

RECEITAS DE ENTRADAS

Culinária com Arte

FOLHADOS DE FRANGO

INGREDIENTES:

*450 gr. de massa folhada *1 ovo *1 colher de sopa de óleo *1 cebola *350 gr. de carne de frango (peito)
*175 gr. de queijo de ervas e alho *2 colheres de sopa de leite *8 azeitonas pretas sem caroço *25 gr. de
pinhões *Salsa

COMO CONFECCIONAR:

Coloque a massa numa superfície polvilhada com farinha e com a ajuda de um rolo estenda-a até ficar com cerca de 1cm. de altura. Depois corte 4 quadrados com cerca de 9 cm. cada e disponha-os num tabuleiro de ir ao forno previamente untado com margarina. Antes de colocar o tabuleiro no forno, pincele a massa com o ovo batido, tendo o cuidado de não o deixar escorrer. Com a ajuda de uma faca afiada corte outro quadrado de massa que colocará por cima do anterior. No quadrado de cima faça um outro quadrado, mais pequeno, que servirá de tampa, e decore-o riscando a massa com pequenos quadrados. Leve ao forno previamente aquecido a 220°, a cozer durante cerca de 7 a 10 minutos, até a massa crescer e ficar dourada. Depois de pronta a massa retire cuidadosamente o quadrado mais pequeno. Com a ajuda de uma colher retire os excessos de massa que se encontram no interior do quadrado maior. Aqueça um pouco de óleo numa caçarola, adicione a cebola até ficar levemente dourada, acrescente o frango desfiado, deixe refogar um pouco e misture o queijo de ervas e alho, o leite e conserve em lume brando para ganhar consistência. Junte à mistura as azeitonas e os pinhões. Encha o interior de cada quadrado com este preparado, cubra com a tampa feita também de massa e sirva decorado com um pouco de salsa.

FOLHADOS MISTOS

INGREDIENTES:

*150 gr. de margarina de folhados *200 gr. de farinha *1 pitada de sal *Sumo de limão *1 ovo batido
*Alface *Fiambre *Queijo

COMO CONFECCIONAR:

Amoleça a gordura com uma faca e divida-a em quatro partes. Peneire a farinha com o sal. Com a ponta dos dedos amasse a farinha com uma parte de gordura e o sumo de limão. Trabalhe, até obter uma massa macia. Estenda sobre uma superfície enfarinhada num rectângulo 3 vezes mais comprido do que largo. Distribua o segundo quarto de gordura em montinhos separados, sobre 2/3 da massa. Dobre em três, assegurando-se de que a parte que não tem gordura fica no meio. Rode a massa 90° e cole a toda a volta, pressionando com o rolo. Repita esta operação mais 2 vezes, para o mesmo lado. Envolve em papel-manteiga e leve ao frigorífico durante 30 minutos. Torne a estender a massa e corte-a em rectângulos. Pincele com o ovo. Leve ao forno quente. Retire, abra os folhados ao meio e deixe arrefecer um pouco. Depois recheie-os com folhas de alface, de fiambre e queijo.

FOLHADOS DE QUEIJO

INGREDIENTES:

*350 gr. de massa folhada congelada *80 gr. de presunto fumado *40 gr. de tomate *Salsa *200 gr. de
queijo (ricotta, o melhor) *Sal *Pimenta *1 Ovo

COMO CONFECCIONAR:

Descongele a massa folhada. Corte o presunto e o tomate em cubos. Lave a salsa e migue-a. Misture tudo com o queijo, tempere de sal e pimenta. Corte as folhas de massa folhada em triângulos e pincele com ovo batido. Por cima de cada triângulo, deite 1 colher de sopa de recheio e enrole. Forre um tabuleiro com papel vegetal untado de manteiga. Pincele os pastéis com ovo e leve a forno (eléctrico e gás: 210 graus -nível 3) cerca de 20 minutos. Poderá acompanhar com uma salada mista.

EMPADAS DE FRANGO

INGREDIENTES:

*1 frango *1 cebola *100 gr. de toucinho *Cravos de cabecinha *Pimenta em grão *Salsa *Vinagre e sumo de limão *Gemas de ovos *Sal, pimenta e noz moscada *Massa folhada

COMO CONFECCIONAR:

Corte o frango em bocados. Coloque-o num tacho, junte a cebola cravejada com cravos de cabecinha, o toucinho, a pimenta em grão, o ramo de salsa e um pouco de vinagre e cubra com água. Tempere com sal e pimenta. Leve ao lume e deixe cozer brandamente, até a carne se separar dos ossos. Se necessário, vá acrescentando água. Retire do lume, corte a carne de frango e o toucinho em bocados pequenos para dentro duma tigela. Passe o caldo por um passador. Junte as gemas necessárias para obter um molho grosso. Leve ao lume, mexendo sempre com uma colher de pau. Logo que o molho adquira a espessura desejada, retire do calor e junte-o à carne. Tempere com sal e pimenta, noz moscada e sumo de limão. Deixe ficar assim de um dia para o outro. Estenda a massa folhada, forre as formas de empadas previamente untadas com margarina. Encha as caixas com o recheio e tape com uma tampa de massa, recortada com um corta-massas redondo. Una os bordos. Pincele a superfície com gema de ovo e leve a cozer em forno quente.

PATÉ DE COGUMELOS

INGREDIENTES:

*225 gr. de cogumelos *225 gr. de queijo quark *1 dente de alho esmagado *2 colheres de sopa de molho de soja *1 colher de sopa de molho inglês

COMO CONFECCIONAR:

Lave bem os cogumelos e corte-os em tiras. Coloque-os num tacho juntamente com os molhos e o alho esmagado. Deixe cozinhar durante uns 15 minutos, com o tacho tapado. Findo esse tempo destape o tacho e mantenha ao lume, até que o líquido se tenha evaporado. Deixe arrefecer. Coloque os cogumelos no copo da liquidificadora com o queijo quark. Ligue a máquina, para obter um creme homogêneo. Distribua o creme por tacinhas individuais decorado com lâminas de cogumelos, e mantenha no frigorífico até ao momento de servir. Pode servir com pão integral, pão de milho ou pão de mistura.

CREPES DELICIOSOS

INGREDIENTES:

*25 gr. de manteiga *1 cebola pequena picada *1 pimento morrone picado *225 gr. de courgettes em cubinhos *200 gr. de milho de lata *200 gr. de cubinhos de fiambre *1 embalagem de sopa de cogumelos (instantânea) *Queijo ralado *100 gr. de farinha de trigo *2 ovos *3 dl. de leite *1 colher de sopa de óleo

COMO CONFECCIONAR:

Comece pela massa dos crepes. Peneire a farinha para dentro duma tigela. Junte os ovos ligeiramente batidos, o leite e o óleo. Misture bem todos estes ingredientes de modo a obter uma massa lisa. Deixe repousar durante 30 minutos. Passado este tempo faça os crepes numa frigideira pequena, levemente untada. Faça oito crepes e coloque sobre papel absorvente de cozinha. Quanto ao recheio comece por aquecer a manteiga. Junte-lhe a cebola e deixe-a cozinhar até ficar transparente. Junte ao refogado o pimento, as courgettes, o milho e deixe cozinhar por cinco minutos, mexendo sempre com uma colher de pau. Junte os cubinhos de fiambre, o pó de sopa de cogumelos e um pouco de água. Deixe cozinhar até obter um creme. Dobre cada crepe em cartucho e encha-o de creme de courgettes e fiambre. Coloque os crepes recheados num prato de serviço e polvilhe com queijo ralado.

CREPES DE CAVIAR

INGREDIENTES:

*4 ovos *200 gr. de farinha *2,5 dl. de leite *1 colher de sopa de óleo *Manteiga q.b. *1 pitada de sal
Para o recheio: *100 gr. de manteiga *100 gr. de caviar cor-de-laranja *1 limão *1 colher de sopa de salsa picada *4 dl. de natas líquidas

COMO CONFECCIONAR:

Prepare 8 crepes segundo o processo tradicional. Depois de prontos barre-os com manteiga amolecida, à qual já adicionou 2 ou 3 colheres de sumo de limão e salsa picada. Dobre-os e leve-os ao forno durante aproximadamente 3 minutos. Retire os crepes e recheie-os com o caviar. Coloque-os num prato e decore com gomos de limão. Regue com natas e sirva.

CREPES DE SALMÃO

INGREDIENTES:

*4 ovos *200 gr. de farinha *2,5 dl. de leite *1 colher de sopa de óleo *Manteiga q.b. *1 pitada de sal
Para o recheio: *150 gr. de salmão fumado *100 gr. de manteiga *1 colher de sopa de cebola picada *Paprika
Para a guarnição: *4 dl. de nata líquida *Gomos de limão q.b. *Pepinos q.b.

COMO CONFECCIONAR:

Prepare os crepes segundo o modo tradicional. Mantenha-os quentes e, entretanto, trabalhe a manteiga numa tigela, adicionando em seguida a cebola picada e uma pitada de paprika. Barre os crepes com este preparado. Por cima dos crepes coloque 2 ou 3 fatias de salmão fumado e enrole. Coloque os crepes num prato e enfeite com gomos de limão, pepino e natas.

CREPES DE BACALHAU

INGREDIENTES:

*2 ovos *2 dl. de leite *2 dl. de água *150 gr. de farinha *sal

COMO CONFECCIONAR:

Junte todos os ingredientes, batendo tudo muito bem, até que a farinha fique sem grumos e se obtenha uma polme grossa. Numa frigideira antiaderente coloque um pouco de manteiga e leve ao lume, deitando em seguida uma colher de polme deixando alourar de ambos os lados. Retire o crepe para um prato e repita esta operação até acabar a polme.

Para o Recheio: Faça um creme com molho branco ao qual deve juntar-se bacalhau cozido desfiado e uma porção de queijo ralado (2 colheres de sopa). Recheie e enrole os crepes, coloque-os num tabuleiro de vidro untado e regue com 2 dl. de natas ligeiramente batidas. Leve ao forno a gratinar.

VAN-TAN (Timor)

INGREDIENTES:

*200 gr. de farinha *2 ovos *Água q.b.
Recheio: *250 gr. de carne de vaca picada *4 colheres de sopa de óleo *1 cebola *2 colheres de sopa de molho de soja *25 gr. de rebentos de soja *Sal q.b.
Molho: *9 alhos *2 limões *Piripiri *2,5 dl. de molho de soja *Sal q.b.

COMO CONFECCIONAR:

Misture a farinha com os ovos inteiros, alguma água e amasse até obter um composto homogéneo. Estenda a massa com o rolo até ficar muito fina. Recorte quadrados. De seguida faça o recheio. Leve a cebola finamente picada a alourar no óleo. Quando estiver macia, junte a carne picada, os rebentos e o molho de soja. Tempere de sal e pimenta. Envolve tudo e deixe apurar. Deposite em cada quadrado uma colher de recheio que preparou. Enrole a massa e una as pontas. Molhe-as com água para colarem bem. Frite com óleo bem quente. Sirva com o molho que prepara em seguida. Pise os alhos, adicione o molho de soja e o sumo dos limões. Tempere de sal e piripiri.

AINDA HÁ?

INGREDIENTES:

*1 lata de atum de conserva (200 gr.) *2 iogurtes simples *2 colheres de sopa de coentros picados *3 colheres de sopa de ketchup *Azeite e vinagre *Alface *1 embalagem de queijo quark *400 gr. de cenouras *1 alho francês *Sal e pimenta *Tostas e bolachas salgadas

COMO CONFECCIONAR:

Escorra o óleo da conserva. Num prato esmague o atum com um garfo. Numa tigela bata o queijo com o iogurte, de modo a obter um creme. Junte os coentros picados finamente e o alho francês cortado em rodela finas. Lave bem as cenouras, enxugue-as e pele-as. Rale as cenouras finamente e junte-as ao preparado anterior. Junte também o atum. Tempere com ketchup, azeite, vinagre, sal e pimenta a seu gosto. Mexa tudo muito bem. Disponha em folhas de alface e acompanhe com tostas e bolachas salgadas.

OVOS RECHEADOS

INGREDIENTES:

*6 ovos *200 gr. de fiambre *Maionese q.b. *1 pé de alface *Rabanetes

COMO CONFECCIONAR:

Coza os ovos em água temperada de sal. Depois de cozinhados, descasque-os e abra-os ao meio. Retire as gemas cuidadosamente e desfaça-as com um garfo. Pique o fiambre e misture-o às gemas, juntamente com a maionese. Depois de tudo bem ligado, recheie os ovos com esse preparado. Disponha sobre um prato de servir, a alface finamente migada e por cima coloque os ovos. Enfeite com dois rabanetes, um às rodela e outro em flor.

MAÇÃS VERDES COM CAMARÃO

INGREDIENTES:

*800 gr. de camarão *400 gr. de milho congelado * 4 maçãs verdes *2 limões *Grãos de pimenta vermelha *3 col. de sopa de azeite *1 alface *Sal e pimenta

COMO CONFECCIONAR:

Coza os camarões em água temperada de pimenta, retire a casca e reserve o miolo. Escalde o milho. Corte a parte superior das maçãs e escave o interior de maneira a obter um cesto. Coloque os camarões, o milho, farripas de alface e os grãos de pimenta e tempere com azeite e sumo de limão. Disponha os cestos num prato, decore a gosto com a restante alface, as partes superiores da maçã e os restantes camarões.

TOMATE RECHEADO

INGREDIENTES:

*4 tomates *Sal *Pimenta em grão *8 ovos *Manteiga *1 ramo de salsa *Chicória q.b.

COMO CONFECCIONAR:

Escolha os tomates não demasiado duros e de preferência do mesmo tamanho. Corte-os ao meio e retire-lhes as sementes, tendo o cuidado de não os danificar. Tempere por dentro com sal e pimenta. Pique a polpa com um garfo para que o tempero fique bem incorporado. Entretanto, bata os ovos à parte e adicione-lhes uma pitada de sal e salsa picada. Divida a gemada pelas cavidades dos tomates e sobre cada um coloque um pedacinho de manteiga. Embrulhe-os separadamente em papel de alumínio e leve ao forno dentro dum tabuleiro. Retire-os passados 25 minutos e polvilhe com pimenta moída na altura. Decore com a chicória

GUARDANAPOS RECHEADOS

INGREDIENTES:

Para a massa: *400 gr. de farinha *Sal q.b. *2 ovos *0,5 Lt. de água

Para o recheio: *300 gr. de carne picada *1 ovo *1 ramo de salsa *1 cebola média *2 colheres de sopa de cuscuz *1 alho francês *2 colheres de sopa de óleo *Noz-moscada q.b. *1 clara

COMO CONFECCIONAR:

Numa pedra mármore ou superfície lisa coloque a farinha ou abra uma cavidade no meio desta, onde vai colocar os ovos e uma pitada de sal. Amasse bem e, a pouco e pouco, vá adicionando meio litro de água. Quando a massa ficar homogénea, deixe-a a repousar cerca de 30 minutos. Entretanto vá preparando o

recheio. Aqueça o óleo e junte o pé de alho francês cortado às rodelas. Salteie uns minutos e junte a carne picada e a cebola triturada. Rectifique os temperos e adicione bastante salsa picada. Antes de retirar do lume, junte a este preparado o cuscuz previamente cozido e o ovo batido. Mexa bem e aromatize com a noz-moscada. Corte a massa aos quadrados e recheie cada um deles com um pouco de picado de carne. Feche a massa em guardanapo e cole as pontas com clara de ovo. Frite em óleo bem quente.

SONHOS DE FIAMBRE

INGREDIENTES:

*1 chávena de água *1 casca de limão *1 chávena de farinha *6 ovos *1 ramo de salsa *1 colher de chá de fermento em pó *200 gr., de fiambre *Óleo para fritar *Salada mista

COMO CONFECCIONAR:

Leve ao lume um tacho com água, casca de limão e um pouco de sal. Quando começar a levantar fervura, adicione a farinha de trigo e mexa constantemente até formar uma bola e deixar uma crosta no fundo do tacho. Deite a massa sobre uma pedra mármore e amasse bem até arrefecer. Depois, coloque-a dentro duma tigela funda e adicione 3 ovos completos, mexendo sempre com a colher de pau. De seguida junte as 3 gemas restantes, tempere com a salsa picadinha e rectifique o sal. Bata as 3 claras em castelo e polvilhe-as com fermento em pó. Corte o fiambre em bocadinhos pequenos e misture tudo com cuidado. Deixe repousar cerca de 30 minutos. Frite a mistura lentamente, às colheradas e em bastante óleo. Sirva com saladinha mista.

CHAMUÇAS DE VEGETAIS

INGREDIENTES:

*450 gr. de batatas cortadas aos cubos *3 colheres de sopa de óleo girassol *1 colher de sopa de sementes de cominhos *1 pitada de açafrão *1 cebola grande picada *Meia colher de chá de chili moído *Meia colher de sopa de massala *75 gr. de manteiga *250 gr. de farinha de trigo peneirada *Leite q.b.

COMO CONFECCIONAR:

Coza as batatas. Aqueça o óleo numa frigideira grande. Deite-lhe as sementes de cominhos, uma pitada de açafrão e a cebola e cozinhe por 5 minutos. Junte as batatas, o chili, a massala e tempere. Esfarele a manteiga na farinha, tempere e junte leite até formar uma massa. Corte-a em 8 partes iguais. Estenda cada uma para formar rodelas de 20 cm. de diâmetro. Corte cada uma ao meio. Deite um pouco de recheio no meio e dobre a massa em três partes para formar um triângulo. Pressione as beiras para fechar bem. Frite as chamuças por 3 minutos até alourarem. Deixe-as escorrer sobre papel de cozinha. Bata no mixer os ingredientes para molho. Junte 7,5 dl. de água, até ficar macio. Sirva com as chamuças.

FATIAS SABOROSAS

INGREDIENTES:

*1 pão de forma *100 gr. de margarina *2 latas de atum *4 colheres e sopa de maionese *3 ovos cozidos *1 colher de sopa de mostarda

COMO CONFECCIONAR:

Corta-se o pão de forma às fatias, horizontalmente, que depois se arredondam com um corta-bolachas. Barram-se as fatias com margarina ou manteiga. Mistura-se o atum com a maionese e tempera-se com a mostarda. Barram-se as fatias com este creme e dispõem-se os ovos cozidos cortados às rodelas.

CROQUETES DE GALINHA E COGUMELOS

INGREDIENTES:

*750 gr. de galinha assada *250 gr. de cogumelos *30 gr. de farinha de trigo * 50 gr. de manteiga *2,5 dl. de leite *1 col. de chá de salsa picada *Salsa e pimenta *Pão ralado q.b. *Óleo para fritar *Molho de tomate q.b. *Couve-flor

COMO CONFECCIONAR:

Corte a carne de galinha aos pedaços. Entretanto coloque ao lume uma frigideira com manteiga. Quando esta começar a derreter, junte a farinha e vá mexendo sempre. Quando começar a secar adicione o leite, a galinha, a salsa picada e os cogumelos. Tempere com sal e pimenta moída na altura. Depois de tudo cozido, retire do lume e junte as gemas. Espalhe o preparado dentro de uma travessa e deixe arrefecer completamente. Molde então pequenos croquetes e passe-os pelo ovo batido e pelo pão ralado. Frite os croquetes em bastante óleo e sirva-os com molho de tomate e couve-flor cozida.

ALMOFADINHAS DE CARNE

INGREDIENTES:

*750 gr. de batatas *2 colheres de sopa de margarina *2 ovos *1 cebola média * 2 alhos *Meia folha de louro *200 gr. de carne picada *100 gr. de fiambre *1 colher de sopa de farinha de trigo *Leite q.b. *Sal e pimenta *Limão *1 colher de chá de molho de soja *Pão ralado *Óleo para fritar

COMO CONFECCIONAR:

Escolha batatas farinhentas e de preferência do mesmo tamanho. Lave-as e dê-lhes um golpe. Leve-as ao lume em água temperada com sal e depois de cozidas pele-as ainda quentes e reduza-as a puré. Com uma colher de sopa amasse a margarina, as gemas e um pouco de leite. Rectifique o sal e tempere com pimenta. Entretanto, num tacho, derreta a restante margarina, junte os alhos e a cebola finamente picados. Quando a cebola começar a ficar transparente, junte a carne picada e o louro. Mexa bem até a carne ficar douradinha. Polvilhe com a farinha de trigo e leve ao lume mais uns minutos. Regue com o leite e deixe cozer a farinha. Tempere com molho de soja e sumo de limão, rectificando de seguida os temperos e juntando o fiambre cortado às tirinhas. Deixe arrefecer o puré e divida-o em pequenas porções. Com as mãos enfarinhadas, molde almofadinhas e recheie-as com um pouco de picado. Feche novamente a abertura do puré. Passe as almofadinhas por claras levemente batidas e por pão ralado. Frite em óleo bem quente e limpo e sirva acompanhado de salada.

ALMOFADINHAS DE ESPINAFRES E PINHÃO

INGREDIENTES:

*225 gr. de espinafres congelados e picados *100 gr. de queijo ralado *Meia colher de chá de noz-moscada *Sal e pimenta *25 gr. de pinhões *350 gr. de farinha de trigo *175 gr. de manteiga *Ovo batido, para pincelar

COMO CONFECCIONAR:

Comece por preparar o recheio: escorra bem os espinafres e pique-os grosseiramente. Coloque-os numa frigideira e deixe-os ferver até que todo o líquido se evapore. Deixe arrefecer. Misture então o queijo ralado e tempere de sal e pimenta. Junte os pinhões, ligeiramente torrados no forno. Prepare a massa. Peneire a farinha para dentro de uma tigela. Junte-lhe a manteiga e misture, de modo a obter uma massa granulosa. Junte a água suficiente e amasse até obter uma mistura lisa e macia. Estenda a massa numa superfície lisa e enfarinhada, com o auxílio dum rolo, também ele enfarinhado. Corte a massa em quadrados com cerca de 9 cm. de lado. Coloque em cada quadrado de massa um pouco de recheio. Pincele de água ou clara de ovo os bordos dos quadrados de massa. Puxe os cantos de cada quadrado ao centro e pressione para selarem bem. Coloque as almofadinhas num tabuleiro, ligeiramente untado. Pincele cada almofadinha com ovo batido e leve o tabuleiro ao forno por 25 minutos. O forno deve estar a uma temperatura de 200º (6/7 no termóstato).

BOLINHOS DE BACALHAU

INGREDIENTES:

*400 gr. de bacalhau cozido *500 gr. de batatas cozidas *3 ovos *Salsa picada *1 cebola média picada miudamente *Sal e pimenta

COMO CONFECCIONAR:

Passe o bacalhau cozido pela máquina de picar ou desfie-o, muito bem, dentro de uma saca de linho. Passe as batatas cozidas pelo passavite. Junte ao puré de batata o bacalhau desfiado. Tempere a gosto com sal e pimenta moída no momento. Junte os ovos inteiros e a cebola picada e mexa bem para obter uma massa homogênea. Forme então os bolinhos com o auxílio de duas colheres de sopa e leve-os a

fritar em óleo bem quente. Sugestão: Experimente juntar ao puré de batata e bacalhau um golpe de vinho do Porto.

SURPRESA DE SALSICHAS

INGREDIENTES:

*2 chávenas de puré de batata *2 colheres de sopa de cebola picada *2 colheres de sopa de salsa picada
*1 colher de sopa de pimento picado * Pimenta *8 salsichas tipo Frankfurt *1 colher de sopa de manteiga derretida

COMO CONFECCIONAR:

Esmague muito bem o puré de batata com a cebola, a salsa e o pimento. Tempere com pimenta a gosto. Escalde as salsichas em água fervente por uns minutos, escorra-as e faça-lhes um corte no sentido do comprimento, abrindo-as ao meio. Cubra-as com o preparado de puré de batata, utilizando para o efeito um saco de pasteleiro com bico frisado. Regue-as com a manteiga derretida e leve ao forno por cerca de 10 minutos.

BARQUINHOS DE ATUM

INGREDIENTES:

Para a massa: *200 gr. de farinha *100 gr. de manteiga *3 colheres de sopa de água *Sal
Para o recheio: *1 lata de atum *3 colheres de sopa de maionese *Meia colher de chá de mostarda

COMO CONFECCIONAR:

Prepare a massa misturando a farinha com a manteiga previamente amolecida, a água e uma pitada de sal. Depois de obter uma massa homogénea, estenda-a com a ajuda de um rolo e forre com ela forminhas individuais em forma de barquinhos. Leve ao forno a cozer por cerca de 20 minutos. Entretanto prepare o recheio. Escorra o atum, desfie-o finamente e misture com 2 colheres de maionese e a mostarda. Retire os barquinhos do forno, deixe arrefecer e recheie-os com a mistura de atum. Termine dispondo por cima uma roseta com a maionese. Decore a gosto e sirva.

PASTÉIS DE ATUM

INGREDIENTES:

*230 gr. de massa folhada *1 lata de atum em óleo *1 ovo *1 ovo cozido *200 gr. de polpa de tomate *Sal e pimenta

COMO CONFECCIONAR:

Aquecer o forno sem o tabuleiro a uma temperatura alta (220°). Misturar a polpa de tomate com o atum esmigalhado e ovo cozido picado. Deitar um pouco de sal e pimenta. Estenda a massa folhada sobre o tabuleiro do forno. Cobrir metade com o recheio de atum, sem que chegue às bordas. Deve humedecer ligeiramente com um pouco de água. Dobre por cima a outra metade da massa folhada e una as bordas pressionando com um garfo. Pinte a superfície com ovo batido. Coloque no forno forte até que esteja dourada (15 minutos).

CROQUETES DE ARROZ

INGREDIENTES:

*1 colher de sopa de óleo *1 cebola picada *100 gr. de cogumelos picados *1 colher de chá de estragão picado *220 gr. de arroz de grão médio cozido *2 colheres de sopa de concentrado de tomate *75 gr. de miolo de pão *Sal e pimenta q.b.

COMO CONFECCIONAR:

Aqueça o óleo numa frigideira, e junte a cebola e os cogumelos. Deixe que o líquido se evapore e junte o estragão. Numa tigela misture o refogado de cebola e cogumelos, depois de arrefecido, com o arroz cozido, o miolo de pão esfarelado e o concentrado de tomate. Uma vez todos os ingredientes bem misturados, divida o preparado em porções iguais. Com o auxílio das mãos, sempre enfarinhadas, molde essas porções em croquetes. Frite os croquetes em manteiga ou óleo, três minutos de cada lado. Enxugue em papel absorvente

ELICHE COM QUEIJO FRESCO E TOMILHO

INGREDIENTES:

*400 gr. de Eliche *4 queijinhos frescos *4 fatias grossas de fiambre *1 molho de agriões *4 rabanetes
*Cebolinho *Tomilho *Azeite virgem *1 colher de chá de vinagre *Sal de mesa

COMO CONFECCIONAR:

Coza os Eliche em água a ferver com sal, durante cerca de 8 minutos para que fique al dente. Depois de cozidos escorra-os bem num passador e passe-os por água fria, directamente debaixo da torneira. Corte os queijos em pedacinhos e o fiambre em tiras finas. Numa taça de servir à mesa, misture as folhas de agrião, depois de lavadas e preparadas para salada, com o queijo e o fiambre. Salpique com cebolinho picado. Tempere com azeite virgem, vinagre, sal e tomilho. Junte os eliche já frios à salada e misture. Lave bem os rabanetes e sem os descascar, corte-os em rodela, enfeitando com elas a salada.

CREPES RECHEADOS COM MARISCO

INGREDIENTES:

Para a massa: *3 ovos *150 gr. de farinha *1 pitada de sal *1,5 dl. de leite *1 colher de sopa de manteiga
Para o recheio: *1 cebola *1 dente de alho *1 colher de sopa de azeite *1 colher de sopa de manteiga *2 colheres de sopa de farinha *1 dl. de vinho branco *Caldo de marisco *Salsa picada *50 gr. de queijo flamengo *350 gr. camarão cozido e descascado *300 gr. de miolo de mexilhão

COMO CONFECCIONAR:

Bata os ovos com a farinha e o sal. Adicione aos poucos o leite, igual quantidade de água e a manteiga derretida. Misture tudo muito bem e deixe repousar 30 minutos. Aloure a cebola e o alho picados no azeite e na manteiga. Polvilhe com a farinha e deixe cozer por uns momentos. Acrescente o vinho branco e um pouco de caldo de marisco, rectifique de sal e polvilhe com salsa picada. Deixe engrossar e reserve um terço do molho. Ao restante molho junte o camarão, o mexilhão e o queijo cortado em pedacinhos. Numa frigideira untada com manteiga, coloque uma porção da massa que preparou, espalhe-a e frite. Vire e, depois de cozinhado, retire o crepe. Recheie-o e enrole-o. Regue com o molho que reservou.

CREPES COM MOLHO DE BERBIGÃO

INGREDIENTES:

Para a massa: 100 gr. de farinha *50 gr. de manteiga *3 ovos *2,5 dl. de leite *Sal
Para o recheio e molho: *400 gr. de miolo de berbigão *1 colher de sopa de manteiga *1 colher de sopa de farinha *2 dl. do caldo da cozedura do berbigão *4 gemas *1 dl. de natas *Salsa picada *Sal e pimenta preta moída na altura *Sumo de limão

COMO CONFECCIONAR:

Peneire a farinha em monte para dentro de uma tigela. Abra uma cova ao meio e deite aí os ovos ligeiramente batidos e o sal. Misture, junte o leite, a pouco e pouco, batendo bem a mistura. Tape o creme e deixe em repouso por 30 minutos. Junte por fim a manteiga derretida e arrefecida. Faça os crepes como habitualmente. Prepare o recheio. Coza o miolo de berbigão, depois de bem lavado em água temperada de sal. Escorra e coe cerca de 2 dl. da água da cozedura. Derreta a manteiga e polvilhe de farinha. Deixe estar a ganhar cor. Junte, fora do lume, o caldo da cozedura do berbigão, em fio e mexa. Junte as natas e leve ao lume, para espessar, mexendo. Junte as gemas ao molho e tempere de sal, pimenta e sumo de limão. Junte o berbigão ao molho. Recheie os crepes com um pouco deste molho. Enrole os crepes e coloque-os nos pratos. Cubra com um pouco mais de recheio. Polvilhe de salsa picada.

LIMÕES RECHEADOS

INGREDIENTES:

*4 limões *1 lata de atum *1 chávena de maionese *1 colher de sopa de concentrado de tomate *2 ovos cozidos *1 alface *10 azeitonas pretas

COMO CONFECCIONAR:

Tire uma tampa aos limões e com a ajuda de uma colher de café retire-lhes a polpa, tendo o cuidado de não estragar as cascas. Prepare a maionese com 1 gema, 1,5 dl. de óleo ou azeite. Tempere com sal, pimenta e sumo de limão. Junte à maionese o atum em lascas, os ovos cozidos picados e algumas folhas

de alface, cortadas em tiras finas. Adicione ainda o concentrado de tomate e rectifique os temperos. Encha os limões com este preparado. Coloque a tampa previamente retirada e enfeite com uma azeitona preta.

CANELONES DE BRÓCOLOS

INGREDIENTES:

*1 kg. de brócolos *1 cebola *3 colheres de sopa de azeite *2 colheres de sopa de béchamel *100 gr. de queijo de ovelha (semi-curado) *12 folhas de lasanha *2,5 dl. de molho de tomate

COMO CONFECCIONAR:

Coza os brócolos em água e sal. Escorra bem. Estufe no azeite a cebola muito picada, acrescente os brócolos. Já fora do lume adicione a béchamel e o queijo. Rectifique os temperos. Coloque agora um pouco de recheio em cada uma das folhas de massa, cozida com água e sal. Enrole e regue com o molho de tomate. Leve ao forno em tabuleiro untado com manteiga.

ABACATES EM FRIO

INGREDIENTES:

*2 abacates maduros *Sumo de meio limão *1 alho *3 tomates *3 fatias de presunto *Molho tabasco *Sal *Folhas de endívias *4 colheres de sopa de natas *Cebolinho

COMO CONFECCIONAR:

Descasque e descaroce os abacates. Com uma colher própria, retire cuidadosamente a polpa, em pedaços. Coloque-os num recipiente e regue-os com sumo de limão. Acrescente o alho esmagado, o tomate pelado e sem grainhas e partido em pedaços, o presunto, também em pedaços. Regue com umas gotas de molho tabasco e tempere com uma pitada de sal. Divida em tacinhas individuais, que forrou previamente com folhas de endívias. Em cada uma, disponha uma colher de natas. Polvilhe com cebolinho.

OVOS NO NINHO

INGREDIENTES:

*4 tomates grandes *4 ovos *4 fatias de pão de forma *1 dente de alho *1 iogurte natural *Concentrado de tomate *Queijo ralado *Manteiga *Sal *Pimenta preta em grão

COMO CONFECCIONAR:

Lave o tomate, corte a tampa e depois, com cuidado, esvazie-os com uma colherzinha. Deite sal no interior e polvilhe com alho picado, virando-os de seguida, para que o tomate perca a água. Unte um tabuleiro, coloque o tomate com a cavidade virada para cima, distanciados uns dos outros e depois deite um ovo em cada um, tendo cuidado para não romper a gema. Mexa 3 colheres de iogurte com uma de concentrado de tomate, deite uma pitada de sal e pimenta e verta o composto sobre os ovos, distribuindo-o à volta da gema. Polvilhe com o queijo e leve ao forno a 180º durante 15 minutos. Corte o pão de forma e frite-o em manteiga. Amorne o tomate e sirva-o com o pão.

ROLO DE MASSA COM BACALHAU E GRELOS

INGREDIENTES:

*3 folhas de massa fresca para lasanha *2 postas de bacalhau sem pele e espinhas (lombo) *1 molho de grelos, cozidos *1 cebola *4 dentes de alho *6 colheres de sopa de azeite *3 colheres de sopa de béchamel *1 requeijão de ovelha *Sal e pimenta

COMO CONFECCIONAR:

Estufe a cebola e metade dos alhos no azeite. Acrescente o bacalhau escaldado e separado em lascas. Tempere com pimenta. Já fora do lume, acrescente os grelos salteados com os outros alhos e um pouco de azeite. Junte também a béchamel misturada com o requeijão. Coza entretanto a massa seguindo as instruções da embalagem. Escorra sobre um pano. Junte as 3 folhas de maneira a formar uma só tira e barre-a com o recheio. Enrole como se fosse uma torta. No momento de servir, corte em fatias e aqueça. Servir com molho de tomate.

TORRADINHAS COM QUEIJO

INGREDIENTES:

*1 pão de forma *Manteiga *150 gr. de queijo fresco *1 maçã *Azeitonas recheadas

COMO CONFECCIONAR:

Corte o pão de forma em fatias, barre-as com manteiga e torre-as. Por cima coloque uma fatia grossa de queijo fresco, tempere com sal e pimenta a gosto, decore com tiras de maçã e azeitonas recheadas.

SURPRESAS DE PRESUNTO

INGREDIENTES:

*200 gr. de queijo *4 cogumelos *4 fatias de presunto *1 ovo *Sal *Farinha *Pão ralado

COMO CONFECCIONAR:

Corte o queijo às fatias e depois aos palitos. Limpe os cogumelos, raspando delicadamente a terra com uma faquinha. Tire os pés e depois corte às fatias grossas. Estenda as 4 fatias de presunto e distribua o queijo e os cogumelos em partes iguais. Enrole o presunto formando uma espécie de crepe. Num prato bata 1 ovo com uma pitada de sal. Passe as "surpresas" pela farinha, pelo ovo e pelo pão ralado. Frite-as em bastante óleo quente e depois escorra-as num papel absorvente. Sirva imediatamente.

FORMINHAS DE CAMARÃO

INGREDIENTES:

*2 ovos *300 gr. de natas *2 colheres de sopa de salsa picada *1 colher de sopa de manteiga *Chávena e meia de miolo de camarão picado *Chávena e meia de milho cozido *Sal e pimenta *Meia colher de chá de molho inglês

COMO CONFECCIONAR:

Bata as gemas, junte as natas, a salsa picada e a manteiga amolecida e misture tudo muito bem. Acrescente o miolo de camarão e o milho e tempere com sal, pimenta e o molho inglês. À parte, levantas as claras em castelo firme e envolva-as ao preparado anterior. Verta o composto por forminhas individuais untadas com manteiga e leve a cozer em forno moderado em banho-maria, por cerca de 1 hora.

VIANINHAS RECHEADAS

INGREDIENTES:

*4 vianinhas *1,5 kg. de berbigão *2 colheres de sopa de azeite *1 colher de sopa de margarina *1 cebola média *3 gemas *Leite q.b. *2 colheres de sopa de amido de milho *1 ramo de salsa *1 limão *Pimenta em grão *Sal *1 alface *1 ramo de coentros

COMO CONFECCIONAR:

Lave bem o berbigão passando-o por várias águas, e demolhe-o em água temperada com sal. Mais tarde, escorra-o bem e leve ao lume para abrir. Coe o caldo e retire as cascas dos berbigões. Com uma faca bem afiada corte uma tampa às vianinhas e retire-lhes o miolo com cuidado, reservando-o. Pique a cebola e refogue-a em azeite e um pouco de margarina. Adicione o miolo de pão previamente embebido em leite. Desfaça a farinha no caldo de berbigão e junte ao preparado anterior. Leve ao lume até engrossar. No final, adicione 2 gemas, salsa picada miúda, sumo de limão e pimenta moída na altura. Rectifique os temperos. Recheie as vianinhas com este creme e pincele-as com 1 gema que reservou. Leve ao forno num tabuleiro untado com margarina e deixe alourar. Sirva os pãezinhos quentes acompanhados com salada de alface. Salpique tudo com coentros picados.

ABACATES RECHEADOS

INGREDIENTES:

*2 abacates maduros *Colher e meia de sopa de sumo de limão

Recheio: *2 ovos cozidos *100 gr. de presunto magro aos cubos *25 gr. de manteiga *75 gr. de queijo fresco *2 colheres de sopa de pepinos de conserva picados *1 colher de chá de mostarda *1 colher de

sopa de maionese

Para decorar: *25 gr. manteiga *4 colheres de sopa de migalhas de pão macio *4 colheres de sopa de queijo gruyere ralado

COMO CONFECCIONAR:

Bata as claras e gema de ovo em separado. Reserve um pouco para a guarnição, juntamente com 15 gr. de presunto. Derreta em banho-maria 25 gr. de manteiga e misture-a com os restantes ingredientes para o recheio. Corte os abacates ao meio e retire-lhes os caroços. Regue-os com sumo de limão e coloque-os dentro dum pirex ou tabuleiro de ir ao forno, recheando-os de seguida com o preparado anterior. Amoleça a restante manteiga e misture-a bem com as migalhas de pão. Deite esta mistura por cima do recheio de presunto. Por fim polvilhe tudo com queijo ralado e leve ao forno durante 15 minutos. Guarneça com o presunto e o ovo que reservou.

GELATINA COM PRESUNTO E ABACATE

INGREDIENTES:

*0,5 lt. de caldo instantâneo *1 limão *Sal *Gotas de tabasco *6 colheres de sopa de gelatina branca *250 gr. de presunto cozido aos pedaços *2 abacates pequenos *1 ramo de cebolinho

COMO CONFECCIONAR:

Prepare o caldo e tempere-o com sal, tabasco e sumo de limão. Dissolva a gemada num pouco de caldo a ferver e adicione o restante caldo. Passe 4 formas por água fria e deite em cada uma delas um pouco do preparado anterior. Coloque as formas no frigorífico e deixe solidificar. Distribua os pedaços de presunto, cebolinho e abacate pelas formas, deitando o restante caldo por cima. Mantenha no frigorífico durante 24 horas. Desenforme antes de servir e enfeite com bolinhas de abacate.

PASTÉIS DE FLOCOS DE AVEIA E NOZES

INGREDIENTES:

Para a massa: *300 gr. de batata cozida *300 gr. de farinha *125 gr. de manteiga

Para o recheio: *1 cebola grande, picada *6 dentes de alho esmagados *2 tomates grandes *1 pimento médio *1 chávena de flocos de aveia *Leite q.b. *Meia chávena de nozes *3 ovos *Salsa *Orégãos *Óleo *Sal

COMO CONFECCIONAR:

Porque ao lume a cebola e o alho, picadinhos, com um pouco de óleo, deixando apenas murchar, e junte o tomate e o pimento o mais picadinhos possível. A seguir acrescente os flocos de aveia previamente demolhados em leite, a salsa, os orégãos e o sal, mexendo sempre. Por último junte 2 gemas e as 3 claras, mexa e retire do lume. Junte então as nozes picadas em bocadinhos. Se ficar um pouco seco pode adicionar leite. Enquanto o recheio arrefece, junte os 3 ingredientes da massa. Amasse-a muito bem e estenda-a numa mesa polvilhada com farinha. Corte-a em quadrados e coloque 1 colher de sopa de recheio em cada um. Feche os quadrados de massa como gostar mais e pincele-os com a gema restante. Leve ao forno a uma temperatura média, durante 20 a 30 minutos. Sirva com uma boa salada.

COGUMELOS SURPRESA

INGREDIENTES:

*16 cogumelos grandes *Margarina *1 cebola *250 gr. de carne de porco picada *1 colher de sopa de molho de soja *1 colher de sobremesa de maisena *Sal *Pimenta *1 alface *Coentros *Vinho branco

COMO CONFECCIONAR:

Raspe e limpe muito bem os cogumelos. Passe-os por várias águas e enxugue-os bem num pano. Corte os pés e com uma colherzinha, escave o interior dos cogumelos. Reserve a polpa. Entretanto leve ao lume uma caçarola com 2 colheres de sopa de margarina e a cebola picada. Depois da cebola ficar transparente, junte a carne picada e a polpa dos cogumelos. Deixe fritar alguns minutos e adicione 4 colheres de sopa de vinho branco e o molho de soja, onde dilui a maisena. Deixe cozer em lume brando, mexendo sempre. Rectifique os temperos. Deite o recheio dentro dos cogumelos, colocando-os de seguida dentro dum tacho. Pincele-os com margarina derretida e salpique com vinho branco. Tape bem o tacho e cozinhe em banho-maria durante cerca de 40 minutos. Coloque os cogumelos num prato e enfeite com coentros.

CREME DE PERU E PISTÁCIO

ingredientes:

*500 gr. de peito de peru *Óleo q.b. *Manteiga *3 colheres sopa de natas *80 gr. de pistáchio *Sal
*Pimenta *Mostarda *Paprika *Azeitonas recheadas *Chicória

COMO CONFECCIONAR:

Corte a carne em fatias muito finas e frite-a numa mistura de óleo e manteiga, de forma a ficarem bem secas e tostadas. Deixe arrefecer e passe a carne duas vezes pela máquina, de maneira a ficar em puré. Adicione as natas e misture bem. Por fim acrescente o pistáchio picado. Tempere com sal, pimenta, mostarda e paprika. Sirva sobre fatias de pão de centeio ou tostas e enfeite com chicória e azeitonas recheadas.

EMPADAS DE CARNE

INGREDIENTES:

Para a massa: *1 colher de chá de sal *4 chávenas de farinha *1 taça de manteiga *1 a 3 colheres de sopa de água gelada

Recheio: *230 gr. de carne de porco *230 gr. de carne de vaca *1 cebola picada *2 colheres de chá de alho picado *200 gr. de molho de tomate *Meia taça pequena de azeitonas picadas *2 colheres de sopa de passas demolhadas em água quente *1 colher de sopa de salsa picada *1 colher de sopa de vinagre de vinho tinto *Sal e pimenta *1 pitada de canela *3 ou 4 cravinhos da Índia *1 ovo batido

COMO CONFECCIONAR:

Massa: Numa tigela misture a farinha com o sal. Incorpore a manteiga de modo a que o preparado fique com um aspecto esfarelado. Adicione a água e misture-a à massa com a ajuda de um garfo. Molde uma bola e divida-a em 4 partes. Embrulhe separadamente em papel de alumínio e leve ao frigorífico durante 30 minutos.

Recheio: Num tacho grande cozinhe a carne de porco e de vaca até ficar alourada. Adicione a cebola e o alho. Salteie até ficar transparente (5 minutos). Junte os restantes ingredientes, com excepção do ovo. Tempere, tape o tacho e deixe ao lume mais 20 minutos, mexendo de vez em quando. Leve ao frigorífico. Entretanto aqueça o forno e unte 2 tabuleiros.

Estenda 1/4 da massa numa superfície polvilhada com farinha. Recorte 3 círculos da mesma. Espalhe bem a massa dos círculos com a ajuda das mãos. Cubra metade de cada círculo com 1 colher de chá de recheio. Molhe as pontas da mesma com um pouco de água e dobre ao meio, tendo o cuidado de selar bem. Coloque no tabuleiro e pincele com o ovo batido. Repita até gastar a restante massa e recheio. Leve ao forno durante 20 minutos até ficar acastanhada. Retire do forno e coloque no frigorífico sobre uma grelha. Sirva à temperatura ambiente.

EMPADAS DE CAMARÃO

INGREDIENTES:

Massa: *250 gr. de farinha *100 gr. de manteiga *50 gr. de banha *1 ovo

Recheio: *Farinha q.b. *Leite q.b. *Ovos *Sal *Pimenta *Camarão cozido e cortado aos bocados *Queijo parmesão ralado

COMO CONFECCIONAR:

Amassa-se a farinha com a manteiga e a banha e junta-se depois o ovo. Estende-se bem a massa, de forma que não fique muito grossa, e coloca-se em forminhas bem untadas de manteiga. Doura-se a tampa com gema de ovo e vai ao forno. Para o recheio faz-se um creme com farinha, leite, ovos, sal e pimenta. Tem-se o camarão já cozido e cortado em bocados, e mistura-se à massa. Junta-se um pouco de queijo parmesão ralado e deixa-se depois esfriar, para o pôr dentro das empadas.. O creme deve ficar um pouco grosso.

ALMOFADINHAS DE BATATA

INGREDIENTES:

*8 batatas médias *100 gr. de presunto cortado às fatias *3 ovos *Sal *Pimenta em grão *Óleo para fritar *600 gr. de brócolos *2 tomates para a salada *Azeitonas pretas *Molho de tomate

COMO CONFECCIONAR:

Lave bem as batatas e coza-as com pele em água temperada com sal. Pele-as e depois corte cada batata em 4 rodela. Corte o presunto em pedaços pequenos. Entre cada 2 rodela de batata esconda um pouco de presunto. Dentro de um prato fundo, bata os ovos com uma pitada de sal e pimenta moída na altura. Passe as batatas recheadas pelos ovos e frite-as em bastante óleo. Escorra o excesso de gordura sobre papel absorvente. Acompanhe as almofadinhas de batatas com brócolos cozidos. Enfeite a travessa com meia-lua de tomate e azeitonas pretas. À parte sirva molho de tomate bem apaladado.

PANQUECAS À RITA

INGREDIENTES:

*3 chávenas de farinha *250 gr. de requeijão *2 ovos *1 chávena de leite *Meia lata de concentrado de tomate *1 dente de alho *1 cebola picada *1 colher de chá de azeite *1 colher de chá de salsa *1 colher de chá de orégãos *Sal q.b.

COMO CONFECCIONAR:

Prepare a massa, batendo o leite, a farinha, os ovos e o sal. Unte a frigideira e despeje uma colher de sopa cheia de massa. Faça uma panqueca de cada vez, virando-a dos dois lados. Tempere o requeijão com o azeite e um pouco dos orégãos. Recheie as panquecas e feche-as. Noutra frigideira faça um refogado com o tomate, a cebola e alhos picados. Quando este molho estiver pronto, regue as panquecas com ele e leve-as ao forno. Depois enfeite o prato com a salsa e o resto dos orégãos.

FRITOS DE MANDIOCA

INGREDIENTES:

* 1 kg. Mandioca *1 cebola *1 dente de alho *1 ramo de coentros *1 malagueta verde picada *1 colher de café de caril *1 pitada de cominhos *4 ovos *Óleo de fritar *Sal

COMO CONFECCIONAR:

Coza as mandiocas com casca em água e sal, de preferência na panela de pressão. Escorra, descasque e reduza a polpa a puré. Acrescente a cebola, o alho e os coentros muito bem picados. Adicione as especiarias, as gemas e, por fim, as claras em castelo, e envolva tudo. Frite em pequenas quantidades em óleo quente. Escorra sobre papel absorvente e sirva com uma salada. Pode também servir como acompanhamento.

AZEDOS COM GRELOS

INGREDIENTES:

*2 azedos pequenos (alheiras mais gordas, com de tripas grossas) *1 molho de grelos de nabo *4 col. de sopa de azeite *4 dentes de alho *Sal

COMO CONFECCIONAR:

Coloque os azedos numa frigideira com um pouco de azeite. Deixe fritar lentamente, virando-os de vez em quando. Entretanto coza os grelos e escorra-os muito bem. Salteie-os no azeite onde dourou os alhos esmagados. Sirva bem quente.

MOUSSE EM VOLTINI

INGREDIENTES:

*4 col. de sopa de manteiga *1 cebola e 2 alhos picados *250 gr. de cogumelos shitake *250 gr. de cogumelos de Paris, frescos *1 chávena de nata *10 col. de chá de gelatina sem sabor *Meia chávena de água fria *Sal e pimenta *Folhas de alface escaldadas e enxutas *20 folhas de alface roxa

COMO CONFECCIONAR:

Refogue a manteiga, cebola e o alho, mexendo. Junte os cogumelos. Cozinhe, mexendo, para secar um pouco do caldo. Junte a nata, ferva durante 3 minutos e reserve. Misture a gelatina e a água, dissolva no refogado ainda quente e bata no liquidificador. Tempere com sal e pimenta. Forre forminhas com alface escaldada e encha com a mousse. Gele durante 3 horas. Sirva com alface roxa.

CIABATTA COM PRESUNTO

INGREDIENTES:

*1 ciabatta (pão italiano, 350 gr.) *2 tomates pequenos *125 gr. de queijo mozzarella *Sal e pimenta *75 gr. de presunto *1 alho *2 col. de sopa de azeite *1 col. de chá de vinagre balsâmico *Meio ramo de manjerição

COMO CONFECCIONAR:

Faça cortes profundos e à mesma distância no pão. Lave os tomates e corte às rodelas. Corte também o mozzarella em fatias. Tempere de sal e pimenta o pão e o queijo. Em cada golpe no pão disponha presunto, tomate e queijo. Pele o alho, esmague e misture com o azeite. Coloque o pão sobre folha de alumínio, pincele com o azeite e feche a folha de alumínio. Asse cerca de 4 minutos dos dois lados. Retire da folha de alumínio, pincele com o vinagre e polvilhe com o manjerição picado.

TEMPURA MISTA

INGREDIENTES:

*6 camarões pequenos *150 gr. de salmonetes *1 beringela pequena *1 pimento vermelho *100 gr. de cogumelos

Para a massa: *2 gemas *2 chávenas de água gelada *2 chávenas farinha *1 kg. de gordura para fritar

Para o molho: *1,25 dl. caldo de peixe (em frasco) *4 col. de sopa de sherry *4 col. de sopa de molho de soja *1 pedaço de gengibre natural

COMO CONFECCIONAR:

Descasque os camarões e retire-lhes as tripas. Corte os salmonetes em cubos. Limpe a beringela e corte aos pedaços. Limpe os cogumelos. Para a massa, desfaça as gemas de ovos na água gelada, deite a farinha por cima e misture tudo. Mergulhe os camarões, os salmonetes e os legumes na massa e frite na gordura quente. Para o molho, ferva o caldo de peixe. Regue com o sherry e o molho de soja, misture bem e deixe arrefecer. Descasque o gengibre, corte em cubinhos e deite o molho por cima. Sirva o molho com a tempura.

CREME DE TRUTA COM BATATA

INGREDIENTES:

*4 batatas grandes *1 col. de sopa de azeite *2 lombinhos de truta fumados *1 pêssego *2 alhos franceses *100 gr. de nata *2 col. de chá de chutney de manga *2 col. de chá de rábano de frasco ralado *Sal e pimenta *1 ramo de endro.

COMO CONFECCIONAR:

Descasque as batatas e corte-as em rodelas de cerca de 0,5 cm. de espessura. Aloure-as em óleo quente durante 3 a 4 minutos de cada lado. Deixe-as arrefecer ligeiramente. Desfie os lombinhos de truta com um garfo. Lave o pêssego e descaroce, e corte-o aos bocados. Limpe, lave e escale os alhos franceses em água a ferver. A seguir, migue-os. Envolve a truta e o pêssego com a nata, o chutney de manga, o rábano, sal, pimenta e o endro picado. Espalhe o creme sobre as rodelas de batata, polvilhe por cima com o alho francês.

SEVICHE

INGREDIENTES:

*450 gr. de filetes de cavala, cortados em pedaços de 1 cm. *3,5 dl. de sumo de lima ou limão espremido no momento *225 gr. de tomates cortados *1 cebola pequena picada finamente *2 pimentos verdes picantes ou 4 serrano de conserva, escorridos, lavados e picados *4 col. de sopa de azeite *Meia col. de chá de orégãos secos *2 col. de sopa de coentros frescos picados *Sal e pimenta preta moída na altura

*Quartos de limão *Coentros *Azeitonas verdes recheadas

COMO CONFECCIONAR:

Coloque o peixe num tabuleiro de vidro e regue com sumo de lima ou limão, certificando-se de que o peixe fica coberto de sumo. Tape e deixe no frigorífico 6 horas, virando uma vez, após o qual o peixe estará opaco por estar "cozido" pelo sumo. Quando o peixe estiver opaco, retire-o do sumo e ponha de parte. Misture os tomates, cebola, pimentos, azeite, orégãos e coentros, numa tigela. Tempere com sal e pimenta e adicione o sumo onde o peixe marinou. Misture bem e deite sobre o peixe. Tape. Volte a colocar no frigorífico para permitir que os sabores se fundam. A seviche não deve ser servida muito fria. Retire do frigorífico e deixe à temperatura ambiente durante 15 minutos antes de servir. Guarneça com quartos de limão, pés de coentro e sirva acompanhada de azeitonas recheadas e polvilhadas com coentros picados.

OVOS A VINHATEIRO

INGREDIENTES:

*4 ovos *40 gr. de margarina *100 gr. e toucinho fumado *2 col. de farinha *1 copo de vinho branco seco
*1 copo de água *100 gr. de cebolas *3 col. de vinagre *Tomilho *Louro *1 *Pimenta

COMO CONFECCIONAR:

Pique as cebolas e corte o toucinho em pedacinhos. Aloure tudo na margarina. Polvilhe com farinha e deixe alourar bem. Junte o vinho branco e a água, sal, pimenta, tomilho e o louro, e deixe apurar durante 10 minutos. Deixe ferver 1 litro de água com o vinagre, mas sem sal. Escalfe-lhe dentro os ovos, dois de cada vez, da seguinte maneira: Abra cada um dos ovos numa chávena, deite-o na água quando começar a ferver e deixe-o cozer durante 3 minutos. Escorra-os num pano. Mantenha-os quentes num prato. Regue com o molho antes de os servir.

OVOS ESCALFADOS A MILANESA

INGREDIENTES:

*8 ovos *175 gr. de margarina *200 gr. de farinha *0,5 lt. de leite *125 gr. de aletria *Sal *Pimenta

COMO CONFECCIONAR:

Faça a massa da empada com 150 gr. de farinha, 75 gr. margarina, sal, pimenta e água. Forre com esta massa algumas formas pequenas untadas com margarina. Pique a massa com um garfo e coza durante 10 minutos em forno quente. Coza a aletria durante 7 minutos em água a ferver com sal. Prepare o molho bechamel com 75 gr. de margarina, 50 gr. de farinha, 0,5 litro de leite, sal e pimenta. Misture metade do molho com a aletria. Forre as empadinhas com esta mistura. Coloque sobre cada uma um ovo escalfado e depois cubra com o molho bechamel restante. Sirva quente.

OVOS COM CAMARÕES

INGREDIENTES:

*4 ovos *50 gr. de margarina *100 gr. de camarões

COMO CONFECCIONAR:

Coza os camarões. Descasque e esmague com um garfo, misturando-os com a margarina. Estenda a massa obtida no fundo de um prato de ir ao forno. Deixe aquecer, depois abra-lhe os ovos em cima e deixe cozer um pouco mais lentamente do que é habito.

OMELETA DE TOMATES

INGREDIENTES:

*8 ovos *70 gr. de margarina *3 tomates *1 dente de alho *Sal *Pimenta

COMO CONFECCIONAR:

Mergulhe os tomates em água a ferver. Tire-os imediatamente, pele-os e tire as sementes. Corte em pedacinhos. Deixe-os refogar lentamente durante 30 minutos em 20 gr. de margarina com o sal, pimenta e alho picado. Bata os ovos. Deite um pouco de sal e pimenta. Deixe derreter 50 gr. de margarina na

frigideira. Junte-a aos ovos batidos. Torne a por a frigideira ao lume. Deite-lhe dentro os ovos. Frite a omeleta em lume vivo. Antes de a enrolar, forre-a com o tomate. Enrole-a e faça-a deslizar para a travessa em que a vai servir.

EMPADA DE TOMATES

INGREDIENTES:

*500 gr. de tomates *100 gr. de margarina *170 gr. de farinha *1 copo de leite *1 cebola grande *1 dente de alho *Ramo de cheiros (louro, tomilho, salsa, etc.) *Sal *Pimenta

COMO CONFECCIONAR:

Descasque os tomates. Deixe-os cozer lentamente durante 45 minutos juntamente com o alho e a cebola picados, o raminho de cheiros, sal e pimenta. Misture 150 gr. de farinha, uma pitada de sal e cerca de meio copo de água (meia chávena). Junte a massa 80 gr. de margarina na mesma consistência da massa, sem amassar muito. Estenda a massa com 0,5 cm. de espessura. Forre com ela uma forma para empada, e pique o fundo com um garfo para a massa não emfolar. Cubra com um círculo de papel e feijões (que impedem a massa de levantar). Meta no forno quente durante 15 a 20 minutos. Molho bechamel: Dentro de um tacho, a lume brando, misture bem 20 gr. de farinha e 20 gr. de margarina derretida. Junte o leite, sal e pimenta. Deixe ferver 2 minutos. Quando a massa da empada estiver cozida encha-a com o puré de tomate ainda quente. Cubra a superfície com o molho bechamel. Deixe alourar 4 a 5 minutos no forno.

PIMENTOS A BASCA

INGREDIENTES:

*6 ou 8 ovos *50 gr. de margarina *750 gr. Tomates *2 pimentos doces *1 dente de alho *Sal *Pimenta

COMO CONFECCIONAR:

Tire a pele e as sementes aos tomates e corte-os em quartos. Esvazie os pimentos e corte-os em tirinhas. Numa frigideira grande com 50 gr. de margarina quente, deite os tomates, os pimentos e o dente de alho inteiro. Deite também sal e pimenta. Tape e deixe cozinhar em lume médio durante 45 minutos, mexendo de vez em quando. A meio da cozedura tire a tampa e deixe evaporar o líquido. Tire o alho para fora. Bata os ovos em omeleta, e deite-lhes um pouco de sal. Deite-os por cima dos legumes (que tem o aspecto de puré). Mexa sempre enquanto cozem em lume vivo (3 ou 4 minutos) como para os ovos mexidos.