

õ¿õ LECÃO

ALEXANDRE FEJES



Milagres da Cozinha

Escoteira

Ô;Õ LECÃO

Milagres da Cozinha Escoteira no Acampamento



ALDO CHIORATTO

Centro de Difusão do Conhecimento Escoteiro

9º Distrito Escoteiro – Lapa (SP)

União dos Escoteiros do Brasil

aldochioratto@gmail.com

Se você tiver alguma sugestão ou desejar colaborar com receitas para o enriquecimento deste trabalho, envie e-mail para:
lecaotabapua@gmail.com

1ª Edição 19.5.2004 – Exemplar Revisto & Impresso 12.2.08



DEDICO:

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

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

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

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

AGRADEÇO:

Janete H. Arasaki G. Ramos (Chefe de Alcatéia do Grupo Escoteiro Tabapuã). Incentivadora e "cobaia" de minhas experiências culinárias.

Ao Renato Jefferson da Silva: pioneiro, assistente de tropa escoteira do Grupo Escoteiro Tabapuã e meu assistente na condução de Fogos de Conselho, por ser uma das 'cobaia' que mais me incentivaram.

Rodolfo, Carlos, Hamilton e Sabo, os primeiros grandes amigos no *Grupo Escoteiro Botocudos – 181SP*, na década de 60, no *Nacional Atlético Clube*.

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

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

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

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

PARA CONHECER MAIS:



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

Num acampamento, perguntei para um escoteiro::

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

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



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

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

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

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

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

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

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

Uma maravilhosa refeição

Nos encontramos em alguma Atividade...

Saudações Escoteiras


Lecão
Alexandre Fejes

IMPROVISANDO

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

Geladeira:

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

Talheres:

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

Pratos:

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

Grelhas:

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

Lata De Óleo:

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

Panelas:

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

Caixinhas De Leite:

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

Fogão À Lenha:

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

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

COZINHANDO COM PAPEL ALUMÍNIO

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

A) Princípio:

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

B) Fogo:

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

C) Preparação:

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

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



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

D) Alimentos:

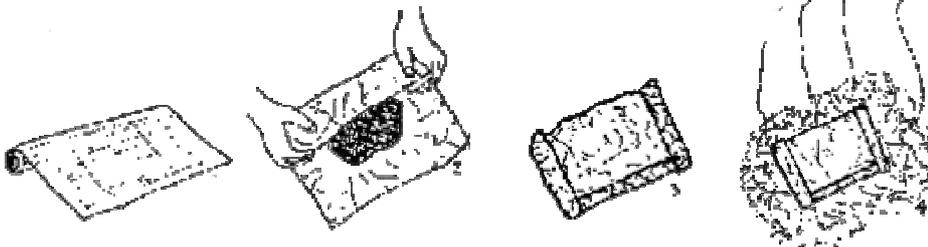
Alimentos tais como carnes, vegetais e frutas são os mais comumente cozidos com papel alumínio e cozinhar em vapor é o método mais comum; Refeições completas são freqüentemente colocadas juntas numa só peça de papel alumínio.

A cozinha em papel alumínio pode ser usada

de várias maneiras, tais como:

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

E) Passos:



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

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

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

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

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

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

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

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

HORTALIÇAS & FRUTAS

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

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

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

Preparo da água com cloro:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

COMO CONSERVAR

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

Carne Bovina

1. Fazer um tempero com sal, alho e vinagre. Cortar a carne, lavar e deixar escorrer a água. Colocar em uma vasilha e guardar em lugar alto e fresco.

2. Cozer a carne em pedaços grandes. Em seguida, guardar em local fresco e seco. Poderá ser utilizada de várias maneiras e com sabores diferente.

3. Assar a carne até o ponto de rosbife. Enquanto a carne estiver assando, vá

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

Carne de Porco

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

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

Aves

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

Lingüiça

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

Peixe

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

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

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

Carnes em Geral

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

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

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

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

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

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

Leite

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

Guardar a vasilha tampada, em local alto e fresco.

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

Verduras

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

Durabilidade:

Legumes: 1 a 2 dias (no máximo);

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

Laranja: 4 dias.

A Secagem Do Alimento Vegetal

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

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

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

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

Frutas

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

Ostras, Caranguejos e Mexilhões

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

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

COMIDAS MATEIRAS & ADAPTAÇÕES

1. Patê De Abacate

1 abacate
orégano,
limão, sal,
molho de pimenta

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

2. Casca De Abóbora Empanada

Sal, Alho
Casca de Abóbora
Farinha de Trigo
Ovos

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

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

3. Sopa De Abobrinha Com Pão

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

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

4. Acelga A Dore

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

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

5. Alcachofra

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

6. Alface Quente

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

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

Derreta a manteiga numa panela e junte a alface. Tampe a panela e cozinhe sobre fogo lento por aproximadamente 3 minutos.

Tempere com sal e pimenta e junte o queijo parmesão ralado. **Atenção:** cuidado com o sal pois o queijo parmesão já é salgado.

7. Alface

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

8. Alho

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

9. Angu À Moda Escoteira

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

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

10. Arroz Sem Panela

Arroz
Água
Sal
Caixa de leite longa vida (Tetrapack)

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

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

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

11. Arroz Na Moranga

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

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

12. Arroz Simples

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

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

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

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

13. Arroz Tropeiro do Alto do Vale do Paraíba

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

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

14. Kabobs

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

15. Kabobs B.P.

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

alguns minutos até que a carne esteja assada.

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

16. Arroz A Carreteiro

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

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

Dica: tendo requeijão misture-o com o molho.

17. Sobras De Arroz Com Almeirão

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

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

18. Arroz Sortido

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

3 xícaras (chá) de caldo de galinha
sal

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

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

19. Bolinhos De Arroz

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

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

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

20. Arroz com Lentilhas

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

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

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

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

21. Arroz Primavera

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

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

22. Tomates Recheados Com Sobras De Arroz

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

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

23. Arroz

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

- uma fatia de pão seco dentro. O pão deixa o arroz seco e soltinho.
- Cozinhe o arroz sempre com a panela tampada. Assim ele não perde nem o sabor nem a consistência.
- Coloque o arroz amanhecido numa panela com um pouco de água, mexa, tampe e leve ao fogo baixo. Depois de alguns minutos ele ficará soltinho e saboroso como o arroz feito no dia.

24. Aves: Como Abatê-las

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

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

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

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

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

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

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

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

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

25. Aves

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

26. Azeite

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

27. Bolinho De Azeitona

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

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

28. Bacon

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

29. Batata Frita

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

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

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

Corte cada uma delas em tirinhas regulares.

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

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

30. Batatas Na Manteiga

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

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

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

escorra-as numa peneira ou no escorredor de macarrão.

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

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

31. Batata Recheada Com Lingüiça

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

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

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

Coloque-as nas brasas de uma fogueira

32. Batata Assada No Barro

Batata (da terra ou doce)
Sal
barro.

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

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

33. Batatas Sautées

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

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

34. Batata Com Queijo

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

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

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

35. Batata Recheada Com Ovos

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

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

36. Batata Com Carne Moída

100 g de carne moída
Uma batata grande
Papel alumínio

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

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

37. Purê De Batatas

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

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

com colher de pau até que se desprenda da panela.

Podem acompanhar bifês, língua, almôndegas, etc..

38. Batatinha Condimentada

2 kg de batatinha miúda de casca fina

Molho

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

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

39. Salada De Batatas Simples

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

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

40. Batatas

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

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

41. Batata-Doce

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

42. Berinjela Em Conserva

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

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

43. Patê De Berinjela

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

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

44. Berinjela

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

45. Palitos De Beterraba

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

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

46. Salada De **Beterraba**

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

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

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

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

Deixe macerar por uma hora e meia.

47. **Beterraba**

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

48. **Brócolos**

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

49. **Brócolos A Alho E Óleo**

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

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

50. **Cachorro Quente**



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

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

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

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

51. **Camarão**

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

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

52. Cará Ao Modo Indígena (Ch Horus)

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

(Acha-se nos supermercados ou feiras)

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

53. Carne Assada

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

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

54. Carne Com Batatas

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

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

55. Carne Ensopada

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

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

56. Cozidão dos Meninos Perdidos (Indaba Sênior 2006)

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

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

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

Porção calculada para duas pessoas

57. Carne Seca

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

58. Mix Carne E Batata

Carne Moída
Batata, cebola
papel alumínio

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

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

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

59. Carne Guisada

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

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

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

60. Almôndegas

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

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

61. Bolinhas De Carne

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

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

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

62. Strogonoff De Carne

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

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

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

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

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

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

63. Strogonoff da Patrulha

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

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

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

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

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

64. Contra Filé Ao Chefe

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

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

65. Bife Simples

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

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

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

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

66. Bife A Milanese

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

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

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

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

67. Guisado À Caçadora

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

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

68. Picanha do Avesso “Al Sandor”

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

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

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

69. Carnes

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

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

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

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

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

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

70. Cebolas Douradas

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

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

71. Cebola Na Brasa

Cebola

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

72. Anéis De Cebola

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

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

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

73. Sopa De Cebola

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

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

74. Creme De Cebola

3 cebolas grandes
½ colher (sopa) margarina

Molho Branco

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

Molho Branco

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

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

75. Cebolas

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

76. Cenouras Douradas

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

Tire a pele das cenouras cruas.

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

77. Cenouras Fáceis

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

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

78. Salada De Cenoura Com Abacaxi

3 xícaras de cenouras raspadas e cortadas em pedaços

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

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

Coloque a cenoura em uma peneira para escorrer.

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

79. Folhas Crocantes De **Cenoura**

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

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

80. Bolinho De Rama De **Cenoura**

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

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

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

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

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

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

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

82. **Cereais**

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

83. Barrinha De **Cereais** Salgada

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

1º ETAPA

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

picado
sal

2º ETAPA

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

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

(Prazo de validade: 20 dias)

84. Chuchu Empanado

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

85. Churrasco

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

86. Couve-Flor Dourada

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

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

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

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

87. Couve-Flor

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

88. Creme de Leite

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

89. Salada De Erva-Doce

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

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

Molho Rose

½ xícara de maionese
1 colher (sopa) de catchup

Adicione o molho sobre a salada e salpique salsinha picada

90. Purê De Ervilhas

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

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

91. Ervilhas Sautées

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

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

92. Ervilha

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

93. Farofa

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

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

94. Farofa de Bacon

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

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

95. Farinha de Trigo

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

96. Feijão Simples

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

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

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

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

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

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

97. Purê De Feijão

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

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

98. Feijão Tropeiro

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

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

99. Feijão Tropeiro do Alto do Vale do Paraíba

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

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

100. Virado De Feijão

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

pimenta a gosto
1 colher (sopa) farinha de milho

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

101. Feijão

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

cozimento. Assim, ele cozinha mais rápido.

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

102. Frango No Papel Laminado

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

103. Frango Enterrado Na Brasa

1 Frango
Sal
Papel Alumínio

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

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

104. Frango Enterrado Na Brasa 2

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

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

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

105. Patê De Frango

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

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

106. Asinhas Temperadas

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

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

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

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

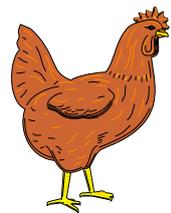
Coloque na assadeira untada. Leve ao forno (quente) por 30 minutos, até que fiquem bem douradas.

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

107. Strogonoff De Frango

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

1 lata de creme de leite



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

108. Moela De Frango Com Mandioquinha

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

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

109. Caldo De Frango

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

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

sal
salsa
cebolinha
louro a gosto



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

110. Galinha À Pescador

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

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

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

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

111. Frango

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

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

112. Frituras

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

113. Hambúrguer

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

114. Lagosta

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

115. Seleta De Legumes Scout Boy

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

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

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

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

116. Tempurá Falso

Massa:

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

Recheio:

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

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

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

117. Espetinho Vegetariano (ou quase)

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

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

118. Legumes

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

119. Leite Azedo Ou Coalhado ?

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

120. Lingüiça

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

121. Macarrão

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

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

122. Macarrão Com Frango

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

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

123. Macarrão Com Atum

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

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

124. Macarrão Com Sardinha

200g por elemento
óleo
água
sal
sardinha
temperos
queijo ralado

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

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

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

125. Talharim Ao Sugo

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

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

126. Espaguete A Bolonhesa

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

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

127. Bolinho De Macarrão

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

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

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

128. Macarrão a Bolonhesa Especial

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

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

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

129. Omelete de **Macarrão**

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

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

130. **Macarrão Instantâneo Básico**

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

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

131. **Macarrão Instantâneo Chique**

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

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

132. **Macarrão Instantâneo Europeu**

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

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

133. **Macarrão Instantâneo com Legumes**

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

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

134. **Macarrão Instantâneo Light**

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

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

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

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

135. Macarrão Instantâneo Na Manteiga

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

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

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

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

136. Macarrão Instantâneo Ao Molho De Requeijão Com Azeitonas

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

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

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

137. Macarrão Instantâneo Ao Ovo Com Feijão

1 Macarrão Instantâneo
1 ovo
2 conchas de feijão

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

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

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

138. Macarrão Instantâneo Presunto E Queijo

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

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

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

139. Big-Miojo

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

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

140. Macarrão

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

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

141. Mandioca

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

142. Sopa Creme De Mandioquinha

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

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

143. Mexilhão

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

144. Milho

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

145. Milho Assado Na Brasa

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

146. Milho Na Manteiga

2 latas de milho
2 colheres (sopa) de manteiga
1 cebola ralada
1 pires de cebolinha verde picada
sal, pimenta-do-reino, salsa picada
Escorra o milho em um escorredor, ponha em uma panela, cubra com água e leve ao

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

147. Molho Ai Sugo

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

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

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

148. Molho À Romanesca

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

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

149. Molho Branco

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

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

150. Molho Branco Especial

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

151. Molho de Lingüiça

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

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

152. Molho de Tomate

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

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

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

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

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

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

Tempere com pimenta do reino, sal e açúcar.

153. Molho de Tomates

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

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

154. Molho Para Salsicha

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

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

155. Molho Mineiro de Repolho ao Alho e Óleo

5 dentes de alho
3 cuié de omelete
1 cabeça de repolho
salar a gosto

Casca o alho, pica o alho e soca o alho com omelete.

Quenta o omelete na panela. Foga o alho socado no omelete quente. Pica o repolho beeeeeemmmmm fininnn. Foga o repolho no omelete quente junto com o alho fogado. Poim a mastomati i mexi cum a cuié pra fazê o moi. Sirva com rois e meleti.

156. Molho Ácido

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

157. Molho Muito Claro

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

158. Molho Gorduroso

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

159. Molho Ralo

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

160. Ovo No Barro

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

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

161. Ovo No Espeto



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

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

Mergulhe o ovo no vinagre por 15 minutos antes de furá-lo.

162. Ovo Na Casca De Laranja

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

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

163. Ovo Chorão

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

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

164. Ovo Cozido

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

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

165. Ovo Acebolado

- 1 cebola
- 1 ovo
- papel alumínio

Corte a cebola na horizontal, faça um buraco

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

166. Ovo Com Batata

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

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

167. Ovo Na Pedra

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

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

168. Ovos Pochê

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

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

169. Omelete Simples

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

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

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

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

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

170. Patê De Ovos

4 ovos cozidos bem picados
1 cebola picadinha
salsinha picada
sal

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

171. Ovos Mexidos

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

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

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

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

formar flocos macios, sem qualquer parte crua.

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

172. Ovo Frito

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

Quando a manteiga estiver bem quente, despeje o ovo.

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

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

173. Omelete Com Carne

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

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

174. Salada De Ovos

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

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

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

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

175. Pão com Ovo

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

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

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

Opção: utilize ovos de codorna.

176. Ovos

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

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

177. Palmito

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

178. Panquecas & Pastéis

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

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

179. Massa para Panquecas:

1 copo de leite
1 copo de farinha
1 ovo
1 colher de manteiga
1 colher das de chá de fermento em pó

1 colher das de café de sal

Para variar:

Acrescente uma colher de queijo ralado à massa

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

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

Retirar para um prato e ir mantendo as panquecas aquecidas

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

180. Massa para Pastéis:

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

181. Recheio para Pastéis ou Panquecas

De Carne

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

De Camarão

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

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

De Palmito

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

De Legumes

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

182. Panquecas

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

183. Pão A Caçador (clássico)



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

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

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

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

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

184. Pão De Caçador Ou Enroscado

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

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

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

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

185. Pão De Frigideira

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

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

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

186. Pão A Caçador De Queijo

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

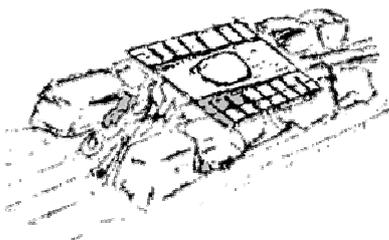
Misture todos os ingredientes menos o leite, vá acrescentando aos poucos até atingir uma consistência de massa, então faça cilindros finos e longos com a massa, enrole-os nos gravetos e asse-os sobre a brasa

187. Pão De Minuto

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

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

188. Pão De Marinheiro



400g farinha de Trigo
100ml água

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

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

189. Dampers (pão australiano)

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

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

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

190. Massa Para Pães

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

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

191. Pão Com Ricota

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

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

192. Botocudos

Pão preto
Rosbife
Molho tártaro
Sal, pimenta do reino

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

193. Chapati

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

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

Opcionais:

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

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

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

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

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

194. Pão

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

195. Peixe Na Areia

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

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



196. Peixe No Barro

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

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

197. Peixe Na Brasa

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

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

198. Peixe em Conserva

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

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

199. Peixe Cozido

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

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

200. Peixe Em Escabeche

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

óleo para fritar

Molho
1 copo de óleo
4 cebolas grandes

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

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

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

201. Peixes Fritos

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

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

202. Peixe na Fogueira

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

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

203. Peixe na Folha de Bananeira

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

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

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

204. Peixe na Taquara

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

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

mais de uma hora, virando e esfregando o caldo (tempero) no peixe. Depois faça uma farofa com bastantes ovos cozidos e azeitonas. Coloque a farofa no interior do peixe e costure a barriga, para não cair quando você virar o mesmo.

Em uma taquara de aproximadamente um metro de comprimento e 4 a 5 centímetros de diâmetro, faça dois cortes de mais ou menos 0,70 metros, em X, de tal forma que parte da taquara fique longitudinalmente cortada em

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

205. Peixe no Vapor

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

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

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

206. Atum À Jardineira

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

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

207. Pacotes de Badejo

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

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

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

208. Bagre frito

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

209. Filé de Carpa

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

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

210. Carpa à Caipira

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

farinha de trigo

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

211. Cascudo Assado Na Casca

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

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

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

212. Cuscuz

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

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

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

213. Dourado na Grelha

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

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

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

214. Filé De Peixe Empanado

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

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

215. Filé De Peixe De Minuto

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

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

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

216. Filé De Peixe À Moda Veneziana

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

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

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

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

217. Lambari no Espeto

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

218. Lambari Frito Especial

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

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

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

219. Pacu na Brasa

1 Pacu
limão e sal a gosto
molho vinagrete diferente
maionese

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

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

220. Piranha Frita

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

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

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

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

221. Sardinha Frita.

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

222. Tainha À Caiçara

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

guarnições:
4 bananas
arroz branco
farofa pronta

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

223. Tambaqui Sem Espinhas

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

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

224. Tilápia ao Sashimi Temperado

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

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

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

225. Torresminho de Tilápia

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

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

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

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

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

226. Tilápia Frita

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

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

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

227. Filés De Tilápia À Milanese

1kg de filés de tilápias;
sal;
limão;
pimenta-do-reino a gosto;
6 dentes de alho *grandes e bem picados*
Junte uma boa quantidade de filés, tempere-os com sal e limão a gosto. Deixe descansar por cerca de 1 hora nos temperos. Passe os filés em farinha de trigo ou fubá e frite-os até

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

228. Traíra na Brasa

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

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

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

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

229. Traíra a Escabeche

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

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

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

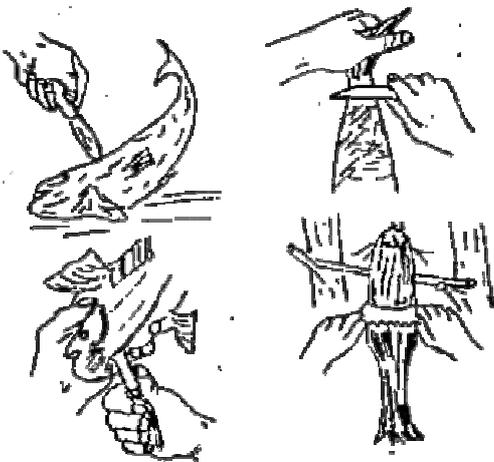
230. Trutas Fritas

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

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

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

231. Peixes



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

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

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

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

232. Salada De Pepino Com Creme

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

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

233. Salada De Pepinos

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

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

234. Pepino

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

235. Picles

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

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

236. Picles

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

237. Pizza Frita

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

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

238. Pizza De Frigideira

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

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

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

239. Polenta

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

240. Queijo

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

241. Queijo Ricota (tipo Cottage)

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

242. Queijinho Pioneiro

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

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

243. Queijo Árabe

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

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

244. Quiabo

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

245. Rabanetes

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

246. Sal

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

A Hora Certa de Colocar Sal

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

247. Tempero Para Saladas

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

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

248. Molho Vinagrete

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

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

249. Salada Verão

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

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

250. Saladas

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

251. Salames e Salaminhos

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

252. Salsa

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

253. Sopas

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

254. Sopa De Legumes

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

sal e pimenta a gosto

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

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

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

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

255. Caldo Verde

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

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

256. Caldo do Monitor

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

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

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

257. Temperos

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

258. Tomates Cozidos

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

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

259. Tomate

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

260. Verduras

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

261. Folhas Refogadas

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

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

262. Vegetais Velhos

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

263. Vinagre

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

264. Vôngoles

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



"Qualquer coisa que a mente do homem pode conceber, também pode alcançar".
W. Clement Stone



154º GRUPO ESCOTEIRO TABAPUÃ

9º Distrito Escoteiro – Lapa (SP)

União dos Escoteiros do Brasil

Av. Prof. Alfonso Bovero, 935 - SABESP, Perdizes

CEP 05019-011, São Paulo, SP, Brasil

☒ tabapua@gmail.com - ☎ (11) 3863.9544

- Reuniões aos Sábados das 9h às 12h -

BEBIDAS QUE NÃO PODEM FALTAR



265. Café à Brasileira

5 colheres (sopa) de café
4 copos de água

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

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

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

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

Solúvel: (não é necessário coar)

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

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

266. Café Tropeiro (sem coador)

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

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

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

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

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

267. Café Turco (sem coador)

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

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

268. Capuccino

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

269. Café

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

270. Chá Simples

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

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

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

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

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

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

271. Chá

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

272. Chá Especial

1 litro de água
2 pedaços de canela
4 cravos, açúcar a gosto
1 maçã pequena descascada
2 saquinhos de chá mate

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

273. Chocolate

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

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

274. Leite

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



275. Ponche Do Capitão Gancho

2 latas de guaraná light ou comum
Suco de 3 laranjas
1 ABACAXI
2 maçãs descascadas e picadas miúdas
1 cacho de uvas sem semente cortadas ao meio
ou 2 xícaras de morangos fatiados
adoçante OU AÇUCAR ou groselha a gosto

Misture todos os ingredientes em uma vasilha grande. Prove. Se for necessário, coloque mais açúcar. Sirva com cubos de gelo, que devem ser colocados na hora de

servir. Dicas: Use o abacaxi como copo, escave-o e aproveite para servir o ponche nele. Você pode variar as frutas, desde que use sempre dois tipos. Em vez de suco de laranja, use suco de abacaxi; no lugar do guaraná, use soda. Se quiser que seja diet, use o refrigerante diet, adoçante, groselha diet (ou não use groselha), e frutas com baixo teor de açúcar, maçã e pêra, por exemplo.



Você Sabia !!!

- Em 1997, as linhas aéreas americanas economizaram US\$ 40.000 eliminando uma azeitona de cada empada.
- Comer uma maçã é mais eficiente que tomar café para se manter acordado.
- Só um alimento não se deteriora: o mel.
- Um terço de todo o sorvete vendido no mundo é de baunilha.
- O mais nobre dos cachorros é o cachorro-quente: alimenta a mão que o morde.

O paciente foi ao médico e perguntou:

- E aí doutor, como estou?

E o médico respondeu:

- Nada bem, meu filho. Você só tem 3 minutos de vida.

- 3 minutos doutor?! E o que eu faço agora?!

- Dá pra fazer um miojo...

DOCES, FRUTAS E...

276. Abacate

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

277. Compota De Abacaxi

½ abacaxi grande e maduro
1 xícara de açúcar

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

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

278. Doce De Abóbora

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

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

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

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

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

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

279. Açúcar

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

280. Açúcar Mascavo

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

281. Arroz Doce

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

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

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

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

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

Dica: Se você gosta de doces com sabor bem acentuado, junte uma xícara de açúcar à panela, no momento em que acrescentar o leite ao arroz já cozido.

282. Banana Assada

Uma Banana
Açúcar, Canela
Papel Alumínio

Modo de Preparo (1):

Enrole a banana no papel alumínio, com casca e tudo, e leve a fogueira. Após cerca de 20 minutos, retire do fogo e tire o papel. Coloque num prato, retire a casca da banana, coloque canela e açúcar a gosto.

Modo de Preparo (2):

Corte a Banana ao meio na vertical formando duas fatias compridas, jogue canela e açúcar na parte de dentro das fatias. Junte as fatias como eram antes, enrole com o papel alumínio e coloque para assar de 15 a 20 minutos.

283. Banana Caramelada

Pegue a banana e abra pela metade uma de suas abas. Coloque então o açúcar, que pode ser colocado em excesso. Agora, feche novamente a aba da banana, e envolva-a

completamente com papel laminado. Agora, simplesmente a coloque dentro de um fogo em brasas, após cerca de 15 minutos, retire-a do fogo e do papel laminado e coma.

284. Banana Caramelada da Aquelá

6 bananas maduras e firmes
½ xícara (chá) de maisena
½ xícara (chá) de farinha de trigo
¼ xícara (chá) de fermento em pó
½ xícara (chá) de água
2 claras
óleo para fritar

Para o Caramelo:

2 xícaras (chá) de açúcar
¼ de xícara (chá) de Karo
6 colheres (sopa) de água
1 colher (sopa) de vinagre

Corte as bananas em 5 pedaços. Bata as claras com a água, adicione a maisena, a farinha e misture bem. Em uma frigideira funda, es quente bastante óleo. Enquanto

isso, acrescente o fermento à mistura de claras, umedeça as bananas nesse creme e frite-as até dourar. Escorra e reserve-as. Em uma panela coloque todos os ingredientes do caramelo e cozinhe, mexendo até dissolver o açúcar. Ferva até o ponto de bala dura. Teste-o colocando um pouco da calda em um copo com água. Com os dedos, tente formar uma bala. Se ela ficar dura, está no ponto. Encha uma bacia com água e gelo. Passe as bananas fritas no caramelo e imediatamente mergulhe-as na água gelada. Retire e sirva ainda quente. Você pode, também, seguindo esta mesma receita, preparar maçãs e abacaxis caramelados.

Tempo: 40 minutos Rende: 10 porções.

285. Bananas

- Para as bananas descascadas não escurecerem, coloque suco de limão.
- A banana na salada de fruta não ficará escura se cobrir com suco de limão e açúcar refinado.
- O doce de banana ficará dourado se adicionar uma calda de açúcar queimado com meio limão espremido.
- Antes de fritar, passe as bananas em farinha de trigo. Assim, elas não ficarão encharcadas de gordura.

286. Biscoitos

- Para conservar, coloque papel absorvente no fundo da lata de biscoitos
- Para conservar os biscoitos sempre fresquinhos, coloque dentro do recipiente em que for guardá-los um pedaço de pão.



287. Bolos

- Coloque ½ maçã num pacote de bolo e ele se conservará por mais tempo.
- Uma fatia de pão fresco preso com palitos colocados no lugar em que o bolo foi cortado evitará que o bolo seque e fique velho.

288. Canjica

300 g de canjica
3 litros de água
2 xícaras (chá) de açúcar
1 lata de leite condensado
canela em casca
cravo da índia
1 pitada de sal
1 litro de leite fervendo

Quando macia, acrescente o leite, o açúcar, o leite condensado (ou doce de leite) e misture sempre com uma colher de pau, até o leite ferver e ficar ligeiramente cremoso (quando esfriar, ficará sem leite).

Tire para outro recipiente e deixe esfriar. Sirva em tigelinhas (ou nas canecas).

Deixe a canjica de molho à noite toda. Leve ao fogo para cozinhar com a água, a canela, o cravo e o sal.

289. Barrinha de Cereais

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

2 pacotes de torradas integrais
2 colheres (sopa) de açúcar light
¾ xícara (chá) de leite em pó desnatado
1 ½ xícara (chá) de germen de trigo
1 ½ xícara (chá) de aveia em flocos grossos
½ xícara (chá) de uvas passas pretas
1 xícara (chá) de damascos secos
1 xícara (chá) de maçã verde
glucose de milho
1 colher (sopa) de margarina light (para untar)

desnatado, o germen de trigo, a aveia em flocos grossos. Junte as uvas passas, os damascos, a maçã e aos poucos vá colocando a glucose de milho até dar o ponto de pasta mole. Coloque em uma assadeira retangular nº 3 untada com margarina light, espalhe bem a pasta deixando-a bem lisa. Leve ao forno pré aquecido por 10 minutos à 180°C. Espere amornar e deixe por 12 horas em descanso. Corte em barras retangulares e embrulhe em papel filme.

Em uma vasilha grande, misture as torradas moídas, o açúcar light, o leite em pó

Rendimento: cerca de 50 barrinhas (depende do tamanho do corte) / Calorias: 80 Kcal por barrinha / Prazo de validade: 20 dias

290. Caqui

- Para que amadureça mais depressa, pingue uma gota de vinagre no lugar onde estava o cabo e embrulhe em um jornal.

291. Castanhas

- Para tirar a casca, dê um corte na parte achatada da castanha, cubra com água, ferva por 10 minutos. Use uma faca amolada para tirar a casca, depois a membrana.

292. Mousse De Chocolate

1 lata de leite condensado
1 lata de creme de leite
achocolatado a gosto.

Misture tudo e sirva.

293. Churros

1 colher (sopa) manteiga
2 colheres (sopa) açúcar
2 xícara (chá) água quente
1 pitada de sal
1 xícara (chá, rasa) farinha de trigo
2 ovos
óleo para fritar
canela e açúcar para polvilhar

farinha. Retire do fogo, mexa bem, acrescente os ovos e mexa mais um pouco. Esta massa fica um pouco pegajosa. Coloque em um saco plástico firme (ex:leite), cortando uma ponta para a passagem da massa. Faça aros com a massa, direto no óleo quente. Depois de fritos, polvilhe com canela e açúcar.

Coloque a manteiga, o açúcar, a água e o sal numa panela, deixe ferver e acrescente a

(rendimento: 8 porções)

294. Coco

- Amarre barbante grosso em volta do coco e coloque-o sobre a chama da fogueira ou do fogão. O barbante queimará e ficará mais fácil de quebrar o coco em duas partes iguais..
- Coloque o coco inteiro sobre o fogo. Assim, sua casca sairá com facilidade.
- A água de coco é excelente no preparo de arroz ou de carne assada.

295. Doces

- Ao cozinhar qualquer doce, coloque um pires emborcado no fundo da panela. Assim, o doce não derramará.
- Quando fizer qualquer creme doce, coloque uma pitada de sal. O gosto fica mais apurado.

296. Bolinhos De Fubá

150ml leite (1 e ½ xícara) gotas limão
120g farinha de trigo (1 xícara)
120g fubá (1 xícara)
3 colheres (sopa) de Açúcar
1 colher (chá) de sal
2 colheres (chá) de fermento químico
2 ovos
2 colheres de sopa de manteiga derretida

Numa tigela misture a farinha, o fubá, o sal e o fermento. Em outra tigela bata os ovos até ficarem homogêneos.

Junte o leite azedo aos ovos misture os ingredientes sólidos com os líquidos, e batendo sempre acrescente a manteiga.

Azede o leite (misture algumas gotas de limão ao leite e guarde em local morno por algumas horas).

Jogue de colheradas numa frigideira quente untada com óleo ou manteiga. Vire-os para as bolhas pararem de estourar.

297. Geléia De Figo

½ quilo de figos maduros descascados
1 xícara (chá) de açúcar
¼ xícara (chá) de água
3 fatias de limão sem casca

Lave os figos e descasque. Ferva o açúcar na água durante 5 minutos. Acrescente os

figos e o limão. Cozinhe até que a fruta fique transparente (aproximadamente 20 minutos). Retire as rodela de limão. Coloque em recipiente que feche bem. Conservar em geladeira ou consumir rapidamente.

298. Geléia

- Para fechar potes de geléia, coloque na boca do pote uma rodela de papel impermeável e parafina derretida por cima.

299. Frutas Na Brasa

Maça
Pêra
Banana

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

Obs: a banana não precisa do alumínio

300. Frutas Carameladas

Escolha uma fruta de sua preferência, como maçã, pêra ou banana. Corte e retire uma parte da fruta, por exemplo corte a parte de cima da maçã ou da pêra, ou o lado da banana.

Coloque açúcar à vontade, e feche a fruta com o pedaço que você cortou. Embrulhe a

fruta em papel laminado (alumínio) e coloque perto da brasa por aproximadamente 15 minutos.

Cuidado ao retirar do fogo e do papel laminado, e bom apetite.

301. Tirando A Casca Fina De Frutas

- Ponha as frutas de casca fina numa vasilha, cubra com água fervendo e deixe ficar por um minuto. Descasque com uma faquinha afiada.
- Ou segure a fruta com um garfo e leve sobre a chama do gás até que a casca enrugue e estoure. Aí, descasque.

302. Como Amadurecer Frutas

- Coloque as frutas verdes num saco plástico perfurado. Os buracos permitem ao ar circular, bem como retém o gás etileno inodoro que faz as frutas amadurecerem.
- A exposição à luz direta do sol amolece os tomates, em vez de amadurecê-los. Deixe os tomates, com a parte do cabinho para cima, num lugar fora do alcance da luz direta.
- Para amadurecer bananas e tomates verdes, embrulhe em papel e ponha um pano úmido por cima; depois, coloque num saco de papel.
- Enterre os abacates numa vasilha cheia de farinha.

303. Frutas Cortadas Com Antecedência

- Depois da fruta cortada, coloque suco de limão, misturando bem e a fruta não escurecerá. O suco de metade de um limão é suficiente para uns dois litros de frutas picadas.
- Ou cubra com 1 xícara de calda feita com partes iguais de água e açúcar, fervida até o ponto de calda rala.

304. Goiabada

1 kg de goiabas vermelhas bem maduras
2 xícaras (chá) de açúcar

Lave as goiabas e corte-as no meio. Coloque em uma panela, cubra com água e leve ao fogo para cozinhar até ficarem macias. Retire as goiabas da água e passe-as no espremedor ou peneira.

Em uma panela, dissolva o açúcar em 2 e ½ xícaras de água e leve ao fogo até obter ponto de fio. Junte à calda, as goiabas passadas na peneira. Mexa sem parar. Quando começar a desprender do fundo da panela, introduza uma faca bem limpa e molhada. Se a lâmina sair limpa, a goiabada está pronta. Despeje ainda quente no recipiente em que o doce irá ficar.

305. Laranja

- Para fazer doce, deixe as laranjas mergulhadas em água quente durante cinco minutos, antes de descascar. Assim, a pele branca sairá facilmente junto com a casca.

306. Doce De Leite

1 litro de leite
1 kg de açúcar
1 colher (sopa) de maisena
1 colher (sobremesa) de pó Royal
1 pires de coco

Colocar tudo numa panela. Deixar ferver até aparecer o fundo da panela. Apagar o fogo, colocar o coco e colocar numa forma untada. Deixar esfriar e cortar em quadrados.

307. Mousse De Limão

1Lt Leite condensado
1lt Creme de leite
50ml Suco de limão

Misture o creme de leite e o leite condensado, depois vá mexendo e acrescentando o suco de limão até o creme ganhar consistência, depois o ponha numa panela, feche-a com sisal e sacos plásticos e

mergulhe-a num rio na sombra por 3 horas para endurecer.

Obs1: Pode-se acrescentar biscoito champanhe, biscoito de maizena ou pão de ló em camadas e fazer um Pavê

Obs2: Pode-se substituir o suco de limão por suco concentrado de maracujá

308. Limão

- Mergulhe o limão em água quente por 15 minutos, antes de espremer; assim conseguirá muito mais suco.
- Não estrague um limão inteiro se for usar apenas algumas gotas. Faça um furinho com um palito, use o que precisar e tampe com o mesmo palito.
- Quando ralar a casca de um limão, nunca chegue até a parte branca, pois ela é amarga e pode prejudicar o doce.

309. Maçã Na Brasa

Uma ótima opção para sobremesa. Pode se colocar uma maçã na brasa envoltas em papel alumínio e quando estiver cozida tire

da brasa abra e coloque canela misturada com açúcar.

310. Maçã Recheada

Maçãs
açúcar
canela.

Opção 1: Misture o açúcar e a canela. Abra as maçãs ao meio faça pequenos buracos e recheie com o açúcar e a canela, feche a maçã envolva com papel alumínio e leve a brasa por + ou - 5min.



Opção 2: Corte a maçã em duas metades, e escave cada uma das partes. Coloque goiabada nas partes escavadas e junte as duas metades da maçã. Enrole no papel alumínio, e leve à fogueira. Tempo de cozimento: cerca de 30 minutos. A maçã estará pronta quando o papel estiver escuro.

311. Maçã Do Amor

6 maçãs
6 palitos de sorvete
300 gramas de açúcar
2 colheres (sopa) de Karo
2 colheres (sopa) de vinagre branco
1 xícara (chá) de água
1 colher de corante comestível vermelho
manteiga para untar

Lave e limpe as maçãs e espete-as com os palitos. Em uma panela, junte o açúcar, a água, o Karo, e 1 colher de vinagre. Mexa e leve ao fogo. Ferva até a calda dourar e ficar em ponto de fio.

Em uma xícara (café) dissolva o corante vermelho na outra colher de vinagre. Apague o fogo da calda e despeje a mistura de corante.

Rapidamente, passe as maçãs na calda quente, banhando-as por inteiro. Tome cuidado para não sujar muito o palito e não queimar a ponta dos dedos.

Em uma superfície bem seca, untada com manteiga, coloque as maçãs banhadas para secar por 1 hora e, se desejar, embale-as em saquinhos de plástico.

312. Maçãs Na Panela

3 maçãs grandes
4 colheres (sopa) de açúcar
2 colheres (sopa) de margarina

Corte cada maçã, já descascada, em 4 ou 8 pedaços. Ponha dentro de uma frigideira com

a margarina e deixe refogar ligeiramente em fogo baixo. Polvilhe-as com açúcar e deixe cozinhar em fogo baixo, sem dourar. Vá sacudindo a frigideira algumas vezes (não mexa com colher).

313. Maçã

- Com cascas de maçã prepare chás ou refrescos.
- Corte as maçãs ao meio, retire o centro e as sementes. Coloque numa panela e cubra com água. Depois de dez minutos, as cascas estarão soltas, podendo ser removidas facilmente com a ponta de uma faca.

314. Mamão

- Para o mamão amadurecer mais rápido, faça riscos com uma faca em volta da fruta, no sentido do comprimento, e embrulhe com um jornal.

315. Mel

- Se açucarar, simplesmente coloque a vasilha em uma panela com água fervente.

316. Mousse De Maracujá

1Lt Leite condensado
1lt Creme de leite
50ml Suco concentrado de maracujá

Misture o creme de leite e o leite condensado, depois vá mexendo e acrescentando o Suco concentrado de maracujá até o creme ganhar consistência, depois o ponha numa panela, feche-a com sisal e

sacos plásticos e mergulhe-a num rio na sombra por 3 horas para endurecer.

Obs1: Pode-se acrescentar biscoito champanhe, biscoito de maizena ou pão de ló em camadas e fazer um Pavê

Obs2: Pode-se substituir o suco concentrado de maracujá por suco de limão

317. Doce De Melancia

Cascas de ½ melancia
½ kg de açúcar
cravo a gosto
canela em rama a gosto

Remova a parte verde da casca, passe a polpa branca pelo ralador grosso e reserve. Misture o açúcar com 1 e ½ copo de água, junte cravo, canela e faça uma calda

deixando ferver por 10 minutos. Adicione a polpa ralada e deixe ferver, em fogo brando, até apurar.

O tempo de preparo é de cerca de 2 horas (se preparado na panela de pressão, o tempo reduz-se praticamente à metade).

318. Mingau de Fubá

Desmancha-se o fubá, ou outra farinha que se deseja fazer como mingau, em leite frio, adicionando-se açúcar e manteiga. Leva-se

então a panela ao fogo brando, mexendo-se sempre até adquirir a consistência desejada, ou seja, a de um creme.

319. Mingau De Maisena

1 copo de leite,
1 xícara grande de açúcar,
1 colher de maisena,
1 colherinha de manteiga
1 pitada de sal.

O leite é fervido com açúcar; a maisena é dissolvida num pouco de leite frio e lançada lentamente no leite quente, mexendo-se bem para não encaroçar; depois de cozida e engrossada, colocar uma pitada de sal e a

manteiga, retirando o mingau pronto do fogo. Pode ser servido com um pouco de canela.

A aveia deve ser o dobro da maisena e ser posta de molho no leite ou na água um pouco antes de ser cozida, seguindo o mesmo processo que a maisena.

Obs.: Havendo disponibilidade, acrescente ½ banana picada ou uma gema e mexa até a fervura (fica uma delícia!!!)

320. Mingau De Aveia Ou Maisena

Fazer o mingau como de costume, utilizando água ou de preferência leite, misturar banana, gema de ovo, coco ou chocolate em pó.

321. Mineiro De Botas

Fritar juntos em uma frigideira banana, ovos batidos e colocar por último queijo, açúcar e canela em pó.

322. Mineirinho

Fazer uma gemada e misturar com leite juntamente com leite moça e chocolate em pó. Deixar ferver.

323. Morango

- Lave os morangos sempre antes de tirar os talinhos, para que não percam o suco.
- Coloque os morangos durante alguns minutos numa solução de água e vinagre para ficarem limpos e com uma aparência mais saudável

324. Nozes

- Se for preciso tirar a casca da noz inteira, deixe as nozes de molho em água salgada por uma noite, antes de quebrá-las cuidadosamente.

325. Passas

- Deixe-as numa peneira sobre o vapor da água fervente por cinco minutos. Elas ficarão mais macias e saborosas.

326. Pêra

- Quando for fazer doce de pêra em calda, não descasque as frutas com faca. Jogue água fervente em cima que a casca sairá com facilidade.

327. Pinhão

- Coloque-os num recipiente com água e deixe ferver. Escorra, coloque água fria e deixe cozinhar. Não coloque sal, senão os pinhões endurecem. Depois de quarenta minutos, eles estarão cozidos e abertos.

328. Rabanadas

Fatias de pão amanhecido
1 lata de leite condensado
2 latas de leite comum
ovos batidos
óleo para fritar
açúcar
canela para polvilhar

Misture o leite condensado e o leite, mergulhe as fatias de pão no leite, deixe umedecer bem. Escorra na peneira, passe nos ovos batidos, frite em óleo não muito quente deixando dourar os dois lados. Passe no papel pardo, polvilhe açúcar e canela. Sirva.

329. Sagu De Leite Condensado

1 xícara de sagu
1 litro de leite
canela, cravo
1 lata de leite condensado
2 claras

Deixar o sagu em água por 3 horas, depois ferver com o leite, cravo, canela por 15 minutos, mexendo sempre. Bater as claras com 4 colheres de açúcar. Misturar o leite condensado com o sagu ainda fervendo, mexendo sempre, por último colocar as claras

330. Sagu De Groselha Com Baunilha

1 xícara de sagu
2 xícaras de água para o molho
1 l e 400 ml litro de água
1 e ½ xícara de açúcar refinado
1 xícara de groselha líquida (xarope)

Molho:

1 caixinha de pó para pudim de baunilha

4 e ½ xícaras de leite
½ xícara de açúcar refinado

Deixe o sagu de molho em 2 xícaras de água cerca de 1 hora, ferva a água restante, junte o sagu com a água do molho, deixe cozinhar até as bolinhas ficarem transparentes por

fora e com o coração branco, mexa sempre que puder para não embolar, adoce com açúcar e groselha, mexa até dissolver o açúcar e desligue o fogo. Deixe esfriar, mexendo de vez em quando para não grudar e sirva com o molho.

Para o molho dissolva o pó para pudim no leite e açúcar, leve ao fogo, mexendo sempre até engrossar. Deixe esfriar e sirva sobre o sagu.

Obs.: Se fizer na sede não congele.

331. Geléia De Uva

500g de uva niágara rosada
300g de açúcar (aproximadamente)
1 ½ copo de água

Lave as uvas e coloque-as numa panela com pouca água. Leve ao fogo para ferver por uns 10 minutos. Amasse tudo e passe por peneira. Para cada xícara de caldo obtido,

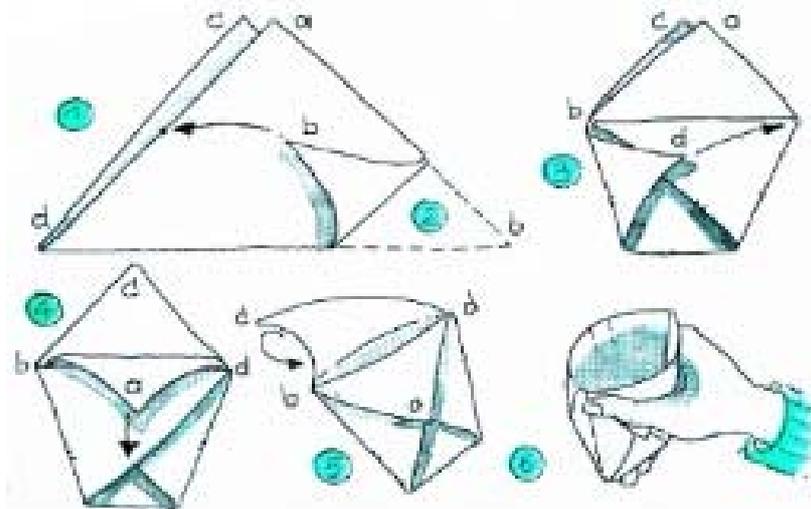
junte 150g (aproximadamente 1 xícara) de açúcar. Leve novamente ao fogo para dar ponto, isso é, deixe ferver por uns 20 minutos e retire um pouco numa colher. Deixe esfriar e pingue num copo de água. Se não misturar com a água, significa que já está no ponto.

332. Suco de Uva

1 kg de uva preta
200g de açúcar

Debulhe o cacho de uva e lave bem. Leve ao fogo com 200g de açúcar, até que as uvas

fiquem murchas (a panela deve ficar tampada). Coe numa tigela (preferencialmente numa peneira de taquara). Deixe esfriar antes de servir.



Perguntas sem respostas

- Por que laranja chama laranja e limão não chama verde?
- Como é que a gente sabe que a carne de chester é de chester se nunca ninguém viu um chester? (o mesmo se aplica ao bacalhau!)

DICAS MAIS DO QUE ÚTEIS

333. Doce Demais

- Adicione sal.

334. Salgado Demais

- Na sopa e no ensopado, adicione batatas cruas, cortadas. Assim que estiverem cozidas, terão absorvido o sal. Retire.
- Outro recurso para sopas e ensopados muito salgados é adicionar açúcar.

335. Evite Que A Água Ferva E Derrame

- Adicione um pouco de manteiga ou óleo de cozinha à água. Arroz e macarrão não transbordarão ou grudarão.



336. Fermento

- Para saber se o fermento em pó ainda está bom, coloque uma colher (sopa) rasa de pó num copo com água morna pela metade. Mexa. Se o fermento crescer e ferver, ele ainda poderá ser usado.

337. Maisena

- Para que a maisena não empelote, dissolva em um pouco de água ou leite antes de usar.

338. Tirando O Excesso De Gordura

- Se não estiver com pressa, a melhor maneira é deixar que a gordura esfrie bem, até que fique sólida por cima.
- Folhas de alface e couve também absorvem gordura. Coloque algumas na panela e observe como a gordura se agarra a elas.
- Se deixar a frigideira um pouco virada (fora de nível), colocando um apoio embaixo (uma faca), poderá fazer com que a gordura saia dos hambúrgueres, ou bacons, fritando-os na parte alta da panela.
- Adicione 1 colher de sopa de vinagre à gordura na qual vai fritar. O vinagre impede que o alimento absorva gordura em excesso e elimina o gosto de engordurado.
- Para retirar o excesso de gordura de um alimento com facilidade, coloque sobre a superfície uma folha de papel absorvente ou algumas fatias de pão fresco.

339. Para Evitar Que A Gordura Espirre E Grude

- Quando estiver fritando ou fazendo sauté, sempre aqueça a panela antes de colocar a manteiga ou óleo. Nem mesmo ovos grudam com este método.
- Salpique um pouco de sal na frigideira para evitar que a gordura espirre.
- Coloque um pouco de vinagre na frigideira nova e ferva; isto evitará que os alimentos grudem.
- Quando estiver fritando, coloque um escorredor de metal por cima da frigideira (de cabeça para baixo). Isto fará com que o vapor saia, mas não deixará a gordura espirrar para fora da panela.

340. Medindo Líquidos Grudentos

- Antes de medir mel ou qualquer outro tipo de calda, passe um pouco de óleo de cozinha na xícara.

341. Para Que Molhos E Geléias Não Fiquem Com Espuma Ou Película Por Cima

- Espalhe uma camada fina de manteiga derretida ou creme sobre as geléias, pudins e outros molhos imediatamente depois de prontos. Mexa e toda a espuma ou película desaparecerá.

342. Cortando Alimentos Pegajosos

- Coloque farinha dentro de um saco de papel, ponha os pedaços do alimento dentro do saco e sacuda; os alimentos ficarão cobertos de farinha. Retire e corte em pedaços.
- Ou mergulhe uma tesoura ou faca em água quente, enquanto corta os alimentos.

343. Como Tirar Catchup Da Garrafa

- Desça um canudo de refresco até o fundo da garrafa, depois retire. Entrará ar em quantidade suficiente para fazer com que o catchup saia na medida certa.

344. Panela De Ferro

- Você sabia que cozinhar em panela de ferro fundido faz com que a comida fique com mais ferro. Sopa feita em panela de ferro tem quase 30 vezes mais ferro do que sopa feita em qualquer outra panela.

345. Vinagre

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



Advertências aos Consumidores

Em alguns pacotes de refeições congeladas Swan:

"SUGESTÃO DE APRESENTAÇÃO: DESCONGELAR PRIMEIRO"

(É só sugestão! De repente o pessoal pode estar a fim de chupá-las como picolé...)

Na sobremesa Tiramisú da marca Tesco, impresso no lado de baixo da caixa:

"NÃO INVERTER A EMBALAGEM"

(Oops!!! leu o aviso...é porque já inverteu!)

No pudim da Marks & Spencer:

"ATENÇÃO: O PUDIM ESTARÁ QUENTE DEPOIS DE AQUECIDO" *(Brilhante!)*

Numa faca de cozinha:

"IMPORTANTE: MANTER LONGE DAS CRIANÇAS E ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO"

(Será que lá os cachorros e gatos são ninjas disfarçados? Nunca vi nenhum mexer em faca!!)

Nos pacotes de amendoim da Sainsbury:

"AVISO: CONTÉM AMENDOINS" *(Mania de estragar as surpresas!!)*

Num saquinho de batatas fritas:

"VOCÊ PODE SER O VENCEDOR. NÃO É NECESSÁRIO COMPRAR. DETALHES DENTRO".

(sem comentários)

LIMPEZA GERAL

346. Abridor De Lata

- Solte a sujeira esfregando-o com uma velha escova dental. Limpe bem as lâminas e passe toalha de papel para limpar a parte cortante.

347. Assadeira Da Grelha

- Salpique na panela ainda quente um pouco de detergente em pó. Cubra com uma toalha de papel umedecida e deixe que os resíduos queimados amoleçam. A panela ficará fácil de ser limpa, sem esfregar muito.

348. Chaleira

- Para remover o limo depositado, encha com partes iguais de vinagre e água. Ferva a água e deixe por uma noite.

349. Copos De Plástico, Pratos E Vasilhas

- Café e chá podem ser retirados com bicarbonato.
- Ou encha a vasilha manchada com água quente e coloque alguns tabletes de limpador de dentaduras (ou em pó, algumas colheres). Deixe ficar de molho por 1 hora.
- Para eliminar odores desagradáveis de vasilhas plásticas, coloque jornal amassado (somente jornal preto e branco) dentro da vasilha. Cubra e feche bem, deixando até o dia seguinte.

350. Esponja

- Para renovar e limpar uma esponja, deixe-a de molho durante a noite em sal ou água com bicarbonato de sódio.
- Ao terminar de usar a esponja de aço, tire todo o sabão e deixe num recipiente com água. Troque a água sempre que usar. Assim, ela não enferruja.

351. Frigideiras De Ferro Fundido

- Limpe a parte de fora da panela com um preparado de limpar forno. Deixe que esse preparado fique amolecendo a sujeira por mais ou menos 2 horas. As manchas pretas podem ser removidas com vinagre e água.
- Depois de ter limpado a panela, passe um pedaço de papel encerado, enquanto a frigideira ainda estiver morna, secando bem, para evitar que enferruje.
- Ou, depois de limpa, passe uma pequena quantidade de óleo de cozinha dentro da panela, para que ela fique com mais proteção.

352. Garrafas Térmicas

- Ponha algumas colheres de sopa de bicarbonato de sódio na garrafa e encha com água quente.
- Ou coloque uns tabletes de limpar dentadura (ou pó) e deixe de molho por uma hora, mais ou menos.

353. Grelha

- Coloque uma folha de alumínio (grosso) o suficiente para forrar bem o fundo da churrasqueira. O papel de alumínio deve ser colocado com a parte lustrosa para baixo, subindo nos lados da grelha, bem ajustados. Quando o carvão estiver quase no ponto de aquecimento certo, coloque a grelha. O calor fará com que a gordura ou resto de comida que estiver na grelha se solte. Deixe a grelha ficar esquentando por 10 minutos. Remova o alumínio e a churrasqueira estará pronta.

354. Manchas

- Tire facilmente mancha de gordura de tecidos aplicando, nos locais manchados, uma gema dissolvida em um pouco de água. Para clarear mancha de mercúrio das roupas, utilize o mesmo método.
- Para tirar mancha de **graxa**, passe no local manchado óleo de cozinha e deixe por dez minutos. Depois, lave com bastante água morna e sabão.
- Manchou-se a roupa com **café**, passe rapidamente sobre o local uma pedra de gelo. Depois, enxugue com uma toalha.
- Para tirar mancha de **ferrugem** de tecidos, coloque sal sobre o local manchado, pingue algumas gotas de limão, deixem secar ao sol e depois lave.
- Para tirar mancha de **tinta de caneta** de tecidos, deixe-os de molho no leite cru.
- Para tirar mancha e caneta **esferográfica** de tecidos, umedeça o local manchado com um pano embebido em vinagre. Depois, enxugue sem esfregar.
- Coloque leite fervente sobre os tecidos manchados por **frutas**. Assim, as manchas sairão facilmente.
- Para tirar mancha de **frutas** de tecidos, use uma mistura de água morna, leite azedo, sumo de um limão ou vinagre branco.
- **Molho de soja** ou **shoyu** quando respinga na roupa, deixa-a marcada para sempre. Coloque imediatamente sobre a mancha nabo cru ralado (ela desaparecerá na hora!).

355. Moedor De Carne

- Antes de lavar, coloque um pedaço de pão e moa.



356. Óculos

- Para que os óculos fiquem limpos, sem marcas, use uma gota de vinagre em cada lente.

357. Panelas

- Salpique a panela queimada com bicarbonato de sódio, colocando um pouco de água, somente o necessário para umedecer. Deixe ficar por algumas horas. Depois, poderá tirar o queimado com a maior facilidade.
- Manchas persistentes que ficam em panelas não aderentes podem ser removidas fervendo-se nelas 2 colheres (sopa) de bicarbonato, ½ xícara de vinagre e 1 xícara de água por 10 minutos. Terminada a limpeza, passe uma pequena camada de óleo de cozinha no fundo da panela.
- Coloque sempre na parte de baixo de sua panela de banho-maria uma tampa de metal ou uma bolinha de gude. Quando começa a fazer barulho é sinal de que a água acabou.
- Para remover com rapidez a comida que ficou grudada, encha com água quente e adicione 2 colheres (sopa) de bicarbonato ou sal.

- Para que não fique preta ao ferver ovos, coloque dentro um pedacinho de limão ou umas gotinhas de vinagre.
- Para que o fundo das panelas de alumínio continue brilhando depois de lavadas, coloque as panelas molhadas durante dois ou três minutos sobre o fogo. Depois, passe uma palha de aço seca para dar brilho.
- Para tirar as manchas amarelas da panela depois de uma fritura, ensaboe bem a parte amarelada e deixe esquentar. Depois, passe uma palha de aço enquanto a panela estiver quente.
- Para tirar as manchas da frigideira de alumínio, cozinhe dentro uns pedaços de maçã com água durante alguns minutos. As manchas sairão facilmente.
- Para limpar panela esmaltada use álcool.
- Para tirar a marca avermelhada da panela de pressão quando cozinha feijão, lave a panela e coloque sobre o fogo para secar. Quando a panela estiver bem quente, jogue água e esfregue com palha de aço.
- Panela de Tefal limpe com jornal e pó de café usado.

358. Pano De Prato

- Para deixar mais limpos os panos de prato, lave-os em água morna misturada com um pouco de vinagre e sal.

359. Ralador

- Para limpar mais rápido e mais facilmente, passe um pouco de óleo de cozinha antes de usar.
- Use uma escova de dentes para limpar o ralador, a fim de retirar casca de limão, queijo, ou qualquer outro detrito, antes de lavá-lo.
- Para facilitar a limpeza do ralador de queijo, passe uma batata crua sobre sua superfície. A batata retirará os resíduos de queijo.
- Antes de ralar queijo, pincele o ralador com óleo. Na hora de lavar, o queijo se soltará mais facilmente



*"Se sua visão for para um ano, plante trigo. Se sua visão for para dez anos, plante árvores.
Se sua visão for para a vida inteira, plante pessoas."*

Provérbio chinês

360. Sapatos

- Se os sapatos estão tão gastos e riscados que não lustram, passe um pedaço de batata crua embebida com álcool, antes de engraxar.
- Depois de engraxar, pulverize com spray para cabelo, para que a graxa não saia com facilidade.
- Seu tênis ficará sempre novo se pulverizá-los bem com goma para roupa.

361. Tábuas De Carne

- Para tirar o cheiro de cebola, alho ou peixe, passe limão (corte o limão ao meio e esfregue)
- Ou faça uma pasta com bicarbonato de sódio e água e aplique generosamente. Enxágüe.
- Para limpar a tábua de bater carne, esfregue uma esponja grossa com amoníaco misturado com limão, até remover a gordura fixada. Depois, lave a tábua com água.

362. Utensílios

- Para clarear utensílios que eram brancos e amarelaram, experimente isto: ½ xícara de branqueador. ¼ de xícara de bicarbonato de sódio e 4 xícaras de água morna> Aplique com uma esponja e deixe ficar por 10 minutos. Lave bem e enxágüe. Seque muito bem.
- Para uma limpeza rápida, esfregue o objeto a ser limpo com uma mistura de partes iguais de água e amônia (de uso caseiro).
- Ou experimente água cristal. Limpa e poli ao mesmo tempo.
- Para lavar louça, use um detergente barato e acrescente, para cada ½ litro, uma colher (sopa) de vinagre. O vinagre cortará a gordura e deixará a louça brilhando.
- A nata do leite serve para limpar objetos de prata.
- Para limpar peças de prata, mergulhe-as numa solução de água fervente com sal e deixe por cinco minutos. Depois, lave as peças em água corrente com sabão de coco.
- Para limpar talheres e objetos de prata, use a água em que cozinhou as batatas.

363. Vidro

- Quando um vidro estiver com a tampa muito difícil de se abrir, dê umas batidas no meio da tampa com o cabo de um talher.
- Quando colocar água ou qualquer líquido fervente num vidro, coloque antes uma colher de metal. Assim, a colher absorverá o calor, evitando que o vidro se quebre.



"Existem apenas duas maneiras de ver a vida. Uma é pensar que não existem milagres e a outra é que tudo é um milagre".

Albert Einstein



364. Condicionador

- Maionese é um bom condicionador. Aplique $\frac{1}{2}$ xícara de maionese no cabelo seco, sem lavar. Cubra com um saco plástico e deixe 15 minutos. Enxágüe algumas vezes antes de lavar com xampu. Lave bem.

365. Cabelo

- Para **louras**: enxágüe o cabelo com água contendo umas colheres (sopa) de suco de limão.
- Para **castanhas e ruivas**: enxágüe com água misturada com algumas colheres (sopa) de vinagre de maçã. O seu cabelo ficará com mais brilho.
- **Castanhas e Ruivas** podem também enxaguar o cabelo com café. Não retire o café. O cabelo ficará brilhoso e bonito.

366. Dentes

- Amasse um morango, passe esta pasta na escova e escove os dentes. Removerão manchas e o amarelado dos dentes sairá.
- Ou escove com bicarbonato de sódio puro, até ver a diferença.



367. Goma De Mascar

- Grudou no cabelo? Passe creme de limpeza para o rosto no cabelo, depois vá tirando com toalha seca.
- Ou passe pasta de amendoim. Massageie o lugar em que a goma está colada com a pasta de amendoim, com os dedos, e a goma se soltará. Tire com lenço de papel.
- Grudou na roupa? Amoleça a goma de mascar, pondo a roupa de molho em vinagre branco ou esfregando com uma clara de ovo antes de lavar.

368. Loção Fixadora

- 1 colher (chá) de açúcar ou gelatina, sem sabor, dissolvida em uma xícara de água morna é uma ótima loção fixadora.
- Ou, para uma loção fixadora extraforte, use sua gelatina favorita. É isto mesmo, preparada como se fosse para comer. Use da mesma maneira que qualquer outro fixador do tipo gelatinoso.

369. Manicure

- Misture 1 xícara de água morna com o suco de meio limão. Ponha as unhas de molho por 5 minutos. Lave e seque dando batidinhas. Empurre as cutículas. Passe a casca de limão na unha, com movimentos vigorosos. Termine lustando com um pano macio.
- Para o esmalte secar rápido coloque suas unhas numa vasilha com água fria, quando as unhas já estiverem parcialmente secas.

370. Queimaduras De Sol

- Para refrescar as áreas afetadas, passe vinagre de maçã.
- Bata levemente com um saquinho de chá molhado.
- Ou faça uma pasta de bicarbonato de sódio e água; aplique no lugar.



371. Xampu Seco

- Misture 1 colher (sopa) de sal e ½ xícara de farinha de milho. Coloque num vidro, salpique no cabelo oleoso, escove bem, com uma escova firme, e toda sujeira sairá.
- Talco para crianças e maisena também podem ser usados como xampus secos.



ADEUS AOS INSETOS

372. Curando Picadas De Inseto

- Faça uma pasta de maisena ou bicarbonato de sódio com vinagre e suco de limão.
- Aplique uma pasta feita com amaciador de carne e água.
- Ou esfregue as picadas com sabão em barra para aliviar a coceira.
- Para picadas de abelha aplique uma mistura de bicarbonato de sódio e água.
- Ou experimente colocar uma fatia de cebola fresca sobre a picada. A cebola absorverá o veneno. Segure bem a cebola no lugar da picada.

373. Lixo

- Para evitar moscas, salpique o saco de lixo com um pouco de sabão em pó.
- Se cães vierem perturbar seus sacos de lixo, salpique amônia forte.



374. Pulgas

- Elas desaparecerão se espalhar galhos frescos de pinheiro.

375. Formigas



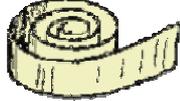
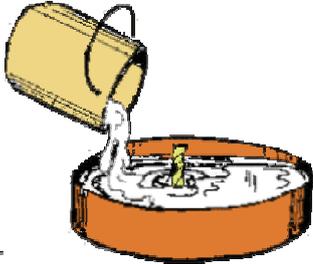
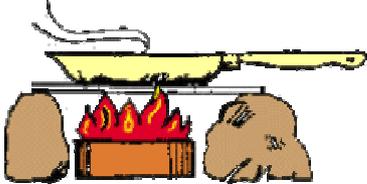
- Depois de fazer o café, use o pó que ficou no coador para espantar formigas.
- Impedirá o aparecimento de formigas no açúcar colocando pedacinhos de casca de limão no açucareiro e nas caixas de mantimento.
- Coloque um vidrinho com álcool, bem tampado, no recipiente em que guarda o açúcar (evita o aparecimento de formigas).
- Quando começar a correção de formigas coloque uma pequena esponja embebida em água com açúcar nos lugares freqüentados pelas formigas. Periodicamente, tire e lave a esponja em água quente.
- Livre-se das formigas vermelhas espalhando galhos de sálvia fresco.



Nunca tenha medo de tentar uma receita nova. Lembre-se de que um amador solitário construiu a Arca. Um grande grupo de profissionais construiu o Titanic.

376. Fogareiro Ecológico

Substituto para os fogareiros tradicionais e que poderá ajudá-lo em quatro refeições ou mais...

	<p>Corte papelão tipo ondulado de caixas de embalagem em tiras. Cerca de 4mm menor que a altura da lata.</p>
<p>Enrole as tiras de papelão. Entre cada tira deve ficar um pequeno espaço.</p>	
	<p>Derreta velas ou parafina em banho Maria. Cortar em pedaços pequenos para derrete mais rápido.</p>
<p>Despeje a parafina derretida na lata com as tiras de papelão até próximo da beirada. Não esqueça de colocar uns barbantinhos para fora, fica mais fácil acender a mecha. Tome muito cuidado antes de despejar - pegue a lata com um alicate ou algo que o proteja.</p>	
	<p>Limpe os pingos de parafina do lado de fora da lata. Está pronta para usar.</p>
<p>É recomendável ter alguma tampa para apagar.</p>	
	<p>Coloque a lata no chão. Ao redor coloque alguns espeques e coloque a panela.</p>
<p>Tome cuidado com a distancia entre a panela e a lata. Muito próximo abafa e muito longe demora para cozinhar.</p>	

õ¿õ LECÃO

ALEXANDRE FEJES



Milagres da Cozinha Escoteira na Sede



Dia de festa no Grupo Escoteiro não é só em momentos especiais, também é festejada sempre que alguém vai tirar a especialidade de Cozinheiro... A patrulha e os lobinhos ficam alvoroçados, pois sabem que virá comida boa... um pouco diferente daqueles acampamentos onde comemos o arroz que é batizado de acordo com a ocasião: Arroz Afogado; Munição para Estilingue; Unidos Venceremos, etc.

A receita pode ser comparada a uma piada. Para aqueles que não a conhecem será uma grande novidade. Foi uma alegria transcrever pratos que fazemos no dia-a-dia e também escolher algumas curiosidades que aprendi nas minhas viagens.

O intuito é ser um auxiliar que fornecerá idéias para a realização do almoço e do jantar na sede, com sugestões que poderão ser aplicadas até mesmo nas festas e Fogos de Conselho.

Particpei de vários cursos onde é ensinado a medir "caloria" dos alimentos... pura piada, isso é coisa para chefe. Para o jovem a única coisa que devemos pensar é no "prato cheio". Comida boa e farta. Acho mais importante ensinar aqui o que comprar, como comprar e até mesmo trocar um botijão de gás, mas medir caloria, tenha dó!

Nesta coletânea de receitas tive apenas um cuidado, o de evitar pratos que utilizem bebida alcoólica. Por exemplo, o Sagu aqui descrito não leva vinho, mas tem o atrativo do leite condensado. Temos obrigação de evitar o contato prematuro dos jovens, não com o sagu mas com a garrafa de vinho que vai ficar guardada na sede (sempre é uma tentação!). Apesar das Normas Estaduais que proíbem a venda, distribuição gratuita ou comercialização de bebidas alcoólicas em qualquer festividade nas escolas (onde esta a grande maioria dos Grupos Escoteiros), sabemos que estas bebidas estão sempre presentes.

Será que não deveríamos repensar e até parar de lucrar vendendo bebida alcoólica em nossas festas? Agora peguei "pesado"... pois o ponto "fraco" geralmente é o bolso (*ainda mais sabendo da situação financeira de 99% dos grupos escoteiros*).

Um adolescente pode perder até 50% da sua capacidade intelectual se mantiver contato prematuro (mesmo que esporádico) com o álcool... Ao consumir álcool as crianças não perdem apenas reflexos... O consumo prematuro de álcool interrompe um crescimento sadio e afeta gravemente o comportamento e o rendimento escolar dos adolescentes. Estima-se que a cada dia, no Brasil cerca de 5000 novas crianças entre 5 e 15 anos tem seu primeiro contato com o álcool. O mais lamentável é que grande parte acontece em festas da própria família... O álcool danifica permanentemente a capacidade de raciocínio das crianças.

Não estou pedindo para que hábitos enraizados sejam colocados de lado de uma hora para outra mas temos que pensar "também" no bem estar e na segurança dos nossos jovens...

Que tal começar a pensar em servir suco de uva ou chocolate quente no lugar do quentão. Existem ponches e outras bebidas sem álcool que também poderiam ser utilizadas...

O aviso foi dado, cabe única e exclusivamente a cada um de nós a sua implementação. Podemos iniciar não divulgando e nem realizando Receitas que contenham álcool, no próximo ano, quem sabe, eliminando completamente de nossas festas....

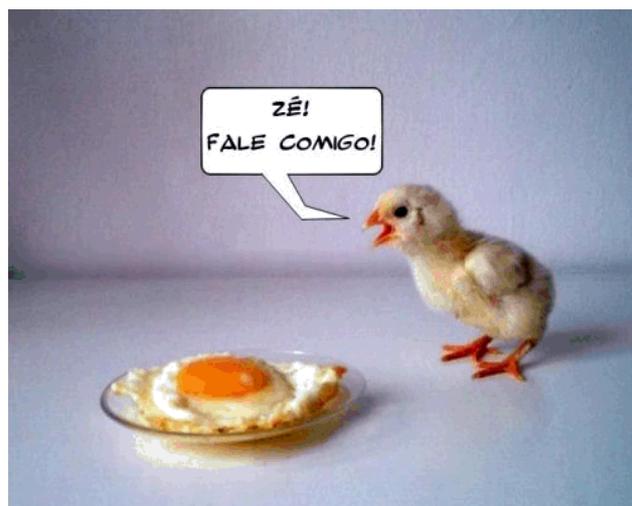
Saudações de canhota


Lecão
Alexandre Fejes

QUANTO COZINHAR E COMO COMPRAR

Alimento	Por Pessoa
Carne magra	125g
Carne magra, pouco osso	160g
Carne magra, muito osso	250g
Carne gorda, muito osso	275g
Peixe pequeno ou postas	160g
Peixe grande com espinha	250g
Ostras, mariscos	6 unidades
Frango de leite	1 unidade
Frango	400g
Pato e peru	500g
Arroz cru	½ xícara
Alcachofra	1 unidade
Couve-flor	¼
Tomate	1 unidade
Abobrinha	1 unidade
Beterraba, berinjela, espinafre	250g
Brócolis, repolho, vagem, cenouras, salsa, escarola	160g

Produto	O que deve ser verificado
Enlatados	Data de fabricação e vencimento, pontos de ferrugem, estufamento na lata. Se houver, não compre.
Vidros	Data de fabricação e vencimento. A água na parte do fundo deve ser clara e límpida como em cima.
Caixas	Data de fabricação e vencimento; a vedação.
Frutas	A casca deve ser brilhante, sem amassados. Em caixa, examine o fundo e as laterais.
Verduras	As folhas devem estar brilhantes, sem marcas. Escolha pés mais pesados: são os mais novos.
Carnes	Prefira as menos vermelhas: é de gado mais novo. Quanto mais ranhuras internas, mais macia será.
Laticínios	Pacotes "suados" podem ser sinal que a geladeira foi desligada e que o produto não foi bem conservado. Verifique a data de fabricação e vencimento.
Peixes	Pressione a barriga: a carne deve voltar rapidamente para o lugar. As guelras devem ser bem vermelhas.



EQUIVALÊNCIA DE ALGUNS INGREDIENTES

Líquidos (leite, água, óleo, café, etc.)	
1 xícara (chá)	240ml
½ xícara (chá)	120ml
1/3 xícara (chá)	80ml
¼ xícara (chá)	60ml
1 colher (sopa)	15ml
Açúcar	
1 xícara (chá)	180g
½ xícara (chá)	90g
1/3 xícara (chá)	60g
¼ xícara (chá)	45g
1 colher (sopa)	12g
Manteiga (ou gordura vegetal)	
1 xícara (chá)	200g
½ xícara (chá)	100g
1/3 xícara (chá)	65g

Chocolate em pó (ou cacau em pó)	
1 xícara (chá)	90g
½ xícara (chá)	45g
1/3 xícara (chá)	30g
¼ xícara (chá)	20g
1 colher (sopa)	6g
Farinha de Trigo	
1 xícara (chá)	120g
½ xícara (chá)	60g
1/3 xícara (chá)	40g
¼ xícara (chá)	30g
1 colher (sopa)	7,5g

GRANDES ECONOMIAS

O desperdício deve ser evitado. Por menor que pareça a economia, não é hora de jogar dinheiro fora. Atitudes simples, somadas, podem ajudar a Associação Escoteira a economizar uma boa quantia em dinheiro. Experimente as dicas:

Geladeira:

- ✚ Não coloque alimentos quentes na geladeira, para não forçar o motor a trabalhar mais, o que obviamente encarece a conta de luz.
- ✚ Não coloque roupas para secar atrás da geladeira. Isso faz com que o aparelho consuma muito mais energia.
- ✚ Gelo acumulado no freezer também gasta mais energia. Por isso, é importante descongelar regularmente a geladeira e o freezer, evitando que se formem camadas de gelo com mais de ½ centímetro de espessura
- ✚ Quanto tempo deixar os alimentos na geladeira:

Leite fresco	2 dias
Leite de caixinha	2 dias, depois de aberto
Carnes	2 dias
Ovos	15 dias

Enlatados	10 dias
Verduras	4 dias
Feijão	2 dias
Salsichas e embutidos	10 dias

Gás

- ✚ Deixe a chama do fogão no máximo somente até o alimento levantar fervura, depois abaixe. A comida vai cozinhar do mesmo jeito e seu grupo escoteiro ganhará no baixo consumo mensal de gás.
- ✚ Adicionar água já quente ao que está sendo preparado, como ao arroz, por exemplo, também agiliza o tempo de cozimento.
- ✚ Limpe freqüentemente os bocais do fogão.
- ✚ Cheque se há vazamento na mangueira que liga o botijão ao fogão – basta pôr um pouco de espuma de sabão nas conexões.
- ✚ Chame um serviço técnico autorizado se a boca do fogão estiver entupida ou desregulada. Sai muito mais barato que deixar vaziar o gás e é mais seguro.
- ✚ Ao colocar água para a fervura, tampe a panela para concentrar o calor.
- ✚ Evite abrir o forno a todo o momento para manter a temperatura.
- ✚ Posicione a panela sempre no meio da chama. Cozinha mais rápido. Instale o fogão longe de correntes de ar.

Mas, como proceder na hora que for necessário trocar o Botijão? Se não houver nenhum escotista por perto e se for realmente necessário, não se desespere, basta seguir algumas regras básicas para não se expor a riscos (*vale para os fogões, fogareiros e lampiões*):

1. Os botões dos queimadores devem estar desligados.
2. O local deve estar bem ventilado e longe de qualquer fogo.
3. Feche o registro do gás.
4. Remova o lacre do novo botijão.
5. Remova o regulador do botijão vazio.
6. Segurando o bico do regulador em posição vertical (não o incline), encaixe-o na válvula do novo botijão.
7. Vire a borboleta do regulador no sentido horário até que fique bem ajustada. Não utilize nenhum tipo de ferramenta.
8. Certifique-se de que o gás não está vazando. Para verificar, coloque um pouco de espuma de sabão na junção do regulador com a válvula. Caso algumas bolhas comecem a se formar, sinal de que está ocorrendo vazamento de gás, feche o registro imediatamente. Nunca utilize qualquer tipo de fogo para verificar a existência de vazamento.
9. Faça sempre uma revisão na mangueira que leva o gás ao fogão, verifique se não existe nenhum furo por onde o gás possa passar.
10. Não deixe a mangueira em locais muito apertados ou perto de animais, que podem furá-la“

DOCES, FRUTAS E...

377. Abacate

- O creme de abacate não escurece se colocar dentro da vasilha o próprio caroço do abacate, ou uma colher de aço inoxidável, e guardar na geladeira.

378. Abacaxi

- Faça um suco diferente: coloque as cascas da fruta de molho em um litro de água. Deixe de um dia para o outro na geladeira. Depois, coe e adoce a gosto.

379. Açúcar Mascavo

- Coloque o açúcar mascavo duro e uma xícara de água (não coloque a água no açúcar; somente um do lado do outro) dentro de uma panela e tampe. Deixe no forno (temperatura bem baixa) por algum tempo.
- Guarde em saco plástico, bem fechado, no refrigerador.

380. Alfajor

200g de manteiga sem sal
1 xícara (chá) de açúcar
1 ovo
2 gemas
4 colheres (sopa) de mel
5 xícaras (chá) de farinha de trigo
1/2 colher (sopa) de bicarbonato
2 colheres (sopa) de fermento
gotas de baunilha
1 lata de doce de leite

COBERTURA

1 quilo de chocolate ao leite hidrogenado

Em uma vasilha, coloque o açúcar, a manteiga, as gemas e o ovo. Misture e junte

o mel. Acrescente a farinha de trigo (reserve um pouco). Mexa bem e adicione o bicarbonato, o fermento e as gotas de baunilha. A seguir, sove sobre uma superfície enfarinhada. Abra porções da massa e modele com um cortador redondo.

Coloque em uma assadeira retangular untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo. Leve ao forno pré-aquecido (180°) por 25 minutos. Retire do forno e recheie com o doce de leite. Banhe no chocolate derretido em banho-maria.

381. Ambrosia

1 lata de leite condensado
1/2 litro de leite
4 ovos
casquinha de limão

Misture o leite condensado, o leite, a casca de limão e leve ao fogo para ferver. Bata as

claras em neve, junte as gemas, bata mais um pouco e derrame em cima do leite. Deixe ferver em fogo lento. Quando a parte de baixo estiver cozida e firme, corte em 4, vire os pedaços até que estejam cozidos por igual e o leite fique cremoso.

382. Amendoim Doce

1/2 kg de amendoim
3 xícaras de água
3 xícaras de açúcar
2 pacotes de canela em pó

Coloque tudo em uma panela e leve ao fogo deixando até desgrudar da panela. Depois espalhe numa assadeira ou superfície lisa e deixar secar bem.

383. Amendoim Açucarado

2 xícaras de amendoim
1 xícara de água
2 xícaras de açúcar
1 colher (sopa) fermento em pó Royal

Leve ao fogo e mexer sem parar até açucarar o amendoim

384. Amendoim

- Para moer o amendoim torrado basta bater aos poucos no liquidificador.

385. Bala de Amendoim

1 copo de amendoim cru
1 copo de água
1 copo de açúcar
2 colheres de chocolate

Por tudo no fogo. Depois de fervido despeje no mármore e corte.



386. Bala Baiana

Massa

450 gramas de açúcar
½ xícara (chá) de água
½ xícara (chá) de leite
5 gemas passadas pela peneira
300 gramas de coco fresco ralado
1 colher (sopa) de margarina
4 colheres (sopa) de leite condensado

Caramelo

2 xícaras (chá) de açúcar
6 colheres (sopa) de água
6 colheres (sopa) de vinagre branco

Massa

Colocar o açúcar, a água e o leite em uma panela, misturar e levar ao fogo (não pode mexer na mistura enquanto estiver no fogo) até o ponto de fio, acrescentar o coco,

misturar e retirar do fogo, acrescentar o restante dos ingredientes, voltar ao fogo até soltar do fundo da panela. Deixar esfriar, fazer bolinhas e espetar um palito de dente em cada uma delas. Deixar secar por no mínimo 2 horas e caramelizar.

Caramelo

Colocar todos os ingredientes em uma panela, misturar e levar ao fogo (não pode mexer enquanto estiver no fogo) até ficar cor de caramelo claro, e utilizar. Passar as balas no caramelo, colocar em superfície untada com margarina e embalar na hora com celofane cortado.

387. Bala de Brigadeiro

Bala

1 lata de leite condensado
1 colher (sopa) de margarina
2 colheres (sopa) de chocolate em pó

Calda

1 xícara (chá) de açúcar
6 colheres (sopa) de vinagre branco

Bala

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo baixo sem parar de mexer até soltar do fundo da panela. Despeje em um recipiente untado

com margarina e deixe esfriar até o dia seguinte.

Enrole os brigadeiros com as mãos untadas, espete em cada brigadeiro um palito, banhe-os na calda.

Calda

Leve todos os ingredientes ao fogo alto até que a calda fique na cor de guaraná.

388. Bala de Café

1 e ½ xícara (chá) de leite
1 e ½ xícara (chá) de café forte
3 copos de açúcar
3 colheres (sopa) de mel
1 colher (sopa) de margarina
1 gema
1 colher (sopa) de farinha de trigo

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo, mexendo de quando em quando, para não grudar na panela. Quando tomar o ponto de bala, despeje no mármore untado com margarina. Depois de frias, corte as balas e enrole-as em papel franjado.

389. Bala de Coco

1kg de açúcar
200ml de leite de coco
200ml de água

Coloque em uma panela grande o leite de coco, a água e o açúcar. Mexa muito bem e leve ao fogo alto sem mexer mais.

Para verificar o ponto, coloca-se um pouco de massa em uma xícara com água. Deve formar uma bola dura. Depois, jogue a massa sobre o mármore untado com margarina, deixe esfriar e puxe a bala até ficar branca como pérola. Corte as balas.

390. Bala de Coco Gelada

1 receita de bala de coco
200ml leite de coco
400g de coco ralado

Corte as balas e deixe descansar. Depois coloque um pouco de leite de coco por cima e adicione o coco ralado. Deixe descansar um pouco e depois coloque na geladeira.

391. Bala de Queijo

4 xícaras (chá) de açúcar
8 colheres (sopa) de mel
4 colheres (sopa) de manteiga
4 copos de leite
15 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
Gotas de essência de baunilha

Com os quatro primeiros ingredientes, faça

uma calda, mexendo muito bem, até que comece a soltar-se do fundo da panela. Retire do fogo e deixe esfriar um pouco. Adicione o queijo ralado e algumas gotas de baunilha. Deixe esfriar completamente e forme pequenas balas, embrulhando-as depois em papel impermeável.

392. Bananas Nevadas

5 bananas nanicas
3 claras
1 gema
½ xícara (chá) de açúcar
canela para polvilhar

Corte as bananas ao meio no sentido do comprimento.

Frite-as e reserve. Bata as claras em neve, junte a gema e o açúcar até ficar em ponto de suspiro. Coloque as bananas fritas num pirex, por cima o suspiro e salpique canela em pó. Leve ao forno para dourar. Sirva quente.

393. Banana

- Para aproveitar as bananas maduras, amasse-as com um garfo, acrescente chocolate em pó, açúcar e margarina a gosto. Leve ao fogo até desprender do fundo da panela.
- Podem-se congelar as que estejam no ponto, para não ficarem muito maduras.
- Se elas estiverem escurecidas, descasque e amasse um pouco. Ponha numa vasilha plástica e congele até o dia de fazer bolinhos de banana.

394. Beijinho de Coco

1 lata de leite condensado
100 g de coco ralado
¼ de xícara de chá de água
¾ de xícara de chá de açúcar
Cravos da Índia para decorar
Açúcar cristal para envolver

Misture em um refratário fundo o leite condensado, o coco ralado, a água e o açúcar. Leve ao microondas por 7 a 8 minutos na potência alta. Retire e bata muito bem com uma colher de pau. Transfira para um prato, deixe esfriar e enrole os docinhos. Passe-os pelo açúcar cristal e decore cada um com um cravo da Índia.

395. Biscoito de Amendoim

1 ovo
2 xícaras (chá) de gordura vegetal
1 xícara (chá) açúcar
1 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo
1 e ½ xícara (chá) de amido de milho
1 xícara (chá) de amendoim torrado e moído

Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Faça bolinhas com a massa e coloque-as em uma assadeira, achatando-as levemente com um garfo. Leve ao forno em temperatura baixa (180° graus) por 40 minutos ou até os biscoitos começarem a dourar.



396. Biscoito de Baunilha

1 xícara de manteiga ou margarina
2/3 de xícara de açúcar
1 colher (chá) de sal
2 colheres (chá) de baunilha
2 ovos
2 e ½ xícaras de farinha de trigo peneirada

Bata a manteiga com o açúcar.

Junte a baunilha, o sal, os ovos (um de cada vez), batendo sempre. Misture a farinha e bata bem.

Com uma colher de chá, coloque a massa numa assadeira sem untar. Com a ajuda de um copo esfarinhado, achate os montinhos de massa.

Leve ao forno (pré-aquecido) por 10 minutos ou até que os biscoitos fiquem dourados.

397. Biscoitos de Nata

1 copo de nata
1 copo de açúcar
2 colheres rasas de manteiga
2 gemas
1 colher (chá) de fermento
1 pacote de maisena médio

Amasse o açúcar com a nata e a manteiga até ficar como um creme, depois junte as gemas e o fermento, misture tudo e junte a maisena. Amasse com a mão até soltar das mesmas. Assar em tabuleiro untado com manteiga. Faça os biscoitos do feitio que quiser.

398. Biscoitos

- Deixe biscoitos salgados bem frescos outra vez, colocando-os numa assadeira e aquecendo por alguns minutos no forno.
- Podem ser conservados bem frescos mesmo durante o tempo úmido se forem guardados no refrigerador. Certifique-se de que estão bem embrulhados e a vasilha bem fechada.

399. Bolacha Delícia

1 pacote de coco ralado (350g)
1 lata de leite condensado

Ponha em uma tigela o leite condensado e o coco. Amasse até ficarem bem unidos. Unte levemente o tabuleiro com manteiga e faça

as bolachas enrolando na mão. Arrume na forma e achate um pouco. Deve ficar com um centímetro de espessura. Leve ao forno para dourar um pouco. Não devem ficar escuras.

400. Bolinhos de Coco

1 coco ralado
7 ovos
1 colher (sopa) de margarina
3 xícaras (chá) de açúcar

Bata ligeiramente os ovos. Misture os demais ingredientes. Despeje em forminhas untadas com margarina e leve ao forno para assar.

401. Bolinho de Chuva

1 colher (chá) manteiga
2 colheres (sopa) de açúcar
2 ovos
1 xícara de farinha de trigo
½ colher (chá) de sal
¼ de xícara de leite
½ colher (chá) de fermento
½ colher (sopa) de vinagre

Bata a manteiga com o açúcar até ficar um creme claro. Em outra vasilha, bata os ovos até fazerem bastante espuma. Numa vasilha grande, junte creme, os ovos batidos, a farinha, o sal, o fermento, o vinagre e o leite.

Misture até formar uma massa bem homogênea. Leve uma panela grande ao fogo com óleo e deixe aquecer.

Com uma colher (sopa) pingue a massa dos bolinhos no óleo quente. Coloque cinco a seis colheradas de massa por vez e frite (em fogo brando) até dourar, jogando óleo por cima para ficar de cor uniforme.

Vire cada bolinho e retire, com o auxílio de uma escumadeira (para escorrer o óleo) e coloque em assadeira forrada com papel absorvente. Polvilhe com açúcar e canela.

402. Bolo de Banana

Colocar na tigela grande da batedeira

7 colheres de açúcar
9 colheres de farinha de trigo
1 xícara de manteiga
1 colher de fermento em pó
3 ovos

Ligar a batedeira e juntar, aos poucos, 1 xícara de leite. Bater bem. Colocar a massa obtida em tabuleiro untado, colocando sobre a mesma rodela de banana-nanica e polvilhando com açúcar e canela. Levar para assar.

403. Bolo Brigadeiro

MASSA
12 ovos
12 colheres (sopa) de açúcar
9 colheres (sopa) de farinha de trigo
6 colheres (sopa) de chocolate em pó
1 colher (sobremesa) cheia de fermento em pó

RECHEIO
600 gramas de leite condensado
50 gramas de chocolate em pó
130 ml. de leite
20 gramas de manteiga

COBERTURA
1 receita de recheio de brigadeiro
chocolate granulado
200 gramas de chocolate ao leite hidrogenado

MASSA: Bata os ovos com o açúcar, até obter uma gemada fofa e clara. À parte peneire a farinha, o chocolate, o fermento e adicione a gemada sem bater, mexendo devagar de baixo para cima.

Coloque na assadeira untada e enfarinhada, com fundo forrado com papel manteiga também untado e enfarinhado. Leve ao forno pré-aquecido por 35 minutos aproximadamente. desenforme frio.

RECHEIO: Misture todos os ingredientes em uma panela e cozinhe até desprender do fundo.

404. Bolo Rápido da Léa (Chocolate)

2 xícaras de farinha de trigo
1 e 1/3 xícara de açúcar
½ xícara de chocolate em pó
3 colheres (chá) de fermento em pó
1 colher (chá) de baunilha
2/3 de xícara de manteiga ou margarina
1 xícara de leite
3 ovos

Unte bem uma assadeira de uns 32cm X 22cm. Use a batedeira, em velocidade baixa, para misturar tudo. Depois, aumente a velocidade e bata por mais 3 minutos. Agora, procure espalhar bem a massa na assadeira já preparada. Asse em forno moderado por 30 minutos. Deixe esfriar bem e corte em quadrados.

405. Bolo de Cenoura

3 ovos
2 xícaras (chá) de açúcar
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento
1 xícara (chá) de óleo
3 cenouras grandes e cruas
1 pitada de sal

Bata no liquidificador os ovos, as cenouras (em pedaços), o óleo e o sal. Numa tigela, misture o açúcar, o fermento e a farinha. Despeje a mistura do liquidificador para a tigela e misture bem. Leve para assar em

forma untada e polvilhada com farinha. Escolha uma das duas coberturas a seguir:

Cobertura: (opcional)

Coloque em uma panelinha 1 xícara (chá) de açúcar de confeitador peneirado; 1 xícara (chá) de chocolate em pó solúvel; ½ xícara (chá) de leite e 1 colher de manteiga (ou margarina). Leve ao fogo alto e mexa bem. Abaixar o fogo antes que comece a grudar na panela e quando tiver uma boa consistência, espalhe sobre o bolo ainda quente.

406. Bolo Formiga

200 g de margarina
2 xícaras (chá) de açúcar
6 ovos inteiros
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de maisena
1 colher (sopa) bem cheia de fermento
150 g de chocolate granulado
1 pacote de coco ralado
leite o suficiente

Bata na batedeira os ovos inteiros, o açúcar e a margarina, até ficar cremoso, adicione a farinha, a maisena e o fermento peneirado juntos. Bata por mais 5 minutos juntando leite, o necessário, para que a massa fique firme, mas cremosa. À parte, misture o chocolate granulado e o coco ralado, junte a massa e misture levemente. Leve ao forno para assar em forma de canudo, untada e polvilhada.

407. Bolo de Fubá

4 xícaras de leite
4 ovos
2 colheres de margarina
2 xícaras de açúcar
½ colher (sopa) de farinha
1 e ½ xícara de fubá

Bater bem no liquidificador, desligar, colocar um pires de queijo ralado e um pires de coco ralado e uma colher (sopa) de pó royal. Bater levemente e levar ao forno em assadeira untada.

408. Bolo De Fubá Com Calda De Chocolate

MASSA
2 xícaras (chá) de açúcar
4 ovos - claras separadas
200 gramas de margarina
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 xícaras (chá) de fubá
1 copo (tipo requeijão) de suco de laranja

½ vidro de leite de coco
1 colher (sopa) de fermento em pó

CALDA DE CHOCOLATE
250 gramas de chocolate ao leite
1 xícara (chá) de leite quente
3 colheres (sopa) de creme de leite

Na vasilha da batedeira coloque o açúcar, a manteiga ou margarina, e as gemas. Bata até virar um creme. Junte o suco de laranja coado, o leite de coco, a farinha e o fubá (peneirados). Bata até se agregarem todos os ingredientes. Desligue. Acrescente as claras em neve mexendo delicadamente. Adicione o fermento. Coloque em uma assadeira untada e polvilhada, e leve ao

forno pré-aquecido a 150°C por 15 minutos. A seguir, passe para 180°C e deixe dourar (aproximadamente 20 minutos). Desenforme e regue com a calda de chocolate.

CALDA DE CHOCOLATE

Aqueça o creme de leite com o leite. Desligue. Junte o chocolate raspado e misture até derreter.

409. Bolo de Guaraná

Massa

2 xícaras (chá) de açúcar
5 ovos
1 xícara (chá) de guaraná sem gelo
3 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó

Cobertura

1 vidro pequeno de leite de coco
1 vidro pequeno de guaraná (use a mesma medida do leite de coco)
6 colheres (sopa) de açúcar
3 claras
coco ralado para polvilhar

Massa

Bata o açúcar com as gemas até formar um creme fofo. Adicione o guaraná e bata mais,

um pouco. Acrescente a farinha peneirada com o fermento e misture sem bater, até ficar homogêneo. Reserve. Bata as claras em neve e incorpore-as delicadamente à massa. Despeje em uma assadeira untada e enfarinhada e asse em forno médio pré-aquecido. Retire do forno e fure a superfície com um palito.

Cobertura

Misture o leite de coco com o guaraná e despeje sobre o bolo ainda quente. Reserve. Bata as claras em neve e junte o açúcar. Bata mais, até formar um suspiro. Espalhe o suspiro sobre o bolo frio e polvilhe com coco ralado,

410. Bolo de Iogurte

3 ovos
1 copo de iogurte natural
2 medidas (copo de iogurte) de açúcar
3 medidas (copo de iogurte) de farinha de trigo
3 colheres de sopa de margarina
1 colher de chá de baunilha
1 colher de sopa de fermento em pó

Bata os ovos na batedeira até formar uma espuma. Acrescente o iogurte, a margarina, açúcar, a farinha e a baunilha. Por último acrescente o fermento em pó. Leve para assar em assadeira untada e polvilhada em forno médio pré-aquecido

411. Bolo Marmorizado

Colocar na tigela grande da batedeira

3 xícaras de açúcar
3 xícaras de farinha de trigo
1 xícara de maisena
1 colher (sopa) de fermento
1 colher (chá) de baunilha ou raspas de limão
4 ovos

Bater bem, juntando 1 copo de leite. Dividir a massa em duas partes, adicionando a uma

delas $\frac{3}{4}$ da xícara de achocolatado, peneirado duas vezes e mais $\frac{1}{2}$ copo de leite. Colocar a massa clara em tabuleiro, untado e polvilhado, e por cima desta, a massa escura.

Com um garfo de dentes largos misturar as duas massas ligeiramente, fazendo movimentos circulares. Forno moderado. Depois de frio cobri-lo com suspiro e decorar a gosto.

412. Bolo De Milho Do Campo Escola

2 espigas de milho (médias)
2 xícaras e meia de leite
2 xícaras de açúcar
1 xícara de óleo
1 colher (sopa) de margarina
3 ovos
1 xícara de fubá
1 colher fermento

Bater todos os ingredientes no liquidificador, colocar em forma de buraco untada com margarina e polvilhada com açúcar.

Assar por mais ou menos 50 minutos em forno médio.

413. Bolo Nega Maluca

2 ovos
2 xícaras de farinha de trigo
1 xícara de açúcar
1 xícara de achocolatado
1 xícara de óleo
1 xícara de leite fervente
1 colher, de sopa, de fermento em pó

Assar em forma untada com manteiga e polvilhada com farinha.

Cobertura: (opcional)

Derreta uma colher de manteiga, 3 xícaras de leite quente, 1 xícara de açúcar e 1 xícara de achocolatado.

Bata os ovos com o açúcar. Acrescente o óleo e o Nescau, batendo bem. Junte a farinha e, por último, o leite fervendo.

Deixe ferver e coloque sobre o bolo. Pode-se, ainda, colocar por cima chocolate granulado.

414. Bolo Pão-De-Ló de Laranja

4 ovos
2 xícaras de açúcar
2 xícaras de farinha de trigo
1 xícara de caldo de laranja
1 colher (sopa) de fermento

Bata as claras em neve, acrescente o açúcar, depois as gemas, farinha, fermento, o caldo de laranja e torne a bater. Leve ao forno para assar em assadeira untada e polvilhada.

415. Bolo Perigoso

4 ovos
1 lata de leite condensado
1 pacote de coco ralado
1 colher (sopa) de fermento
1 colher de margarina

Bater no liquidificador, passar margarina na forma de cone.

Assar em forno quente.

416. Bolo Prestígio

Massa
2 colheres (chá) de café instantâneo
3 colheres (sopa) de água fervendo
100g de chocolate em barra
2 xícara (chá) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) da cacau em pó
1 colher (chá) rasa de canela em pó
6 ovos
1 e ½ xícara (chá) de açúcar mascavo
180g de margarina sem sal derretida e fria
1 colher (sopa) de fermento em pó

Bata as gemas com o açúcar até ficar uma massa fofa, junte a mistura de chocolate.

Adicione a farinha de trigo, o cacau em pó, canela em pó peneirados, a margarina derretida e por último as claras em neve. Asse em forma untada e enfarinhada, em forno a 180°, por cerca de 30 minutos.

Recheio

2 xícaras (chá) de coco em flocos
2 xícaras (chá) de leite
1 xícara (chá) de açúcar

Dissolva o café em água e depois coloque com o chocolate para derreter. Deixe esfriar.

Cozinhe os ingredientes até formar uma cocada mole. Recheie o bolo.

Cobertura:

200g de chocolate derretido
500ml de creme de leite fresco

Bata o creme como chantilly, misture o chocolate derretido e temperado (resfriado na pedra) e cubra o bolo.

417. Bolo Prestígio De Cenoura

Massa:

4 cenouras médias raspadas e picadas
1 xícara de chá de óleo
3 ovos
2 xícaras de chá de farinha de trigo
2 xícaras de chá de açúcar
1 colher de sopa de fermento em pó

Recheio:

1 lata de condensado
1 pacote de 100g de coco seco ralado

Cobertura:

1 lata de fiesta chocolate
100g de chocolate granulado

uma tigela grande e misture aos poucos a farinha de trigo, o açúcar e o fermento em pó. Despeje em fôrma redonda untada de 24cm de diâmetro e leve ao forno médio (180°C) por cerca de 45 minutos.

Leve ao fogo baixo o leite condensado, a mesma medida de água e o coco ralado, mexendo sempre até ferver. Quando o bolo estiver assado, desenforme e deixe esfriar. Corte ao meio e espalhe o recheio. Cubra com o fiesta chocolate, polvilhe o chocolate granulado e leve o bolo à geladeira até o momento de servir. Rendimento: 10 porções

Bata no liquidificador as cenouras, o óleo e os ovos, até obter um creme. Passe para

418. Bolos

- Antes de passar o glacê, polvilhe o bolo com maisena ou farinha de trigo. Assim, o glacê não cai.
- O bolo de chocolate não ficará ressecado, se acrescentar à massa uma ou meia maçã ralada ou, se preferir, uma colher de café bem forte.
- Se quiser cortar um bolo para recheá-lo, passe uma linha em volta, no sentido do comprimento, dê uma laçada. Como se fosse um nó, e puxe. Se quiser cortar em várias camadas, basta mudar a posição da linha.
- Um bolo amanhecido pode ficar saboroso se umedecer com leite e depois deixar em forno moderado por alguns minutos.
- Se ao desenformar o bolo ele estiver grudado, coloque a fôrma por alguns segundos sobre o fogo baixo. O bolo se soltará perfeitamente do fundo da fôrma.
- Se o bolo ficar dourado antes que esteja completamente assado, coloque uma fôrma com água na prateleira superior do forno.
- Ao estirar massas amanteigadas, normalmente elas grudam no rolo. Para que isso não aconteça, basta colocar entre a massa e o rolo um plástico fino e transparente.
- Enfeite um bolo simples, sem cobertura, colocando uma toalhinha de papel rendada sobre ele e peneire bastante açúcar. Retire a toalha com cuidado, para ficar o desenho.
- O bolo de chocolate ficará mais leve e com uma cor mais bonita se acrescentar uma colher (chá) de bicarbonato de sódio.
- Em vez de água, use suco de laranja na sua receita de pão-de-ló. Assim, ele ficará mais saboroso.
- Para que seu bolo fique marmorizado (com duas cores), coloque um pouco de café solúvel na massa crua.
- Unte a fôrma e polvilhe com farinha de trigo ou rosca para o bolo não grudar.

419. Bombom de Leite em Pó

1 lata de leite em pó pequena
1 lata de açúcar (a mesma medida do leite)
2 colheres de manteiga
8 colheres de achocolatado
1 copo de leite

Amasse tudo com as mãos e deixe descansar durante 40 minutos. Faça os bombons, recheando-os com passa, cerejas, uvas, etc. Passe levemente no açúcar e embrulhe-os.

420. Brigadeiro

1 lata de leite condensado
2 colheres (sopa) de chocolate em pó
1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
confeitos coloridos ou confeitos de chocolate

Numa panela, coloque o leite condensado, o chocolate em pó e a manteiga ou então margarina.

Leve ao fogo e cozinhe mexendo com uma colher de pau até que a mistura se solte dos lados da panela. Isto leva mais ou menos 5 minutos.

Despeje a mistura num prato untado com manteiga ou margarina. Deixe esfriar.

Passe manteiga ou margarina nas mãos e forme pequenas bolinhas com a massa. Coloque em outro prato confeitos de chocolate ou confeitos coloridos e passe as bolinhas até cobri-las.

Arrume cada bolinha numa forminha de papel ou papel alumínio.

Dica: Para fazer os brigadeiros, use como medida uma colher das de sobremesa.

421. Brigadeiro Cremoso Light

1 lata de leite condensado desnatado
1 lata ou caixinha de creme de leite light
3 colheres (sopa) de chocolate em pó
½ pacote de bolacha maisena

Misture todos os ingredientes em uma panela antiaderente. Cozinhe em fogo baixo mexendo sempre, até desgrudar do fundo da panela. Quebre as bolachas e misture ao brigadeiro cremoso. Espere esfriar e sirva.

422. Brigadeiro Branco

1 lata de leite condensado
1 tablete de chocolate branco (200 g)
1 colher (sopa) de manteiga
½ copo de leite

Levar ao fogo até dar ponto. Enrolar e passar no granulado branco.

423. Brigadeiro de Microondas

1 lata de leite condensado
1 lata de creme de leite
1 xícara (chá) de chocolate em pó
¼ xícara (chá) açúcar
1 colher (sopa) manteiga
3 ovos inteiros

chocolate granulado para enfeitar

Bata tudo no liquidificador e leve ao forno microondas entre 6 a 8 minutos. Fazer as bolinhas e passar no granulado.

424. Brigadeiro Que Não Vai ao Forno

½ kg de amendoim torrado e moído
1 lata de leite condensado

Misture tudo e faça as bolinhas passando em seguida no açúcar cristal.

425. Brigadeiro de Café

1 lata de leite condensado
1 colher (sopa) de chocolate em pó
1 xícara (café) de café forte
1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
Chocolate granulado para confeitar

Misture todos os ingredientes, menos o chocolate granulado, numa panela pequena. Mexa sobre fogo médio até que engrosse e solte dos lados. Despeje num prato e deixe esfriar. Com uma colher (chá), forme bolinhas e passe no chocolate granulado.
Rendimento: 50 bolinhas.

426. Brigadeiro de Goiaba

1 lata de leite condensado
polpa de 4 goiabas (aproximadamente 100 g)
1 colher de sopa de margarina sem sal

Junte os ingredientes em uma panela leve ao fogo mexendo sempre até apurar e desgrudar do fundo da panela. Espere esfriar, faça bolinhas, passe no açúcar cristal e enfeite com um cravinho.

427. Brigadeiro de Limão

1 lata de leite condensado
1 colher (sopa) margarina
1 pacote de gelatina em pó, sabor de limão

Em uma panela, leve ao fogo baixo o leite condensado com a margarina, mexendo sem parar por 8 minutos. Retire a panela do fogo e acrescente a gelatina em pó, misturando bem até dissolvê-la. Retorne a panela ao fogo baixo por mais 2 minutos, mexendo até

soltar do fundo da panela. Unte com margarina um refratário e despeje o brigadeiro para esfriar.

Unte as mãos com margarina para fazer as bolinhas de brigadeiro.

Passe no granulado branco ou açúcar de confeiteiro. Pode variar, mudando o sabor da gelatina.

428. Brigadeiro de Milho Verde

1 lata de milho verde (escorrida)
1 lata de leite condensado
1 colher (sopa) de margarina
açúcar para polvilhar

Bata no liquidificador o leite condensado com o milho.

Passe numa peneira e leve ao fogo até ferver. Misture a margarina e continue mexendo até soltar do fundo da panela.

Despeje num prato untado e espere esfriar. Faça bolinhas e passe no açúcar.

429. Brigadeiro Rosa

1 lata de leite condensado
2 colheres (sopa) de margarina (40 g)
2 colheres (sopa) de nesquik de morango
açúcar cristal branco

Colocar a margarina na panela até derreter e acrescentar o leite condensado e o Nesquik.

Misturar tudo até o ponto da massa desgrudar da panela. Retire e coloque em uma assadeira, sem untar, e deixe esfriar para enrolar. Confeitar com o açúcar cristal branco.

430. Brigadeiro de Morango

1 lata de leite condensado
1 lata de creme de leite
1 barra (200 g) de chocolate ao leite
1 colher de manteiga ou margarina

1 caixa de morangos frescos cortados ao meio

Coloque o leite condensado com a manteiga na panela e leve ao fogo até ficar um creme consistente (tipo brigadeiro) mexendo sempre, depois de pronto, reserve. Derreta o chocolate e adicione o creme de leite sem soro e em temperatura ambiente. Mexa até

obter um creme. Em um refratário, monte os morangos forrando todo o fundo, coloque o creme branco (de leite condensado) por cima e, por último, o creme de chocolate. Leve à geladeira até que o chocolate endureça.

431. Brigadeiro com Três Sargentos

2 latas de leite condensado
100 g de nozes
50 g de amêndoas
50 g de castanhas do Pará (raladas)
3 gemas
2 colheres (sopa) de mel
½ xícara (chá) de leite de vaca
1 colher (sopa) cheia de chocolate em pó
1 colher (sopa) de manteiga
chocolate granulado

Misture o leite condensado com o leite de vaca, as gemas passadas pela peneira e o chocolate em pó. Junte a manteiga, o mel e as frutas. Misture bem e leve ao fogo brando, mexendo com uma colher de pau. Retire do fogo e despeje em uma travessa untada com manteiga e deixe esfriar. Enrole de maneira desejada. Passe por chocolate granulado e arrume em forminhas de papel ou envolva com papel celofane.

432. Brigadeirão Light da Assembléia

1 lata de leite condensado light
1 lata de creme de leite light
1 xícara (chá) de achocolatado diet
1 colher (sopa) de margarina light
3 ovos inteiros
chocolate granulado diet

Junte todos os ingredientes e bata no liquidificador por alguns minutos. Coloque a mistura em uma forma de vidro com furo, untada com margarina light e leve ao microondas por 10 minutos na potência alta. Quando estiver morno, desenforme e cubra com chocolate granulado diet.

433. Brigadeirão com Leite de Coco

2 latas de leite condensado
4 ovos inteiros
1 vidro pequeno de leite de coco
8 colheres (sopa) de chocolate em pó
1 colher (sopa) de margarina em tablete
1 colher (sopa) de amido de milho

Bata tudo no liquidificador. Depois coloque a mistura em uma panela dupla (forma de pudim com tampa e a panela para por a água). A forma do pudim deve ser untada com margarina e açúcar, e a mistura é assada em banho maria no fogão, por aproximadamente 45 minutos. Quando morno, desenforme o pudim e granule.

434. Brigadeirão Sabesp

1 lata de leite condensado
1 lata de creme de leite
1 xícara (chá) de chocolate em pó
¼ de xícara de açúcar
1 colher (sopa) de margarina
3 ovos

Bata os ingredientes no liquidificador e coloque no refratário untado com margarina e farinha de trigo. Leve ao forno por mais ou menos 40 minutos. Desenforme morno e decore com chocolate granulado.

435. Brigadeirão Acantonamento na Sede

1 lata de leite condensado
a mesma medida de leite comum
4 gemas
3 colheres (sopa) de chocolate em pó
½ colher (sopa) de margarina

Bata todos os ingredientes no liquidificador, ponha numa fôrma de pudim untada e coloque no forno em banho maria por aproximadamente uma hora. Deixe esfriar, desenforme e polvilhe com granulado e leve à geladeira.

436. Brigadeirão Flor de Lis

1 lata de leite condensado
5 colheres (sopa) de chocolate em pó
1 lata de leite de vaca (a medida da lata leite condensado)
3 ovos
2 colheres (sopa) de manteiga
1 colher (sopa) de amido de milho

Bata tudo no liquidificador, unte uma forma com furo no meio, com manteiga e açúcar.

Coloque a mistura e leve ao forno por aproximadamente 1 hora. Sirva gelado com calda de chocolate.

437. Brigadeirão Corte de Honra

3 ovos
1 vidro pequeno de leite de coco
1 lata de leite condensado
a mesma medida de leite de vaca
4 colheres de chocolate em pó solúvel em caixa
3 colheres de achocolatado
1 pacote de chocolate granulado

Bater todos os ingredientes no liquidificador por 15 minutos. Colocar em uma forma pequena para pudim, levar ao fogo em banho-maria por 1 hora. Depois, levar à geladeira por 6 horas ou até endurecer. Desenformar e decorar com granulado. Servir em seguida.

438. Café

- O pó de café ficará como se fosse moído na hora se o guardar num recipiente fechado dentro da geladeira.

439. Cajuzinhos de Amendoim

½ kg amendoim sem casca
250 g de açúcar
125 g de chocolate em pó
3 claras
1 colher (chá) de margarina derretida

todos os ingredientes, amasse até tomar consistência de massa. Faça os docinhos em formato de caju. Enfeite com uma metade de amendoim em cada um.

Torre, tire as peles e moa os amendoins, deixando alguns inteiros para enfeitar. Junte

Passe por açúcar comum, arrume em caixinhas de papel frisado.

440. Camomila

- Seu chá ajuda a diminuir a fome, pois relaxa a musculatura do estômago. Pode ser bebido a vontade, puro ou com adoçante.

441. Canjica da Janete

½ pacote (250 g) de canjica
2 litros de água fervente
1 xícara (chá) de leite
1 lata de leite condensado
2 paus de canela

6 cravos
½ xícara (chá) de açúcar
1 colher (sopa) de margarina
50 g de coco ralado



Deixe a canjica de molho em água filtrada de um dia para o outro. Escorra e leve ao fogo numa panela de pressão com a água. Quando pegar pressão, abaixe o fogo e deixe

cozinhar por 60 minutos. Abra a panela e junte o restante dos ingredientes, misturando bem. Cozinhe, mexendo sempre, até engrossar. Sirva a seguir.

442. Carolinas

Levar ao fogo numa panela:

250g de água
60g de manteiga
1 pitada de sal

Quando iniciar a fervura, juntar de uma só vez: 150g de farinha de trigo. Mexer rapidamente para não encaroçar.

Colocar este angu na tigela pequena da batedeira e juntar, uma a uma, três gemas

(soa adicionar a segunda depois que a primeira for absorvida pela massa).

Bater bem. Pingar as carolinas com uma colherinha das de café em tabuleiro untado. As bolinhas devem ser do tamanho de uma noz-moscada, Levar para assar em forno bem quente (200 graus).

As carolinas podem ser servidas com recheios doces ou salgados.

443. Cartola

Banana-prata
Açúcar, canela em pó
Queijo branco, margarina

Corte as bananas em fatias no sentido do comprimento e polvilhe açúcar e canela. Unte uma assadeira com margarina, arrume

camadas de banana e camadas de queijo em fatias, vá polvilhando sempre de canela e açúcar. Espalhe margarina derretida por cima e leve ao forno regular para assar. Sirva quente.

444. Castanhas do Pará

- Cozinhe-as numa panela de pressão. Quando estiverem prontas, escorra a água quente e deixe as castanhas em água gelada por algum tempo. As cascas se soltarão facilmente.
- Aqueça o forno a temperatura de 180° centígrados. Coloque as castanhas no forno por 15 minutos, ou congele. Quebre e tire à casca.

445. Chá Gelado Com Limão

2 litros de água
15 saquinhos de chá
¾ de xícara de água fria
¾ de xícara de açúcar
¾ de suco de limão

Preparar o chá com os 2 litros de água fervente. Deixe descansar por alguns minutos. Misture o açúcar e a água fria, levar ao fogo e deixar levantar fervura. Abaixar o

fogo e deixe cozinhar lentamente por 10 minutos.

Retire os saquinhos de chá do líquido e acrescente a calda de água e açúcar e o suco do limão.

Coloque cubos de gelo em copos altos e despeje o chá por cima.

446. Chantilly

500g de creme de leite fresco
4 colheres (sopa), rasas, de açúcar
1 colher (chá) de açúcar vanile

Colocar tudo na tigela pequena da batedeira, ligar e bater até conseguir o ponto.

447. Cheese – Cake

Massa:

1 pacote e meio de bolacha Maria
1 colher de sopa de manteiga
1 ovo, leite

Moer a bolacha Maria no 1,2,3 até ficar totalmente desfeita. Junta-se a manteiga e o ovo. Se a massa não estiver consistente se junta leite, gota a gota, até se obter uma massa homogenia. Deve-se ter cuidado para não se pôr leite em demasia para a massa não se transformar em papa.

Creme:

1 embalagem de queijo fundido (200g)
sal
4 ovos com as gemas e as claras separadas
baunilha líquida
1 colher de sopa de farinha Maizena
1 lata de leite condensado

Junta-se o queijo, o sal (uma pitadinha), as gemas, a baunilha (um fiozinho), a farinha Maizena e mistura-se bem. Se Junta depois o leite condensado. Batem-se às claras em castelo e juntam-se ao creme, sem bater. Deve-se retirar o queijo da geladeira antes de se começar a fazer o Cheese - Cake para que se torne mais fácil misturar com os outros ingredientes.

Cobertura:

1 lata de doce de morango

Forra-se à forma (de preferência uma que o fundo saia) com a massa e põe-se o creme. Leva-se ao forno até se espetar um palito e ele sair limpo. Retira-se do forno, deixa-se esfriar e cobre-se com o doce.

448. Chocolate Quente Curucutu

1 tablete grande de chocolate meio amargo
½ xícara de água
2/3 de xícara de açúcar
½ xícara de creme de leite batido em chantily

Misture numa panela o chocolate (quebrado em pedaços) e a água.
Leve ao fogo brando e mexa até que o chocolate derreta totalmente.

Junte o açúcar. Deixe levantar fervura, abaixe o fogo e cozinhe por 4 minutos. Deixa esfriar. Bata o creme de leite na batedeira até que, levantando a pá, o creme fique em picos. Junte o creme batido ao chocolate (Esta mistura pode ser guardada na geladeira por alguns dias).
Para servir, coloque 1 colher (sopa) bem cheia do creme numa xícara (chá) e misture leite quente. Depois, é só mexer.

449. Chokito (chocolate crespinho)

400 gramas de chocolate
250 gramas de mel
250 gramas amendocrem
200 gramas de crespinhos de arroz
½ lata de leite condensado cozido por 45 minutos

Misture o mel e o amendocrem. Leve para ferver por dois minutos, acrescenta o leite condensado cozido, desligue o fogo e deixe esfriar. Derreta o chocolate em banho-maria. Coloque nas formas com os crespinhos de arroz, recheie e cubra com o chocolate.

450. Cidra

- Para tirar o gosto amargo do doce de cidra, rale a fruta e misture um pouco de sal. Deixe por dez minutos e depois enxágüe.

451. Cocada Branca

1 coco fresco ralado
2 xícaras (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de água

Em uma panela, misture o açúcar e a água. Leve ao fogo até formar uma calda grossa. Retire do fogo, junte o coco ralado e mexa sem parar (pode acrescentar umas gotas de

limão para dar um sabor especial). Quando começar a engrossar e açucarar em volta da panela, despeje sobre uma superfície lisa e

untada. Corte em quadradinhos e deixe secar. Guarde em uma lata fechada.

452. Cocada com Cenoura

1 pacote de coco ralado seco
4 cenouras médias raladas
4 xícaras (chá) de açúcar
½ colher (chá) de canela
3 cravos da índia

Misture o coco com a cenoura ralada, acrescente o açúcar, o cravo e a canela.

Leve ao fogo brando, mexendo bem com uma colher de pau, até soltar do fundo da panela.

Despeje em uma compoteira e espere esfriar para servir. Conserve em geladeira.

453. Cocada de Colher

1 coco seco grande ralado
2 xícaras (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de água

Em uma panela, misture o açúcar com a água. Leve ao fogo e deixe ferver até formar uma calda em ponto de fio. Em seguida,

acrescente o coco ralado e deixe cozinhar em fogo baixo, mexendo de vez em quando. Ao atingir o ponto desejado, retire do fogo e espere esfriar, sem mexer para não açucarar. Sirva a cocada em uma compoteira.

454. Cocada de Ovo

2 xícaras (chá) de açúcar
¾ de xícara (chá) de água
3 e ¾ de xícara (chá) de coco fresco ralado
¼ de xícara (chá) de leite
2 ovos
gotas de essência de baunilha a gosto

Misture o açúcar e a água e leve ao fogo baixo sem parar de mexer até formar uma

calda rala. Junte o coco e mexa. Retire do fogo e reserve.

Bata ligeiramente os ovos, adicione o leite e misture bem. Despeje na panela com o coco e devolva-a ao fogo. Deixe cozinhar em fogo baixo até ficar cremoso.

Ponha a essência de baunilha, mexa e deixe esfriar. Sirva em uma compoteira (Rende 6 porções)

455. Cocada Mole da Wendy

1 rapadura média (10x15 cm)
1 pacote de coco ralado



Coloque a rapadura quebrada em pedaços na panela e adicione duas colheres de sopa

de água. Aqueça em fogo médio, mexendo sempre. Quando derreter adicione o coco ralado e mexa mais um pouco até virar um creme consistente. Deixe esfriar e sirva

456. Coco

- Para retirar com facilidade o leite de coco do vidro, basta introduzir um canudinho até o fundo, deixando entrar um pouco de ar.
- Rale o coco, coloque num saquinho plástico e guarde no congelador. Assim, o coco ficará fresquinho por vários dias. Quando quiser usar, basta descongelar.
- Para ralar coco no liquidificador, ligue o aparelho e vá colocando aos poucos o coco já picado.

- Para deixar mais solto o coco ralado que estava guardado na geladeira, coloque-o numa peneira sobre o vapor de água fervente, com a vasilha fora do fogo.
- Faça um buraco pequeno no olho do coco com um picador de gelo. Tire a água do coco. Coloque o coco numa panela rasa e ponha no forno (à temperatura de 180° centígrados) por 45 minutos à uma hora, até que a casca comece a rachar. Deixe esfriar, o suficiente para poder segurá-lo. Então, bata com um martelo em toda sua volta. A casca se soltará. Tire a carne de dentro com uma faca..
- Se fizer doces com coco, que levam calda de açúcar, aproveite a própria água do fruto para fazer a calda.
- Para ralar tire a pele marrom com uma faquinha ou cortador de legumes. Coloque os pedaços de coco no liquidificador com um pouco de água de coco (ou o líquido solicitado na receita). Pique até que fique bem fino e vá colocando o coco aos poucos, até terminar. Este coco bem ralado (fino) é especial para ser usado em recheio de tortas, massas e sobremesas com frutas.

457. Compota de carambola Tabapuã

Para 100 carambolas:
2 kilos de açúcar

Tirar as quinas das carambolas, lavar bem e colocar a metade delas em uma caçarola grande. Cobrir com o açúcar e colocar a outra metade das frutas. Levar ao fogo

brando para cozinhar durante 4 horas (tempo para 100 carambolas). Tirar do fogo e no dia seguinte tornar a levar ao fogo durante ½ hora. Repetir isto durante 6 dias ou mais, até ficarem bem escuras (têm o aspecto de ameixas pretas).

458. Compota de carambola Gazeta

1 quilo de carambolas
500 gramas de açúcar
1 litro de água

Lave as carambolas, corte em fatias finas (estrelas). Em uma panela, coloque a água e o açúcar e leve ao fogo. Mexa bem, até

dissolver totalmente o açúcar. Quando começar a ferver, pare de mexer e deixe engrossar um pouco. Acrescente as estrelas de carambola, e deixe cozinhar até que fiquem macias (sem desmanchar). Desligue o fogo, deixe esfriar completamente e coloque na compoteira.

459. Compota de Jaca do Moura (Pb)

Escolha os gomos de uma jaca bem madura e tire os caroços. Para 1 kg de gomos de jaca faça uma calda rala com ½ kg de açúcar e um copo de água, junte os gomos e deixe

ferver em fogo brando, até que a fruta fique bem passada na calda e com uma bonita cor. Retire do fogo e deixe esfriar. Guarde em compoteira ou potes esterilizados.

460. Compota de Manga

3 xícaras (chá) de manga firme descascada e cortada em cubos (aproximadamente 4 mangas médias)
½ xícara (chá) de açúcar
¼ xícara (chá) de água
½ colher (sopa) de suco de limão

Leve ao fogo numa panela a manga, o açúcar e a água e deixe ferver por uns 15 minutos. Retire a manga com uma escumadeira e coloque numa vasilha. Acrescente o suco de limão à panela e cozinhe até reduzir o líquido à metade. Junte o mesmo à manga e deixe esfriar. Guarde na geladeira. Sirva pura ou com bolo.

461. Coquetel de Groselha

Groselha
Suco de limão

Soda limonada e uma fita da casca de maçã para decorar.

462. Coquetel sem Álcool

1 garrafa de guaraná
1 lata de leite condensado
1 maçã picada
1 copo duplo de suco de laranja

½ xícara (café) de limão

Bata tudo no liquidificador e sirva com uma cereja no copo.

463. Creme de Papaia

½ mamão papaia maduro
2 bolas de sorvete de creme
20 gramas de creme de leite fresco

Retire as sementes e a casca e leve ao liquidificador junto com o sorvete de creme e o creme de leite fresco. Bata tudo junto, coloque numa taça. Sirva em seguida.

464. Creme de Leite

- Para conservar por alguns dias o creme de leite, depois de aberto, despeje o conteúdo da lata num vidro com tampa de plástico, limpo e enxuto, e coloque na geladeira.

465. Curau De Milho Verde

10 espigas de milho verde
1 litro de leite
8 colheres (sopa) de açúcar
1 colher (sobremesa) de manteiga

Com uma faca afiada, corte os grãos de milho bem rente à espiga. Em seguida, coloque no copo do liquidificador 250ml de leite e adicione os grãos de milho aos poucos. Bata até que tudo fique liquefeito

(junte mais leite, se necessário). Passe na peneira, acrescentando o leite restante para facilitar a operação. Leve uma panela ao fogo com o líquido peneirado, junte o açúcar e a manteiga. Cozinhe bem, mexendo sempre, até tomar consistência.

Coloque em pratos ou travessas, polvilhe canela em pó e deixe esfriar.

466. Danete

1 litro de leite
1 lata de leite condensado
5 colheres de cacau em pó
4 colheres de amido de milho dissolvido em 1 copo de leite
1 lata de creme de leite

Em uma panela grande, junte o leite, o leite condensado, o chocolate em pó e mexa. Junte o amido dissolvido e cozinhe até levantar fervura. No liquidificador, ainda quente junte o creme de leite e bata. Coloque em tacinhas e leve ao refrigerador por 4 horas.

467. Doce de Abóbora em Barra

600 g de abóbora
400 g de açúcar
50 g de margarina

Corte a abóbora em pedaços e misture ao açúcar. Leve ao fogo lento e deixe cozinhar

até que a abóbora esteja bem desmanchada. Junte a margarina e continue mexendo até aparecer o fundo da panela. Despeje a mistura sobre o mármore untado e quando estiver fria corte em retângulos.

468. Doce de Abóbora Diet

1 Kg de abóbora descascada e cortada em pedaços
3 colheres (sopa) de adoçante de forno e fogão
1 pau de canela
5 cravos da Índia

Leve todos os ingredientes ao fogo e deixe cozinhar em fogo alto, até que seque todo líquido da abóbora. Se desejar, junte meio pacote (50 g) de coco ralado, fica menos light, mas continua diet.

469. Doce de Casca de Banana

5 xícaras de casca picada
2 e ½ xícaras de açúcar

Cozinhe as cascas com pouca água até amolecerem. Escorra. Bata-as com o resto

da água no liquidificador e peneire a mistura. Junte o açúcar e leve ao fogo, mexendo até soltar do fundo da panela.

470. Doce de Castanha-Do-Pará

300 g de castanha do pará raladas
6 ovos inteiros
1 colher (sopa) de margarina
300 g de açúcar

Misture bem todos os ingredientes e leve ao forno para assar em assadeira untada e forrada com papel impermeável. Faça de um dia para o outro e depois corte em pedacinhos. Passe no açúcar.

471. Doce de Leite

1 litro de leite
200 g de açúcar
1 pitada de bicarbonato de sódio

Misture todos os ingredientes num tacho de cobre e leve ao fogo. Mexa de vez em

quando. Assim que a mistura começar a engrossar, mexa continuamente. Deixe cozinhar até que apareça o fundo da panela. Despeje a mistura sobre o mármore untado, espere esfriar e corte em quadradinhos.

472. Doce de Mamão Verde

1 mamão verde
6 xícaras (chá) de açúcar
cravos a gosto
canela em pau a gosto

Risque um mamão verde com uma faca e deixe por uma hora até que o leite saia por completo. Descasque e corte o mamão em pedaços, tirando as sementes. Cozinhe o mamão em água suficiente para cobri-lo, por

uma hora. Leve o mamão e o açúcar ao fogo com alguns cravos e um pedaço de canela em pau.

Deixe cozinhar em fogo brando por 30 minutos. Quando a calda estiver com boa consistência, retire do fogo, deixe esfriar e sirva em compoteira.

473. Docinho de Aba

Misture 1 xícara de açúcar, 2 tabletes de margarina, 3 xícaras de farinha e 2 gotas de baunilha, amassando bem até dar consistência. Faça um rolo com 5 cm de

diâmetro e deixe na geladeira por uma hora.ASSE em forma untada com margarina e depois cubra com geléia de sua preferência.

474. Docinho de Amendoim

Triturar no liquidificador uma xícara de amendoim. Juntar:

3 colheres de leite,
2 colheres de chocolate em pó
2 colheres de açúcar

Misturar bem. Fazer bolinhas passando em açúcar cristalizado. Colocar em forminhas de papel.

475. Docinho de Banana

6 bananas
12 colheres (sopa) de açúcar
1 colher de chocolate em pó
1 colher de manteiga

Misture as bananas com o açúcar e leve ao fogo até se desmanchar. Junte o chocolate e a manteiga e mexa até aparecer o fundo da panela. Despeje sobre mármore untado e quando esfriar faça bolinhas e passe em açúcar refinado.

476. Docinho de Batata

1kg de batata doce
1kg de açúcar
1 pacote de coco ralado

Açúcar tanto quanto for a massa de batata misturada com o coco. Misturam-se todos os ingredientes levando ao fogo até ficar no

ponto de enrolar. Para isso, tira-se um pouquinho e deixa-se esfriar, se enrolar sem grudar nas mãos, está no ponto.

Tira-se e deixa-se esfriar bem para fazer os docinhos. Passa-se em açúcar cristal.

477. Docinho de Coco

1 pacote grande de coco ralado
1 lata de leite condensado
4 gemas
açúcar cristal e cravos

Coloque tudo na panela, menos o açúcar e os cravos. Leve ao forno e cozinhe mexendo com

uma colher de pau até que a mistura comece a se desprender do fundo e dos lados da panela. Despeje num prato untado com manteiga e deixe esfriar. Enrole em bolinhas. Se desejar poderá passar em açúcar cristal ou confeitos coloridos. Para enfeitar coloque um cravo em cada bolinha.

478. Docinho De Leite Em Pó

1 lata de leite em pó
1 lata (a mesma medida) de açúcar de confeitiro
2 colheres (sopa) de achocolatado em pó
leite (o necessário para dar ponto)
uvas passas embebidas no rum (para recheiar)

Misture o leite em pó, o açúcar e o achocolatado. Coloque leite aos poucos, até dar ponto de enrolar. Faça bolinhas, coloque uma uva passa no meio de cada uma, enrole bem e passe no açúcar refinado. Se quiser, passe também no chocolate cobertura.

479. Docinho de Milho Verde

1 lata de leite condensado
2 espigas grandes de milho verde ou 1 lata de milho verde escorrido
1 colher (sopa) de margarina
açúcar granulado

Bata no liquidificador, o leite condensado com o milho, acrescente a margarina e leve

ao fogo, mexendo sempre até soltar do fundo da panela. Deixe esfriar em um prato untado com margarina, enrole os docinhos em forma de pequenas bolinhas, passando uma por uma no açúcar. Coloque em forminhas e deixe em temperatura ambiente para cristalizarem.

480. Doces

- Para o preparo de doces caseiros, use sempre tachos, pois assim o doce não grudará, como acontece quando usa-se panelas de alumínio.
- Quando fizer uma calda de açúcar e ela apresentar algumas impurezas, pingue um pouquinho de leite para a sujeira ficar aglomerada. Depois, retire com uma escumadeira e use a calda bem uniforme no preparo de vários doces.
- Para aumentar uma calda de açúcar, nunca coloque o açúcar a mais diretamente na calda, pois ele poderá açucarar. Antes, dissolva o açúcar que vai ser adicionado num copo com um pouco de água, e depois coloque na calda.
- Ao fazer calda de açúcar, pingue algumas gotas de limão ou acrescente uma colherinha de Manteiga. Assim, a calda não açucarará.
- Se o brigadeiro passar do ponto, adicione um copo de leite e deixe apurar novamente.
- Os cremes e pudins de pacote (industrializados) não ficarão com aquela casquinha indesejável se polvilhar açúcar depois de prontos.
- Se não tiver açúcar fino, próprio para fazer glacê, substitua pelo açúcar comum batido no liquidificador por alguns segundos. Ele ficará finíssimo.
- O açúcar cristal é melhor que o açúcar refinado para fazer caldas e caramelizar formas. Ele derrete mais rápido, fica mais fino e não escurece tanto quanto o açúcar refinado.

481. Figo

- A casca de figos verdes sairá com facilidade se fizer neles um pequeno corte com faca, ferver por dez minutos e, depois, escorrer e deixar por dois dias no congelador, dentro de uma vasilha aberta. Depois disso, é só esfregar a fruta nas mãos até sair toda a casca..

482. Frappé de Coco

Bata no liquidificador: 1 vidro de leite de coco diluído em ½ litro de leite, juntamente com 2 colheres (sopa) de creme de leite e uma colherinha de baunilha. Depois de 3 minutos de rotação máxima, retire, acrescente uma bola de sorvete de coco e sirva bem gelado.

483. Frutas

- Nunca lave uma fruta para ser guardada na geladeira. Lave somente na hora de comer, assim ela se conservará por mais tempo.
- Para conservar por mais tempo as frutas, guarde-as na geladeira. Mas antes, embrulhe uma por uma em papel de alumínio.

484. Frappé de Mamão

2 xícaras de mamão descascado e cortado em quadradinhos
1 colher (chá) de suco de limão
4 colheres (sopa) de açúcar
1 xícara de cubos de gelo quebrados
1 xícara de leite

Coloque no copo do liquidificador o mamão, o limão, o açúcar e o leite. Bata bem em alta velocidade. Junte o gelo e bata até que tudo se dissolva.

485. Gelatina Colorida

1 envelope de gelatina incolor
1 copo de iogurte natural desnatado
1 pacote de gelatina de abacaxi
1 pacote de gelatina de framboesa
1 pacote de gelatina de frutas azuis

Dissolva a gelatina incolor conforme as instruções do fabricante. Junte o iogurte e reserve. Prepare um dos sabores de gelatina conforme as instruções da embalagem e distribua em taças ou copos individuais.

Leve ao freezer até que fique firme. Retire do freezer e faça uma camada fina de gelatina de iogurte sobre a gelatina colorida e devolva ao freezer novamente até ficar firme. Prepare

o outro sabor da gelatina colorida e repita o processo. Finalize com uma camada colorida.

486. Gelatina da Balu

1 caixinha de gelatina de morango ou framboesa
½ xícara de água fervente
1 e ½ xícara de gelo picado

fervente. Bata rapidamente por alguns segundos e junte o gelo picado. Continue batendo bem rápido e em seguida desligue o liquidificador. Despeje em taças individuais e leve a geladeira por 5 minutos.

Coloque o conteúdo da caixinha de gelatina no copo do liquidificador. Junte a água

487. Gelatina

- Quando uma receita pedir gelatina em folha e só tiver em pó, use uma colher (chá) para cada folha de gelatina pedida na receita.
- Ao fazer gelatina, substitua um copo de água por um copo de leite e aumente o seu valor nutritivo.
- Para desenformar com facilidade, mergulhe a fôrma por um instante em água fervente. Ou, ainda, ensope uma toalha com água quente, torça e enrole em volta da fôrma por cerca de quinze minutos. Depois, desenforme dando uma rápida batida na fôrma.
- Passe água fria por dentro da fôrma e depois coloque um pouco de óleo de cozinha. A gelatina sairá da fôrma com facilidade e ficará com um brilho bonito.

488. Gelinho (Chupe-Chupe)

Em 1 e ½ litro de água filtrada ou fervida, dissolva 1 envelope de refresco em pó, que já contém açúcar, com o sabor de sua preferência. Encha os saquinhos (próprios

para esse tipo de sorvete), deixando uma ponta para dar o nó. Leve ao congelador ou freezer até endurecer. Rende 15 unidades.

489. Gelo

- Para moer gelo, coloque a quantidade desejada num guardanapo, junte as pontas e aperte bem em volta do gelo. Use um batedor de carne para socar.
- Para dar um toque especial aos sucos de frutas, substitua os cubos de gelo feitos com água por cubinhos congelados do próprio suco.
- Para que as formas de gelo não grudem no congelador, coloque um pouco de sal no lugar onde elas serão assentadas.
- Coloque no congelador uma folha de papel-manteiga. Assim, as fôrmas de gelo não ficarão grudadas.
- O gelo ficará bastante decorativo se colocar em cada uma das forminhas uma folha de hortelã, uma cereja ou um gomo de tangerina, antes de levar a água ao congelador.
- Passe uma fina camada de óleo sob as formas de gelo ou qualquer outra vasilha que vá ao congelador. Assim, elas não grudam no congelador e ficam mais fáceis de serem retiradas.

490. Glacê de Leite Condensado

Colocar na tigela pequena da batedeira: 250g de manteiga fresca e 1 envelope de açúcar

vanile. Ligar a batedeira e adicionar aos poucos uma lata de leite condensado.

A lata deve ser furada como lata de óleo.
Bater bem. Esta receita pode ser usada

como recheio ou como cobertura.

491. Iogurte Caseiro

1 litro de leite
1 copinho de iogurte de morango
1 pacote de gelatina de morango
½ lata de leite condensado
1 e ½ copo de água fervendo

Ferva o leite, quando morno, colocar o iogurte e deixar coalhar, por mais de 4 horas, e colocar na geladeira. No dia seguinte misturar a gelatina e depois bater tudo no liquidificador. Esperar mais um dia para servir.

492. Iogurte Natural

3 litros de leite
1 copo de iogurte natural

iogurte e misture bem. Tampe e deixe descansar de um dia para o outro sem mexer. Coloque em potes e leve à geladeira.

Ferva o leite e deixe esfriar até aproximadamente 45 graus. Adicione o

493. Kifle – Enroladinho Húngaro da Dna Rosalia

1 copo (americano) de leite morno
50 g de fermento
1 colher de açúcar
1 pitada de sal
1 kg de farinha
1 ovo
500 g de gordura vegetal ou margarina
1 pacote de goiabada

Colocar todos os ingredientes em uma tigela grande e amassar bem. Deixar a massa crescendo por uma hora ou mais. Abrir com o rolo e cortar com um copo. Coloca-se um pedaço de goiabada, enrola-se e pincela com ovo batido. e leva-se ao forno. Quando pronto passar em açúcar vanile ou açúcar misturado com algumas gotas de baunilha.

Amornar o leite e nele dissolver o fermento.

494. Leite Condensado Lobinho

1 xícara (chá) de leite em pó
1 xícara (chá) de açúcar cristal
½ xícara (chá) de água fervente

Coloque no liquidificador a água fervente, o leite em pó e o açúcar. Bata até dar a consistência de leite condensado.

495. Leite Condensado Escoteiro

1 xícara (chá) de leite em pó
1 xícara (chá) de água fervente
2 colheres (sopa) de gordura vegetal
1 xícara (chá) de açúcar

Bata tudo no liquidificador até dar a consistência de leite condensado.

496. Leite

- Para que ele não absorva os outros odores da geladeira, guarde-o sempre numa vasilha tampada.
- O leite coalhado é ótimo para ser usado em bolos.

497. Limão

- Quando cortar um limão e não usar uma das partes, guarde na geladeira a parte cortada virada para baixo. Assim, o limão ficará mais conservado.
- Coloque os limões inteiros num vidro com água no refrigerador. Ficarão com mais caldos.

- Depois que espremer um limão para usar o suco, embrulhe e congele a casca. Quando precisar para uma receita que peça casca de limão, terá para ralar.
- Aqueça o limão no forno alguns minutos, antes de espremer. Terá mais suco.

498. Maçã

- Cozinhe cascas de maçã com alguns cravos da Índia, pedaços de canela em pau e uma colher de mel. Depois, bata no liquidificador e obtenha um delicioso molho para cobrir pudins e panquecas.

499. Puff de Manga

3 mangas grandes maduras
½ xícara (chá) de açúcar
1 pacote de gelatina incolor
1 xícara (café) de água
1 xícara (chá) de creme de leite fresco

No liquidificador bata as mangas (sem o caroço) com o açúcar. Dissolva na água a gelatina conforme as instruções da embalagem. Bata o creme de leite fresco até ficar mais consistente. Junte tudo e leve para gelar.

500. Mantecau

250 g de gordura hidrogenada
250 g de açúcar
4 xícaras (chá) de farinha

Amassar a gordura com o garfo, colocar o açúcar e amassar bem, colocar a farinha e continuar amassando com a mão.

Quando pronto, fazer bolinhas achatadas, não untar a forma, pegar uma colher de pau redonda e afundar nas bolinhas para fazer pequena cavidade e colocar pedacinhos de goiabada dissolvida com um pouco de açúcar. Forno bem fraco. Quando ficar durinho está pronto. Desenformar quando estiver pronto.

501. Maracujá

- Se colocar a polpa do maracujá dentro do liquidificador e ligar e desligar rapidamente várias vezes, as sementes se soltarão da polpa. Depois, é só coar.

502. Maria-Mole

Colocar na tigela grande da batedeira:

½ quilo de açúcar
1 envelope de açúcar vanile

Ligar a batedeira e juntar aos poucos 6 folhas de gelatina branca, desmanchadas num copo de água em banho-maria.

Bater bem, dando um ponto de suspiro. Colocar a Maria-mole num recipiente retangular, levar para gelar, cortar em retângulos e passá-los em coco ralado. Servi-los em caixas de papel.

503. Mel

- Coloque o mel numa vasilha plástica e congele para evitar que açucare. O mel descongela rapidamente.

504. Melão

- Quando cortado, absorve odores de outros alimentos. Para que isso não aconteça, envolva-o em papel de alumínio e guarde em recipiente de plástico na geladeira.
- Os melões ficarão mais saborosos se forem servidos bem gelados. Por isso, deixe os melões na geladeira durante dois dias antes de servir.

505. Mingau de Milho Verde

1 litro de leite
5 espigas de milho bem granadas
Açúcar até temperar
Uma pitada de sal

Corte o milho e bata no liquidificador com o leite. Coe em um pano fino ou num coador de furos pequenos por 2 vezes. Coloque o

açúcar e o sal. Leve ao fogo, mexendo sempre até engrossar. Deixe ferver por 5 minutos. Despeje em travessa ou em taças.

Se gostar, polvilhe o mingau com canela em pó.

506. Milk Shake Show

3 copos de leite
4 colheres (sopa) de chocolate em pó
1 lata de creme de leite
6 bolas de sorvete sabor flocos

Bata no liquidificador o leite, o chocolate em pó, o creme de leite e duas bolas de sorvete. Distribua o milk shake em 4 copos altos e sobre cada milk shake coloque uma bola de sorvete.

507. Mousse de Limão

½ xícara (chá) de suco de limão
1 lata de leite condensado
3 ovos
3 folhas de gelatina incolor
3 colheres (sopa) de água
1 colher (chá) de raspas de limão

Em uma tigela, misture o leite condensado com o suco de limão até ficar firme. Adicione

as gemas uma a uma, mexendo com um garfo. Amoleça a gelatina na água fria e dissolva levando ao fogo, sem deixar ferver. Bata as claras em neve bem firmes e adicione a gelatina dissolvida. Junte a mistura de limão e as raspas com as claras. Leve a geladeira por quatro horas. Rende 6 porções.

508. Nozes

- Deixe por uma noite inteira dentro do congelador. Quebre enquanto elas ainda estiverem geladas. Assim, as nozes sairão inteiras das cascas.

509. Ovos

- Nunca use ovos gelados em suas receitas. Eles devem estar à temperatura ambiente para não alterar a consistência da massa.
- Para bolos, é melhor usar ovos médios do que grandes. Ovos extragrandes fazem com que os bolos abaixem quando frios.
- Para guardar gemas durante alguns dias, cubra-as com água fria e ponha no refrigerador.
- Às claras de ovos podem ser guardadas congeladas por um período de até 1 ano. Coloque-as num recipiente de plástico e poderá ir acrescentando claras, para depois usá-las em merengues, bolo de anjo, pudim de claras, etc. 1 xícara equivale a 7 ou 8 claras de ovos. Poderá recongelar claras que forem descongeladas.

510. Pão de Leite Condensado

1 lata de leite condensado
1 lata de água para desmanchar o fermento
½ lata de óleo de amendoim
3 ovos
2 tabletes de fermento fleischmann
1 pitada de sal

1 quilo de farinha de trigo

Amasse tudo junto, deixe crescer a massa e faça os pães. Torne a deixar crescer, pincele com uma gema desmanchada em 1 colher de leite e leve para assar.

511. Pavê De Chocolate Diet

2 colheres (sopa) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de farelo de trigo
2 colheres (sopa) de adoçante granular
½ colher (sopa) de fermento em pó

CALDA

2 xícaras (chá) de leite condensado
3 colheres (sopa) de chocolate em pó
2 colheres (sopa) de adoçante granular
1 colher (chá) de baunilha

CREME

½ litro de leite desnatado
3 colheres (sopa) de leite em pó desnatado
2 colheres (sopa) de pudim de baunilha
1 colher (sopa) de baunilha
2 gemas
1 colher (sopa) de amido de milho
3 colheres (sopa) de adoçante granular

CHANTILLY

3 claras batidas em neve
2 colheres (sopa) de leite em pó desnatado
2 colheres (sopa) de adoçante granular
1 colher (chá) de baunilha

Separe as claras das gemas e leve para bater até ficar em ponto de pico. Acrescente o adoçante e bata por dois minutos. Em seguida, acrescente as gemas e bata mais

por dois minutos. retire da batedeira e, aos poucos, vá acrescentando a farinha, o farelo e o fermento. Unte uma forma retangular pequena e leve para assar por 15 minutos em forno médio.

CALDA: Misture todos os ingredientes e leve no fogo até ferver, baixe o fogo e deixe por três minutos fervendo. Em seguida, deixe e cubra o bolo com a calda para que ele fique todo embebido.

CREME: Misture todos os ingredientes, leve ao fogo até formar um creme aveludado e consistente. Deixe esfriar tampado para que não forme nata e cubra o bolo embebido na calda de chocolate. Leve ao freezer por uma hora.

CHANTILLY: Bata as claras em neve, em seguida acrescente o leite em pó, o adoçante e a baunilha. Deixe bater por dois minutos, retire da batedeira e acrescente o creme de leite desnatado delicadamente. Em seguida, cubra o pavê e leve a geladeira até a hora de servir.

512. Pavê da Gi

1 lata de leite condensado
1 lata (de leite condensado) de leite
1 colher de sopa de maisena
2 gemas peneiradas
3 colheres de sopa de chocolate em pó
1 pacote de bolacha maisena
leite frio para umedecer as bolachas
raspas de chocolate para decorar

Leve ao fogo o leite condensado, o leite comum, as gemas e a colher de maizena e cozinhe até começar a borbulhar. Coloque metade numa tigela. Adicione o chocolate em pó ao creme que sobrou na panela e cozinhe

mais um pouco. Deixe esfriar um pouco as duas misturas, mas não esfrie muito porque endurece. Molhe a bolacha maisena no leite frio e vá formando camadas num pirex na seguinte ordem: creme branco / bolachas / creme preto / bolachas / e assim vai ... Termine numa camada de creme preto e decore com raspas de chocolate.

Se você não quer um pavê "chato", não use um pirex muito grande, use um pirex pequeno e assim o pavê ficará mais alto e bonito. Deixe o pavê na geladeira por 24h antes de comer, assim o creme penetra na bolacha e fica mais gostoso.

513. Passas

- Polvilhe com farinha de trigo antes de colocar na massa do bolo. Assim, elas não ficarão concentradas no fundo da fôrma.

514. Paçoca de Amendoim

½ kg de amendoim
2 xícaras (chá) de açúcar
1 colher (chá) de sal
1 xícara (chá) de farinha de mandioca
crua

Torre, tire as peles e moa o amendoim, junte o sal, a farinha de mandioca e o açúcar; misture tudo muito bem para que os ingredientes se unam uns aos outros; sirva as paçoquinhas em canudos de papel feitos em na sede pelos lobinhos.

515. Paçoca Do Velho Lobo

500 g de amendoim torrado sem pele e moído
2 latas de leite condensado cozidas
2 pacotes de bolacha maizena
1 colher de sopa de chocolate em pó

Triture a bolacha e o amendoim no liquidificador. Em uma tigela, misture o amendoim e a bolacha triturados com o leite condensado e o chocolate em pó até dar o ponto. Coloque em uma assadeira pressionando bem. Leve para gelar por 1 hora. Corte em quadradinhos e sirva.

516. Pé-De-Moleque

1 lata de leite condensado
1 xícara (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de leite
1 xícara (chá) de amendoim torrado e sem pele

Leve os 3 primeiros ingredientes ao fogo e mexa até dar ponto de doce de leite macio. Experimente um pouco num pirex,

remexendo com o garfo (a massa do doce ficara opaca). Misture o amendoim, retire do fogo e bata o pé-de-moleque até ficar opaco. Despeje em pedra-mármore bem untada, iguale com a faca ou rolo de massa e corte em quadradinhos. *(o leite pode ser substituído por leite de coco)*

517. Pêssego

- Quando fizer doce de pêssego, não os descasque com faca. Leve as frutas ao fogo numa vasilha funda com água. Quando ferver, abaixe o fogo e coloque uma colher (sopa) de sal de amoníaco sobre os pêssegos. Deixe ferver rapidamente. Retire as frutas com uma escumadeira, passe em água fria e esfregue entre as mãos, até sair toda a casca.

518. Profiteroles

MASSA
80 ml de água
100 ml de leite
1 colher de café de sal
1 colher de café de açúcar
75 g de manteiga
100 g de farinha
3 ovos

CALDA DE CHOCOLATE
200 g de chocolate meio amargo
100 ml de creme de leite

CHANTILLY
500 ml de creme de leite
75 ml de açúcar

Colocar a água e o leite numa panela, juntar o sal, o açúcar e a manteiga. Aquecer até ferver, mexendo com a espátula. Fora do fogo, juntar de uma só vez a farinha, mexendo energicamente com a espátula até que a massa fique lisa e homogênea e até se soltar do fundo e das bordas da panela. Voltar ao fogo e continuar mexendo de 2 a 3 minutos para ressecar a massa. Colocar a massa numa bacia, juntar um dos ovos, tomando o cuidado de incorporar totalmente um ovo à massa antes de colocar outro. Mexer bem a massa em todos os sentidos, também de baixo para cima até ficar lisa. Pré-aquecer o forno a 200°.

Colocar a massa num saco de confeiteiro com bico liso e confeccionar as bolas do tamanho de uma noz. Numa placa, coberta de papel manteiga untado e enfarinhado, colocar no forno por 15 minutos.

RECHEIO DE CHOCOLATE: Picar bem o chocolate. Ferver o creme de leite e despejar sobre o chocolate e misturar muito bem.

RECHEIO DE MORANGO: Bater o creme de leite bem resfriado, juntando pouco a pouco o açúcar. Pare de bater quando ele estiver firme. Colocar o chantilly num saco de confeiteiro com o bico nº 7. Furar o fundo das carolinas e enchê-las de chantilly. Arrumar as carolinas em um prato e despejar por cima a calda de chocolate quente.

519. Ponche de Festa

2 garrafas de guaraná
2 garrafas de club soda
1 xícara de suco de abacaxi
1 xícara de quadradinhos de abacaxi (frescos ou enlatados)
1 xícara de morangos cortados ao meio
3 colheres (sopa) de açúcar
1 tira de casquinha de limão
suco de ½ limão

Salpique açúcar sobre o morango. Todos os líquidos devem estar bem gelados, portanto coloque tudo na geladeira uma hora antes. Misture todos os ingredientes e despeje numa vasilha grande de vidro com cubos de gelo.

520. Ponche Verde Gelado

6 folhinhas de hortelã
2 xícaras de açúcar
2 xícaras de suco de limão
2 xícaras de água
corante verde para alimentos (é bonito e não faz mal a saúde)
1 litro de água mineral com gás

Bata no liquidificador a hortelã, o açúcar e a água. Leve ao fogo e deixe levantar fervura. Cozinhe lentamente por 5 minutos. Passe por uma peneira. Junte o suco de limão e algumas gotas de corante, se quiser. Leve à geladeira. Na hora de servir junte a água mineral.

521. Pudim Brigadeirão

2 latas de leite condensado
6 ovos inteiros
2 xícaras (chá) de Nescau
2 colheres (sopa) de margarina
1 vidro de leite de coco pequeno

Bater tudo no liquidificador. Forma untada e polvilhada com açúcar. Assar em banho Maria. Deixar esfriar. Enfeitar com granulado. Deixar no forno durante 50 minutos e desenformar no dia seguinte.

522. Pudim de Leite do Renato

1 xícara (chá) de açúcar
½ xícara de água fervendo

para o pudim:
1 lata de leite condensado
2 latas de leite
3 ovos

Prepare a calda: ponha a água para ferver. Ponha o açúcar numa forma de anel e deixe cozinhar, em fogo brando, até dourar.

Junte ½ xícara de água fervendo e mexa com uma colher de pau, para dissolver os torrões de açúcar.

Pegue a forma (usando luvas) e faça movimentos circulares para espalhar bem a calda. Reserve. Prepare o pudim: quebre os ovos no liquidificador e bata levemente. Junte o leite condensado e o leite e bata, até misturar bem.

Despeje a mistura na forma. Coloque a forma dentro de outra assadeira com água e leve ao forno (médio) Asse por 1h30.

Dica: Para desenformar: umedeça uma faca e passe o fio e passe entre o pudim e a forma, para soltar.

523. Falso Pudim de Pão

1 pãozinho
½ litro de leite
4 ovos
8 colheres (sopa) de açúcar
gotas de baunilha

Deixe o pão sem a casca, de molho. A parte, bater os ovos, o açúcar até ficar esbranquiçado. Junte o leite, o pão e bater. Levar em forma caramelada em banho-maria.

524. Falso Pudim de Pão (com Biscoito)

4 ovos
2 xícaras (chá) de leite
¾ de xícara (chá) de açúcar
8 biscoitos tipo maizena

Caramelo

1 xícara (chá) de açúcar
1/2 xícara (chá) de água

Derreta o açúcar para o caramelo, junte a água e deixe formar uma calda. Caramelize uma forma própria para pudim e reserve. Bata os demais ingredientes no liquidificador, começando pelos ovos. Leve para cozinhar em banho-maria. Deixe esfriar e leve à geladeira.

525. Pudim de Pão

Levar ao fogo 6 colheres de açúcar com 2 colheres de água e deixar caramelizar

3 pãezinhos duros
½ litro de leite
3 ovos inteiros
2 xícaras de açúcar
uvas passas

Fatiar os pãezinhos e colocar uma camada de pão com casca, põe um pouco do líquido, passas ou fatias de bananas bem finas ou coco ralado. Ir colocando camadas até terminar. Levar ao forno em forma de cone no centro com tampa ou papel alumínio, por mais ou menos uma hora.

526. Pudim Rápido

Dissolver em ½ xícara de água fervente um pacote de Maria mole. Bater 2 minutos no liquidificador. Em seguida colocar

1 lata de creme de leite
1 lata de leite condensado

1 lata de leite comum

Bater tudo junto mais 2 minutos. Colocar tudo numa forma untada com água e leve a geladeira.

527. Pudim de Pão (Santo Antônio dos Pinhais)

4 xícaras (chá) de leite
4 colheres (sopa) de açúcar
4 ovos
½ xícara (chá) de coco ralado
2 e ½ pães franceses amanhados
Ameixa preta para decorar (opcional)

Corte os pães em cubos e reserve. Bata na batedeira o açúcar e o ovo até formar um creme. Junte o leite e bata até ficar homogêneo. Acrescente aos poucos o coco ralado e reserve.

Unte um refratário com margarina e forre o fundo com os pães amanhados cortados em cubos. Vá despejando o creme aos poucos, apertando os pães com uma colher de pau para que absorvam bem o líquido.

Leve ao forno médio pré-aquecido por 40 minutos ou até a superfície ficar dourada. Deixe amornar e decore com as ameixas pretas.

528. Pudim Saboroso

Junte 1 lata de leite condensado a igual quantidade de leite e a 4 ovos (gemas e claras). Bata e coloque numa forma untada com açúcar queimado. Leve ao fogo, em banho-maria, durante 60 minutos

529. Quebra-Queixo

750 g de coco fresco
6 xícaras (chá) de açúcar
3 xícaras (chá) de água

Ponha o açúcar em uma panela e leve ao fogo baixo até formar um caramelo. Adicione a água aos poucos e deixe ferver até o caramelo derreter e formar uma calda.

Acrescente o coco e mexa com uma colher de pau até a calda ficar em ponto de fio.

Retire do fogo e despeje sobre uma superfície lisa untada com manteiga. Deixe esfriar e desenforme. Corte os pedaços com a ajuda de uma faca e um martelo de carne. (rende 20 porções)

530. Queijadinhas

1 xícara de coco ralado
1 lata de leite condensado
1 colher de queijo parmesão ralado
2 gemas

Misture bem todos os ingredientes, coloque em forminhas de papel e leve ao forno até que fiquem bem douradas.

531. Queijadinhas da Lan House

4 ovos
250g de coco ralado
4 colheres (sopa) de queijo meia cura
1 lata de leite condensado

Em um recipiente coloque o coco ralado, o queijo, os ovos levemente batidos e o leite condensado. Misture até se agregarem todos

os ingredientes. Forre forminhas de alumínio (tipo empada) com forminhas de papel. Distribua dentro delas a massa obtida com o auxílio de uma colher. Acomode-as em uma assadeira retangular e leve ao forno (180°) por 20 minutos. Rendimento: 50 unidades médias e de 80 a 100 unidades pequenas. OBS: Utilize o coco fruta ralado ou hidrate o coco ralado de pacote.

532. Quindim

36 gemas passadas na peneira
650g de coco ralado fresco
1 kg de açúcar peneirado
2/3 xícara (chá) de manteiga

Em uma tigela, misture o coco ralado com o açúcar até formar uma massa grossa. Junte a manteiga derretida e deixe na geladeira por

2 horas. Acrescente as gemas peneiradas e bata bem até virar um creme claro. Unte as fôrmas de quindim com manteiga e polvilhe com açúcar. Coloque o creme nas fôrmas e leve ao forno em banho-maria até dourar em temperatura alta. Rende de 40 a 50 unidades.

533. Quindão

500 g de açúcar
24 gemas
1 colher (sopa) de margarina
1 coco grande ralado
1 vidro de leite de coco
1 colher (café) de sal
margarina para untar

açúcar para polvilhar

Passa as gemas pela peneira. Junte a margarina bem mole, o leite de coco, o açúcar, o coco, o sal e misture bem todos os ingredientes, até ficar cremoso. Leve ao

forno para assar em banho-maria, em uma forma redonda, untada com margarina e polvilhada com açúcar.

Para saber se está pronto, espete com um palito no centro (este deve sair seco). Desenforme frio e sirva gelado.

534. Rapadura de Leite Condensado

½ quilo de açúcar
1 lata de leite condensado
1 coco, em fruta ralado

Levar ao fogo, mexendo até desprender da panela. Colocar em mármore untado e cortar em quadradinhos.

535. Raspadinha

Leite Condensado
Cubos de gelo
Groselha
Martelo de carne
Canudinho
Guardanapo de pano

com o martelo de carne triture os cubos de gelo, deixando em pedaços bem pequenos (quanto mais triturado o gelo, mais gostosa fica a raspadinha). Encha um copo com o gelo. Jogue a groselha no copo. Coloque um pouco de leite condensado e já está pronta a raspadinha para tomar de canudinho.

Pegue alguns cubos de gelo e coloque no guardanapo de pano. Segure nas pontas e

536. Raspadinha de Limão

1 lata de leite condensado
½ xícara (chá) de suco de limão
1 colher (chá) de raspas de limão
gelo picado

Coloque o leite condensado, o suco e as raspas no liquidificador. Bata até adquirir consistência cremosa. Distribua raspas de gelo em copos altos e despeje o creme de limão. Sirva a seguir.

537. Refresco da Casca de Abacaxi

Cascas de um abacaxi
1 litro de água
açúcar e folhas de hortelã

Bata a casca bem picada com a água, açúcar e hortelã no liquidificador. Peneire e sirva.

538. Refresco de Banana e Leite

1 banana cortada
1 xícara de leite
1 ovo
açúcar a gosto

Coloque todos os ingredientes no copo do liquidificador e bata bem. Dá apenas para 1 copo.

539. Refresco de Chocolate

1 e ½ xícara de leite
4 colheres (sopa) de sorvete de creme
3 colheres (chá) de chocolate em pó
açúcar a gosto

Coloque todos os ingredientes no copo do liquidificador e bata por 10 segundos.

540. Refresco Espuma de Limão

3 claras
6 colheres (sopa) de suco de limão
3 colheres (sopa) de açúcar
club soda gelado

Misture no liquidificador as claras, o suco de limão e o açúcar. Bata bem até que a mistura fique homogênea. Divida em três copos e se quiser pode colocar club soda.

541. Refresco de Geléia

½ xícara de geléia de jabuticaba ou uva preta
½ xícara de água fervente
½ xícara de suco de laranja
2 colheres (sopa) de suco de limão
1 xícara de club soda

Coloque a geléia no liquidificador. Junte a água fervente e bata bem. Junte o suco de laranja e o suco de limão. Bata bem. Leve a geladeira. Na hora de servir junte o club soda.

542. Refresco de Maçã

1 maçã descascada
1 colher (chá) de suco de limão
1 xícara de leite
açúcar a gosto

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva gelado.

543. Refresco de Mel

1 ovo
1 xícara de leite frio
2 colheres (sopa) de mel

Bata todos os ingredientes no liquidificador por alguns minutos e em seguida pode servir.

544. Refresco de Melancia

1 e ½ colher (sopa) de suco de limão
1 e ½ colher (sopa) de açúcar
3 xícaras de melancia sem sementes cortada em quadradinhos

No copo do liquidificador coloque o suco de limão, o açúcar e 1 xícara de melancia. Tampe e bata bem. Junte a melancia restante e torne a bater. Sirva com cubos de gelo.

545. Refresco de Melancia com Canela

¼ de melancia
1 litro de água
4 paus de canela
açúcar a gosto

Corte a melancia em cubos e reserve-a. Misture a água com o açúcar e a canela e

leve ao fogo baixo. Deixe ferver por 5 minutos. Depois que esfriar, coe para retirar a canela. Junte com a melancia e bata, em um liquidificador, rapidamente para que as sementes não se desmanchem.

546. Refresco de Melão

½ lata de leite condensado
½ melão picado
1 xícara (chá) de água mineral
gelo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até que estejam bem misturados. Sirva a seguir.

547. Refresco de Morango

½ xícara de morangos cortados em pedaços
½ xícara de suco de laranja
½ xícara de sorvete de creme de morango
2 colheres (sopa) de açúcar

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva gelado.

548. Refresco Paraíso

¼ de copo (americano) de suco de uva
½ copo (americano) de groselha
1 colher (chá) de açúcar
Club soda e gelo a gosto

Misture tudo muito bem e enfeite com frutas de sua preferência.

549. Sagu com Manga

100g de sagu
3 e ½ xícaras (chá) de água
1 e ½ xícaras (chá) de manga descascada e picada
3 colheres (sopa) de açúcar
2 colheres (sopa) de suco de limão

cozinhe, mexendo de vez em quando, até que o sagu esteja transparente. Tire do fogo e despeje num pirex. Bata a manga, o açúcar e o suco de limão no liquidificador até obter um creme liso. Misture-o com o sagu e leve à geladeira até a hora de servir. A quantidade de açúcar depende da “doçura” da fruta.

Numa panela coloque a água e leve ao fogo. Deixe levantar fervura. Junte o sagu e

550. Sagu

- Para que endureça mais rápido, não acrescente o suco já adoçado antes do cozimento. Deixe o sagu cozinhar primeiro e depois coloque o açúcar.

551. Sequilhos de Coco

½ kg de araruta
½ coco ralado (só o leite de coco)
1 pires de açúcar
1 colher (sopa) de manteiga
3 ovos

Misture tudo muito bem e faça os sequilhos que são assados em forno brando, em assadeira polvilhada de farinha.

552. Sonho Húngaro

INGREDIENTES DA MASSA:

- 500g de farinha de trigo
- 30g de fermento biológico (2 tabletes)
- 100g de manteiga ou margarina (¼ de xícaras)
- 100g de açúcar (¾ de xícara)
- 2 ovos
- 1 pitada de sal
- +/- 1 copo de leite (ou até chegar a consistência macia sem grudar na mão)

CREME DE CONFEITEIRO:

- 500ml de leite integral
- 1 colher sopa de essência de baunilha
- 120g de açúcar refinado (quase 1 xícara cheia)
- 50g de manteiga
- 1 ovo
- 5 gemas
- 40g de amido de milho (maizena)

MODO DE PREPARO DO CREME:

Ferver o leite com a metade do açúcar e a manteiga. Numa vasilha a parte, bater as gemas com o ovo, o amido de milho e o restante do açúcar. Acrescente a essência de baunilha.

Temperar esta mistura com parte do leite fervente (método liason), voltar ao fogo e cozinhar até engrossar, mexendo sempre. Despejar em assadeiras e cobrir com filme plástico. Resfriar e reservar. Será utilizado para rechear os sonhos.

MONTAGEM:

Cortar os pães ao meio e rechear com o creme já frio. Polvilhar com açúcar de confeiteiro.

RENDIMENTO:

25 sonhos grandes

553. Massa Cremosa de Sorvete

1 lata de leite condensado
2 copos (americanos) de leite (fervendo)
1/3 pacote de gordura vegetal (em temperatura ambiente)
2 ovos

Para outros sabores:

4 colheres (sopa) de chocolate
4 colheres (sopa) de Quick de morango
4 colheres (sopa) de raspas de chocolate ou chocolate granulado (para fazer sorvete de flocos)
1 copo (americano) de suco de abacaxi
1 pote de amendozem
50g de coco ralado
1 vidro pequeno de leite de coco

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 10 minutos. Em seguida, leve ao freezer (por 4h) ou ao congelador (por 8h). Depois, retire e deixe amolecer.

Coloque a massa em uma batedeira e acrescente o sabor de sua preferência. Bata por 10 minutos. Se à sua escolha é flocos, misture delicadamente as raspas ou o granulado de chocolate somente no final.

Em seguida, leve ao freezer (cerca de 4h) ou ao congelador (8h).

554. Sorvete de Creme Com Frutas

200 g de açúcar
½ litro de creme de leite
4 gemas
1 colher (chá) de baunilha
100 g de ameixas picadas
100 g de damascos picados
100 g de nozes picadas

Bater as gemas com o açúcar e a baunilha, até ficar esbranquiçado. Bater o creme de leite, como para chantily e misturar ao creme, bem como as frutas picadas. Colocar em forma e levar ao congelador. Ao servir retirar da forma e servir com chantily.

555. Sorvete de Milho Verde

5 espigas de milho verde cozidas
½ xícara (chá) de água
2 xícaras (chá) de leite
2 claras em neve
açúcar a gosto

Debulhe o milho e ponha os grãos no liquidificador. Junte a água, o leite e o açúcar a gosto. Bata até ficar homogêneo. Passe por uma peneira e transfira para uma panela. Leve ao fogo baixo, sem parar de mexer, até

formar um creme grosso. Retire do fogo e reserve.

Bata as claras em neve e junte ao creme de milho. Misture delicadamente e leve ao freezer até começar a endurecer.

Retire do freezer, ponha novamente no liquidificador e bata por um minuto. Devolva ao freezer e repita a operação mais duas vezes.

Sirva em taças decoradas com fatias de limão ou laranja. (Rende 10 porções)

556. Sorvete Rápido de Morango

½ kg de morango
1 xícara (chá) de açúcar
2 claras
½ lata de creme de leite

Lave os morangos e escorra. Junte meia xícara (chá) de açúcar e deixe macerar por umas 4 horas. Bata no liquidificador e

reserve. Bata as claras em neve firme e junte aos poucos o restante do açúcar e o creme de leite (agite bem a lata antes de abri-la).

Adicione o morango reservado e misture delicadamente. Leve ao congelador em uma vasilha plástica ou de vidro, durante pelo menos 3 horas.

557. Sorvete

- Se a massa do sorvete não quiser pegar o ponto, retire-a do congelador e bata no liquidificador. Depois, leve-a ao congelador novamente.

- Sorvete que foi aberto e depois voltou para o congelador às vezes forma uma camada semelhante a uma nata por cima. Para evitar isso, depois de servir o sorvete, cubra com um pedaço de papel encerado e feche a vasilha outra vez.

558. Suspiro Simples

1 copo de claras
4 copos de açúcar

Junte o açúcar e as claras sem bater numa panela. Leve ao fogo em banho Maria até

ficar morna. Tire do fogo e coloque na batedeira. Quando pronta forrar a forma com papel manteiga e faz-se os suspiros e coloca-se para assar.

559. Suspiros

6 claras
12 colheres (sopa) de rala de limão
manteiga para untar
farinha de trigo para polvilhar

Ligue o forno e deixe aquecer. Unte duas assadeiras com manteiga e polvilhe com farinha de trigo. Quebre os ovos um a um e coloque as claras na batedeira ou numa vasilha funda. Bata até formar picos.

Vá juntando o açúcar, uma colher de cada vez, e continue batendo, até o suspiro ficar firme (pegando com a colher, ele não escorrega). Adicione a rala da casca de limão e bata até ficar bem consistente.

Com uma colher de sobremesa, vá tirando o suspiro da vasilha e pingue na assadeira.

Deixe um bom espaço entre eles, pois vão crescer. Leve ao forno e deixe assar até que fiquem ligeiramente dourados.

560. Suspiros Tentação

1 xícara de água fervente
1 caixinha de pó para maria-mole
1 lata de leite condensado
1 lata de creme de leite

Dissolva a maria-mole na água fervente. Coloque-a no liquidificador juntamente com o leite condensado e o creme de leite. Bata por

1 minuto. Despeje a mistura numa forma para pudim previamente untada com óleo. Leve à geladeira por cerca de 6 horas ou até que o pudim adquira consistência. Sirva gelado, acompanhado de calda de frutas ou de caramelo.

561. Suspiro

- Quando os suspiros já estiverem assados, não os tire imediatamente da assadeira. Deixe que eles esfriem um pouco. Assim, eles não se quebrarão.
- Quando preparar suspiros ou glacê, peneire o açúcar de confeitiro antes de usar.
- Para que os suspiros fiquem bem sequinhos, deixe a porta do forno entreaberta, usando para isso uma caixinha de fósforos vazia, o cabo de uma colher de pau ou um pano. Antes de cortar merengues, mergulhe a faca em água fervente.
- Para cortar uma torta coberta com suspiro, use uma faca untada. Assim, o suspiro não esfarelará e as fatias ficarão com uma aparência mais bonita.
- Evite abrir a porta do forno enquanto estiver assando os suspiros, pois eles murcham.

562. Torta de Limão

Geral
7 colheres (sopa) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de açúcar
2 colheres (sopa) de manteiga
2 gemas
1 colher (sopa) de fermento em pó
Leite até dar o ponto

Recheio
1 lata de leite condensado
2 claras em neve
6 colheres (sopa) de açúcar
Suco de 2 limões

Cobertura
3 claras em neve dura
9 colheres (sopa) de açúcar

Geral

Amasse todos os ingredientes com a mão e por último coloque o leite, aos pouquinhos até desprender das mãos. Abra a massa com o rolo. Unte e polvilhe uma forma de torta, o

fundo e as beiradas, em seguida coloque o recheio e leve para assar por aproximadamente uns 15 minutos ou quando as beiradas da massa já estiverem douradas. Retire do forno e jogue a cobertura (suspiro) por cima, levando novamente ao forno.

Recheio

Bata na batedeira às claras em neve. Junte o açúcar. E em seguida os limões. Leve ao forno já aquecido a massa junto com o recheio.

Cobertura

Bata na batedeira às claras deixando em neve dura. Em seguida coloque aos poucos o açúcar sem parar de bater até ficar bem firme. Depois de batido jogue por cima e leve ao forno por aproximadamente por 10 minutos ou até ficar dourado igual a suspiro.

563. Torta de Limão da Alcatéia

1 pacote de bolacha maisena
120 g de manteiga
2 latas de leite condensado
2 latas de creme de leite
1 xícara de suco de limão

Bater no liquidificador o pacote de bolachas. Amassar essa farinha com a manteiga. Untar

uma fôrma média com fundo falso. Forrar a fôrma com a massa da bolacha. Bater no liquidificador o leite condensado, o creme de leite e o suco de limão. Pôr o creme na fôrma e levar à geladeira. Desenformar quando estiver bem gelada. Salpicar com raspas de limão.

564. Trouxinhas de Goiabada

1 xícara de farinha de trigo
½ xícara de manteiga ou margarina (retirada da geladeira pelo menos uma hora antes)
½ xícara de ricota
1 xícara de goiabada cortada em quadradinhos

Coloque a farinha, a manteiga e a ricota numa vasilha. Misture os ingredientes com um garfo. Forme uma bola. Abra a massa sobre uma superfície polvilhada com farinha.

Corte a massa em quadrados e coloque um pedaço de goiabada sobre cada quadrado.

Umedeça as bordas de cada quadrado e junte as pontas sobre a goiabada, formando trouxinhas.

Fure cada trouxinha com um garfo, para deixar o vapor escapar. Asse em forno moderado por uns 15 minutos até que fiquem um pouco douradas.

565. Trufas de Cereja

250 gramas de chocolate meio amargo
50 gramas de manteiga
1 colher (chá) de essência de cereja
¾ xícara (chá) de creme de leite
½ xícara (chá) de cerejas picadas

PARA BANHAR

500 gramas de chocolate temperado
500 gramas de chocolate em pó

Em uma panela, leve ao fogo o chocolate meio amargo picado, o creme de leite e a

manteiga. Retire do fogo e acrescente as cerejas e a essência. Mexa bem. Leve ao freezer por duas horas, ou à geladeira por seis a oito horas.

Com o auxílio de uma colher, dê forma às trufas. Banhe-as no chocolate derretido e com garfo para chocolate, retire-as e deixe escorrer. Para finalizar, passe-as no chocolate em pó.

566. Uvas Vidradas

Uvas lavadas e bem sequinhas

CALDA
2 copos de açúcar
1 copo de água
2 colheres de vinagre branco

Coloque todos os ingredientes na panela e deixe ferver até criar uma calda no ponto de vidro. Passe as uvas e coloque-as em uma assadeira untada.



*"O dia em que vocês envenenarem o ultimo rio,
Quando abaterem a ultima arvore,
Quando assassinarem o ultimo animal,
Quando não existirem mais flores, pássaros.
Se darão conta que dinheiro não se come."*

(Humawta - indígena)

SALGADOS

567. Acarajé da Bahia

1/2 kg de feijão fradinho
1 cebola grande
3 dentes de alho
óleo de dendê
sal

Coloca-se o feijão fradinho de molho em água fria, durante 2 horas.

Quando o feijão começar a inchar, lava-se com água fria, até soltar toda a casca.

Mói-se o feijão sem casca num moinho especial, ou em processador até formar uma massa branca e espessa, à qual acrescenta-

se cebola, alho e sal, que antes foram passados no liquidificador.

Põe-se um tacho ou frigideira funda óleo e azeite-de-dendê no fogo, e quando este começar a ferver colocam-se pequenas porções de massa retiradas com colher.

Depois de frito, o acarajé fica com uma tonalidade avermelhada por fora e branca por dentro.

Este bolinho deve ser servido com molho de pimenta, molho de camarão seco, vatapá e salada (tomate e cebola picados).

568. Alface

- Para conservar a alface sempre fresquinha, lave bem as folhas e enxugue. Depois, coloque numa vasilha hermeticamente fechada e guarde na geladeira.
- Guarde no refrigerador, em sacos de papel, em vez de celofane ou plástico. Não remova as folhas de fora até usar.
- Coloque na gaveta do refrigerador, no compartimento dos legumes, uma toalha de papel. Ela absorverá o excesso de umidade e fará com que os vegetais e frutas fiquem frescos por muito tempo.
- Coloque algumas esponjas secas no compartimento de vegetais para absorver a umidade.
- Quando for necessário preparar salada para muitas pessoas e as folhas de alface estiverem molhadas, coloque-as dentro de uma fronha e ponha na máquina de lavar – marque o ciclo secar – e deixe por uns segundos.



569. Pasta de Alho

500 ml de azeite
4 colheres (sopa) de alho picado
2 tabletes de manteiga (sem sal)
2 colheres (sopa) de orégano
pimenta do reino à gosto
sal a gosto
1 colher (sopa) de manjeriço seco

Lave o alho espremido. Coloque em um pano e seque-o. Em uma panela, aqueça o azeite, adicione o alho picado. Frite até que

doure. Em um recipiente à parte, coloque a manteiga, acrescente o orégano, o manjeriço, o sal e misture. Coe o alho e junte-o à mistura de manteiga, mexendo bem. Passe a pasta de alho em fatias de pão italiano e leve a grelha ou ao forno.

Versão Simplificada: No acampamento basta espremer dentes de alho com margarina, passar na fatia de pão e colocar na grelha.

570. Alho

- Para facilitar, amasse os dentes de alho com sal e guarde num pote bem fechado, na geladeira. Assim, quando precisar ele já estará pronto.
- Os dentes de alho podem ser guardados no congelador. Quando for usar, descasque e pique antes de descongelar.

571. Arroz Com água de Coco

Refogue uma cebola ralada com azeite. Junte uma xícara (chá) de arroz e refogue por três minutos. Junte duas xícaras (chá) de água de coco quente. Tempere com sal e

cozinhe até o arroz ficar macio. Se necessário, acrescente mais água quente. Na hora de servir, polvilhe coco ralado e uma pitada de canela. Fica ótimo acompanhado de carne de porco.

572. Arroz de Forno

2 ovos
sal a gosto
1 colher (sopa) de salsinha picadinha
½ colher (sopa) de óleo
2 xícaras (chá) de arroz cozido
1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado

Bata os ovos, tempere com sal e junte a salsinha. Aqueça o óleo, junte os ovos

batidos e deixe fritar sem parar de mexer. Quando estiverem cozidos, junte o arroz, coloque em uma fôrma refratária, polvilhe o queijo e leve ao forno pré-aquecido a 200° C, por aproximadamente 10 minutos.

Nota: Para variar acrescente ½ lata de ervilha.

573. Arroz com Frango (Galinhada)

1 galinha caipira (pequena)
3 dentes de alho
1 cebolas grande
3 colheres de sopa de óleo ou azeite de oliva
1 lata de milho em conserva
sal e pimenta a gosto
salsa picada
2 xícaras de chá de arroz
6 xícaras de chá de água fervente

Três horas antes, tempere a ave apenas com alho e sal. Leve-a ao fogo em uma panela com o óleo e deixe dourar. Acrescente os temperos (cebola, sal em pequena quantidade, pimenta) e continue refogando, acrescentando água aos poucos, até que a

galinha esteja macia. Este é o segredo do sabor do prato.

Quando o frango caipira já estiver macio, junte o arroz. Continue a refogar, mexendo com uma colher de pau, até que o arroz seque e frite.

Junte as 5 xícaras de água ferventes. Quando o arroz estiver quase cozido, com pouca água na panela, acrescente o milho verde. No final, com o arroz ainda úmido, ponha mais salsa picada, desligue o fogo e tampe a panela. Deixe descansar por 10 minutos. Você pode servir com uma bela salada de folhas: rúcula e alface acebolada, mais tomate em rodela.

574. Arroz Com Passas

Refogue o arroz em margarina, junte sal e alhos esmagados, junte água o suficiente, prove o sal, tampe e deixe cozinhar. Quando o arroz estiver seco, junte 200 g de passas

sem sementes, misture bem levemente, deixe terminar de secar. Sirva para acompanhar carnes, frango, presuntos.

575. Arroz

- Aproveite as sobras de arroz colocando um ovo batido, cheiro verde e farinha de trigo até dar ponto de bolinho. Mexa bem e modele-os com as mãos. Frite-os em óleo quente.
- Prepare uma porção de arroz para vários dias, refogando com bastante óleo, alho amassado e sal, até soltar da panela. Depois, guarde o arroz na geladeira num recipiente de plástico ou de vidro tampado. Retire da geladeira só a quantidade que vai usar e cozinhe normalmente.

576. Azeite

- Coloque algumas azeitonas pretas, furadas com um garfo e um pouco de alho socado num vidro com óleo comum de cozinha e deixe na geladeira por alguns dias. O óleo ficará com sabor de azeite de oliva.
- Ou, ainda, quebre os caroços de azeitona, coloque num recipiente com óleo e deixe durante três meses.

577. Azeitona

- Guarde na geladeira dentro de uma vasilha coberta com água filtrada, sal e uma gota de azeite. Assim, as azeitonas não ficam rançosas.

578. Baião de Dois

1ª parte

3 litros de água
600g de feijão mulatinho ou carioquinha
200g de bacon cortado em cubos
400g de carne de sol
300g de charque
250g de lombo suíno

2ª parte

100 ml. de azeite
6 dentes de alho picados
1 cebola grande picada
1 colher (sopa) rasa de cominho
½ pimenta dedo-de-moça picada
½ xícara (chá) cebolinha picada
½ xícara (chá) salsinha
½ xícara (chá) coentro

3ª parte

250g de lingüiça calabresa
300g de arroz cru
Queijo fresco picado

Farofa

200g de manteiga
Cebolinha picada a gosto
300g de farinha de mandioca torrada

Baião de dois

Dessalgue as carnes no dia anterior, trocando duas vezes a água neste período. Aqueça, numa panela de pressão, 3 litros de

água. Coloque o feijão, o bacon, a carne de sol, o charque e o lombo suíno. Tampe a panela e quando começar a pressão, deixe por 20 minutos em fogo alto. Após os 20 minutos de cozimento na pressão, deixe esfriar, abra a panela e adicione a lingüiça calabresa. Deixe cozinhando com a panela destampada.

Separado, numa frigideira, faça o tempero. Coloque o azeite e refogue o alho, a cebola, a pimenta dedo-de-moça e o cominho. Depois acrescente a cebolinha, a salsinha e o coentro. Junte o refogado ao feijão e as carnes e em seguida acrescente o arroz.

Coloque sal se necessário. Deixe por mais 30 minutos em fogo baixo até cozinhar o arroz e secar a água. Desligue o fogo, acrescente a farofa e misture muito bem. Se quiser salpique com queijo branco picado. Para servir acompanha bananas da terra fritas e torresmo.

Farofa

Numa frigideira coloque a manteiga deixe derreter. Acrescente a cebolinha, a farinha de mandioca torrada e misture bem.

579. Bacalhau

Lavar e limpar os pedaços, tirando-lhes as espinhas e a pele; deixa-os de molho até o dia seguinte. Colocar no fogo uma panela com uma colher de banha e uma de azeite; quando estiver quente, refoga alho, cebola, massa de tomate, pimentão, etc. e junta-lhe os pedaços de bacalhau; tampa a panela e deixa refogar; enquanto isso descasca

algumas batatas, pica-as e junta-as ao bacalhau com um pouco d'água; enquanto cozinha, vai adicionando-lhe um pouco d'água, para que não seque; se necessário, põe-lhe um pouco de sal. Se não tiver tempo de pôr o bacalhau de molho, fervê-lo antes de refogar.

580. Bolinho de Bacalhau

300 g de batatas cozidas
500 g de bacalhau
1 colher de sopa de manteiga
2 colheres de sopa de queijo ralado
6 ovos
Cebola
Cheiro verde
Pimenta

Cozinhe e limpe o bacalhau. Moa o bacalhau junto com as batatas. Junte a manteiga, queijo, temperos e as gemas batidas. A seguir, coloque as claras batidas e frite os bolinhos na gordura quente.

581. Bolinho De Bacalhau Da Cantina

300g de bacalhau
300g de batatas cozidas (amassadas)
1/2 colher (sopa) de manteiga
1 colher bem (sopa) cheia de farinha de trigo
1/2 xícara (chá) de leite
salsa (picadinha) a gosto
4 ovos

Deixe o bacalhau de molho de véspera. No dia seguinte, afervente com um pouco de água, tire os espinhos, peles e passe no triturador ou máquina de moer carne. Depois, misture o bacalhau com os demais ingredientes e por último, junte as claras em ponto de neve. Frite as colheradas em óleo quente.

582. Bacalhau

- Para tirar o excesso de sal, ferva-o com uma colher (sobremesa) de farinha de trigo. A farinha absorverá todo o sal.
- Para o bacalhau ficar maior e mais gostoso, tire todo o sal e depois o coloque de molho em leite.
- Para tirar o excesso de sal com facilidade, deixe-o de molho, numa panela com água, durante quarenta e oito horas. Vá trocando sempre a água da panela, para que o sal que se desprende do bacalhau seja eliminado.
- Tire o excesso de sal acrescentando na água de molho um pouco de farinha de mandioca. Deixe de um dia para o outro. A farinha absorverá o sal, deixando o bacalhau no ponto para fazer qualquer prato.
- Para tirar o excesso de sal do bacalhau, coloque na água de molho duas colheres (sopa) de açúcar.
- Ao fazer bolinhos de bacalhau, antes de pegar a massa, passe a colher no óleo quente. Assim, a massa se soltará da colher com facilidade.

583. Bacon

- Para evitar que as fatias grudem umas nas outras, antes de guardar no refrigerador, enrole o pacote como um cilindro e prenda com um elástico.
- Uma maneira rápida de separar bacon congelado: aquecer uma espátula e passar em cada fatia.

584. Coração de Bananeira

6 corações de bananeira nanica
1 xícara (chá) de azeite de oliva
1 cebola grande picadinha
3 dentes de alho
sal, pimenta-do-reino
salsinha picada
azeitonas
4 ovos cozidos

Pegue os corações de bananeira, corte a parte mais grossa, vá tirando as folhas até que eles fiquem quase brancos. (Eles diminuem bem no tamanho). Depois corte em rodelas, dentro de uma bacia com água (por causa das nódoas), lave em várias águas e leve ao fogo numa panela com bastante água. Quando ferver, coloque uma pitada de

bicarbonato de sódio e deixe cozinhar até ficar bem macio. Escorra e passe um pouco de água quente. Coloque azeite em uma panela e ponha em seguida a cebola, o alho e os corações já cozidos e bem escorridos.

Salgue, ponha pimenta e salsinha. Refogue por uns 10 ou 15 minutos. Sirva em uma travessa enfeitada com ovos cozidos e azeitonas.

585. Batatas Gratinadas “El Pedron”

Descasque e cozinhe as batatas em água e sal. Coloque-as numa assadeira, regue com margarina derretida. Se quiser, polvilhe

queijo ralado. Deixe corar. Sirva como complemento para aves, carnes ou peixes.

586. Batatas Gratinadas

10 batatas
200g de mussarela fatiada
1 colher (sopa) de orégano
1 colher (sopa) de sal

Ligue o forno para aquecer. Enquanto isso, descasque as batatas e corte em fatias regulares.

Unte uma forma refratária e coloque uma camada de batatas. Polvilhe com sal e orégano e cubra com fatias de queijo.

Repita as camadas, terminando com queijo. Polvilhe com orégano.

Asse, em forno médio, durante 35 minutos, ou até o queijo derreter. (4 pessoas)

Dica: Se quiser batatas assadas simples: descasque as batatas e coloque numa assadeira. Tempere com sal e pimenta do reino. Regue com azeite. Leve ao forno e asse por 45 minutos, mexendo 1 vez para não pegar no fundo da assadeira.

587. Purê de Batatas

1 kg de batatas cozidas (sem a casca)
2 colheres (sopa) de margarina
2 copos de leite – sal

Passe as batatas no espremedor, junte a margarina e misture bem. Adicione o sal, o

leite e leve ao fogo em uma panela, misturando sempre com uma colher de pau, até que o purê se desprenda da panela. Sirva para acompanhar assados em geral, bifes acebolados, frango, ensopados, etc.

588. Batatas Assadas, Regadas Com Azeite

8 batatas
água
sal
vinagre
azeite
alho esmagado

Cozinhe as batatas já descascadas, por 5 a 6 minutos na panela de pressão. Escorra, despeje numa travessa forrada com alho esmagado. Tempere em seguida, polvilhando sal, vinagre e regando com azeite bom.

589. Batata

- Coloque as batatas já cortadas no congelador por meia hora antes de fritar. Elas ficarão secas e macias.
- Faça um pequeno corte na casca das batatas antes de assar. Assim, elas não se quebrarão.
- Acrescente ao purê de batatas uma colher (chá) de fermento em pó. Bata bem com um garfo e leve ao forno por alguns minutos. O purê crescerá, ficando leve e cremoso.

- Se a batata frita perde a sua frescura, coloque no forno (na relha) por alguns minutos. É preciso cuidado para que não escureçam.
- Para assar bem depressa:
 - Corte uma pequena fatia de cada ponta antes de colocar no forno.
 - Enfie um prego na batata para diminuir em 15 minutos o seu tempo de cozimento.
- A batata assada pode ser assada de novo se colocarmos um pouco em água e depois, por 20 minutos, em forno, à temperatura de 180º centígrados.

590. Bauru Ao Ponto Chic

250 gramas de uma peça de lagarto
80 g de queijo prato
80 g de queijo suíço
80 g de queijo estepe
10 g de queijo provolone
água o quanto baste
1/2 colher de sopa de manteiga
6 rodelas de tomate
6 fatias de pepino (antes de usar o pepino, deixe-o por quatro dias em uma conserva de vinagre de vinho branco)
3 pães franceses
Sal a gosto

Aqueça bem uma chapa de ferro (ou assadeira) no fogão e coloque a carne de lagarto, inteira, sem nenhum tempero. Vire-a seguidamente para que vá assando com uniformidade, até formar um centímetro e meio de carne bem assada, com o centro rosado. Depois de pronto o rosbife, corte-o em fatias bem finas.

Fatie os queijos. Leve uma panela ao fogo,

com três copos de água. Acrescente a manteiga e aqueça, até que se forme uma camada de óleo por cima. Abaixar o fogo. Coloque na água o queijo provolone. Junte depois os outros queijos, aos poucos, mexendo sempre e acrescentando água quando necessário, até que se forme uma pasta uniforme.

Corte o pão ao meio, no sentido do comprimento. Em uma das partes, coloque quatro fatias do rosbife, temperadas com sal (na hora). Sobre o rosbife, disponha duas rodelas de tomate e duas fatias de pepino. Retire um pouco do miolo da outra parte do pão e acrescente um terço do queijo fundido, quente. Feche o sanduíche e corte sem sentido diagonal.

Repita o procedimento com os outros dois pães e sirva imediatamente.

591. Barreado

Prato típico do Paraná que é símbolo de fartura, festa e alegria. O nome vem da expressão "barrear" a panela, com um pirão de cinza ou farinha de mandioca, para evitar que o vapor escape e o cozido não seque depressa.

Sua característica é de que, mesmo requeitado, não perde o sabor original. Antes, seu cozimento era feito pelos antigos habitantes em valas sobre um braseiro, levando cerca de 24 horas para ficar pronto, num verdadeiro ritual. Não sei porque, para mim, este prato me traz as sensações dos bons e velhos acampamentos.

5 Kilos de carne (peito, patinho ou coxão mole)
500 gramas de toucinho fresco
05 cabeças de cebola
Folhas de louro
1 colher de pimenta do reino
1 pitada de coentro (torrado)
3 cabeças média de alho
1 pitada de cominho em pó (torrado)

Sal a gosto
Pimenta vermelha

(Ingredientes para mais ou menos 10 pessoas)

Tem que ser feito na véspera de ser servido: Cortar a carne em pedaços pequenos (cubinhos de 3 a 4 cm) e o toucinho em pedaços menores (quadrados de 1 a 2 cm). Coloca-se todos os temperos (menos a

pimenta vermelha). Põe-se a carne e o toucinho numa panela de barro.

Tampa-se a panela com uma folha de bananeira previamente sapecada no fogo amarrando-a na boca da panela, ou coloca-se a tampa, e com uma mistura de farinha de mandioca, cinza e água quente, barrea-se, vedando bem. O tempo de cozimento não pode ser inferior a 12 horas com fogo brando.

592. Bauruzinhos

400g de farinha de trigo
200 ml de leite morno
½ copo (tipo americano) de óleo
1 colher (sopa) de açúcar
1 pitada de sal
2 tabletes de fermento biológico

INGREDIENTES PARA RECHEIO:
300g de queijo mussarela
300g de presunto

O segredo é o cozimento, lento. Por isto costuma-se preparar ao meio-dia seguinte, usando o fogão a lenha. Quando abrir a panela, experimente se está bom de sal, e acrescente o molho de pimenta vermelha a gosto.

Como servir: Coloca-se farinha de mandioca no prato e escalda-se com o Barreado (como quem faz um "pirão bem molinho"). Serve-se acompanhado com banana, laranja e arroz.

1 tomate
1 cebola
salsinha

Preparo da massa no método direto, esticar a massa fina, colocar o recheio, pincelar com a gema do ovo. Assar a 180° por 10 minutos.

593. Antepasto de Berinjela

2 berinjelas
1 cebola pequena cortada em rodela
½ colher (sopa) de alho
sal a gosto
pimenta vermelha (malagueta) a gosto
salsinha
150 ml de vinagre branco.

água em que cozinhou as berinjela e reserve. Faça camadas com as berinjelas, cebola, alho, sal, salsinha, pimenta. Repita a operação até terminarem os ingredientes, ficando a cebola por cima. Coloque vinagre a gosto e regue bastante azeite. Deixe curtir por 2 dias.

Pré cozinhe a berinjela "al dente" em água com vinagre e reserve. Escalde a cebola na

594. Bolo De Carne Moída

1 quilo de carne moída sem gordura (patinho ou alcatra)
2 ovos
1 cebola pequena picadinha
salsinha e cebolinha picadas bem fininho
1 colher das de chá de cominho em pó
sal a gosto
farinha de rosca o quanto baste

Dividir em três partes: cada uma para um bolo. Enrolar a massa de carne como rocambole, com a ajuda de uma folha de papel manteiga ou plástico.

Colocar numa assadeira untada e assar em forno quente por aproximadamente 20 minutos

Misturar à carne os ovos inteiros, os temperos e o sal.

Amassar bem e ir incorporando a farinha de rosca aos poucos até obter uma massa que possa ser enrolada.

Para variar coloque duas tiras de bacon sobre cada bolo antes de levar ao forno. A mesma "massa" pode ser usada para preparar almôndegas.

595. Bucho

- Para diminuir o cheiro é só cozinhar junto uma laranja ácida com casca, cortada ao ½
- Para tirar o cheiro, esfregue limão e depois passe farinha de trigo ou fubá.
- Para eliminar o odor, coloque na primeira fervura partes iguais de água e leite.
- Experimente cortar em tiras bem finas, empanar à milanesa e fritar. Ele ficará saboroso e poderá ser consumido como tira-gosto.
- Corte em tiras bem finas, passe no ovo batido e na sopa de cebola em pó. Frite e terá salgadinhos para servir com aperitivos.

596. Cachorro Quente da Tia Lúcia

6 salsichas aferventadas
6 pãezinhos tipo bisnaga
2 fatias grossas de queijo prato
6 colheres (chá) de mostarda

Corte os pãezinhos ao meio, sem separar as metades. Passe mostarda na metade dos pãezinhos.

Faça um corte na salsicha de ponta a ponta. Corte as fatias de queijo em palitos. Coloque os palitos de queijo nos cortes das salsichas. Coloque as salsichas nos pãezinhos. Leve ao forno quente, numa assadeira e asse até que o queijo derreta.

597. Camarão na Moranga

1 moranga grande madura
1kg de camarão médio limpo
8 camarões com casca fritos
6 dentes de alho amassados
3 colheres de sopa de azeite de oliva
1 cebola ralada
2 colheres de sopa de coentro picado
200 ml de requeijão cremoso
1 xícara de chá de creme da polpa de moranga
200 ml de leite de coco
sal a gosto
queijo ralado para gratinar

Ponha a moranga para cozinhar em uma panela grande. Cozinhe dos dois lados. Retire do fogo, tire a tampa da moranga, limpe a moranga e bata a polpa no liquidificador. Reserve. Refogue os camarões limpos no azeite, alho e cebola. Depois de refogados acrescente o requeijão, o leite de coco, creme da moranga e o coentro. Ponha dentro da moranga, coloque queijo em cima do creme e leve ao forno para gratinar. Na hora de servir, enfeite com os camarões fritos. Passe óleo por fora da moranga para que ela fique brilhando. Sirva com arroz branco.

598. Bobó de Camarão

Creme de mandioca:
4 colheres de sopa de leite de coco
1/2 colher de sopa de azeite
4 cebolas grandes picadas
4 tomates picados
1 kg de mandioca ralada fino
1 pimentão verde ou vermelho picado
1 maço de coentro

Refogado:
5 colheres de sopa de leite de coco
1 1/2 colher de sopa de azeite
1 colher de sopa de azeite-de-dendê
1 1/2 kg de camarão sem casca
6 tomates picados

6 ramos de coentro
4 cebolas médias picadas
1 dente de alho picado
Suco de 1/2 limão
1 pimentão picado
Sal a gosto

Para decorar:
10 camarões limpos
1 ramo de coentro

Creme de Mandioca:
Em uma panela grande, junte a mandioca

ralada, a cebola, o pimentão, o tomate, o coentro, o azeite de oliva e o sal. Cozinhe em fogo alto, mexendo. Acrescente o leite de coco aos poucos, até começar a soltar do fundo da panela. Reserve.

Refogado:

Lave o camarão com água e o suco de meio limão. Escorra. Tempere com sal, o alho e o coentro e deixe descansar por 5 minutos.

599. Caruru

1/4kg de camarão seco defumado
1 xícara de chá de castanha de caju moída
1 xícara de chá de amendoim torrado moído
1 cebola ralada
3 tomates sem pele e semente picadinhos
1 maço de cheiro verde picado
1 litro de água fervente
1kg de quiabo cortado em cruz
Sal
Pimenta-do-reino
1 xícara de chá de azeite-de-dendê

Deixe o camarão de molho na água fria por 1 hora. Bata o camarão no liquidificador e junte

Leve ao fogo alto com as cebolas, o tomate, o pimentão e o azeite de oliva. Despeje o leite de coco aos poucos e cozinhe mexendo, por cerca de 8 minutos, até o camarão ficar macio. Junte o creme de mandioca e mexa por mais 5 minutos. Adicione o dendê.

Ponha numa travessa e decore com os camarões reservados e o coentro. Sirva com arroz.

a castanha, o amendoim, a cebola, e o tomate. Adicione por último o cheiro verde e reserve. Lave o quiabo várias vezes, escorra e leve ao fogo em água fervente, coloque sal e pimenta. Deixe ferver por 10 minutos. Acrescente à mistura do camarão e deixe cozinhar por 20 minutos, mexendo sempre. Uns 5 minutos antes de tirar do fogo, acrescente o azeite-de-dendê e sirva.

Acompanha arroz, farofa de azeite-de-dendê, xinxim de galinha ou vatapá.

Rendimento : 8 porções

600. Camarão

- Ao fazer camarão, guarde as cascas num recipiente fechado, dentro do congelador. Elas poderão ser utilizadas no preparo do arroz. Para isso, ferva a parte, a água com as cascas do camarão. Depois cozinhe o arroz nessa água que ele ficará com gostinho de camarão.
- Lave e enxugue os camarões. Coloque um por um numa assadeira, jogue sal por cima e leve ao forno para secar. Frite-os e use no preparo de molhos, croquetes, saladas e outros pratos.

601. Carne Louca

1 kg de acém (coxão ou lagarto)
2 copos de vinagre
2 tabletes de caldo de carne
1 folha de louro

Molho

2 colheres (sopa) de azeite ou óleo
300g de azeitonas verdes picadas
2 cebolas cortadas em rodelas
½ xícara (chá) de salsinha picada
2 colheres (sopa) de vinagre
azeite ou óleo

Cozinhe a carne em 3 copos de água, 1 copo de vinagre, o caldo de carne e o louro em

uma panela de pressão por uma hora. A seguir, destampe a panela e deixe no fogo até secar. Prepare o molho, refogando as cebolas e as azeitonas, o azeite e por último, acrescente a salsa picada e 1 copo de vinagre.

Deixe a carne esfriar e corte em fatias finas. Coloque numa travessa fatias de carne e molho alternadamente, terminando com o molho. Regue com azeite. Cubra com papel alumínio e leve à geladeira por no mínimo 24 horas. Sirva fria.

602. Bife À Parmegiana

8 bifés de contrafilé ou mignon
sal – alho amassado
vinagre – molho de pimenta
ovos batidos
queijo ralado – pimenta-do-reino
farinha de trigo
pó de rosca
óleo para fritar

outros ingredientes:
fatias de presunto
fatias de muzzarella
molho de tomate
queijo ralado

Limpe os bifés, tirando toda a gordura, coloque dentro de um saco plástico

transparente e bata com o batedor de carne um a um e tempere com sal, alho, vinagre e molho de pimenta. Bata os ovos e junte um pouco de queijo. Passe os bifés na farinha de trigo, nos ovos batidos e no pó de rosca. Frite em bastante óleo, passe para o papel absorvente e reserve.

Arrume os bifés em uma assadeira grande, untada. Sobre cada bife coloque uma fatia de presunto, uma de muzzarella, regue cada bife com molho de tomate bem temperado e consistente e polvilhe queijo ralado. Leve ao forno para gratinar. Sirva com uma boa salada mista.

603. Bife Com Molho De Pimenta Verde

4 bifés (finos)
1 colher (sopa) de óleo
1 e ½ colher (sopa) de manteiga
1 cebola grande (cortada em rodela)
1 colher (sopa) de pimenta do reino verde
2 colheres (sopa) de extrato de tomate
2 colheres (sopa) de catchup
¾ xícara (chá) de caldo de carne
200g de iogurte natural
sal a gosto
grãos de pimenta do reino verde (para decorar)

Leve ao fogo para aquecer, em uma frigideira, o óleo com a manteiga. Adicione a cebola e frite lentamente, até que esteja macia. Retire a cebola e mantenha quente.

Junte os bifés e frite em fogo forte, até que fiquem dourados dos dois lados.

Retire os bifés e mantenha quente. Junte a pimenta do reino verde (amassada), o extrato de tomate, o catchup e o caldo de carne. Deixe levantar fervura. Abaixar o fogo e cozinhe lentamente por aproximadamente 5 minutos. Junte o iogurte e mexa, não deixe ferver. Adicione o sal e coloque o molho em uma travessa aquecida.

Disponha os bifés por cima do molho de modo que não fiquem cobertos, decore com algumas rodela de cebola e as pimentas do reino verde (inteiras).

604. Carne à Chinesa

2 xícaras (chá) de sobra de carne cozida
1 cebola pequena
1 tomate maduro
½ xícara (chá) de cogumelos
3 colheres (sopa) de azeite
3 colheres (sopa) de molho de soja
sal a gosto

Corte a carne em tirinhas e pique os legumes. Em uma panela com azeite, doure a cebola e acrescentar a carne, o tomate e os cogumelos. Regue com o molho de soja e ferva por 5 minutos com a panela tampada. Sirva com arroz. Rende 3 porções.

605. Costela na Pedra

1 costela de boi de uns 6 kg
8 kg de sal grosso

Coloque 3 kg de sal no fundo de uma assadeira e depois coloque a costela com o osso para baixo e o restante do sal coloque

por cima, cobrindo toda a costela deixando no forno por no mínimo 3 horas
(Forno em 300° C).

606. Carne Seca Com Jerimum

1kg de carne seca
2 colheres de sopa de óleo
1 cebola grande picada
2 dentes de alho amassados
1 pimentão verde pequeno sem sementes, picado
4 tomates grandes sem pele picados
1 kg de jerimum (abóbora) maduro, descascado e cortado em cubos de 3 cm
Sal e pimenta a gosto
2 colheres de sopa de cebolinha verde picada
2 colheres de salsa picada

Na véspera, elimine a gordura da carne seca, corte-a em pedaços pequenos, coloque numa tigela grande, cubra com bastante água fria e deixe de molho até o dia seguinte, trocando a água 3 ou 4 vezes para eliminar o sal e amaciar a carne. No dia seguinte,

escorra a carne, coloque numa panela de pressão, cubra com 4 xícaras de água fria, leve ao fogo alto e deixe ferver. Cozinhe por cerca de 30 minutos ou até ficar macia. Tire do fogo, escorra e reserve. Numa panela grande, coloque o óleo e aqueça em fogo alto. Junte a cebola e o alho e doure levemente. Acrescente o pimentão, os tomates e a carne seca e cozinhe, juntando água quente aos poucos, até a carne ficar macia e um molho se formar na panela. Junte o jerimum e continue o cozimento, mexendo de vez em quando até ficar macio, mas sem desmanchar. Tempere com sal e pimenta a gosto, e acrescente a cebolinha e a salsa. Tire do fogo, coloque num prato de servir e leve imediatamente à mesa. Acompanhe com arroz branco.

607. Carne Seca Com Macaxeira E Jerimum

1kg de carne seca
½ kg de mandioca
½ kg de jerimum
200 ml de manteiga de garrafa
1 cebola grande
1 maço de coentro e cebolinha

Ferver a carne duas vezes. Depois, cozinhar até desmanchar para desfiar. Cozinhar a mandioca e o jerimum separados, com pouco sal. Para servir, fazer um molho com cebola, coentro e cebolinha e manteiga de garrafa. Misturar a carne seca com este molho e servir junto com a mandioca e o jerimum.

608. Escondidinho de Carne Seca

2 Kg de mandioca
2 Kg de carne seca
100 grs de manteiga ou margarina
2 copos de requeijão
100 grs de parmesão ralado
leite o suficiente para fazer o creme (média de 2 copos)
sal a gosto

Lave a carne seca, corte em pedaços de tamanho médio e coloque numa panela de pressão com água. Quando ferver, escorra, coloque novamente água na panela até cobrir a carne e deixe ferver novamente. Escorra mais uma vez. Volte a cobrir a carne com água, tampe a panela de pressão e deixe cozinhar até a carne ficar bem macia. Escorra a água, deixe esfriar a carne e desfie. Reserve.

Descasque as mandiocas, lave bem, corte em pedaços de tamanho médio e cozinhe até

ficar bem molinha. Não coloque sal para cozinhar as mandiocas.



Bata a mandioca cozida no liquidificador com leite o suficiente para fazer um purê bem grosso.

Numa panela, coloque a manteiga ou margarina, junte o purê de mandioca e mexa devagar. Quando ferver, junte os dois copos de requeijão e misture bem. Coloque sal o suficiente. Tire do fogo e reserve.

Num refratário, untado, coloque uma camada de purê de mandioca, uma de carne seca desfiada, outra de purê e assim por diante. A última camada deve ser de purê.

Para finalizar, polvilhe com queijo ralado e coloque no forno quente para gratinar. Servir com arroz branco.

609. Carnes

- Para que um assado fique dourado, pincele com molho de soja antes de levar ao forno.
- Quando tiver um assado, coloque junto, no forno, uma vasilha refratária cheia de água para evitar que a carne resseque.
- Para tirar o cheiro e a cor escura de carnes, principalmente congeladas, é só deixar de molho no suco de limão antes de preparar.
- Deixe a carne assada ou o rosbife descansando por quinze minutos sobre uma tábua, após o cozimento. Isto facilita o corte e diminui a perda de suco.

610. Castanhas do Pará

- Cozinhe-as numa panela de pressão. Quando estiverem prontas, escorra a água quente e deixe as castanhas em água gelada por algum tempo. As cascas se soltarão facilmente.
- Aqueça o forno a temperatura de 180° centígrados. Coloque as castanhas no forno por 15 minutos, ou congele. Quebre e tire à casca.

611. Cebolas Assadas

4 cebolas
2 colheres (sopa) de farinha de rosca
4 colheres (sopa) de queijo ralado
6 colheres (sopa) de leite
2 colheres (sopa) óleo
sal a gosto

Descasque as cebolas e corte-as ao meio. Faça uma pasta, misturando a farinha de rosca, o queijo e o leite, espalhe esta pasta na superfície das metades das cebolas. Coloque-as numa assadeira com o óleo e asse por 30 a 40 minutos em forno alto.

Sirva quente.

612. Cebolas

- Para picar sem chorar, congele ou ponha no refrigerador antes de cortar.

613. Cebolinhas Em Conserva

Escolha cebolinhas próprias para conserva pequenas e redondas. Descasque e leve ao fogo cobertas de água. Ao levantar fervura, escorra e com o guardanapo rigorosamente limpo, enxugue para retirar a pequena pele que se solta. Arrume as cebolinhas em um pote esterilizado, cubra com vinagre, tempere com sal, pimenta e 1 folha de louro. Tampe o pote e leve para ferver (em banho-maria) por 30 minutos. Deixe esfriar para retirar da panela. Guarde por alguns dias para usar.

614. Cereais

- Você poderá deixar cereais em flocos bem frescos outra vez, colocando-os numa assadeira e aquecendo por alguns minutos no forno.

615. Chambaril à Moda de Alagoas (Osso Buco)

4 pedaços de chambaril (osso buco)
1 repolho pequeno cortado em quatro
4 batatas
4 pedaços de abóbora
2 bananas da terra verdes, cortadas em pedaços
cheiro verde
1 folha de louro
1 pimenta vermelha
sal a gosto
3 litros de água
Farinha de mandioca o quanto baste

Ponha os pedaços de chambaril para cozinhar em três litros de água, com cheiro verde (ramos de salsa e cebolinha inteiros) de cheiro verde, o louro, a pimenta e o sal. Quando a carne estiver bem macia, retire da panela e reserve.

Coloque o repolho, as batatas, as bananas e os pedaços de abóbora no caldo até ficarem bem cozidos sem desmanchar. Retire do

caldo e reserve. Coe o caldo, corrija o sal e leve-o ao fogo para fazer o pirão.

Vá colocando a farinha de mandioca pouco a pouco sem parar de mexer até engrossar.

Aqueça a carne e os legumes e sirva acompanhado de um pirão feito com o caldo do cozido e arroz branco.

Curiosidade: Os italianos chamam de "osso buco" (literalmente osso furado) ao corte que se obtém da perna do boi cortada horizontalmente. É o que se conhece também como músculo com osso. No nordeste é conhecido como chambaril.

616. Churrasco Gaúcho

A descoberta do churrasco é atribuída aos índios que habitavam a costa das três Américas. Eles assavam a carne ao ar livre, numa fogueira sobre pedras com auxílio de uma grelha de madeira verde. A pecuária do Uruguai, da Argentina e do sul do Brasil afastava os peões por longos períodos de suas casas. Bastava uma boa faca afiada, um fogo de chão, um espeto de vara, um generoso pedaço de carne e sal grosso para alimentar esses trabalhadores. Hoje, o considerado o autêntico churrasco gaúcho deve ter:

1 kg de coração
1 kg de lingüiça
1 kg de frango
2 kg de alcatra
2 kg de picanha
2 kg de costela
1 kg de cupim
10 pães franceses

ACOMPANHAMENTO: arroz branco,
saladas verdes (almeirão e rúcula)
1kg de farofa
farinha de mandioca
arroz carreteiro
salada de batata

SOBREMESA: pudim / Ambrosia.

Dicas para preparar um bom churrasco.

- ❖ Acenda o fogo com um pão velho embebido em álcool pois continua sendo seguro e ideal.
- ❖ Nunca utilize produtos poluentes como plástico, gasolina, óleo diesel, com risco de contaminar e interferir no paladar da carne.
- ❖ Procure deixar o carvão apenas de um lado da churrasqueira. Só depois que a brasa estiver firme e incandescente, espalhá-lo por igual na churrasqueira.
- ❖ Depois do fogo aceso esperar pelo menos meia hora para colocar a carne.
- ❖ Antes de colocar a carne na grelha deixar o braseiro firmar bem, sem chamas ou fumaça e com temperatura elevada.
- ❖ Não esqueça de ter por perto uma garrafinha de água com um pequeno furo para controlar o fogo (*nunca jogar sobre a carne*)
- ❖ Espetar a carne exige uma certa técnica e os espetos adequados. A posição correta é segurar o espeto com a mão direita paralelamente à mesa, enquanto se apóia a carne com a mão esquerda.
- ❖ A distância entre a carne e o fogo deve ser de aproximadamente 30 centímetros para carne sem osso e 50 cm para carne com osso.
- ❖ O sal grosso é o indicado para o churrasco.
- ❖ Espetar a carne colocando bastante sal dos dois lados na própria churrasqueira.
- ❖ Ao manusear o espeto, o excesso de sal vai caindo no fogo.
- ❖ Não há necessidade de salgar novamente.
- ❖ Para retirar o excesso de sal e servir, segure o espeto no ar, ainda do lado de dentro da churrasqueira e bata com as costas da faca.
- ❖ Na falta de sal grosso, faça uma salmoura. Vá borrifando a carne, periodicamente, sem tirá-la do fogo, mas cuidado com o excesso de sal fino, pois não é possível retirá-lo.
- ❖ Deve-se usar apenas sal grosso, mas quando utilizar outro tempero é indicado utensílios de plástico, pois os de alumínio oxidam o tempero modificando o sabor.

- ❖ Procure evitar temperos ácidos, como limão ou vinagre que enrijecem a carne.
- ❖ A limpeza da carne é fundamental pois é dela que depende o resultado do sabor da carne.
- ❖ A quantidade de gordura não deve ser muita e nem pouca, para deixar as fibras com sabor e maciez.
- ❖ É muito importante evitar que a carne perca seu suco. Neste ponto a tecnologia chega para ajudar a tradição: já existe no mercado filmes especialmente desenvolvidos para envolverem a carne de maneira a garantir retenção do líquido e conseqüente maciez.
- ❖ As facas devem estar bem afiadas para evitar o estiramento das fibras e dar um acabamento bonito ao churrasco.
- ❖ A medida básica para calcular o consumo de carne é ½ quilo de carne sem osso por pessoa e setecentos gramas com osso.
- ❖ É comum aparecer um convidado que não come carne. Para prevenir situações embaraçosas e ser um bom anfitrião, é bom ter sempre reservado um peixe ou frango para essas ocasiões.
- ❖ Os peixes mais indicados para grelhar são o salmão ou o mero. E não esqueça que, para o peixe, é indicado o uso de sal fino.

617. Espeto do Zé Antonio

400g de lombo de porco
400g de maminha
4 lingüiças calabresa
2 tomates maduros
2 cebolas
2 pimentões verdes
sal grosso a gosto



Tempere a maminha e o lombo com o sal grosso e grelhe-os, junto com as lingüiças. Para que as carnes fiquem ao ponto, deixe o lombo na grelha por 40 minutos, a maminha

por 30 min. E a lingüiça por 25 min. Grelhe também os legumes de acordo com o tempo ideal para ficarem assados: a cebola demora cerca de 40 min.; e o tomate e o pimentão, 20. Espere passar os 20 min. De diferença da cebola com relação aos outros legumes para assá-los. Assim, tudo fica pronto junto. Depois de grelhados, arrume-os, junto com as carnes, em uma travessa, e sirva com farofa e molho vinagrete. Rende 4 porções.

618. Molho de Cebola de Cheiro

2 maços de cebolinha de cheiro
1 colher de sopa de azeite
1 cebola média picada
½ cubo de caldo de carne
1 colher de sopa de molho de pimenta

1 xícara de água
½ colher de massa de tomate

Refogue o alho e a cebola no azeite e acrescente os demais ingredientes e deixe cozinhar por 3 minutos.

619. Molho de alho com azeite

3 gemas
3 dentes de alho
¼ de litro de azeite de oliva
2 colheres de sopa de limão
1 pitada de pimenta do reino branca
Salsinha
Sal a gosto

Misture as gemas cozidas e desmanche com o garfo, misturando com o alho bem picado. Mexer com colher de pau acrescentando o azeite aos poucos. Temperar com suco de limão, salsinha, sal e uma pitada de pimenta do reino.

620. Conchas

- As conchas abrirão facilmente se forem lavadas em água fria e depois guardadas no congelador, dentro de sacos plásticos, por uma hora.

621. Couve-Flor de Forno

1 couve-flor
vinagre, sal
queijo parmesão ralado

azeite, orégano

Cozinhe a couve-flor inteira, em água, vinagre e sal. Não deixe que ela amoleça muito. Retire com cuidado, passe para uma forma refratária, regue com azeite e polvilhe de queijo ralado e orégano.

Leve ao forno por 15 minutos, para gratinar. Sirva para acompanhar carnes e aves.

622. Coxinhas

1 colher (sopa) de azeite
150g de manteiga
1 cebola
1 xícara (chá) de mandioquinha cozida
3 tabletes de caldo de legumes
2 copos de caldo do cozimento
1 copo de leite
3 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 ovos

RECHEIO DE VATAPÁ:

4 xícaras (chá) de pão amanhecido sem casca
400ml de leite de coco
2 colheres (sopa) de azeite dendê
2 colheres (sopa) de azeite
1 cebola
½ xícara (chá) de molho de tomate pronto
500g de filé de pescada
350g de camarão frescos e limpos
1 colher (sopa) de sal
pimenta
temperos verdes

RECHEIO DE CARNE DE SOL:

2 colheres (sopa) de manteiga de garrafa
1 colher (sopa) de azeite
1 cebola
2 dentes de alho
250g de carne de sol desfiada
100g de abóbora cozida
molho de pimenta
coentro
¼ de xícara (chá) de requeijão

RECHEIO DE CARNE MOÍDA -

4 colheres (sopa) de azeite
400g de carne moída

1 cebola
1 dente de alho
1 tablete de caldo de carne
sal
pimenta
2 colheres (sopa) de azeitona picada
¼ de xícara (chá) de salsinha
1 xícara (chá) de requeijão cheddar

MASSA: Coloque na panela a manteiga, o azeite, a cebola e deixe até murchar, depois coloque os demais ingredientes. Deixe ferver, coloque a farinha de trigo, deixe soltar da panela e coloque os ovos, deixe a massa amornar e sove bem. Modele as coxinhas, empane no ovo e na farinha de rosca e frite em óleo quente.

VATAPÁ: Deixe o pão de molho no leite de coco por 20 minutos e bata no liquidificador. À parte, doure a cebola nos azeites, junte o molho de tomate, o peixe e os camarões, junte a mistura de pão e os demais ingredientes, temperando a gosto. Cozinhe até engrosse, se necessário, coloque um pouco de farinha de trigo.

CARNE DE SOL: Refogue a carne de sol com a manteiga e o azeite e com o restante dos ingredientes, deixe esfriar e coloque o requeijão. Empregue.

CARNE MOÍDA: Refogue bem a carne moída com a cebola e o alho. Depois coloque o tablete e os demais ingredientes, deixe esfriar e coloque o requeijão.

623. Cuzcuz Paulista

1 e ½ xícara de farinha de milho em flocos
½ xícara de farinha de mandioca
3 colheres (sopa) de azeite de oliva
2 dentes de alho amassados
1 xícara de tomates picados sem pele e sem sementes
1 cebola média picada
½ pimentão verde cortado em cubos pequenos
½ pimentão vermelho cortado em cubos pequenos

150 gramas de palmito em conservas
175 gramas de molho de tomate
250 gramas de camarões miúdos limpos
500 gramas de pescada branca
60 gramas de caldo de peixe
240 ml. de água fervente
100 gramas de ervilhas frescas ou congeladas
50 gramas de azeitonas verdes picadas colorífico (a gosto)
1 folha de louro
½ xícara de salsinha e cebolinha picadas

2 ovos cozidos cortados em rodela
sal e pimenta a gosto
azeite para untar

DECORAÇÃO

5 camarões médios limpos cozidos com caudas
½ palmito cortado em rodela
¼ xícara de ervilhas
1 ovo cozido cortado em rodela

Numa panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Acrescente o tomate sem pele e sem sementes e deixe refogar. Junte os pimentões, a pescada, os camarões e o

molho de tomate. Deixe refogar por mais alguns minutos, junte o caldo de peixe, o palmito, as ervilhas, as azeitonas, o colorífico, a folha de louro, os ovos cozidos e picados, o sal e pimenta a gosto. Deixe ferver por alguns minutos. Junte as farinhas e deixe cozinhar até engrossar. Coloque a salsinha. Unte com azeite uma forma de buraco no centro. Sobreponha nas laterais e fundo os ingredientes da decoração. Coloque a massa do cuscuz, apertando bem com auxílio de uma colher. Desenforme e sirva.

624. Empadas

MASSA:

6 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo
1 e ½ xícara (chá) de manteiga
4 ovos
1 colher (café) de sal

EMPADA DE PALMITO:

3 colheres (sopa) de azeite
1 cebola
½ kg de tomate
2 xícaras (chá) de palmito picado
3 colheres (sopa) de farinha de trigo
½ xícara (chá) de leite
1 colher (sopa) de sal
1 colher (sopa) de molho de pimenta

EMPADA DE TOMATE SECO

1 xícara (chá) de tomate seco
1 xícara (chá) de queijo mussarela picado

EMPADA DE BERINJELA

½ xícara (chá) de berinjela temperada
½ xícara (chá) parmesão ralado

EMPADA DE GOIABADA COM QUEIJO

CREMOSO

1 xícara (chá) de goiabada cremosa
1 xícara (chá) de requeijão cremoso

MASSA: Corte a manteiga em pedaços e misture com a farinha de trigo até que fique como uma farofa. Coloque os ovos um a um e o sal, amasse até ficar homogênea. Forre o fundo das formas e reserve um pouco de massa para cobrir.

PALMITO: Doure a cebola no azeite, acrescente os tomates e cozinhe por 10 minutos. Na seqüência coloque o palmito, o leite, a farinha, o sal e o molho de pimenta. Misture todos os ingredientes e mantenha em fogo médio até que engrosse. Aguarde esfriar para rechear as empadas.

OUTROS RECHEIOS: Para todas as empadas, basta agregar os ingredientes e rechear a empada.

625. Empanadas

4 xícaras (chá) de farinha de trigo
250ml de salmoura
3 xícaras (chá) de manteiga

INGREDIENTES PARA RECHEIO:

2 xícaras (chá) de manteiga
½ kg de contra filé moído
1 colher (sobremesa) de pimenta de dedo de moça picada
½ pimentão vermelho
½ xícara (chá) de azeitonas pretas sem caroço
1 batata
1 ovo
2 xícaras (chá) de cheiro verde
1 colher (sopa) de sal
1 colher (sopa) de cominho

Coloque farinha de trigo numa tigela grande, faça um buraco no centro e despeje um pouco de salmoura. Intercale a salmoura com a manteiga já morna e misture com espátula de pau. Trabalhe a massa até tomar consciência. Faça uma bola grande com a massa, embrulhe -a em filme plástico e guarde- a na geladeira por cerca de 1 hora, para que esfrie bem. Retire, da geladeira, abra a massa bem fina com a ajuda de um rolo. Usando um prato de sobremesa como se fosse um molde, faça círculos de massa e corte-os com a faca.

MODO DE PREPARO DO RECHEIO:

Numa frigideira grande frite a carne moída. Incorpore a pimenta vermelha picada, o pimentão, as batatas, as azeitonas e o ovo (já cozido). Tempere com sal e finaliza com cheiro verde. Deixe esfriar na geladeira até que a gordura fique sólida. Esse passo é importante para manter a umidade do recheio. Retire da geladeira, e recheie as

massas. Monte as empanadas colocando o recheio no centro e se estiver seco, umedeça com água delicadamente. Feche as empanadas, juntando bem as pontas. Vá dobrando as bordas como se fosse um cordão. Besunte com o ovo. Leve para o forno e asse por 10 minutos a 200° ou até ficarem douradas por cima.

626. Esfiha da Padoca

2 tabletes de fermento biológico
2 colheres (sopa) de açúcar
1 colher (sopa) de sal
1 e ½ xícara (chá) de água morna
1 xícara (chá) de óleo de milho
750g de farinha de trigo

Coloque num marmiteix grande o fermento e o açúcar e misture até dissolver. Junte o sal, a manteiga, o ovo, a água, o leite, o óleo e misture bem. Junte a farinha de trigo, aos poucos, e bata a massa até obter uma

textura lisa e macia. Por último, agregue um pouco mais da farinha e sove a massa até que a mesma esteja ligeiramente enxuta e muito macia. Divida a massa obtida em bolas médias, boleie cada uma e inicie o processo de modelagem das esfihas. Por último, pincele as esfihas montadas com o ovo batido, deixe crescer até dobrar o volume, leve ao forno pré-aquecido à 200° C e asse até que estejam bem douradas.

627. Forminhas de Espinafre

1 maço de espinafre
1 colher (sopa) de manteiga
sal e pimenta a gosto
2 ovos separados (as gemas das claras)
1 colher (sopa) de farinha de trigo
¾ de xícara de leite
1 colher (sopa) de queijo ralado

Retire as folhas do espinafre e jogue os talos fora. Leve ao fogo com pouca água e deixe cozinhar até que estejam macias.

Coloque numa peneira. Aperte com uma colher para tirar toda a água.

Agora: pique bem o espinafre. Junte a manteiga, o sal, a pimenta, as gemas batidas com um garfo, o queijo, a farinha dissolvida no leite. Leve ao fogo e mexa até engrossar. Bata as claras em neve. Junte a metade ao espinafre. Coloque em forminhas, de vidro refratário, untadas com manteiga. Cubra com as claras que restaram. Asse em forno quente por 15 ou 20 minutos.

628. Farinha de Rosca

- Para fazer farinha de rosca, coloque fatias de pão torrado dentro de um saco plástico, feche bem e esmigalhe com um rolo de macarrão. Depois, peneire.
- Para fazer farinha de rosca sem torrar o pão, basta deixar as sobras de pão na geladeira por algum tempo. Depois, passe no ralador, ou bata no liquidificador, e peneire.

629. Farinha de Trigo

- Quando for polvilhar fôrmas com farinha de trigo, use uma esponja d espuma. Deixe a esponja guardada no recipiente da farinha.

630. Feijão de Tropeiro

½ xícara de farinha de mandioca
4 colheres (sopa) de óleo
½ colher (sopa) de tempero mineiro
100 gramas de toucinho defumado em

pedacinhos
1 quilo de feijão
1 cebola grande picada
5 ovos

Cheiro-verde (cebolinha verde e salsa picada)

Cozinhe o feijão, retirando do fogo antes que o grão se desmanche. Peneirar para escorrer. Numa panela, colocar duas colheres de sopa de óleo e fritar ligeiramente o toucinho; acrescentar o tempero e a cebola, mexendo sempre. Reservar.

No restante do óleo, frite os ovos, mexendo rapidamente.

Juntá-los ao feijão e ao cheiro-verde. Por último, pôr a farinha de mandioca e o toucinho e misturar

631. Sopa de Feijão

½ cebola picada
2 colheres (sopa) de óleo
2 tomates batidos no liquidificador
1 cenoura ralada ou batida no liquidificador
1 batata cortada em pedacinhos
¼ de pé de escarola (folhas externas mais duras) picados
1 xícara (chá) de feijão cozido batido no liquidificador

1 folha de louro
1 colher (sopa) de salsa picadinha
sal a gosto

Frite a cebola no óleo quente, acrescente o tomate, a cenoura, a batata e a escarola. Adicione 4 copos de água, o feijão, o louro, a salsinha e sal. Deixe cozinhar até as hortaliças estarem cozidas.

632. Caldo De Feijão Da Dona Lucinha

2 xícaras (chá) de feijão cozido (sobra)
150g de toucinho defumado em tiras
1 cebola média ralada
5 dentes de alho amassados
sal a gosto
Salsa e cebolinha a gosto
Pimenta a gosto

Bater o feijão no liquidificador e reservar. Fritar as fatias de toucinho defumado. Nesta gordura que sobrou, dourar o alho, a cebola e colocar sal, se necessário, uma vez que o feijão já deve estar temperado. Refogar o caldo do feijão. Deixar ferver bastante e colocar o restante dos temperos.

633. Caldo De Feijão Do Calão

100g de bacon picado
150g de costelinha de porco sem osso picadinha
4 folhas de louro
1 cebola picada
1 e ½ colher (sopa) de alho picado
2 tabletes de caldo de feijão
1 tomate picado
300g de feijão preto cozido

Junte tudo na panela de pressão e deixe cozinhar na pressão por mais ou menos dez minutos.

Retire, bata no liquidificador e passe na peneira. Leve ao fogo para apurar por dez minutinhos, acerte o sal e a pimenta e sirva com torresmo moído e cheiro verde a gosto.

634. Feijão

- Passe no liquidificador a sobra do feijão. Coe e aproveite o caldo para fazer sopa acrescentando macarrão e legumes picados.
- Para a casca do feijão não entupir a válvula da panela de pressão, acrescente na água um pouco de óleo.
- Para preparar um tutu de feijão bem homogêneo, sem os caroços da farinha de mandioca, faça, à parte, uma pasta não muito líquida da farinha com água. Depois, vá misturando ao feijão, já passado no liquidificador.
- A sopa ficará deliciosa se bater o feijão no liquidificador com tomates maduros e um pouco de água, coando depois numa peneira.

- Para conservar o feijão comprado em grande quantidade, guarde numa embalagem plástica, dentro da gaveta de verduras da geladeira. O feijão guardado em lata ou em vidro seca facilmente.

635. Feijoada Brasileira

Este é normalmente um prato que fazemos para arrecadar dinheiro no Grupo Escoteiro ou quando estamos em muitas pessoas. Esta receita, em particular, dá para mais ou menos 10 pessoas. A feijoada deve ser preparada com todos os seus complementos - molho, farinha, arroz e couve.

O Feijão e as Carnes

500g feijão preto	500g paio
500g pé de porco salgado	400g carne de porco salgada
200g rabo de porco salgado	200g charque (carne seca)
200g orelha de porco salgada	2 laranjas
200g costela salgada	

Os ingredientes salgados são colocados de molho desde a véspera, trocando várias vezes à água. Muitos recomendam fazê-lo em recipientes separados para não misturarem os sabores. Cozinhe as carnes em recipientes separados, exceto o paio, que só entra mais tarde. Nesta fase as carnes ainda não devem ficar cozidas, um pouco antes de estarem macias serão retiradas.

Numa panela grande, cozinhe o feijão juntamente com as carnes pré-cozidas, o paio (sem pele), duas laranjas abertas ao meio e com casca, salsinha, cebolinha e louro.

À medida que cada carne fique pronta, retire. Corte em pedaços pequenos (mais ou menos 6 cm.) Reserve.

Quando o feijão estiver cozido e macio, volte para a panela às carnes já cortadas. Adicione alho, molho de pimenta vermelha e prove o tempero.

Certifique-se do sal, e somente se for mesmo necessário retifique. Visto as carnes serem quase todas salgadas, é comum a feijoada resultar salgada.

A Couve

Couve	Bacon
Cebola	Cheiro Verde
Alho	

A couve, depois de lavada, é cortada em tirinhas muito. Prepare numa panela um refogado normal, primeiro o bacon (em 2 cm de óleo), depois a cebola picadinha, e por último o alho, para não queimar.

Junte a couve, sem adicionar água. Adicione sal (neste ponto coloque menos do que pensa ser necessário). Baixe o fogo para médio ou baixo. Mexa muito bem. Tampe a panela por uns minutos apenas. A própria couve vai fazer água, e vai cozinhar na sua própria água. Volte a mexer e volte a tampar, até que esteja pronta.

A couve fica pronta em pouco tempo (quando a quantidade é maior, leve isso em consideração) e diminui muito o seu volume.

O Molho de Pimenta

Caldo do próprio feijão	salsa
pimenta vermelha (malagueta)	cebolinha
cheiro verde	

O molho de pimenta não pode mesmo faltar numa feijoada! Seu preparo é bastante simples e consiste em retirar do feijão, quando este estiver já pronto, com as carnes todas, um pouco só do caldo (calcule 500ml, por exemplo).

Numa vasilha, amasse as pimentas vermelhas (a quantidade varia com o gosto), junte o caldo do feijão e o cheiro verde bem picadinho.

Leve à mesa com uma colher. Cada pessoa irá servir-se conforme goste.

Acompanhamentos

A feijoada é servida acompanhada de arroz branco, couve (receita acima), farinha de mandioca torrada, molho de pimenta (receita acima) e laranjas sem casca e sem a parte branca que está embaixo da casca, cortadas em rodelas (também obrigatórias).

Servindo a Feijoada

Normalmente, opta-se por levar à mesa somente o molho, a couve e as laranjas, às vezes também o arroz. Ou seja, cada um se serve à vontade, diretamente do panelão.

Monta-se o prato primeiramente com o arroz, depois o feijão com as carnes, colocar por cima o molho, por cima a farinha e ao lado a couve e pedaços de laranja.

636. Feijoada

- Para tirar o excesso de sal da feijoada, adicione uma pitada de açúcar.
- Engrosse o caldo da feijoada acrescentando uma colher (sopa) de maisena diluída em um copo de água morna.
- Para a feijoada ficar mais leve, acrescente um copo de caldo de laranja, quando ela já estiver pronta.
- Para tirar a gordura excessiva da feijoada, adicione, durante a fervura, um limão-galego, inteiro e com casca, cortado em cruz. Antes de servir a feijoada, retire o limão.
- Para uma feijoada rápida, sem deixar as carnes salgadas de molho, usando metade das carnes frescas. Elas absorverão o sal, dando um ponto certo ao tempero.

637. Fermento

- A massa com fermento para pão crescerá mais rápido se colocar a fôrma dentro do forno desligado perto de uma panela com água fervente. O calor úmido que desprende da água faz a massa crescer.
- Compre fermento em pequena quantidade. O prazo de validade é curto e ele estraga facilmente.

638. Fígado

- Antes de temperar o fígado, deixe durante quinze minutos ou mais de molho em suco de laranja, para eliminar a acidez e não deixar o fígado ressecado. Depois, prepare em bifés, iscas ou ensopadinho.
- Tempere o fígado com duas colheres (sopa) de leite para cada ½ quilo, sem usar vinagre. Assim, os bifés ficarão macios e não ressecarão após serem fritos.
- Para que o fígado não endureça, tempere com um tomate maduro amassado.
- Ao refogar fígado, polvilhe-o com canela em pó. Assim, o refogado não soltará o cheiro forte de fígado e ficará mais saboroso.
- Para que o fígado não fique duro ao fritar, polvilhe antes com maisena ou farinha de trigo.
- Dê várias pancadinhas com a lâmina de uma faca sobre o fígado. Assim, a pele sairá com facilidade.

639. Frango Assado À Brasileira

1 ou 2 frangos
sal – alho – pimenta
cominho – vinagre
margarina para untar

farofa:

300 g de miúdos de frango (cozidos)
4 colheres (sopa) de margarina
2 cebolas picadas
1 tomate (sem pele)
cheiros-verdes
farinha de mandioca crua
sal – pimenta
ovos cozidos
azeitonas

Limpe, lave e enxugue os frangos pequenos; deixe-os inteiros. Tempere com sal, alho, pimenta, 1 pitada de cominho e vinagre. Unte fartamente com margarina por fora e por

dentro. Leve ao forno para assar, cobertos com papel alumínio por ½ hora. Tire o papel e deixe terminar de assar, regando com o próprio molho do frango, se precisar, pingue água fervendo na assadeira para formar molho.

Prepare a farofa: refogue os miúdos na margarina, junte as cebolas, os tomates e os cheiros-verdes.

Quando bem refogado, tempere com sal e pimenta, misture bem. Vá adicionando a farinha de mandioca, o necessário, para que a farofa fique úmida e saborosa. Quando os frangos estiverem assados, passe para uma travessa e guarneça com a farofa, ovos e azeitonas. Sirva com salada de almeirão.

640. Frango A Passarinho

1 ou 2 frangos novos
6 dentes de alho amassados
sal – pimenta-do-reino
1 folha de louro – vinagre
óleo para fritar

Limpe, lave e corte os frangos em pequenos pedaços. Tempere com os temperos e deixe descansar por 2 horas. Leve uma frigideira ao fogo com bastante óleo. Quando quente, vá fritando os frangos aos poucos, arrumando em lugar aquecido, até terminar de fritar. Sirva com polenta.

641. Galinha de Cabidela

2 galinhas cortadas em pedaços
2 tomates sem casca e sem sementes
2 cebolas grandes picadas
1/2 xícara de chá de salsa picada
Manteiga a gosto
4 dentes de alho picados
5 folhas de louro e hortelã
Cebolinha verde picada
Sal, cominho e pimenta-do-reino a gosto
1/2 xícara de chá de azeite de oliva
2 xícaras de chá de sangue de galinha misturado com 3 colheres de sopa de vinagre

Tempere os pedaços de galinha com todos

os temperos e deixe repousar por várias horas ou mesmo de véspera. Coloque o azeite ou o toucinho em uma panela. Leve ao fogo e deixe esquentar bem. Frite os pedaços de galinha até dourar de todos os lados. Reserve os que forem ficando prontos enquanto os outros acabam de fritar. Reuna todos os pedaços na panela e junte 1 xícara de água. Mantenha o fogo baixo até que tudo esteja bem cozido. Junte o sangue misturado com vinagre, espere ferver e sirva.
Rendimento : 8 porções

642. Galinha Mourisca

Tome uma galinha crua e faça-a em pedaços. Em seguida prepara-se um refogado com duas colheres de manteiga e uma pequena fatia de toucinho. Deita-se dentro a galinha e deixa-a corar. Cubra-se a galinha com água suficiente para cozê-la. Estando a galinha quase cozida, tome-se cebola verde, salsa, coentro e hortelã, pica-

se tudo bem miudinho e deita-se na panela, com um pouco de caldo de limão. Acabe de cozinhar a galinha muito bem. Tome então fatias de pão e disponha-as no fundo de uma terrina, e derrame sobre elas a galinha.

Cubra com gemas escalfadas e polvilhe com canela.

643. Frango Com Quiabo

1 frango inteiro
4 dentes de alho
sal
1 colher (sopa) de colorau
½ xícara (chá) de óleo
2 cebolas
2 copos (tipo americano) de água
2 folhas de louro
½ Kg de quiabo

FAROFA CAMPEIRA:
2 xícaras (chá) de óleo
1 xícara (chá) de bacon picado
6 ovos
3 cebolas
1 Kg de farinha de milho em flocos
1 xícara (chá) de salsinha
sal

Corte o frango pelas juntas e tempere com alho, sal e colorau. Numa panela, coloque o óleo e deixe aquecer bem, coloque a cebola para dourar, em seguida, coloque o frango já temperado, e deixe-o dar uma pré-fritada. Coloque a água e o louro e tampe para cozinhar por 15 minutos. Quando estiver quase pronto, coloque o quiabo e tampe novamente, assim que o quiabo estiver no ponto ao dente, desligue o fogo e sirva.

FAROFA CAMPEIRA:
Numa panela coloque o bacon com o óleo e deixe fritar bem. Depois coloque os ovos e deixe fritar. Em seguida, coloque a cebola e deixe dourar. Por último a farinha de milho, a salsinha e o sal

644. Frango

- Quando for empanar frango com farinha, deixe-o na geladeira por uma hora. Assim, a farinha adere melhor ao frango na hora da fritura.
- Faça uma pasta com dois ovos cozidos, salsinha picada, dois dentes de alho, uma pitada de pimenta do reino e maionese. Passe o frango nesta mistura e coloque para assar. Ele ficará muito saboroso.
- Passe, no peito do frango, manteiga ou margarina ou ainda óleo, e cubra com papel de alumínio. Leve para assar, colocando o frango com o peito voltado para baixo. Assim, a carne fica mais macia.
- Deixe o frango descongelar sozinho dentro de uma vasilha. Utilize a água do degelo para cozinhar o frango, pois ali estão suas vitaminas.
- Para que o frango fique bem dourado, ponha algumas gotas de anilina amarela (especial para cozinha, doces, etc) na gordura, depois desta estar bem quente.

645. Frituras

- Ao fazer qualquer fritura à milanesa, prepare e deixe na geladeira por dez a quinze minutos. Assim, o empanado de ovo e farinha de rosca não se desprenderão ao fritar.

646. Germe de Trigo

- Para melhor conservação, guarde-o sempre num pote fechado, na geladeira. Isso evita que ele se deteriore.
- Antes de empanar carne de frango, porco ou peixe, misture algumas colheres (sopa) de germe de trigo à farinha de rosca. Assim, o empanado ficará mais saboroso, nutritivo e com melhor textura.

647. Hambúrguer

2 quilos de carne moída
4 ovos
mostarda, pimenta
cebola batidinha e sal



Misture tudo e vá colocando farinha de pão, até ficar bem ligado.

Faça o hambúrguer bem grande e chato, não muito fino. Guarde-os numa caixa, colocando cada um sobre um quadrado de papel impermeável. Leve-os ao congelador e quando for precisar para um lanche, é só fritar em pouco óleo.

648. Hambúrguer Light

100g de filé pescada
½ xícara (chá) de couve-flor
2 colheres (sopa) de cebola ralada
2 colheres (sopa) de suco de limão
sal, pimenta-do-reino
200g de couve
1 colher (chá) de caldo de legumes
light em pó

INGREDIENTES DO MOLHO:

½ xícara (chá) de água
½ colher (chá) de Agar agar
1 envelope de açafreão
1 colher (sopa) suco de limão
sal

COMPLEMENTO:

¼ xícara (chá) pimentão vermelho
picado
¼ xícara (chá) pimentão verde
picado
6 dentes de alho

Junte a pescada, a couve-flor, a cebola, o suco de limão, o sal e a pimenta e misture bem até formar uma pasta. Com a ajuda de um aro forrado com pano fino molde um hambúrguer e leve para cozinhar no vapor. (cerca de 10 minutos). Em outra panela junte a couve fresca e o caldo de legumes light. Leve ao fogo até secar bem.

MOLHO: Para fazer o molho misture um pouco da água, o açafreão e o Agar Agar batendo bem para não empelotar. Junte o restante da água, o limão e o sal e leve ao fogo até engrossar. No mesmo aro que moldou o hambúrguer coloque metade da couve, o hambúrguer cozido e o restante da couve. Retire o aro, arrume as lâminas de alho sobre a couve, o molho em volta e os pimentões do lado.

649. Hambúrguer de Forno

500g de carne moída
2 cebolas
1 pão francês amanhecido
½ xícara (chá) de leite
1 ovo
½ xícara (chá) de farinha de rosca
½ xícara (chá) de cheiro verde picado
sal
pimenta

COBERTURA:

100g de presunto
100g de queijo

2 tomates
orégano
azeite

Deixe o pão de molho no leite e bata no processador com a cebola, ovo, farinha, sal e pimenta. Retire, misture na carne e junte o cheiro-verde. Leve para um refratário e ao forno por 30 minutos, retire e cubra com o presunto, queijo, tomate, orégano. Volte ao forno por mais 10 minutos.

650. Tempura de Legumes

8 vagens sem as pontas
8 pedaços de brócolis
6 pedaços de couve-flor
4 fatias de cebola
1 pimentão
1 cenoura
1 berinjela
1 copo (americano) de farinha de trigo
1 ovo
água gelada
óleo para fritar

Molho:

3 colheres (sopa) de shoyu (molho de soja)

3 colheres (sopa) de água
1 colher (sopa) de cebolinha picada
1 colher (chá) de açúcar
1 colher (chá) de gengibre ralado

Corte a cebola em quatro fatias grossas, o pimentão em quatro partes, a cenoura em fatias, a berinjela em rodela, as vagens em duas partes e divida cada pedaço de brócolis e de couve-flor no sentido horizontal. Reserve.

Quebre o ovo em um copo (americano). Em seguida, coloque água gelada até encher. Em uma vasilha, junte essa mistura à farinha

de trigo peneirada e mexa até obter um creme. Mergulhe os legumes nessa massa para ficarem completamente umedecidos. Em uma frigideira, coloque óleo suficiente para cobrir os legumes. Esquente bem e frite-

os até dourar levemente. Retire-os e escorra o excesso de gordura sobre papel absorvente. Misture todos os ingredientes do molho e sirva com os legumes. (Tempo: 45 minutos Rende: 4 porções)

651. Tempurá – Tradicional

10 camarões médios limpos (sem cabeças, tripas e casca mas preservando a cauda)
02 filés de pescada
02 pimentões verdes
02 berinjelas
02 cogumelos shiitake
02 cenouras

Massa de tempurá

02 ovos
1 e ½ xícaras de chá de água gelada
02 xícaras de chá de farinha de trigo peneirada

Molho

1 e ¾ de xícara de chá de caldo dashi
1/3 de xícara de chá de shoyu
cebolinha picada
daikoroshi (nabo ralado)
pimenta em pó
sal
sementes de gergelim
suco de limão

Corte a berinjela longitudinalmente e retire as sementes. Faça então cortes profundos em cada

metade. Conserve os cogumelos shiitake em água até que amoleçam. Guarde a água e corte-os em quatro partes. Corte os pimentões verdes em quatro pedaços e retire as sementes. Quebre os dois ovos e um prato fundo de vidro. E acrescente, aos poucos, a água gelada. Coloque a farinha de trigo peneirada. Misture levemente mas não mexa demais.

Esquente o óleo. Enxugue todos os ingredientes antes de empaná-los. Teste a temperatura do óleo pingando um pouco da massa no óleo quente: ela deve afundar. Pegue os vegetais, mergulhe-os ligeiramente na massa e coloque para fritar. Depois frite o peixe e o camarão. Escorra o tempura em papel toalha.

Misture todos os ingredientes do molho numa panela. Deixe ferver e sirva frio, em recipientes individuais. Antes de comer, o ideal é mergulhar os legumes e os camarões fritos no molho. Se não quiser fazer o molho, pode servir o tempurá apenas com molho shoyu.

652. Bolo de Legumes

5 tomates cortados em cubos
1 cebola picada
3 colheres (sopa) de salsa e cebolinha picadinhas
4 ovos
¾ de xícara de óleo
100 g de queijo ralado
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de sal
1 colher (sopa/rasa) de fermento em pó
1 xícara (chá) de ervilhas
1 xícara (chá) de milho verde
1 cenoura ralada

Em um recipiente, misture os tomates (se quiser, tempere com sal e orégano), cebola,

cenoura, milho, ervilha, salsa e cebolinha, queijo ralado, o sal e as gemas levemente batidas e o óleo. Mexa bem até se misturarem completamente.

Coloque a farinha de trigo aos poucos, e continue mexendo. Acrescente o fermento. Bata as claras em neve firme e junte nesta mistura. Unte e polvilhe uma forma redonda com furo central de 30 cm de diâmetro. Leve ao forno para assar.

Obs.: A forma pode ser polvilhada com queijo ralado ou farinha de rosca
(Tempo de forno - 40 min / Temperatura do forno - 180°)

653. Rocambole de Legumes

1 pão de forma cortado em fatias no sentido do comprimento
maionese ou queijo cremoso (de copo)
legumes cozidos, variados e picados

Coloque o pão sobre uma mesa. Passe o rolo de macarrão por cima de cada parte> Isto vai facilitar a enrolar.
Espalhe maionese ou queijo cremoso sobre cada parte e depois uma boa quantidade de legumes. Enrole como se fosse rocambole.

Embrulhe cada rolo em papel alumínio e leve a geladeira por 1 hora. Na hora de servir,

desembrulhe e corte em rodelinhas. Sirva espetado em um palito.

654. Língua de Boi

- Corte um limão ao meio e esfregue na língua de boi. Em seguida, coloque a língua para ferver numa panela com algumas gotas de limão. Depois, é só raspar que a pele sairá facilmente.
- A língua de boi não desprenderá aquele cheiro característico se colocar uma cebola descascada para cozinhar junto.
- Bata a língua de boi com força algumas vezes na pia ou na mesa. Assim, ela ficará macia na hora de aferventar.

655. Lingüiça

- É difícil tirar lingüiça do pacote quando está enrolada. Será mais fácil se passar água fria sobre o pacote antes de abri-lo ou, então, deixar o pacote um pouco de molho em água gelada.

656. Lasanha a Bolonhesa

200g de massa para lasanha
200g de carne moída
1/2 copo de óleo
1/2 cebola média
1 lata de molho de tomate
1 folha de louro
sal, pimenta a gosto
queijo parmesão ralado

Cozinhe a lasanha em bastante água fervente, tempere com sal. Passe os pedaços por água fria e disponha-os sobre um pano de prato limpo.

Reserve-os. Prepare o molho: numa panela, coloque o óleo. Deixe-o esquentar e refogue nele a cebola picada. Tempere com sal e pimenta.

Junte a carne moída e deixe cozinhar bem. Adicione o molho de tomate e o louro. Tampe a panela e cozinhe, em fogo brando, por 20 minutos. Arme a lasanha: unte uma forma refratária com bastante molho. Coloque sobre este uma camada de

lasanha. Espalhe mais molho por cima desta. Repita várias camadas, terminando com bastante molho. Polvilhe com queijo parmesão ralado e leve ao forno quente, por 30 minutos. Se quiser pode colocar entre as camadas presunto e mussarela.

Rendimento: 6 porções

657. Lasanha de Bacalhau

600 g de bacalhau dessalgado (em lascas)
2 colheres (sopa) de azeite extra-virgem
1 pé de escarola
1 cebola grande fatiada em rodela
1/2 pimentão vermelho cortado em tiras
1 xícara (chá) de brócolis cozido
salsinha e cebolinha picada
1 dente de alho picado
noz moscada e pimenta-do-reino a gosto

Molho Bechamel
1 xícara (chá) de leite desnatado
2 colheres (sopa) de margarina light
2 colheres (sopa) de farinha de trigo

1 cebola média ralada
40 g de queijo cottage
1/2 lata de creme de leite light
sal e noz-moscada
salsinha picada

Deixe o bacalhau de molho na água (na geladeira) por 24 horas, trocando a água de vez em quando. A seguir, cozinhe-o na água fervente por 10 minutos. Escorra a água e deixe esfriar. Desfie-o em lascas, misture a pimenta e a noz-moscada. Reserve.

Em uma panela, aqueça o azeite, refogue a cebola com o alho e a escarola picada reserve.

Para o bechamel: derreta a margarina e refogue a cebola até murchar. Acrescente a farinha mexendo rapidamente, alternando com o leite morno, o creme de leite, o cottage, a noz-moscada até engrossar, com muito cuidado para não encaroçar.

658. Lasanha de Camarão

400g de camarão médio descascado
80g de margarina
10g de sal
10g de pimenta-branca em pó
500g de molho branco
200g de molho de tomate
300g de massa para lasanha
20g de mussarela ralada
30g de parmesão ralado

Refogue o camarão na margarina por 5 minutos. Acrescente o sal, a pimenta, 300g do molho branco

Montagem: espalhe num refratário um pouco do molho bechamel, bacalhau, escarola refogada, brócolis, salsinha, cebolinha e pimentão. Repita as camadas, na mesma ordem, até os ingredientes terminarem.

Finalize com o molho bechamel. Leve ao forno médio por cerca de 30 minutos.
Rendimento: 8 porções

e o molho de tomate. Reserve. Cozinhe as placas de massa para lasanha em 3 litros de água com sal e um fio de óleo até ficar al dente.

Montagem: Em um refratário ou assadeira, cubra o fundo com 100g de molho branco e siga a seqüência: massa, recheio, massa, recheio, mussarela, massa, molho branco restante e parmesão. Leve ao forno quente (180° C) por 15 minutos.
Sirva bem quente.

659. Lasanha com Frango

1/2kg de massa para lasanha (pré cozida)
400g de peito de frango
1 cebola (picada)
2 dentes de alho (picados)
3 colheres (sopa) de óleo
4 tomates picados (sem pele e sem sementes)
3 colheres (sopa) de cheiro verde (picado)
sal a gosto
pimenta do reino a gosto

Molho
1/2 litro de leite
2 colheres (sopa) de margarina
1 colher (sopa) de farinha de trigo
1 tablete de caldo de galinha
1 lata de creme de leite
queijo parmesão ralado (para polvilhar)

Tempere o peito de frango com a cebola, o alho, o óleo, os tomates, o cheiro verde, o sal e a pimenta. Refogue bem. Acrescente um pouco de água, tampe e cozinhe.

Depois de frio, desfie o frango e reserve com os temperos. Coloque a margarina com a

farinha de trigo e o tablete de caldo de galinha em uma panela.

Leve ao fogo brando mexendo sem parar e vá acrescentando o leite, até engrossar. Retire, acrescente o creme de leite e reserve.

Montagem: Faça em um refratário, camadas intercaladas de molho branco, massa para lasanha e frango com temperos. Termine com o molho branco e polvilhe com o queijo parmesão. Leve ao forno por 15 a 20 minutos.

Modo de Fazer no Microondas: Em um refratário, coloque a cebola, o alho, o óleo e leve ao microondas por 3 minutos na potência alta. Junte o frango, os tomates, o cheiro verde, o sal e a pimenta. Tampe e leve ao microondas por 15 minutos na potência média alta.

Retire, aguarde esfriar e desfie o frango. Reserve. Coloque em um refratário a margarina, a farinha de trigo e o caldo de galinha. Leve ao microondas por 2 minutos

na potência alta. Acrescente o leite, mexa bem e retorne ao microondas por 5 a 6 minutos na potência alta.

Mexa duas vezes durante o cozimento. Retire e acrescente o creme de leite. Reserve.

Montagem: Faça em um refratário, camadas intercaladas de molho branco, massa para lasanha e frango com temperos.

660. Lasanha ao Leite

1 pacote de lasanha crua
500 gramas de queijo
500 gramas de presunto
Leite a gosto
1 lata de molho de tomate
Manteiga ou margarina para untar

Coloque a massa para cozinhar com um pouco de óleo para não grudar. Algumas massas não precisam de cozimento, na embalagem sempre indica a necessidade ou não.

Unte um refratário com manteiga ou margarina. Escorra a massa e lave-o com água fria.

661. Lasanha da Dna Virginia (a moda portuguesa)

1 Caixa de folhas de lasanha
1 carteira de lasanha "Maggi"
1 caixa de natas
2 pacotes de queijo de fatia
2 ovos
1 pacote de queijo ralado "Monzarella"
carne moída q.b.
sal
cebola
alho picado e ketchup.

Antes de mais nada coza a caixa de folhas de lasanha como indica, deitando 1 folha de cada vez. Refoga-se a carne depois deite a cebola e o alho junte 1 copo de água e

662. Lasanha de Funghi

Molho Funghi
150g de funghi
1 colher de sopa azeite
½ cebola
2 dentes de alho

Termine com o molho branco e polvilhe com o queijo parmesão. Leve ao microondas por 8 a 10 minutos na potência alta.

Forma de Congelamento: Aguarde esfriar completamente, vede o refratário com filme de PVC e saco plástico, etiquete e leve ao freezer. Tempo de Armazenamento: 3 meses

Forma de Descongelação: Geladeira, forno convencional ou microondas.

Coloque uma camada da massa já escorrida e lavada no refratário, coloque por cima uma camada de queijo, uma camada de presunto, o molho de tomate, alternando, sendo que por último fique uma camada de queijo.

Depois regue a lasanha com leite, afim de que fique bem molhada.

Leve ao forno. Quando o queijo derreter, retire do forno e sirva quente.

Rendimento: 6 porções

ketchup e deixe cozer um pouco, junte a carteira de Lasanha desfeita com um pouco de leite.

Deite tudo num pirex as camadas, cada camada leve um pouco das duas qualidades de queijo a ultima camada é de carne.

Numa tigela bata (não para levantar) os ovos e um pouco de queijo ralado, deite tudo por cima da carne e polvilhe com o restante queijo "Mozarella" e vai ao forno até alourar por cima.

Deixe o funghi de molho por três horas. Cozinhe-o rapidamente, escorra, coe a água do cozimento e reserve-a.

Lave o funghi com cuidado e pique. Aqueça o azeite, refogue o alho e a cebola. Junte o

funghi e um pouco da água do cozimento.

Molho bechamel
80g de farinha de trigo
800ml de leite
80g de manteiga
1 pitada de noz-moscada
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Derreta a manteiga, despeje a farinha e mexa bem. Coloque o leite já fervido, a pitada de noz moscada, sal e pimenta do reino a gosto.

Montagem: Monte a lasanha misturando os molhos funghi e bechamel. Intercale massa, molho e queijo parmesão. Gratine e sirva.

663. Lasanha de Berinjela

2 berinjelas
1 colher (chá) de sal
100 gramas de queijo prato
300 gramas de mussarela
½ copo de requeijão
200 gramas de queijo parmesão

MOLHO

3 colheres (sopa) de azeite
1 cebola grande ralada
1 quilo de tomate picado
1 maço de manjeriço
sal e pimenta a gosto

MOLHO - Numa panela, aqueça o azeite e frite a cebola. Junte os tomates picados, o sal, orégano e pimenta. Deixe murchar.

Acrescente o manjeriço picado, misture e tampe. Deixe apurar de 10 a 15 minutos em fogo baixo. Reserve.

MONTAGEM - Num refratário, coloque em camadas o molho, as berinjelas cortadas em fatias e cozidas, molho, queijo prato ralado, berinjelas, molho, mussarela ralada e o requeijão cremoso. Polvilhe com o queijo parmesão. Leve ao forno médio (180°) por cerca de 10 minutos, até gratinar.

Sirva com salada de folhas. Pode congelar se estiver devidamente embalado.

664. Lasanha Escoteira (de pão)

Pão de forma sem casca
200g de presunto
200g de mussarela
Molho de tomate em caixinha
Orégano
Queijo-ralado

Em uma travessa retangular, coloque uma camada de fatias de pão, cobrindo todo o fundo.

Coloque uma camada de presunto e uma de mussarela.

Espalhe um pouco do molho de tomate por cima.

Faça outras sequência de camadas terminando com uma de pão.

Cubra o sanduíche com molho.

jogue queijo ralado e polvilhe um pouco de orégano por cima.

Leve ao forno para gratinar. Rendimento: 4 porções

665. Massa Verde para Lasanha

200 g de espinafre
4 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (chá) de sal
2 ovos grandes
farinha de trigo para polvilhar

Lave o espinafre, coloque-o numa panela e leve-o ao fogo baixo para cozinhar, sem juntar água; Tampe e refogue por cinco

minutos, mexendo de vez em quando;

Escorra, esprema, pique e passe o espinafre por uma peneira, até obter um purê suave de boa consistência. Se ficar úmido, aqueça o espinafre em fogo forte para evaporar um pouco da umidade. Deixe esfriar;

Peneire a farinha e o sal numa vasilha

grande. Faça uma cavidade no centro e coloque os ovos batidos e o purê de espinafre;

Misture suavemente, com a mão ou um garfo, até a massa ficar bem ligada. Se ficar seca, junte um pouco de água ou mais farinha, se ficar pegajosa; Amasse bem,

666. Macarrão Expresso

Para cozinhar macarrão: para ½ pacote (suficiente para 2 pessoas), ferva 1 litro de água com 1 colher (sobremesa) de sal. Junte o macarrão e deixe 8 a 10 minutos – tire um

durante 15 minutos pelo menos, até obter uma massa macia e elástica;

Divida-a em quatro partes e com um rolo abra-a bem fina. Corte-a em retângulos de 5 por 9 cm; Deixe secar as folhas da massa sobre uma superfície enfarinhada por pelo menos uma hora.

667. Macarrão feito na Panela de Pressão

1 pacote de macarrão tipo parafuso
2 colheres (sopa) de óleo
3 dentes de alho
1 cebola picada
½ kg de carne moída
1 lata pequena de molho de tomate
½ colher (café) de fermento em pó
1 lata de creme de leite
1 litro de água fervente
300 g de mussarela ralada
sal a gosto

Aqueça o óleo na panela de pressão e refogue o alho picado e a cebola até murcharem.

fio para ver se está no ponto (nem duro nem mole demais). Escorra, passe na água fria (ou não) e coloque o molho.

Acrescente a carne e mexa até começar a dourar. Adicione o molho de tomate e mexa. Dissolva o fermento no creme de leite e ponha na panela. Junte a água fervendo, o sal e o macarrão. Mexa devagar, tampe a panela e cozinhe por 3 minutos. Desligue a panela e espere acabar a pressão. Abra a panela e transfira para um refratário untado, metade do macarrão. Cubra-o com metade da mussarela e espalhe por cima o macarrão restante. Finalize com uma camada de mussarela restante e leve para gratinar..

668. Macarrão ao Molho de Tomates Assados

Coloque a massa (pasta) de sua preferência para cozer em 1 1/2 lts de água; adicione à água um punhado de sal, um fio de azeite, algumas folhas de louro, alguns cravos da Índia e alguns grãos de pimenta do reino preta. Deixe cozer até ficar al dente (ou mais macio, se preferir)...

À parte, escolha 8 a 12 tomates bem maduros. Corte-os ao meio e retire um pouco das sementes. Disponha-os numa assadeira retangular de alumínio (ou refratário que vá

ao forno). Tempere com sal, azeite de oliva e ervas (Orégano, tomilho, manjerona e manjericão) nas doses corretas (nem pouco, nem muito... ah! Orégano pode colocar bastante). Deixe assar por 30 minutos. Escorra o macarrão e coloque num refratário ou travessa de vidro. Coloque por cima os tomates assados (corte-os antes em pequenos pedaços). Sirva a seguir com Queijo Parmesão a gosto...

669. Ravióli “Al Sugo”

700 g de ravióli
água, sal
um fio de óleo
1 lata de molho “al sugo”
queijo ralado

Cozinhe os raviólis em bastante água, sal e um fio de óleo. Abra a lata de molho “al sugo”, aqueça em fogo brando. Passe os raviólis para uma travessa refratária, espalhe bastante queijo ralado, misture bem, espalhe o molho por cima e leve ao forno bem quente, por 10 minutos.

670. Molho A Putanesca

2 colheres (sopa) de azeite
1 cebola média picada
1 dente de alho picado
1 filé de anchova ou sardinha anchovada
¼ de xícara de alcaparra
½ xícara de azeitonas pretas sem caroço e picadas
1 lata de atum
1 e ¼ de xícara de purê de tomate
2 colheres (sopa) de salsinha picada
2 colheres (sopa) de manjeriço picado
sal, pimenta-do-reino

Leve o azeite ao fogo, em uma panela. Quando aquecer, junte a cebola, o alho e deixe dourar. Retire do fogo e junte a anchova, amassando com um garfo. Leve ao fogo novamente, adicione a alcaparra, a azeitona e o atum. Frite por 3 minutos, mexendo. Acrescente o purê de tomate. Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Junte a salsinha, o manjeriço e misture bem. Esse molho é suficiente para 1 pacote de macarrão (500g)

Rendimento: 4 pessoas Tempo de Preparo: 40 minutos

671. Molho A Bolonhesa

350g de carne moída
700g de tomate bem maduro (5 grandes)
4 colheres (sopa) de óleo
2 dentes de alho amassados
1 cebola média picada
sal, pimenta-do-reino

Lave os tomates e pique-os em pedaços. Coloque-os no liquidificador e bata por 3 minutos. Retire, passe por peneira e reserve.

Leve o óleo ao fogo em uma panela; quando aquecer junte o alho, a cebola e deixe dourar ligeiramente. Acrescente a carne moída e frite, sempre mexendo, até dourar. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Adicione o molho de tomate e cozinhe por 15 minutos em fogo baixo. Esse molho é suficiente para 1 pacote de macarrão (500g)

Rendimento: 4 pessoas Tempo de Preparo: 40 minutos

672. Molho Al Pesto

¾ de xícaras de azeite
½ xícara de folhinhas de manjeriço
1 colher (sopa) de nozes picadas
2 dentes de alho
100 g (1 xícara) de queijo parmesão ralado.

Coloque no liquidificador a metade do azeite, o manjeriço, as nozes e o alho cortado em pedaços. Bata bem. Junte aos poucos o queijo e continue batendo. Acrescente o azeite restante, aos poucos, continuando a bater. Esse molho é suficiente para 1 pacote de macarrão (500g).

Rendimento: 4 pessoas. Tempo de Preparo: 10 minutos

673. Molho De Vôngole

1 e ½ kg de vôngole na casca
3 dentes de alho
6 colheres (sopa) de óleo
salsinha picada
sal, pimenta-do-reino

Lave bem o vôngole sob água corrente. Leve ao fogo numa panela sem água somente com 1 dente de alho, descascado e inteiro. Cozinhe em fogo alto até que as conchas se abram. Retire o molusco das conchas, eliminando aquelas que permanecerem

fechadas. Passe o líquido do cozimento do vôngole por uma peneira fina e reserve. Em outra panela coloque o óleo e os dentes de alhos restantes cortados em fatias finas. Deixe fritar, junte os moluscos e cozinhe por alguns minutos em fogo baixo, mexendo. Acrescente o líquido do cozimento reservado, tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto e junte a salsinha picada. Este molho é suficiente para 500g de macarrão.

Rendimento: 4 pessoas. Tempo de Preparo: 50 minutos

674. Molho Branco

- Misture 1 xícara de manteiga amolecida e 1 xícara de farinha. Coloque numa forma de fazer gelo, ponha para esfriar, corte em 16 cubos antes de colocar num saco plástico e congelar. Para fazer um molho branco de consistência média, coloque 1 cubo (do já preparado) em 1 xícara de leite, aqueça devagar, mexendo constantemente até engrossar.
- Use pouco sal no começo do cozimento de um molho. Acerte o tempero no final, depois que tiver engrossado.
- Se quiser uma cor mais acentuada ao molho de tomate natural, junte gotas de açúcar queimado.
- Molhos que contenham ovos ou mostarda não devem ferver, pois podem falhar. No entanto, se isso acontecer, experimente despejá-lo numa vasilha fria e bater vigorosamente.
- Se precisar derreter queijo para um molho, misture primeiro com leite e aqueça tudo lentamente: ficará homogêneo.

675. Molho Agridoce

1 garrafa de vinagre (750ml)
1 lata (tamanho médio) de extrato de tomate
1 kg de açúcar

Misture bem e pronto. Basta guardá-lo na geladeira, em potes fechados, para utilizar quando for servir os pratos carnes e pratos da cozinha chinesa.

676. Molho Inglês

1 litro de vinagre
1 lata (média) de massa de tomate
2 a 3 pimentas maduras
1 folha de louro
1 maço de salsa

1 cebola

Misturar tudo no liquidificador e coar.
Usar para temperar carnes, aves e peixes.

677. Picadinho

750g de carne moída
1 cebola ralada
1 colher (sopa) de óleo
1 pimentão verde picado
1 pimentão vermelho picado
3 tomates picados
1 lata de ervilhas ou legumes mistos
½ colher (chá) de sal
½ colher (café) de pimenta do reino

de vez em quando, até os tomates começarem a desmanchar.

Misture a carne, tempere com sal e pimenta do reino e cozinhe, mexendo de vez em quando, para separar bem a carne. Mantenha no fogo forte até dourar bem a carne.

Coloque o óleo numa panela, junte a cebola e deixe em fogo forte, até a cebola começar a dourar. Junte os pimentões picados e os tomates. Mantenha, em fogo forte, mexendo

Junte 1 xícara de água e deixe cozinhar, em fogo lento, até a água evaporar.

Adicione as ervilhas ou legumes e deixe até a água terminar de evaporar. (4 pessoas)

678. Massas

- Massas doces ficarão mais macias se usar gordura não gelada e mexer com movimentos leves.
- Para pincelar tortas e empadas, misture bem a gema com óleo e depois acrescente uma pitada de açúcar com algumas gotas de café forte.
- A massa de torta não ficará estufada se furar com um garfo toda a sua superfície e as bordas, quando ela estiver na assadeira.

- Para que a massa de torta não encolha na assadeira, coloque uma folha de papel manteiga por cima, depois cubra toda a superfície com feijão cru. Leve a fôrma para assar dessa maneira.
- Faça sempre o recheio para tortas com antecedência ou deixe esfriar antes de usar. Se colocar o recheio ainda quente, a massa cozinhará antes de ser levada ao forno, ficando com uma aparência desagradável e não muito saborosa. Quando as tortas e os bolos dourarem demais no forno, antes de estarem completamente cozidos, cubra com papel impermeável e deixe que acabem de assar. Assim, evita que fiquem muito tostados.
- As panquecas ficarão mais saborosas se acrescentar no liquidificador, junto com a massa, uma cebola ou um pedaço de queijo.
- Para assar massa folhada, não unte nem polvilhe a assadeira. Use sempre uma assadeira molhada.
- Estique a massa podre com o rolo sobre um plástico. Depois, vire a massa sobre a assadeira, retirando o plástico. Assim, a massa ficará lisa e uniforme.
- Empadas, tortas e barquetes de massa podre devem esfriar antes de serem tiradas das fôrmas.
- Para o preparo de uma massa para tortas ou empadas, use sempre gordura gelada. Dessa maneira, a massa ficará crocante e sequinha.
- Ao fazer massas fermentadas, tire uma pequena porção, faça uma bolinha e coloque num copo com água. Quando a bolinha subir, a massa está pronta para ir ao forno.
- Acrescente a massa de pizza uma batata cozida. A massa ficará mais leve.
- Quando fizer macarrão, use um cabide para secar a massa.
- Arrume a lasanha crua, de véspera, numa vasilha refratária, cubra com leite e leve à geladeira. Coloque a lasanha no forno quarenta minutos antes de servir.
- Se quiser que a torta de frutas fique com uma crosta crocante com gosto de nozes, salpique germe de trigo sobre a torta dez minutos antes de tirá-la do forno.
- Na falta de um rolo de macarrão para esticar a massa, use uma garrafa lisa, cheia de água gelada e gelo picado. Feche bem a garrafa para não vazarem. A massa ficará bem lisa.
- Para fazer macarrão colorido, acrescente à massa: espinafre para a massa verde; beterraba para a massa rosada ou chocolate (em pó) para a massa marrom.



679. Maionese Temperada para Lanches

Moa, bem fino, presunto, azeitonas (pretas ou verdes) e pickles. Mistura-se essa massa com um vidro de maionese e faz-se a pasta do recheio.

680. Maionese

Bata no liquidificador 1 ovo e 2 xícaras (chá) de óleo. Para que a maionese não desande, é importante que o óleo seja colocado em pequenas quantidades, sem parar de bater. A cada porção de óleo adicionada, misture-a

bem antes de acrescentar outra. Ao final, tempere com salsinha picadinha, sal, mostarda e pimenta-do-reino a gosto. Utilize-a como acompanhamento de carnes grelhadas e saladas.

681. Maionese

- Bata duas gemas no liquidificador, adicionando óleo até dar o ponto. Acrescente gotas de limão e sal a gosto.
- Para conservar a maionese por vários dias, adicione uma colher (sopa) de água quente, misture bem e guarde num vidro tampado, na geladeira.
- Se a maionese talhar, pingue água fervente, aos poucos, sem parar de bater, até que ela volte ao normal.
- Se a maionese começar a desandar, escorra o azeite, junte uma ou mais gemas, conforme a quantidade de molho, e bata novamente, de acordo com a receita.
- Faça maionese verde acrescentando folhas de agrião ou de espinafre, bem picadas, à maionese já engrossada.
- Quando a maionese batida no liquidificador desandar, retire e coloque um ovo inteiro no liquidificador. Depois, vá acrescentando a maionese desandada aos poucos, com o aparelho ligado, até que ela endureça novamente.
- Para bater a maionese, utilize sempre uma vasilha de louça ou vidro, nunca de alumínio.
- Retire a maionese que fica no fundo do vidro com suco de limão. A mistura dará um ótimo molho para saladas.
- Para dar um sabor especial à salada de maionese, acrescente aos temperos um pouco de açúcar.
- No preparo de saladas, substitua a maionese por um iogurte temperado com sal, salsa, orégão, alho socado, cebolinha batida, cebola cortada ou pedacinhos de pickles.

682. Mandioca Temperada

1 kg de mandioca cozida em pedaços
2 tomates sem sementes picados
½ xícara (chá) de salsa picada
2 colheres (sopa) de azeite
3 alhos picados

Doure o alho no azeite, acrescente os tomates e deixe-os amolecer um pouco. Arrume os pedaços de mandioca no fundo de um refratário untado e, sobre eles, coloque o refogado de tomates. Regue com azeite e leve ao forno médio por 15 minutos. Retire e salpique com sardinha. Rende 5 porções.

683. Mandioca

- Coloque as mandiocas descascadas no congelador por trinta minutos. Depois, corte em pedaços e cozinhe. Assim, elas amolecerão por igual.
- Se comprou mandioca e não quer preparar no mesmo dia, descasque e coloque numa vasilha, coberta com água, dentro da geladeira. Assim ela não estragará.
- Para conservar a mandioca fresca pelo menos por um mês descasque, lave, seque bem e guarde em saco plástico fechado, dentro do congelador.

684. Manteiga

- Como fazer a manteiga render mais: Para fazer 1 quilo de manteiga, bata devagar 2 xícaras de leite evaporado (pouco a pouco) com ½ quilo de manteiga. Ponha numa vasilha e deixe esfriar bem.
- Para amolecer a manteiga gelada, encha uma tigela com água fervente. Depois, esvazie a tigela e vire, ainda quente, sobre a manteiga. Assim, ela amolecerá sem derreter.
- Ralando um pedaço de manteiga fará com que amoleça mais depressa.

- Nunca use manteiga gelada em suas receitas. Ela deve estar à temperatura ambiente para não alterar a consistência da massa.
- Retire a manteiga da embalagem, coloque num recipiente e cubra com água. Depois, coloque uma colher (sobremesa) de sal na água e leve à geladeira. Assim, a manteiga se conservará fresquinha.
- Se uma receita pedir 1/3 xícara de manteiga ou margarina, meça da seguinte forma: coloque 2/3 de água numa xícara e vá adicionando a manteiga ou margarina, aos pedaços, até que a água alcance a borda da xícara.
- Ao fazer refogados, experimente trocar a manteiga comum por esta, temperada: misture 100 gramas de manteiga com a casca ralada de meio limão e duas colheres (sopa) de cheiro-verde. Você pode guardar esta manteiga na geladeira até por dois meses.
- Ao aquecer manteiga para frituras ou refogados, evite que ela se queime juntando à panela algumas gotas de óleo.

685. Misto Quente Especial

2 tomates médios picados
1 colher (sopa) de salsinha picada
1 colher (café) de orégano
2 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol
10 fatias de pão de forma
5 fatias de queijo mussarela
5 fatias de presunto
5 folhas de alface

Coloque cinco fatias de pão de forma numa assadeira e cubra com a mussarela, com o presunto e a outra fatia de pão. Leve ao forno por 10 minutos.

Retire e adicione em cada sanduíche 01 colher (sopa) do molho reservado e uma folha de alface. Sirva imediatamente.

Tempere os tomates com a salsinha, com o orégano e o azeite de oliva espanhol e reserve.

686. Músculo de Caçarola

1 kg de músculo traseiro cortado em cubos
2 tomates descaroçados
1 cenoura cortada em rodelinhas
1 xícara de café de óleo vegetal
3 cebolas médias
2 dentes de alho
2 folhas de sálvia
2 folhas de louro
salsinha e cebolinha picadas
pimenta dedo de moça
sal a gosto
panela de pressão

picada, e os demais temperos e em seguida os cubos de carne para fritar.

Depois de alguns minutos, com a carne ligeiramente frita, despeje o restante dos ingredientes, tape a panela e deixe cozinhar sob pressão por pelo menos 40 minutos.

Abra a panela, deixe ferver mais alguns minutos para engrossar o molho.

Acompanhamento: arroz-feijão e verdura refogada.

Ponha a panela no fogo com o azeite para aquecer. Coloque um pouco da cebola

Rendimento: 6 pessoas.

687. Ostras

- As ostras abrirão facilmente se forem lavadas em água fria e depois guardadas no congelador, dentro de sacos plásticos, por uma hora.

688. Ovos

- Nunca use ovos gelados em suas receitas. Eles devem estar à temperatura ambiente para não alterar a consistência da massa.
- Para bolos, é melhor usar ovos médios do que grandes. Ovos extragrandes fazem com que os bolos abaixem quando frios.
- Para guardar gemas durante alguns dias, cubra-as com água fria e ponha no refrigerador.
- Às claras de ovos podem ser guardadas congeladas por um período de até 1 ano. Coloque-as num recipiente de plástico e poderá ir acrescentando claras, para depois usá-las em merengues, bolo de anjo, pudim de claras, etc. 1 xícara equivale a 7 ou 8 claras de ovos. Poderá recongelar claras que forem descongeladas.

689. Paella

200 gramas de camarão 7 barbas
200 gramas de polvo chileno
200 gramas de lulas frescas
200 gramas de postas de peixe
200 gramas de marisco espanhol sem casca
200 gramas de vongoli com casca
200 gramas de vongoli sem casca
12 camarões rosa B (grandes)
13 mariscos 1/2 casca
1 pimentão vermelho
1 pimentão verde
100 gramas de ervilhas frescas
3 copos de arroz parboilizado
1 colher (sal) de açafrão espanhol
tempero básico para todos os peixes: sal, limão, alho, cheiro verde.

Limpe todos os peixes e tempere com os temperos básicos. Os 12 camarões, tempere, frite e reserve. Os camarões 7 barbas e as

postas de peixe, faça um molho vermelho e deixe cozinhá-los separadamente. Com o restante dos ingredientes, faça um refogado com azeite, óleo, alho, tomates, cheiro verde e deixe cozinhar separadamente. Reserve todas as águas em que foram cozidos os peixes. Em uma paelleira (*panela para o preparo do prato*), refogue o alho, a cebola no óleo e no azeite. Coloque o arroz já lavado e frite bem. Coloque o açafrão e em seguida as águas reservadas e mais um pouco de água fervente e deixe cozinhar o arroz.

Quando estiver quase cozido, coloque os peixes, deixando os camarões grandes, os mariscos 1/2 casca e um pouco de cada peixe para fazer a decoração. Quando o arroz estiver cozido, abaixe o fogo e decore.

690. Pão de Queijo da Patrulha

420g de requeijão cremoso gelado
1 colher (sopa) de parmesão ralado
2 colheres (sobremesa) de manteiga sem sal
2 xícaras (chá) de farinha de trigo

RECHEIO DE QUEIJOS

50g de queijo prato
50g de queijo gorgonzola
50g de queijo parmesão ralado
50g de queijo fundido

RECHEIO DE CALABRESA

300g de calabresa
150g queijo prato
1/2 cebola

Coloque todos os ingredientes numa tigela e amasse muito bem. Leve a geladeira por 1 hora, recheie os bombons, empane em ovo batido e farinha de rosca. Frite em óleo quente ou leve ao forno para assar.

RECHEIOS: Processe todos os ingredientes juntos.

691. Pão De Queijo De Liquidificador

1 colher (sopa) de fermento
1 copo de óleo

1 copo de leite
3 ovos

3 copos de polvilho doce
100 gramas de queijo ralado

Coloque no liquidificador todos os ingredientes líquidos. Acrescente o polvilho,

o queijo ralado, o fermento e bata. Coloque a massa em forminhas untadas com margarina e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C até que fiquem dourados.

692. Broa de Lingüiça

½ kg de lingüiça calabresa fresca, cortada em cubos
6 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 xícaras (chá) de água morna
2 tabletes de fermento fresco para pão (à venda em padarias)
2 colheres (sopa) de óleo
½ colher (chá) de sal

Coloque a farinha em uma superfície lisa. Dissolva o fermento na água, junte o óleo e o sal e despeje lentamente, no meio da farinha. Mexa com um garfo, misturando com cuidado. Depois, sove com as mãos até obter uma massa lisa e uniforme. Se necessário,

acrescente mais farinha. Deixe-a em formato de bola, coberta com um pano, por cerca de 1 hora, para que cresça.

Doure a lingüiça em sua própria gordura e reserve-a até esfriar. Abra ligeiramente a massa e junte a lingüiça com delicadeza, até que fique bem misturada.

Divida a massa em duas bolas e coloque-as em uma fôrma, untada com margarina. Deixe crescer, coberta com um pano, por cerca de 1 hora. Asse em forno médio, pré-aquecido, até dourarem.

693. Pão de Batata

500g de farinha de trigo
200g de batatas cozidas
60g de fermento fresco biológico (à venda em padarias)
3 colheres (sopa) de margarina
3 colheres (sopa) de açúcar
2 colheres (sopa) rasas de sal
6 ovos

Misture bem todos os ingredientes e depois estique a massa com um rolo. Corte-a em tiras do tamanho que desejar. Enrole cada uma em formato de bolinhas. Asse-as em forno médio por 20 minutos. Depois de assada, pincele com margarina derretida. Se desejar, polvilhe com queijo ralado. Rende 50 pães.

694. Pão de Torresmo

½ kg de farinha de trigo
2 tabletes de fermento para pão
2 xícaras de amido de milho
1 colher (sopa) rasa de açúcar
1 colher (sopa) rasa de sal
1 xícara de margarina
3 ovos inteiros
1 xícara de leite
1 xícara de queijo ralado
1/2 kg de toucinho frito

Dissolva o fermento com o açúcar, coloque os ovos, a margarina, o leite. Misture a farinha com o amido de milho e trabalhe a massa. Por último, coloque o torresmo e o queijo ralado. Deixe crescer por uma hora e meia e Depois monte os pães. Deixe crescer por mais 40 minutos e leve para assar em forno médio por uma hora e meia.

695. Bruschetta

4 fatias de pão italiano
5 tomates sem peles nem sementes
1 dente de alho bem picadinho
4 folhas de rúcula
1 xícara (café) de azeite

2 colheres (sopa) de salsinha picada
sal, folhas de manjericão e pimenta do reino a gosto

Doure as fatias de pão em forno baixo. Enquanto isso, misture os tomates, o azeite, a salsinha, o alho, o sal e a pimenta. Logo depois que o pão dourar, coloque uma folha

de rúcula em cada fatia e sobre elas distribua a mistura de tomate. Enfeite com folhas de manjeriço e sirva ainda quente. Rende 4 fatias.

696. Pão

- O pãozinho amanhecido ficará mais macio e com gostinho bom se for conservado em saco plástico ou enrolado em papel alumínio. Mas só o guarde depois que ele estiver totalmente frio.
- Para que o pão cresça por igual, use os ingredientes sólidos, como a margarina por exemplo, na temperatura ambiente (nem gelados nem quentes). Já os líquidos devem estar mornos. E sempre pré aqueça o forno antes de colocar a assadeira. Na hora de assar, mantenha a temperatura alta por 10 minutos e, em seguida, abaixe-a até que os pães estejam douradas.
- Se preferir pão com cascas crocantes, substitua a gema, quando for pinclear o pão, por uma mistura de 2 colheres (sopa) de água, uma pitada de sal e ervas de sua preferência (orégano, alecrim, salsa...) a gosto.
- Para assar o pão de queijo feito com polvilho azedo, coloque em forno bem quente e vá abaixando o fogo, gradativamente, depois que o pão estiver crescido, até que ele seque. Caso contrário, o pão ficará murcho e puxa-puxa.
- Para a massa de pão crescer mais rápido, sove bem e coloque num saco plástico bem fechado.
- A massa do pão ficará bem fofa e leve se acrescentar umas batatas cozidas, frias ou mornas, passada no espremedor.
- Para saber se a massa do pão está no ponto, estire a massa e corte no meio. Se a massa tiver muitos furinhos, ela não estará no ponto. Caso contrário, ela já poderá ir ao forno.
- Para assar pão, coloque junto, na parte de baixo do forno, uma vasilha refratária cheia de água. Assim, o pão ficará com uma crosta mais dura. E não convém abrir o forno nos primeiros minutos.
- Você pode substituir um tablete de 15g de fermento para pão por uma colher (sopa) de fermento seco, granulado, especial para pão.
- Para dar uma crosta bem crocante ao pão italiano, pincele com água duas vezes enquanto ele assa.
- Coloque a forma de pão para assar sempre no meio do forno. Assim, o ar circulará livremente por todos os lados, fazendo com que o pão asse por igual.
- Para descongelar pão de forma ou pão francês, coloque-os em um saco de papel pardo e leve ao forno à temperatura de 165° centígrados por 5 minutos.
- Se pãezinhos grudarem no fundo da assadeira, coloque a assadeira quente em cima de um pano molhado. Eles sairão com facilidade.
- Para fazer com que o pão ressecado fique de novo macio, embrulhe em pano úmido e coloque no refrigerador por 24 horas. Retire o pano e aqueça no forno por alguns minutos.

697. Torta De Palmito

3 dentes grandes de alho
1 cebola grande
3 colheres de sopa de azeite de oliva
1 xícara de leite
1 xícara de margarina derretida
4 ovos
sal a gosto
2 folhas de orégano
3 xícaras de farinha de trigo (ou 1½ de trigo e 1½ de farinha de pupunha)
1 colher de chá de fermento
50 g de azeitonas sem caroços
2 tomates grandes

½ kg de palmito de pupunha, cortado em rodela de 1 cm de espessura
50 g queijo parmesão ralado

Pique o alho e a cebola e frite-os no azeite até dourarem. Reserve.

No liquidificador bata o leite, a margarina, os ovos, o sal e o orégano e reserve. Peneire a farinha de trigo com o fermento e acrescente-os à mistura do liquidificador aos poucos, batendo bem até a mistura ficar homogênea.

Coloque-os em tigela grande e acrescente as azeitonas, os tomates e o palmito, o alho e a cebola frita, misturando devagar com uma colher.

698. Bolinho de Peixe

2 xícaras (chá) de sobra de peixe desfiado
4 batatas médias cozidas
2 gemas
2 claras em neve firmes
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de salsinha picada
óleo para fritar
sal e pimenta a gosto

Unte uma forma com margarina e a polvilhe-a com farinha de trigo. Despeje a massa na forma e salpique o queijo parmesão por cima. Leve ao forno (previamente aquecido até 150 graus) e deixe dourar.

Passe as batatas pelo espremedor. Misture com o peixe, as gemas, a farinha, a salsinha, o sal e a pimenta. Adicione as claras em neve e, com uma colher, mexa delicadamente. Despeje pequenas porções da massa em uma panela com óleo quente e deixe dourar. Rende 4 porções.

699. Sopa de Peixe do Gilmar

2 colheres (sopa) de óleo
1 cebola picada
1 dente de alho picadinho
1 tomate picado
2 colheres (sopa) de salsa picadinha
2 colheres (sopa) de cebolinha picada
1 folha de louro
4 batatas cortadas em pedaços
1 xícara de peixe cozido (sem pele e sem espinhas)
pimenta a gosto
sal a gosto

Aqueça metade do óleo e refogue metade da cebola, metade do alho, o tomate, metade da salsa e da cebolinha. Acrescente o louro, as batatas, 5 copos de água de água e deixe cozinhar. Retire o louro, bata no liquidificador e reserve.

Refogue o peixe no restante do óleo, com a outra metade dos temperos.

Adicione pimenta, junte ao caldo, prove o sal e deixe ferver alguns minutos.

700. Peixe Com Leite de Coco

1 e ½ kg de caçonete em postas
limão, louro, sal
4 tomates (sem pele) picados
2 vidros de leite de coco
½ xícara (chá) de óleo
2 colheres (sopa) de azeite de dendê
2 cebolas em fatias
1 colher (chá) de gengibre em pó
1 pimentão verde picado
molho de pimenta

Tempere o peixe com sal, limão e louro. Faça um bom refogado com o óleo, o azeite de dendê e os temperos. Junte as postas do peixe, o leite de coco, o gengibre, o pimentão, tampe e deixe cozinhar em fogo forte por 15 minutos. Prove o sal e pimenta. O peixe deve ficar macio e o molho consistente. Sirva com pirão.

701. Anchoa com Shitake

4 filés de anchoa (de 250g aproximadamente cada um)
8 xícaras (chá) de cogumelo shitake
4 colheres (sopa) de margarina
4 xícaras (chá) de shoyu
4 colheres (café) de aji-no-moto
4 colheres (chá) de óleo
alface e cenoura a gosto

Tempere os filés com aji-no-moto e asse por cerca de 15 minutos. Enquanto isso, lave os cogumelos, corte-os em fatias finas e refogue-as na margarina. Cozinhe por 4 minutos e acrescente o shoyu até esquentar. Coloque o peixe em um prato, enfeite com a alface e a cenoura e regue com o molho de cogumelos. Sirva com arroz. Rende 4 porções.

702. Peixe

- O peixe assado não grudará na forma, nem perderá o sabor, se forrar à assadeira com fatias de batata crua.
- Para que o peixe não grude no fundo da assadeira, forre-a com uma camada de cebolas picadas, aipo e cheiro-verde. Corte a cabeça do peixe só depois que ele estiver assado, senão a parte cortada ficará seca e dura.
- Para que o peixe asse por igual, coloque-o de barriga para baixo, aberto, na assadeira coberta com papel de alumínio. O peixe ficará douradinho dos dois lados.
- Descongele o peixe no leite. O leite faz com que o peixe fique com sabor de fresco.

703. Conserva de Pepinos no Vinagre

Corte as pontas de 1 kg de pepinos pequeninos. Polvilhe bastante sal, arrume em um pano, amarre e deixe escorrer toda a água natural do pepino. Passe para uma vasilha de louça e cubra com vinagre branco fervendo. Guarde por 2 dias. Escorra bem, retire o vinagre e substitua metade dele por outro novo. Leve ao fogo para ferver. Deixe

esfriar e espalhe sobre os pepinos. Dois dias após escorra novamente. Arrume os pepinos em uma panela de barro vidrado, cubra com vinagre novo, junte pimenta-do-reino em grão, 1 cravo-da-india e leve ao fogo até começar a ferver. Retire do fogo e deixe esfriar. Arrume em potes esterilizados, tampe e deixe descansar alguns dias para servir.

704. Peru

- Em vez de um peru grande, compre dois pequenos. Além de assar em menos tempo, você tem duas vezes os melhores pedaços.
- A carne de peru ficará crocante e com sabor mais apurado se pincelar com mel depois de assar.
- Use luvas de borracha quando for passar o peru da assadeira para a travessa.

705. Molhos da Bahia

Desde que conheci Salvador, na Bahia, me apaixonei por um bom molho. Para a regra geral do baiano, todo "molho" é de pimenta. A verdadeira pimenta do "molho baiano" é a malagueta que se destaca das demais por ser pequena e de ardor bem mais ativo. Também não se usa pimenta madura, nem de conserva, nem seca, a não ser para o "molho de acarajé". Nos demais casos, malagueta verde é que é a matéria-prima do "molho baiano". Os próximos quatro molhos são fundamentais da cozinha baiana:

706. Molho de pimenta e limão

para guisados, assados, etc

Numa vasilha de barro, põe-se um pouco de sal e pimenta. Cortam-se rodelas de cebola e, quando se goste, um dente de alho. Rala-se tudo, até ficar transformado em pasta. Mexe-se até que ela se dissolva completamente no suco. Cortam-se outras

rodela de cebola, que são postas inteiras dentro da mistura.

Este molho deve ser feito uma hora antes de ser servido. De um dia para outro não serve: fermenta com muita facilidade.

707. Molho de azeite e vinagre

Sal, pimenta e cebola, tudo bem ralado como ficou dito acima. Um bouquet de coentro bem verde, macerado. Põe-se depois azeite e

vinagre, na proporção de 2 de vinagre para 1 de azeite. Juntam-se rodelas de cebola, galhos de coentro inteiro para enfeitar.

708. Molho de Nagô

"Molho de Guloso" ou "Lambão"

Rala-se pimenta, com pouco sal. Se junta à pimenta um punhado de camarões secos descascados e bem moídos. Depois o suco de meio limão, quiabos e jilós cozidos. Esmaga-se tudo com o machucador, mexendo-se até que o pó de camarão se

misture uniformemente à massa. Quando é para cozido (em que é mais usado) pode-se juntar a este molho um pouco de caldo de panela, para que ele diminua de consistência e possa ser mais bem misturado ao pirão.

709. Molho de acarajé

acarajés, arroz-de-haussá e, em certas ocasiões, com o xinxim

Pimenta-malagueta seca, bem moída.
Camarões secos, descascados e moídos.
Cebolas picadas, um pouco de sal.

Se frita tudo no azeite-de-dendê, preferentemente em vasilha de barro. Serve-se frio.

710. Molho de Pimenta P.O.R.

300 g de pimenta vermelha sem o cabinho verde (a pimenta deve ser limpa com pano ou papel, sem lavar)
2 dentes de alho
sal a gosto
azeite de oliva

Colocar tudo no liquidificador e bater devagar (ligando e desligando freqüentemente para que o azeite não se transforme em maionese).

711. Molho de Pimenta do Caveirinha (Vieira)



300 g de pimenta vermelha
1 copo de vinagre
sal, pimenta-do-reino
1 folha de louro, 3 azeitonas

Lave, enxugue e corte as pimentas ao meio. Retire as sementes e leve ao liquidificador com o vinagre. Passe para um pote, adicione o louro, azeitonas, sal e pimenta-do-reino.

712. Molho K2 (Pimenta com Mel)

½ xícara (chá) de Azeite de Oliva Espanhol
2 pimentas dedo-de-moça sem sementes
5 colheres (sopa) de mel
½ xícara (chá) de suco de laranja
10 folhas de citronela picadas
Sal a gosto

Colocar em um a panela o azeite de oliva, as pimentas, o mel e o suco de laranja. Levar ao fogo e cozinhar por 10 minutos ou até encorpar. Misturar a citronela e o sal. Retirar do fogo depois de 30 segundos.

713. Pimenta da Chéfia

1 pote de vidro
pimenta de sua preferência
vinagre de álcool suficiente para cobrir
1 pitada de sal
1 rodela de cebola
1 dente de alho
1 ramo de manjericão
azeite de oliva

Lave bem o vidro com água fervente e seque com o forno aquecido por 10min. de boca para baixo. Escalde a tampa em água fervente. Escolha pimentas sadias, tire os cabos, lave-as e coloque-as sobre um pano limpo. Faça pequenos furos na pimenta com

a ponta de uma faca. Arrume as pimentas dentro de um vidro com a rodela da cebola, o alho e o ramo de manjeriço, de maneira que fique bem bonito. Cubra as pimentas com vinagre, coloque sal e um fio de azeite de oliva.

Tampe o vidro sem apertar e deixe curtir por uma semana antes de consumir. Complete o vinagre sempre que necessário. Depois de

uma semana, mantenha o vidro sempre bem fechado e somente retire as pimentas com colher limpa. Não é preciso manter em geladeira. Procure consumir o próprio fruto, pois são muito ricos em vitaminas A, E e C. Além disso, são muito saborosos e ativam as papilas gustativas, fazendo com que realce o sabor dos alimentos.

714. Pimenta à La Ferro (Mexicana)



50g de pimenta malagueta seca e triturada no liquidificador
azeite de oliva a gosto
sal à gosto

Numa frigideira pequena, coloque azeite para forrar o fundo. Assim que o azeite estiver

quente, junte a pimenta malagueta triturada, uma pitada de sal e frite por alguns minutos. Envase em pontinhos pequenos e complete com azeite.

É importante que o azeite sempre cubra a pimenta.

715. Pimenta

- ❖ Para agradar vários paladares, tome cuidado ao temperar uma receita com molho de pimenta. Prefira deixá-lo na mesa e cada pessoa tempera seu próprio prato.

716. Massa Para Pizza (variação Pallamin)

1 tablete de fermento
1 copo d'água bem morno
óleo à vontade, sal
½ kg de farinha de trigo

Amassar bem, misturando tudo. Caso fique mole, vá acrescentando mais farinha, até desprender das mãos. Deixe crescer até dobrar o volume. Estenda e coloque em

forma para pizza untada (*Medida para 3 ou 4 pizzas*)

A pizza fica muito melhor se for assada em forno à lenha. Se usar forno elétrico ou a gás, use-os na temperatura máxima e aquecidos previamente

717. Pizza Rápida Gramado

1 tablete de fermento para pão
¼ de xícara de água morna
1 caixa de massa para pão de minuto (compra-se pronta)
½ xícara de purê de tomate
1 cebola cortada
1 dente de alho
rodela de salame
fatias de queijo mozzarella
orégano

Coloque o fermento numa vasilha grande e dissolva em água morna. Junte 2 e ½ xícaras de pó de pão de minuto e bata com uma colher de pau.

Polvilhe o restante do pó de pão de minuto sobre a mesa. Coloque a massa sobre o pó e amasse 20 vezes. Com um rolo de macarrão, abra a massa deixando-a bem fina.

Coloque a massa numa forma sem untar. Bata no liquidificador o purê de tomate, a cebola e o alho, temperados com um pouco de sal e pimenta. Espalhe o molho sobre a massa.

Numa metade da massa coloque as fatias de mozzarella e na outra as rodela de salame. Salpique com um pouco de orégano. Leve ao forno bem quente por aproximadamente 20 minutos.

718. Pizza Bela Redonda



1 disco de massa de pizza
1 porção de molho de tomate
75g de cogumelos fatiados
125g de pimentões (conserva)
queijo ralado
1 pimentão vermelho e 1 verde picados

Pincele uma forma de pizza com azeite e coloque a massa. Pincele.

Frite os cogumelos (2 minutos) com duas colheres (sopa) de azeite. Junte o molho de tomate e misture.

Cubra a massa. Espalhe os pimentões em conserva e os frescos e polvilhe com queijo. Leve ao forno por 20 minutos.

719. Pizza Napolitana

1 disco de massa de pizza
1 porção de molho de tomate
4 colheres (chá) de azeite
3 tomates em fatias
200g de mussarela em fatias
12 azeitonas pretas

Pincele a massa com óleo. Espalhe o molho e alterne queijos e tomates. Cubra com as azeitonas, regue com azeite e asse (forno quente) por 20 minutos.

720. Polenta na Panela de Pressão

3 dentes de alho
¼ xícara (chá) de azeite
2 envelopes de caldo de legumes
sal
6 ½ xícaras (chá) de água
4 xícaras (chá) de fubá mimoso
50g de queijo parmesão ralado

Na panela de pressão, aqueça o azeite, doure o alho, junte o caldo de legumes, a água, o fubá, mexa para dissolver. Quando abrir fervura, conte 10 minutos e desligue o fogo. Sirva com o queijo parmesão.

721. Polenta da Nona

2 litros de água fria
sal
1 xícara (café) de óleo
250 g de fubá mimoso

Dissolva o fubá em um pouco de água, vá juntando o restante, misturando sempre, até acabar a água da receita. Tempere com sal e óleo. Leve ao fogo, misturando sempre com

uma colher de pau para não encaroçar, até começar a ferver. Quando tomar consistência firme, tampe e, de vez em quando, misture, até que crie no fundo da panela uma crosta grossa (tempo de cozimento: 1 hora e pouco, mas vale a pena, pois polenta é muito gostosa). Passe para uma travessa úmida e deixe amornar para cortar.

722. Polenta Cabeça de Peixe

2 litros de caldo de peixe
1 e ½ litro de leite
1 kg de fubá amarelo
sal

Cozinhe durante ½ hora uma cabeça de peixe com cebolinha, cebola, pimenta e sal. Coe e use para fazer a polenta. Quando o

caldo de peixe, já coado, estiver fervendo, despeje o fubá, de cima, aos poucos, feito chuva. Mexa sem parar com uma colher de pau para evitar que se formem grumos e cozinhe por 55 a 60 minutos. Quando a polenta estiver cozida e firme, despeje-a numa travessa.

723. Polenta

- Cozinhe a polenta na panela de pressão durante quarenta minutos. Assim, a polenta não queimará e cozinhará mais rápido.

724. Lombo de **Porco** à Moda

1 lombo de porco de aproximadamente 2 quilos
4 dentes de alho
sal a gosto
suco de 1 limão
1 folha de louro
água

Prepara-se uma pasta com o alho, sal e suco de limão. Esfrega-se bem o lombo com a

mistura, fazendo alguns furos com uma faca afiada para o tempero penetrar na carne

Coloca-se em uma panela com água suficiente para cobrir o lombo

Deixa-se cozinhar em fogo forte até secar a água. Frita-se o lombo em sua própria gordura até ficar bem dourado.

725. Costelinha de **Porco** com Repolho

1 quilo de costelinha de porco
1 cebola grande cortada em cubos
2 dentes de alho amassados
1 tomate grande sem sementes, cortado em pedacinhos
1 pimentão vermelho pequeno cortado em pedacinhos
1 pimenta vermelha (se gostar)
pimenta negra em grão
coentro em grão
sal a gosto
1 folha de louro
2 colheres de óleo (de soja, canola, milho ou girassol)
1 repolho verde pequeno

Frite as costelinhas cortadas em pedaços no óleo até dourar

Acrescente a cebola e o alho e deixe fritar por alguns minutos. Coloque o tomate, o pimentão, os grãos de pimenta e coentro a folha de louro e o sal e refogue

Deixe cozinhar em fogo brando, pondo água aos poucos até cozinhar bem. Se quiser usar panela de pressão, coloque meia xícara de água e cozinhe por 15 minutos.

Acrescente o repolho cortado em pedaços grandes e deixe cozinhar por mais 10 minutos. Sirva bem quente

Para variar utilize repolho roxo em lugar do verde

726. Bisteca de **Porco** à Mineira

6 bistecas de porco
2 colheres de suco de limão
3 xícaras de caldo de carne (pode-se usar um cubo de caldo de carne dissolvido em 3 xícaras de água quente)
3 colheres de sopa de óleo (soja, canola, milho ou girassol)
1 cebola picadinha
4 folhas de couve picadas não muito finas
1 pimenta vermelha picadinha (se gostar)
sal a gosto
1 xícara de canjiquinha (quirera de milho)

Deixar a canjiquinha de molho em água fria por 40 minutos.

Temperar as bistecas com o limão e o sal. Aquecer bem o óleo e dourar as bistecas. Acrescentar as cebolas e deixar refogar um pouco

Acrescente o caldo de carne e a canjiquinha. Cozinhe durante 35 minutos, até que a canjiquinha fique bem macia.

Acrescente a couve e a pimenta e deixe cozinhar por mais cinco minutos

Sirva bem quente. Acompanha arroz branco

727. Enroladinho de **Presuntada**

4 xícaras de trigo
2 colheres de banha
2 colheres de margarina
sal, leite gelado para amassar

Faça a massa e abra-a bem fina cortando-a em tirinhas. Corte a presuntada em pedacinhos e enrole a massa à volta deles, colando com um pouco de clara (sem bater). Passe cada palitinho na clara (sem bater) e no queijo ralado, fritando em seguida.

728. Presunto

- Quando fizer um presunto assado, não jogue fora o osso. Ele poderá ser aproveitado para dar um delicioso sabor ao feijão. Prepare o feijão como de costume, juntamente com o osso.
- O presunto não ficará ressecado se deixar um pouco de sua própria gordura e assá-lo envolvido em papel de alumínio. Se o presunto não apresentar a camada gordurosa, coloque fatias de bacon ao redor e cubra com o papel de alumínio.
- Asse o presunto com coca-cola, envolvendo a assadeira em papel de alumínio. Assim, ele ficará bem úmido e com um sabor todo especial.
- Para retirar o couro duro que cobre o presunto, faça um corte no comprimento. Faça um corte na parte de baixo, antes de colocar o presunto para assar. A medida que o presunto for assando, o couro se soltará e será fácil remover, sem que seja necessário levantar o presunto.

729. Queijo Tipo Minas Fresco

4 litros de leite.
2 colheres (sopa) de iogurte
1 colher (chá) de coalho em pó
1 e ½ colher (sopa) de sal

Levar o leite ao fogo até atingir a temperatura de 35 graus. Desligar o fogo e fazer uma mistura com o iogurte, o coalho e o sal. Misture no leite e mexa bem. Tampe a panela e aguarde por 1 hora. Decorrido este tempo, verifique se a massa está firme. Faça cortes na horizontal, vertical e transversal. Deixe repousar por mais ½ hora. Retire 5

xícaras (chá) do soro que se formou e coloque 5 xícaras (chá) de água fervendo no lugar do soro retirado. Mexa somente para misturar a água quente. Tampe a panela por mais uns 3 minutos, com uma peneira recolha a massa para a forma própria para queijos. Deixe o queijo fora da geladeira por mais ou menos 5 horas. Após este tempo, vire o queijo na própria forma e leve à geladeira por mais 5 horas. Desenforme e está pronto para ser consumido.

730. Queijo

- O pão de queijo ficará uma delícia se acrescentar um pouco de coalhada à massa.
- O queijo-de-minas se conservará fresco se guardar na geladeira dentro de um recipiente fundo com um pouco de água levemente salgada. Vire o queijo, de manhã e a noite, para que os lados fiquem úmidos.
- Para dar aos pratos gratinados uma superfície mais crocante, misture um pouco de farinha de rosca ao queijo ralado.
- Deixe a mozzarella tirada da geladeira imersa em água por duas ou três horas. Assim, ela derreterá no forno com mais facilidade.

731. Quibe

1 kg de carne
2 cebolas grandes
300 g de trigo
pimenta-do-reino
sal
2 folhinhas de hortelã
óleo para fritar

Ponha o trigo de molho em água fria no mínimo por 2 horas. Corte a carne em pedaços, passe pelo moedor junto com as cebolas. Escorra bem o trigo e junte à carne

e passe duas vezes pelo moedor. Junte as folhinhas de hortelã e tempere com sal e pimenta-do-reino, misture bem para que tome o gosto do tempero. Tome na palma da mão uma quantidade suficiente para fazer bolinhos regulares e com o dedo indicador vá afinando e fazendo uma cavidade que dê para colocar um pouco de recheio de carne moída e temperada com bastante cebola, pimenta-do-reino e sal, refogados juntos. Feche a ponta, frite em óleo quente.

732. Rabanetes

- ❖ Lave os rabanetes e seque. Guarde em saco plástico na gaveta da geladeira. Assim, se conservam bem durante uma semana.
- ❖ As folhas lavadas e guardadas em saco plástico podem ser armazenadas por dois ou três dias na gaveta da geladeira.

733. Repolho para Chucrute

2 repolhos brancos
100 g de sal
Grãos de zimbros a gosto
300 ml água
Folhas de uva ou chuchu

Fatiar o repolho bem fino tirando o miolo.
Depositar o repolho em camadas dentro de

uma panela de barro, socando sempre, e acrescentar os temperos do início até o fim. Acrescentar a água sobre o repolho, colocar as folhas de uva cobrindo a tampa e, sobre a tampa, colocar pesos para que o repolho fique sempre pressionado por 15 dias. Estará curtido após esse período.

734. Rosbife

1 peça de lagarto de aproximadamente 2 quilos
Sal grosso

Atenção: Aqueça bem o forno antes de colocar a carne para assar!

Se quiser fazer um pedaço maior ou menor de lagarto, calcule sempre 20 minutos de forno por quilo de carne.

Limpe bem a peça de lagarto. Forre uma

assadeira com papel de alumínio e espalhe uma camada de sal grosso.

Coloque a carne e cubra-a com sal grosso. Asse em forno bem quente por quarenta minutos

Deixe esfriar e raspe todo o sal grosso com uma faca. Coloque no congelador por uma hora e corte em fatias finas

735. Sarapatel

1 fissura de porco (fígado, bofe e coração)
Sangue de porco
2 xícaras de chá de água
Limão a gosto
2 cebolas roxas grandes picadas
5 dentes de alho picados
2 colheres de chá de pimenta-do-reino
4 colheres de sopa de hortelã picada
4 colheres de sopa de salsinha picada
1/4 de xícara de chá de vinagre
4 pimentas de cheiro
4 colheres de sopa de banha de porco

O sangue de porco pode ser encontrado já cozido e sólido, ou ainda líquido, em saquinhos de plástico.

Se estiver líquido, cozinhe em água fervendo até que fique firme. Corte em cubinhos.

Reserve. Leve os miúdos de porco ao fogo com água, bastante suco de limão e limões cortados ao meio.

Espere ferver, troque a água e espere ferver novamente. Pique os miúdos. Acrescente todos os temperos.

Deixe então tudo como está, de um dia para o outro. Na manhã seguinte, frite os temperos e os miúdos.

Acrescente água e cozinhe mais duas a três horas até que os miúdos fiquem bem macios.

Coloque o sangue cortadinho e deixe engrossar.

736. Sardela

4 pimentões vermelhos
200 gramas de aliche
pimenta calabresa seca a gosto
5 tomates sem pele e sem sementes
1 colher (sopa) de alho
250 ml. de azeite

Coloque os pimentões no forno na temperatura máxima e deixe até que fiquem escuros. Vire-os e deixe escurecer do outro lado. Tire a pele e corte-os em pedaços.

Coloque-os no liquidificador juntamente com os tomates, bata e reserve. Em uma frigideira, aqueça o azeite, acrescente o alho e deixe fritando até dourar. Junte o aliche e deixe fritar até desmanchar. Acrescente a mistura de pimentão com os tomates. Deixe apurando por 1 hora, até que o azeite solte da sardela e que a sardela fique como se estivesse talhada.

737. Casquinha de Siri

500 g de carne de siri cozida
4 tomates picados
1 cebola picada
5 colheres (sopa) de azeite
4 colheres (sopa) de coentro picado
1 xícara de leite de coco
1 colher (sopa) de suco de limão
½ colher (café) de sal

Da farofa:

1 colher (sopa) de azeite de dendê
1 xícara de farinha de mandioca
½ colher (café) de sal

Em uma frigideira coloque o azeite e frite a cebola. Junte os tomates e refogue, sempre mexendo, por 2 a 3 minutos.

Adicione a carne de siri, o coentro e o suco de limão. Tempere com sal e adicione o leite de coco.

Cozinhe em fogo baixo até o molho evaporar, sem secar a carne.

Tire do fogo e divida o recheio em casquinhas ou forminhas. Coloque os ingredientes da farofa numa frigideira e doure (fogo baixo).

Cubra com a farofa e leve ao forno por 10 minutos.

738. Frigideira de Siri

½ kg de carne de siri congelado
alho, pimenta, limão, coentro
½ xícara (chá) de óleo
½ xícara (chá) de azeite de dendê
1 vidro de leite de coco
2 cebolas grandes picadas
molho de pimenta
2 tomates sem pele
10 ovos batidos
cheiro verde picado

GUARNIÇÃO

Fatias de cebolas e azeitonas pretas

Descongele o siri e tempere-o com alho, pimenta, limão e coentro. Em uma frigideira grande, junte o óleo e o azeite de dendê; acrescente o alho, as cebolas e deixe refogar. Adicione o siri, prove o sal e, se necessário, coloque mais temperos. Regue com leite de coco, espalhe os tomates picados, deixe cozinhar em fogo brando por 20 minutos. Bata os ovos, tempere com sal e pimenta-do-reino, espalhe sobre o refogado de siri, tampe e deixe apurar em fogo brando. Termine de dourar em fogo bem quente por 15 minutos. Decore com azeitonas e fatias de cebola.

739. Sopa do Guerreiro

2 xícaras de leite
1 lata de milho verde sem escorrer
1 colher (chá) sal
molho de pimenta

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Despeje numa panela e aqueça bem.

740. Sopa Econômica do Jorge

2 batatas cortadas em pedaços
1 cenoura cortada em pedaços
1 e ½ litro de caldo de carne
talos de 1 maço de couve ou ½ maço de
agrião, cortados miudinhos

Cozinhe as batatas e a cenoura no caldo.
Bata no liquidificador, acrescentando os talos e
deixe cozinhar até amaciar. (4 porções)

741. Sopa de Catupiry

1 colher (sopa) de margarina
1 cebola grande ralada
1 colher (sopa) de molho “ao sugo”
2 litros de caldo de galinha
1 catupiry grande
pimenta-do-reino

Doure a cebola na margarina, junte o caldo
de galinha e o molho “ao sugo”. Prove o sal e
tempere com pimenta. Quando o caldo
ferver, acrescentando um requeijão catupiry
grande e misture até derreter. Sirva,
polvilhando de queijo ralado e torradas.

742. Salsa

- Pode ser congelada.

743. Suflê

- Se não tiver fôrma especial para suflê, faça-o numa forma redonda com buraco no meio.
- Para deixar o suflê doce com uma leve camada crocante, unte a fôrma e polvilhe açúcar antes de pôr a massa do suflê. Dessa maneira, o suflê também sai mais fácil
- Para o preparo de qualquer suflê salgado, adicione por último claras frescas, batidas em neve, misturando levemente. Em seguida, leve para assar em forno pré-aquecido. Assim que o suflê estiver bem crescido e ligeiramente dourado, sirva imediatamente.
- Se quiser preparar um suflê de manhã para assar à noite, deixe para colocar as claras batidas em neve no suflê só na hora de levar ao forno.
- Para impedir que o suflê derrame ao ser assado, passe o dedo untado com manteiga na borda interna da fôrma, já com a massa do suflê dentro.

744. Temperos

- Coloque os temperos de sua preferência, como salsinha, manjeriço, etc, numa assadeira e deixe secar. Depois, guarde num vidro bem fechado, na geladeira.
- A salsa poderá ser conservada fresca por até três semanas. Para isso, lave, escorra bem, coloque num vidro tampado e guarde na geladeira.
- Nunca guarde condimentos perto do fogão, pois eles perderão a cor e o sabor. Para que os condimentos continuem sempre frescos, guarde na geladeira.

745. Tomate Gratinado

4 tomates cortados ao meio
2 dentes de alho amassados
2 colheres (sopa) de azeite
½ xícara de miolo de pão
½ colher (café) de sal

Arrume as metades de tomates num
refratário e polvilhe com sal. À parte, misture
o alho, o miolo de pão e o azeite. Amasse e
use para rechear os tomates. Polvilhe com
queijo ralado e leve ao forno quente por 20
minutos.

746. Tomate

- Retire a massa de tomate da lata e guarde num potinho ou copo de vidro. Despeje um pouco de óleo por cima, para evitar que embolore. Conserve na geladeira.

- Para tirar a casca: Ponha os tomates no refrigerador. Segure o tomate firmemente e raspe com uma faca bem afiada, de baixo para cima, diversas vezes. Coloque a ponta da faca na casca, levantando um pequeno pedaço. A casca sairá com facilidade.

747. Torresmo à Pururuca

1 peça de toucinho cru
Sal a gosto

Corte o toucinho em tiras de aproximadamente 3 cm por 10 cm e salgue a gosto. Ponha o toucinho numa panela funda, tendo o cuidado de colocar a parte com gordura em contato com a panela. Leve ao fogo brando até que se tenha uns 3 cm de gordura derretida. Só então comece a mexer de vez em quando para que haja uma fritura homogênea.

Quando a pele do toucinho começar a dourar, retire-o do fogo. Conserve o torresmo na banha por uns dois dias. Frite em fogo brando uma porção do torresmo numa frigideira, utilizando para isto a própria banha.

Tenha o cuidado de mexer sempre para que a pele do torresmo frite, estourando a pururuca por igual. Escorra o excesso de gordura usando papel toalha. Sirva quente.

748. Vatapá

8 pãezinhos amanhecidos;
3 7 xícaras (chá) de leite grosso de coco;
1 kg de camarão médio, já limpo;
1 kg de camarão médio, já limpo;
1 kg de peixe de carne rija (garoupa, cavala);
Sal; pimenta;
Suco de 1 limão;
3 colheres (sopa) de azeite de oliva;
2 cebolas grandes;
4 tomates; Cheiro-Verde;
1 ramo de coentro
250g de camarão seco;
1 xícara (chá) de amendoim;
1 xícara (chá) de castanha-de-caju;
Noz-moscada; Gengibre;
1 xícara (chá) de azeite de dendê.

Tire a casca do pão, corte e coloque de molho no leite de coco, deixando amolecer bem. Passe-o a seguir por uma peneira.

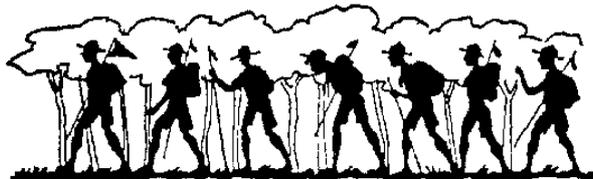
Tempere o camarão e o peixe com o sal, a pimenta e o suco de limão. Aqueça o azeite e

refogue as cebolas raladas e os tomates, sem pele nem sementes. Junte o peixe, o camarão, 1 maço de cheiro-verde e o coentro amarrados e deixe em fogo baixo por 10 minutos, ou até que esteja tudo bem cozido. Com a ajuda de uma escumadeira, retire o peixe e o camarão, passe-os para uma travessa e mantenha-os aquecidos.

Ao molho do cozimento do peixe, junte os camarões secos, sem a casca e moídos, a massa do pão com leite de coco, o amendoim e a castanha-de-caju, torrados e moídos. Tempere com o sal, a pimenta, a noz-moscada e o gengibre ralado. Mexa bem, juntando aos poucos o azeite de dendê. Acrescente a metade do peixe e do camarão que se encontra na travessa e sirva a seguir. Acompanhe com arroz branco. Rendimento: 8 a 10 porções

749. Verduras

- Cozinhe as verduras num cuscuzeiro, aproveitando o vapor. Assim, elas não perderão o valor nutritivo.



"Se dois homens vêm andando por uma estrada, cada um carregando um pão, e, ao se encontrarem, eles trocam os pães, cada homem vai embora com um; porém se dois homens vêm andando por uma estrada, cada um carregando uma idéia, e, ao se encontrarem, eles trocam as idéias, cada homem vai embora com duas" (Provérbio Chinês)

O QUE FAZER ?



Na Cozinha:

750. Cheiros

- Para tirar o cheiro que se desprende das verduras quando cozidas, basta colocar uma casca de pão na água do cozimento.
- Enquanto cozinha vegetais que exalam odores desagradáveis, ponha um pouco de vinagre numa panela ao lado e deixe ferver devagar. Ou adicione vinagre à água do cozimento.
- **ALHO:**
 - Esfregue as mãos com talinhos de salsa.
- **CEBOLA:**
 - Esfregue as mãos com um pouco de sal e enxaguando em água corrente.
 - Esfregue as mãos com um pouco de café usado.
 - Deixe para picar o pimentão após a cebola. Ele tirará facilmente o cheiro de cebola das mãos.
 - Enxágüe as louças com água quente e cascas de limão.
- **COUVE-FLOR**
 - Acrescente à água uma colher (sopa) de leite
- **GORDURA DE PORCO**
 - Para tirar com facilidade, pegue um pouco de sal e esfregue uma mão na outra.
- **OVO**
 - Para tirar o cheiro de ovo de um prato, esfregue um pouco de café.
- **PEIXE:**
 - Tire facilmente o cheiro de peixe das panelas esfregando na primeira lavagem um pouco de café usado. Depois, lave as panelas com sabão, e o cheiro desaparecerá.
 - Para eliminar o cheiro de peixe dos recipientes, lave-os com água, esfregando com uma esponja embebida em vinagre.
 - Enxágüe as louças com água quente e cascas de limão.
 - Esfregue as mãos com um pouco de pó de café usado para tirar o cheiro de peixe.
 - Tire o cheiro de peixe de suas mãos lavando-as no vinagre e água ou sal e água.
- **PIMENTÃO**
 - Basta lavar as mãos com água e sabão.
- **REMÉDIO**
 - Para tirar o cheiro de remédio de copos, esprema dentro um pouco de sumo de limão
- **REPOLHO**
 - Acrescente à água uma colher (sopa) de leite..
- **QUEIJO**
 - Enxágüe as louças com água quente e cascas de limão.
- **AMBIENTE:**
 - Para tirar o odor de fritura que fica pela sede, coloque no fogo uma casca de laranja polvilhada com açúcar.
 - Para evitar o mau cheiro de frituras, ferva ao lado, numa panelinha, uma casca de laranja, em fogo baixo.

- Para tirar o cheiro de gordura que fica no ambiente, esquente numa frigideira, em fogo brando, um pouco de canela em pó.
- Para eliminar o cheiro do camarão, acrescente à água fervente, durante o cozimento, um talo de salsa.
- Aproveite o bagaço de limão que usou para temperar peixe para esfregar na pia em que o peixe foi limpo e lavado. Assim, eliminará o cheiro desagradável.
- **GELADEIRA**
 - Pedacos de carvão colocado dentro da geladeira eliminam o cheiro desagradável.

- **DESODORIZADOR NATURAL**

para tirar cheiro de mofo e umidade da sede escoteira.

- Separe o material:
 - 1 laranja nova, nem verde, nem muito madura
 - 1 pacote de cravo da Índia
 - 1 recipiente para colocar a laranja (como: pires, bandeja, etc...)
- Pegue a laranja e espete os cravos de modo que ultrapassem a casca e penetrem no gomo, onde está o caldo da fruta. Os cravos devem ser colocados bem próximos um do outro, em volta de toda a laranja. Pode-se deixar a parte de baixo sem cravos a fim de apoiá-la no recipiente.
- Não deixe furos na laranja sem os cravos, pois isso favorece a entrada de ar ressecando e apodrecendo a fruta. Onde furar, deve-se deixar o cravo.
- Coloque a laranja espetada com os cravos no recipiente.
- Coloque o recipiente com a laranja em um lugar estratégico do ambiente. Em breve haverá um odor de cravo cítrico, perfumando e eliminando odores desagradáveis.
- Quando perceber que a fruta está murchando, jogue fora e faça outro.

751. Creme Mole

- Para que o creme fique bem firme, coloque-o para esfriar, na geladeira, assim como a vasilha e a batedeira.
- Coloque a vasilha com o creme a ser batido dentro de uma outra vasilha, com gelo, enquanto estiver batendo.
- Adicione a clara de 1 ovo. Deixe esfriar no refrigerador e então bata.
- Se o creme, mesmo assim, não ficar mais duro, vá colocando gradualmente, 3 a 4 gotas de suco de limão.
- O creme batido com antecedência não perderá a consistência se adicionar uma pitada de gelatina sem sabor (¼ de colher (chá) para uma xícara de creme)
- Para eliminar o trabalho e a sujeira ao bater o creme com batedeira elétrica, tente isso: faça dois orifícios no meio de uma folha de papel encerado; passe o cabo dos batedores através dos buracos e fixe-os na batedeira. O papel encerado não deixará que os respingos do creme se espalhem

752. Tirando o Excesso de Gordura

- Para tirar o excesso de gordura de sopas e ensopados, adicione algumas pedras de gelo, mexa para a gordura aderir ao gelo e retire antes que ele derreta. Ou ainda, embrulhe pedras de gelo num pedaço de gaze ou de toalha de papel e passe levemente na superfície da sopa.
- Para que o caldo do consome não fique turvo, acrescente na hora da fervura uma clara de ovo batida. Depois, coe o caldo.

- Quando estiver fazendo carne assada, coloque a carne sobre um suporte (grelha) Entre a grelha e o fundo da assadeira deixe um pedaço de pão, e est absorverá o excesso de gordura. Isto também eliminará o problema da gordura queimar.

753. Para Evitar Que o Bolo de Carne Grude

- O bolo de carne não grudará na assadeira, se colocar um pedaço de bacon no fundo (entre a assadeira e o bolo)

754. Para Que Grelhados Não Façam Fumaça

- Coloque uma xícara de água no fundo da bandeja ou panela de grelhar antes de levá-la ao forno. A água absorverá a maior parte da fumaça e a gordura.

755. Molho Gorduroso

- Para retirar o excesso de gordura do molho, deixe-o no congelador durante vinte minutos. Assim, a gordura ficará congelada na superfície e sua remoção será mais fácil.

756. Molho Muito Claro

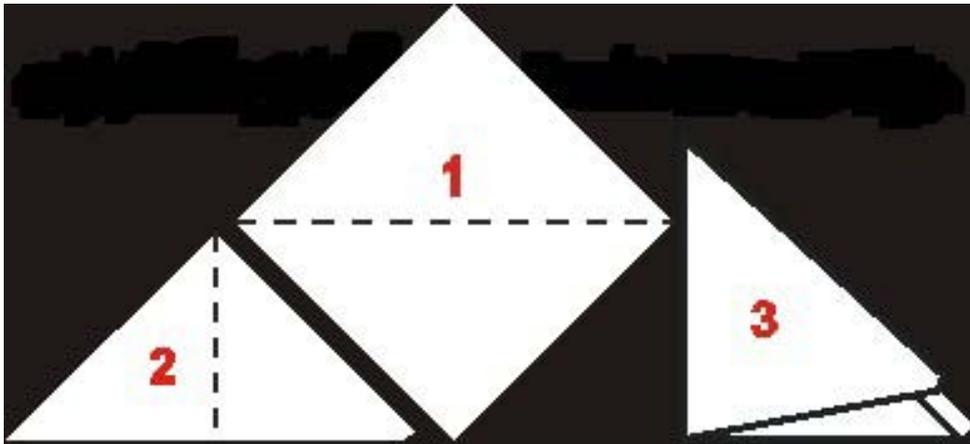
- Para dourar a farinha basta colocá-la numa pequena forma de empada (ou qualquer outra forma pequena), deixando-a no forno, ao lado do assado. Quando a carne estiver pronta, a farinha também estará pronta para fazer um molho grosso e escuro.

757. Papel Alumínio

- Quando não tiver papel de alumínio para cobrir os pratos para assar, substitua por qualquer papel fino. Mas, antes, embeba em óleo, para não pegar fogo.

758. Coador de Papel Toalha

- O papel-toalha utilizado na cozinha pode servir para a confecção de coadores para café, chá e outros produtos. Destaque uma folha do rolo de papel-toalha (há guardanapos de papel que também servem) e disponha sobre a mesa (figura 1). Dobre formando um triângulo (figura 2). Dobre novamente ao meio (figura 3). Abra e coloque no porta-coador de plástico. Um rolo de papel-toalha permite fabricar cerca de 150 coadores.



"O que te engorda não é o que você come entre o Natal e o Ano Novo, mas o que você come entre o Ano Novo e o Natal."

Solange Couto



Limpeza:

759. Afiar

- Para afiar as lâminas do moedor de carne, coloque um pedaço de lixa em seu interior e gire a manivela algumas vezes.
- Para afiar tesouras, corte com elas uma lixa de água. O atrito das lâminas com a lixa vai deixar sua tesoura afiadíssima.

760. Cacos de Vidro

- Para pegar os pequenos cacos de um vidro quebrado, utilize uma bola feita com miolo de pão.
- Uma pasta bem grossa de clara de ovo e cal é uma ótima cola para cristais quebrados.

761. Chão da Cozinha

- Utilize o pó de café usado.

762. Copos

- Quando um copo ficar preso a outro, não force para tirar. Encha o copo que estiver por cima com água fria e mergulhe o que estiver por baixo em água quente. Eles se soltarão sem quebrar.
- Um pequeno dente feito na borda de um copo pode ser lixado, usando-se lixa d'água fina.
- Arranhões em vidro desaparecerão com pasta de dente.
- Nunca ponha vidros delicados em água quente com o fundo para baixo ou estourarão por causa da expansão súbita. Os vidros mais delicados estarão mais seguros quando colocados de lado.
- Para que os copos de vidro comum fiquem limpos e brilhantes, lave com pó de café usado e enxágüe.
- Lave com álcool os copos de cristal.
- Para lavar cristal enxágüe em 1 parte de vinagre para 3 partes de água morna. Dixe secar no ar.

763. Esponja

- Lave na máquina de lavar pratos.

764. Exaustor

- Para retirar a gordura, retire o filtro e deixe de molho em água bem quente, com algumas gotas de detergente. Enxágüe bem antes de recolocar no lugar.

765. Forno e Fogão

- Para facilitar a limpeza dos queimadores do fogão, ferva-os com água, sal, vinagre, gotas de limão e saponáceo em pó. Depois, esfregue com esponja de aço, que as manchas sairão mais rápido.
- Cubra toda a chapa do fogão, deixando apenas os queimadores descobertos, com uma folha de papel alumínio. Isto evita que suje, conservando a pintura e o esmalte do fogão.
- Se o seu fogão estiver muito sujo, limpe com água e um pouco de bicarbonato de sódio. A sujeira sairá mais rápida.
- Para testar a temperatura do forno, coloque uma fatia de pão e deixe por cinco minutos. O forno estará fraco se o pão não dourar; regular, se o pão dourar um pouco; quente, se o pão tostar; e quente demais se o pão queimar.

- Outra maneira de verificar a temperatura do forno é colocar dentro uma folha de papel branco. O forno estará brando se o papel não mudar de cor; regular, se o papel ficar amarelado; e quente se o papel escurecer rapidamente.
- Coloque sempre todos os alimentos para serem assados em forno pré-aquecido. Dessa maneira, o calor rápido do forno ajuda a impedir que saia o suco dos alimentos
- Se alguma coisa for derramada no forno, coloque sal imediatamente por cima. Quando o forno estiver frio, escove a parte queimada e limpe com uma esponja úmida.
- Salpique a parte de baixo do forno com sabão usado para máquina de lavar pratos e cubra com folhas de papel molhadas. Deixe ficar por algumas horas.
- Uma maneira rápida de limpar peças do forno é colocar uma toalha de banho na banheira e todas as peças removíveis do forno na toalha. Coloque água quente o suficiente para cobrir as peças e salpique sobre as mesmas sabão para máquina de lavar louças. Enquanto estiver limpando o forno por dentro, o resto estará se limpando por si só.
- Um limpador de forno barato: esquite o forno por 20 minutos, depois apague. Coloque uma vasilha com amônia na prateleira de cima. Ponha uma panela grande com água fervendo na prateleira de baixo, deixe ficar a noite toda. Na manhã seguinte, abra o forno, deixe o ar sair um pouco e depois vá passando um pano com sabão e água. Mesmo a gordura mais grudada sairá com facilidade.

766. Formas de Lata Para Torta

- Tire a ferrugem esfregando com batata crua e sapólio.

767. Galheteiros

- Você pode utilizar o pó de café usado para lavar galheteiros.

768. Geladeira

- Para descongelar rapidamente a geladeira, desligue, coloque em sua prateleira uma vasilha com água quente e feche a porta.
- Para ajudar a eliminar odores, encha uma pequena vasilha com carvão (o tipo usado em vasos de plantas) e coloque na prateleira do refrigerador. Absorve os odores rapidamente.
- Uma caixa de bicarbonato aberta absorverá o odor dos alimentos pelo menos por um ou dois meses.
- Pedacos de algodão embebido em um pouco de baunilha colocado no refrigerador eliminarão odores.
- Para prevenir mofo, limpe com vinagre. O ácido mata seus fungos.
- Use um pano molhado em glicerina para limpar os lados e as prateleiras. Assim, quando derramar alguma coisa, vai ser mais fácil limpar.
- Depois que o congelador for degelado, passe uma camada de glicerina nas chapas onduladas. Na próxima vez que degelar, o gelo se desprenderá mais rapidamente.

769. Liquidificador

- Para triturar melhor o alimento, ligue e desligue o liquidificador por várias vezes.

770. Louças

- Antes de lavar louça ou cristal, coloque uma toalha no fundo da pia para funcionar como amparo e proteger.

771. Manchas

- Para tirar mancha de café e marcas de cigarro das louças, fricção com um pano úmido e um pouco de bicarbonato.
- Tire as manchas dos copos de cristal esfregando uma fatia de cebola nos locais manchados.

- Para tirar mancha de banha, manteiga, cera ou graxa de tecidos, coloque a parte manchada entre dois mata-borrões e passe o ferro quente. Depois, limpe com benzina, éter, amoníaco, talco ou água quente com sabão.
- Você retirará com facilidade as manchas de óleo de carro e de piche passando na roupa, depois de lavada, um pouco de querosene. Depois, lave a roupa novamente.
- Para tirar as manchas que ficam nas meias brancas, por causa do uso, é bom fervê-las com água e algumas fatias de limão. Deixe ferver por alguns minutos. Depois, escorra, esfregue bem o local manchado com sabão e enxágüe.
- Para retirar chiclete grudado em tecidos, coloque sobre ele uma folha de papel e passe o ferro bem quente. Assim, o chiclete desgrudará com facilidade.

772. Máquina de Lavar Pratos

- Economize tempo e dinheiro usando em sua máquina de lavar pratos o detergente mais barato, adicionando uma colher (sopa) de vinagre. O vinagre cortará a gordura e deixará a louça reluzindo.
- Encha a máquina de lavar pratos com louça suja. Mas atenção: nunca ponha talheres de prata, alumínio ou latão na máquina quando for limpá-las por esse processo, ou acontecerá um desastre. Coloque uma vasilha com 1 xícara de branqueador no fundo da máquina. Ligue-a no ciclo de lavar, não deixando passar para o ciclo de secar. Isto é importante. Encha a vasilha outra vez com 1 xícara de vinagre branco e deixe a máquina trabalhar no ciclo completo. Assim removerá todos os resíduos, não somente dos copos, mas de toda a máquina também.

773. Painéis de Cobre

- Encha uma garrafa de borrifador com vinagre e adicione 3 colheres (sopa) de sal. Aplique essa solução com generosidade na panela de cobre. Deixe ficar por algum tempo, depois esfregue, limpando.
- Esfregue pedaços de limão com sal.
- Esfregue com molho inglês ou catchup. O azinavrado desaparecerá.

774. Pias Brancas

- Você pode utilizar o pó de café usado para limpar e para desentupir pias.
- Tire as manchas da pia de aço inoxidável com um pano embebido em álcool. Se houver ferrugem, passe fluido de isqueiro, depois gotas de óleo de oliva e, em seguida, uma esponja com detergente. A pia ficará novinha.
- Manchas em aço inoxidável podem ser removidas também com vinagre branco.
- Para limpar o mármore, esfregue-o com um saquinho de sal, molhado.
- Para remover o amarelado e as manchas de ferrugem das pias de cozinha e peças de banheiro, embeba um chumaço de algodão em água oxigenada e passe suavemente sobre as manchas que elas desaparecem.
- Para que a pia fique branca e brilhante, coloque toalhas de papel encharcadas com branqueador no seu fundo. Deixe ficar por uma ½ hora ou mais.

775. Ralo

- Quando um ralo estiver entupido com gordura, coloque uma xícara de sal e uma de bicarbonato de sódio no ralo, derramando por cima uma chaleira de água quente.
- Pó de café é proibido. Ele entope, especialmente quando misturado com gordura.

776. Sal

- O sal é ótimo para preservar a coloração dos tecidos. Adicione um pouco à água da lavagem.
- O sal remove a goma queimada que fica grudada no ferro. Coloque duas colheres (sopa) de sal sobre uma folha de papel e passe o ferro por cima.

777. Velas

- As velas durarão mais tempo acesas e não pingarão muito se as colocar durante algumas horas no congelador.

Insetos:



778. Baratas

- Depois de limpar os armários da cozinha, distribua algumas folhas de louro dentro deles. Assim, evita o aparecimento de baratas.
- Se notar que seu armário tem baratas, coloque dentro um pires com três dentes de alho amassados com um pouco de sal.

779. Formigas

- Para espantar formigas da cozinha, espalhe sal ou talco nos cantos onde elas aparecem. Você pode usar também cascas de pepino ou pedacinhos de casca de limão.



A felicidade é como uma borboleta que, quando perseguida, está para além do nosso alcance, mas que, se nos sentarmos calmamente, pode pousar sobre nós.

Lista de Discussão :

Comida Mateira Escoteira

Objetivo: Trazer receitas mateiras e dicas diversas

Disponível: Apostila com: Comida Mateira, Refeições na Sede e Pipocasso (mais de 60 receitas utilizando pipoca).

Para participar envie um e-mail para:

comidamateiraescoteira-subscribe@yahoogrupos.com.br

õ¿õ **LECÃO**

ALEXANDRE FEJES

PIPOCASSO

o **FESTIVAL DA PIPOCA**

Sabia que já se faziam pipocas 3.600 anos antes do início da nossa Era?



Nas tardes de sábado, no Grupo Escoteiro Tabapuã 154SP, surgiram muitas receitas tendo como principal elemento a pipoca. Os jovens logo foram escolhendo as suas preferidas e as visitas também eram saudadas com “*receitas especiais*”.

Um *lobinho* me perguntou como o milho se transformava em pipoca ? Respondi que quando ele é aquecido rapidamente em uma panela, uma gotinha de água contida na casca dura do milho se transforma em vapor. Chega a um ponto em que a pressão se torna tão elevada que rompe a casca. O recheio interno então explode, equilibrando as pressões, praticamente virando a “coitadinha” do avesso.

Na realidade é Física pura. Tudo depende de dois fatores: a transferência de calor para o interior do grão e a grande força mecânica da camada exterior do grão. O interior do grão é chamado de endosperma e a parte exterior de pericarpo.

O calor do fogo vaporiza a água que existe dentro do endosperma, criando uma pressão enorme. Mas como o pericarpo é muito duro, o grão não explode, e a pressão continua aumentando. O pericarpo resiste, resiste, até que a pressão fica tão grande que ele não consegue mais agüentar e...pop! Os grânulos de amido, lá dentro do endocarpo, se expandam super-rápido, criando aquela textura macia da pipoca.

O que determina a "explosão" ideal é a porcentagem de umidade dentro do grão, que deve ser de 11% a 14%. Se o grão estiver muito seco, a pressão criada não é suficiente para a "pipocasso". E se estiver muito úmido, o milho '*pipoca*' antes de o amido estar bem cozido.

Físicos da Universidade de Lehigh, em Bethlehem, na Pennsylvania, estão preparando uma receita matemática para dobrar ou triplicar o tamanho das pipocas ! Graças a algumas equações da termodinâmica que descrevem o espocar das pipocas revelaram que para aumentar o volume em x vezes, é preciso reduzir a pressão no recipiente por um fator x1,3. Assim, para fazer uma pipoca 10 vezes maior, é preciso reduzir a pressão a um valor 20 vezes menor.

Essa redução de pressão pode ser facilmente obtida nas indústrias. Como existem empresas interessadas, é quase certo que me breve teremos essa superpipoca.

Mas enquanto isso não acontece vamos provando a pipoca tradicional e arriscando algumas receitas *diferentes*... Quem sabe consigo estimular para que você crie a sua obras de arte.

Saudações de canhota

SAPS

Lecão
Pipocólogo

"O valor das coisas não está no tempo que elas duram, mas na intensidade com que acontecem. Por isso existem momentos inesquecíveis, coisas inexplicáveis e pessoas incomparáveis."

Fernando Pessoa

PIPOCA SALGADA

780. Pipoca Salgada Tradicional

1 ½ copo de milho de pipoca
2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
1 copo (americano) de água

Lave o milho e escorra. Em uma panela derreta a margarina (sem deixá-la escurecer) e

coloque o milho, mexendo sempre até que os grãos comecem a estourar.

Tampe a panela e abaixe o fogo até que terminem de estourar. Rendimento: 1 tigela grande.

781. Pipoca Tradicional na Panela de Pressão

1 xícara (chá) de milho de pipoca
1/3 de xícara (chá) de óleo
1 colher (café) de sal

Coloque na panela de pressão o milho e o óleo. Leve ao fogo médio e quando o milho começar

a estourar sacuda a panela. As pipocas estarão prontas quando não ouvir estourar o milho.

Retire-as para a travessa e polvilhe com sal.

Tempo de preparo: 3 min

782. Pipoca com Alecrim

3 colheres (sopa) de óleo
1 xícara (chá) de milho para pipoca
Sal, manteiga e alecrim

Coloque o óleo e Milho de Pipoca numa panela. Leve ao fogo e mexa até o óleo esquentar bem. Tampe e abaixe o fogo. De vez em quando,

faça movimentos circulares com a panela. Quando o milho parar de pipocar, retire a pipoca da panela. Junte o sal, a manteiga e o alecrim picadinho em uma tigelinha e misture bem com a pipoca. Sirva quente ou fria (rendimento: 10 porções / tempo de preparo 10 min)

783. Pipoca com Alho

Experimente estourar pipocas com 3 dentes de alho inteiros (sem esmagar). Da um sabor característico.

784. Pipoca Alho & Óleo

1 colher (chá) de tempero pronto de alho
1 e ½ xícara (café) de óleo
1 xícara (café) de milho de pipoca
sal

Colocar obrigatoriamente na pipoqueira e ficar girando até estourar a última pipoca. Colocar numa travessa, salpicar sal a gosto e mexer bastante antes de servir.

785. Pipoca com Bacon

5 fatias de bacon
½ xícara de milho para pipoca
Sal

Pique o bacon e coloque numa panela. Leve ao fogo médio e frite até que o fundo da panela

fique untado, mas sem deixar queimar. Acrescente o milho, misture bem, tampe a panela e deixe-o estourar. Quando as pipocas estiverem prontas, despeje numa travessa e tempere com sal. (Rendimento: 4 porções).

786. Pipoca Com Batata Palha

Misture a pipoca estourada com batata palha.

787. Pipoca Com Castanha de Caju

Misture a pipoca estourada com castanha de caju.



788. Pipoca Churrasco

6 xícaras de milho para pipoca
Óleo e manteiga.
2 colheres (chá) de salsa em pó
1/2 colher (chá) de sal
1/2 colher (chá) de cebola em pó
1/4 colher (chá) de alho em pó
2 colheres (sopa) de queijo parmesão fresco ralado.

Estoure o milho para a pipoca. Espalhe a pipoca na panela com óleo. Coloque a pipoca em uma vasilha grande com todos os outros INGREDIENTES.

DICA: Depois que estourou a pipoca, regue com um pouco de óleo para que os temperos se envolvam por todas elas.

789. Pipoca com Gengibre

1 xícara de milho de pipoca
2 colheres (sopa) de óleo de girassol
1 colher (chá) de gengibre, em pó
sal, a gosto

Coloque o óleo numa panela grande e leve ao fogo para esquentar. Acrescente o milho de pipoca e sal a gosto.

Mexa e tampe. Desligue o fogo quando o intervalo de "estouros" for de 2 segundos.

Passe a pipoca para uma tigela grande, salpique com gengibre e misture bem.

Sirva imediatamente.

790. Pipoca Com Glutamato

4 colheres (sopa) de óleo vegetal
1 xícara de milho para pipoca
1/2 colher (chá) de glutamato monossódico
sal

Coloque o óleo em uma panela e leve ao fogo para aquecer bem. Acrescente o milho e misture. Salpique com o glutamato (Ajinomoto)

e tampe a panela. Assim que o milho começar a estourar comece a balançar a panela sobre a chama para que as pipocas não queimem. Espere que todas estourem. Coloque em uma tigela e salpique com sal.

Uma opção é substituir o sal e o Ajinomoto por Aji-Sal (produto que é a soma dos dois).

791. Pipoca com Orégano

1/4 de xícara de milho de pipoca por pessoa
1 colher de azeite
1 colher (sopa) de sal grosso
1 colher (sopa) de orégano

Coloque tudo, menos o milho, em uma panela grande. Tampe e dê uma sacudida boa. Aqueça

em fogo médio o azeite temperado, Jogue o milho de uma só vez e tampe. Dali a pouco as pipocas vão começar a estourar. Assim que o barulho diminuir estão prontas. Coloque em potinhos individuais e sirva. Pode acompanhar ou ser misturada a sopas..

792. Pipoca com Queijo Parmesão

Milho de pipoca,
Queijo parmesão (em pedaço)
Óleo e sal.

Corte o queijo parmesão em cubinhos de, mais ou menos, 1 centímetro. Coloque os pedacinhos em uma vasilha, sobre papel toalha e deixe ao sol, para que seque.

Este processo pode durar vários dias; o queijo solta óleo até endurecer (substituir o papel

toalha sempre que necessário); não deixe o queijo ao relento sem sol e não esqueça de cobri-lo com uma peneira para evitar moscas, etc.

Seque o queijo, guarde-o em um vidro bem fechado. Estoure uma porção de pipoca, adicionando o queijo ao milho, óleo e sal a gosto.

793. Pipoca com **Pimenta & Shoyu**

- 4 colheres (sopa) de margarina
- 1 xícara (chá) de milho para pipoca
- 1 e ½ xícara (chá) de açúcar
- 1 tablete de margarina (100g)
- ½ xícara (chá) de shoyu
- 2 colheres (chá) de molho de pimenta
- ½ xícara (chá) de vinagre
- ½ xícara (chá) de água

Em uma panela grande, derreta a margarina em fogo médio e junte o milho. Tampe a panela e deixe aquecer até começar a estourar. Mexa a panela para que o milho estoure por igual e não queime. Quando terminar de estourar, retire do fogo e passe para uma assadeira grande. Reserve.

Em uma panela, coloque o açúcar e a margarina. Leve ao fogo baixo, mexendo

sempre, até o açúcar derreter e caramelar. Junte aos poucos o shoyu, o molho de pimenta, o vinagre e a água, mexendo sempre. Cozinhe em fogo alto, sem mexer, por cerca de 15 minutos ou até o ponto de bala. Espalhe a calda sobre a pipoca e misture com uma colher, para cobrir e envolver toda a pipoca. Deixe amornar por 10 minutos para secar a calda. Coloque em saquinhos para pipoca e sirva em seguida.

Dicas:

Cada xícara de milho rende, aproximadamente, 8 xícaras (chá) de pipoca pronta. Para estourar a pipoca, derreta a margarina culinária apenas para misturar o milho, sem deixar ferver. Para verificar o ponto de bala, coloque um pouco de calda em um recipiente com água fria. A calda deve ficar com uma consistência firme.

FONDUE SALGADO COM PIPOCA

794. Fondue **Light De Queijo** com Pipoca

- 1 xícara de chá de leite desnatado
- 1 colher de sobremesa de farinha de trigo
- 2 xícaras de chá de queijo prato light ralado
- 1 pote de cream cheese light
- 1 copo de requeijão light
- 6 fatias de pão integral

Em uma panela, dissolva a farinha no leite e acrescente o queijo. Em fogo baixo, junte o cream cheese, o requeijão, o sal e a noz moscada até ficar homogêneo. Espete as pipocas e coma com o fondue.

795. Fondue de **Jarinú** com Pipoca

- 1 abóbora moranga (tamanho de média para grande)
- 200g de manteiga picada
- 200g de queijo mussarela (picada ou ralada grossa) ou queijo gruyère
- 200g de queijo gorgonzola picado
- 200g de requeijão (de caixa redonda de madeira) ou requeijão de copo
- 200g de queijo provolone picado ou ementhal
- 150g de tomate seco picado (tomate fresco ou molho de tomate)
- 200g de parmesão ralado (de preferência, ralado na hora)
- Azeite a gosto (opcional)
- Sal a gosto
- Orégano a gosto
- Folhas de manjeriço a gosto (folhas frescas ou secas)
- Tomilho a gosto

Acompanhamentos:

Pipoca (modo tradicional sem sal)

Espetinhos para churrasco

Lave bem a abóbora, corte o tampo e guarde-o. Retire as sementes. Misture os queijos com a manteiga, tomate seco, sal, orégano, azeite, manjeriço e tomilho. Coloque a mistura dentro da abóbora, tampe e envolva-a em papel-alumínio. Coloque em uma forma e no forno pré-aquecido a 180°C. Enquanto aguarda o seu cozimento por 1 h, vá preparando a pipoca do modo tradicional sem sal. Após 1 h, coloque a abóbora sobre a churrasqueira ou leve ao fogo em banho-maria até a abóbora ficar mole. Não tire da forma, nem remova o papel-alumínio.

Para servir: Retire a parte superior do papel-alumínio e o tampo. Espete as pipocas com os espetos de churrasco. Deixe a travessa com queijo parmesão ralado à vista para polvilhar após o mergulho no fondue.

796. Fondue Light de Hortelã com Pipoca

2 latas de creme de leite light
3 colheres (de sopa) de açúcar de confeitoiro
2 colheres (de sopa) de amido de milho
½ xícara de leite desnatado
2 gotas de essência de hortelã
Folhas de hortelã
Pipoca (modo tradicional sem sal)

Numa panela, aqueça lentamente o creme de leite e o açúcar, até quase ferver. Dissolva o amido de milho no leite, junte ao creme e, sem parar de mexer, deixe em fogo baixo até engrossar. Adicione a essência e as folhas de hortelã e transfira para a panela de fondue. Sirva com a pipoca.

MOLHOS SALGADOS PARA PIPOCA

797. Molho de Alcaparra

½ xícara de maionese
1 colher (sopa) de cebola picada
1 colher (chá) de alcaparras picadas
2 colheres (sopa) de creme de leite

¼ xícara de catchup
2 colheres (sopa) de geléia de damasco
1 colher (chá) de molho inglês
1 colher (chá) de vinagre

798. Molho Ao Curry:

½ xícara de maionese
1 colher (sopa) de curry em pó
2 colheres (sopa) de creme de leite
sal e pimenta-do-reino

801. Molho Japones:

½ xícara de maionese
1 colher (café) de wasabi (raiz forte)
4 colheres (sopa) de catchup
3 colheres (sopa) de creme de leite

799. Molho com Mostarda:

½ xícara de maionese
1 colher (sopa) de mostarda
2 colheres (sopa) de creme de leite
sal e pimenta-do-reino

Sirva a pipoca (modo tradicional sem sal) acompanhada dos molhos que devem ser colocados em molheirinhas individuais. Para o preparo de cada molho, bastam misturar os seus respectivos ingredientes.

800. Molho Ingles:

PIPOCA COMO COMPLEMENTO

802. Caldo De Beterrabas Com Pipoca

5 beterrabas grandes, sem casca e cortada em pedaços
5 batatas médias, sem casca e cortada em pedaços
4 colheres (sopa) de azeite
3 dentes de alho moídos
2 cebolas médias cortadas em pedaços
2 tomates médios sem pele e sem sementes, cortado em pedaços
2 tabletes de caldo de galinha
1 lata de creme de leite
30 g de milho de pipoca
1 colher de sopa de óleo

Numa panela com água (1 litro e meio), colocar os tabletes de caldo de galinha, as beterrabas e as batatas. Deixar cozinhar até ficarem macias. Retire do fogo e reserve.

Em outra panela coloque o azeite, doure levemente o alho, junte a cebola e o tomate e

deixe cozinhar (aproximadamente 5 minutos). Coloque esse tempero na panela com as beterrabas e batatas e misture bem.. Bata tudo no liquidificador.

Se ficar um creme espesso, corrija com mais água. Coe e leve ao fogo brando por mais 5 a 7 minutos, até ficar bem quente, mas não fervendo.

Enquanto isto prepare a pipoca, coloque o óleo de aquecer bem, coloque o milho e tampe a panela até as pipocas estourarem. Tire do fogo e reserve. Quando o creme de beterrabas estiver bem quente, mas não fervendo coloque o creme de leite e vá mexendo delicadamente até misturar bem. Retire do fogo, coloque em pratos individuais, coloque algumas pipocas sobre o creme de beterrabas e sirva a seguir.

Rende 8 porções.

803. Abobrinha com Pipoca

2 abobrinhas
1 ½ a 2 xícaras (chá) de pipoca moída no liquidificador
óleo para fritar
2 ovos batidos
sal

Corte as abobrinhas em rodela de 0,5cm de espessura. Ponha a pipoca moída em uma tigela. Aqueça o óleo em fogo médio. Passe as fatias das abobrinhas pelos ovos batidos com um pouco de sal e, em seguida, passe-as pela pipoca. Frite-as até ficarem douradas.

804. Coxas De Frango Na Pipoca

1 Kg de Coxas de frango
Maionese
Azeite, vinagre e sal
½ kg milho de pipoca
Sálvia (opcional)

Tempere as coxas de frango normalmente com sal, azeite e vinagre. Se gostar, coloque também uma pitada de sálvia. Deixe descansar por duas horas. Estoure uma porção de milho de pipoca (já com sal). Depois de estouradas, coloque as pipocas no liquidificador e bata até virar uma farinha. Espalhe

uma camada fina de maionese nas coxas de frango e, em seguida, passe-as na farinha de pipoca. Coloque as coxas de frango numa forma e leve-as para assar até ficarem bem crocantes.

DICAS: Arroz ou purê de batatas acompanha muito bem. Se desejar, tempere a seu gosto o frango, elimine o azeite, ficará mais light e com sabor mais acentuado. (rendimento: 6 porções / tempo: Cerca de 1 hora)

805. Filé de Peito de Frango com Pipocas

2 xícaras de milho de pipoca estourada e triturada
500g de filé de peito de frango temperado
Perdigão
2 colheres (chá) de orégano
1 colher (chá) de cúrcuma
4 colheres (sopa) de vinho branco seco
3 colheres (sopa) de manteiga

Aqueça o forno em temperatura moderada. Forre uma assadeira com papel alumínio. Coloque o vinho e os filés de frango. Cubra com papel alumínio sem apertar. Asse por mais ou menos 30 minutos ou até que a carne esteja

macia. Enquanto isso, em uma vasilha Plasútil misture as pipocas trituradas, o orégano, a cúrcuma e a manteiga já derretida. Retire os filés de peito de frango do forno, porém não desligue o mesmo.

Polvilhe os filés de peito de frango por igual com a mistura das pipocas. Leve novamente ao forno para terminar de assar por mais ou menos 15 minutos, ou até que a cobertura esteja dourada. Para servir, decore com folhas de alface e rodela de limão.

Dicas & Toques

-  O milho de pipoca deverá ser guardado no congelador. Assim, ele ficará fresco e não terá muitos piruás.
-  Os piruás podem ser eliminados se antes de colocar a pipoca no pipoquete (*panela de fazer pipoca*) lavarmos com água gelada.
-  Cada xícara de milho rende, aproximadamente, 8 xícaras (chá) de pipoca pronta.
-  Para estourar a pipoca, derreta a margarina culinária apenas para misturar o milho, sem deixar ferver.
-  As pipocas estouradas podem ser conservadas colocando-as (depois de esfriar) em sacos plásticos ou vidros bem fechados. Conserva-se bem por longo tempo sem murchar.



PIPOCA DOCE

806. Pipoca Do Lecão

- 1 e ½ xícara (café) de açúcar
- 1 xícara (café) de óleo
- 1 xícara (café) de milho de pipoca

Colocar obrigatoriamente na pipoqueira os dois primeiros ingredientes e colocar no fogo para ferver. Quando estiver fervendo, colocar as pipocas, mexendo de vez em quando. Quando começar a estourar, tampar a panela e abaixar

o fogo e ficar girando até estourar a última pipoca. Colocar numa travessa, espalhar bem e servir.

DICA: Uma opção é estourar a pipoca adicionando 1 xícara (café) de água e reservar. Faça um caramelo à parte e junte imediatamente a pipoca, deixe esfriar e sirva

807. Pipoca Com Açúcar Cristal

- ½ xícara (chá) de milho para pipocas
- 1 colher (sopa) de óleo vegetal
- 2 colheres (sopa) de açúcar cristal

Coloque todos os ingredientes numa pipoqueira, ou numa panela grande e leve ao fogo forte, sempre mexendo. Quando começar a estourar, reduza a chama do fogão. Desligue o fogo quando o intervalo entre os "estouros" for superior a 4 segundos. Sirva imediatamente.

808. Pipoca Com Açúcar Cristal Colorida

- 8 xícaras (chá) de pipoca pronta
- 1 xícara (chá) de açúcar cristal da cor desejada
- ½ xícara (chá) de água

Numa panela, coloque o açúcar cristal colorido com a água, mexa para misturar e leve ao fogo alto por 6 minutos aproximadamente, até formar uma calda pouco espessa.

Teste, retirando um pouco da calda e apertando entre os dedos. Conforme for esfriando deve "colar".

Cuidado para não se queimar. Coloque as pipocas numa forma e vá despejando a calda de açúcar colorido, mexendo sempre até açucarar.

809. Pipoca com Açúcar Mascavo

- 150 g de milho de pipoca importado (*rende aproximadamente 12 xícaras de pipoca estourada*)
- 1/2 xícara de manteiga
- 1 xícara de açúcar mascavo (*medir bem apertado na xícara*)
- 1/4 xícara de Karo
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/2 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 1 colher (chá) de baunilha

Unte uma assadeira de 30 X 45 cm. Mantenha a pipoca estourada aquecida em outra assadeira untada no forno baixo (120°).

Derreta a manteiga em uma panela grande sobre fogo lento. Junte o açúcar mascavo, o karo e o sal.

Deixe levantar fervura mexendo sempre. Continue fervendo, mas pare de mexer por 5 minutos. Retire do fogo e adicione rapidamente o bicarbonato e a baunilha.

Pegue a pipoca aquecida e jogue a calda sobre ela, misturando bem. Coloque na assadeira reservada e leve ao forno por 30 minutos, mexendo 2 vezes.

Retire do forno. Deixe esfriar completamente e quebre em pedaços.

Guarde em recipiente que feche bem. (Rende 40 pedaços)

810. Pipoca com Araruta

- ½ kg de açúcar
- ½ kg de araruta
- 5 claras
- 1 colher (sopa) de amoníaco em pó
- 1 colher (sopa) de suco de limão

Bata as claras em neve, com o amoníaco em pó, e junte o açúcar, o limão e a araruta. Amasse tudo muito bem e faça bolinhas bem pequenas, devido o seu grande crescimento. Leve ao forno quente para corar.

811. Pipoca **Brigadeiro**

1 e ½ xícara (café) de açúcar
1 e ½ xícara (café) de chocolate em pó
1 e ½ xícara (café) de óleo
1 xícara (café) de milho de pipoca

Colocar obrigatoriamente na pipoqueira e ficar girando até estourar a última pipoca. Colocar numa travessa, espalhar e salpicar chocolate granulado.

812. Pipoca De **Café**

2 colheres (sopa) de óleo
½ xícara de milho para pipoca
1 colher (sopa) de margarina
1 xícara (chá) de açúcar
1 colher (sopa) rasa de café solúvel

Aqueça o óleo, coloque as pipocas e tampe a panela. Quando estouradas, retire da panela e

coloque em uma vasilha. Reserve. Na mesma panela, coloque a margarina e o açúcar e deixe caramelar. Junte o café, mexa. Devolva as pipocas estouradas à panela, mexendo bem para envolver o caramelo. Retire da panela e coloque em um prato.

(Rendimento: 4 porções)

813. Pipoca **Caramelada Portuguesa**

Para esta preparação, é necessário o uso de pipoqueira (panela com tampa munida de dispositivo giratório para movimentar as pipocas).

2 colheres (sopa) de óleo
6 colheres (sopa) de milho para pipoca

Colocar os ingredientes na pipoqueira. Colocar no fogo e deixar destampado até começar a

estourar. Quando começar a estourar, adicionar:

½ xícara (chá) de açúcar
1 colher (chá) de corante em pó (da cor que desejar) diluído em 1 colher de chá de água.

Fechar a panela e mexer sem parar com o dispositivo giratório, até a pipoca terminar de estourar. Atenção para não queimar.

814. Pipoca **Caramelada Colorida**

2 colheres (sopa) de pipoca
2 colheres (sopa) de karo
1 copo (americano) de açúcar
1 colher (sopa) de margarina
1 colher (sopa) de chocolate ou 1/2 pacote de pó para refresco

Faça uma calda com todos os ingredientes menos a pipoca. Jogue por cima da pipoca já estourada e misture bem.

815. Pipoca **Caramelada com Leite**

½ xícara (chá) de leite
1 xícara (chá) de milho para pipoca
1 xícara (chá) de açúcar

Coloque tudo em uma pipoqueira e frite por 10 minutos, ou até o açúcar ficar com a cor de caramelo. Tampe a panela, reduza o fogo e

deixe por 5 minutos, sem parar de mexer, ou até estourar toda a pipoca.

Dicas: Se preferir, quando o açúcar ficar com cor de caramelo, adicione corante para alimentos na cor desejada.

816. Pipoca **Caramelada na Panela de Pressão**

1 xícara (chá) de milho de pipoca
1/3 de xícara (chá) de óleo
1 colher (sopa) de açúcar

Coloque na panela de pressão o milho e o óleo. Leve ao fogo médio e quando o milho começar

a estourar sacuda a panela. As pipocas estarão prontas quando não ouvir estourar o milho. Retire-as para a travessa e polvilhe com açúcar.

Tempo de preparo: 3 min

817. Pipoca Colorida E Aromatizada

100 gramas de milho de pipoca estourado
2 xícaras (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de água
2 colheres (sopa) de vinagre branco
3 colheres (sopa) de glucose de milho
(opcional)

VARIAÇÕES (OPCIONAIS)
Essência do sabor desejado
Corante vegetal equivalente ao sabor
3 colheres (sopa) de chocolate

Em uma panela pequena, coloque o açúcar, a água, e o vinagre. Misture e leve ao fogo até adquirir o ponto de bala dura (107°) ou até ficar

com cor de guaraná. Para saber se está no ponto, coloque uma porção em um copo com água, se ficar dura é só utilizar. Unte um utensílio com manteiga e coloque a pipoca.

Despeje o caramelo sobre as pipocas e, com o auxílio de uma colher de pau, vá mexendo rapidamente para distribuir o caramelo.

Se quiser pipocas coloridas e aromatizadas é só acrescentar algumas gotas de corante e essência referente ao corante.

818. Pipoca Colorida Com Corante Vegetal

140g de açúcar
4 colheres (sopa) de água
½ colher(sopa) de vinagre
1 colher (sopa) de manteiga
10 gotas de corante vegetal (na cor que preferir)
6 xícaras (chá) de pipoca já estourada sem sal

Coloque o açúcar, a água e o vinagre numa panela e deixe ferver em fogo baixo. Aumente o fogo e deixe a calda ficar em ponto de fio grosso, Tire do fogo, junte a manteiga e corante e misture até ficar uma calda colorida. Coloque as pipocas em uma tigela, despeje a calda e misture com uma colher.

819. Pipoca Colorida Com Gelatina

16 xícaras (chá) de pipoca pronta
1 e ½ xícara (chá) de açúcar
½ xícara de karo
2 colheres (sopa) de margarina
½ colher (chá) de sal
1 colher (chá) de bicarbonato
4 colheres (sopa) rasas de gelatina de morango em pó

Aqueça o forno em temperatura baixa. Coloque a pipoca em uma forma funda untada e leve ao forno para que não esfrie. Forre 2 assadeiras com papel-manteiga untado. Reserve.

Em uma panela grande, coloque o açúcar, o karo, a margarina e o sal. Leve ao fogo médio, mexendo até ferver. Cozinhe, sem mexer, até obter ponto de bala mole. Acrescente a gelatina e deixe no fogo por mais 1 minuto. Retire e junte o bicarbonato, misturando. Despeje a pipoca sobre a calda, enquanto ainda estiver espumando. Mexa com cuidado e coloque nas duas assadeiras reservadas. Deixe esfriar completamente e separe em pequenas porções. Se preferir, você pode preparar também com gelatina de limão. Rende 32 porções.

820. Pipoca com Chocolate

8 colheres (sopa) de óleo
5 colheres (sopa) de milho-de-pipoca
4 colheres (sopa) de açúcar
1 colher (sopa) de chocolate em pó

Coloque na pipoqueira todos os ingredientes e misture bem com uma colher. Ligue o fogo bem

baixinho (este é o segredo para não queimar pois fogo alto queima o açúcar antes do milho estourar) e vá mexendo sempre até começar a estourar o milho. Quando acabar passe a pipoca para outro recipiente.

821. Pipoca com Chocolate 2

1 xícara (café) de pipoca
½ xícara (café) de açúcar
½ xícara (café) de água
½ xícara (café) de óleo
1 colher (sopa) de chocolate em pó
1 pitada de sal

Adicione todos os ingredientes menos o chocolate em pó. Quando começar a estourar adicione o chocolate e mexa sempre.... se ficar muito oleoso diminua o óleo...

822. Pipoca com **Chocolate & Glucose**

4 xícaras de pipoca pronta sem sal
2 colheres (sopa) de margarina
2 colheres (sopa) de glucose de milho
2 colheres (sopa) de chocolate em pó
2 colheres (sopa) de leite

Coloque a pipoca em uma tigela funda. Coloque a margarina em uma panela e leve ao fogo

baixo, acrescente a glucose (Karo) e o chocolate em pó dissolvido no leite. Misture bem e quando estiver borbulhando despeje sobre a pipoca. Misture para distribuir bem o chocolate. Sirva.

823. Pipoca com **Groselha**

3 colheres (sopa) de óleo
1 xícara (chá) de milho para pipoca
5 xícaras (chá) de açúcar
1 copo de água
1 copo de groselha

Em uma panela, coloque o óleo e o milho para pipoca, agite e tampe. De vez em quando, faça movimentos circulares com a panela. Quando as pipocas estiverem prontas, passe-as para uma travessa grande e reserve. Na panela,

coloque o açúcar, a água e a groselha. Deixe ferver até a calda atingir o ponto de fio. Depois, jogue a calda lentamente sobre as pipocas, mexendo com uma colher de pau.

Com a mistura quente pode-se formar bolas de tamanhos regulares e até mesmo incrementar com confeitos coloridos.

(RENDIMENTO: 10 Porções / PREPARO: 20 min)

824. Pipoca com **Laranja**

8 colheres (sopa) de óleo
5 colheres (sopa) de milho-de-pipoca
4 colheres (sopa) de açúcar
1 colher (sopa) de suco em pó tipo Tang
Laranja ou a sua escolha

Coloque na pipoqueira todos os ingredientes e misture bem com uma colher. Ligue o fogo bem

baixinho (*este é o segredo para não queimar pois fogo alto queima o açúcar antes do milho estourar*) e vá mexendo sempre até começar a estourar o milho. Quando acabar passe a pipoca para outro recipiente.

825. Pipoca com **Leite de Coco**

8 colheres (sopa) de óleo
5 colheres (sopa) de milho-de-pipoca
4 colheres (sopa) de açúcar
1 colher (sopa) de leite de coco

Coloque na pipoqueira todos os ingredientes e misture bem com uma colher. Ligue o fogo bem baixinho (*este é o segredo para não queimar*)

pois fogo alto queima o açúcar antes do milho estourar) e vá mexendo sempre até começar a estourar o milho. Quando acabar passe a pipoca para outro recipiente.

Varição: Salpique coco ralado quando a pipoca já estiver em outro recipiente.

826. Pipoca **Vermelha**

1 xícara (chá) de milho, para pipoca
2 colheres (sopa) de manteiga
10 colheres (sopa) de açúcar
2 colheres (chá) de corante vermelho, em pó

Coloque a manteiga, o açúcar e o corante numa pipoqueira, ou numa panela grande e leve ao

fogo médio, sempre mexendo, por 4 minutos. Acrescente o milho e continue mexendo. Quando começar a estourar, tampe a panela. Desligue o fogo quando o intervalo entre os "estouros" for superior a 4 segundos. Sirva imediatamente.

COBERTURA DOCE PARA PIPOCA

827. Cobertura Do Petros

1 kg de açúcar
200g de manteiga
100g de glicose
7g de sal
7g de bicarbonato de sódio
200ml de água

Misture o açúcar, a glicose, a água e o sal e leve ao fogo baixo. Depois de dissolvido, acrescente a manteiga, aumente o fogo e deixe ferver a 143°C. Adicione o bicarbonato de sódio e misture vigorosamente.

FONDUE DOCE COM PIPOCA

828. Fondue de Chocolate com Pipoca

1 xícara de creme de leite;
200 a 300g de chocolate meio amargo ralado no ralo de batata palha;
Pipoca (tradicional sem sal)

Coloque as pipocas em uma travessa ao lado do réchaud. Na panela de fondue, coloque o creme de leite para aquecer. Adicione o chocolate e mexa até derreter por completo. Cada pessoa espeta sua pipoca e banha na calda de chocolate..

Varição 1: Adicione 100g chocolate para cobertura picado (ou ralado)

Varição 2: substituir os chocolates por 400g de chocolate branco ralado.

Varição 3: Fazer 1/2 receita do fondue de chocolate + 1/2 do fondue de chocolate branco. Despejar no fogareiro e mexer de vez em quando.

829. Fondue de Marshmallow com Pipoca

2 xícaras (chá) de marshmallow
pipocas (modo tradicional sem sal)

Coloque o marshmallow em uma tigela refratária. Leve ao fogo em banho-maria por 3 minutos, ou até a água ferver. Retire do fogo, transfira para a tigela do fondue e coloque

sobre o fogareiro. De preferência, opte pelo fogareiro que use vela como fonte de calor. Leve à mesa. Coloque a pipoca numa travessa. Espete uma pipoca no garfo próprio para fondue, mergulhe na tigela e envolva-a no marshmallow.

PIPOCA COMO COMPLEMENTO

830. Bola de Pipoca

7 xícaras de pipocas estouradas
1 xícara de açúcar
1/3 de xícara de água
1/3 de xícara de karo
1 colher (chá) de sal
1/4 de xícara de manteiga
1 colher (chá) de baunilha

Coloque a pipoca numa vasilha grande. Misture o açúcar, a água, o karo, o sal e a manteiga

numa panela. Cozinhe até que chegue ao ponto de bala dura (deixando cair um pouco da mistura em água fria forma uma bolinha dura, mas maleável). Retire do fogo. Junte a baunilha. Despeje aos poucos sobre a pipoca mexendo sempre para misturar tudo muito bem. Com as mãos amanteigadas forme em bolas. (*Rendimento: 12 a 15 bolas grandes*).

831. Bolacha de Pipoca

1 kg de araruta
1/2 kg de açúcar
6 claras pequenas ou 5 grandes
1 colher (sopa) de sal amoníaco

Misture todos os ingredientes. Fazer bolinhas pequenas de aproximadamente 2 cm. Leve para assar em forma untada e polvilhada em forno pré-aquecido. As bolachas crescem bastante e esborracham.

832. Bolinha de Pipoca e Amendoim

1/2 xícara de karo
1/4 de xícara de açúcar
3/4 de xícara de pasta de amendoim
8 xícaras de pipoca já estourada

Numa panela, misture o karo e o açúcar. Cozinhe em fogo médio, mexendo sempre, até que a mistura levante fervura e o açúcar esteja

completamente dissolvido. Retire do fogo. Junte a pasta de amendoim e mexa bem. Imediatamente despeje sobre a pipoca numa vasilha grande. Mexa até que toda a pipoca esteja coberta. Unte as mãos com manteiga ou margarina e forme bolinhas do tamanho desejado.

833. Bolo de Pipoca

1 xícara (chá) de milho de pipoca
3 colheres (sopa) de óleo
3 colheres (sopa) de manteiga
1 vidro de cobertura para sorvete (sabor a gosto)

Em uma panela, coloque o óleo e o milho para pipoca, agite e tampe. De vez em quando, faça movimentos circulares com a panela. Quando as pipocas estourarem retire a panela do fogo. Acrescente a manteiga misturando tudo muito

bem. Reserve. Aqueça a cobertura do seu gosto bem quente e jogue dentro da panela que está a pipoca. Envolve bem delicadamente. Unte uma forma de buraco com bastante manteiga. E com o auxílio de uma colher pressione toda a pipoca, dentro da fôrma. Deixe que o bolo fique frio. Com o auxílio das costas da faca vá soltando o bolo. Desenforme e decore a vontade.

(rendimento: 10 porções / tempo de preparo: 20 min)

834. Pirulito de Pipoca

6 xícaras de pipoca pronta
1 xícara de chá de açúcar
04 colheres de sopa de glucose de milho
150g de margarina

Espalhar num refratário a pipoca pronta. Numa outra panela juntar o açúcar, a glucose e a margarina. Levar ao fogo mais ou menos por dez minutos ou até atingir o ponto de um caramelo ralo. Retirar do fogo e despejar

quente sobre a pipoca. Misture bem com a ajuda de dois garfos. Espere esfriar um pouco e modele bolinhas. Coloque um palito de churrasco no meio das bolinhas enquanto modela. Deixe esfriar e decore a gosto.

Varição: Dê um banho de fondan ou chocolate meio-amargo derretido.

835. Sorvete, Calda De Caramelo & Pipocas

1 xícara (chá) de açúcar
5 colheres (sopa) de água
2 xícaras (chá) de creme de leite fresco
5 xícaras (chá) de pipoca pronta
Sorvete de creme

Numa panela alta, leve ao fogo o açúcar e a água. Deixe engrossar até ficar na cor

caramelo. À parte, esquite o creme de leite e misture à calda. Vai ferver. Abaixar o fogo e deixe engrossar durante mais ou menos 5 minutos. Jogue a calda sobre as pipocas prontas e junte ao sorvete de creme.

Dica de decoração: jogar um pouco de calda sobre o sorvete e polvilhar com pipoca.



Aí ele disse: - "Ei, sou eu, seu estômago ! Larga da Internet e vai comer !"

PIPOCA NO MICROONDAS

O forno de microondas está diretamente associado à Pipoca porém nem sempre as regras básicas são conhecidas e seguidas.

- ✚ Para preparar pipocas é necessário que elas estejam no saquinho apropriado ou numa embalagem comercial recomendada especialmente para fornos microondas. Pode-se improvisar utilizando aqueles sacos pardos onde são embalados os pães (*coloque apenas pipoca e sal*).
- ✚ As pipocas feitas no microondas tem um menor rendimento do que pelo método tradicional, estouram menos, sempre haverá alguns grãos de milho que não se abrirão.
- ✚ Não utilize óleo, exceto se houver uma indicação expressa do fabricante.
- ✚ Não cozinhe pipocas por mais tempo do que o indicado pelo fabricante (o tempo é normalmente inferior a 3 minutos). Cozinhar as pipocas durante mais tempo não produzirá mais pipocas e pode originar faíscas e até mesmo fogo. O prato giratório poderá ficar demasiadamente quente e ao ser manipulado poderá quebrar

PIPOCA DOCE

836. Pipoca Com Amendoim

1 lata de leite condensado
1 xícara de amendoim torrado e moído
1 colher (sopa) de margarina
5 xícaras de pipoca pronta

Em um refratário, junte o leite condensado, a margarina e o amendoim. Leve ao forno de

microondas por 5 minutos em potência alta. Retire do forno, misture bem e acrescente as pipocas envolvendo-as no doce.

Dica: faça pequenas bolas com as porções de pipocas e depois espete palitos de sorvete.

837. Bola de Pipoca

1 lata de leite condensado
1 xícara de amendoim torrado e triturado
1 colher (sopa) de margarina
5 xícaras de pipocas estouradas

Em um refratário junte o leite condensado, a Margarina e o amendoim. Leve ao microondas

por 5 minutos em potência alta. Retire do forno, misture bem e acrescente as pipocas envolvendo-as no doce. Pegue porções das pipocas e faça bolotas espetando-as em palitos de sorvete. Tempo calculado em forno de 900 watts de potência.

838. Fondue de Chocolate com Pipoca

300g de chocolate branco especial para fondue
110 ml de leite desnatado
pipocas (modo tradicional sem sal)

Coloque o chocolate em um recipiente especial para microondas. Junte 110ml de leite desnatado e leve ao microondas por 3min. Após, retire e bata com uma colher por 1 min, até que fique cremoso.

PIPOCA SALGADA

839. Fondue de Aposentado

pipoca tradicional (sem sal)
100 g de queijo mussarela ralado
100 g de queijo provolone ralado
Parmesão para polvilhar
Fio de azeite

Disponha as pipocas estouradas em um prato para microondas, polvilhe queijo parmesão e regue com um fio de azeite. Acrescente 100 g de queijo mussarela ralado, 100 g de queijo prato ralado e 100 g de queijo provolone ralado. Coloque no microondas na potência alta por um 1 min.

840. Sopa de Tomate com Pipoca

8 tomates grandes picados (sem pele e sem sementes)
1 cebola (picada)
2 talos de salsão (picados)
1 colher (sopa) de margarina
1 colher (chá) de açúcar
sal a gosto
pimenta-do-reino a gosto
4 colheres (sopa) de farinha de trigo
3 e 1/2 xícaras (chá) de água (quente)
1 tablete de caldo de galinha (esfarelado)
salsa (para guarnecer)
pipocas (para guarnecer)

Coloque em um recipiente os tomates, a cebola, o salsão, a margarina, o açúcar, o sal e a pimenta-do-reino. À parte, dissolva a farinha em

3/4 da água quente. Acrescente a farinha na água quente restante. Despeje a mistura de farinha no recipiente com os legumes. Adicione o tablete de caldo de galinha e mexa bem. Cubra e leve ao microondas por 15 a 20 minutos na potência alta. Mexa a cada 5 minutos. Retire e bata no liquidificador.

Retorne ao microondas por 5 minutos na potência alta. Guarneça com a salsa (ou agrião). Na hora de servir, coloque a sopa nos pratos e jogue algumas pipocas por cima.

Se quiser, acrescente à sopa uma lata de creme de leite antes de servir.



"TUDO COM F".

O cara chega no restaurante, se senta e, acenando com o braço, diz:

- Faz favor, firmeza, fineza fazer frango frito.
- Pois não. Com que, cavalheiro?
- Farofa, feijão e fritas.
- Deseja beber alguma coisa?
- Fanta.
- Um pãozinho para esperar a refeição?
- Faça fatiado.

O garçom tira o pedido já meio bolado:
- "O cara fala tudo com F!!!"

Depois que o sujeito termina a refeição, volta o garçom:

- Vai querer sobremesa?
- Frutas frescas.
- Tem alguma preferência?
- Figo.

Depois da sobremesa, o garçom:

- O senhor deseja um café?
- Faça o favor.

Quando o sujeito termina o café:

- E então, como estava o cafezinho?
- Fraco e frio.
- E como o senhor prefere?
- Forte e fervendo!

Aí o garçom pensa: "Vamos ver até aonde ele vai!!!"

- Qual a sua graça?
- Fernando Fagundes Faria Filho.
- De onde o senhor vem?
- Fortaleza.
- O senhor trabalhava lá?
- Fui ferreiro.
- Deixou o serviço?
- Fui forçado.
- Por quê?
- Faltou ferro.
- E o que o senhor fazia?
- Ferrolho, ferradura, faca... ferragem.
- O senhor torce por algum time?
- Fui Fluminense.
- E deixou de ser por quê?
- Fez feio.
- Qual é o seu time, agora?
- Flamengo.
- O senhor é casado?
- Fui.
- E sua esposa?
- Faleceu.
- De quê?
- Frio e fome.

O garçom, fascinado:

- Se você falar mais 7 palavras com a letra F, pode ir sem pagar a conta.
- Foi formidável, figura! Fazendo fiado, fico freguês.

CONTEÚDO DA CAIXA DA PATRULHA

Descrição	Qtde	Local
<input type="checkbox"/> Chapa para Fogão a Lenha	1	No Fundo da Caixa
<input type="checkbox"/> Carretilha	1	
<input type="checkbox"/> Serrote	2	
<input type="checkbox"/> Martelo	1	
<input type="checkbox"/> Pá	1	
<input type="checkbox"/> Machadinha	1	
<input type="checkbox"/> Vassoura para Barraca	1	
<input type="checkbox"/> Facão	1	
<input type="checkbox"/> Luvas de Algodão de Proteção (para Lenhador)	2	
<input type="checkbox"/> Enchadinha	1	
<input type="checkbox"/> Ancinho	1	
<input type="checkbox"/> Balde Plástico	1	Dentro do Balde
<input type="checkbox"/> Coador para Chá	1	
<input type="checkbox"/> Coador para Café	1	
<input type="checkbox"/> Abridor de Latas	1	
<input type="checkbox"/> Faca de Cozinha	1	
<input type="checkbox"/> Travessa de Alumínio	1	
<input type="checkbox"/> Panelas com Tampa	3	
<input type="checkbox"/> Escorredor de Macarrão	1	
<input type="checkbox"/> Tábua para Carne e Legumes	1	Dentro do Cantainer
<input type="checkbox"/> Bule para Café e Leite	1	
<input type="checkbox"/> Colher de Cozinha (Grande)	1	
<input type="checkbox"/> Escumadeira	1	
<input type="checkbox"/> Concha	1	
<input type="checkbox"/> Bacia de Plástico	1	
<input type="checkbox"/> Bacia de Alumínio	1	
<input type="checkbox"/> Travessa de Plástico	1	
<input type="checkbox"/> Galão para Água	1	Por Cima
<input type="checkbox"/> Lona para Toldo	1	
<input type="checkbox"/> Prancheta / Papel / Caneta / Lápis / Borracha	1	
<input type="checkbox"/> Apostila Cozinha Escoteira no Acampamento	1	
<input type="checkbox"/> Rolo de Corda	1	
<input type="checkbox"/> Fogão de 2 Bocas com Mangueirinha	1	
<input type="checkbox"/> Óculos de Proteção (para Lenhador)	2	À Parte
<input type="checkbox"/> Caixa de Madeira com Lampião	2	
<input type="checkbox"/> Botijão de Gás	2	

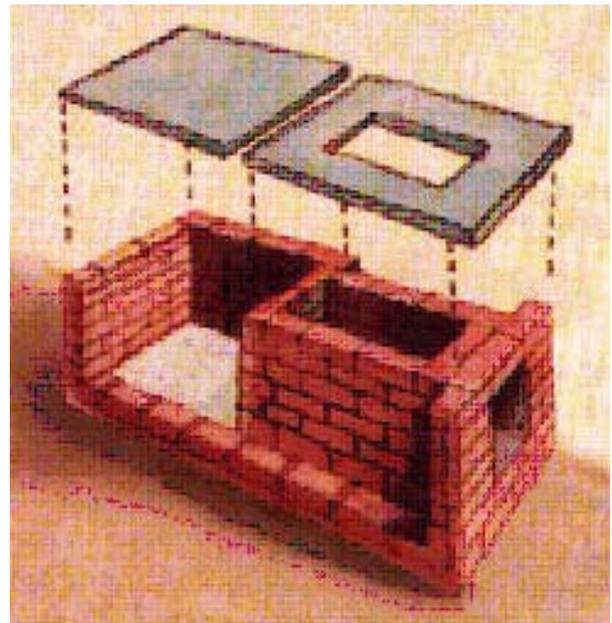
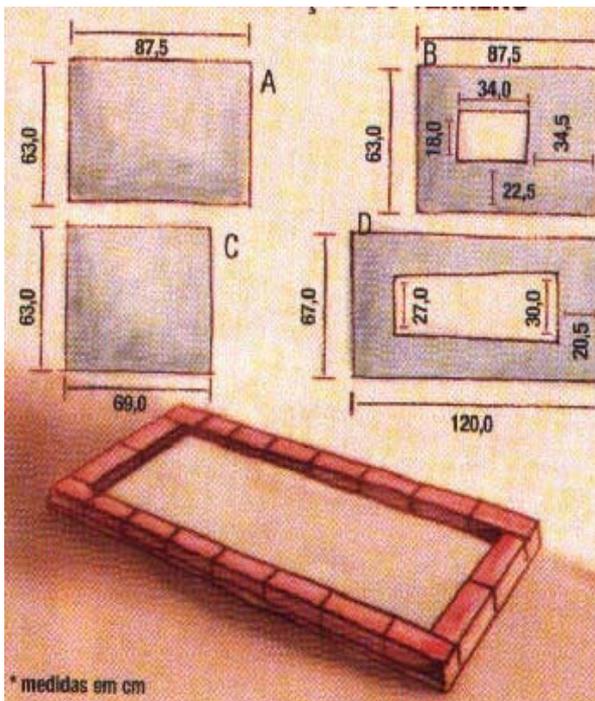
Caixa Conferida em ____ / ____ / ____

841. COMO FAZER UM FOGÃO DE LENHA

Tucuruba era o nome do primitivo fogão de lenha usado pelos índios, principalmente os timbiras e tupi-guaranis. O fogo feito no chão era protegido por pedras. Sobre elas se assentavam as vasilhas de barro. Ao longo da história o fogão foi sendo modificado e passou a ocupar espaço nas cozinhas das casas do ciclo bandeirantista. Enormes, cozinhavam tachos de comida na senzala. Menores, serviam para assados, pudins e compotas. Uma pesquisa revelou que na zona rural de Minas Gerais 96,9% das casas usam fogão de lenha. Foi a partir desse dado que a Emater-MG criou um novo projeto de fogão que não esfumaça a cozinha, economiza lenha e cozinha as refeições com mais rapidez. Monte um no seu Grupo, não há perigo de errar.

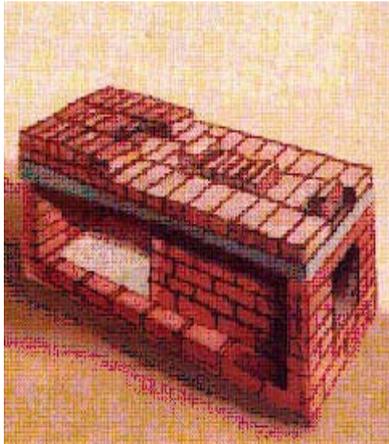
Material Necessário:

500 tijolos	6,16 kg de chapa de ferro 16 dobrada
1 saco de cimento (50 kg)	1,50 kg de ferro-cantoneira 1 ¼ (1m)
118 litros de cal em pó	450 g de cano galvanizado 3/8
200 litros de areia média	15 cm de caibro (4x8)
85 litros de brita zero	4 m de ripa (1x4)
320 litros de terra argilosa	200 g de prego
1 forno de chapa (50x35x35cm)	10 kg de ferro 3/16 (para concreto)
1 chapa de ferro fundido (3 furos, reduções e tampas)	15 cm de arame farpado

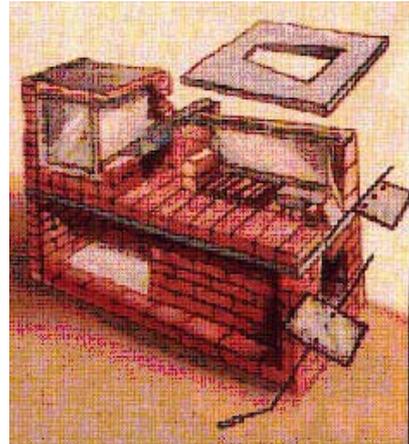


1º Passo: As lajes de concreto, com espessura de 4 cm, devem ser feitas com 8 dias de antecedência. As lajes A e B são com os ferros para concreto, e as C e D com arame farpado. O vazio da laje D será do mesmo tamanho da chapa de ferro. Deixe dentes nas bordas, para a chapa não ficar ressaltada, e folga de 0,5 cm em volta da chapa, para dilatação. Pregue nos cantos pedaços de ripa para que o esquadro não fuja. Prepare o local da construção

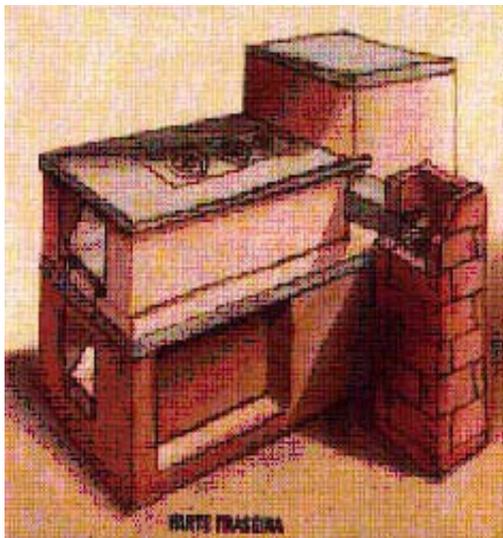
2º Passo: Assente os tijolos até a sétima fiada. No respaldo da sétima fiada espalhe argamassa e assente as lajes A e B, com as faces na posição que foram moldadas. Observe o vazio onde ficará a grelha.



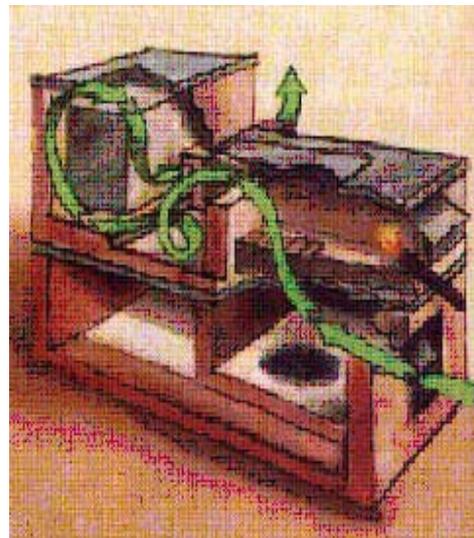
3º Passo : Disponha os tijolos em cima das lajes . Os tijolos da grelha , em espelho , ficam separados 1,5 cm um do outro. E também nessa fase que se pode assentar a serpentina pra aquecimento de água .



4º Passo: Chumbe ferros-cantoneira na parede do fundo da caixa do forno, que colocada como uma gaveta, correndo nas cantoneiras. Deixe 7 cm por baixo do forno. Fornalha: deixe 33 cm para a largura da fornalha, assentado os tijolos das laterais a 16,5 cm de cada lado do eixo longitudinal. Os tijolos são assentados em espelho, formando paredes duplas (com vazio de 2,5 cm) nas laterais. Para melhorar a armação, assentar tijolos cortados em sentido transversal. Faça revestimento interno para a combustão. Faça inclinação nas laterais internas , estreitando o fundo da fornalha para a largura da grelha. Para a argamassa use 18 litros de terra argilosa e 1,8 kg de cal em pó.



5º Passo: Para a chaminé assente os tijolos em espelho, com abertura interna de 15x15 cm . Encha com terra, compactando, até 10 cm abaixo da conexão metálica. Dê acabamento cimentando sobre a terra, e deixe furo para a água de chuva . Conecte a chaminé com a caixa do forno, arrematando na peça metálica com a mesma argamassa do item anterior. Continue a construção por mais 2,8m, e faça um chapéu de proteção contra a chuva.



6º Passo: Os gases quentes são mais leves que o ar externo e, ao subir pela chaminé, causam uma depressão no interior do fogão, que suga novo ar pelo cinzeiro, em continua entrada de ar.

842. DICIONÁRIO DA COZINHA

Expressões, Usos, Temperos, Bebidas, Etc.



Quando terminei a compilação destas receitas apresentei a Jesus (calma, calma, apelido do Pedro Henrique, meu filho, então sub-monitor na tropa sênior). Ele leu, leu e disse: - Legal ! Mas o que é untar ?

Caiu a ficha... Palavra óbvia para escotistas pode não ter significado nenhum para o jovem. Foi aí então que iniciei a coletar palavras e seus significados. (Espero que venha a ajudar e até mesmo matar curiosidades ;-)

A

Abóbora: nas regiões Norte e Nordeste do país é conhecida como jerimum e no Sul como moranga. A flor da abóbora, conhecida como cambuquira, é comestível.

Açaçá: creme feito à base de leite e farinha de arroz, que é servido como acompanhamento para alguns pratos típicos como o vatapá e o bobó de camarão.

Açafrão: tempero extraído de uma flor, de aroma e sabor suave, que dá coloração amarelo forte ao prato. Indicado para doces, bolos, risotos, peixes, frangos, frutos do mar, paellas e risotos

Açafrão da Índia: (veja Cúrcuma)

Açafrão da Terra: (veja Cúrcuma)

Acelga: verdura de folhas grandes e macias, usada crua (em saladas), cozida (em sopas) ou refogada. Existem diversas variedades: acelga-crespa, acelga-loura, acelga-de-cardo, acelga japonesa entre outras.

Açúcar de Baunilha: (veja Açúcar Vanille)

Açúcar Cristal: é um açúcar de cristais grandes, freqüentemente usado para confeitaria docinhos e bombons.

Açúcar de Confeiteiro: mais fino que o refinado, amassado ao ponto de farinha fina, muito utilizado na preparação de glacês e coberturas.

Açúcar Impalpável: é o açúcar de confeiteiro misturado com amido de milho (maisena) em proporções adequadas, muito utilizado para polvilhar sobre preparações doces pois o mesmo não é absorvido pela umidade contida na receita. Pode ser comprado em lojas de produtos para confeitaria.

Açúcar Mascavo: de cor escura, não refinado

Açúcar Vanille: açúcar aromatizado com baunilha. Para prepará-lo, adicionam-se extrato, essência ou favas de baunilha ao açúcar. Caso deseje fazer em casa, coloque a fava de baunilha em um pote limpo e seco, cubra com açúcar e deixe tampado por 1 mês. Aromatizar açúcar só é possível usando a fava de baunilha, nunca a essência.

Açucarado: é quando um doce ou calda passa do ponto e endurece.

Aipim: (veja mandioca)

Aipo: (veja Salsão)

Al Dente: termo italiano que define o ponto de cozimento de massas, cereais (arroz) e hortaliças quando estas oferecem alguma resistência ao serem mordidas, apesar de estarem cozidas.

Alcaparra: botão da flor de um arbusto nativo do Oriente, hoje cultivado em muitas regiões quentes. Aromática, gosto forte e amargo, é usada em conservas de vinagre ou na salmoura.

Alecrim: erva de sabor picante ideal para patês, carnes de porco e peixes e utilizada para temperar assados, cozidos, sopas, carnes e aves. Pode ser encontrada seca ou fresca.

Alho: usado como condimento para molhos de tomate e carnes.

Alho-Poró: talo com folhas longas, com sabor muito semelhante ao da cebola. A parte branca é mais utilizada na culinária, já as folhas podem ser usadas no preparo de caldos, sopas, carnes e aves.

Amornar: deixar o alimento ficar a uma temperatura de 36° graus.

Apurar: ferver um alimento, evaporando o líquido nele contido para reduzir o seu volume e concentrar o seu sabor.

Araruta: farinha branca retirada dos tubérculos da planta de mesmo nome. Serve para encorpar molhos ou caldas de frutas. Ela deve ser primeira misturada à água fria e, depois de diluída, misturada ao líquido quente. Ao ferver, a araruta engrossa qualquer líquido. É sem sabor e torna-se transparente à medida que engrossa.

Aromatizar: acrescentar elementos que dão perfume ao alimento.

Arroz Arbório: variedade de arroz italiano, tradicionalmente utilizado para se preparar risotos, pois, após cozido, sua consistência fica tenra, "al dente" e cremosa.

Arroz Parboilizado: é processado em vapor de alta pressão. O grão cozido fica macio sem perder os nutrientes.

Azeite-de-Dendê: é o óleo extraído dos frutos da palmeira. É ingrediente indispensável na culinária baiana.

Azeite Extravirgem de Oliva: extraído da primeira prensagem das azeitonas, sem passar por nenhum processo químico, é o menos ácido e o mais nobre de todos. Escuro e de sabor acentuado, próprio para saladas e temperos é obtido por prensagem à frio.

Azeite em Fio: expressão usada para ilustrar a imagem que se tem ao despejar esse ingrediente de uma certa altura, formando um fio.

Azeite Puro de Oliva: óleo comestível extraído da azeitona madura, fruto da oliveira. Seu sabor, aroma e cor podem variar, dependendo das regiões e do tipo de oliveira. É muito utilizado para o tempero e preparo de saladas, molhos, legumes e peixes. O sabor é bem menos acentuado, em compensação o preço é mais baixo e o valor nutritivo é o mesmo.

Azeite Refinado de Oliva: de sabor menos concentrado, é indicado no preparo de alguns pratos, porque não mascara o gosto de outros ingredientes.

B

Banana Passa: é a banana seca. Pode ser consumida pura ou utilizada como ingrediente de várias preparações.

Banho-Maria: aquecer ou cozinhar alimentos sem contato direto com o fogo. A panela é colocada dentro de outra com água fervendo.

Batata Baroa: (veja Mandioquinha)

Baunilha: a essência, extraída das favas, é usada em doces e sorvetes.

Besuntar: consiste em pincelar com algum tipo de gordura um alimento que está sendo assado ou grelhado, para que não fique ressecado.

Bouquet-Garni: expressão francesa para uma combinação de cheiro-verde. Em geral é retirado após o cozimento.

Feito de ervas frescas (salsa, cebolinha-verde, louro, hortalã, tomilho, alecrim ou outros temperos) amarradas em maço, ou envolvidas em gaze ou pano.

Brunch: termo produzido com as junções das palavras "breakfast" (café da manhã) e "lunch" (almoço), que designa a refeição reforçada, tomada no fim da manhã (entre 11 e 15 horas), em substituição ao café da manhã e ao almoço. Desta refeição constam: café, chás, torradas, pão, manteiga, geléias, omeletes ou ovos mexidos, panquecas, sucos, salsichas ou outro prato de embutido ou miúdo, entre outras coisas. Tradição inglesa, muito popular no início do século XIX, tornou-se prática e aceita internacionalmente.

C

Calda: xarope feito com água e açúcar, de consistência variada.

Cambuquira: flor comestível da abóbora.

Canela: uma das especiarias mais antigas do mundo, a canela é largamente utilizada em doces e bebidas e até mesmo em peixes. Originária da Sri Lanka, antigo Ceilão, ela confere um perfume e um sabor bastante pronunciados. A canela em pau é usada no quentão, vinho doce, carnes e aves.

Caramelar: forrar as formas com calda de açúcar queimado.

Cardamomo: em pó, usado na batata doce, peixes e carne de porco. Com seu aroma pronunciado, é um dos ingredientes básicos da masala. Seus grãos podem ser mastigados após as refeições, tanto para facilitar a digestão como para refrescar o hálito.

Cassis: pequenos frutos redondos de cor escura, proveniente de arbusto do norte da Europa (chamados de groselhas pretas). Seu suco é saboroso e aromático. Pode ser consumido ao natural ou na forma de xarope, geléia, doces, tortas e licores.

Cebola: picada ou ralada, é usada em refogados e frituras.

Cebolinha: para temperar carnes, frangos, peixes e molhos.

Chantilly: creme de leite fresco batido com ou sem açúcar, até obter uma consistência cremosa e fofo. Muito utilizado para confeitaria, rechear ou cobrir bolos e tortas geladas e como acompanhamento de frutas frescas, sorvetes e bebidas quentes ou frias.

Cheiro Verde: combinação de salsa e cebolinha-verde, amarradas em um só maço e usadas para temperar alimentos (cozidos, massas e patês e refogados).

Chifre-de-Veado: (veja Dedo-de-Moça)

Clara em Neve: as claras batidas, com garfo ou na batedeira, formam picos e ficam firmes quando se pega com uma colher.

Coentro: pó fino, de sabor leve, vem de uma erva conhecida desde a Grécia antiga. É utilizada para temperar conservas, sopas, frangos assados e principalmente peixes. Muito consumida na região Nordeste do país, é um ingrediente indispensável da tradicional moqueca.

Coentro em Grão - de aroma pronunciado, realça o sabor de legumes e carnes ensopadas, sendo um dos temperos mais presentes na cozinha indiana.

Colorífico: preparado com sementes de urucum com fubá de cor vermelha. Muito usado em frango no arroz. Indicado para microondas e para dar cor aos alimentos industrializados, molhos e preparações caseiras.

Cominho: semente amarelada. Encontrado em pó ou em grão, é outro tempero muito usado para dar sabor a carnes ensopadas e legumes na culinária indiana. Picante e ligeiramente amargo, deve ser usado com parcimônia, para evitar que seu sabor se sobreponha ao sabor dos demais temperos.

Condimentos: aromatizantes e temperos que dão perfume e sabor.

Consomme: preparação culinária de origem francesa (consommé, que significa "reduzido pelo cozimento prolongado"), é um caldo fino de carne, aves, peixes ou legumes, clarificado, servido geralmente como entrada. Pode ser acrescido de creme de leite, queijo ralado, gema de ovo, etc...

Coração da Alcachofra: (veja Fundos de Alcachofra)

Coulis: suco ou molho de frutas e outros ingredientes cozidos e passados pela peneira ou por um pano.

Cravo-da-Índia: botões florais seco, doces e ao mesmo tempo picantes. Muito usado no preparo de molhos, assados, conservas e doces.

Crepe: francês para panquecas.

Croutons: pequenos cubos de pão, tostados com manteiga ou azeite, podendo ou não ser temperados com ervas, alho, queijo entre outros condimentos. Normalmente é servido acompanhando saladas e sopas frias ou quentes.

Cúrcuma: raiz da mesma família do gengibre. Seca e ralada, fornece um pó amarelo forte, praticamente sem

sabor, utilizado em receitas culinárias e como corante alimentício natural. Por servir como substituto do açafrão. Ele é um dos principais ingredientes do curry (mistura de temperos de origem indiana).

Curry: pó amarelado, originário da Índia, feito de várias especiarias, inclusive o açafrão, que podem variar de acordo com a região e o costume. Em geral contém: cominho, pimenta, coentro, cebola, mostarda, cardamomo e gengibre. Usado para sopas, pratos com ovos, frango e carnes.

Curtir: fazer com que o alimento tome fortemente o sabor de um molho ou bebida alcoólica. A carne, por exemplo, pode ser curtida em vinha-d'alhos e as pêras em aguardente.

D

Damasco: fruto do damasqueiro. Pode ser encontrado fresco ou seco. Na sua forma seca é muito utilizado para se fazer geléia.

Dedo-de-Moça: este fruto vermelho, grande e comprido (cerca de 7,5 cm), tem a ponta levemente encurvada. Seu sabor picante mais suave, é ideal para pratos ensopados, moquecas, caldeiradas, pirão de peixe, frangos e molho vinagrete.

Demolhar (ou deixar em demolho): manter o alimento em água, durante um tempo, para amolecer ou perder o excesso de sal.

Desfiar: desmanchar a carne ou o frango cozido, tornando-os fiapos.

Desossar: separar a carne dos ossos, sem ferir a pele.

Dill: tempero de cor verde brilhante, com aroma refrescante e sabor delicado. Pode ser encontrado fresco ou seco.

E

Empanar: passar em farinha e fritar.

Enfarinhar: polvilhar com farinha de trigo, numa camada finíssima.

Endro: com seu sabor suave e aroma forte, é muito usado para temperar peixes como o salmão e o badejo. Também é usado em queijos frescos e cremosos, nas receitas com iogurte, em omeletes e saladas. Está presente em muitos pratos alemães e nórdicos.

Engrossar: tornar o molho mais grosso usando maisena ou farinha.

Erva-Doce: usada para preparar bolos, tortas e caldas doces.

Ervas Finas: Mistura de salsa, cerefólio, estragão e cebolinha verde.

Escabeche: carnes ou peixes preparados num molho de óleo, vinagre, cebola e outros temperos.

Escaldar: despejar um líquido fervente sobre um alimento ou ainda mergulhá-lo em água fervente por alguns instantes.

Essência de Amêndoa: óleo fino e aromático extraído da amêndoa ou produzido sinteticamente. Tradicionalmente utilizado na confeitaria para aromatizar preparações doces.

Essência de Baunilha: óleo fino e aromático extraído da fava de baunilha (fruto da baunilha) ou produzido sinteticamente. Tradicionalmente utilizada em confeitaria para aromatizar preparações doces.

Essência de Menta: óleo fino e aromático extraído da menta (espécie de hortelã) ou produzido sinteticamente. Utilizado para dar sabor e aroma às bebidas e preparações culinárias.

Estragão: erva de sabor forte, picante. muito aromática e sabor próximo ao anis. Utilizada para condimentar vinagres, mostardas, saladas e molhos, maioneses, saladas verdes, carneiro e peixes. Pode ser encontrada fresca ou seca.

F

Farinha de Rosca: pão torrado, moído e peneirado. Usada em milanesas.

Feijão-de-corda: Muito utilizado na região Nordeste do país. Também conhecido como Feijão Macassar.

Filme-Plástico: película atóxica, de poliuretano, usado para embalar.

Fines Herbes: (veja Ervas Finas)

Fogo Brando: (ou lento) é usado para cozinhar os alimentos que precisam de mais tempo no fogo.

Fondant: preparação com glicose, água e cremor tártaro, em que se faz uma calda em ponto de bala mole, despeja-se no mármore umedecido e bate-a com uma espátula até esfriar e começar a esbranquiçar. Então, deve-se trabalhar a massa, até ficar branca. Pode ser usado nesta forma para modelar, mas o mais comum é derretê-lo em banho-maria para decorar bolos, pães e docinhos.

Fundos de Alcachofra: nome dado à base das folhas da alcachofra. É a parte mais saborosa da hortaliça.

Futomaki: futoi quer dizer grosso. Este sushi possui um recheio generoso. Torna-se impossível de comer em uma só vez.

G

Gengibre: raiz de sabor e cheiro muito forte, amarelo-claro e pode ser encontrado fresco ou em pó, indispensável no quentão, ao qual dá seu sabor muito característico. Usado em pratos doces e salgados, é de sabor picante. Pode ser consumido seco, fresco, cristalizado ou em conserva.

Gergelim: a semente é usada pães, canapés, biscoitos e patês.

Glaçar: expressão usada para doces que significa cobrir com um glacê – pasta à base de manteiga.

Glaçúcar: (veja Açúcar de Confeiteiro)

Gouda: queijo holandês com sabor delicado e "buracos" pequenos. Muito bom para gratinar.

Grão-de-bico: leguminosa da família do feijão. Geralmente é consumido em sopas, ensopados com carne ou em saladas.

Gratinar: tostar a superfície de um prato levando-o ao forno, depois de coberto com molho branco e polvilhado com queijo ralado ou farinha de rosca.

H

Hortelã: com sabor e cheiro refrescante, marca presença principalmente na cozinha do oriente médio. Suas folhas são usadas para chá, em ensopados, molhos, saladas e carnes de carneiro. Sempre que possível usar as folhas frescas.

Hosso-Maki: hossoi quer dizer fino. O sushi é enrolado com meia folha de alga.

J

Jerimum: (veja abóbora)

K

Kirsch: destilado de cerejas. Usado na culinária como ingrediente de doces, sobremesas e flambados.

L

Leite Evaporado: leite integral do qual foi eliminada uma parte do líquido. É o mesmo processo usado para fazer o leite condensado. A diferença é que não recebe açúcar.

Levedar: colocar fermento na massa e deixar crescer.

Louro: as folhas secas são usadas no feijão, peixe, frango e sopas.

M

Macaxeira: (veja mandioca)

Macerar: deixar um alimento dentro de um molho ou tempero para que tome gosto e amoleça suas fibras.

Maki-Zushi: maki significa enrolar. Este sushi é enrolado em uma folha de algas com uma esteira de bambus. O recheio é variado.

Malagueta: o fruto é menor e também vermelho, quando maduro. Tem em média 3,5 cm de comprimento por 0,5 cm de largura. Usada fresca ou seca, principalmente em molhos e na vinha d'alhos de carnes. Picante e com um sabor mais acentuado do que a dedo-de-moça, combina muito bem no tempero de carnes vermelhas como costela, cupim e pernil e com os molhos que as acompanham.

Mandioca: também conhecida como aipim ou macaxeira.

Mandioquinha: raiz de cor amarela e sabor adocicado

Mango Cutney: tipo de conserva de frutas em vinagre (manga e outras). É ótimo molho para carnes.

Manjeriço: folhas verdes escuras, com sabor característico que pode ser encontrado fresco ou seco. Usada em pizza e molhos.

Manjerona: da família do orégano, porém com gosto mais acentuado. Use em pratos de cozimento rápido.

Marinar: deixar um alimento de molho em uma mistura de temperos durante várias horas, ou até dias, para tomar gosto.

Marshmallow: muito popular nos Estados Unidos, onde é consumido como doce ou como ingrediente de bolos e molhos. Feito a partir da combinação de claras em neve e calda de açúcar, preparada em ponto de fio.

Mascarpone: tipo de queijo italiano, muito cremoso.

Moranga: (veja Abóbora)

Merengue: (veja Suspiro)

Mostarda: seu sabor picante e seu aroma marcante dão um toque especial no preparo de molhos para saladas, além de carnes, aves e legumes. Pode ser encontrada em sementes ou moída.

Mostarda Persa: (veja Rúcula)

N

Niguirí-Zushi: é o comumente chamado de sushi. O bolinho de arroz é feito pelo aperto de uma das mãos (à direita) coberto por uma fatia de peixe cru.

Noz-Moscada: de origem oriental, graças a seu sabor peculiar, dá personalidade a uma variedade de pratos a base de carne, além de bolos e tortas.

O

Óleo de Canola: considerado o mais saudável. Possui menos gordura saturada e maiores teores de monoinsaturada e de ômega 3, uma substância benéfica para o coração.

Óleo de Girassol: tem baixo teor de gordura saturada e é rico em gorduras poliinsaturadas, que ajudam o coração. É outra boa opção.

Óleo de Milho: possui alta concentração de gordura poliinsaturada, que tende a reduzir a quantidade de colesterol e de triglicérides.

Óleo de Soja: dos óleos vegetais é o que tem mais gordura saturada. Por outro lado, é um dos mais ricos em ômega 3. Conforme o uso, o saldo pode ser muito positivo.

Orégano: tradicionalmente usado para pizzas, minestrões, peixes assados e molhos vinagretes.

P

Papel-Absorvente: para escorrer os alimentos fritos.

Papel-Manteiga: usado para forrar assadeiras para bolos. Se não tiver, pegue um saco de pão e unte bem.

Papel-Laminado: usado para cobrir alimentos assados no forno e como matéria básica para cozinhar em acampamentos.

Páprica: pó avermelhado originado de um pimentão europeu, muito utilizado na culinária húngara. Use no arroz, frango assado e molhos em geral. Pode ser doce ou picante.

Pecan: fruta seca, originária dos Estados Unidos, semelhante à noz, tanto na aparência quanto no sabor.

Pequi: fruto oleaginoso da árvore do mesmo nome. Tem forma redonda, é escuro e duro, com espinhos. Possui de uma a quatro sementes grandes e é uma fruta muito nutritiva. Sua polpa, que pode ser consumida crua ou cozida, tem sabor bastante amargo e forte e é utilizada para dar cor e sabor a pratos de arroz e cozidos. A preparação mais famosa é o prato goiano "arroz de pequi".

Petit Four: pequeno biscoito seco decorado com geléias, chocolate, açúcar e outros confeitos. Tradicionalmente servido acompanhando café, chá, sorvetes ou sobremesas cremosas.

Pimenta Branca: usada para não mudar a cor do molho branco, conservas e maionese. Moída, vai bem em molhos e carnes.

Pimenta Calabresa: picante. Para molhos, carnes, peixes e frangos.

Pimenta Jamaica: mistura de cravo, noz-moscada e canela usada em sopas, carne de porco e peixes.

Pimenta do Reino: condimento usado em carnes, peixes e frangos antes de grelhar ou no final do preparo de legumes e verduras. Também pode ser usada em molhos.

Pistache: semente ovalada, de casca dura, bege, com polpa verde ou amarela. Possui sabor adocicado e aroma semelhante ao da amêndoa.

Pitada: quantidade que se pode pegar com a ponta dos dedos. Equivale a ½ colherinha de café rasa.

Pochê: ovo cozido (sem casca) em água fervendo.

Ponto de Bala Dura: retire um pouco de calda e coloque-a em água fria. A calda deve ficar dura e quebradiça ao ser retirada da água.

Ponto de Bala Mole: ponto em que uma pequena quantidade de calda forma uma bolinha quando resfriada em água.

Ponto de Fio: coloque um pouco de calda em um prato e espere esfriar um pouco. Depois, com as pontas dos dedos, aperte e puxe. Deverá formar um fio, constante e fino, que não se desmancha.

Ponto de Pasta: a calda está em ponto de pasta quando inclinando-se a panela, começa a se soltar, deixando o fundo limpo, sem grãos de açúcar (a calda é bem rala).

Ponto de Quebrar: quando uma pequena porção de calda, ao ser colocada em água fria, forma uma bala dura.

Ponto de Voar: passa-se um arame com argola: ao soprar, deve-se formar bolhas (como de sabão).

Postas: fatias grossas. Expressão geralmente usada para peixes.

R

Raiz Forte: excelente para molhos, carnes vermelhas e brancas (assadas) e para molhos picantes. Além de temperar tem a função bactericida.

Rasa: medida de colheres e xícaras para alimentos secos. Faça assim: coloque a farinha ou açúcar, sem apertar e passe uma faca sobre a superfície, para alisar. As medidas de receita são sempre rasas.

Reduzir: deixar fervendo, em fogo brando, até diminuir o caldo.

Refogar: fritar alimentos em pouca gordura até que fiquem ligeiramente macios.

Ricota: queijo macio, sem sal ou quase sem sal, fresco ou defumado, muito usado em pastas, tortas, doces e recheios. É elaborado a partir do soro do

leite. Sua textura é fina e seu sabor extremamente suave.

Risoto: prato típico italiano, em que o arroz é frito com cebola e cozido aos poucos, com caldo de carne, ave ou peixe e vinho. São adicionados vários ingredientes como vegetais, carnes, queijos e outros condimentos. O mais conhecido e divulgado dos risotos é o milanês.

Roquefort: Macio e cremoso, com veios azuis, sabor pronunciado e odor forte, é consumido em saladas, molhos etc. É um dos queijos mais antigos que se conhece.

Rúcula: Possui sabor picante, amargo e forte. Pode ser consumida crua, em saladas ou refogada.

S

Salsa Desidratada: usa-se em lasanhas, sopas, omeletes e molhos.

Pincelar: passar gordura sobre carnes, aves ou peixes. No caso de massas, passar gema diluída em água, para dar cor dourada.

Pinhole (Pinole / Pignolli): sementes de pinheiro do Mediterrâneo, com um sabor semelhante ao da amêndoa, porém mais oleoso e picante. Tem formato ovalado, pequeno, textura macia e coloração amanteigada. Usadas tanto na cozinha indiana como na italiana, na turca e na francesa, são encontradas em lojas de artigos árabes, com o nome de snubar. Caso não tenha o pinhole à disposição, usa-se amêndoas ou nozes picadas.

Salsão: hortaliça de sabor marcante, cujas folhas são utilizadas para temperar caldos ou sopas e seu talo pode ser consumido cru em saladas ou cozido em ensopados.

Sálvia: folhas cinzentas, levemente azedas, originária da região do Mediterrâneo, muito utilizada em pratos da cozinha francesa. É ótimo tempero para sopas, lingüiças, ensopados e carnes com sabor mais pronunciado como porco, vitela, coelho, pato e alguns tipos de peixes. Faz par perfeito com o alho e, é ótimo para marinar essas carnes.

Sashimi - peixe cru cortado em fatias. Usa-se tanto peixes de água salgada (do mar) como as de água doce (dos rios ou lagos). São apreciados mais os de água salgada como o atum, salmão, robalo, linguado e outros. Os japoneses também costumam fazer sashimi de polvo, lula e camarão, mas estes são cozidos antes de serem preparados.

Sementes de Papoula: pequenas, redondas, de cor cinza muito usadas em panificação, em preparações doces, molhos e para temperar queijos.

Shoyu: molho salgado de soja de origem japonesa, de cor escura e sabor forte. Largamente utilizado na culinária oriental.

Snubar: (veja Pinhole)

Sovar: consiste em bater vigorosamente uma massa, com as duas mãos, até que a massa forme bolhas.

Sushi: bolinho de arroz coberto por uma fatia de peixe cru.

Suspiro: combinação de claras em neve e açúcar, que pode ser cozido ou assado.

T

Tataki: variação do sashimi. Ela é grelhada antes de ser fatiada.

Teflon: película anti-aderente que serve de revestimento às panelas.

Tomilho: folhas verde-acizentado, tempera sopas, ostras e frutos do mar, batatas e caldos.

Tumerique: (veja Cúrcuma)

U

Untar: Passar manteiga, margarina ou óleo em fôrmas ou superfícies de trabalho.

Uramaki: variação do Maki-Zushi. A alga em vez de ficar por fora, é enrolada por dentro.

V

Vinagrete: carnes, peixes e frutos do mar cozidos e conservados em molho à base de vinagre, vinho, cebola, alho e cheiros-verdes.

Vinha-d'alhos: mistura feita de vinho, alho, louro, cebolinha verde, salsa, pimenta-do-reino e cebola espetada com cravos, usada para deixar de molho aves, peixes e carnes.

W

Wassabi: (veja Raiz Forte)

Índice analítico

IMPROVISANDO	5	23. Arroz	13
Geladeira:	5	24. Aves: Como Abatê-las	14
Talheres:	5	25. Aves	14
Pratos:	5	26. Azeite	14
Grelhas:	5	27. Bolinho De Azeitona	15
Lata De Óleo:	5	28. Bacon	15
Panelas:	5	29. Batata Frita	15
Caixinhas De Leite:	5	30. Batatas Na Manteiga	15
Fogão À Lenha:	5	31. Batata Recheada Com Lingüiça	15
COZINHANDO COM PAREL ALUMÍNIO	5	32. Batata Assada No Barro	16
HORTALIÇAS & FRUTAS	7	33. Batatas Sautées	16
Preparo da água com cloro:	7	34. Batata Com Queijo	16
COMO CONSERVAR	7	35. Batata Recheada Com Ovos	16
Carne Bovina	7	36. Batata Com Carne Moída	16
Carne de Porco	8	37. Purê De Batatas	16
Aves	8	38. Batatinha Condimentada	17
Lingüiça	8	39. Salada De Batatas Simples	17
Peixe	8	40. Batatas	17
Carnes em Geral	8	41. Batata-Doce	18
Leite	8	42. Berinjela Em Conserva	18
Verduras	8	43. Patê De Berinjela	18
Durabilidade:	8	44. Berinjela	18
A Secagem Do Alimento Vegetal	8	45. Palitos De Beterraba	18
Frutas	8	46. Salada De Beterraba	19
Ostras, Caranguejos e Mexilhões	8	47. Beterraba	19
COMIDAS MATEIRAS & ADAPTAÇÕES	9	48. Brócolos	19
1. Patê De Abacate	9	49. Brócolos A Alho E Óleo	19
2. Casca De Abóbora Empanada	9	50. Cachorro Quente	19
3. Sopa De Abobrinha Com Pão	9	51. Camarão	19
4. Acelga A Dore	9	52. Cará Ao Modo Indígena (Ch Horus)	20
5. Alcachofra	9	53. Carne Assada	20
6. Alface Quente	9	54. Carne Com Batatas	20
7. Alface	10	55. Carne Ensopada	20
8. Alho	10	56. Cozidão dos Meninos Perdidos (Indaba Sênior 2006)	20
9. Angu À Moda Escoteira	10	57. Carne Seca	21
10. Arroz Sem Panela	10	58. Mix Carne E Batata	21
11. Arroz Na Moranga	10	59. Carne Guisada	21
12. Arroz Simples	11	60. Almôndegas	21
13. Arroz Tropeiro do Alto do Vale do Paraíba	11	61. Bolinhas De Carne	21
14. Kabobs	11	62. Stroganoff De Carne	22
15. Kabobs B.P.	11		
16. Arroz A Carreteiro	11		
17. Sobras De Arroz Com Almeirão	12		
18. Arroz Sortido	12		
19. Bolinhos De Arroz	12		
20. Arroz com Lentilhas	12		
21. Arroz Primavera	13		
22. Tomates Recheados Com Sobras De Arroz	13		

63. Strogonoff da Patrulha _____	22	106. Asinhas Temperadas _____	31
64. Contra Filé Ao Chefe _____	22	107. Strogonoff De Frango _____	31
65. Bife Simples _____	22	108. Moela De Frango Com Mandioquinha _____	31
66. Bife A Milanese _____	23	109. Caldo De Frango _____	31
67. Guisado À Caçadora _____	23	110. Galinha À Pescador _____	32
68. Picanha do Avesso “Al Sandor” _____	23	111. Frango _____	32
69. Carnes _____	23	112. Frituras _____	33
70. Cebolas Douradas _____	24	113. Hambúrguer _____	33
71. Cebola Na Brasa _____	24	114. Lagosta _____	33
72. Anéis De Cebola _____	24	115. Seleta De Legumes Scout Boy _____	33
73. Sopa De Cebola _____	24	116. Tempurá Falso _____	33
74. Creme De Cebola _____	24	117. Espetinho Vegetariano (ou quase) _____	34
<i>Molho Branco</i> _____	25	118. Legumes _____	34
75. Cebolas _____	25	119. Leite Azedo Ou Coalhado ? _____	34
76. Cenouras Douradas _____	25	120. Lingüiça _____	34
77. Cenouras Fáceis _____	25	121. Macarrão _____	34
78. Salada De Cenoura Com Abacaxi _____	25	122. Macarrão Com Frango _____	34
79. Folhas Crocantes De Cenoura _____	26	123. Macarrão Com Atum _____	34
80. Bolinho De Rama De Cenoura _____	26	124. Macarrão Com Sardinha _____	35
81. Salada Barrica (Quando Ele Fazia Regime) _____	26	125. Talharim Ao Sugo _____	35
82. Cereais _____	26	126. Espaguete A Bolonhesa _____	35
83. Barrinha De Cereais Salgada _____	26	127. Bolinho De Macarrão _____	35
84. Chuchu Empanado _____	27	128. Macarrão a Bolonhesa Especial _____	35
85. Churrasco _____	27	129. Omelete de Macarrão _____	36
86. Couve-Flor Dourada _____	27	130. Macarrão Instantâneo Básico _____	36
87. Couve-Flor _____	27	131. Macarrão Instantâneo Chique _____	36
88. Creme de Leite _____	27	132. Macarrão Instantâneo Europeu _____	36
89. Salada De Erva-Doce _____	27	133. Macarrão Instantâneo com Legumes _____	36
<i>Molho Rose</i> _____	27	134. Macarrão Instantâneo Light _____	36
90. Purê De Ervilhas _____	28	135. Macarrão Instantâneo Na Manteiga _____	37
91. Ervilhas Sautées _____	28	136. Macarrão Instantâneo Ao Molho De Requeijão Com Azeitonas _____	37
92. Ervilha _____	28	137. Macarrão Instantâneo Ao Ovo Com Feijão _____	37
93. Farofa _____	28	138. Macarrão Instantâneo Presunto E Queijo _____	37
94. Farofa de Bacon _____	28	139. Big-Miojo _____	37
95. Farinha de Trigo _____	28	140. Macarrão _____	37
96. Feijão Simples _____	28	141. Mandioca _____	38
97. Purê De Feijão _____	29	142. Sopa Creme De Mandioquinha _____	38
98. Feijão Tropeiro _____	29	143. Mexilhão _____	38
99. Feijão Tropeiro do Alto do Vale do Paraiba _____	29	144. Milho _____	38
100. Virado De Feijão _____	29	145. Milho Assado Na Brasa _____	38
101. Feijão _____	29	146. Milho Na Manteiga _____	38
102. Frango No Papel Laminado _____	30	147. Molho Al Sugo _____	39
103. Frango Enterrado Na Brasa _____	30	148. Molho À Romanesca _____	39
104. Frango Enterrado Na Brasa 2 _____	30	149. Molho Branco _____	39
105. Patê De Frango _____	31		

150. Molho Branco Especial _____	39	194. Pão _____	48
151. Molho de Lingüiça _____	39	195. Peixe Na Areia _____	48
152. Molho de Tomate _____	39	196. Peixe No Barro _____	48
153. Molho de Tomates _____	40	197. Peixe Na Brasa _____	48
154. Molho Para Salsicha _____	40	198. Peixe em Conserva _____	48
155. Molho Mineiro de Repolho ao Alho e Óleo _____	40	199. Peixe Cozido _____	48
156. Molho Ácido _____	40	200. Peixe Em Escabeche _____	48
157. Molho Muito Claro _____	40	201. Peixes Fritos _____	49
158. Molho Gorduroso _____	41	202. Peixe na Fogueira _____	49
159. Molho Ralo _____	41	203. Peixe na Folha de Bananeira _____	49
160. Ovo No Barro _____	41	204. Peixe na Taquara _____	49
161. Ovo No Espeto _____	41	205. Peixe no Vapor _____	50
162. Ovo Na Casca De Laranja _____	41	206. Atum À Jardineira _____	50
163. Ovo Chorão _____	41	207. Pacotes de Badejo _____	50
164. Ovo Cozido _____	41	208. Bagre frito _____	50
165. Ovo Acebolado _____	41	209. Filé de Carpa _____	51
166. Ovo Com Batata _____	42	210. Carpa à Caipira _____	51
167. Ovo Na Pedra _____	42	211. Cascudo Assado Na Casca _____	51
168. Ovos Pochê _____	42	212. Cuscuz _____	51
169. Omelete Simples _____	42	213. Dourado na Grelha _____	51
170. Patê De Ovos _____	42	214. Filé De Peixe Empanado _____	52
171. Ovos Mexidos _____	42	215. Filé De Peixe De Minuto _____	52
172. Ovo Frito _____	43	216. Filé De Peixe À Moda Veneziana _____	52
173. Omelete Com Carne _____	43	217. Lambari no Espeto _____	52
174. Salada De Ovos _____	43	218. Lambari Frito Especial _____	52
175. Pão com Ovo _____	43	219. Pacu na Brasa _____	53
176. Ovos _____	43	220. Piranha Frita _____	53
177. Palmito _____	44	221. Sardinha Frita. _____	53
178. Panquecas & Pastéis _____	44	222. Tainha À Caiçara _____	53
179. Massa para Panquecas: _____	44	223. Tambaqui Sem Espinhas _____	53
180. Massa para Pastéis: _____	45	224. Tilápia ao Sashimi Temperado _____	54
181. Recheio para Pastéis ou Panquecas _____	45	225. Torresminho de Tilápia _____	54
182. Panquecas _____	45	226. Tilápia Frita _____	54
183. Pão A Caçador (clássico) _____	45	227. Filés De Tilápia À Milanesa _____	54
184. Pão De Caçador Ou Enroscado _____	46	228. Traíra na Brasa _____	55
185. Pão De Frigideira _____	46	229. Traíra a Escabeche _____	55
186. Pão A Caçador De Queijo _____	46	230. Trutas Fritas _____	55
187. Pão De Minuto _____	46	231. Peixes _____	55
188. Pão De Marinheiro _____	46	232. Salada De Pepino Com Creme _____	56
189. Dampers (pão australiano) _____	47	233. Salada De Pepinos _____	56
190. Massa Para Pães _____	47	234. Pepino _____	56
191. Pão Com Ricota _____	47	235. Picles _____	56
192. Botocudos _____	47	236. Picles _____	56
193. Chapati _____	47	237. Pizza Frita _____	56

238. Pizza De Frigideira _____	57	282. Banana Assada _____	67
239. Polenta _____	57	283. Banana Caramelada _____	67
240. Queijo _____	57	284. Banana Caramelada da Aquelá _____	67
241. Queijo Ricota (tipo Cottage) _____	57	285. Bananas _____	68
242. Queijinho Pioneiro _____	57	286. Biscoitos _____	68
243. Queijo Árabe _____	58	287. Bolos _____	68
244. Quiabo _____	58	288. Canjica _____	68
245. Rabanetes _____	58	289. Barrinha de Cereais _____	68
246. Sal _____	58	290. Caqui _____	69
<i>A Hora Certa de Colocar Sal</i> _____	58	291. Castanhas _____	69
247. Tempero Para Saladas _____	58	292. Mousse De Chocolate _____	69
248. Molho Vinagrete _____	59	293. Churros _____	69
249. Salada Verão _____	59	294. Coco _____	69
250. Saladas _____	59	295. Doces _____	69
251. Salames e Salaminhos _____	59	296. Bolinhos De Fubá _____	69
252. Salsa _____	59	297. Geléia De Figo _____	70
253. Sopas _____	59	298. Geléia _____	70
254. Sopa De Legumes _____	59	299. Frutas Na Brasa _____	70
255. Caldo Verde _____	60	300. Frutas Carameladas _____	70
256. Caldo do Monitor _____	60	301. Tirando A Casca Fina De Frutas _____	70
257. Temperos _____	60	302. Como Amadurecer Frutas _____	70
258. Tomates Cozidos _____	60	303. Frutas Cortadas Com Antecedência _____	71
259. Tomate _____	61	304. Goiabada _____	71
260. Verduras _____	61	305. Laranja _____	71
261. Folhas Refogadas _____	61	306. Doce De Leite _____	71
262. Vegetais Velhos _____	61	307. Mousse De Limão _____	71
263. Vinagre _____	61	308. Limão _____	71
264. Vôngoles _____	62	309. Maçã Na Brasa _____	72
265. Café à Brasileira _____	63	310. Maçã Recheada _____	72
266. Café Tropeiro (sem coador) _____	63	311. Maçã Do Amor _____	72
267. Café Turco (sem coador) _____	63	312. Maçãs Na Panela _____	72
268. Capuccino _____	63	313. Maçã _____	72
269. Café _____	64	314. Mamão _____	72
270. Chá Simples _____	64	315. Mel _____	72
271. Chá _____	64	316. Mousse De Maracujá _____	73
272. Chá Especial _____	64	317. Doce De Melancia _____	73
273. Chocolate _____	64	318. Mingau de Fubá _____	73
274. Leite _____	64	319. Mingau De Maisena _____	73
275. Ponche Do Capitão Gancho _____	65	320. Mingau De Aveia Ou Maisena _____	73
276. Abacate _____	66	321. Mineiro De Botas _____	73
277. Compota De Abacaxi _____	66	322. Mineirinho _____	74
278. Doce De Abóbora _____	66	323. Morango _____	74
279. Açúcar _____	66	324. Nozes _____	74
280. Açúcar Mascavo _____	66	325. Passas _____	74
281. Arroz Doce _____	67		

326. Pêra _____	74	368. Loção Fixadora _____	82
327. Pinhão _____	74	369. Manicure _____	82
328. Rabanadas _____	74	370. Queimaduras De Sol _____	82
329. Sagu De Leite Condensado _____	74	371. Xampu Seco _____	83
330. Sagu De Groselha Com Baunilha _____	74	ADEUS AOS INSETOS _____	83
331. Geléia De Uva _____	75	372. Curando Picadas De Inseto _____	83
332. Suco de Uva _____	75	373. Lixo _____	83
DICAS MAIS DO QUE ÚTEIS _____	76	374. Pulgas _____	83
333. Doce Demais _____	76	375. Formigas _____	83
334. Salgado Demais _____	76	376. Fogareiro Ecológico _____	84
335. Evite Que A Água Ferva E Derrame _____	76	QUANTO COZINHAR E COMO COMPRAR _____	87
336. Fermento _____	76	EQUIVALÊNCIA DE ALGUNS INGREDIENTES _____	88
337. Maisena _____	76	GRANDES ECONOMIAS _____	88
338. Tirando O Excesso De Gordura _____	76	Geladeira: _____	88
339. Para Evitar Que A Gordura Espirre E Grude _____	76	Gás _____	89
340. Medindo Líquidos Grudentos _____	77	DOCES, FRUTAS E... _____	90
341. Para Que Molhos E Geléias Não Fiquem Com Espuma Ou Película Por Cima _____	77	377. Abacate _____	90
342. Cortando Alimentos Pegajosos _____	77	378. Abacaxi _____	90
343. Como Tirar Catchup Da Garrafa _____	77	379. Açúcar Mascavo _____	90
344. Panela De Ferro _____	77	380. Alfajor _____	90
345. Vinagre _____	77	381. Ambrosia _____	90
LIMPEZA GERAL _____	78	382. Amendoim Doce _____	90
346. Abridor De Lata _____	78	383. Amendoim Açucarado _____	91
347. Assadeira Da Grelha _____	78	384. Amendoim _____	91
348. Chaleira _____	78	385. Bala de Amendoim _____	91
349. Copos De Plástico, Pratos E Vasilhas _____	78	386. Bala Baiana _____	91
350. Esponja _____	78	387. Bala de Brigadeiro _____	91
351. Frigideiras De Ferro Fundido _____	78	388. Bala de Café _____	92
352. Garrafas Térmicas _____	78	389. Bala de Coco _____	92
353. Grelha _____	79	390. Bala de Coco Gelada _____	92
354. Manchas _____	79	391. Bala de Queijo _____	92
355. Moedor De Carne _____	79	392. Bananas Nevadas _____	92
356. Óculos _____	79	393. Banana _____	92
357. Panelas _____	79	394. Beijinho de Coco _____	93
358. Pano De Prato _____	80	395. Biscoito de Amendoim _____	93
359. Ralador _____	80	396. Biscoito de Baunilha _____	93
360. Sapatos _____	81	397. Biscoitos de Nata _____	93
361. Tábuas De Carne _____	81	398. Biscoitos _____	93
362. Utensílios _____	81	399. Bolacha Delícia _____	93
363. Vidro _____	81	400. Bolinhos de Coco _____	94
364. Condicionador _____	82	401. Bolinho de Chuva _____	94
365. Cabelo _____	82	402. Bolo de Banana _____	94
366. Dentes _____	82	403. Bolo Brigadeiro _____	94
367. Goma De Mascar _____	82	404. Bolo Rápido da Léa (Chocolate) _____	95
		405. Bolo de Cenoura _____	95

406. Bolo Formiga _____	95	450. Cidra _____	104
407. Bolo de Fubá _____	95	451. Cocada Branca _____	104
408. Bolo De Fubá Com Calda De Chocolate _____	95	452. Cocada com Cenoura _____	105
409. Bolo de Guaraná _____	96	453. Cocada de Colher _____	105
410. Bolo de Iogurte _____	96	454. Cocada de Ovo _____	105
411. Bolo Marmorizado _____	96	455. Cocada Mole da Wendy _____	105
412. Bolo De Milho Do Campo Escola _____	97	456. Coco _____	105
413. Bolo Nega Maluca _____	97	457. Compota de carambola Tabapuá _____	106
414. Bolo Pão-De-Ló de Laranja _____	97	458. Compota de carambola Gazeta _____	106
415. Bolo Perigoso _____	97	459. Compota de Jaca do Moura (Pb) _____	106
416. Bolo Prestígio _____	97	460. Compota de Manga _____	106
417. Bolo Prestígio De Cenoura _____	98	461. Coquetel de Groselha _____	107
418. Bolos _____	98	462. Coquetel sem Álcool _____	107
419. Bombom de Leite em Pó _____	99	463. Creme de Papaia _____	107
420. Brigadeiro _____	99	464. Creme de Leite _____	107
421. Brigadeiro Cremoso Light _____	99	465. Curau De Milho Verde _____	107
422. Brigadeiro Branco _____	99	466. Danete _____	107
423. Brigadeiro de Microondas _____	99	467. Doce de Abóbora em Barra _____	107
424. Brigadeiro Que Não Vai ao Forno _____	99	468. Doce de Abóbora Diet _____	108
425. Brigadeiro de Café _____	100	469. Doce de Casca de Banana _____	108
426. Brigadeiro de Goiaba _____	100	470. Doce de Castanha-Do-Pará _____	108
427. Brigadeiro de Limão _____	100	471. Doce de Leite _____	108
428. Brigadeiro de Milho Verde _____	100	472. Doce de Mamão Verde _____	108
429. Brigadeiro Rosa _____	100	473. Docinho de Aba _____	108
430. Brigadeiro de Morango _____	100	474. Docinho de Amendoim _____	109
431. Brigadeiro com Três Sargentos _____	101	475. Docinho de Banana _____	109
432. Brigadeirão Light da Assembléia _____	101	476. Docinho de Batata _____	109
433. Brigadeirão com Leite de Coco _____	101	477. Docinho de Coco _____	109
434. Brigadeirão Sabesp _____	101	478. Docinho De Leite Em Pó _____	109
435. Brigadeirão Acantonamento na Sede _____	102	479. Docinho de Milho Verde _____	109
436. Brigadeirão Flor de Lis _____	102	480. Doces _____	110
437. Brigadeirão Corte de Honra _____	102	481. Figo _____	110
438. Café _____	102	482. Frappé de Coco _____	110
439. Cajuzinhos de Amendoim _____	102	483. Frutas _____	110
440. Camomila _____	102	484. Frappé de Mamão _____	110
441. Canjica da Janete _____	102	485. Gelatina Colorida _____	110
442. Carolinas _____	103	486. Gelatina da Balu _____	111
443. Cartola _____	103	487. Gelatina _____	111
444. Castanhas do Pará _____	103	488. Gelinho (Chupe-Chupe) _____	111
445. Chá Gelado Com Limão _____	103	489. Gelo _____	111
446. Chantilly _____	103	490. Glacê de Leite Condensado _____	111
447. Cheese – Cake _____	104	491. Iogurte Caseiro _____	112
448. Chocolate Quente Curucutu _____	104	492. Iogurte Natural _____	112
449. Chokito (chocolate crespinho) _____	104	493. Kifle – Enroladinho Húngaro da Dna Rosalia _____	112

494. Leite Condensado Lobinho _____	112	538. Refresco de Banana e Leite _____	120
495. Leite Condensado Escoteiro _____	112	539. Refresco de Chocolate _____	120
496. Leite _____	112	540. Refresco Espuma de Limão _____	120
497. Limão _____	112	541. Refresco de Geléia _____	121
498. Maçã _____	113	542. Refresco de Maçã _____	121
499. Puff de Manga _____	113	543. Refresco de Mel _____	121
500. Mantecau _____	113	544. Refresco de Melancia _____	121
501. Maracujá _____	113	545. Refresco de Melancia com Canela _____	121
502. Maria-Mole _____	113	546. Refresco de Melão _____	121
503. Mel _____	113	547. Refresco de Morango _____	121
504. Melão _____	113	548. Refresco Paraíso _____	122
505. Mingau de Milho Verde _____	114	549. Sagu com Manga _____	122
506. Milk Shake Show _____	114	550. Sagu _____	122
507. Mousse de Limão _____	114	551. Sequilhos de Coco _____	122
508. Nozes _____	114	552. Sonho Húngaro _____	122
509. Ovos _____	114	553. Massa Cremosa de Sorvete _____	123
510. Pão de Leite Condensado _____	114	554. Sorvete de Creme Com Frutas _____	123
511. Pavê De Chocolate Diet _____	115	555. Sorvete de Milho Verde _____	123
512. Pavê da Gi _____	115	556. Sorvete Rápido de Morango _____	123
513. Passas _____	115	557. Sorvete _____	123
514. Paçoca de Amendoim _____	116	558. Suspiro Simples _____	124
515. Paçoca Do Velho Lobo _____	116	559. Suspiros _____	124
516. Pé-De-Moleque _____	116	560. Suspiros Tentação _____	124
517. Pêssego _____	116	561. Suspiro _____	124
518. Profiteroles _____	116	562. Torta de Limão _____	125
519. Ponche de Festa _____	117	563. Torta de Limão da Alcatéia _____	125
520. Ponche Verde Gelado _____	117	564. Trouxinhas de Goiabada _____	125
521. Pudim Brigadeirão _____	117	565. Trufas de Cereja _____	125
522. Pudim de Leite do Renato _____	117	566. Uvas Vidradas _____	126
523. Falso Pudim de Pão _____	118	567. Acarajé da Bahia _____	127
524. Falso Pudim de Pão (com Biscoito) _____	118	568. Alface _____	127
525. Pudim de Pão _____	118	569. Pasta de Alho _____	127
526. Pudim Rápido _____	118	570. Alho _____	127
527. Pudim de Pão (<i>Santo Antônio dos Pinhais</i>) _____	118	571. Arroz Com água de Coco _____	128
528. Pudim Saboroso _____	119	572. Arroz de Forno _____	128
529. Quebra-Queixo _____	119	573. Arroz com Frango (Galinhada) _____	128
530. Queijadinhas _____	119	574. Arroz Com Passas _____	128
531. Queijadinhas da Lan House _____	119	575. Arroz _____	128
532. Quindim _____	119	576. Azeite _____	129
533. Quindão _____	119	577. Azeitona _____	129
534. Rapadura de Leite Condensado _____	120	578. Baião de Dois _____	129
535. Raspadinha _____	120	579. Bacalhau _____	129
536. Raspadinha de Limão _____	120	580. Bolinho de Bacalhau _____	130
537. Refresco da Casca de Abacaxi _____	120	581. Bolinho De Bacalhau Da Cantina _____	130

582. Bacalhau _____	130	626. Esfiha da Padoca _____	143
583. Bacon _____	130	627. Forminhas de Espinafre _____	143
584. Coração de Bananeira _____	130	628. Farinha de Rosca _____	143
585. Batatas Gratinadas “El Pedron” _____	131	629. Farinha de Trigo _____	143
586. Batatas Gratinadas _____	131	630. Feijão de Tropeiro _____	143
587. Purê de Batatas _____	131	631. Sopa de Feijão _____	144
588. Batatas Assadas, Regadas Com Azeite _____	131	632. Caldo De Feijão Da Dona Lucinha _____	144
589. Batata _____	131	633. Caldo De Feijão Do Calão _____	144
590. Bauru Ao Ponto Chic _____	132	634. Feijão _____	144
591. Barreado _____	132	635. Feijoada Brasileira _____	145
592. Bauruzinhos _____	133	O Feijão e as Carnes _____	145
593. Antepasto de Berinjela _____	133	A Couve _____	145
594. Bolo De Carne Moída _____	133	O Molho de Pimenta _____	145
595. Bucho _____	134	Acompanhamentos _____	146
596. Cachorro Quente da Tia Lúcia _____	134	Servindo a Feijoada _____	146
597. Camarão na Moranga _____	134	636. Feijoada _____	146
598. Bobó de Camarão _____	134	637. Fermento _____	146
599. Caruru _____	135	638. Fígado _____	146
600. Camarão _____	135	639. Frango Assado À Brasileira _____	147
601. Carne Louca _____	135	640. Frango A Passarinho _____	147
602. Bife À Parmegiana _____	136	641. Galinha de Cabidela _____	147
603. Bife Com Molho De Pimenta Verde _____	136	642. Galinha Mourisca _____	147
604. Carne à Chinesa _____	136	643. Frango Com Quiabo _____	148
605. Costela na Pedra _____	136	644. Frango _____	148
606. Carne Seca Com Jerimum _____	137	645. Frituras _____	148
607. Carne Seca Com Macaxeira E Jerimum _____	137	646. Germe de Trigo _____	148
608. Escondidinho de Carne Seca _____	137	647. Hambúrguer _____	148
609. Carnes _____	138	648. Hambúrguer Light _____	149
610. Castanhas do Pará _____	138	649. Hambúrguer de Forno _____	149
611. Cebolas Assadas _____	138	650. Tempura de Legumes _____	149
612. Cebolas _____	138	651. Tempurá – Tradicional _____	150
613. Cebolinhas Em Conserva _____	138	652. Bolo de Legumes _____	150
614. Cereais _____	138	653. Rocambole de Legumes _____	150
615. Chamaril à Moda de Alagoas (Osso Buco) _____	138	654. Língua de Boi _____	151
616. Churrasco Gaúcho _____	139	655. Lingüiça _____	151
Dicas para preparar um bom churrasco. _____	139	656. Lasanha a Bolonhesa _____	151
617. Espeto do Zé Antonio _____	140	657. Lasanha de Bacalhau _____	151
618. Molho de Cebola de Cheiro _____	140	658. Lasanha de Camarão _____	152
619. Molho de alho com azeite _____	140	659. Lasanha com Frango _____	152
620. Conchas _____	140	660. Lasanha ao Leite _____	153
621. Couve-Flor de Forno _____	140	661. Lasanha da Dna Virginia (a moda portuguesa) _____	153
622. Coxinhas _____	141	662. Lasanha de Funghi _____	153
623. Cuzcuz Paulista _____	141	663. Lasanha de Berinjela _____	154
624. Empadas _____	142	664. Lasanha Escoteira (de pão) _____	154
625. Empanadas _____	142	665. Massa Verde para Lasanha _____	154
		666. Macarrão Expresso _____	155

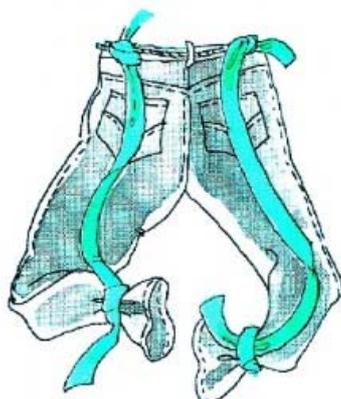
667. Macarrão feito na Panela de Pressão _____	155	711. Molho de Pimenta do Caveirinha (Vieira) _____	166
668. Macarrão ao Molho de Tomates Assados _____	155	712. Molho K2 (Pimenta com Mel) _____	166
669. Ravióli “Al Sugo” _____	155	713. Pimenta da Chefia _____	166
670. Molho A Putanesca _____	156	714. Pimenta à La Ferro (Mexicana) _____	167
671. Molho A Bolonhesa _____	156	715. Pimenta _____	167
672. Molho Al Pesto _____	156	716. Massa Para Pizza (variação Pallamin) _____	167
673. Molho De Vôngole _____	156	717. Pizza Rápida Gramado _____	167
674. Molho Branco _____	157	718. Pizza Bela Redonda _____	168
675. Molho Agridoce _____	157	719. Pizza Napolitana _____	168
676. Molho Inglês _____	157	720. Polenta na Panela de Pressão _____	168
677. Picadinho _____	157	721. Polenta da Nona _____	168
678. Massas _____	157	722. Polenta Cabeça de Peixe _____	168
679. Maionese Temperada para Lanches _____	158	723. Polenta _____	168
680. Maionese _____	158	724. Lombo de Porco à Moda _____	169
681. Maionese _____	159	725. Costelinha de Porco com Repolho _____	169
682. Mandioca Temperada _____	159	726. Bisteca de Porco à Mineira _____	169
683. Mandioca _____	159	727. Enroladinho de Presuntada _____	169
684. Manteiga _____	159	728. Presunto _____	170
685. Misto Quente Especial _____	160	729. Queijo Tipo Minas Fresco _____	170
686. Músculo de Caçarola _____	160	730. Queijo _____	170
687. Ostras _____	160	731. Quibe _____	170
688. Ovos _____	161	732. Rabanetes _____	171
689. Paella _____	161	733. Repolho para Chucrute _____	171
690. Pão de Queijo da Patrulha _____	161	734. Rosbife _____	171
691. Pão De Queijo De Liquidificador _____	161	735. Sarapatel _____	171
692. Broa de Lingüiça _____	162	736. Sardela _____	172
693. Pão de Batata _____	162	737. Casquinha de Siri _____	172
694. Pão de Torresmo _____	162	738. Frigideira de Siri _____	172
695. Bruschetta _____	162	739. Sopa do Guerreiro _____	172
696. Pão _____	163	740. Sopa Econômica do Jorge _____	173
697. Torta De Palmito _____	163	741. Sopa de Catupiry _____	173
698. Bolinho de Peixe _____	164	742. Salsa _____	173
699. Sopa de Peixe do Gilmar _____	164	743. Sufilé _____	173
700. Peixe Com Leite de Coco _____	164	744. Temperos _____	173
701. Anchova com Shitake _____	164	745. Tomate Gratinado _____	173
702. Peixe _____	165	746. Tomate _____	173
703. Conserva de Pepinos no Vinagre _____	165	747. Torresmo à Pururuca _____	174
704. Peru _____	165	748. Vatapá _____	174
705. Molhos da Bahia _____	165	749. Verduras _____	174
706. Molho de pimenta e limão _____	165	○ QUE FAZER ? _____	175
707. Molho de azeite e vinagre _____	165	750. Cheiros _____	175
708. Molho de Nagô _____	166	751. Creme Mole _____	176
709. Molho de acarajé _____	166	752. Tirando o Excesso de Gordura _____	176
710. Molho de Pimenta P.O.R. _____	166	753. Para Evitar Que o Bolo de Carne Grude _____	177

754. Para Que Grelhados Não Façam Fumaça _____	177	FONDUE SALGADO COM PIPOCA _____	186
755. Molho Gorduroso _____	177	794. Fondue Light De Queijo com Pipoca _____	186
756. Molho Muito Claro _____	177	795. Fondue de Jarínú com Pipoca _____	186
757. Papel Alumínio _____	177	796. Fondue Light de Hortelã com Pipoca _____	187
758. Coador de Papel Toalha _____	177	MOLHOS SALGADOS PARA PIPOCA _____	187
Limpeza: _____	178	797. Molho de Alcaparra _____	187
759. Afiar _____	178	798. Molho Ao Curry: _____	187
760. Cacos de Vidro _____	178	799. Molho com Mostarda: _____	187
761. Chão da Cozinha _____	178	800. Molho Ingles: _____	187
762. Copos _____	178	801. Molho Japones: _____	187
763. Esponja _____	178	PIPOCA COMO COMPLEMENTO _____	187
764. Exaustor _____	178	802. Caldo De Beterrabas Com Pipoca _____	187
765. Forno e Fogão _____	178	803. Abobrinha com Pipoca _____	188
766. Formas de Lata Para Torta _____	179	804. Coxas De Frango Na Pipoca _____	188
767. Galheteiros _____	179	805. Filé de Peito de Frango com Pipocas _____	188
768. Geladeira _____	179	Dicas & Toques _____	188
769. Liquidificador _____	179	PIPOCA DOCE _____	189
770. Louças _____	179	806. Pipoca Do Lecão _____	189
771. Manchas _____	179	807. Pipoca Com Açúcar Cristal _____	189
772. Máquina de Lavar Pratos _____	180	808. Pipoca Com Açúcar Cristal Colorida _____	189
773. Panelas de Cobre _____	180	809. Pipoca com Açúcar Mascavo _____	189
774. Pias Brancas _____	180	810. Pipoca com Araruta _____	189
775. Ralo _____	180	811. Pipoca Brigadeiro _____	190
776. Sal _____	181	812. Pipoca De Café _____	190
777. Velas _____	181	813. Pipoca Caramelada Portuguesa _____	190
Insetos: _____	181	814. Pipoca Caramelada Colorida _____	190
778. Baratas _____	181	815. Pipoca Caramelada com Leite _____	190
779. Formigas _____	181	816. Pipoca Caramelada na Panela de Pressão _____	190
Fernando Pessoa PIPOCA SALGADA _____	183	817. Pipoca Colorida E Aromatizada _____	191
PIPOCA SALGADA _____	184	818. Pipoca Colorida Com Corante Vegetal _____	191
780. Pipoca Salgada Tradicional _____	184	819. Pipoca Colorida Com Gelatina _____	191
781. Pipoca Tradicional na Panela de Pressão _____	184	820. Pipoca com Chocolate _____	191
782. Pipoca com Alecrim _____	184	821. Pipoca com Chocolate 2 _____	191
783. Pipoca com Alho _____	184	822. Pipoca com Chocolate & Glucose _____	192
784. Pipoca Alho & Óleo _____	184	823. Pipoca com Groselha _____	192
785. Pipoca com Bacon _____	184	824. Pipoca com Laranja _____	192
786. Pipoca Com Batata Palha _____	184	825. Pipoca com Leite de Coco _____	192
787. Pipoca Com Castanha de Caju _____	184	826. Pipoca Vermelha _____	192
788. Pipoca Churrasco _____	185	COBERTURA DOCE PARA PIPOCA _____	193
789. Pipoca com Gengibre _____	185	827. Cobertura Do Petros _____	193
790. Pipoca Com Glutamato _____	185	FONDUE DOCE COM PIPOCA _____	193
791. Pipoca com Orégano _____	185	828. Fondue de Chocolate com Pipoca _____	193
792. Pipoca com Queijo Parmesão _____	185	829. Fondue de Marshmallow com Pipoca _____	193
793. Pipoca com Pimenta & Shoyu _____	186	PIPOCA COMO COMPLEMENTO _____	193

830. Bola de Pipoca _____	193	838. Fondue de Chocolate com Pipoca _____	195
831. Bolacha de Pipoca _____	193	PIPOCA SALGADA _____	195
832. Bolinha de Pipoca e Amendoim _____	194	839. Fondue de Aposentado _____	195
833. Bolo de Pipoca _____	194	840. Sopa de Tomate com Pipoca _____	196
834. Pirulito de Pipoca _____	194	CONTEÚDO DA CAIXA DA PATRULHA _____	197
835. Sorvete, Calda De Caramelo & Pipocas _____	194	841. COMO FAZER UM FOCÃO DE LENHA _____	198
836. Pipoca Com Amendoim _____	195	842. DICIONÁRIO DA COZINHA _____	201
837. Bola de Pipoca _____	195	Clubinho Sabesp _____	217

9158712.2.08 MILAGRES DA COZINHA ESCOTEIRA
 © 2008 G E Tabapuã - Todos os Direitos Reservados
 9º Distrito Escoteiro – Lapa (SP) / União dos Escoteiros do Brasil

A União dos Escoteiros do Brasil é reconhecida de Utilidade Pública Federal pelo Decreto nº 3.297 de 11/07/1917, reiterada pelo Decreto nº 5.497 de 23/07/1928 e como Instituição de Educação Extra-Escolar e Órgão Máximo do Escotismo Brasileiro pelo Decreto-Lei nº 8.828 de 24/01/1946 e Utilidade Pública Estadual pela Lei nº 7.014 de 17/01/91. Também reconhecida de Utilidade Pública Municipal por diversos municípios, incluindo a capital paulista através do Decreto 2894 de 15/02/1974. Registrada no Cadastro de Entidades com Fins Filantrópicos (CFF/CEFF) e no Conselho Nacional de Assistência Social (CNAS)



" Saber e não fazer... ainda não é saber !"

Zen



Clubinho Sabesp

A SABESP, empresa ligada à *Secretaria de Energia, Recursos Hídricos e Saneamento do Governo do Estado de São Paulo*, está disponibilizando o **CLUBINHO SABESP**, site específico para crianças de 6 a 13 anos com jogos, dicas educacionais e brindes virtuais e que pode ser acessado gratuitamente pelo www.sabesp.com.br

O objetivo da SABESP, com esta ação é buscar a fidelização e a conscientização das futuras gerações sobre a importância da água, certamente um dos bens mais precisos de todos.

Cada vez que um usuário acessa o **CLUBINHO SABESP** ele torna-se sócio e integra-se à turma do Super H2O contra o desperdício de água e em defesa do meio ambiente. Além do super-herói, criado especialmente para liderar a turma, existe ainda o Purinha (personagem símbolo do *Programa de Uso Racional da Água*); a Gota Borradeira (especialista no tratamento do esgoto) e o vilão Dr. Desperdício (inimigo do planeta e que faz de tudo para gastar água).

SABESP – Superintendência de Comunicação
Rua Costa Carvalho, 256 - Pinheiros
Cep 05429-000, São Paulo, SP.



"Muitas pessoas perdem as pequenas alegrias enquanto aguardam a grande felicidade!"

Pearl S. Buck

Escotistas,

O 9º Distrito Escoteiro – Lapa (SP) está disponibilizando algumas Listas de Discussão onde pretendem setorizar informações. Havendo interesse, seja bem-vindo:

Espiritualidade Escoteira

Objetivo: Divulgar exemplos de orações, dinâmicas, mensagens, reflexões, etc., que possam ser utilizadas nas atividades.

Disponível: Apostila com 200 sugestões de orações, dinâmica de como ensinar a orar e pensamentos.

Para participar envie um e-mail para:

espiritualidadeescoteira-subscribe@yahoo grupos.com.br

Jogos & Canções

Objetivo: Para resgatar o tradicional e trazer novas idéias.

Disponível: Cancioneiro utilizado em cursos, Jogos Indígenas (Quarup), variações para o Jogo do Kim, etc.

Para participar envie um e-mail para:

jogosecancoes-subscribe@yahoo grupos.com.br

Comida Mateira Escoteira

Objetivo: Trazer receitas e técnicas mateiras ainda não utilizadas

Disponível: Apostila com: Comida Mateira, Refeições na Sede e Pipocasso (mais de 60 receitas utilizando pipoca).

Para participar envie um e-mail para:

comidamateiraescoteira-subscribe@yahoo grupos.com.br

Confraria Escoteira

Objetivo: Divulgar festas nos Grupos, atividades escoteiras e convites diversos que permitam a presença da comunidade.

Para participar envie um e-mail para: confrariaescoteira-subscribe@yahoo grupos.com.br

õõ Lecão
lecaotabapua@gmail.com