando as
beiradinhas estiverem torradinhas
(não é preciso deixar demais o
bolo)

Retirar do forno, deixar esfriar
e desenformar. Pode-se fazer
um recheio com maionese e
azeitona e colocar na metade cortada.
Cobrir também com maionese.
Usa-se cortar em quadradinhos
que são cobertos com maionese,
pedacinhos de tomate e azeitona,
e servidos como aperitivo.
Fica muito bom gelado.

Bacalhoadada em Camadas (Molúmpia)

Deixar uma fermentada no bacalhau
brasileiro, colocar sal na água
Retirar.

Nessa mesma água, cozinhar
8 batatas, 2 cebolas grandes ou
mais e coque sem cortar.

Quando estiver cozido, amassar
em camadas numa panela, sendo
que a última camada deve
ser de bacalhau. Ir alternando
o molho entre as camadas.

Molho

A parte numa panela colocar
O tempero: azeite, 2 cebolas corta-
das finas, sal, pimenta do reino
e louro.

8 tomates cortados em 4

3 conchas de óleo e azeite (meio a
meio)

3 conchas de vinagre branco

Este molho fica pouco no fogo
e tomate não chega a desmanchar.

Deixar a bacalhoadada uns minutos
no fogo baixo para tomar gosto
Unir numa farofa
Enfutar com ovos cozidos e azitona

Stroganoff

- 1 kg de fillet mignon
- 1 colher (chá) de páprika
- $\frac{3}{4}$ x (chá) de trigo
- 2 colh (chá) de sal

Misturar tudo num saquinho e
colocar aí a carne cortada em
cubinhos. Sacudir bem.

Colocar 2 ou 3 colheres de mantei-
ga na panela com 1 cebola
grande picada miúda.

Deixar a cebola a cozer e colocar a carne
Deixar fritar, mexendo sempre
Quando dourar, colocar o suco de
6 tomates batidos no liquidificador
e 1 copo de cogumelos

com a água. Deixar cozinhar
Quando for servir, misturar
2 colheres de sopa de mostarda
e 1 lata de creme de leite sem
soro. O creme não pode ferver.

Peixe gratinado (M. Olímpia)

Cortar: cebolas em rodelas
ovos cozidos
azeitonas verdes
champignons

Filés de pescada
pão de forma 5/8 assado amantado
cheiro verde, alho, vinagre
queijo ralado
maionese, azeite

Formar peixe com a cebola e regar
com azeite. Colocar os ovos cozidos
A parte misturar a azeitona, o
champignon, a salsa e temperar

com vinagre, sal, alho
Espalhar esta mistura sobre o
ovo.

Arrumar por cima os filés de
peixe temperado

Esfolar o pão misturado com
queijo ralado e cobrir o peixe
por cima mantiga derretida
Forno de 40 minutos

Pipionada (cm. Olíupia)

Misturar em um recipiente grande

1 kg pimentas cortado

1/2 kg cebola em rodelas

1/2 kg tomates

1 colher cheia de alcaparras

origano a gosto, sal, azeite

2 pimentas vermelhas picadas

1 1/2 copo de óleo

Depois de bem misturado levar ao
fogo para apurar

Quando estiver apurado juntar 15
dentes de alho até que amoleçam
Por último juntar pouco mais
misturar bem e regar com azeite

Postife (tia Marga) Panula Russa

1 peça de moiminho / picumba, ou
posta de alcotree / bogauto.

Passar sal pela carne e
colocar em óleo quente
na panela de pressão aberta,
para dourar.

Dourar por inteiro e depois
fechar a tampa da pressão
por **10** min a partir do
apito juntando algumas cebolas
cortadas (grandes pedacos)

Após os 10 min deixar a panela
fechada até a hora de
servir.

Ovos quentes com presunto

5,5 colh de manteiga

2 fatias de presunto cozido

4 ovos

sal

pimenta do reino

4 colh de creme de leite

1 maço de estragão

Leve ao fogo uma panela com água e 4 forminhas refreadoras. Deixe até levantar fumaça. Tire-as da água, seque-as e unte com manteiga.

Coloque as tirinhas de presunto picado nas forminhas. 1 ovo / forminha. Ponha sal / pimenta e o presunto restante. Por cima uma colher de creme de leite, o estragão e a manteiga.

Coloque em uma assadeira com
2/3 de água quente.
Deixe por 8 minutos.
Retire e sirva quente, nas
próprias forminhas.

Bagna Cauda (vô nonô)

Lascasse 4 dentes de alho e
fria-se em rodalinhos.
Fria-se $\pm$ 10 filés de anchovas
(quantidade = ao alho).
Poe-se numa panela o azeite
de oliva (1/2 xíc) e manteiga (1/2
 xíc) e o alho (tudo em partes = 5).
Junte-se as anchovas e deixe
ferver até desmanchar-las.
Servir sempre bem quente
(em rechau) com salsa, ervas
doce, alho poró, cenoura, repolho
(tudo cru) etc.

Molho Verde (vovó nenê)

Pica bem fininho, salsinha,
cebolinha, alho e cebola

Por de molho em água e vinagre, molho de pão

Após esbelido, espie me bem
e por numa tigela

Juntar os temperos e sal
mexendo bem

Juntar óleo/azete (ou salado de
carne) até dissolver um pou-
co a massa

Usar em carnes e legumes
cozidos

Se quiser colocar gema cozida
ou alcaparra picada miúda
na

Molho do homem Pobre

(vó nenê)

Leve para coze flor e carnes
Deixar a panela a que vai ser
temperado. (exemplo, carne)

Depois de todos os lifes estarem
feitos juntar o seguinte molho.
Bater 1 ovo, 1 colher de tigo,
sal e 1 xíc de vinagre e 1
 xíc de água.

Despejar passando por penei-
ra fina sobre os lifes que
estão no fogo.

Mecher até engrossar o molho

Massa para pizza (vó nenê)

1 xíc de tigo

2 colh de óleo

1 pouco de fermento

Leite para amassar (massa
branda)

Deixar descansar um pouco
antes de usar.

Molho Bagnet (ovo nê)
para carnes, saladas.

Reissobee na mocheia

1 colh bem cheia de massa de
tomate com um pouco de
caldo de carne.

Juntar um tomate cru picadinho,
salsa, cebolinha, cebola,
alho, tudo bem picadinho,
sal e pimenta

Juntar um pouco de óleo de
oliva e azeitonas picadas se
gostar

Massa Argentina para tortas
dois

1 lb bem cheia de manteiga
1 colh " " gordura vegetal
(pode ser tudo manteiga)
1 colh de ovos
2,5 / 3 xc de trigo
1 xc de açúcar

- 1 gema
 - 1 coll (sopa) pó royal
 - 1 pouco de leite
- misturar tudo muito bem.

Arroz ao vinho (ofélia)

- 3 xic ou 4 de arroz (bem chio)
 - 2 coll de mangaúna
 - 2 cebolas picadas
 - 2 tabletas de caldo de galinha
 - 1 xic (de chá) de cogumelos (reservar alguns p/ enfiar e cortar os outros ao meio)
 - 1 xic de nozes picadas
 - 1 garrafa de vinho tinto
 - 300 gms de presunto (picar só metade e reservar o resto para enfiar)
- Refogar as cebolas na mangaúna colocar o arroz, as nozes e os cogumelos cortados.
- Refogar um pouco para

não guardar muito sempre
colocar o vinho já quente.
Dissolver os tabletas de caldo
em água quente juntar ao
arroz e provar o sal.

Enquanto o arroz ferve colocar
o presunto e juntar ao arroz.
Abaixar o fogo e tampar a
panela (cozinhando rápido)
Com o resto do presunto e
cozinhado enfeitar o prato.

Receita de Brocolis

1 maço de brocolis (s/ calo)
cozido e batido no liqui-
dificador.

Colocar a massa numa pane-
la e acrescentar 1 copo de
cogumelo natural desnatado,
sal, pimenta do reino e um
pouco de noz moscada se gostar.

Lulas à Bauce Loneta (Silvana)

3/4 kg Lula média
1/2 kg carne moída (metade ^{porco} vaca)
2 azeitonas
1 ovo cozido
1 cebola pequena
5 tomates maduros

(limão/sal)

Limpar e temperar as lulas.
Separado, fitar a carne moída e juntar 2 azeitonas picadas, o ovo cozido cortado em pedacinhos pequenos.

A parte fitar uma cebola ralada bem dourada, juntar o tomate e deixar cozinhar.

Passar o molho na peneira e por 2 colh na carne moída e o restante separar.

Encher as lulas e fechar com palito. Passar na farinha de trigo e fitar até dourar.

Colocar em cima o resto do
molho de tomate
Cobrir c/ água e 1/2 copo de
vinho branco seco.
Cozinhar ± de 1 a 1,5 hora.
Servir com arroz branco.

Batatas Recheadas (Silvano)

Colocar as batatas inteiras e
grandes no forno por 1 hora.
Depois de pronta, cortar ao
meio e retirar o conteúdo do
meio da batata.

Até ao miolo, misturar 1 gema,
1/2 copo de leite, 1 pedaço de
manteiga e 50 g de queijo
guyere, noz moscada sal
e 1 clara batida.

Encher as batatas c/ essa
mistura e por no forno por
± 10 min. para gratinar.

Salpicão de Frango Defumado (S. Ferrnino)

- 1 frango defumado desfiado
- 1 lata milho verde
- 1 xíc salsa cortado em fin
ras
- 1/2 xíc de azeitonas verdes ^{finas}
- picadas
- 1 maçã picada
- 1 xíc de creme de leite
- 1 xíc de maionese
- salsinha picada
- 4 batatas grandes em cubinhos
- 2 cenouras cruas raladas

Modo de fazer

Cozinhe (no vapor) por 8 min as batatas em cubinhos, ~~sem~~ com 1 xíc de água

Numa tigela misture o frango e os vegetais. Junte o creme de leite batido, a maionese, a salsinha picada

Temperar a gosto com sal e
pimenta

Batata Recheada (12 Meios)

Lavar as batatas,
cortar ao meio e escavar
com uma colher

Colocar para ferver ± 10 min
na água

Fazer um bechamel com
1 colh. mant / 1 colher fígado / 1g. m.
1 copo leite morno / noz mos-
cada, sal / queijo ralado
Rechear as batatas e cobrir
c/ queijo ralado.

Levar ao forno p/ grati-
nar

Salpicão de Frango

(Ma. Olimpia)

20 ~~para~~ pessoas

- 1,0 kg batata
- 1/2 kg cenoura
- 5 peito de frango
- 1/2 kg nozes c/ casca
- 1 salsaã.
- 1 lata palmito
- 2 maçã verde
- 2 maçã vermelha
- 300 gr passa branca s/ caroço
- 1 cebola
- 4 dentes alho.
- maionese / creme de leite
- cebolinha
- salsinha.

Cozinhar a batata e a cenoura já descascada e picada no caldo de fervura do peito de frango para pegar gosto.

Carneiro Hambado e Carne
Sauco (2 pers.)

16 carnes médias limpas

1 cebola peg picadinha

1 colh (sopa) manteiga

1 dose de urkisky

1 xíc (chá) creme de leite

1 colh (sopa) mostarda

Coque a manteiga em frigideira ou rebouche e em seguida coloque a cebola p/ amolecer junto as carnes (temperadas com sal e pimenta do reino) e deixe $\pm$ 3 min de cada lado.

Flambe com o urkisky junto o creme e a mostarda e deixe reduzir por alguns minutos o molho.
Sirva com arroz branco

Doisife - (Bia Toledo)

1 peça de lagarto inteira
limpe com 2 dentes de alho
amassado, sal, louro, pimenta
em grão e cubra com bas-
tante mostarda.

Coloque numa panela 1 xíc
de óleo e doure a carne.

Depois leve ao forno por 30 m.
Deixe uma noite no freezer.
No dia corte em máquina
de fios bem fina.

No molho da panela coloque
bastante cebola em rodelas
bem finas e deixe dourar.
Não coloque as fatias uma
sobre outras. Apenas 1 cam-
da por vez e a cebola
por cima.

Pode servir frio.

sopa de milho verde (Buriê)
(6 porções)

- 12 espigas de milho novo verde
- 2,5 l de água
- 3 colh mangaína
- 1 cebola picadinha
- 1 xíc de chá de leite
- sal, pimenta do reino branca moída
- 1 maço de cambuquira picadinho
ou de cebolinha
- 2 limões

Bate o milho pente a espiga
Bata no liquidificador com um
pouco de água. Passe por peneira
fina. Reserve o caldo.
Esquente a mangaína em
panela funda, doure a cebola
e junte o caldo de milho.
Deixe levantar fumaça e cozinhe
no fogo brando, mexendo com
colher de pau por 50 minutos.
O caldo deve engrossar e ficar

cu moro.

Adicione o leite e cozinhe por mais 10-15 minutos. Salgue e

apimente

Antes de colocar na sopleira ausente a ambrúquia (ou a cebolinha) picada

Serve com fatias de limão ao lado para temperar a gosto no prato.

Salada de Pepino com Fegunte (TSATISIKI)

1 pepino grande
sal a gosto

1 colher sopa azeite

1 ramo de hortelã picada

400 g de fegunte arabe, fume

2 dentes de alho.

Lavar o pepino, corte em fatias finas. Salgue e deixe descansar por 30 minutos.

Externa se formar água, Reserve.
Misture o azeite e a hortelã ao
requeijo. Amasse bem o alho e
junte ao requeijo.

Misture ao pepino, teste o sal
e deixe na geladeira até ser-
vir.

Fonngo ao Zinho Finto (4-6 p) (Coq au Zin)

- 1 Fonngo grande ($\pm 2\text{kg}$) cortado nas
juntas.
- 1 garrafa de bom vinho finto
- 1 cenoura média em rodelas
- 1 cebola grande cortada em 4
- 2 dentes de alho
- 12 grãos de pimenta do reino
- 1 bouquet garni (salmista / louro / tom)
- 200 g. de bacon (fatias 2 cm)
- 1 colh. sopa manteiga
- 1 colh. sopa óleo milho
- 12 cebolas peg. (dentes de pickles)

200 g champignons
2 colh farinha de trigo
2 colh de uinho que
2 ric de caldo de frango.
sal a gosto.

De véspera, coloque o frango
em pedaços com o vinho, cenou-
ra, alho, pimenta, bouquet
garni. Deixe descongelando por
24 horas, na geladeira.
No dia seguinte, afervente o
bacon em água quente durante
1 minuto. Retire, seque e
reserve.

Esquente a manteiga e o óleo em
panela grande e de fundo espu-
so em fogo médio. Frite o bacon.
Retire e reserve. Em seguida
frite as cebolas pequenas por
uns 10 minutos mexendo para
não queimar. Retire e reserve.
Frite os champignons no fogo

mais forte e mais rapidamente,
retire e reserve.

Lave os pedaços do frango da
mainada e seque bem. Reserve
a mainada

sempre na mesma panela, frite
o frango aos poucos, dois ou três
por vez, até que fiquem bem
dourados. Baixe bem o fogo
e espalhe a farinha. Deixe 5 min
no fogo para ela dourar um
pouco.

Espalhe o corbaque e ponha fogo
para flombar. Abafe o fogo e
junte a mainada.

Se necessário, coloque caldo de
frango. O líquido deve cobrir o
fogo.

Depois de 50 min de fogo brando,
retire os pedaços de frango e
coe a mainada.

Retorne a panela o frango e a
mainada coada.

acrescente o bacon, as cebolinhas
e os champignons. Salgue e
cozinhe por mais 10-15 minutos,
até o frango ficar bem macio
e o molho espesso. Sirva com
batatas cozidas ou arroz branco.
sugestão: use um bom vinho - merlot
nacional.

Galantine de Cenoura (Tis)

4 xíc de cenoura ralada grossa
2 pacotes gelatina tangerina
2 xíc de abacaxi picado em lata
2 copos de água p/ a gelatina

Fazer a gelatina c/ 1/2 água
normal ($\pm$ 2 copos) completar com
um pouco da calda do
abacaxi. Junte a cenoura e o
abacaxi. Ponha em forma de
pudding untada.
No momento da forma colocar

mayonese misturada com
pickles picados

Bacalhau ao Brás

Leupiar o bacalhau já de molho
do.

Numa panela colocar bastante
azeite e a metade da quantidade
de de óleo. Pica bastante abo-
la (rodela finas) Deixar esbo-
lar e juntar o bacalhau para se
fogar.

Fritar batata palito sem deixar
dourar.

Quando o bacalhau estiver já
cozido põe a batata e 6 ovos
batidos como para omelete.
Mexer bem. Servir

Se quiser, acrescentar salsa, pimenta
do reino e azeitona
portuguesa (peita e pequena)

7:30 PM

Frango Cremoso

- 1 camada de pão de forma sem casca
 - 1 camada refogada de frango molho de tomate
 - 1 camada muizzarella ralada como (+ 300 gr)
 - 1 camada do seguinte creme:
 - 1 lata creme de leite
 - 1 lata de leite
 - 2 ovos
 - 1/2 colher de açúcar
 - 2 colheres de queijo ralado
- Por no forno para gratinar

Mistura Quente (tia Caminha)

Montar pires refratário e colocar uma camada de pão de forma sem casca embebido em leite e sal.
Colocar uma camada de massa

ela e uma de presunto
Enta cada camada ponha
pedacinhos de manteiga.
Por cima bata claras su-
nere com a gema e sal e
por no forno para assar.

(28)

Frango Surpresa

Ingredientes:

4 filês de peito de frango (aprox. 600 g); meio limão; sal; tomilho; pimenta-do-reino; 2 colheres (sopa) de margarina (40g); 16 a 20 folhas de espinafre (grandes); 4 colheres (sopa) de Maionese Gourmet.

Para guarnição:

100 g de ervilhas tortas cozidas em 1 xícara (chá) de água e sal; 2 cenouras cortadas em rodelas e cozidas em água e sal.

Modo de preparar:

Tempere os filês de frango com limão, sal, tomilho e pimenta-do-reino.

Passa margarina nos dois lados do filê e coloque folhas de espinafre no centro.

Enrole cada filê e amarre com um fio de linha grossa.

Leve ao forno quente em refratário untado e coberto com papel alumínio por 15 minutos, até que fiquem macios e úmidos. Retire o fio de linha. Coloque a Maionese Gourmet no prato de servir e disponha sobre ela os filês de frango. Guarneça com a ervilha torta e a cenoura. Sirva quente.

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 25 minutos

Torta Fria de Abóbora

Ingredientes:

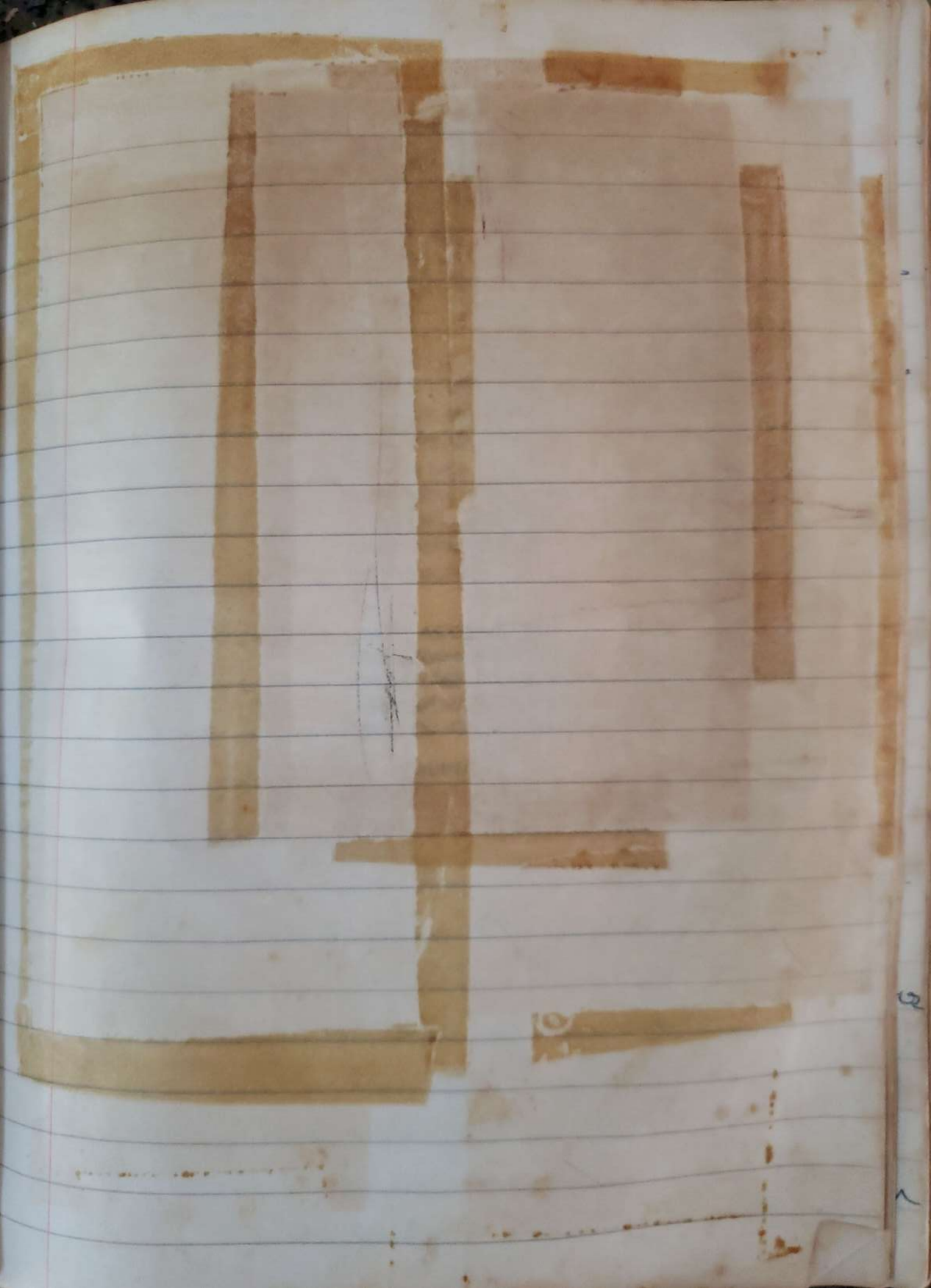
Meia abóbora japonesa; 1 colher de
açúcar; 1 copo de leite; 1 pitada de
colher (sopa) de maisena; 1 pitada de
noz-moscada; 1 vidro de 500 g de
Maionese Gourmet; 1 pão de fôrma; 1 lata
de tomate refogado.

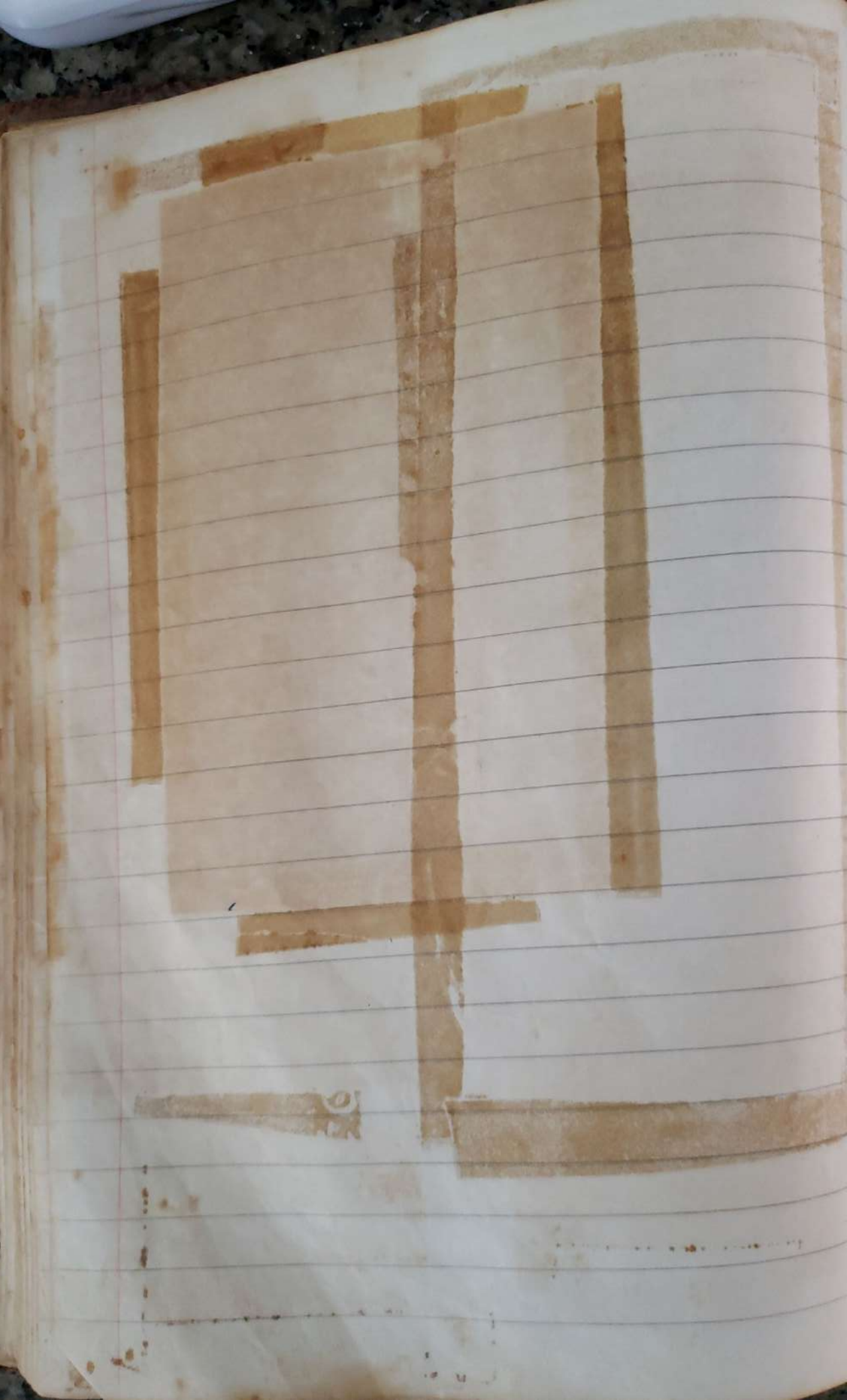
Modo de preparar:

Cozinhe a abóbora com o açúcar e o
leite, coe a polpa pela peneira. Coloque-a numa panela com o leite, o sal, a maisena e a noz-moscada. Deixe cozinhar por mais ou menos 5 minutos.

Unte uma fôrma refratária com Maionese Gourmet, coloque uma camada de pão (passe maionese nos dois lados de cada fatia), uma camada de creme de abóbora e uma camada de tomate. Repita essa operação mais uma vez e leve a torta à geladeira. Sirva.

Ivone Aparecida Maroni da Silva
Gama - Distrito Federal





2 xícaras de sorvete de creme
16 biscoitos champagne ou inglês
4 colheres (de sopa) de licor ou
suco de laranja
4 colheres (de sopa) de geléia de
morango ou amora
1 banana média cortada em rodela
2 colheres (de sopa) de suco de limão

- Coloque o sorvete em 4 taças individuais. Corte os biscoitos ao meio, molhe-os rapidamente no licor ou suco de laranja e arrume-os nas laterais de cada taça.
- Distribua a geléia sobre o sorvete e, por fim, arrume as rodela de banana molhadas com suco de limão. Dá 4 porções.

ANOTE AS CALORIAS

Valor calórico total com licor de laranja: 1 969. Ou 492 calorias por porção.
Valor calórico total com suco de laranja: 1 802. Ou 451 calorias por porção.

18 - CLAUDIA

melhor p/ fondue de carne

Molho agridoce

1 colher sopa de catchup

8 " " maionese

um pouco de pimentão verde
bem picadinho

pimentão do reino a gosto

1 colher de sopa de cognac

Molho de curry

3 colheres de sopa maionese

1 1 colher chá curry

2 maçã picadinha

pimenta do reino

Molho de alho

2 dentes de alho amassado

8 colheres sopa de maionese

pimenta do reino

salsinha bem picadinha

Molho agridoce

1 colher massa de tomate

1 " catchup

3 " vinagre

2 colheres shoyu

2 colheres açúcar

1 colherzinha maizena

1 " " ajiarinho

2 copo de caldo basico

3 (1 caldo de galinha dissol-
vido em água)

Misture tudo muito bem
e leve ao fogo até ferver.

Melhor de gorgonzola

creme de leite

gorgonzola.

Beiringer - (carninha)

Preparar a beiringer e deixar de molho
no vinagre com água. Escorrer bem
fritar. Escorrer.

Temperar com azeite, vinagre, alho,
amassado e salinha

Deixar na geladeira por alguns
dias para curtir

Obs: Pode fazer y abobrinha

Beiringerla II.

Cortar: Beiringerla, Permentat
Picar: nozes, champignon / passas
Colocar em pirex e colocar
por cima azeite, cebola,
vinagre batido no liquidificador.
Colocar no forno por
 ± 40 minutos

Salada Gelada (Rita)

Picar as frutas como para
salada de frutas. É essencial
banana, laranja e manga.

Fazer rapidamente as frutas
pondo as mais delicadas no
fim (manga / banana)

Cover e esfriar

Misturar as frutas ao se-
quente molho e congelar:

1 xc de mayonesa

1/2 xc de creme de leite (lata)

1 queijo alouette natural
2 colh (chá) casca de limão
ralada.

Misturar tudo e acrescentar
as frutas.

Colocar em forma funda,
tipo pux (pudim).

Salada Astoria

- 6 pessoas.

2 maçãs verdes

1 coraçã de salsa (parte branca)

100 g nozes s/ casca (picada)

1 xic (chá) mayonese

1 xic (chá) creme de leite

1 colh (sopa) mostarda

1 colh (sopa) molho inglês

24 camarões médios limpos e cozidos
suco de limão - alface p/ forrar
sal, pimenta do reino.

Preparo:

Lavar as maçãs e lavar em

cubinhos, regue com o suco de limão e reserve.

Corte o salmão em tiras de 1,5cm por 3cm de largura e junte a maçã. Junte as nozes e 6 camarões cortados em 4 pedaços cada.

A parte misture o creme de leite, a mostarda, o molho inglês e a mayonesa. Mexa bem e adicione a mistura anterior.

Mexa de novo e acrescente mais sal e pimenta se necessário.

Faça uma travessa com folhas de alface, despeje a salada por cima e decore com os 18 camarões restantes e fatias de limão. Lixe a geladeira por 2 horas.

Mousse de Atum. 6 pessoas

2 latas de atum

1 cebola para salada

1 colh (sopa) alcaparras

2 colh (sopa) salsa picada

50 g de manteiga

50 g de trigo

1 copo de leite

1 copo de creme de leite fresco

suco de limão

1 envelope gelatina s/ sabor

2 tomates s/ casca s/ semente

cortados em cubinhos pequenos

sal, pimenta do reino

Para decorar: agrião

Preparo:

Porém no liquidificador o
atum a cebola, as alcachofras
a salsa e bata os ingredientes

Desmolda a gelatina numa

xíc (cha) de água ^{quente} e 2 colh (café)

de suco de limão. Leve ao fogo

médio, mexendo q parar, sem
ferver até dissolver tudo.

Deixe esfriar

A parte coloque na batedeira o
creme de leite, sal, e bata até

obter o ponto chantilly.
Leve a geladina por 20 min.
Numa panela ponha a
manteiga e leve-a ao fogo pa-
ra derreter. Junte o tugo,
mexa bem, adicione o leite frio
de uma vez só. Leve a mis-
tura cremosa, (não deve ficar
muito grossa, se ocorrer ponha
um pouco mais de leite). Leve
esfriar. Depois de frio junte o
tomates, a mistura de atum,
e o creme, mexa tudo leve-
mente.

Unte forma e óleo e ponha
a mistura. Leve na gela-
dina de um dia por outro.
Sirva com molho fígado.

ROSBIFE MADAME POMPADOUR

Tempo de preparo: 3 horas

Rendimento: 6 pessoas

Uso: para almoço de páscoa

Ingredientes:

2 kg de contrafilet sem gordura

100 g de manteiga sem sal

1 xícara (chá) de mostarda

1 colher (sopa) de açúcar mascavo

Sal

Pimenta-do-reino

250ml de caldo de carne

2 colheres (sopa) de molho inglês

2 colheres (sopa) de Shoyo

250ml de vinho branco seco

250g de champignons frescos

2 latas de aspargos escorridos e lavados
duas vezes.

Preparo: passe um barbante ao redor da carne, aperte-a bem e amarre-a. Tempere-a com sal e pimenta-do-reino a gosto. Coloque-a numa assadeira untada com óleo e cubra-a com uma mistura de mostarda e açúcar mascavo. Leve-a ao forno preaquecido a 220° C, por 15 minutos. Depois disso, abaixe a temperatura para 150° C e deixe-a assando por 70 minutos. À parte, misture o vinho, o shoyo e o molho inglês. Leve a mistura ao fogo, por 2 minutos (o suficiente para aquecê-lo). Reserve 1/4 dele e use o restante para regar a carne no forno. Enquanto ela assa, leve ao fogo uma frigideira com 50g de manteiga, deixe-a aquecer e junte os champignons cortados em lascas. No início da fervura os champignons soltam muita água, portanto deixe-os no fogo até que fiquem quase completamente secos. Então, junte o restante do líquido que foi reservado, mexa bem e deixe cozinhar até obter uma consistência cremosa. Retire do fogo e reserve. Numa outra panela coloque 50g de manteiga, deixe-a derreter e junte os aspargos, misture bem e espere aquecer. Retire do fogo e reserve. Depois da carne assada, tire-a do forno, retire o barbante e ponha-a numa travessa. Guarneça-a com os aspargos e o molho de champignons. Coe o molho que se formou na assadeira e coloque-o numa molheira. **Observação:** o rosbife deverá ser cortado na mesa.

BB3726B

Salpicão de frango defumado (Pna)

1 frango defumado ($\pm 2\text{kg}$)

2 latas milho verde

1 lata 60 de abacaxi

4 maçãs verdes picadas

2 cebolas raladas

1 1/2 xíc nozes picadas

1 lata creme de leite s/p. 800

500 g mayonese.

Untar o frango e mangarinar
e levar ao forno por 10 min
p/ soltar a pele. Desfiar
e reservar.

Picar o abacaxi, escorer bem
a calda, as maçãs, as cebolas
e as nozes.

Temperar a gosto y sal, mo-
tando, molho inglês.

Misturar a mayonese e o
creme de leite

Carne e molho

(Da Raquel)

1 contra filet ou filet mignon
Passa o sal na peça e
deixa na manteiga

Joga um punhado de ba-
con picadinho e deixa
fritar, joga 1 punhado
de nova passa e 1 copo
de vinho branco.

Abaixa o fogo, deixa co-
zinhar e pingue água se
necessário.

Depois de cozida, fatia-se a
carne e coloca na travessa.
Poe-se 1 lata de creme de
leite na panela da carne
e dissolve.

Ponha este molho por ei-
ma da carne, e queijo
parmesão por cima.
Gratinar um pouco no
forno.

Filet de Frango, (Da Paquel)

Enrola em cada filet (peito ÷ 4) um pedaço de queijo prato e põe um pedaço de Bacon por cima.

Rega com azeite ou margarina. Põe no forno.

Filet de Frango y Banana (Da Paquel)

Cada peito dividido ao meio para no tigo e frita na margarina.

Amassa em purê aquecido a massa 4 bananas nanicas na frigideira do frango, junta catchup, mostarda e uma lata de creme de leite. Põe-se em uma do frango quente.

Serva y arroz branco.

acompanhamento p/ carnes:

1 banana passada na man-
teiga ^{e na tefal} enrolar 1 presunto e
passar novamente na frigideira.

Lombo - concurso (7ª Edição)

3 Kg lombo (± 150 g / pessoa)
1 xíc chá soya
1 xíc " conhaque
1 colh sopa sal
6 colh sopa açúcar mascavo
1 ou 2 colh ^(chá) ajinomoto
1 colh chá pimenta do reino

Lavar o lombo e esfregar com
limão.

Misturar o soya, conhaque,
açúcar, pimenta

Passar o lombo nesta mis-
tura ± 5 horas, virando sem-
pre

Assar em forno regular até
ficar macio regando q o mo-
lho.

Sum e molho de mostarda
molho:

2 xic chá mayonesa

2 xic chá creme de leite

3 colh de mostarda em pó

dissolvidas em 2 colh sopa

de vinagre ou em pasta

3 colh sopa de cebolinha

verde picada fino

Juntar tudo perfume com
aji-no-moto.

Pão de Queijo - (Rita)

200 g queijo ralado

1 pacote polvilho azedo (300g)

1 ovo

1/2 xic água e 1/2 xic de
óleo (aquecer a mistura)

leite até dar o ponto

Salpica e fondear

Salada - (Lenise) M. Santo

1 melão

400 g presunto (cozido ou defumado)

4 maçãs verdes

nozes -

batata - 500 grs.

Picou tudo em quadrados
dinhos pequenos e temperar
com mayonese e creme de
leite

Doce 3 pingos (Helô)

massa: no liquidificador:

4 ovos

100g farinha de trigo

sal

1 xic óleo

1 xic pimenta ralada

1 xic leite

2 cd's sopa royal

Coloque 1/2 massa recheio e
cubos com o resto da massa
forno

untar forma

Torta de cebola. (Helô)

8 cebolas médias em rodelas -
3 colh sopa margarina
1/2 lata creme de leite s/ soro
1 xíc de iogurte natural
3 ovos

3 colh sopa farinha de trigo
Refogue a cebola em margarina até ficar transparente. Espuma
junto o restante e misture
sendo o trigo dissolvendo em
um pouco de água.

Assar a massa. Coloque a
cebola e em cima o creme
Assar novamente.

Enrolar a massa que desija

Massa básica pt torta

600 g trigo
3 ovos
1 lata creme de leite s/ soro
100 g margarina
2 colh chá sal
gelado
Desamassar 30 m
antes de abrir

Mousse de Pepino (Helô)

1 vidro pepino relish sweet
2 gelatina s/ sabor branca
6 pepinos 60 batidos

não fazer
nem daí certo

Bater os pepinos q casca e tudo
q gelatina derretida em H₂O
no liquidificador.

Colocar o vidro de relish e
enformar. (provar sal) untar
forma q margarina

Sorta de Cheiro Verde (Helô)

6 tomates picados s/ pele s/ semente
1 maço cheiro verde picado
1 cebola med picada
1 puxo queijo ralado
100 g azeitona verde picada
8 celh tingo
1 xic óleo
1 celh sopa pó Royal

3 batatas cozidas amassadas

3 ovos separados.

sal, pimenta

Misture tudo sendo por último a batata e a clara em neve.

Unte pux. fere ao forno.

Salada (fazenda Helô)

Folhas

Aguar - Escarola - Alface

Fazer molho com:

1 alho amassado

mostarda

sal, pimenta

limão ou vinagre

azeite

salinha batida

1 ovo duro picadinho

queijo gorgonzola

amêndoa torrada e picada

Torta de milho (Helo).

- 1 pitada apicau
- 6 espigas milho
- 2 xíc de leite.
- 1 cebola 60 ralada
- 3 ovos inteiros batidos
- 3 colher sopa azeite
- 1 colher sopa manga
- 1 colher sobrem. po royal

Bata o milho com no liquid
com leite. Reserve.

Lute cebola na mangarina
e coloque o milho batido,
adunente o restante

Coloque em pirex untado
e leve ao forno para assar.

Mama p/ pastel (assado)

- 1/2 Kg tugo
- 2 ovos inteiros

1 1/2 colh. sopa mangarina
água morna o suficiente até
soltar da mão
sal.

Deixar 1 1/2 hora.

Trabalhar um pouco a massa
alungando-a e fechando-a algu-
mas vezes.

Torta Polenguinho (kleô)

massa: 4 polenguinhos
1 copo ed. leite
3 ovos
1 copo fugo
1/2 copo óleo
1 colh. (café) fermento

Bata tudo no liquidificador.
A parte faça um recheio com
muzzarela + tomate + melão
ou frango desfiado ou
queijo branco amarrado
em uma camada da massa.

outros de recheio e outros da
massa em pires untado
Leve ao forno.

Frango com yogurt e fubá

4 pedaços de frango
suco de limão, sal
 $\frac{3}{4}$ xíc yogurt natural
 $\frac{1}{3}$ xíc fubá
 $\frac{1}{2}$ xíc trigo
 $\frac{1}{4}$ xíc queijo ralado
1 colh chá paprika
sal a gosto

Sempre o frango q limão e sal
esmoia e refica

Passa os no yogurt

Passa untar em mistura de
fubá + trigo + qj ralado +
paprica + sal

Porção em pires untado
ao forno.

Nhoque - (Tis)

4-5 pers.

- 1 kg de batatas
- 2 colh margarina
- 200 g de farinha de trigo
- sal
- 2 ovos inteiros

Cozinhe as batatas descascadas em água com sal

Espremer quente e juntar a margarina ao purê.

"DICA" = Deixar esfriar bastante antes de juntar os ovos e a farinha e fazer os bolinhos.

Servir com molho de tomate intercalado com queijo parmesão ralado.

Pati' de Fígado - (Michele) OTIMO

Lavar bem, limpar o fígado.

Ferver o fígado de galinha com água e sal

Refogar com bastante cebola

pimenta reino all spm
e temperos (pimenta verde, alho etc.)
Juntar ^(com) couve e regular a
consistência se necessário com
o caldo que ferver o feijão.
Enfornar e Gelar.

OBS: Guarnição e gelado de do marinho ^(com)
Molho de iogurte e limão (ELLE)
(± 6 pessoas)

: Para: legumes crus ou cozidos
1 copo iogurte desnatado
1 colh (sopa) suco de limão
6 folhas hortelã (ou alho limão ou
salsinha ou até estragão)
sal, pimenta.
Misture tudo e pronto
rendimento = 1/2 xícara

Terrine de atum (± 6 pessoas)
(ELLE)

1 lata atum espremido, sem óleo
1 lata ervilhas (± 400g)
200g queijo branco magro
4 ovos

1 1/3 xíc de folhas de espinafre
sal, pimenta, pápica

misture o atum, 2 ovos, met
de do queijo branco, sal,
pimenta e pápica e reserve.
Em outra tigela misture as
cui-lhas o espinafre e o resto
do queijo, 2 ovos, sal, pimenta
Fome uma forma redonda
com papel impermeável, despeje
uma camada do creme de
cui-lhas e depois uma cama-
da do creme de atum e
mais uma camada de cui-
lhas.

Leve para assar em forno mé-
dio + 1 hora ou 1,5 h.

Deixe esfriar bem (2 h na gela-
deira) desenforme e sirva
em porções; Se gostar acompanhe com
1/2 limão p/ cada pessoa.

Filet au Poivre (ELLE)

(ÓTIMA)

(± 6 pessoas)

1,3 de filet mignon

2 colh (sopa) de pimenta do reino
em grãos quebrada.

1 colh (sopa) de mostarda forte

1/4 xic de conhaque

1 colh (sopa) óleo

1/2 xic de creme de leite

3 colh (sopa) de manteiga
sal.

Amare a carne e ba banta

Vente - a com óleo, tempere
com sal e passe na pimenta
quebrada.

Numa panela sem gordura
deixe a carne de todos os
lados em fogo forte

Retire - a e coloque em
forma refratária

Leve ao forno pre aquecido

(por 15 min a 230°C) deuran
te 40 min.

301 Retire a carne e reserve
na forma em que foi assada
despeje o conhaque, raspe o
fundo e reserve o líquido.
mantenha a carne quente, sem
prolongar o cozimento.

II
Preencha a manteiga numa
frigideira, aqueça a mos-
tarda e o alme de lute.

Deixe ferver um pouco.
Fatie a carne e coloque o
molho do cozimento,
sua com o molho de mos-
tarda separado.

Panqueas -
2 copos lute
2 xíc de trigo
2 ovos
1 colh (cha) royal
sal.

Bata tudo no liquidificador

Bacalhau em carnadas (da Rita)

a seguir:

azeite

batata

cebola

tomate

salsinha (cebolinha)

bacalhau

batata doce

tomate

cebola

bacalhau

batata

bacalhau desfiado

pimentas - rodadas

suco de tomate

muito azeite

azeitonas portuguesas

De molhar: 16 lts - troca umas
6 vezes a água.

Le Farfalle Impazzite

- Borboletas Enlaquecidas -

Ingredientes

- 1 pacote 500g de farfalle Barilla
- 1/4 copo de azeite
- 1/4 copo de óleo de milho
- 1 cebola média
- 1/4 pimentão vermelho
- 1/4 pimentão verde
- 20 g funghi secchi
- 1/2 pimenta vermelha
- 4 tomates maduros
- 1 maço médio de chiro verde
- 1 copo de caldo de carne
- 300 ml de creme de leite fresco
- 50 gr de parmesão

Preparo dos ingredientes

- Picar cebola, chiro verde e pimenta
- Cortar em pequenas tiras os pimentos
- Colocar o funghi de molho em um pouco de água quente por 1 h
- Retirar a pele e as sementes dos tomates e cortá-los em tiras

- ralae o parmesão
Purpur do molho

Colocar em panela de alumínio
grosso em fogo baixo, o óleo,
o azeite e a cebola, deixando
cozinhar um pouco.

Adicionar os pimentões, dar
uma fritada e juntar o fungo
guardando a água na vasilha.
Após alguns minutos juntar os
tomates, o caldo de carne, a
água do fungo, o cheiro verde e
sal a gosto.

Quando a água estiver diminuindo
juntar o creme de leite e cozinhar
por 30 minutos.

Cozinhar o macarrão em água
fervente abundante, com sal.

Escover a massa, misturar
com o molho, salpicar o queijão
ralado e servir.

Beringela no forno (M. Olímpia) ótima

- 4 beringelas cortadas em rodellas
e divididas em 4
- 4 tomates sem sementes picad^{os}
- 4 pimentões vermelhos
- 4 cebolas

Colocar em pixet em camadas
regando com azeite e óleo e
por no forno por ± 1 hora
até murchar.

Acrescente então as uvas
passas, ^{e azeitonas picadas} e (as nozes: opcional)

Coloque novamente no forno
por mais um pouco ± 20 min
tempere a gosto (sal, pimen-
ta, vinagre) depois de frio

Obs: deixar as rodellas de
beringela de molho em
salmoura e escorrer bem
antes de colocar no pixet

Beterraba (maqui)

4 beterrabas cozidas e cortadas em rodajas

7 colh sopa açúcar

1/2 copo vinagre

1/2 copo água

3 cravos

Ligeta o açúcar até dissolver
junte o vinagre, a água e
o cravo.

Jogue por cima da beterraba
quente em vidros ou garrafas
de vidro por muito tempo

Supê de Pizza (M. Olimpia)

por lanche

Fatias de pão de forma s/ casca

1 1/2 xíc de leite com sal

oregãos

250 g de mussarela

2 ovos batidos

queijo ralado

manteiga

Passar as fatias de pão no leite e arrumar num pirex untado:

- | | |
|--------------------|------------------------------------|
| 1- fatias de pão | } repetir
até o fim
do pirex |
| 2- molho de tomate | |
| 3- oregano | |
| 4- mussarela | |

Por último, a mussarela, ovos batidos, (clara em neve + gemas) manteiga e polvilhar com queijo ralado.

Servir imediatamente.

Mousse de Gorgonzola (tia Leodora)

Bater no liquidificador:

- 1 triângulo do queijo
- 1 lata de creme de leite
- 1 lata de água com
- 1 pacote de gelatina incolor dissolvida do
boloreu em forma untado - tipo
anel.
- Podem por pimenta do reino.

Arroz com lulas.
(clássica 30A) (6 porções)

5 dentes de alho espremidos

2 cebolas picadas

1/2 xíc de azeite

1 pimentão vermelho picado s/semente

2 xíc de arroz

1 kg de lulas limpas cortadas
em rodellas de $\pm$ 2cm de espessura

sal e molho de pimenta a gosto

1/4 xíc de salsa picada

Frite o alho e a cebola no azeite
até murchar. Acrescente o
pimentão e frite por mais alguns
minutos.

Junte o arroz e refogue, mexen-
do de vez em quando até comen-
çar a dourar.

Acrescente a lula e refogue
por mais 5 minutos.

Adicione 2 xíc de água

Tempere o sal e molho de pi

menta,

menor bem e cozinhe, em fogo
baixo, com a panela tampada,
por uns 25 minutos, até que o
arroz fique cozido.

Adicione mais água se necessa-
r. Junte a salsa e mistu-
re delicadamente.

Peito de frango ao
molho de maracujá
(claudio, 30) (6 porções)
2 peitos de frango (fritados) finos
sal, pimenta do reino
3 colh. de margarina

molho

1 cebola picadinha
1 cenoura ralada grossa
1 xíc de polpa de maracujá
com os sementes
2 colh (sopa) de açúcar
1/2 xíc de uísque de leite

1 celt (chá) de molho inglês.

Lembre o frango e sal e pimenta.
Frite aos poucos em fogo médio,
até ficar maior e dourado.
Retire os filés da frigideira e
reserve.

Prepare o molho:
na mesma frigideira, com a
margarina que sobrou da fi-
tura do frango, junte a cebola
e frite até ficar macia.

Adicione a cenoura e refogue
por ~~mais~~ uns 5 minutos, mexen-
do as vezes.

Junte o maionese, o azeite
e uma pitada de sal.

Tampe e deixe por mais 2 mi-
nutos. Adicione o creme de lei-
te e o molho inglês.

Misture. Junte o frango e
aqueça bem, mas sem ferver.
Sirva quente.

mousse de Gorgonzola (claudia 30A)
(12 pessoas)

- 1 envelope de gelatina incolor
- 1/4 xíc de suco de limão
- 100 g queijo gorgonzola amarrado
- 1 xíc de pepino sem casca s/ semente
- ralado grosso e escurido
- 4 colh (sopa) salsa picada
- 2 colh (sopa) pimentão vermelho picado
- 1 colh (sopa) alcaparras picadas
- 1 colh (chá) cebola ralada
- sal e pimenta do reino
- 1 xíc de creme de leite batido

Misture a gelatina ao suco de limão. Adicione 1 xíc de água fervente e mexa até dissolver bem. Reserve.

Misture o queijo, o pepino, a salsa, o pimentão, as alcaparras e a cebola. Tempere com sal e pimenta. Junte a gelatina dissolvida e misture.

Coloque sobre uma bacia com
água e gelo e mexa sem parar
até esfriar e começar a endu-
reecer. Acrescente, aos poucos o
creme de leite batido e misture
delicadamente. Coloque em
forma única ou individuais,
até ficar firme. Desmoldar na
hora de servir.

Fileto Roux (cloude 30)

1 kg de filet mignon inteiro
2 dentes de alho espremidos
100 g de presunto em cubos
2 colh (sopa) de azeite
2 colh (sopa) manteiga derretida
1/2 xíc de conhaque
2 colh (sopa) óleo
1/3 xíc de vinho branco seco
1/4 xíc de suco de limão
sal, pimentas do gosto a gosto

Cozinhar a carne ao molho no suco

do comprimento, mas não separe,
Espigue com alho. Recheie com
o presunto e o alecrim. Lute,
dobrando uma parte sobre a
outra e amare com barbante.

Unte o file com a manteiga
coloque num refratário e
regue com o conhaque.

Coloque o oleo numa panela,
aqueça bem e doure lenta-
mente a carne de todos os lados.

Acrescente o suco de limão
Respingue o vinho de vez em quan-
do.

e tempere a gosto

Cozinhe por mais 5 minutos
seja cortada em fatias.

Acompanha cenoura cozida na
manteiga. ($\pm$ 6 porções).

Codornas Recheadas
(clausia 30A)

100 g de fígado de galinha
2 dentes de alho picados.

5 colh (sopa) manteiga

8 fatias de pão picadas grossas

1 colh (cha) mostarda

2 colh (sopa) nozes moídas

1 colh (chá) açúcar

Sal, pimenta do reino a gosto

4 g codornas

2 colh (sopa) cebola picada

1/3 xc de xc de vinho branco seco

1 xc de caldo de galinha

1 colh (cha) estragão

1/2 colh (sopa) maizena.

Recheio: Frite o fígado e o alho em 1 colh de manteiga até dourar. Coloque no liquidificador e junte o pão, a mostarda, as nozes e o açúcar. Bata bem. Tempere q sal e pimenta

Deixe as codornas e feche com
paioto

Frite as codornas de todos os la-
dos no restante da manteiga
em fogo baixo e com a panela
tampada até dourar.

Retire e reserve.

Lixe na frigideira 2 colh de
manteiga e junte a cebola.

Frite até murchar. Adicione o
vinho e cozinhe em fogo alto
até reduzir a metade. Acrescen-
te o caldo de galinha, o es-
tuagat e as codornas.

Tampe e cozinhe em fogo baixo
por mais 10 minutos até a
carne ficar macia.

Retire as codornas.

Coe o molho, junte a mayze-
na dissolvida em um pouco de
água. Cozinhe em fogo baixo
mexendo até engrossar.

Tempere com sal e sirva com

as 10 donas.

Quorpanha polenta frita e
folhas de agrião.

Fettuccine - a Lattone (TV)

Cozinhe meio fettuccine longo
com meio verde juntos

Esconda. Reserve $\pm$ 2 colheres ^{para} da
água da fervura (dar o ponto)
Passar na manteiga e
Colocar:

Alho em fatias dourado
brocoli bem batido

Ruota defumada apimentada
Creme de leite fresco.

Queijo Parmesão Ralado - bastante
Obs: Tudo isto é posto no molho

Pudim de Bacalhau

Lulas Refogadas à Catalã

(4 porções)

- 2 colh. (sopa) de azeite
- 1 colh. (cha) de sal grosso
- 800 g de lulas pequenas limpas e secas. (Depois de cortadas, lavar em água e limpar e esmague em pouco de prato limpo)
- 4 dentes de alho medio picado
- 1 colh. (sopa) de salsa picada

Numa panela de ferro de preferência, coloque o azeite, leve ao fogo alto e deixe aquecer. Polvilhe com o sal grosso.

Junte as lulas e cozinhe rapidamente, mexendo sempre e uma colher de pau.

Auxente o alho e a salsa, mexa por 1 a 2 minutos, tire do fogo, passe por uma terna e sirva imediatamente.

Bolo de Peixe (Lia Angelina)

1/2 kg de peixe
1/2 kg de tomate maduro
1 kg de batata
maionese, ovo cozido
enfuta e camarões.

Cozinham as batatas e fazer um purê e pouco leite. Peixe cozido (ou sobras) e desfiado. Fazer um molho de tomate bem grosso e coado.

Misturar tudo e colocar na forma tipo "bolo inglês" untada. Colocar azeitona, maionese e enfeitar com camarões.

Pão de Queijo - liquidificador (Silvana)

2 ovos

1 xíc de leite

1 xíc de óleo

3 xíc de polvilho doce, sal
100g queijo ralado

Bater no liquidificador
untar forma
com óleo
e enfeitar
com queijo
e sal.

folha
de
celula
(TV)

massa

3 xic trigo
80g indigaura

2 colh royal

3 a 4 colh (royal) agua, sal

Recheio

500g celula em rodellas

1 yogurte natural desnatado

3 ovos ligeiramente batidos

1 colh olio p/ amolecer a celula

2 colh azeite.

30 - minutos em forno quente
Furar a massa q o garfo.

Massa - (tia Sue) Pastelão.

2 xic bem cheias de trigo

2 colh (royal) manteiga

1 colh (cha) sal

1/2 (xic) água

Junta tudo e deixar descansar.

Recheio: fazer um refogado com
legumes. Quando estiver pronto
junta 2 xic de leite com 2 colh
de maizena, 4 colh de queijo
ralado. Juntar 2/3 ovos cozidos,
azulonas.

Abair a massa fina, esticar sobre
guardanapo umido e espalhar o recheio
enrole como rocambole. Passe p/ forno
untado de manteiga no meio.

Frutos do mar - a chilena

(Ma Cline)

3 kg de frutos do mar -
2 paczinhos arranhados e os co-
coados no leite
queijo ralado.

Refogar os frutos do mar por
ordem de cozimento com os
temperos - a gosto.

Regurar a quantidade de do ca-
misturar o pão esfarelado
deixando a consistência de
sufle duro. Por queijo ralado
por cima, e forno para
gratinar.

Companha arroz branco.

Coalhada (muhili)

1 l leite

1 colh yogurte natural Paulista
Cimome o leite e misture o yogur-
Deixe do dia p/ noite em

lugar quente (dentro do forno...)
no dia seguinte.

Enorme no filtro melitz até
sair o soro.

Para salgar: acrescentar água
gelada e sal no final do
coador.

Merse Salgada Básica (Claudia)

6 folhas ou 12 g gelatina s/ sabor
1/4 xíc de água p/ dissolver.

1/2 tablete de caldo de galinha
dissolvido em 1 xíc de H₂O quente.

1 xíc de leite

3/4 xíc de mayonesa

1,5 xíc do ingrediente principal
(se for queijo passe no liquid.
se for legum/verdura, esprema
e passe no processador)

1 xíc de creme de leite fino batido

1/2 colh chá de sal

1 colh sopa vinagre

Desmanche a gelatina em água
fria, em seguida junte
saldo quente.

Deixe esfriar e acrescentar os
outros ingredientes (-o creme)
misture e leve a geladeira $\pm$
1 hora para ficar um
creme espesso.

Enquanto isso, bata o creme
de leite, ainda gelado para
não perder o ponto (não pode
ser consistente como chantilly)

Misture a mistura da geladeira
Ponha em forma untada e
leve a geladeira $\pm$ 6 horas

O ideal é servir no dia seguinte

Obs } 1/2 l de líquido
 } 1 pacote gelatina 87 sabor

forma de pudim de $\phi = 25$ cm
ou de bolo inglês.

Penne - a Marinara

Molho:

Cozinhe espargos finos e parou
na água fria

Refogue azeite, alho, cebola
ponha os camarões (500g) picados
e o shitake cortado em
tiras. por ± 4 minutos.

Adicione o vinagre balsâmico
 ± 1 xícara de caldo das cascas dos
camarões e 1 colher (sopa) de trigo.

Junte tudo ao penne cozido

& não tire o vinagre balsâmico:

{ vinagre branco
{ molho inglês
{ açúcar

Salada -

2 polos de kam cortados em cubos
palmito natural desfiado (deixe
um pouco no image antes de misturar)

1 fundo de alcapoça

alfaca americana ~~e~~

amendoas torradas na manteiga
molho p/ salada - limão, mostarda,
azeite, açúcar

molho golf - mayonese, catchup, creme
de leite e molho branco.

= misture todos os ingredientes,
menos a alcapoça, tempere
o molho de salada.

Dentro da alcapoça coloque o
molho golf. (1 colher)

Pão de Queijo - Lúcia

- 1 copo de batata cozida e espremi-
da já com sal
- 1 copo de polvilho azedo
- 1 copo de queijo ralado
- 100 g de margarina.

Tomate seco (lia fudora)

Lavar e enxugar os tomatinhos

Dividir o tomate pela ao meio.

Distribuir em uma assadeira

Por no forno e polvilhado e sal pronto
levar.

A parte misturar:

oregano, pimenta do reino, louro,

2 dentes de alho

Coloque em camadas o tomate,

o tempero e o arroz de boca larga

lutar com azeite

Levar a cozer.

Nhoque Lefemente (tia Leodora)
- massa de nhoque (trass)
juntar este e 1 colh pó royal

Colocar no pirex uma camada do
nhoque, recheio de queijo e presunto
e massa em cima

Assar no forno

Finalizar a carquinha e por molho
de tomate e queijo ralado em cima
Assar novamente para derreter o
queijo

Obs: o queijo pode variar o recheio
a gosto.

Molhos p/ Sanduiches

Molho de Curry (Rita's)

1 colh sopa. óleo de milho

1/2 cebola gde ralada (ralo grosso)

2 colh sopa curry

1 xic de maionese

suco de 1 limão

4 colh de sopa de creme de leite

6 colh sopa de chutney de manga

Esquente o óleo, junte a cebola e refogue uns 10 min. junte o aury e refogue bem em fogo bem baixo uns 5 minutos

Leixe de lado e esfrie. junte o resto dos ingredientes e mexa bem. Gelo. Dá 1 1/2 xíc

Molho de mostarda e abacaxi

Misture 1 xíc maionese com 4 colh sopa mostarda (au+) e 1/2 xíc creme de leite. Pique ou rale (no ralador fino) 1/2 cebola grande. Junte salsinha picada e reserve. Corte rodajas de abacaxi maduro e coloque com umas pitadas de açúcar numa panelinha no fogo. O abacaxi vai aquecer, cozinhe uns minutos e esfrie bem. Pique cubos e junte ao molho.

Olivada

- 1 xíc azeitona verde
- 1 xíc azeitona preta (gds)
- 1/2 xíc azeite
- 1/3 xíc salsa picada
- suco de 1/2 limão
- pimenta do reino
- 1 cch chá orégano (opcional)
- 2 filés de anchova pequeninos[↑]

Lave as sementes das azeitonas.
Junte ao azeite e bata levemente
no liquidificador e junte o resto
se usar anchovas bata desde o início
no liquidificador. Refrigere
Pode fazer dias antes

Salva mexicana de abacate

- Junte 1 cch alho bem amassado,
- 1/2 cch sopa de suco de limão e
- 1/4 xíc abobrinha picadinha e

1 colher sopa acento picado. Tempere
4 sal e pimenta Tabasco. Junte
1/2 abacate gde, maduro, mal
amassado com garfo ou "picado"
4 faca e 1/2 a 1 xíc de tomate
maduro picadinho. 5/1 serrante.
Sua só depois de 1 hora de refri-
gerar.

é bábaro como "dip" p/ tortilha chips
ou docitos.

Pasta de ricota

Porção no processador ou liquidifi-
cador ou amasse 1 ricota. Junte
creme de leite até da "amolecer"
e 1/2 xíc de manonise.

Junte salsinha e cebolinha picada
e 1/2 cebola ralada grossa.

p/ variar - junte 1/2 xíc de nozes
picadas (melhor se torradas, porção
só na hora)

- junte passas picadas ou pequeninas

junte 1 alho poro pequeno bem picado
junte 1 pimentas vermelhas " "
junte todos os acima " "

Entiada bárbara Indiana

1 vidro de chutney de manga e
1 queijo creme (cream cheese) philadelphia.
(tipo soft e' + fácil).
Cubra 1 prato (borrito) com o
cream cheese. Congele um pouco.
Retire e cubra todinho com o
chutney. Congele de novo.
Retire ± 10 min antes de servir e
coloque 2 faquinhas do lado e
fornadinhos

Maionese Caseira

Coloque 1 ovo no liquidificador e junte
2 colheres de vinagre ou limão
e 1/2 xícara de óleo de milho.
Bata até começar a engrossar
vã pingando óleo e azeite até

ficar grosso.

Tempere com sal e pimenta.

Depois de pronto junte 1/2 cebola pg
e bata ou 1 dente de alho e
bata ou goles de mostarda ou
salsinha e cebolinha ou orégano.
Refrigue.

Para festas de sanduiches é bom ter:

Tugelinhas com

- chutney puro
- cream cheese
- manteiga (pode ser de
euzas)
- maionese caseira

MOLHO P/ SUKIYAKI (VIVIAN)

SHOYO

SAKÊ

AÇÚCAR

SHINOMOTO

pegar a chapa e
este molho

BATA YAKI

(TV)

- 1 cenoura
- 1 cebola
- 1 beringela
- 1 abobrinha
- 1/4 couve flor
- 1 pimentão
- 1 shimeji (pote)
- manteiga
- 1 peito de frango em tiras
- camarões grandes limpos

molho

soyo, ajinomoto, 1/2 limão, saquê,
óleo de gergelim, alho e gengibre
ralado

Colocar na dapa e manteiga na
ordem de cozimento
servir o molho individual.

Pesto de Rúcula

100 g de rúcula

2 celt (sopa) salsaíha

4 celt (sopa) de pinholes torrados

1 xic azeite extra vergem

4 dentes de alho

2 celt (sopa) pecorino ou parmesão

sal

ralado

permenta

Bata o alho e o azeite no liquidificador. Junte os pinholes, a rúcula e a salsaíha. Bata mais um pouco. Retire acrescentando o pecorino. Misture e acrescente sal e permenta a gosto.

Use em massas.

Reim ao forno com Hortelã

6 filés de pescada

1/2 xíc de manteiga

2 colh suco de limão

1 xíc folhas de hortelã

sal a gosto

Tempere os filés e coloque em uma forma refratária.

Pique bem o hortelã. Bata a manteiga e colher de pau, junto a hortelã picada e o suco de limão. Misture bem até ficar uma pasta homogênea.

Coloque colheradas desta pasta sobre os filés de peixe e cubra e acurminio

Leve p/ assar por 20 minutos em forno pré-aquecido. Sirva quente

Salada de Uvas

3 xíc repolho em tiras
2 xíc cenoura em palito
1 xíc uvas cortadas ao meio
2 colh (sopa) cebola em palito.
1 copinho iogurte natural
vinagre, mostarda, sal.

Lula ao pesto com tomate. (TV)

Recheio das lulas:

Pão amanheido mergulhado no vinho branco, amêndoas moídas (ou nozes...) mangueiras, azeite, pimenta do reino, sal. Misture tudo.

Refogue a cebola em azeite com tomates s/ pele cortados e amolecidos. Ponha as lulas p/ cozinhar neste refogado e resente mangueiras antes de servir.

Serve q spaghetti ou arroz branco.

Salada (mamãe)

2 peitos de frango cozidos e
desfiados
melão cortado em bolinha

1 xíc salsão

1 xíc cenoura

1 xíc ervilhas frescas

1 xíc manga

opcional = fundos de alcaçofra

Molho:

Bater no liquidificador

150 g ricota fresca

sal e pimenta a gosto

250 g creme de leite fresco

Na hora, acrescentar no molho
nozes ou similar moídas gra-
seiramente.

Torta de café

7 colheres (sopa) açúcar
7 " (")
2 " (") farinha trigo
2 " (") manteiga
3 ovos
 $\frac{1}{2}$ copo (requeijão) café forte
1 colher (sobrem.) pó royal

Bater as gemas, o açúcar e a manteiga até ficar bem claro. Acrescentar aos poucos a farinha, o chocolate e o café.

Colocar o pó royal e os claros em neve.

Recheio e cobertura

150 grs manteiga
12 colheres (sopa) açúcar
2 " (") leite
1 ovo inteiro

gotas de baunilha

Bater tudo na batedeira,
rechear e cobrir.

Baculau nas netas (Lena)

Refogar a cebola com bastante
azeite. fritos as lascas de
baculau.

Frita batata em [], mas frita
a parte faz + 1 copo de
leite e um pouco de tigo
3/4 enfiar frita 1 lata de
creme de leite

Bastante salinha

Mistura tudo, põe em pux
em uma quipo, rolado e
fritinha de novo.

Forno para gratinar

Peixe com Molho de Manga (Baixa Caloria)

filés de pescada e sal e limão
recheio - Kani picado
misturar: ricota
queijo light
salsinha

molho: 1 xíc cubos de manga
numa pa- 2 colh vinho branco
nela: raspas de gengibre (ou pó)
cravo

Enrole os filés com o recheio,
pincele com azeite e ponha
para assar. Cubra, para ser-
vir, com o molho de manga.
Polvilhe com salmone

Torta de Legumes (claudia)

massa básica (m. boa)

3 xic trigo (360g)

1/2 xic manteiga (100g)

1 colher (sopa) gordura vegetal

2 ovos

1 colher (chá) sal

1/4 xic água (60 ml)

P/ Pincelar

1 gema

1 colher (chá) café

2/3 da massa p/ formar forma
de 25 cm de ϕ Restante p/
cobertura (Forma de aço)
Forno pré aquecido (± 35 min)

Recheio de Legumes (m. boa)

1 cebola gr. picada (150g)

1/4 xic azeite (60 ml)

2 x c cenoura ralada grm (270g)

- 2 xíc de palmito em rodelas (370g)
- 1 xíc ervilha fresca
- 2 colh fugo
- 1 xíc caldo de galinha em
tablete dissolvido quente (240ml)

Recheio de Bacalhau

- 500 g de bacalhau
- 1 cebola cr (150gr) cortada rodelas
- 1/4 xíc azeite (60ml)
- 1/2 xíc vinho br seco (120ml)
- 3 colh fugo (sopa)
- 3/4 xíc de agua (180ml)
- 1/2 colh (chá) de sal
- 1/3 xíc azeitonas pretas s/ caroço picadas
- 4 ovos bem cozidos picados

Paté de Alcachofra (Sardinha)

- 1 vidro alcachofra (± 150 grs)
- 1 caixa queijo fundido (± 200 grs)
- 1 rd peg maionese (± 250 grs)
- 2 dentes de alho.

Bater tudo no liquidificador
Usar tb o líquido da alcachofra
Abrir uma tampa no pão ita
lento (redondo) e tirar o
miolo.

Rechear o pão com o patê
Antes de servir, colocar no
forno até aquecer

Se fizer o patê antes, tirar
da geladeira e rechear o
pão depois que estiver na
t^a ambiente

Salada com Veixas

(Andréia)

(4 porções)

300 grs de veixas, limpas, lavadas, secas

1 colh (sopa) manteiga

1 cebola média bem picada

20 ml vinho br seco

20 ml creme de leite fresco

sal, pimenta do reino branca

suco de 1 limão

1/3 xíc nozes picadas grosso

folhas de alface, radicho ...

Leite numa frigideira a manteiga, aqueça e doure a cebola. Junte as veixas, sal, pimenta, deixe cozinhar uns 2 minutos.

Acrescente o vinho e deixe evaporar mais 2 minutos.

Adicione creme de leite e desligue. Disponha as folhas e tempere-as apenas com suco de limão.

No centro, disponha as veixas com seu molho ainda morno, salpique as nozes. Sirva imediatamente.

Saladas Coloridas (cintia magi)

1. Agrião, manga fatiada, blanchet

molho: quijo cotage
agrião desmolhado em
um pouco de água quente
sal
cebolinha picada
manjerica

Bater tudo no liquidificador
pode usar tb para peixe gelado

2. Agrião, salmão defumado.

molho: cotage
manga em cubos
molho inglês (1 colher)
sal

gingibre em pó
Bater tudo no liquidificador

Salada de manga com Camarão

16 camarões limpos
manga firme

gingibre

suco de laranja

saguê

{ agrião, pãozinho, limão
azeite, sal, pimenta

Patê de Pimentão (mamão)

Pimentão vermelho passado no
processador

manteiga

parmesão

Cebola gratinada

(Rourol)

3 cebolas cortadas em rodízios
de 2 cm de espessura

sal

azeite

Pôr no forno para murchar

Creme:

5 ovos

100 ml leite

100 ml de creme de leite

1 ml pimenta

2 colh sopa de ervas

mangueira
origano
tomilho

Panurear

Forno p/ gratinar

Mousse de Fromage sec
(à l'huile)

fromage sec

crème de lait

Pão de Batata

- 5 batatas média
- 1 xíc óleo
- 4 ~~xíc~~ ^{colh} (sopa) açúcar
- 2 fermento freshman
- 1 colh (che') sal
- 1 copo leite
- ± 1kg de farinha trigo

molho p/ Salada (fun)
Bata
frutas vermelhas

Pão Integral Bel

4 copos trigo integral
3 copos trigo branco
3,5 colh (chá) sal
2 copos de água morna
1 cubo de ± 7 mm de fermento
Peneirar os ingredientes secos.

Homus - Bel

Colocar de molho : 10/12 hs
2 copos de grão de bico
4 copos de água

Cozinhar q a água na pressão
por 8 min

Tempero : 1 dente de alho
2 colh (sopa) limonã
1 colh (sopa) tahine
3 colh (sopa) sohyo
1/2 copo de água

Brie y mana folhada (Tui)

1 brie ou camembert

Tire a tampa do queijo coloque
geleia semelhante (ácida) por
cima e embrulhe em um
retângulo de massa para
sem ficar muito grosso
Pinelar com gema. Assar

molho.

mel, alicata mascavo, semela
em pau, aceto balsâmico

Mousse de Atum

(Karin)

Brater no liquidificador:

2 latas de atum

2 xíc maionese

1/2 xíc de creme de leite fresco

2 colh (sopa) catchup

2 colh (sopa) limão

2 papeiros picados bem miúdo

6 gelatina# folha incolor

Arreventar mais 2 pepinos
picado miúdo e o cheio de
O pepino é o azedo (em conserva)
entireiro

Colocar em forma de anel
untada q manteiga.

Terrina de salmão com molho cítrico e de gengibre

(copiada)
(Meio)

750 g salmão fresco

3 claras de ovo

sal pimenta

375 g creme de leite fresco

4 filés de linguado

manteiga p/ untar a forma

100 g salmão defumado

Para o molho:

3 a 5 galhos de salmorrão

2,5 cm gengibre

1 limão siciliano

1 limão baía

45 ml de creme de leite

175 g manteiga s/ sal gelada

Passar o salmão no processador até formar 1 massa homogênea (pulsar). Não bata demais ou ele ficará duro q_{do} cozido.

Coloque as claras aos poucos
usando ainda a função
pulsar.

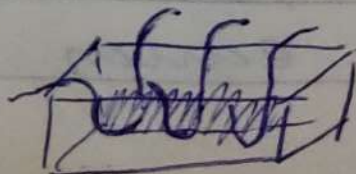
Adicione sal e pimenta.

Passa esta massa p/ 1 tigela.
Ponha a tigela dentro de
outra tigela maior com
água gelada. Com a colher
de pau despeje o creme de
leite aos poucos, mexendo
bem a cada vez que coloca
o creme.

Ferva 1 pouco de água numa
panela e despeje 1 pouco da
massa e cozinhe por 2/3 min
até clarear. Experimente de
sal e corrija o sal e a
pimenta, se necessário.

Cubra a tigela e leve-a
para a geladeira.

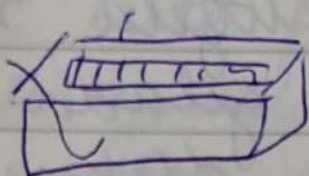
Faz os fios de linguado, se-
que-os e forme uma terrina
untada



no sentido

das laterais p/ o funelo.
Ponha sobre a tina fôrma
1/3 da massa.

Coloque os fios de linguado
em tiras enrolados no salmão
defumado ao sentido longitudi-
nal.



Cubra com o restante da
massa e feche q as fôrmas
do linguado enrolado nas
pontas.

Leve ao forno em banho-
maria q água já fervendo
até por $\pm 1\text{h } 15\text{m}$. (até o
espeto sair quente).

Molho:

Corte em tiras finas a carne
do limão siciliano e esprema
o suco. reserve.

Ferva as cenouras q 1 pouco de

água por ± 2 min. Enorma
na panela e reserve
numa panela grossa ferva o
gingibre e o suco do limão
por cerca de 1 min. (reduz-
a a 1 colh de sopa)

Junte o creme de leite e reduza
Tire a panela do fogo e
junte a manjega, aos poucos
batendo o tempo todo
Antes ante a salmoura e o
suco do limão fãtil (e a
casca do limão se gostar)
Junte o caldo do peixe que
se formou na tina
Suba a fervura fãtilada
solue o molho.

Arroz p/ recheio legumes (cozinha do

150 ml azeite mediterrâneo)

cebolinha q a parte b^{ce}

600 ml caldo de frango
sal

175 g arroz b^{co}

1 colher p^a de canela em pó

90 g pinholes

suco de 1 limão

salinha

hortelã

90 g uva para o recheio

Refogue a cebolinha no azeite
Acrescente o arroz e a canela
ponha em cima o caldo, já
fervendo e cozinhe em fogo
brando por ± 10 min

Aqueça os pinholes e as parras
Tire do fogo e deixe descansar
por 15 min

Incorpore o limão e as uvas
fritas

Recheio de Torta II de Zuma
(cristina)

Cozinhe a abóbora japonesa e
casca, no vapor ou em água
fervente. Quando amolecer raspar
a polpa da casca e reservar.

Ralar pão amantiguado em ralo
fino. Misturar o pão, a abóbora,
gemas, queijo ralado, sal e
bastante noz moscada.

Decheio como pastel.

Cozinhe e a água que cozinhou
as abóboras + sal.

Sirva e molho vermelho.

Molho p/ peixe cru

Atum grelhado e gergelim, mal
passado ou peixe cru fatiado
molho:

shoyo

gingibre (caldo)

limão

laranja ou mexerica

raiz forte

Frango Grelhado com molho de ervas

cozinhado seco

ervas

chili

azeite

p. do reino

hortelã

alecrim

salsinha

cebolinha

coentro

frango marinado e limão

sal

pimenta

Curru manequino e
grão de Bico cozido

Porba caldo de galinha
fervente no curru e abafe
p/ que cozinhe (eu fiz e
queria)

Misture e o grão de bico e
temperar com limão, azeite,
sal, pimenta