

Pão de queijo:

Ingredientes

1k de polvilho azedo
4 ovos
2 copos de leite
2 copos de águas
2 copos de fubá de canjica
2 copos de queijo
1 pouco de água
2 copos de óleo

Preparo :

Numa vasilha coloque o polvilho não precisa ser escaldado

Coloque um pouco de água para polvilhar e em seguida os devidos ingredientes citados acima.

Unte as formas e bem antes de enrolar o pão de queijo deixe o forno aquecer a forno brando.

Bolinho de bacalhau

Ingredientes:

500g de bacalhau

2 batatas médias cozidas e espremidas

5 colheres (sopa) de amido de milho MAIZENA.

4 colheres (sopa) de salsinha picada

4 gemas

4 claras batidas em neve

para fritar:

óleo de milho

Modo de preparo:

1. De véspera coloque o bacalhau em uma vasilha e cubra com água para dessalgar (troque a água 4 vezes) .
2. No dia seguinte, coloque o bacalhau em uma panela e cuba-o com água. Leve ao fogo médio e cozinhe cerca de 15 minutos ou até ficar macio. Espere esfriar, retire a pele e as espinhas e triture-o.
3. Transfira-o para uma vasilha , junte as batatas, o amido de milho, a salsinha , as gemas e misture bem.
4. Incorpore as claras em neve , misturando delicadamente.

5. Em uma panela, aqueça o óleo em fogo médio e frite os bolinhos às colheradas.
6. Escorra o papel - toalha e sirva em seguida.

Docinho malandro /nega fulô .

Ingredientes:

1 lata (395g) de leite condensado
1 colher (sopa) (15g) de chocolate em pó
1 colher (sopa) (15) de manteiga sem sal
1 colher de (sopa) (2g) de café solúvel em pó
chocolate granulado redondo
lacinhos de fita para a nega fulô
cápsulas amiláceas para o malandro
confeitos prateados para os olhos
geléia de damasco passada por peneira e tingida com
anilina vermelha para a boca.

Modo de preparo:

Numa panela, coloque o leite condensado a manteiga , o chocolate e o café solúvel.

Misture e leve ao fogo bando, mexendo sempre com espátula de madeira, em movimentos de vai – e - vem, até desgrudar da panela (cerca de 10 minutos). Coloque num prato untado e deixe esfriar.

Unte as mãos com manteiga sem sal e faça bolinhos com o doce, usando cerca de 1 colher (chá) de massa. Passe – as parcialmente pelo chocolate em pó e grude um laço ou um “chapeuzinho”. Faça os olhos com confeitos e a boca com a geléia tingida, usando o saco de confeitar com o bico perlê. Coloque em forminhas para doces, arrume – os numa bandeja e leve à mesa.

Diga: as cápsulas amiláceas podem ser compradas em grandes farmácias ou em farmácias de manipulação.

Rendimento: 45 docinhos

Observação: Se houver cozimento da lata, deixar sempre esfriar antes de abrir.

Bolinhos de chuva.

Ingredientes:

1 xícara de (chá) de farinha de trigo

½ xícara de amido de milho

½ colher de (sopa) de pó Royal

2 ovos

½ xícara de (chá) de leite

4 colheres de (sopa) de açúcar

Modo de preparo:

Bata o açúcar com os ovos e junte os demais ingredientes.

Frite as colheradas em fogo baixo. Passe em açúcar misturando com canela.

Bolo gelado de morango

Ingredientes:

Para a massa:

6 claras
4 gemas
3 colheres de leite desnatado
3 colheres de (sopa) de farinha de trigo
1 colher rasa de (sopa) de fermento em pó

Para o recheio:

½ xícara de (chá) de guaraná Diet,
200g de sorvete Diet sabor baunilha
1 caixa grande de morangos limpos picados

Para a cobertura:

2 claras em neve
2 colheres de (sopa) de leite em pó
1 colher de (café) de de essência de baunilha
½ xícara de (chá) de creme light
1 barra de chocolate dietético picado
3 colheres de(sopa) de leite desnatado

Prepare a massa:

Bata as claras em neve . Acrescente as gemas e volte a bater. Adicione o adoçante e desligue a batedeira. Coloque, alternadamente, o leite e a farinha, misturando levemente. Leve ao forno por 25 minutos. Retire, deixe amornar e desenforme.

Prepare a cobertura:

Bata as claras em neve. Até que fiquem firmes. Junte o adoçante, o leite em pó e a baunilha. Desligue a batedeira e acrescente, aos poucos, o creme de leite gelado. Misture o chocolate com o leite e leve ao microonda por 2 minutos para derreter. Mantenha-o aquecido.

Como montar:

Em um prato redondo coloque o bolo e corte-o metade para rechear. Regue com o guaraná para o umedecer. Coloque o sorvete e a metade dos morangos picados. Acrescente a outra parte do bolo. Espalhe a cobertura e decore com os morangos e a cobertura. E em seguida leva ao congelador por cerca de 1 hora.

Observação: Aprenda a comer doces com pouca caloria. Este bolo contém apenas 184 calorias.

Farofa de couve.

Ingredientes:

2 dentes de alho amassado

Culinária Doméstica... Cozinhe bem com menos!

4 colheres de (sopa) de óleo de soja
6 folhas de couve picadas bem fino
1 xícara de (chá) de farinha de milho amarelo
Sal a gosto

Modo de preparo:

Doure o alho no óleo de soja, junte a couve e refogue rapidamente.

Tempere com sal. Junte a farinha de milho, mexendo bem por dois minutos. Sirva a seguir.

Rendimento: 4 porções.

Quibebe com lingüiça

Aqueça 2 colheres (sopa) de óleo e frite 250g de lingüiça em rodelas . Junte meio quilo de abóbora descascada e em pedaços e 1 tablete de Caldo de Bacon Maggi, tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo, mexendo de vez em quando, até a abóbora desmanchar. Pingue água , se necessário. Misture 1 colher (sopa) de coentro picado e sirva .

Rendimento: 4 porções .

Cuca Salgada Frankfurt

Ingredientes :

massa : 2 tabletes de fermento biológico , 1 colher (sopa) de açúcar , meia xícara (chá) de água morna , 2 ovos , 4 colheres (sopa) de margarina Dorigana , 2 colheres (sopa) de sal, meia xícara(chá) de leite morno , i xícara (chá)de amido de milho Maizena, 2 xícaras e meia (chá) de farinha de trigo .

Recheio: 2 xícaras (chá) de ricota amassada , 200g de salame picado , 2 ovos , 4 colheres (sopa) salsinha picada , 4 colheres (sopa) de leite.

Cobertura: 4 colheres (sopa) de farinha de trigo , 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado , 3 colheres(sopa) de margarina Dorigana .

Para untar : margarina Dorigana

Modo de preparo :

Massa : unte uma fôrma desmontável (30 cm de diâmetro) e reserve. Em uma vasilha , misture o fermento e o açúcar até dissolver . Junte a água , os ovos a margarina , o sal ,o leite . Acrescente o amido de milho e a

farinha .Misture até ficar pastoso .Coloque em fôrma untada e reserve.

Receio : Em uma vasilha , misture a ricota , o salame , os ovos , a salsinha e o leite . Distribua sobre a massa na fôrma e deixe descansar por 20 minutos. Preaqueça o forno em temperatura média (180°C)

Cobertura : Em uma vasilha, misture a farinha o queijo ralado e a margarina . Amasse com as pontas do dedos até obter uma farofa . Espalhe a cobertura sobre o receio e leve ao forno por cerca de 40 minutos ou até o centro ficar firme. Espere amornar e desenforme.

Variação : Substitua o salame pela mesma quantidade de lingüiça calabresa ou bacon , picados e fritos .

Dica : Para preparar a cuca em formato retangular , utilize uma assadeira média (23 x34 cm) e alta . Corte em quadrados quando estiver morna.

Rendimento: 12 porções.

Queijadinhas de Coimbra

Ingredientes:

Massa: 1 xícara (chá) de farinha de trigo, meia xícara (chá) de amido de milho MAIZENA ,1 xícara e meia (chá)

de açúcar , 5 colheres (sopa) de margarina DORIANA, 1 pitada de sal

Recheio: 500grs de ricota , 5 gemas , 1 ovo ,

Para Untar : margarina

Modo de Preparo:

Massa: Em uma vasilha , coloque a farinha , o amido de milho , 3 colheres (sopa) de açúcar , a margarina , o sal, 1 colher (sopa) de água e misture bem .Amasse até obter uma massa homogênea , cubra e deixe descansar por 30 minutos

Recheio: coloque no liquidificador a ricota, o açúcar restante , as gemas , o ovo e bata até obter um creme espesso , unte 15 fôrmas para empada (com 7 cm de diâmetro) e reserve. Preaqueça o forno em temperatura média (180°C) . Abra a massa em uma superfície enfarinhada (cerca de 30 x 40 cm) , corte círculos com cerca de 10cm de diâmetro e forre o fundo e as laterais das fôrmas reservadas . distribua o recheio e leve ao forno por cerca de 40 minutos ou até dourar . Espere esfriar , esfriar , desenforme e sirva.

Dica: substitua a ricota pela mesma quantidade de queijo fresco.

Rendimento: 15 unidades

Ninho com berinjela

Ingedientes:

500 gramas de ninho semola ($\frac{1}{2}$ pacote);
2 Berigelas grandes;
2 pimentões vermelhos cortados em tiras;
2 pimentões verdes cortados em tiras;
2 tomates sem peles e sem sementes picados;
4 colheres de sopa de vinagre branco;
 $\frac{1}{2}$ xícara de azeite de oliva;
1 cebola média picada;
4 dentes de alho picados;
2 colheres de sopa de orégano;
Sal à gosto.

Modo de preparo:

Corte as cebolas em tiras finas e deixe-as de molho com metade do vinagre e sal a gosto por 20 minutos. Escorra e esprema as tiras para tirar o excesso de água; coloque a massa para cozinhar; numa panela, aqueça o azeite e refogue a cebola, o alho, os pimentões, o tomate, as beringelas, adicionando o orégano, o restante do vinagre e sal a gosto. Mantenha no fogo até os vegetais estarem bem

Culinária Doméstica... Cozinhe bem com menos!

macios; misture o refogado de berinjela na massa escorrida e sirva a seguir.

Rendimento: 6 porções.

Salada de frango com molho de mostarda

Ingredientes:

2 cubos de caldo de galinha
3 xícaras de chá de água ferventes;
2 peitos de frango sem pele e desossado;
2 colheres de sopa de molho de mostarda;
1 colher de sopa de azeite extra-virgem,
1 colher de sopa de vinagre;
4 xícaras de chá de folhas para salada (alface, radicchio, escarola, rúcula);
½ xícara de chá de azeitonas verdes sem caroço e cortadas em rodelas.

Modo de preparo:

Em uma panela dissolva os cubos de caldo em água fervente, junte o frango e cozinhe em fogo médio até o frango ficar macio e o caldo reduzido a 1 xícara de chá. Corte o frango em pedaços grandes e reserve. Peneire o caldo e misture bem a mostarda, o azeite e o vinagre. Misture metade do molho ao frango e coloque o restante em uma molheira. Forre uma saladeira com as folhas, espalhe os pedaços de frango e as azeitonas. Sirva com molho reservado.

Rendimento: 6 porções.

Paezinhos de batata com “Sazón”

Ingredientes:

50gramas de fermento para pão;
2 envelopes de sazón amarelo;
1 colher de sopa de aji sal
2 colheres de sopa de açúcar;
2 colheres de sopa de manteiga
2 colheres de sopa de gordura vegetal hidrogenada;
1 xícara de chá de leite frio;
3 ovos;
4 batatas médias cozidas e amassadas;
1 quilo de farinha de trigo.

Modo de preparo:

Misture o fermento previamente dissolvido em um pouco de água morna, o Sazon, o aji sal, o açúcar, a manteiga, a gordura vegetal, o leite, os ovos, e as batatas. Junte a farinha aos poucos, amassando até soltar das mãos. Faça os pãezinhos com porções da massa, coloque em uma assadeira povilhada com farinha de trigo e espere crescer até dobrar de volume. Leve ao forno médio (180°) pré-aquecido, por cerca de vinte minutos ou até que dourem. Sirva em seguida.

Rendimento: 40 pãezinhos.

Pudim Mineiro

Ingredientes:

500 grama de açúcar;
6 colheres de sopa de farinha de trigo;
6 colheres de sopa de queijo ralado;
6 ovos;

Culinária Doméstica... Cozinhe bem com menos!

1 Litro de leite;
½ colher de chá de canela em pó;
1 colher de sopa de margarina.

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e bata no liquidificador. Faça uma calda de açúcar queimado. Unte e asse em banho-maria.

Sugestão:

Acrescente um pacote de 100 gramas de coco ralado.

Rendimento: 3 pudins.

Gelatina Fantasia

Ingredientes:

1 caixa de gelatina sabor abacaxi;
1 caixa de gelatina sabor limão;
1 caixa de gelatina sabor cereja;
1 lata de creme de leite;
1 lata de leite condensado;

Culinária Doméstica... Cozinhe bem com menos!

100 ml de leite de vaca.

Modo de preparo:

Prepara os diversos sabores de gelatina separadamente; Após adquirir consistência, cortar as gelatinas em cubos e colocá-las em taças. Bater no liquidificador o creme de leite sem soro, o leite condensado e o leite de vaca. Despejar sobre a gelatina das taças. Servir bem gelada.

Rendimento: 20 porções.

Enformado de carne e milho

Ingredientes:

2 colheres de sopa de óleo;
1 cebola grande cortada em cubos;
½ quilo de carne moída
2 cubos de caldo de carne;
2 xícaras de chá de água fervente;
3 colheres de sopa de extrato de tomate;
2 colheres de sopa de cheiro verde picado;

Culinária Doméstica... Cozinhe bem com menos!

1 xícara de chá de leite morno;
2 ovos;
2 latas de milho verde;
1 xícara de chá de farinha de trigo;
150 gramas de mussarela ralada.

Para untar: Maragarina.

Modo de preparo:

Aqueça o óleo em uma panela e refogue ligeiramente a cebola e a carne. Dissolva um dos cubos de caldo na água fervente e despeje sobre a carne. Acrescente o extrato de tomate, o cheiro verde e cozinhe por 10 minutos. Bata no liquidificador o cubo de caldo restante, o leite, os ovos, o milho verde, e a farinha, até obter um creme espesso. Misture à carne reservada. Acomode um refratário médio (25cm) untado com margarina, cubra com a mussarela e asse em forno médio pré-aquecido (180°) por 30 minutos. Sirva em seguida.

Rendimento: 6 porções.

Entrada de figo e creme de ricota

Ingredientes:

1 caixa de figos frescos;
1 lata de creme de leite;
250 gramas de ricota fresca;

Modo de preparo:

Lave bem os figos e com uma faca corte-os em quatro sem separar as partes. Reserve em um recipiente, misture o creme de leite e a ricota até obter uma pasta homogênea e tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Em um prato de servir coloque os figos reservados e recheie-os com a pasta. Sirva a seguir.

Dica:

Forre o prato onde irá ficar os figos recheiados com alface picada e polvilhe tudo com salsa picada para decorar.

Rendimento: 8 porções.

Creme com frutas

Ingredientes:

2 caixas de gelatina a gosto;
4 xícaras de sorvete de baunilha;
frutas frescas picadas à sua escolha.

Modo de preparo:

Numa vasilha prepare a gelatina. Noutra vasilha amoleça o sorvete; junte o sorvete à gelatina e adicione as frutas. Despeje em taças e leve à geladeira. Sirva quando adquirir consistência.

Sorvete Variado

Ingredientes:

1 lata de leite condensado;
1 caixa de creme de leite;
½ litro de leite integral;
100 gramas de ameixa.

Modo de preparo:

Culinária Doméstica... Cozinhe bem com menos!

Bata tudo no liquidificador. Quando for de coco, coloque ½ caixa de coco em flocos (50g). Quando for de guaraná, em vez de leite coloque ½ litro de guaraná.

Sorvete de chocolate

Ingredientes e modo de fazer:

Faça uma receita de pudim de chocolate. Depois de gelado bata no liquidificador com uma caixa de creme de leite e leve ao congelador.

Terrine de Frutas

Ingredientes:

1 caixa de gelatina de qualquer sabor;
1 maçã;
1 pera;
1 banana;
6 morangos;
1 cacho de uvas pequenas.

Culinária Doméstica... Cozinhe bem com menos!

Modo de preparo:

Espalhar as frutas picadas no fundo de um piréx. Cobri-las com a gelatina já preparada e ainda líquida. Levar à geladeira até começar a adquirir consistência. Mexer com uma colher para redistribuir uniformemente os pedaços de frutas. Levar novamente à geladeira até adquirir consistência definitiva.

Rendimento: 14 porções.

Barrinhas de doce de leite

Ingredientes:

2 litros de leite

5 ½ xícaras de chá de açúcar;

1 pitada de bicarbonato

Manteiga para untar.

Modo de preparar:

Coloque o leite e o açúcar numa panela grande e de fundo largo. Em fogo médio, misture sem parar até ferver. Abaixar a chama e continue mexendo até obter um doce

marrom claro que começa a soltar do fundo da panela (cerca de 1 hora e meia). Apague o fogo bata vagarosamente com uma colher de pau até sentir que o doce está se tornando mais grosso. (mais ou meno 10 minutos). Junte a pitada de bicarbonato, misture vagarosamente e despeje o doce imediatamente sobre uma superfície de marmore limpa e bem seca, untada com manteiga. Unte um rolo de abrir massa com um pouco de manteiga e “abra” o doce, formando um retangulo com 0,5 cm de espessura. Deixe esfriar e corte em barrinhas ou losangos.

Dica:

O Bicarbonato deve ser acrescentado na fase final do preparo, em pequena quantidade. Somente para que o doce “açucare” com mais facilidade.

Farofa de Dendê

Ingredientes:

½ xícara (120ml) de azeite de dendê;
4 colheres de sopa (40g) de cebola picada
2 xícaras (360g) de farinha de mandioca

Culinária Doméstica... Cozinhe bem com menos!

½ colher de chá de sal.

Modo de preparo:

Coloque o azeite de dendê em uma panela, leve ao fogo médio e deixe aquecer. Junte a cebola picada e frite, mexendo com uma colher de pau até ficar macia. Acrescente a farinha de mandioca aos poucos, mexendo bem e sempre. Continue a fritar até ficar incorporada. Tempere com sal e misture. Passe a farofa para uma tigela e leve à mesa.