



110 RECEITAS PARA SURPREENDER

Saladas, carnes, aves, massas, molhos, bolos e sobremesas para transformar sua cozinha.



9 capítulos



Medidas
precisas



Passo a passo



Dicas do chef

Uma cozinha cheia de possibilidades.

110 preparações para acompanhar você em todas as ocasiões — da salada mais fresca à sobremesa que encerra uma refeição especial.



UM LIVRO, NOVE CAPÍTULOS

Cada receita foi organizada com ingredientes, preparo passo a passo e dica do chef. Leia tudo antes de começar e separe os ingredientes: essa organização é chamada de mise en place.

Fotografias ilustrativas, usadas como referência de estilo e apresentação dos pratos.

Medidas & equivalências

1 xícara (chá)	240 ml
3/4 xícara	180 ml
1/2 xícara	120 ml
1/3 xícara	80 ml
1/4 xícara	60 ml
1 colher (sopa)	15 ml
1 colher (chá)	5 ml
1 litro	1.000 ml

PESOS APROXIMADOS POR XÍCARA

Farinha de trigo: 120 g | Açúcar refinado: 200 g | Arroz cru: 180 g | Fubá: 140 g | Óleo: 240 ml. Para bolos, prefira uma balança culinária.

TEMPERATURAS DE FORNO

Baixo: 140–160 °C | Médio: 170–180 °C | Médio-alto: 190–200 °C | Alto: 210–230 °C. Preaqueça o forno até atingir a temperatura indicada.

Cozinhe com cuidado.

01

Higienização

Higienize frutas, legumes e folhas em água corrente; para itens consumidos crus, use sanitizante próprio para alimentos conforme as instruções do fabricante. Vinagre não substitui a sanitização.

02

Refrigeração

Mantenha alimentos perecíveis a 4 °C ou menos. Não os deixe mais de 2 horas em temperatura ambiente (1 hora acima de 32 °C). Resfrie preparações cozidas rapidamente e guarde em recipientes rasos.

03

Carnes e aves

Cozinhe aves até 74 °C no centro. Para cortes inteiros de porco, atinja pelo menos 63 °C e descanse por 3 minutos; carne suína moída deve atingir 71 °C. Para ovos pouco cozidos, use ovos pasteurizados.

04

Conservação

Saladas com folhas, frutas e cremes ficam melhores no mesmo dia; guarde os molhos separados. Alimentos cozidos adequadamente refrigerados geralmente duram de 3 a 4 dias, mas ingredientes delicados podem reduzir esse prazo.

Sumário

01

Saladas criativas, refrescantes e completas

02

Receitas com carne bovina

03

Receitas com carne suína

04

Clássicos com frango

05

Especiais com outras aves

06

Massas e molhos tradicionais

07

Molhos curinga

08

Bolos caseiros e fofinhos

09

Sobremesas irresistíveis

CAPÍTULO 01

30

SALADAS CRIATIVAS, REFRESCANTES E COMPLETAS

Frescor, textura e criatividade em cada garfada.



RECEITAS PARA DESCOBRIR E COMPARTILHAR



RECEITA 01

Salada Tropical com Manga e Mel e Limão

Manga doce, folhas crocantes e um molho cítrico para dias quentes.

TEMPO
20 min

PORÇÕES
4 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Baixo

INGREDIENTES

- 1 manga firme em cubos (300 g)
- 1/2 pé de alface-americana (150 g)
- 1/2 maço de rúcula (60 g)
- 1 cenoura ralada (100 g)
- 1/2 pepino japonês (100 g)
- 10 tomates-cereja (150 g)
- 2 colheres (sopa) de sementes de girassol (20 g)
- 3 colheres (sopa) de azeite (45 ml)
- 2 colheres (sopa) de limão (30 ml)
- 1 colher (chá) de mel (7 g)
- 1/4 colher (chá) de sal (1,5 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Higienize e seque as folhas, o pepino e os tomates.
- 2 Rasgue a alface e faça uma cama com a rúcula em uma travessa.
- 3 Corte manga em cubos, pepino em meias-luas e tomates ao meio.
- 4 Distribua frutas e vegetais sobre as folhas.
- 5 Bata azeite, limão, mel e sal até emulsionar.
- 6 Regue apenas na hora de servir e finalize com as sementes.

DICA DO CHEF

Manga madura, mas firme, mantém os cubos bonitos; troque as sementes por castanha-de-caju.



RECEITA 02

Salada Grega com Queijo Branco

Tomate, pepino, azeitonas e queijo em uma combinação

TEMPO
20 min

PORÇÕES
4 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Médio

INGREDIENTES

- 3 tomates em gomos (360 g)
- 1 pepino japonês (200 g)
- 1/2 cebola roxa (70 g)
- 1 pimentão verde pequeno (100 g)
- queijo minas frescal em cubos (150 g)
- 12 azeitonas pretas (50 g)
- 3 colheres (sopa) de azeite (45 ml)
- 1 colher (sopa) de limão (15 ml)
- 1 colher (chá) de orégano (1 g)
- 1/4 colher (chá) de sal (1,5 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Higienize tomates, pepino e pimentão.
- 2 Corte os tomates em gomos, o pepino em meias-luas e o pimentão em tiras.
- 3 Fatie a cebola finamente e deixe 5 minutos em água gelada se desejar suavizar.
- 4 Misture os vegetais e as azeitonas em tigela ampla.
- 5 Bata azeite, limão, orégano e sal e envolva nos vegetais.
- 6 Distribua o queijo por cima e sirva logo depois.

DICA DO CHEF

Para sabor mais tradicional, use feta e reduza o sal.



RECEITA 03

Salada de Grão-de-Bico Crocante

Grãos macios com vegetais frescos: simples, saciante e colorida.

TEMPO

20 min com grãos cozidos

PORÇÕES

4 porções

DIFICULDADE

Fácil

CUSTO

Baixo

INGREDIENTES

- grão-de-bico cozido e frio (330 g)
- 1 tomate em cubinhos (150 g)
- 1/2 pimentão vermelho (75 g)
- 1/2 pimentão amarelo (75 g)
- 1/2 cebola roxa (70 g)
- 1/2 pepino japonês (100 g)
- 3 colheres (sopa) de salsinha (12 g)
- 3 colheres (sopa) de azeite (45 ml)
- 2 colheres (sopa) de limão (30 ml)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- 1 pitada de cominho

MODO DE PREPARO

- 1 Escorra o grão-de-bico já cozido até ficar bem seco.
- 2 Higienize os vegetais e corte tomate, pimentões, cebola e pepino em cubinhos.
- 3 Misture os vegetais com os grãos em tigela funda.
- 4 Junte a salsinha picada e o cominho.
- 5 Emulsione azeite, limão e sal e despeje sobre a salada.
- 6 Misture com delicadeza e refrigere por 15 minutos antes de servir.

DICA DO CHEF

Feijão-branco cozido substitui bem o grão-de-bico.



RECEITA 04

Salada de Repolho Cremosa com Maçã

Uma coleslaw fresca, agri-doce e muito crocante.

TEMPO
25 min

PORÇÕES
6 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Baixo

INGREDIENTES

- repolho verde fatiado (300 g)
- repolho roxo fatiado (100 g)
- 1 cenoura ralada (120 g)
- 1 maçã verde em palitos (150 g)
- 2 colheres (sopa) de limão (30 ml)
- iogurte natural (120 g)
- 2 colheres (sopa) de maionese (30 g)
- 1 colher (chá) de mostarda (5 g)
- 1 colher (chá) de mel (7 g)
- 1/4 colher (chá) de sal (1,5 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Higienize os vegetais e seque muito bem os repolhos.
- 2 Fatie os repolhos finamente e rale a cenoura.
- 3 Corte a maçã em palitos e envolva com o limão para não escurecer.
- 4 Misture iogurte, maionese, mostarda, mel e sal até formar creme.
- 5 Envolva os vegetais no molho sem apertar.
- 6 Refrigere por 15 minutos e sirva bem fresca.

DICA DO CHEF

Adicione o molho só perto da refeição para preservar a crocância.



RECEITA 05

Salada Caprese com Manjericão

Clássico italiano de tomate maduro, muçarela e ervas perfumadas.

TEMPO

15 min

PORÇÕES

4 porções

DIFICULDADE

Fácil

CUSTO

Médio

INGREDIENTES

- 3 tomates grandes (450 g)
- muçarela de búfala (200 g)
- 20 folhas de manjericão (10 g)
- 3 colheres (sopa) de azeite extravirgem (45 ml)
- 1 colher (sopa) de balsâmico (15 ml)
- 1/4 colher (chá) de sal (1,5 g)
- pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 Higienize e seque tomates e manjericão.
- 2 Corte tomate e muçarela em rodelas de aproximadamente 0,5 cm.
- 3 Intercale as rodelas sobre uma travessa.
- 4 Insira folhas de manjericão entre as fatias.
- 5 Misture azeite e balsâmico em recipiente pequeno.
- 6 Tempere com sal e pimenta e regue apenas ao servir.

DICA DO CHEF

Tomates em temperatura ambiente têm aroma mais intenso.



RECEITA 06

Salada de Beterraba Assada com Laranja

Beterraba adocicada com gomos cítricos e rúcula.

TEMPO
60 min

PORÇÕES
4 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Baixo

INGREDIENTES

- 3 beterrabas em cubos (450 g)
- 2 laranjas em gomos (300 g)
- 1/2 cebola roxa (70 g)
- rúcula (50 g)
- 4 colheres (sopa) de azeite (60 ml)
- 1 colher (sopa) de limão (15 ml)
- 1 colher (chá) de mel (7 g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 200 °C e descasque a beterraba.
- 2 Corte em cubos de 2 cm e tempere com metade do azeite, metade do sal e pimenta.
- 3 Asse por 35 a 45 minutos, mexendo na metade, até amaciar e dourar.
- 4 Esfrie e corte a laranja em gomos sem a parte branca.
- 5 Higienize a rúcula e corte a cebola em lâminas.
- 6 Misture azeite restante, limão, mel e sal.
- 7 Disponha rúcula, beterraba, laranja e cebola e regue com o molho.

DICA DO CHEF

Acrescente nozes torradas para contraste crocante.



RECEITA 07

Salada Caesar com Frango Grelhado

Versão prática da Caesar com croutons, parmesão e frango

TEMPO
35 min

PORÇÕES
4 porções

DIFICULDADE
Médio

CUSTO
Médio

INGREDIENTES

- peito de frango (400 g)
- 1 pé de alface-romana (300 g)
- 4 fatias de pão (100 g)
- parmesão em lascas (40 g)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30 ml)
- iogurte natural (120 g)
- 2 colheres (sopa) de maionese (30 g)
- 1 colher (chá) de mostarda (5 g)
- 1 dente de alho (3 g)
- 2 colheres (sopa) de limão (30 ml)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Higienize e seque a alface.
- 2 Corte o pão em cubos, misture com metade do azeite e asse a 190 °C por 8 a 12 minutos até dourar.
- 3 Tempere o frango com sal e doure na frigideira com azeite restante, por 5 a 7 minutos de cada lado, até atingir 74 °C no centro.
- 4 Descanse 3 minutos e fatie.
- 5 Misture iogurte, maionese, mostarda, alho amassado e limão.
- 6 Distribua folhas e frango, acrescente molho, parmesão e croutons e sirva.

DICA DO CHEF

Só adicione croutons ao servir para não amolecerem.



RECEITA 08

Salada de Quinoa com Legumes e Ervas

Grãos soltinhos, hortelã e vegetais em uma refeição fresca.

TEMPO
35 min

PORÇÕES
4 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Médio

INGREDIENTES

- quinoa crua (170 g)
- 2 xícaras (chá) de água (480 ml)
- 1 cenoura (100 g)
- 1/2 pepino (100 g)
- 1 tomate (150 g)
- 1/2 pimentão amarelo (75 g)
- 3 colheres (sopa) de salsinha (12 g)
- 1 colher (sopa) de hortelã (4 g)
- 3 colheres (sopa) de azeite (45 ml)
- 2 colheres (sopa) de limão (30 ml)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Lave a quinoa em peneira fina sob água corrente.
- 2 Cozinhe com a água, em fogo baixo após ferver, por 12 a 15 minutos até absorver.
- 3 Repouse tampada por 5 minutos, solte com garfo e resfrie.
- 4 Higienize e pique cenoura, pepino, tomate e pimentão em cubos.
- 5 Junte quinoa fria, vegetais e ervas picadas.
- 6 Misture azeite, limão e sal, tempere e sirva fresca.

DICA DO CHEF

Para aumentar a saciedade, acrescente grão-de-bico cozido.



RECEITA 09

Salada de Batata com Mostarda e Ervas

Batatas macias em vinagrete de mostarda, ideais para acompanhar

TEMPO
35 min

PORÇÕES
6 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Baixo

INGREDIENTES

- batatas em cubos (700 g)
- 1/2 cebola roxa (70 g)
- 3 colheres (sopa) de salsinha (12 g)
- 2 colheres (sopa) de cebolinha (10 g)
- 3 colheres (sopa) de azeite (45 ml)
- 1 colher (sopa) de mostarda (15 g)
- 2 colheres (sopa) de limão (30 ml)
- 1 colher (chá) de mel (7 g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 Descasque e corte batatas em cubos de 2,5 cm.
- 2 Cozinhe em água fervente por 12 a 18 minutos até ficarem macias, mas firmes.
- 3 Escorra e deixe perder o vapor.
- 4 Pique cebola e ervas.
- 5 Emulsione azeite, mostarda, limão, mel, sal e pimenta.
- 6 Envolve as batatas mornas no molho, esfrie e finalize com as ervas.

DICA DO CHEF

Temperar batatas mornas intensifica a absorção do molho.



RECEITA 10

Salada de Macarrão com Atum

Massa fria, atum e legumes em uma refeição descomplicada.

TEMPO
30 min

PORÇÕES
5 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Médio

INGREDIENTES

- macarrão parafuso seco (250 g)
- atum em água escorrido (240 g)
- 1 cenoura ralada (80 g)
- milho-verde escorrido (80 g)
- ervilhas cozidas (80 g)
- 10 tomates-cereja (150 g)
- 2 colheres (sopa) de salsinha (8 g)
- 3 colheres (sopa) de azeite (45 ml)
- 2 colheres (sopa) de limão (30 ml)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Cozinhe o macarrão em água fervente até ficar al dente conforme a embalagem.
- 2 Escorra e espalhe em travessa para esfriar rapidamente.
- 3 Higienize cenoura e tomates, rale a cenoura e corte tomates ao meio.
- 4 Solte o atum escorrido com garfo.
- 5 Junte massa fria, atum, milho, ervilhas e vegetais.
- 6 Misture azeite, limão e sal, envolva na salada e refrigere até servir.

DICA DO CHEF

Evite cozinhar demais a massa, que continua absorvendo umidade.



RECEITA 11

Salada de Melancia com Queijo e Hortelã

A doçura da fruta encontra queijo e hortelã em uma salada

TEMPO
15 min

PORÇÕES
4 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Baixo

INGREDIENTES

- melancia sem sementes (500 g)
- queijo minas frescal (150 g)
- 1/2 pepino japonês (100 g)
- 12 folhas de hortelã (5 g)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30 ml)
- 1 colher (sopa) de limão (15 ml)
- 1 pitada de sal
- pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 Refrigere previamente a melancia.
- 2 Corte melancia e queijo em cubos de 2,5 cm.
- 3 Higienize o pepino e corte em meias-luas finas.
- 4 Disponha os ingredientes sobre travessa e escorra o líquido excessivo.
- 5 Emulsione azeite, limão, sal e pimenta.
- 6 Regue delicadamente e finalize com hortelã rasgada na hora.

DICA DO CHEF

Monte perto de servir: a melancia libera bastante água.



RECEITA 12

Salada de Lentilha com Tomate e Cebola

Lentilhas firmes com tempero cítrico, ótimas para o almoço.

TEMPO
40 min

PORÇÕES
4 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Baixo

INGREDIENTES

- lentilha crua (190 g)
- 3 xícaras (chá) de água (720 ml)
- 2 tomates (240 g)
- 1/2 cebola roxa (70 g)
- 1/2 pimentão vermelho (75 g)
- 2 colheres (sopa) de salsinha (8 g)
- 3 colheres (sopa) de azeite (45 ml)
- 2 colheres (sopa) de limão (30 ml)
- 1 folha de louro
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Escolha e lave as lentilhas.
- 2 Cozinhe com água e louro por 18 a 25 minutos após ferver, até amaciar sem romper.
- 3 Escorra e esfrie rapidamente em travessa rasa.
- 4 Higienize e pique tomate, cebola e pimentão em cubinhos.
- 5 Misture os legumes às lentilhas com salsinha.
- 6 Tempere com azeite, limão e sal e leve à geladeira por 10 minutos.

DICA DO CHEF

Lentilhas devem ficar macias, porém inteiras, para boa apresentação.



RECEITA 13

Salada de Rúcula com Pera, Nozes e Parmesão

Picância suave, fruta doce e nozes tostadas para impressionar.

TEMPO
15 min

PORÇÕES
4 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Médio

INGREDIENTES

- rúcula (120 g)
- 2 peras firmes (300 g)
- nozes (50 g)
- parmesão em lascas (40 g)
- 1 colher (sopa) de limão (15 ml)
- 3 colheres (sopa) de azeite (45 ml)
- 1 colher (sopa) de balsâmico (15 ml)
- 1 colher (chá) de mel (7 g)
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Higienize e seque bem a rúcula.
- 2 Corte as peras em fatias finas e envolva com limão.
- 3 Toste as nozes em frigideira seca por 2 minutos em fogo baixo e deixe esfriar.
- 4 Misture azeite, balsâmico, mel e sal.
- 5 Distribua rúcula e pera na travessa.
- 6 Acrescente parmesão e nozes e regue com molho ao servir.

DICA DO CHEF

Amendoim torrado sem sal substitui as nozes de forma econômica.



RECEITA 14

Salada de Feijão-Fradinho com Vinagrete

Clássico brasileiro, econômico e cheio de frescor.

TEMPO

55 min, sem demolho

PORÇÕES

6 porções

DIFICULDADE

Fácil

CUSTO

Baixo

INGREDIENTES

- feijão-fradinho seco (250 g)
- 2 tomates (240 g)
- 1 cebola média (120 g)
- 1/2 pimentão verde (75 g)
- 1/2 pimentão vermelho (75 g)
- 3 colheres (sopa) de salsinha ou coentro (12 g)
- 4 colheres (sopa) de azeite (60 ml)
- 3 colheres (sopa) de limão (45 ml)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- água para cozimento

MODO DE PREPARO

- 1 Lave o feijão e deixe de molho por 6 a 8 horas sob refrigeração.
- 2 descarte a água.
- 3 Cozinhe em água nova por 20 a 35 minutos, até ficar macio sem desmanchar.
- 4 Escorra e resfrie.
- 5 Higienize e pique tomates, cebola e pimentões em cubinhos.
- 6 Misture os legumes, feijão e cheiro-verde.
- 7 Regue com azeite e limão, adicione sal e refrigere por 15 minutos.

DICA DO CHEF

Feijão cozido em excesso se parte ao mexer; confira o ponto a partir de 20 minutos.



RECEITA 15

Salada Oriental de Pepino e Gergelim

Pepino finíssimo em molho de shoyu e gergelim.

TEMPO
20 min

PORÇÕES
4 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Baixo

INGREDIENTES

- 2 pepinos japoneses (400 g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- 2 colheres (sopa) de vinagre de arroz (30 ml)
- 1 colher (sopa) de shoyu (15 ml)
- 1 colher (chá) de açúcar (4 g)
- 1 colher (chá) de óleo de gergelim (5 ml)
- 1 colher (sopa) de gergelim (10 g)
- pimenta calabresa opcional

MODO DE PREPARO

- 1 Higienize e fatie pepinos em rodela muito finas.
- 2 Polvilhe sal e descanse em peneira por 10 minutos.
- 3 Enxágue rapidamente, escorra e seque as rodela.
- 4 Misture vinagre, shoyu, açúcar e óleo de gergelim até dissolver.
- 5 Envolve o pepino no tempero.
- 6 Toste o gergelim por 1 minuto e salpique ao servir.

DICA DO CHEF

Remover a água do pepino mantém textura firme e molho concentrado.



RECEITA 16

Salada de Brócolis e Cenoura ao Iogurte

Brócolis verde-vivo, cenoura crocante e molho suave.

TEMPO
25 min

PORÇÕES
4 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Baixo

INGREDIENTES

- brócolis em floretes (350 g)
- 1 cenoura (120 g)
- 1/2 cebola roxa (70 g)
- sementes de girassol (20 g)
- iogurte natural (120 g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15 ml)
- 1 colher (sopa) de limão (15 ml)
- 1 colher (chá) de mostarda (5 g)
- 1/4 colher (chá) de sal (1,5 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Higienize o brócolis e separe floretes iguais.
- 2 Cozinhe em água fervente por 2 a 4 minutos até ficar firme e verde-vivo.
- 3 Resfrie por 1 minuto em água gelada, escorra e seque.
- 4 Rale a cenoura e fatie a cebola.
- 5 Misture iogurte, azeite, limão, mostarda e sal.
- 6 Envolve os legumes no creme e finalize com sementes.

DICA DO CHEF

Não passe do ponto no brócolis para manter cor e textura.



RECEITA 17

Salada de Cuscuz Marroquino com Damasco

Frutas secas e ervas tornam o cuscuz delicado e aromático.

TEMPO
25 min

PORÇÕES
4 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Médio

INGREDIENTES

- cuscuz marroquino seco (170 g)
- 1 xícara (chá) de água quente (240 ml)
- damasco seco (60 g)
- castanha-de-caju (50 g)
- 1 cenoura (80 g)
- 2 colheres (sopa) de salsinha (8 g)
- 2 colheres (sopa) de hortelã (8 g)
- 3 colheres (sopa) de azeite (45 ml)
- 2 colheres (sopa) de limão (30 ml)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Misture o cuscuz com água quente, sal e 1 colher de azeite.
- 2 Cubra por 5 a 7 minutos, solte com garfo e deixe esfriar.
- 3 Pique damasco e castanhas e rale a cenoura.
- 4 Higienize e pique as ervas.
- 5 Misture tudo ao cuscuz frio.
- 6 Tempere com o azeite restante e limão e sirva.

DICA DO CHEF

Passas e amendoim torrado reduzem o custo da receita.



RECEITA 18

Salada de Abobrinha Grelhada com Queijo

Rodelas douradas com queijo e perfume de limão.

TEMPO
25 min

PORÇÕES
4 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Baixo

INGREDIENTES

- 2 abobrinhas (400 g)
- queijo minas frescal (100 g)
- 3 colheres (sopa) de azeite (45 ml)
- 2 colheres (sopa) de limão (30 ml)
- 1 colher (chá) de raspas de limão (2 g)
- 1 colher (sopa) de salsinha (4 g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 Lave e fatie as abobrinhas em rodela de 0,7 cm.
- 2 Seque e tempere com metade do sal e pimenta.
- 3 Aqueça frigideira em fogo médio-alto com 2 colheres de azeite.
- 4 Grelhe em levas por 2 a 3 minutos de cada lado, até dourar.
- 5 Deixe amornar e distribua o queijo em cubos.
- 6 Misture azeite restante, limão, raspas e sal e finalize com salsinha.

DICA DO CHEF

Não sobrecarregue a frigideira, ou a abobrinha cozinha no vapor.



RECEITA 19

Salada de Frango, Abacate e Tomate

Frango dourado e abacate cremoso fazem desta salada uma

TEMPO
30 min

PORÇÕES
4 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Médio

INGREDIENTES

- peito de frango (400 g)
- abacate firme em cubos (250 g)
- alface-americana (150 g)
- 2 tomates (240 g)
- 1/2 cebola roxa (70 g)
- 3 colheres (sopa) de azeite (45 ml)
- 3 colheres (sopa) de limão (45 ml)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- 1/2 colher (chá) de páprica (1 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Higienize e seque alface, tomates e cebola.
- 2 Tempere o frango com metade do sal e páprica.
- 3 Grelhe em fogo médio com 2 colheres de azeite por 5 a 7 minutos de cada lado, até 74 °C no centro.
- 4 Descanse 3 minutos e fatie.
- 5 Corte o abacate e regue com 1 colher de limão.
- 6 Misture folhas, vegetais, frango e abacate e tempere com azeite e limão restantes.

DICA DO CHEF

Corte o abacate por último para preservar cor e textura.



RECEITA 20

Salada de Couve com Laranja e Amendoim

Couve macia, laranja cítrica e amendoim crocante.

TEMPO
20 min

PORÇÕES
4 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Baixo

INGREDIENTES

- couve-manteiga sem talos (200 g)
- 2 laranjas em gomos (250 g)
- amendoim torrado sem sal (40 g)
- 1 cenoura (100 g)
- 3 colheres (sopa) de azeite (45 ml)
- 2 colheres (sopa) de limão (30 ml)
- 1 colher (chá) de mel (7 g)
- 1/4 colher (chá) de sal (1,5 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Higienize, seque e corte a couve em tiras muito finas.
- 2 Massageie com 1 colher de azeite e uma pitada de sal por 1 minuto.
- 3 Descasque as laranjas, retire as partes brancas e separe os gomos.
- 4 Rale a cenoura e pique o amendoim.
- 5 Misture azeite restante, limão, mel e sal.
- 6 Envolve couve e cenoura, disponha laranja e finalize com amendoim.

DICA DO CHEF

Não massageie demais as folhas; basta amaciar levemente.



RECEITA 21

Salada de Arroz Integral e Legumes

Reinvente arroz integral bem conservado em um prato fresco.

TEMPO

20 min com arroz pronto

PORÇÕES

4 porções

DIFICULDADE

Fácil

CUSTO

Baixo

INGREDIENTES

- arroz integral cozido e frio (540 g)
- 1 cenoura (100 g)
- milho-verde (80 g)
- ervilhas cozidas (80 g)
- 1/2 pimentão vermelho (75 g)
- 2 colheres (sopa) de cebolinha (10 g)
- 3 colheres (sopa) de azeite (45 ml)
- 2 colheres (sopa) de limão (30 ml)
- 1/4 colher (chá) de sal (1,5 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Utilize arroz cozido que foi rapidamente resfriado e refrigerado.
- 2 Solte os grãos com um garfo.
- 3 Higienize e rale a cenoura, corte pimentão em cubinhos.
- 4 Escorra milho e ervilhas.
- 5 Misture os vegetais ao arroz frio e acrescente cebolinha.
- 6 Tempere com azeite, limão e sal e conserve refrigerado.

DICA DO CHEF

Nunca use arroz que passou muitas horas fora da geladeira.



RECEITA 22

Salada de Tomates Assados e Ricota

Tomates doces de forno sobre ricota suavemente temperada.

TEMPO
40 min

PORÇÕES
4 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Médio

INGREDIENTES

- tomates-cereja (500 g)
- ricota fresca (200 g)
- 3 colheres (sopa) de azeite (45 ml)
- 1 dente de alho (3 g)
- 1 colher (chá) de orégano (1 g)
- 1 colher (sopa) de limão (15 ml)
- folhas de manjerição (5 g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça forno a 200 °C.
- 2 Misture tomates com 2 colheres de azeite, alho, orégano e metade do sal.
- 3 Asse por 20 a 25 minutos até murchar e soltar suco.
- 4 Amasse ricota com garfo e tempere com azeite restante, limão, sal e pimenta.
- 5 Espalhe ricota em travessa e disponha tomates mornos.
- 6 Finalize com manjerição fresco.

DICA DO CHEF

Retire do forno quando murcharem, sem deixar secar totalmente.



RECEITA 23

Salada de Cenoura e Passas ao Molho de Laranja

Cenoura crocante e passas em um tempero cítrico e suave.

TEMPO
15 min

PORÇÕES
4 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Baixo

INGREDIENTES

- 3 cenouras (300 g)
- passas sem sementes (50 g)
- 2 colheres (sopa) de salsinha (8 g)
- 3 colheres (sopa) de suco de laranja (45 ml)
- 1 colher (sopa) de limão (15 ml)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30 ml)
- 1 colher (chá) de mel (7 g)
- 1/4 colher (chá) de sal (1,5 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Lave, descasque e rale as cenouras no lado grosso.
- 2 Se as passas estiverem duras, hidrate por 5 minutos em água morna e escorra.
- 3 Pique a salsinha.
- 4 Bata sucos, azeite, mel e sal em tigela.
- 5 Envolve a cenoura e as passas no molho.
- 6 Finalize com salsinha e sirva fresca.

DICA DO CHEF

Dispense o mel se a laranja estiver bem doce.



RECEITA 24

Salada Mediterrânea de Feijão-Branco e Atum

Feijão macio e atum criam uma salada prática e substanciosa.

TEMPO

20 min com feijão pronto

PORÇÕES

4 porções

DIFICULDADE

Fácil

CUSTO

Médio

INGREDIENTES

- feijão-branco cozido (340 g)
- atum em água escorrido (240 g)
- 2 tomates (240 g)
- 1/2 cebola roxa (70 g)
- 10 azeitonas verdes (40 g)
- 2 colheres (sopa) de salsinha (8 g)
- 3 colheres (sopa) de azeite (45 ml)
- 2 colheres (sopa) de limão (30 ml)
- 1/4 colher (chá) de sal (1,5 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Use feijão-branco cozido, frio e com grãos inteiros.
- 2 Escorra o atum e solte em pedaços médios.
- 3 Higienize e pique tomates e cebola.
- 4 Fatie azeitonas e pique a salsinha.
- 5 Misture feijão, legumes e atum sem esmagar.
- 6 Tempere com azeite, limão e sal e sirva refrigerada.

DICA DO CHEF

Feijão-branco em conserva pode ser lavado e escorrido para uso rápido.



RECEITA 25

Salada de Espinafre, Morango e Castanhas

Frutas vermelhas e folhas jovens em uma salada elegante.

TEMPO

15 min

PORÇÕES

4 porções

DIFICULDADE

Fácil

CUSTO

Médio

INGREDIENTES

- folhas jovens de espinafre (120 g)
- morangos (200 g)
- castanha-de-caju torrada (50 g)
- queijo minas frescal (80 g)
- 1/4 cebola roxa (35 g)
- 3 colheres (sopa) de azeite (45 ml)
- 1 colher (sopa) de balsâmico (15 ml)
- 1 colher (chá) de mel (7 g)
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Higienize e seque muito bem folhas e morangos.
- 2 Retire cabos dos morangos e corte ao meio.
- 3 Corte queijo em cubinhos e fatie a cebola.
- 4 Pique grosseiramente as castanhas.
- 5 Emulsione azeite, balsâmico, mel e sal.
- 6 Monte folhas, morangos, queijo e cebola, regue e finalize com castanhas.

DICA DO CHEF

Escolha morangos firmes para evitar que soltem líquido.



RECEITA 26

Salada Morna de Abóbora e Grão-de-Bico

Cabotiá assada, alecrim e leguminosas em uma combinação

TEMPO

45 min com grãos prontos

PORÇÕES

4 porções

DIFICULDADE

Fácil

CUSTO

Baixo

INGREDIENTES

- abóbora cabotiá em cubos (500 g)
- grão-de-bico cozido (330 g)
- 1 cebola roxa (120 g)
- 3 colheres (sopa) de azeite (45 ml)
- 1 colher (chá) de alecrim (2 g)
- 1 colher (chá) de páprica (2 g)
- 2 colheres (sopa) de limão (30 ml)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- 2 colheres (sopa) de salsinha (8 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça forno a 200 °C.
- 2 Corte abóbora em cubos de 2,5 cm e cebola em gomos.
- 3 Misture com 2 colheres de azeite, alecrim, páprica e metade do sal.
- 4 Asse por 25 a 35 minutos, virando na metade, até dourar e amaciar.
- 5 Aqueça rapidamente o grão-de-bico cozido e adicione à assadeira fora do forno.
- 6 Tempere com azeite restante, limão, sal e salsinha e sirva morna.

DICA DO CHEF

Sementes de abóbora tostadas dão ótima finalização.



RECEITA 27

Salada de Acelga, Maçã e Mostarda

Folhas crocantes e fruta em molho agri-doce.

TEMPO
20 min

PORÇÕES
4 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Baixo

INGREDIENTES

- acelga fatiada (300 g)
- 1 maçã vermelha (180 g)
- 1 cenoura (100 g)
- 1/2 cebola roxa (70 g)
- 3 colheres (sopa) de limão (45 ml)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30 ml)
- 1 colher (sopa) de mostarda (15 g)
- 1 colher (chá) de mel (7 g)
- 1 colher (sopa) de água (15 ml)
- 1/4 colher (chá) de sal (1,5 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Higienize e seque a acelga e corte em tiras finas.
- 2 Corte maçã em palitos e regue com 2 colheres de limão.
- 3 Rale a cenoura e fatie a cebola.
- 4 Bata azeite, mostarda, mel, água, limão restante e sal.
- 5 Misture acelga, maçã, cenoura e cebola.
- 6 Envolve no molho e sirva imediatamente.

DICA DO CHEF

Use também os talos tenros da acelga para mais crocância.



RECEITA 28

Salada de Batata, Ovo e Vagem

Um prato completo e caseiro com molho de mostarda e limão.

TEMPO
35 min

PORÇÕES
4 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Baixo

INGREDIENTES

- 4 ovos
- batatas em cubos (400 g)
- vagem (200 g)
- 2 tomates (240 g)
- 1/2 cebola roxa (70 g)
- 3 colheres (sopa) de azeite (45 ml)
- 1 colher (sopa) de mostarda (15 g)
- 2 colheres (sopa) de limão (30 ml)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Cozinhe as batatas em água fervente por 10 a 15 minutos até amaciarem sem desmanchar.
- 2 Cozinhe vagens cortadas por 4 a 6 minutos e resfrie em água gelada.
- 3 Cozinhe os ovos em água em fervura suave por 10 a 12 minutos e resfrie.
- 4 Descasque e corte ovos em quartos, tomates em gomos e cebola em fatias.
- 5 Misture azeite, mostarda, limão e sal e tempere batata, vagem e vegetais.
- 6 Disponha os ovos por cima e refrigere até servir.

DICA DO CHEF

Não misture demais depois de adicionar os ovos para mantê-los inteiros.



RECEITA 29

Salada de Palmito, Tomate e Milho

Uma salada delicada e colorida pronta em poucos minutos.

TEMPO
15 min

PORÇÕES
4 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Médio

INGREDIENTES

- palmito em conserva escorrido (300 g)
- 2 tomates (240 g)
- milho-verde (80 g)
- 1/2 cebola roxa (70 g)
- 2 colheres (sopa) de salsinha (8 g)
- 2 colheres (sopa) de cebolinha (10 g)
- 3 colheres (sopa) de azeite (45 ml)
- 2 colheres (sopa) de limão (30 ml)
- 1/4 colher (chá) de sal (1,5 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Verifique validade e integridade da conserva de palmito de procedência confiável.
- 2 Escorra o palmito e corte em rodela grossas.
- 3 Higienize os tomates e corte em cubos, fatie cebola.
- 4 Escorra o milho e pique as ervas.
- 5 Misture os vegetais com o palmito delicadamente.
- 6 Tempere com azeite, limão e sal e finalize com as ervas.

DICA DO CHEF

Mexa suavemente para que as rodela de palmito não quebrem.



RECEITA 30

Salada Especial de Frango com Uva e Nozes

Frango macio, uvas frescas e molho cremoso para receber bem.

TEMPO
40 min

PORÇÕES
6 porções

DIFICULDADE
Médio

CUSTO
Médio

INGREDIENTES

- peito de frango (500 g)
- alface-americana (150 g)
- rúcula (60 g)
- uvas verdes sem sementes (150 g)
- 1 cenoura (100 g)
- nozes (60 g)
- 1 folha de louro
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- iogurte natural (120 g)
- 3 colheres (sopa) de maionese (45 g)
- 1 colher (chá) de mostarda (5 g)
- 2 colheres (sopa) de limão (30 ml)
- 1 colher (chá) de mel (7 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Cozinhe o frango com água, louro e metade do sal por 15 a 20 minutos em fervura suave até 74 °C no centro.
- 2 Retire, desfie e esfrie rapidamente sob refrigeração.
- 3 Higienize as folhas, uvas e cenoura.
- 4 Corte uvas ao meio, rale cenoura e pique nozes.
- 5 Misture iogurte, maionese, mostarda, limão, mel e sal restante.
- 6 Envolve o frango frio em dois terços do molho.
- 7 Disponha sobre as folhas com uvas e cenoura e finalize com nozes e molho restante.

DICA DO CHEF

Junte as nozes apenas ao servir para preservar a crocância.

CAPÍTULO 02

10 RECEITAS COM CARNE BOVINA

Cortes acessíveis e técnicas para carnes mais saborosas.



RECEITAS PARA DESCOBRIR E COMPARTILHAR



RECEITA 01

Carne de Panela com Batatas

Acém macio em molho encorpado, com batatas que absorvem o

TEMPO

1 h 20 min

PORÇÕES

6 porções

DIFICULDADE

Fácil

CUSTO

Baixo

INGREDIENTES

- acém em cubos (800 g)
- 4 batatas em cubos (500 g)
- 1 cebola (150 g)
- 3 dentes de alho (9 g)
- 2 tomates (240 g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30 ml)
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate (30 g)
- 2 xícaras (chá) de água quente (480 ml)
- 1 folha de louro
- 1 colher (chá) de sal (6 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Aqueça o óleo na panela de pressão aberta e doure a carne em lascas por 6 a 8 minutos.
- 2 Acrescente cebola e alho picados e refogue 3 minutos.
- 3 Junte tomate, extrato, louro, sal e água, raspando o fundo.
- 4 Tampe e cozinhe por 30 a 35 minutos após pegar pressão.
- 5 Desligue, espere a pressão sair naturalmente e confira a maciez.
- 6 Adicione as batatas e cozinhe sem pressão por 12 a 18 minutos, até amaciar e o molho engrossar.

DICA DO CHEF

Doure a carne em pequenas porções para concentrar sabor.



RECEITA 02

Bife Acebolado Suculento

O clássico brasileiro com cebolas douradas e bifes no ponto.

TEMPO
25 min

PORÇÕES
4 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Médio

INGREDIENTES

- 4 bifes de patinho (600 g)
- 2 cebolas em rodelas (300 g)
- 2 dentes de alho (6 g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30 ml)
- 1 colher (sopa) de manteiga (15 g)
- 1 colher (sopa) de vinagre (15 ml)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 Seque os bifes e tempere com alho, sal e pimenta.
- 2 Aqueça frigideira grossa em fogo médio-alto com óleo.
- 3 Sele os bifes por 2 a 4 minutos de cada lado, ajustando pela espessura, até atingir o ponto desejado com segurança.
- 4 Reserve os bifes cobertos por 3 minutos.
- 5 Na mesma frigideira, derreta manteiga e refogue cebolas por 6 a 8 minutos, até dourar.
- 6 Junte vinagre, solte o fundo da panela e sirva a cebola sobre os bifes.

DICA DO CHEF

Não mova o bife antes de criar crosta; evite frigideira cheia.



RECEITA 03

Picadinho de Carne com Cenoura

Cubinhos de carne com legumes e molho caseiro bem temperado.

TEMPO
50 min

PORÇÕES
5 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Baixo

INGREDIENTES

- patinho em cubos pequenos (700 g)
- 2 cenouras (250 g)
- 1 cebola (150 g)
- 2 dentes de alho (6 g)
- 2 tomates (240 g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30 ml)
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo (10 g)
- 2 xícaras (chá) de água quente (480 ml)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)
- salsinha picada (10 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Doure a carne em lascas no óleo quente.
- 2 Acrescente cebola e alho e refogue por 3 minutos.
- 3 Junte tomate picado, farinha e sal e mexa por 1 minuto.
- 4 Adicione água aos poucos e cozinhe tampado por 25 a 35 minutos, até a carne amaciar.
- 5 Coloque cenoura em rodela e cozinhe por 10 a 12 minutos, até ficar macia.
- 6 Ajuste o molho e finalize com salsinha.

DICA DO CHEF

Se o molho reduzir demais, coloque água quente em pequenas porções.



RECEITA 04

Almôndegas ao Molho de Tomate

Bolinhas macias de carne em molho vermelho perfumado.

TEMPO
50 min

PORÇÕES
6 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Baixo

INGREDIENTES

- carne moída de acém (700 g)
- 1 ovo
- farinha de rosca (60 g)
- 1 cebola pequena (100 g)
- 2 dentes de alho (6 g)
- passata de tomate (600 g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30 ml)
- 1 colher (chá) de orégano (1 g)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)
- salsinha (10 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Misture carne, ovo, farinha, metade da cebola ralada, metade do alho, salsinha e metade do sal.
- 2 Modele 20 almôndegas do mesmo tamanho sem apertar demais.
- 3 Doure-as no óleo, em frigideira, por 6 a 8 minutos, virando.
- 4 Refogue a cebola e o alho restantes, junte passata, orégano e sal.
- 5 Coloque as almôndegas no molho e cozinhe tampado por 15 a 20 minutos, até cozidas no centro.
- 6 Sirva com molho bem quente.

DICA DO CHEF

Umedeça as mãos antes de modelar para obter bolinhas uniformes.



RECEITA 05

Carne Moída com Abobrinha e Milho

Uma frigideira cheia de sabor para a semana.

TEMPO
30 min

PORÇÕES
5 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Baixo

INGREDIENTES

- carne moída (600 g)
- 2 abobrinhas (400 g)
- milho-verde escorrido (150 g)
- 1 cebola (150 g)
- 2 dentes de alho (6 g)
- 2 tomates (240 g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30 ml)
- 1 colher (chá) de páprica (2 g)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)
- cebolinha (10 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Aqueça óleo e refogue cebola e alho por 2 minutos.
- 2 Adicione carne moída, espalhe e deixe dourar antes de mexer.
- 3 Cozinhe por 8 a 10 minutos até perder a cor rosada e secar líquido.
- 4 Junte tomate picado, páprica e sal, cozinhe por 3 minutos.
- 5 Acrescente abobrinha em cubos e milho, tampe por 5 a 7 minutos até a abobrinha ficar macia.
- 6 Finalize com cebolinha e sirva.

DICA DO CHEF

Corte a abobrinha grande para não desmanchar no refogado.



RECEITA 06

Lagarto Assado com Alho e Ervas

Carne fatiada com sucos de assado e ervas aromáticas.

TEMPO

1 h 40 min

PORÇÕES

8 porções

DIFICULDADE

Médio

CUSTO

Médio

INGREDIENTES

- lagarto bovino (1,2 kg)
- 4 dentes de alho (12 g)
- 1 cebola (150 g)
- 3 colheres (sopa) de óleo (45 ml)
- 1 colher (sopa) de mostarda (15 g)
- 1 colher (chá) de alecrim (2 g)
- 1 xícara (chá) de água (240 ml)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)
- pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 180 °C e tempere o lagarto com alho, mostarda, sal, alecrim e pimenta.
- 2 Sele a carne de todos os lados em panela que possa ir ao forno, com óleo, por 8 minutos.
- 3 Acrescente cebola fatiada e água e cubra bem com tampa ou papel-alumínio.
- 4 Asse por cerca de 70 a 90 minutos, até ficar macio ao espetar, adicionando água se necessário.
- 5 Retire e deixe descansar por 10 minutos.
- 6 Fatie contra as fibras e sirva com o caldo reduzido na panela.

DICA DO CHEF

Fatias finas contra as fibras tornam o lagarto mais agradável.



RECEITA 07

Iscas de Carne ao Molho de Mostarda

Tirinhas douradas envolvidas em um molho sedoso.

TEMPO
30 min

PORÇÕES
4 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Médio

INGREDIENTES

- alcatra em tiras (600 g)
- 1 cebola (120 g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30 ml)
- 2 colheres (sopa) de mostarda (30 g)
- creme de leite (200 g)
- 1/2 xícara (chá) de água (120 ml)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (sopa) de salsinha (4 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Seque e tempere as tiras com sal e pimenta.
- 2 Aqueça o óleo em fogo alto e doure a carne em lascas por 2 a 3 minutos.
- 3 Retire e refogue a cebola na mesma frigideira por 3 minutos.
- 4 Adicione mostarda e água, raspando o fundo.
- 5 Baixe o fogo e junte o creme de leite sem ferver vigorosamente.
- 6 Volte a carne por 2 minutos, aqueça bem e finalize com salsinha.

DICA DO CHEF

Evite ferver demais após adicionar creme de leite.



RECEITA 08

Escondidinho de Carne Moída

Purê de mandioca dourado escondendo recheio suculento.

TEMPO

1 h

PORÇÕES

6 porções

DIFICULDADE

Médio

CUSTO

Baixo

INGREDIENTES

- mandioca descascada (900 g)
- carne moída (600 g)
- 1 cebola (150 g)
- 2 dentes de alho (6 g)
- 2 tomates (240 g)
- leite (120 ml)
- manteiga (30 g)
- muçarela ralada (120 g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30 ml)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Cozinhe mandioca em água até ficar muito macia, cerca de 25 a 35 minutos, e retire fibras centrais.
- 2 Amasse ainda quente e misture leite, manteiga e metade do sal até formar purê.
- 3 Refogue cebola e alho no óleo, acrescente carne e doure por 8 minutos.
- 4 Junte tomate e sal restante e reduza por 6 minutos até recheio úmido sem excesso de caldo.
- 5 Espalhe metade do purê em refratário, cubra com carne e purê restante.
- 6 Salpique muçarela e asse a 200 °C por 15 a 20 minutos até dourar.

DICA DO CHEF

Purê mais firme evita que o escondidinho se espalhe ao servir.



RECEITA 09

Estrogonofe de Carne Econômico

Molho cremoso que abraça tirinhas de carne e champignons.

TEMPO
35 min

PORÇÕES
5 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Médio

INGREDIENTES

- patinho em tiras (650 g)
- 1 cebola (120 g)
- champignons fatiados (150 g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30 ml)
- 2 colheres (sopa) de ketchup (30 g)
- 1 colher (sopa) de mostarda (15 g)
- creme de leite (200 g)
- 1/2 xícara (chá) de água (120 ml)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Aqueça o óleo em fogo alto e doure a carne em pequenasavas.
- 2 Reserve e refogue cebola por 3 minutos.
- 3 Junte champignons e mexa até perderem parte da água.
- 4 Acrescente ketchup, mostarda, água e sal e cozinhe 3 minutos.
- 5 Reduza o fogo e incorpore creme de leite.
- 6 Devolva carne, aqueça por 2 minutos sem ferver forte e sirva.

DICA DO CHEF

A carne deve voltar somente no fim para não ficar dura.



RECEITA 10

Rocambole de Carne Moída Recheado

Carne temperada enrolada com queijo e cenoura.

TEMPO

1 h 10 min

PORÇÕES

6 porções

DIFICULDADE

Médio

CUSTO

Baixo

INGREDIENTES

- carne moída (800 g)
- 1 ovo
- farinha de rosca (80 g)
- 1 cebola ralada (100 g)
- 2 dentes de alho (6 g)
- muçarela fatiada (150 g)
- 1 cenoura ralada (100 g)
- 2 colheres (sopa) de molho de tomate (30 g)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)
- 1 colher (chá) de orégano (1 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça forno a 190 °C e misture carne, ovo, farinha, cebola, alho, sal e orégano.
- 2 Abra em retângulo de 2 cm sobre papel-manteiga.
- 3 Distribua queijo e cenoura, deixando 2 cm livres nas bordas.
- 4 Enrole com auxílio do papel e feche as pontas.
- 5 Coloque em assadeira, espalhe molho de tomate e cubra com alumínio.
- 6 Asse por 30 minutos, descubra e asse mais 15 a 20 minutos até o centro estar completamente cozido.
- 7 Descanse 10 minutos antes de fatiar.

DICA DO CHEF

Não coloque recheio excessivo para evitar rachaduras.

CAPÍTULO 03

10 RECEITAS COM CARNE SUÍNA

Sabores intensos, dourados perfeitos e preparações para compartilhar.



RECEITAS PARA DESCOBRIR E COMPARTILHAR



RECEITA 01

Lombo Suíno Assado com Laranja

Assado perfumado, com molho cítrico e carne macia.

TEMPO

1 h 30 min

PORÇÕES

6 porções

DIFICULDADE

Fácil

CUSTO

Médio

INGREDIENTES

- lombo suíno (1 kg)
- suco de 2 laranjas (200 ml)
- 3 dentes de alho (9 g)
- 1 cebola (150 g)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30 ml)
- 1 colher (sopa) de mostarda (15 g)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)
- 1 colher (chá) de alecrim (2 g)
- 1/2 xícara (chá) de água (120 ml)

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça forno a 190 °C e tempere o lombo com alho, sal, alecrim e mostarda.
- 2 Coloque em assadeira sobre cebola fatiada e regue com azeite e metade do suco.
- 3 Cubra com papel-alumínio e asse por 45 minutos.
- 4 Retire o alumínio, junte suco restante e água e asse mais 20 a 30 minutos até dourar e atingir pelo menos 63 °C no centro.
- 5 Descanse por 5 minutos.
- 6 Fatie e regue com o molho da assadeira.

DICA DO CHEF

Termômetro evita ressecar o lombo durante o assado.



RECEITA 02

Bisteca Suína Dourada com Alho

Bistecas com crosta dourada e sabor caseiro.

TEMPO
30 min

PORÇÕES
4 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Baixo

INGREDIENTES

- 4 bistecas suínas (700 g)
- 3 dentes de alho amassados (9 g)
- 2 colheres (sopa) de limão (30 ml)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30 ml)
- 1 colher (sopa) de manteiga (15 g)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)
- 1/2 colher (chá) de páprica (1 g)
- pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 Seque bistecas e tempere com alho, limão, sal, páprica e pimenta.
- 2 Deixe temperar por 10 minutos sob refrigeração.
- 3 Aqueça óleo em frigideira grande em fogo médio-alto.
- 4 Doure bistecas por 4 a 6 minutos de cada lado, conforme a espessura, até 63 °C no centro.
- 5 Junte manteiga no final e regue a carne com a gordura aromática.
- 6 Descanse 3 minutos antes de servir.

DICA DO CHEF

Não aperte a bisteca na frigideira; isso elimina sucos.



RECEITA 03

Pernil Suíno de Panela com Cebola

Cubos de pernil cozidos até ficarem macios em molho de cebola.

TEMPO

1 h 10 min

PORÇÕES

6 porções

DIFICULDADE

Fácil

CUSTO

Baixo

INGREDIENTES

- pernil suíno em cubos (900 g)
- 2 cebolas fatiadas (300 g)
- 3 dentes de alho (9 g)
- 2 tomates (240 g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30 ml)
- 1 colher (sopa) de vinagre (15 ml)
- 1 xícara (chá) de água quente (240 ml)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)
- 1 folha de louro

MODO DE PREPARO

- 1 Tempere pernil com sal e vinagre.
- 2 Doure os cubos no óleo, em levadas, por 8 minutos.
- 3 Acrescente cebola e alho e refogue até começarem a dourar.
- 4 Junte tomate, louro e água, raspando o fundo.
- 5 Cozinhe na pressão por 25 a 30 minutos após pressurizar e deixe a pressão sair naturalmente.
- 6 Destampe e reduza o caldo por 5 a 10 minutos até engrossar.

DICA DO CHEF

Doure bem antes da pressão para desenvolver sabor intenso.



RECEITA 04

Costelinha Suína Agridoce no Forno

Costelinhas caramelizadas com mel e toque de mostarda.

TEMPO

1 h 40 min

PORÇÕES

6 porções

DIFICULDADE

Médio

CUSTO

Médio

INGREDIENTES

- costelinha suína (1,2 kg)
- 3 dentes de alho (9 g)
- 2 colheres (sopa) de mel (30 g)
- 2 colheres (sopa) de mostarda (30 g)
- 2 colheres (sopa) de shoyu (30 ml)
- 1 colher (sopa) de vinagre (15 ml)
- 1 colher (sopa) de óleo (15 ml)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- 1/2 xícara (chá) de água (120 ml)

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 180 °C.
- 2 Misture alho, mel, mostarda, shoyu, vinagre, óleo e sal.
- 3 Esfregue metade do molho na costelinha e coloque em assadeira com água.
- 4 Cubra firmemente com alumínio e asse por 70 minutos.
- 5 Descubra, pincele com restante do molho e aumente para 220 °C.
- 6 Asse por 15 a 25 minutos, virando e pincelando, até dourar e a carne ficar macia e completamente cozida.

DICA DO CHEF

Pincele o molho só no final para evitar que o mel queime.



RECEITA 05

Filé Suíno ao Molho de Mostarda

Medalhões delicados com molho levemente picante.

TEMPO
35 min

PORÇÕES
4 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Médio

INGREDIENTES

- filé-mignon suíno em medalhões (600 g)
- 1 cebola pequena (100 g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30 ml)
- 2 colheres (sopa) de mostarda (30 g)
- creme de leite (150 g)
- 1/2 xícara (chá) de água (120 ml)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 Tempere medalhões com sal e pimenta.
- 2 Aqueça o óleo e sele por 3 a 4 minutos de cada lado, até dourar e atingir 63 °C no centro.
- 3 Retire e descanse por 3 minutos.
- 4 Refogue cebola picada na frigideira por 2 minutos.
- 5 Acrescente água e mostarda, raspando o fundo.
- 6 Adicione creme de leite em fogo baixo e volte os medalhões para aquecer por 1 minuto.

DICA DO CHEF

Use medalhões de espessura uniforme para cozinhar por igual.



RECEITA 06

Lombo Suíno Desfiado com Tomate

Recheio versátil, suculento e cheio de sabor.

TEMPO

1 h

PORÇÕES

6 porções

DIFICULDADE

Fácil

CUSTO

Baixo

INGREDIENTES

- lombo suíno em cubos (900 g)
- 1 cebola (150 g)
- 3 dentes de alho (9 g)
- 3 tomates (360 g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30 ml)
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate (30 g)
- 1 xícara (chá) de água (240 ml)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)
- salsinha (10 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Doure o lombo no óleo em panela de pressão aberta.
- 2 Refogue cebola e alho picados com a carne por 3 minutos.
- 3 Junte tomate, extrato, sal e água.
- 4 Tampe e cozinhe por 25 a 30 minutos após pegar pressão.
- 5 Espere a pressão sair, desfie com dois garfos e retorne ao molho.
- 6 Reduza por 5 minutos e finalize com salsinha.

DICA DO CHEF

Ótimo para rechear sanduíches e tapiocas.



RECEITA 07

Linguiça Assada com Batatas e Cebola

Travessa dourada e prática para o almoço.

TEMPO
55 min

PORÇÕES
5 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Baixo

INGREDIENTES

- linguiça toscana fresca (800 g)
- batatas em gomos (600 g)
- 2 cebolas (300 g)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30 ml)
- 1 colher (chá) de páprica (2 g)
- 1 colher (chá) de orégano (1 g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- 2 colheres (sopa) de limão (30 ml)

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 200 °C.
- 2 Corte batatas em gomos e cebolas em pétalas.
- 3 Tempere os vegetais com azeite, páprica, orégano e sal.
- 4 Distribua batatas, cebola e linguiças na assadeira em uma camada.
- 5 Asse por 35 a 45 minutos, virando as linguiças e mexendo batatas na metade, até tudo dourar e a linguiça estar totalmente cozida no centro.
- 6 Regue com limão ao servir.

DICA DO CHEF

Não fure as linguiças; preserve os sucos internos.



RECEITA 08

Picadinho Suíno com Pimentões

Cubos de carne com legumes coloridos e molho rápido.

TEMPO
40 min

PORÇÕES
5 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Baixo

INGREDIENTES

- pernil suíno em cubinhos (700 g)
- 1 pimentão vermelho (150 g)
- 1 pimentão amarelo (150 g)
- 1 cebola (150 g)
- 2 dentes de alho (6 g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30 ml)
- 2 colheres (sopa) de shoyu (30 ml)
- 1/2 xícara (chá) de água (120 ml)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Doure os cubos de pernil no óleo por 8 minutos.
- 2 Adicione cebola e alho e refogue até perfumar.
- 3 Junte água e cozinhe tampado em fogo médio-baixo por 15 a 20 minutos, até amaciar e cozinhar completamente.
- 4 Acrescente pimentões em tiras e cozinhe por 5 minutos.
- 5 Regue com shoyu e deixe reduzir por 2 minutos.
- 6 Prove e ajuste o sal antes de servir.

DICA DO CHEF

Pimentões entram perto do fim para manter cor e textura.



RECEITA 09

Carne Suína Moída com Abóbora

Uma panela econômica e cheia de doçura natural.

TEMPO
35 min

PORÇÕES
5 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Baixo

INGREDIENTES

- carne suína moída (600 g)
- abóbora em cubos (400 g)
- 1 cebola (150 g)
- 2 dentes de alho (6 g)
- 2 tomates (240 g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30 ml)
- 1 colher (chá) de cominho (2 g)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)
- 1/2 xícara (chá) de água (120 ml)

MODO DE PREPARO

- 1 Refogue cebola e alho no óleo por 2 minutos.
- 2 Adicione carne moída e cozinhe mexendo por 8 a 10 minutos até dourar.
- 3 Acrescente tomate picado, cominho e sal e mexa por 2 minutos.
- 4 Junte a abóbora e a água.
- 5 Tampe e cozinhe em fogo baixo por 10 a 15 minutos até a abóbora amaciar e a carne estar bem cozida.
- 6 Destampe para reduzir o molho, se necessário.

DICA DO CHEF

Use abóbora em cubos de tamanho semelhante para cozinhar uniformemente.



RECEITA 10

Bisteca Suína ao Molho de Laranja

Bistecas com molho brilhante, cítrico e suave.

TEMPO
35 min

PORÇÕES
4 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Baixo

INGREDIENTES

- 4 bistecas suínas (700 g)
- suco de laranja (150 ml)
- 2 dentes de alho (6 g)
- 1 colher (sopa) de mel (15 g)
- 1 colher (chá) de mostarda (5 g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30 ml)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 Tempere bistecas com alho, sal e pimenta.
- 2 Aqueça óleo e doure por 4 a 6 minutos de cada lado, até o centro atingir 63 °C.
- 3 Reserve e deixe descansar 3 minutos.
- 4 Na frigideira, junte suco de laranja, mel e mostarda.
- 5 Ferva por 4 a 6 minutos até reduzir levemente, raspando o fundo.
- 6 Volte a carne por 1 minuto e sirva com o molho.

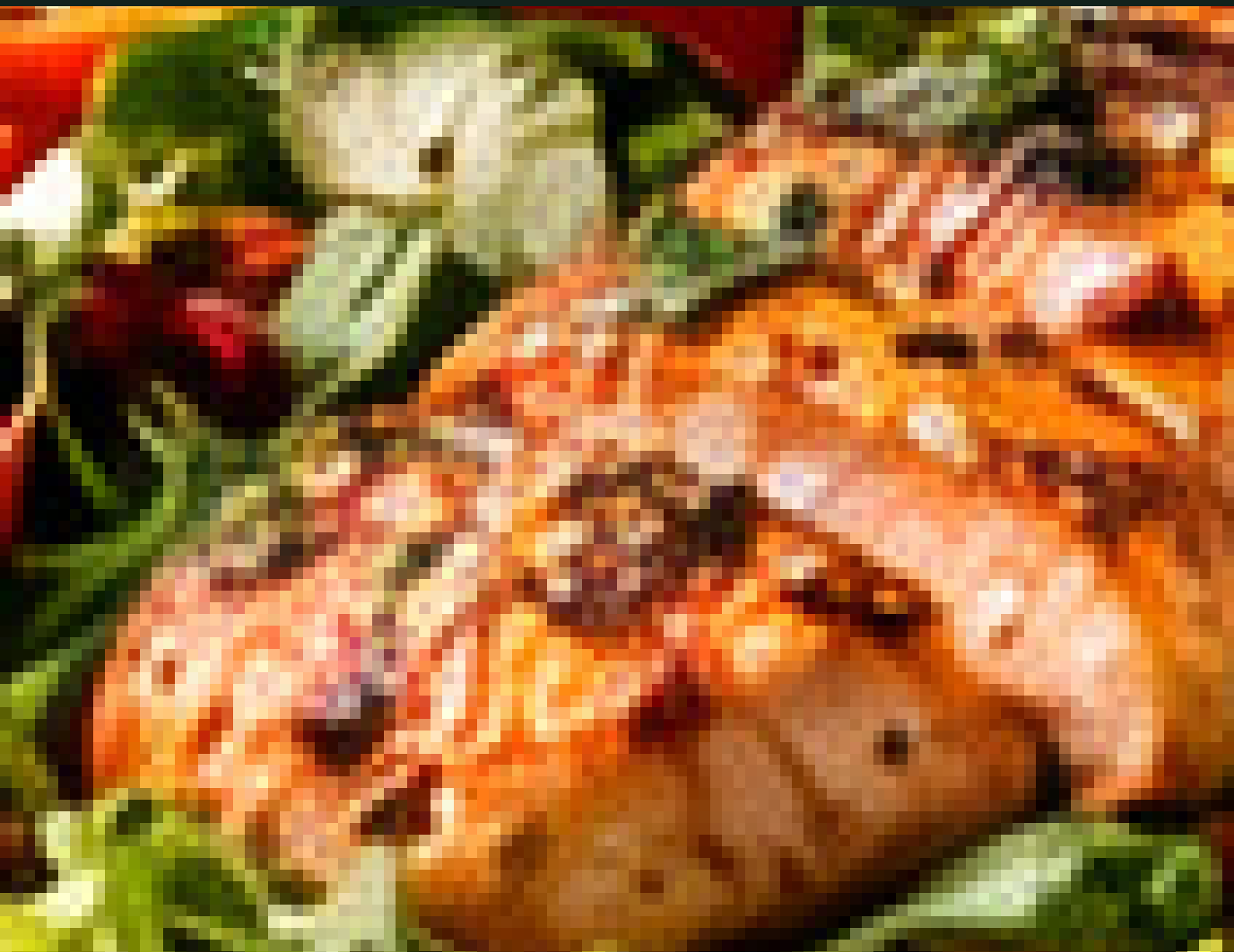
DICA DO CHEF

Use laranja natural sem açúcar para controlar o sabor agridoce.

CAPÍTULO 04

10 CLÁSSICOS COM FRANGO

Receitas versáteis para o cotidiano e ocasiões especiais.



RECEITAS PARA DESCOBRIR E COMPARTILHAR



RECEITA 01

Frango Assado com Alho e Limão

Sobrecoxas douradas com pele crocante e perfume cítrico.

TEMPO

1 h 20 min

PORÇÕES

6 porções

DIFICULDADE

Fácil

CUSTO

Baixo

INGREDIENTES

- 6 sobrecoxas de frango (1,2 kg)
- 4 dentes de alho (12 g)
- suco de 2 limões (60 ml)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30 ml)
- 1 colher (chá) de páprica (2 g)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)
- 1 colher (chá) de alecrim (2 g)
- 1 cebola em pétalas (150 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 200 °C.
- 2 Seque o frango com papel-toalha e tempere com alho, limão, sal, páprica, alecrim e azeite.
- 3 Distribua em assadeira com pele voltada para cima e a cebola ao redor.
- 4 Asse por 45 a 60 minutos, até dourar e alcançar 74 °C próximo ao osso sem encostar nele.
- 5 Se precisar, aumente o forno para 220 °C nos últimos 5 minutos.
- 6 Descanse 5 minutos antes de servir.

DICA DO CHEF

Seque a pele antes de temperar para facilitar o dourado.



RECEITA 02

Frango Xadrez Caseiro

Cubos suculentos com pimentões e molho oriental.

TEMPO

35 min

PORÇÕES

4 porções

DIFICULDADE

Fácil

CUSTO

Médio

INGREDIENTES

- peito de frango em cubos (600 g)
- 1 pimentão vermelho (150 g)
- 1 pimentão verde (150 g)
- 1 cebola (150 g)
- 2 dentes de alho (6 g)
- 3 colheres (sopa) de shoyu (45 ml)
- 1 colher (chá) de amido de milho (3 g)
- 1/2 xícara (chá) de água (120 ml)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30 ml)
- amendoim torrado (40 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Misture água, shoyu e amido até dissolver.
- 2 Aqueça óleo em wok ou frigideira e doure frango em lavas por 5 a 7 minutos até cozinhar por completo.
- 3 Reserve e refogue cebola, alho e pimentões em cubos grandes por 4 minutos.
- 4 Devolva o frango à panela.
- 5 Junte o molho e mexa por 2 a 3 minutos até engrossar e borbulhar.
- 6 Finalize com amendoim e sirva quente.

DICA DO CHEF

Não cozinhe os pimentões em excesso: devem conservar leve crocância.



RECEITA 03

Estrogonofe de Frango Cremoso

O clássico cremoso das refeições em família.

TEMPO
35 min

PORÇÕES
5 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Baixo

INGREDIENTES

- peito de frango em cubos (700 g)
- 1 cebola (150 g)
- champignons (150 g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30 ml)
- 2 colheres (sopa) de ketchup (30 g)
- 1 colher (sopa) de mostarda (15 g)
- creme de leite (200 g)
- 1/2 xícara (chá) de água (120 ml)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Tempere os cubos de frango com sal.
- 2 Doure em levas no óleo quente até não haver partes cruas.
- 3 Refogue cebola picada e champignons na mesma panela por 4 minutos.
- 4 Junte ketchup, mostarda e água e cozinhe por 3 minutos.
- 5 Acrescente frango e cozinhe até alcançar 74 °C no centro.
- 6 Reduza o fogo e incorpore creme de leite sem ferver vigorosamente.

DICA DO CHEF

O creme entra no final para manter a textura aveludada.



RECEITA 04

Frango ao Molho de Tomate e Manjericão

Filés macios em molho vermelho perfumado.

TEMPO
45 min

PORÇÕES
5 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Baixo

INGREDIENTES

- filés de peito de frango (700 g)
- passata de tomate (500 g)
- 1 cebola (150 g)
- 2 dentes de alho (6 g)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30 ml)
- 1/2 xícara (chá) de água (120 ml)
- manjericão fresco (10 g)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)
- 1 colher (chá) de açúcar (4 g), opcional

MODO DE PREPARO

- 1 Tempere filés com metade do sal.
- 2 Sele em azeite por 2 a 3 minutos de cada lado e reserve.
- 3 Refogue cebola e alho na mesma frigideira.
- 4 Junte passata, água, sal restante e, se necessário, açúcar.
- 5 Cozinhe em fogo baixo por 10 minutos.
- 6 Volte os filés e cozinhe mais 10 a 15 minutos, até 74 °C no centro.
- 7 Finalize com manjericão rasgado.

DICA DO CHEF

Um molho reduzido lentamente fica mais concentrado sem excesso de açúcar.



RECEITA 05

Frango Desfiado Cremoso com Milho

Versátil para arroz, tortas e sanduíches.

TEMPO
40 min

PORÇÕES
6 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Baixo

INGREDIENTES

- peito de frango (700 g)
- 1 cebola (150 g)
- 2 dentes de alho (6 g)
- milho-verde escorrido (170 g)
- requeijão cremoso (180 g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30 ml)
- 1/2 xícara (chá) de água (120 ml)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)
- salsinha (10 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Cozinhe frango em água até 74 °C no centro, cerca de 15 a 20 minutos em fervura suave.
- 2 Escorra, desfie e reserve um pouco do caldo.
- 3 Refogue cebola e alho no óleo por 3 minutos.
- 4 Junte frango, milho, água e sal e aqueça por 5 minutos.
- 5 Reduza o fogo, misture requeijão e mexa até virar creme.
- 6 Finalize com salsinha e sirva quente.

DICA DO CHEF

Ajuste a textura com algumas colheres do caldo reservado.



RECEITA 06

Frango à Parmegiana no Forno

Filés empanados com molho, queijo derretido e forno dourado.

TEMPO
55 min

PORÇÕES
4 porções

DIFICULDADE
Médio

CUSTO
Médio

INGREDIENTES

- 4 filés de frango (600 g)
- 1 ovo
- farinha de trigo (60 g)
- farinha de rosca (100 g)
- molho de tomate (300 g)
- muçarela (180 g)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30 ml)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)
- orégano (1 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 210 °C e tempere filés uniformes com sal.
- 2 Passe cada um em farinha de trigo, ovo batido e farinha de rosca, pressionando levemente.
- 3 Disponha em assadeira untada com azeite, sem sobrepor.
- 4 Asse por 18 a 25 minutos, virando na metade, até o frango chegar a 74 °C.
- 5 Cubra com molho, muçarela e orégano.
- 6 Volte ao forno por 8 minutos até o queijo derreter e dourar.

DICA DO CHEF

Filés de mesma espessura cozinham por igual e ficam mais macios.



RECEITA 07

Frango com Quiabo Caseiro

Um clássico brasileiro com molho saboroso e quiabo macio.

TEMPO
55 min

PORÇÕES
6 porções

DIFICULDADE
Médio

CUSTO
Baixo

INGREDIENTES

- coxas e sobrecoxas (1 kg)
- quiabo (500 g)
- 1 cebola (150 g)
- 3 dentes de alho (9 g)
- 2 tomates (240 g)
- 3 colheres (sopa) de óleo (45 ml)
- 1 colher (chá) de colorau (2 g)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)
- 1 xícara (chá) de água quente (240 ml)

MODO DE PREPARO

- 1 Higienize e seque o quiabo antes de cortar em rodela.
- 2 Doure frango temperado com sal no óleo por 8 minutos.
- 3 Junte cebola, alho, colorau e tomate, refogue por 4 minutos.
- 4 Adicione água e cozinhe tampado por 20 a 25 minutos até o frango atingir 74 °C no centro.
- 5 Em frigideira separada, refogue o quiabo em pouco do óleo da receita por 8 minutos sem mexer demais.
- 6 Acrescente o quiabo à panela e cozinhe mais 5 minutos.

DICA DO CHEF

Seque o quiabo muito bem antes de cortar para reduzir a baba.



RECEITA 08

Frango Grelhado com Ervas e Manteiga

Filés dourados com manteiga aromática, ideais para a rotina.

TEMPO
25 min

PORÇÕES
4 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Baixo

INGREDIENTES

- 4 filés de peito de frango (600 g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30 ml)
- 2 colheres (sopa) de manteiga (30 g)
- 2 dentes de alho (6 g)
- 1 colher (chá) de tomilho seco (1 g)
- 1 colher (sopa) de limão (15 ml)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 Seque e tempere filés de espessura uniforme com sal e pimenta.
- 2 Aqueça óleo em frigideira em fogo médio.
- 3 Grelhe por 5 a 7 minutos de cada lado, até 74 °C no centro.
- 4 Reduza o fogo, acrescente manteiga, alho amassado e tomilho.
- 5 Regue os filés por 1 minuto com a manteiga espumante.
- 6 Desligue, junte limão e descanse 3 minutos antes de servir.

DICA DO CHEF

Bata levemente os filés mais grossos para nivelar a espessura.



RECEITA 09

Fricassê de Frango com Batata Palha

Refratário cremoso e gratinado que agrada a família.

TEMPO
50 min

PORÇÕES
6 porções

DIFICULDADE
Médio

CUSTO
Médio

INGREDIENTES

- peito de frango cozido e desfiado (600 g)
- milho-verde escorrido (170 g)
- creme de leite (200 g)
- requeijão (200 g)
- 1/2 xícara (chá) de leite (120 ml)
- 1 cebola (120 g)
- 1 colher (sopa) de óleo (15 ml)
- muçarela ralada (150 g)
- batata palha (100 g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça forno a 200 °C.
- 2 Bata no liquidificador milho, creme de leite, requeijão e leite até ficar cremoso.
- 3 Refogue cebola no óleo por 3 minutos e adicione o frango cozido, sal e o creme batido.
- 4 Cozinhe mexendo por 5 minutos até engrossar levemente.
- 5 Transfira para refratário e cubra com muçarela.
- 6 Asse por 15 a 20 minutos até borbulhar e gratinar.
- 7 Finalize com batata palha somente ao servir.

DICA DO CHEF

Colocar a batata palha por último mantém o crocante.



RECEITA 10

Sobrecoxa ao Molho de Mostarda e Mel

Frango assado com brilho agri-doce e sabor marcante.

TEMPO
55 min

PORÇÕES
5 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Baixo

INGREDIENTES

- 5 sobrecoxas (1 kg)
- 2 colheres (sopa) de mostarda (30 g)
- 2 colheres (sopa) de mel (30 g)
- 2 dentes de alho (6 g)
- 2 colheres (sopa) de limão (30 ml)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30 ml)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)
- pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça forno a 200 °C.
- 2 Misture mostarda, mel, alho, limão, azeite e sal.
- 3 Envolve as sobrecoxas no molho e distribua em assadeira.
- 4 Cubra com alumínio e asse por 25 minutos.
- 5 Retire o alumínio e asse mais 20 a 25 minutos até dourar, atingir 74 °C no centro e o molho caramelizar levemente.
- 6 Descanse 5 minutos antes de servir.

DICA DO CHEF

Reserve um pouco do molho antes de entrar em contato com frango cru para pincelar no final.

CAPÍTULO 05

10 ESPECIAIS COM OUTRAS AVES

Novos sabores para explorar com elegância.



RECEITAS PARA DESCOBRIR E COMPARTILHAR



RECEITA 01

Peito de Peru Assado com Ervas

Peito de peru assado com temperos aromáticos e fatias suculentas.

TEMPO

1 h 20 min

PORÇÕES

6 porções

DIFICULDADE

Médio

CUSTO

Alto

INGREDIENTES

- peito de peru fresco sem osso (1 kg)
- 3 dentes de alho (9 g)
- 3 colheres (sopa) de manteiga (45 g)
- 1 colher (chá) de tomilho (2 g)
- 1 colher (chá) de alecrim (2 g)
- 1/2 xícara (chá) de caldo de legumes (120 ml)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)
- pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça forno a 180 °C.
- 2 Misture manteiga amolecida, alho, ervas, sal e pimenta e espalhe no peru.
- 3 Coloque em assadeira com caldo no fundo e cubra com alumínio.
- 4 Asse por 40 a 55 minutos e retire alumínio.
- 5 Asse mais 10 a 20 minutos para dourar, até termômetro marcar 74 °C no centro.
- 6 Descanse por 10 minutos e corte em fatias finas.

DICA DO CHEF

Uma assadeira com caldo ajuda a preservar a umidade.



RECEITA 02

Medalhões de Peru com Molho de Laranja

Filés de peru com molho cítrico brilhante e delicado.

TEMPO
35 min

PORÇÕES
4 porções

DIFICULDADE
Médio

CUSTO
Alto

INGREDIENTES

- filés de peito de peru fresco (600 g)
- suco de laranja (180 ml)
- 1 colher (sopa) de mel (15 g)
- 1 colher (chá) de mostarda (5 g)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30 ml)
- 1 colher (sopa) de manteiga (15 g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 Tempere os filés de peru com sal e pimenta.
- 2 Aqueça azeite em frigideira e sele os filés por 4 a 6 minutos de cada lado, até 74 °C no centro.
- 3 Reserve cobertos por 3 minutos.
- 4 Junte suco de laranja, mel e mostarda à frigideira.
- 5 Ferva por 4 a 6 minutos até reduzir pela metade.
- 6 Desligue, emulsione manteiga e sirva com os filés.

DICA DO CHEF

Não utilize peito de peru embutido: a receita pede carne fresca.



RECEITA 03

Peru Desfiado com Cogumelos

Uma preparação cremosa para recheios e refeições especiais.

TEMPO
45 min

PORÇÕES
5 porções

DIFICULDADE
Médio

CUSTO
Alto

INGREDIENTES

- peito de peru fresco (700 g)
- cogumelos paris fatiados (250 g)
- 1 cebola (120 g)
- 2 dentes de alho (6 g)
- creme de leite (200 g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30 ml)
- 1/2 xícara (chá) de caldo (120 ml)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- salsinha (10 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Cozinhe o peito de peru em água em fervura suave até 74 °C no centro, cerca de 20 a 25 minutos.
- 2 Desfie e reserve.
- 3 Doure cogumelos em metade do óleo até perderem água.
- 4 Refogue cebola e alho com óleo restante.
- 5 Acrescente peru, cogumelos e caldo e cozinhe 5 minutos.
- 6 Reduza o fogo, incorpore creme de leite e salsinha e aqueça sem ferver forte.

DICA DO CHEF

Cogumelos precisam dourar antes de receber líquidos.



RECEITA 04

Coxa de Pato Confitada Simplificada

Coxas lentamente cozidas na própria gordura até ficarem macias.

TEMPO

2 h 20 min

PORÇÕES

4 porções

DIFICULDADE

Avançado

CUSTO

Alto

INGREDIENTES

- 4 coxas de pato (1 kg)
- gordura de pato ou óleo vegetal suficiente para cobrir (700 ml a 1 l)
- 4 dentes de alho (12 g)
- 2 ramos de tomilho
- 2 folhas de louro
- 1 colher (chá) de sal (6 g)
- pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 Tempere as coxas com sal e pimenta e refrigere por 30 minutos.
- 2 Preaqueça forno a 140 °C.
- 3 Disponha as coxas em recipiente fundo que possa ir ao forno, com alho, tomilho e louro.
- 4 Cubra completamente com gordura morna e asse por 1 h 45 a 2 h 15, mantendo cozimento suave, até carne macia e temperatura interna de 74 °C.
- 5 Retire com cuidado, escorra e coloque em assadeira com pele para cima.
- 6 Doure sob grill por 5 a 8 minutos, observando para não queimar.

DICA DO CHEF

A gordura quente pode causar queimaduras: manuseie com utensílios longos.



RECEITA 05

Peito de Pato com Molho de Frutas Vermelhas

Pele crocante e molho levemente ácido para uma ocasião

TEMPO
45 min

PORÇÕES
4 porções

DIFICULDADE
Avançado

CUSTO
Alto

INGREDIENTES

- 2 peitos de pato com pele (700 g)
- frutas vermelhas (200 g)
- suco de laranja (100 ml)
- 1 colher (sopa) de mel (15 g)
- 1 colher (sopa) de vinagre balsâmico (15 ml)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (chá) de manteiga (5 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Faça cortes superficiais em losangos na pele sem atingir a carne.
- 2 Tempere com sal e pimenta e coloque com pele para baixo em frigideira fria.
- 3 Aqueça gradualmente em fogo médio e doure a pele por 8 a 12 minutos, descartando excesso de gordura com cuidado.
- 4 Vire e finalize no forno a 180 °C até 74 °C no centro, verificando com termômetro.
- 5 Descanse por 5 minutos.
- 6 Ferva frutas, laranja, mel e balsâmico por 8 minutos, finalize com manteiga e sirva sobre fatias.

DICA DO CHEF

Renderizar gordura desde a frigideira fria ajuda a deixar a pele crocante.



RECEITA 06

Pato Ensopado com Laranja e Alecrim

Pedaços de pato em caldo cítrico e perfumado.

TEMPO

1 h 50 min

PORÇÕES

6 porções

DIFICULDADE

Avançado

CUSTO

Alto

INGREDIENTES

- pato em pedaços (1,3 kg)
- 2 cebolas (250 g)
- 3 dentes de alho (9 g)
- suco de laranja (250 ml)
- 1 xícara (chá) de caldo de aves (240 ml)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30 ml)
- 2 ramos de alecrim
- 1 colher (chá) de sal (6 g)
- pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 Seque o pato, tempere com sal e pimenta e doure em óleo por 10 minutos.
- 2 Retire excesso de gordura da panela e refogue cebolas e alho por 4 minutos.
- 3 Volte o pato, junte suco, caldo e alecrim.
- 4 Tampe e cozinhe em fogo baixo por 70 a 90 minutos, até carne muito macia e completamente cozida.
- 5 Retire a tampa e reduza o molho por 10 minutos.
- 6 Ajuste sal e sirva com um pouco de molho.

DICA DO CHEF

Descarte parte da gordura após dourar para um molho equilibrado.



RECEITA 07

Codornas Assadas com Alho e Limão

Pequenas aves assadas com pele dourada e tempero clássico.

TEMPO
55 min

PORÇÕES
4 porções

DIFICULDADE
Médio

CUSTO
Alto

INGREDIENTES

- 4 codornas limpas (800 g)
- 4 dentes de alho (12 g)
- 2 colheres (sopa) de limão (30 ml)
- 3 colheres (sopa) de azeite (45 ml)
- 1 colher (chá) de páprica (2 g)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)
- 1/2 xícara (chá) de água (120 ml)
- tomilho (2 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça forno a 200 °C.
- 2 Seque as codornas e esfregue alho, limão, azeite, páprica, tomilho e sal por dentro e fora.
- 3 Coloque em assadeira com água no fundo.
- 4 Asse por 30 a 40 minutos, regando com caldo na metade do tempo.
- 5 Confirme 74 °C na parte mais espessa da coxa sem tocar o osso.
- 6 Descanse 5 minutos e sirva.

DICA DO CHEF

Por serem pequenas, as codornas podem secar rapidamente; confira o ponto cedo.



RECEITA 08

Codornas ao Molho de Vinho e Cogumelos

Codornas delicadas em molho escuro e aromático.

TEMPO

1 h 5 min

PORÇÕES

4 porções

DIFICULDADE

Avançado

CUSTO

Alto

INGREDIENTES

- 4 codornas limpas (800 g)
- cogumelos frescos (200 g)
- vinho tinto seco (150 ml)
- 1 cebola (120 g)
- 2 dentes de alho (6 g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30 ml)
- 1/2 xícara (chá) de caldo de aves (120 ml)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- tomilho (2 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Tempere codornas com sal e doure em óleo por 8 minutos.
- 2 Reserve e refogue cebola, alho e cogumelos por 5 minutos.
- 3 Acrescente vinho e ferva por 3 minutos para reduzir.
- 4 Junte caldo, tomilho e as codornas, tampe e cozinhe em fogo baixo por 25 a 35 minutos.
- 5 Confirme 74 °C no centro das coxas.
- 6 Retire a tampa e reduza o molho até envolver as aves.

DICA DO CHEF

Use vinho seco; o álcool reduz, mas não desaparece necessariamente por completo.



RECEITA 09

Galeto Assado com Batatinhas

Galeto dourado com batatas e alecrim em assadeira única.

TEMPO

1 h 15 min

PORÇÕES

4 porções

DIFICULDADE

Médio

CUSTO

Médio

INGREDIENTES

- 2 galetos limpos (1,4 kg no total)
- batatas pequenas (600 g)
- 4 dentes de alho (12 g)
- 3 colheres (sopa) de azeite (45 ml)
- 2 colheres (sopa) de limão (30 ml)
- 1 colher (chá) de alecrim (2 g)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)
- pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça forno a 200 °C.
- 2 Tempere galetos com alho, limão, sal, pimenta e metade do azeite.
- 3 Corte batatas ao meio e envolva no azeite restante e alecrim.
- 4 Disponha galetos e batatas em assadeira grande.
- 5 Asse por 45 a 60 minutos, virando batatas na metade e regando aves com o caldo.
- 6 Confirme 74 °C nas partes mais espessas e descanse 5 minutos.

DICA DO CHEF

Se as batatas forem grandes, pré-cozinhe por 5 minutos para acompanhar o ponto do galeto.



RECEITA 10

Galeto Recheado com Farofa de Ervas

Uma apresentação especial, com farofa aromática servida com o

TEMPO

1 h 30 min

PORÇÕES

4 porções

DIFICULDADE

Avançado

CUSTO

Médio

INGREDIENTES

- 2 galeto limpos (1,4 kg)
- farinha de mandioca (180 g)
- 1 cebola (120 g)
- 2 colheres (sopa) de manteiga (30 g)
- 3 colheres (sopa) de salsinha (12 g)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30 ml)
- 2 dentes de alho (6 g)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)
- 1 colher (chá) de páprica (2 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 190 °C.
- 2 Refogue cebola em manteiga, junte farinha e toste por 3 minutos e finalize com salsinha.
- 3 Deixe a farofa esfriar completamente e reserve metade para servir separadamente.
- 4 Tempere galeto com alho, sal, páprica e azeite e recheie frouxamente com a outra metade da farofa.
- 5 Asse por 55 a 70 minutos, até a carne e o centro do recheio chegarem a 74 °C.
- 6 Descanse 5 minutos e sirva com a farofa reservada.

DICA DO CHEF

Não compacte o recheio; isso atrapalha o cozimento uniforme.

CAPÍTULO 06

10 MASSAS E MOLHOS TRADICIONAIS

Sabores aconchegantes, do clássico ao contemporâneo.



RECEITAS PARA DESCOBRIR E COMPARTILHAR



RECEITA 01

Espaguete ao Alho e Óleo

Um clássico de poucos ingredientes, perfumado e brilhante.

TEMPO
20 min

PORÇÕES
4 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Baixo

INGREDIENTES

- espaguete seco (400 g)
- 5 dentes de alho fatiados (15 g)
- 5 colheres (sopa) de azeite (75 ml)
- 1 colher (chá) de sal (6 g), para o molho
- 1 colher (chá) de pimenta calabresa (2 g), opcional
- 3 colheres (sopa) de salsinha (12 g)
- água para a massa

MODO DE PREPARO

- 1 Ferva bastante água, salgue levemente e cozinhe a massa até um minuto antes do ponto indicado na embalagem.
- 2 Reserve 1 xícara da água do cozimento antes de escorrer.
- 3 Aqueça azeite em fogo baixo e doure o alho por 2 a 3 minutos sem queimar.
- 4 Acrescente pimenta opcional e meia xícara da água reservada.
- 5 Junte espaguete, mexa vigorosamente por 1 minuto até o molho envolver os fios.
- 6 Finalize com salsinha e ajuste o sal.

DICA DO CHEF

Alho escuro amarga: mantenha o fogo baixo.



RECEITA 02

Penne ao Molho de Tomate e Manjeriço

Molho clássico de tomate com aroma de ervas frescas.

TEMPO
35 min

PORÇÕES
4 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Baixo

INGREDIENTES

- penne seco (400 g)
- passata de tomate (600 g)
- 1 cebola (120 g)
- 3 dentes de alho (9 g)
- 3 colheres (sopa) de azeite (45 ml)
- manjeriço fresco (15 g)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)
- 1 pitada de açúcar, opcional
- água para a massa

MODO DE PREPARO

- 1 Refogue cebola e alho no azeite por 4 minutos em fogo médio.
- 2 Acrescente passata, metade do sal e cozinhe em fogo baixo por 15 a 20 minutos.
- 3 Enquanto isso, cozinhe penne em água fervente até al dente e reserve meia xícara da água.
- 4 Misture massa escorrida ao molho, adicionando água de cozimento aos poucos se necessário.
- 5 Cozinhe junto por 1 minuto para envolver.
- 6 Finalize com manjeriço rasgado e ajuste o sal.

DICA DO CHEF

Não cozinhe manjeriço fresco por muito tempo: adicione no fim.



RECEITA 03

Lasanha à Bolonhesa Caseira

Camadas generosas de massa, carne e queijo gratinado.

TEMPO

1 h 30 min

PORÇÕES

8 porções

DIFICULDADE

Médio

CUSTO

Médio

INGREDIENTES

- massa de lasanha pré-cozida (300 g)
- carne moída (700 g)
- passata de tomate (900 g)
- 1 cebola (150 g)
- 3 dentes de alho (9 g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30 ml)
- muçarela (350 g)
- parmesão ralado (70 g)
- 1 xícara (chá) de água (240 ml)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça forno a 190 °C.
- 2 Doure a carne no óleo, junte cebola e alho e refogue por 4 minutos.
- 3 Acrescente passata, água e sal, cozinhe por 15 minutos até molho fluido e saboroso.
- 4 Espalhe um pouco do molho no refratário e intercale massa, molho e muçarela.
- 5 Repita e finalize com molho, muçarela e parmesão.
- 6 Cubra com alumínio e asse por 30 minutos, retire alumínio e gratine por 10 a 15 minutos.
- 7 Descanse por 10 minutos antes de servir.

DICA DO CHEF

Confira no pacote se a massa precisa ser pré-cozida e ajuste o líquido conforme o fabricante.



RECEITA 04

Fettuccine ao Molho Alfredo

Massa cremosa com manteiga e parmesão.

TEMPO
25 min

PORÇÕES
4 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Médio

INGREDIENTES

- fettuccine seco (400 g)
- manteiga sem sal (80 g)
- parmesão ralado fino (120 g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- pimenta-do-reino a gosto
- água para cozinhar
- 1 xícara (chá) da água do cozimento (240 ml), reservar

MODO DE PREPARO

- 1 Cozinhe o fettuccine em bastante água fervente salgada até al dente.
- 2 Reserve uma xícara da água de cozimento e escorra a massa.
- 3 Derreta a manteiga em frigideira grande em fogo muito baixo.
- 4 Junte a massa quente e meia xícara de água reservada, misturando.
- 5 Desligue o fogo e incorpore o parmesão aos poucos, mexendo vigorosamente até formar molho sedoso.
- 6 Ajuste a textura com mais água reservada e finalize com pimenta.

DICA DO CHEF

Parmesão fino e fogo desligado evitam grumos e separação do molho.



RECEITA 05

Macarrão à Bolonhesa Tradicional

Molho encorpado de carne, tomates e vegetais.

TEMPO
50 min

PORÇÕES
5 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Baixo

INGREDIENTES

- espaguete seco (500 g)
- carne moída (600 g)
- passata de tomate (700 g)
- 1 cenoura pequena (80 g)
- 1 cebola (120 g)
- 2 dentes de alho (6 g)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30 ml)
- 1/2 xícara (chá) de água (120 ml)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Pique cebola, alho e cenoura em cubinhos.
- 2 Refogue-os no azeite por 5 minutos.
- 3 Acrescente a carne e doure por 8 minutos, desfazendo os grumos.
- 4 Junte passata, água e sal e cozinhe em fogo baixo por 20 minutos.
- 5 Cozinhe o espaguete em água fervente até al dente, escorra e reserve um pouco da água.
- 6 Envolve a massa no molho, ajustando a umidade com água do cozimento.

DICA DO CHEF

Cenoura bem picada dá doçura natural ao molho.



RECEITA 06

Nhoque de Batata ao Sugo

Nhoque macio com molho fresco de tomate.

TEMPO

1 h 10 min

PORÇÕES

6 porções

DIFICULDADE

Médio

CUSTO

Baixo

INGREDIENTES

- batata tipo asterix (1 kg)
- farinha de trigo (200 a 250 g)
- 1 gema
- passata de tomate (600 g)
- 1 cebola (120 g)
- 2 dentes de alho (6 g)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30 ml)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)
- manjeriço (10 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Cozinhe batatas com casca em água até macias e escorra bem.
- 2 Descasque ainda mornas, amasse e deixe evaporar parte do vapor.
- 3 Misture gema, metade do sal e farinha aos poucos até massa macia que não grude demais.
- 4 Faça rolinhos sobre bancada enfarinhada e corte em pedaços de 2 cm.
- 5 Refogue cebola e alho no azeite, junte passata e sal restante e cozinhe 15 minutos.
- 6 Cozinhe nhoques em água fervente em levadas até subirem à superfície, retire com escumadeira.
- 7 Envolve no molho e finalize com manjeriço.

DICA DO CHEF

Farinha em excesso deixa o nhoque pesado; use apenas o necessário para modelar.



RECEITA 07

Penne ao Pesto de Manjericão

Manjericão fresco, castanhas e queijo em molho verde aromático.

TEMPO
25 min

PORÇÕES
4 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Médio

INGREDIENTES

- penne seco (400 g)
- manjericão fresco (50 g)
- castanha-de-caju (60 g)
- parmesão ralado (60 g)
- 1 dente de alho (3 g)
- azeite (100 ml)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- água da massa (120 ml), reservar

MODO DE PREPARO

- 1 Cozinhe o penne em água fervente até al dente.
- 2 Higienize e seque bem o manjericão.
- 3 Pulse no processador folhas, castanhas, queijo e alho.
- 4 Acrescente azeite aos poucos até formar pasta, sem aquecer demais.
- 5 Reserve meia xícara de água da massa e escorra.
- 6 Misture penne quente com pesto fora do fogo, adicionando água reservada até obter molho que envolva a massa.

DICA DO CHEF

Não aqueça o pesto em fogo alto: ele perde cor e aroma.



RECEITA 08

Talharim com Molho de Cogumelos

Cogumelos dourados em molho cremoso para noites especiais.

TEMPO
35 min

PORÇÕES
4 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Médio

INGREDIENTES

- talharim seco (400 g)
- cogumelos frescos fatiados (300 g)
- 1 cebola (120 g)
- 2 dentes de alho (6 g)
- 2 colheres (sopa) de manteiga (30 g)
- creme de leite (200 g)
- 1/2 xícara (chá) de água da massa (120 ml)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- salsinha (10 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Cozinhe talharim em água fervente até al dente e reserve parte da água.
- 2 Doure cogumelos na manteiga em frigideira grande por 6 minutos sem mexer demais.
- 3 Acrescente cebola e alho e refogue por 3 minutos.
- 4 Junte creme de leite, sal e água da massa, mexendo em fogo baixo.
- 5 Adicione talharim escorrido e envolva por 1 minuto sem ferver forte.
- 6 Finalize com salsinha e sirva.

DICA DO CHEF

Para dourar cogumelos, use frigideira larga e não sobrecarregue.



RECEITA 09

Canelone de Ricota e Espinafre

Massa recheada com creme delicado e molho de tomate.

TEMPO

1 h 5 min

PORÇÕES

6 porções

DIFICULDADE

Médio

CUSTO

Médio

INGREDIENTES

- massa de canelone seca (250 g)
- ricota (400 g)
- espinafre cozido e espremido (200 g)
- molho de tomate (700 g)
- muçarela (150 g)
- parmesão (40 g)
- 1 dente de alho (3 g)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30 ml)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça forno a 190 °C.
- 2 Refogue espinafre já higienizado, cozido e espremido com alho e azeite por 2 minutos.
- 3 Pique e misture à ricota amassada com sal.
- 4 Recheie os tubos de canelone com saco culinário ou colher pequena.
- 5 Espalhe molho no refratário, acomode os canelones sem sobrepor e cubra completamente com o molho restante.
- 6 Cubra com muçarela e parmesão, vede com alumínio e asse por 30 a 35 minutos, ou conforme a massa.
- 7 Retire alumínio e gratine por 8 minutos.

DICA DO CHEF

A massa deve ficar totalmente coberta por molho para cozinhar sem ressecar.



RECEITA 10

Espaguete à Carbonara

Molho sedoso de ovos e queijo com bacon dourado.

TEMPO
25 min

PORÇÕES
4 porções

DIFICULDADE
Médio

CUSTO
Médio

INGREDIENTES

- espaguete seco (400 g)
- bacon em cubos (160 g)
- 3 ovos inteiros pasteurizados
- parmesão ou pecorino ralado fino (100 g)
- pimenta-do-reino moída (2 g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- água de cozimento (240 ml), reservar

MODO DE PREPARO

- 1 Cozinhe o espaguete em água fervente levemente salgada até al dente.
- 2 Doure o bacon em frigideira em fogo médio até ficar crocante e desligue.
- 3 Bata ovos pasteurizados com queijo e pimenta em tigela.
- 4 Reserve 1 xícara da água quente da massa e escorra.
- 5 Misture a massa ao bacon fora do fogo e deixe reduzir levemente o calor por 30 segundos.
- 6 Adicione a mistura de ovos, mexendo vigorosamente e acrescentando água quente aos poucos para formar creme liso sem coagular.
- 7 Sirva imediatamente.

DICA DO CHEF

Ovos pasteurizados ajudam a reduzir riscos em molho que não passa por cozimento completo.

CAPÍTULO 07

10 MOLHOS CURINGA

Pequenos detalhes que transformam qualquer prato.

min | 4 porções | Média | Alto



RECEITAS PARA DESCOBRIR E COMPARTILHAR



RECEITA 01

Molho Vinagrete Clássico

O curinga cítrico para saladas, legumes e sanduíches.

TEMPO

10 min

PORÇÕES

8 porções de 30 ml

DIFICULDADE

Fácil

CUSTO

Baixo

INGREDIENTES

- 1 tomate (150 g)
- 1/2 cebola (70 g)
- 1/2 pimentão verde (75 g)
- 4 colheres (sopa) de azeite (60 ml)
- 3 colheres (sopa) de vinagre (45 ml)
- 3 colheres (sopa) de água (45 ml)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- salsinha picada (8 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Higienize o tomate, o pimentão e a salsinha.
- 2 Corte tomate, cebola e pimentão em cubinhos muito pequenos.
- 3 Coloque tudo em tigela limpa.
- 4 Misture azeite, vinagre, água e sal até dissolver.
- 5 Acrescente aos vegetais e mexa bem.
- 6 Deixe na geladeira por 10 minutos e sirva.

DICA DO CHEF

Por conter vegetais crus cortados, consuma preferencialmente no mesmo dia.



RECEITA 02

Molho de iogurte e Ervas

Cremoso e leve para folhas, frango e vegetais.

TEMPO
10 min

PORÇÕES
8 porções de 30 g

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Baixo

INGREDIENTES

- iogurte natural integral (200 g)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30 ml)
- 1 colher (sopa) de limão (15 ml)
- 1 colher (sopa) de salsinha (4 g)
- 1 colher (sopa) de cebolinha (5 g)
- 1 dente pequeno de alho (3 g)
- 1/4 colher (chá) de sal (1,5 g)
- pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 Higienize e seque as ervas.
- 2 Pique salsinha e cebolinha bem finas.
- 3 Amasse o alho até formar pasta.
- 4 Misture iogurte, azeite e limão até ficar liso.
- 5 Incorpore ervas, alho, sal e pimenta.
- 6 Refrigere por 10 minutos antes de servir.

DICA DO CHEF

Guarde em pote fechado na geladeira e consuma em até 48 horas.



RECEITA 03

Molho de Mostarda e Mel

Doce e levemente picante, ótimo para frango e saladas.

TEMPO

5 min

PORÇÕES

8 porções de 20 ml

DIFICULDADE

Fácil

CUSTO

Baixo

INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de mostarda (45 g)
- 2 colheres (sopa) de mel (30 g)
- 3 colheres (sopa) de azeite (45 ml)
- 2 colheres (sopa) de limão (30 ml)
- 1 colher (sopa) de água (15 ml)
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

- 1 Misture mostarda e mel em tigela pequena.
- 2 Adicione o limão e bata até homogeneizar.
- 3 Despeje azeite em fio, batendo com garfo ou fouet.
- 4 Acrescente água aos poucos até atingir textura de molho.
- 5 Tempere com sal e pimenta.
- 6 Sirva imediatamente ou mantenha refrigerado.

DICA DO CHEF

Reduza o mel pela metade se preferir molho mais ácido.



RECEITA 04

Molho Verde de Salsinha

Molho fresco para petiscos, carnes e sanduíches.

TEMPO
10 min

PORÇÕES
10 porções de 20 ml

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Baixo

INGREDIENTES

- salsinha higienizada (40 g)
- cebolinha higienizada (20 g)
- 1 dente de alho (3 g)
- azeite (100 ml)
- suco de limão (30 ml)
- água gelada (30 ml)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 Seque muito bem as ervas depois de higienizadas.
- 2 Pique grosseiramente para facilitar o processamento.
- 3 Bata ervas, alho, limão e água no mixer por 20 segundos.
- 4 Acrescente azeite aos poucos e bata até ficar uniforme.
- 5 Tempere com sal e pimenta.
- 6 Sirva frio, sem deixar longos períodos fora da geladeira.

DICA DO CHEF

Para um molho mais rústico, pique as ervas na faca em vez de bater.



RECEITA 05

Molho Rosé Caseiro

Cremoso, suave e ideal para petiscos e saladas.

TEMPO

5 min

PORÇÕES

8 porções de 25 g

DIFICULDADE

Fácil

CUSTO

Baixo

INGREDIENTES

- maionese industrializada (120 g)
- ketchup (60 g)
- 1 colher (sopa) de mostarda (15 g)
- 1 colher (sopa) de limão (15 ml)
- 1 colher (sopa) de água (15 ml)
- 1 pitada de páprica doce
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Coloque maionese e ketchup em tigela limpa.
- 2 Misture com fouet até obter cor rosada uniforme.
- 3 Junte mostarda e limão, mexendo.
- 4 Acrescente água para ajustar cremosidade.
- 5 Tempere com páprica e pouco sal.
- 6 Refrigere até servir.

DICA DO CHEF

Use maionese industrializada pasteurizada e mantenha o molho bem frio.



RECEITA 06

Molho Barbecue Fácil

Agridoce e defumado para carnes assadas e sanduíches.

TEMPO
25 min

PORÇÕES
10 porções de 30 g

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Baixo

INGREDIENTES

- ketchup (200 g)
- 1/2 xícara (chá) de água (120 ml)
- 2 colheres (sopa) de vinagre (30 ml)
- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo (24 g)
- 1 colher (sopa) de mostarda (15 g)
- 1 colher (chá) de páprica defumada (2 g)
- 1 colher (chá) de molho inglês (5 ml)
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Misture todos os ingredientes em panela pequena ainda fora do fogo.
- 2 Leve ao fogo baixo e mexa até dissolver açúcar.
- 3 Cozinhe por 15 a 20 minutos, mexendo ocasionalmente, até engrossar.
- 4 Prove e ajuste o equilíbrio entre acidez e doçura.
- 5 Desligue e deixe amornar.
- 6 Transfira para pote limpo e refrigere.

DICA DO CHEF

O molho engrossa mais ao esfriar; não reduza excessivamente.



RECEITA 07

Molho de Alho Cremoso

Creme de alho versátil para pães e carnes grelhadas.

TEMPO
10 min

PORÇÕES
8 porções de 25 g

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Baixo

INGREDIENTES

- iogurte natural (120 g)
- maionese industrializada (80 g)
- 2 dentes de alho (6 g)
- 1 colher (sopa) de limão (15 ml)
- 1 colher (sopa) de azeite (15 ml)
- 1/4 colher (chá) de sal (1,5 g)
- salsinha picada (4 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Descasque o alho e retire o broto central se estiver muito desenvolvido.
- 2 Amasse com um pouco do sal até virar pasta.
- 3 Misture iogurte, maionese e limão até formar creme.
- 4 Acrescente alho, azeite e salsinha.
- 5 Prove e ajuste o sal.
- 6 Mantenha refrigerado até servir.

DICA DO CHEF

Comece com um dente de alho se quiser sabor mais suave.



RECEITA 08

Molho de Maracujá para Saladas

Azeddinho e tropical, valoriza folhas, frutas e aves.

TEMPO

15 min

PORÇÕES

8 porções de 20 ml

DIFICULDADE

Fácil

CUSTO

Baixo

INGREDIENTES

- polpa de 2 maracujás (100 g)
- 2 colheres (sopa) de mel (30 g)
- 3 colheres (sopa) de azeite (45 ml)
- 2 colheres (sopa) de água (30 ml)
- 1 colher (sopa) de limão (15 ml)
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

- 1 Coloque polpa de maracujá e água em peneira e pressione para extrair o suco, reservando algumas sementes.
- 2 Misture o suco com mel, limão e sal.
- 3 Bata com fouet acrescentando azeite em fio.
- 4 Adicione pimenta e prove.
- 5 Misture algumas sementes reservadas para apresentação.
- 6 Sirva sobre folhas frias.

DICA DO CHEF

Se o maracujá estiver muito ácido, aumente o mel em 1 colher de chá.



RECEITA 09

Molho Chimichurri Fresco

Ervas, alho e vinagre num clássico para carnes.

TEMPO
15 min

PORÇÕES
10 porções de 20 ml

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Baixo

INGREDIENTES

- salsinha fresca (40 g)
- orégano seco (5 g)
- 3 dentes de alho (9 g)
- azeite (100 ml)
- vinagre de vinho (60 ml)
- 1 colher (chá) de pimenta calabresa (2 g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- 2 colheres (sopa) de água (30 ml)

MODO DE PREPARO

- 1 Higienize e seque a salsinha.
- 2 Pique a salsinha e o alho muito finamente.
- 3 Misture-os com orégano e pimenta calabresa.
- 4 Junte vinagre e água e mexa por 1 minuto para hidratar as ervas secas.
- 5 Acrescente azeite, sal e misture bem.
- 6 Refrigere por 15 minutos antes de servir.

DICA DO CHEF

Para melhor aroma, evite bater no liquidificador e mantenha as ervas picadas.



RECEITA 10

Molho de Queijo para Petiscos

Molho aveludado, perfeito para batatas, legumes e nachos.

TEMPO
15 min

PORÇÕES
8 porções de 35 g

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Médio

INGREDIENTES

- leite integral (240 ml)
- queijo muçarela ralado (100 g)
- queijo parmesão ralado (30 g)
- 1 colher (sopa) de manteiga (15 g)
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo (10 g)
- 1/4 colher (chá) de sal (1,5 g)
- 1 pitada de noz-moscada
- 1 pitada de pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

- 1 Derreta manteiga em panela em fogo baixo.
- 2 Acrescente farinha e cozinhe mexendo por 1 minuto, sem escurecer.
- 3 Adicione leite aos poucos, batendo para dissolver grumos.
- 4 Cozinhe por 4 a 5 minutos até engrossar e cobrir o dorso da colher.
- 5 Desligue o fogo e misture queijos aos poucos até derreterem.
- 6 Tempere com sal, noz-moscada e pimenta e sirva quente.

DICA DO CHEF

Se engrossar ao esfriar, aqueça suavemente com um pouco de leite.

CAPÍTULO 08

10 BOLOS CASEIROS E FOFINHOS

O prazer de um bolo recém-saído do forno.



RECEITAS PARA DESCOBRIR E COMPARTILHAR



RECEITA 01

Bolo de Cenoura com Cobertura de Chocolate

Massa alaranjada e fofinha com cobertura brilhante.

TEMPO

1 h 5 min

PORÇÕES

12 fatias

DIFICULDADE

Fácil

CUSTO

Baixo

INGREDIENTES

- 3 cenouras médias picadas (250 g)
- 3 ovos
- 3/4 xícara (chá) de óleo (180 ml)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar (300 g)
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (240 g)
- 1 colher (sopa) de fermento (12 g)
- 1/2 xícara (chá) de leite (120 ml)
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó (24 g)
- 2 colheres (sopa) de manteiga (30 g)
- 4 colheres (sopa) de açúcar (48 g), para cobertura

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça forno a 180 °C e unte uma forma redonda de 24 cm.
- 2 Bata cenouras, ovos e óleo no liquidificador até ficar totalmente liso.
- 3 Misture com o açúcar e incorpore farinha peneirada sem bater demais.
- 4 Adicione fermento e mexa delicadamente.
- 5 Asse por 35 a 45 minutos até palito sair limpo.
- 6 Ferva leite, chocolate, manteiga e açúcar da cobertura por 5 a 7 minutos até engrossar levemente.
- 7 Espalhe sobre bolo morno.

DICA DO CHEF

Pese a cenoura: excesso deixa a massa pesada.



RECEITA 02

Bolo de Fubá Fofinho

Clássico de café da tarde com aroma aconchegante.

TEMPO
55 min

PORÇÕES
12 fatias

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Baixo

INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícara (chá) de fubá (210 g)
- 1 xícara (chá) de farinha (120 g)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar (300 g)
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de leite (240 ml)
- 1/2 xícara (chá) de óleo (120 ml)
- 1 colher (sopa) de fermento (12 g)
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça forno a 180 °C e unte forma de furo de 22 cm.
- 2 Bata ovos, açúcar, óleo e leite por 2 minutos.
- 3 Misture fubá, farinha e sal peneirados em tigela.
- 4 Adicione os líquidos e mexa até ficar homogêneo.
- 5 Incorpore fermento delicadamente.
- 6 Asse por 35 a 40 minutos até dourar e palito sair limpo.
- 7 Espere amornar 10 minutos antes de desenformar.

DICA DO CHEF

Uma colher de chá de erva-doce dá aroma tradicional.



RECEITA 03

Bolo de Laranja com Calda

Bolo leve e perfumado com calda cítrica.

TEMPO

1 h

PORÇÕES

12 fatias

DIFICULDADE

Fácil

CUSTO

Baixo

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar (200 g)
- 1/2 xícara (chá) de óleo (120 ml)
- 1 xícara (chá) de suco de laranja (240 ml)
- 2 xícaras (chá) de farinha (240 g)
- 1 colher (sopa) de fermento (12 g)
- raspas de 1 laranja
- 1/2 xícara (chá) de suco extra (120 ml)
- 3 colheres (sopa) de açúcar extra (36 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça forno a 180 °C e unte forma de 22 cm.
- 2 Bata ovos, açúcar e óleo até ficar mais claro.
- 3 Adicione suco e farinha alternadamente, mexendo até incorporar.
- 4 Junte raspas e fermento sem bater.
- 5 Asse por 35 a 40 minutos até palito sair seco.
- 6 Ferva suco extra e açúcar extra por 3 minutos.
- 7 Fure bolo morno com palito e regue com a calda.

DICA DO CHEF

Rale apenas a parte colorida da casca para evitar amargor.



RECEITA 04

Bolo de Chocolate Úmido

Massa escura, macia e com sabor intenso de cacau.

TEMPO

1 h

PORÇÕES

12 fatias

DIFICULDADE

Fácil

CUSTO

Baixo

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de farinha (240 g)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar (300 g)
- 1/2 xícara (chá) de cacau em pó (45 g)
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de leite (240 ml)
- 1/2 xícara (chá) de óleo (120 ml)
- 1/2 xícara (chá) de água quente (120 ml)
- 1 colher (sopa) de fermento (12 g)
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça forno a 180 °C e unte forma retangular de 20 x 30 cm.
- 2 Misture farinha, cacau, açúcar e sal em tigela.
- 3 Bata ovos, leite e óleo à parte e incorpore aos secos.
- 4 Acrescente água quente aos poucos, mexendo até massa lisa.
- 5 Misture fermento delicadamente.
- 6 Asse por 35 a 45 minutos até palito sair com poucas migalhas úmidas, sem massa crua.
- 7 Esfrie 15 minutos antes de cortar.

DICA DO CHEF

Não asse demais: a textura úmida depende do ponto correto.



RECEITA 05

Bolo de Banana com Canela

Bananas maduras deixam o bolo perfumado e macio.

TEMPO
55 min

PORÇÕES
12 fatias

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Baixo

INGREDIENTES

- 4 bananas maduras amassadas (400 g)
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo (140 g)
- 1/2 xícara (chá) de óleo (120 ml)
- 2 xícaras (chá) de farinha (240 g)
- 1/2 xícara (chá) de leite (120 ml)
- 1 colher (sopa) de fermento (12 g)
- 1 colher (chá) de canela (2 g)
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça forno a 180 °C e unte forma de 22 cm.
- 2 Amasse bananas até obter purê com poucos pedaços.
- 3 Bata ovos, açúcar e óleo e misture às bananas.
- 4 Acrescente farinha, leite, canela e sal até incorporar.
- 5 Adicione fermento delicadamente.
- 6 Asse por 35 a 45 minutos até palito sair limpo.
- 7 Espere amornar antes de desenformar.

DICA DO CHEF

Bananas com pintas escuras são naturalmente mais doces.



RECEITA 06

Bolo de Coco Gelado

Bolo molhadinho coberto de coco, perfeito para festas.

TEMPO

1 h + 3 h de geladeira

PORÇÕES

12 fatias

DIFICULDADE

Fácil

CUSTO

Médio

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar (200 g)
- 2 xícaras (chá) de farinha (240 g)
- 1 xícara (chá) de leite (240 ml)
- 2 colheres (sopa) de manteiga derretida (30 g)
- 1 colher (sopa) de fermento (12 g)
- leite condensado (395 g)
- leite de coco (200 ml)
- coco ralado (100 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça forno a 180 °C e unte assadeira de 20 x 30 cm.
- 2 Bata ovos e açúcar por 4 minutos até obter espuma clara.
- 3 Misture farinha e leite alternadamente, depois manteiga e fermento.
- 4 Asse por 30 a 40 minutos até dourar e palito sair limpo.
- 5 Misture leite condensado e leite de coco.
- 6 Fure bolo ainda morno e despeje a calda uniformemente.
- 7 Cubra com coco e refrigere por pelo menos 3 horas.

DICA DO CHEF

Corte depois de gelar para obter quadrados bem definidos.



RECEITA 07

Bolo de Limão com Glacê

Massa cítrica com cobertura branquinha e delicada.

TEMPO
55 min

PORÇÕES
12 fatias

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Baixo

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar (200 g)
- 1/2 xícara (chá) de óleo (120 ml)
- 1/2 xícara (chá) de leite (120 ml)
- 2 xícaras (chá) de farinha (240 g)
- 2 colheres (sopa) de limão (30 ml)
- raspas de 2 limões
- 1 colher (sopa) de fermento (12 g)
- açúcar de confeiteiro (120 g)
- 2 colheres (sopa) de limão extra (30 ml)

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça forno a 180 °C e unte forma de bolo inglês de 25 cm.
- 2 Bata ovos, açúcar e óleo por 2 minutos.
- 3 Junte leite, suco, raspas e farinha, misturando até ficar liso.
- 4 Incorpore fermento delicadamente.
- 5 Asse por 35 a 40 minutos até palito sair seco.
- 6 Deixe esfriar completamente.
- 7 Misture açúcar de confeiteiro e limão extra para fazer glacê espesso e espalhe sobre o bolo.

DICA DO CHEF

Glacê deve entrar no bolo frio para não derreter.



RECEITA 08

Bolo de Maçã com Canela

Pedaços de maçã assada deixam cada fatia aromática.

TEMPO

1 h

PORÇÕES

12 fatias

DIFICULDADE

Fácil

CUSTO

Baixo

INGREDIENTES

- 3 maçãs com casca em cubos (450 g)
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar (200 g)
- 1/2 xícara (chá) de óleo (120 ml)
- 2 xícaras (chá) de farinha (240 g)
- 1/2 xícara (chá) de leite (120 ml)
- 1 colher (sopa) de fermento (12 g)
- 1 colher (chá) de canela (2 g)
- 1 colher (sopa) de limão (15 ml)

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça forno a 180 °C e unte forma de 22 cm.
- 2 Higienize maçãs, retire sementes, corte em cubos e regue com limão.
- 3 Bata ovos, açúcar e óleo.
- 4 Adicione farinha e leite alternadamente.
- 5 Misture canela, fermento e maçãs com espátula.
- 6 Asse por 40 a 45 minutos até dourar e palito sair limpo.
- 7 Espere 10 minutos antes de desenformar.

DICA DO CHEF

Misture uma colher de farinha às maçãs antes de incorporá-las para distribuir melhor.



RECEITA 09

Bolo Mesclado de Baunilha e Chocolate

Duas massas marmorizadas em um bolo clássico de vitrine.

TEMPO
55 min

PORÇÕES
12 fatias

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Baixo

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar (300 g)
- 1/2 xícara (chá) de manteiga (110 g)
- 1 xícara (chá) de leite (240 ml)
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de farinha (300 g)
- 1 colher (sopa) de fermento (12 g)
- 2 colheres (sopa) de cacau (18 g)
- 1 colher (chá) de baunilha (5 ml)

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça forno a 180 °C e unte forma de furo de 24 cm.
- 2 Bata manteiga com açúcar por 3 minutos e adicione ovos um a um.
- 3 Acrescente leite e farinha alternadamente, depois fermento.
- 4 Divida a massa em duas partes e misture cacau em uma delas e baunilha na outra.
- 5 Coloque porções alternadas na forma e passe uma faca uma única vez para mesclar.
- 6 Asse por 35 a 45 minutos até palito sair limpo.
- 7 Desenforme depois de amornar.

DICA DO CHEF

Mexa pouco ao mesclar para preservar o contraste das cores.



RECEITA 10

Bolo Simples de Iogurte

Bolo macio e delicado, ótimo para café da manhã.

TEMPO
50 min

PORÇÕES
12 fatias

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Baixo

INGREDIENTES

- iogurte natural (170 g)
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar (200 g)
- 1/2 xícara (chá) de óleo (120 ml)
- 2 xícaras (chá) de farinha (240 g)
- 1 colher (sopa) de fermento (12 g)
- 1 colher (chá) de baunilha (5 ml)
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça forno a 180 °C e unte forma de 22 cm.
- 2 Bata ovos e açúcar por 2 a 3 minutos.
- 3 Misture iogurte, óleo e baunilha.
- 4 Incorpore farinha e sal peneirados, mexendo apenas até homogeneizar.
- 5 Acrescente fermento delicadamente.
- 6 Asse por 30 a 40 minutos até dourar e o centro passar no teste do palito.
- 7 Espere amornar e desenforme.

DICA DO CHEF

Use ingredientes em temperatura ambiente para uma massa mais uniforme.

CAPÍTULO 09

10 SOBREMESAS IRRESISTÍVEIS

Finalizações memoráveis para momentos doces.



RECEITAS PARA DESCOBRIR E COMPARTILHAR



RECEITA 01

Brigadeiro de Colher Cremoso

O clássico chocolateiro em textura de colher.

TEMPO
20 min

PORÇÕES
8 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Baixo

INGREDIENTES

- leite condensado (395 g)
- creme de leite (200 g)
- chocolate em pó 50% (35 g)
- manteiga (15 g)
- chocolate granulado (40 g)
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Misture leite condensado, chocolate, manteiga e sal em panela ainda fria.
- 2 Leve a fogo baixo, mexendo sem parar com espátula.
- 3 Cozinhe por 8 a 12 minutos, até engrossar e formar sulcos que se fecham lentamente.
- 4 Desligue e misture o creme de leite até ficar uniforme.
- 5 Distribua em potinhos e deixe amornar.
- 6 Refrigere por 1 hora e finalize com granulado.

DICA DO CHEF

Desligue antes do ponto de enrolar para manter a cremosidade.



RECEITA 02

Mousse de Maracujá

Creme aerado e ácido com preparo superprático.

TEMPO

15 min + 3 h de
geladeira

PORÇÕES

8 porções

DIFICULDADE

Fácil

CUSTO

Baixo

INGREDIENTES

- leite condensado (395 g)
- creme de leite (200 g)
- suco concentrado de maracujá pasteurizado (200 ml)
- polpa de 1 maracujá (50 g)
- 2 colheres (sopa) de açúcar (24 g)
- 2 colheres (sopa) de água (30 ml)

MODO DE PREPARO

- 1 Bata leite condensado e creme de leite por 1 minuto no liquidificador.
- 2 Acrescente suco concentrado e bata mais 1 a 2 minutos até engrossar.
- 3 Distribua em potinhos e leve à geladeira por pelo menos 3 horas.
- 4 Coloque polpa, açúcar e água em panela e ferva por 3 minutos para formar calda leve.
- 5 Deixe a calda esfriar completamente.
- 6 Sirva a mousse fria com um pouco de calda.

DICA DO CHEF

Use suco concentrado sem açúcar para controlar a doçura.



RECEITA 03

Pudim de Leite Condensado

Pudim lisinho com calda de caramelo dourado.

TEMPO

1 h 30 min + 4 h de geladeira

PORÇÕES

10 porções

DIFICULDADE

Médio

CUSTO

Baixo

INGREDIENTES

- leite condensado (395 g)
- leite integral (395 ml)
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar (200 g)
- 1/2 xícara (chá) de água quente (120 ml)
- 1 colher (chá) de baunilha (5 ml)

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça forno a 170 °C e aqueça água para banho-maria.
- 2 Derreta o açúcar em panela em fogo médio até ficar âmbar, sem queimar.
- 3 Junte água quente cuidadosamente, pois espirra, e ferva até dissolver os cristais.
- 4 Espalhe caramelo em forma de pudim de 20 cm.
- 5 Bata leite condensado, leite, ovos e baunilha somente até misturar e despeje na forma.
- 6 Cubra com alumínio e asse em banho-maria por 60 a 80 minutos, até firme nas bordas e centro levemente tremulante.
- 7 Esfrie, gele por 4 horas e desenforme.

DICA DO CHEF

Bater pouco e assar em temperatura suave ajuda a reduzir furinhos.



RECEITA 04

Pavê de Chocolate Simples

Camadas de creme de chocolate e biscoito macio.

TEMPO

30 min + 4 h de geladeira

PORÇÕES

10 porções

DIFICULDADE

Fácil

CUSTO

Médio

INGREDIENTES

- leite integral (500 ml)
- leite condensado (395 g)
- 3 colheres (sopa) de amido de milho (24 g)
- cacau em pó (40 g)
- creme de leite (200 g)
- biscoito maisena (200 g)
- 1/2 xícara (chá) de leite extra (120 ml)
- chocolate ralado (60 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Dissolva amido e cacau no leite frio em uma panela.
- 2 Adicione leite condensado e leve ao fogo médio, mexendo até engrossar e ferver por 2 minutos.
- 3 Desligue e misture creme de leite.
- 4 Em refratário, espalhe fina camada de creme.
- 5 Umedeça rapidamente biscoitos no leite extra e intercale camadas de biscoito e creme.
- 6 Finalize com chocolate ralado.
- 7 Refrigere por pelo menos 4 horas antes de servir.

DICA DO CHEF

Molhe rapidamente os biscoitos para que não se desfaçam.



RECEITA 05

Arroz-Doce Cremoso com Canela

Sobremesa afetiva, bem cremosa e perfumada.

TEMPO
45 min

PORÇÕES
8 porções

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Baixo

INGREDIENTES

- arroz branco cru (180 g)
- 3 xícaras (chá) de água (720 ml)
- leite integral (750 ml)
- leite condensado (395 g)
- 1 pau de canela
- 3 cravos-da-índia
- 1 pitada de sal
- canela em pó para finalizar (3 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Lave o arroz rapidamente e leve à panela com água, canela em pau e cravos.
- 2 Cozinhe em fogo baixo por 15 a 20 minutos até os grãos amaciarem e a água reduzir.
- 3 Junte leite e sal, mexa e cozinhe por 10 minutos.
- 4 Adicione leite condensado e cozinhe por mais 8 a 10 minutos, mexendo para não grudar.
- 5 Desligue enquanto estiver cremoso, pois engrossa ao esfriar.
- 6 Retire especiarias e sirva morno ou gelado com canela.

DICA DO CHEF

Se engrossar demais depois de frio, ajuste com leite e aqueça suavemente.



RECEITA 06

Manjar de Coco com Calda de Ameixa

Creme branco delicado com calda de ameixas.

TEMPO

30 min + 4 h de geladeira

PORÇÕES

10 porções

DIFICULDADE

Fácil

CUSTO

Baixo

INGREDIENTES

- leite integral (700 ml)
- leite de coco (200 ml)
- açúcar (120 g)
- amido de milho (80 g)
- ameixas secas sem caroço (180 g)
- 1 xícara (chá) de água (240 ml)
- açúcar extra para calda (60 g)
- 1 pau de canela

MODO DE PREPARO

- 1 Dissolva o amido em parte do leite frio.
- 2 Misture com restante do leite, leite de coco e açúcar em panela.
- 3 Cozinhe em fogo médio mexendo até engrossar e borbulhar por 3 minutos.
- 4 Despeje em forma de 22 cm levemente umedecida e deixe amornar.
- 5 Gele por pelo menos 4 horas.
- 6 Ferva ameixas, água, açúcar extra e canela por 10 a 15 minutos até formar calda.
- 7 Esfrie, desenforme manjar e cubra com calda.

DICA DO CHEF

A calda deve estar fria para não derreter a superfície do manjar.



RECEITA 07

Banoffee na Travessa

Camadas de biscoito, doce de leite, banana e chantilly.

TEMPO

30 min + 2 h de geladeira

PORÇÕES

10 porções

DIFICULDADE

Fácil

CUSTO

Médio

INGREDIENTES

- biscoito maisena triturado (200 g)
- manteiga derretida (90 g)
- doce de leite pastoso (400 g)
- 4 bananas maduras firmes (400 g)
- creme de leite fresco bem gelado (300 ml)
- 2 colheres (sopa) de açúcar (24 g)
- 1 colher (sopa) de limão (15 ml)
- cacau para polvilhar (10 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Misture biscoito triturado e manteiga e pressione no fundo de travessa.
- 2 Leve à geladeira por 15 minutos para firmar.
- 3 Espalhe doce de leite em camada uniforme.
- 4 Corte bananas em rodela e envolva rapidamente no limão.
- 5 Distribua bananas sobre o doce de leite.
- 6 Bata creme fresco gelado com açúcar até picos firmes sem passar do ponto.
- 7 Cubra as bananas e refrigere por 2 horas.
- 8 Polvilhe cacau antes de servir.

DICA DO CHEF

Monte no dia de consumo para manter a banana bonita.



RECEITA 08

Brownie de Chocolate com Nozes

Casquinha delicada e interior úmido, com pedaços de nozes.

TEMPO
45 min

PORÇÕES
12 quadrados

DIFICULDADE
Fácil

CUSTO
Médio

INGREDIENTES

- chocolate meio amargo (200 g)
- manteiga (120 g)
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar (200 g)
- 3/4 xícara (chá) de farinha (90 g)
- cacau em pó (20 g)
- nozes picadas (80 g)
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça forno a 180 °C e forre forma de 20 x 20 cm com papel-manteiga.
- 2 Derreta chocolate com manteiga em banho-maria suave e deixe amornar.
- 3 Bata ovos com açúcar manualmente por 1 minuto.
- 4 Misture chocolate derretido, farinha, cacau e sal até incorporar.
- 5 Junte nozes sem bater demais.
- 6 Asse por 22 a 30 minutos, até bordas firmes e centro ainda úmido, sem massa líquida.
- 7 Esfrie completamente antes de cortar.

DICA DO CHEF

O brownie firma ao esfriar; evite assar até o palito sair totalmente seco.



RECEITA 09

Cheesecake de Frutas Vermelhas sem Forno

Creme de queijo sobre base crocante com cobertura frutada.

TEMPO

30 min + 6 h de geladeira

PORÇÕES

10 porções

DIFICULDADE

Médio

CUSTO

Alto

INGREDIENTES

- biscoito maisena (200 g)
- manteiga derretida (90 g)
- cream cheese (400 g)
- creme de leite (200 g)
- leite condensado (250 g)
- gelatina incolor sem sabor (12 g)
- 5 colheres (sopa) de água (75 ml)
- frutas vermelhas (250 g)
- 3 colheres (sopa) de açúcar (36 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Forre fundo de forma de fundo removível de 20 cm e pressione mistura de biscoito triturado e manteiga.
- 2 Refrigere a base por 15 minutos.
- 3 Hidrate gelatina na água e dissolva conforme instruções da embalagem, sem ferver.
- 4 Bata cream cheese, creme de leite e leite condensado até ficar liso, misture gelatina morna.
- 5 Despeje sobre base e leve à geladeira por no mínimo 6 horas.
- 6 Cozinhe frutas com açúcar por 8 minutos até calda leve e esfrie.
- 7 Desenforme e cubra com frutas frias.

DICA DO CHEF

Gelatina muito quente pode alterar o creme; use apenas morna e dissolvida.



RECEITA 10

Torta Gelada de Limão

Base crocante e creme cítrico que derrete na boca.

TEMPO

25 min + 4 h de geladeira

PORÇÕES

10 porções

DIFICULDADE

Fácil

CUSTO

Médio

INGREDIENTES

- biscoito maisena (200 g)
- manteiga derretida (90 g)
- leite condensado (395 g)
- creme de leite (200 g)
- suco de limão (120 ml)
- raspas de 2 limões
- gelatina incolor sem sabor (6 g)
- 3 colheres (sopa) de água (45 ml)

MODO DE PREPARO

- 1 Triture biscoitos e misture com manteiga.
- 2 Forre fundo e laterais de forma de 22 cm e leve à geladeira por 15 minutos.
- 3 Hidrate gelatina com água e dissolva conforme embalagem.
- 4 Bata leite condensado, creme de leite e suco de limão até engrossar.
- 5 Misture a gelatina dissolvida e metade das raspas.
- 6 Despeje sobre base e refrigere por pelo menos 4 horas.
- 7 Finalize com raspas restantes e desenforme com cuidado.

DICA DO CHEF

Adicione limão aos poucos e prove para ajustar acidez.

Cozinhar é compartilhar.

Que estas 110 receitas tragam ainda mais sabor, criatividade e bons momentos à sua mesa.

BOM APETITE!

