

LIVRO DE RECEITAS (Letra A)

491

Abacaxi com Bala de Hortelã
Abacaxi com Bala de Hortelã
Abadejo com Alcaparras
Abacaxi e Coco Mares do Sul
Abóbora ao Creme de Bacalhau
Abobrinhas Assadas
Água de Piscina
Afonso King
AFOGADO DE MILHO VERDE
Adonis
Acarajé
Acarajé
Alexander Cocktail Itaci
Alcachofras recheadas
Alcachofras Recheadas
Alcachofras em Conserva no Azeite
Alcachofra Surpresa
Alcachofra gratinada
ALCACHOFRA DO LAPETINA
AIPIM DO SALIM
Alichela Cybercook
Alichela Diferente
Alho Lombinho e Cia
Alho assado ao molho de mostarda com mel
Alheiras
Alfenis
Alfajores
Alfajores
Alfajor de doce-de-leite à Laura
Alexander's Sister
Alexander sambosa (saborosa)
Ambrosia
Ambrosia de Laranja
Ambrosia
Almôndegas
Almôndegas super rápidas
Almôndegas de frango ao curry
Almôndegas da Itaci
Amendoim coberto
Amendoim crocante
Amendoim torrado doce Micro
Amor em pedaço
Arriba Muchachos
Anel de Camarão e Frutos do Mar

Arroz a campanhola
Apple crumble
Apfelstrudel
Arroz Colorido
Arroz cajun 28
Arroz ao forno
Arroz à Piemontesa à moda da Miriam
Arroz a moda de Marrocos
Arroz à moda Chinesa
Arroz à grega
Arroz com espinafre light Cyber
Arroz com Coxas de Frango Recheadas
Arroz com brócolos e bacalhau
Arroz com amêndoas e creme de damasco
Arroz com espinafre light
ARROZ COM LENTILHA do Almanara
Arroz Cremoso de Forno
Arroz Cremoso
Arroz cuiabano
Arroz do Ratinho
Arroz de pollo ou galinhada
Arroz de panela de pressão
Arroz de lavrador
Arroz de forno
Arroz de braga
Arroz da Vovó
Arroz da Tia Jandra
Arroz expresso
Arroz estilizado aos Queijos
Arroz especial
Arroz Especial com Berinjela
Arroz egípcio
Arroz Doce Super fácil
Arroz doce diet
Arroz Doce de Micro
Arroz Natalino light
Arroz mole
Arroz Maria Isabel
Arroz italiano
Arroz egípcio
Arroz selvagem com papaia verde e haddock
Arroz Santo Antonio
Arroz rico
Arroz parisiense
Arroz para Sushi
Arroz para arranjar marido
ARROZ NEGRO
Arroz rico

Arroz parisiense
Arroz Santo Antonio
Arroz selvagem com papaia verde e haddock
Arroz Temperado de Forno
Arroz tropical
Arroz verde do Michel
Arroz para Sushi
Arroz para arranjar marido
Arrumadinho de Feijão Verde
Árvore de Natal de biscoito
Aspargos gratinados
ASPARGOS GRATINADOS
Aspic de Abacate e Frutos do Mar com Molho de Hortelã
Assado diplomata
Assado rápido de frango
Avestruz na Chapa
Azeitona recheada
AZUL MARINHO
Receita do Azul Marinho (Peixe com Banana Verde)

491

Ingredientes:

2 cl rum carta branca (Bacardi)
2 cl Gim
2 cl brandi de pêssego
Encher com Ginger ale

Servir em copo alto

Abacaxi com Bala de Hortelã

- 01 abacaxi
- 03 copos de açúcar (requeijão)
- 06 Balas de hortelã (bala dura)

Corte o abacaxi em rodela sem o miolo

Coloque tudo na panela de pressão, feche e coloque no fogo. Deixe 04 minutos após começar a chiar
Abra a panela somente depois de bem fria. Sirva gelada.

Abacaxi com Bala de Hortelã

- 01 abacaxi
- 03 copos de açúcar (requeijão)
- 06 Balas de hortelã (bala dura)

Corte o abacaxi em rodela sem o miolo

Coloque tudo na panela de pressão, feche e coloque no fogo. Deixe 04 minutos após começar a chiar
Abra a panela somente depois de bem fria. Sirva gelada.

Abadejo com Alcaparras

- 2 files de abadejo
- limão
- alho
- sal
- manteiga
- alcaparras

Tempere os files com 1/2 limão, sal e alho espremido. Deixe descansar por 1 hora. Grelhe em uma chapa untada com manteiga, primeiro de um lado até cou,rar e só então grelhe o outro lado.

Em um recipiente pequeno derreta 150gr de manteiga e junte as alcaparras. coloque os files em uma travessa e cubra com as alcaparras. Bom apetite.

Abacaxi e Coco Mares do Sul

- 1 lata de abacaxi em caldas
- 4 claras em neve
- 4 colheres de açúcar
- 1 pacote de coco ralado fresco (obrigatório)
- raspas de limão

Cortar o abacaxi em cubos e reservar. Bater a clara em neve e ir acrescentando uma a uma as colheres de açúcar até dar o ponto de suspiro mole.

Em um prato bem bonito, colocar o abacaxi no meio, em cima o suspiro e em cima do suspiro o coco ralado fresco, bem decorado. Na volta do prato um pouco de suspiro para decorar e as raspas de limão espalhados em volta para dar cor e decorar.

Abóbora ao Creme de Bacalhau

- Nutricionista: Dra. Maria Cecília Corsi Dias

Para o filé

Ingredientes:

400 gr de bacalhau cozido sem pele e sem espinhas

01 cebola ralada bem fina

02 colheres de sopa de salsinha picada

01 colher de sopa de cebolinha picada

01 colher de sopa de pimentão vermelho picado

03 colheres de sopa de tomate picado sem pele e sem semente

01 colher de sopa de azeite

01 dente de alho esmagado

Para o Creme:

01 copo de leite

01 colher de sopa de farinha de trigo

01 colher de sopa de margarina "diet"

01 colher de chá de cebola ralada

1/2 copo de noz-moscada

01 ovo inteiro

02 claras em neve

sal a gosto

Abóbora:

02 unidades de abóbora paulista cortadas ao 1/2 , sem caroço

01 colher de sopa de farinha de pão integral com queijo ralado

Modo de Preparo do Bacalhau:

Em uma frigideira coloque o azeite e deixe esquentar.

Em seguida, coloque o alho e a cebola e deixe dourar.

Acrescente o bacalhau previamente cozido sem pele e sem espinhas e deixe refogar por uns minutos.

Em seguida, acrescente o pimentão vermelho e o tomate e por fim a cebolinha e salsinha.

Reserve este refogado.

Modo de Preparo do Creme:

Junte todos os ingredientes, menos a margarina e a cebola e mexa para formar um creme.

Em uma panela coloque a margarina e deixe refogar com a cebola.

Acrescente a mistura e vá mexendo até obter ponto de creme grosso.
Deixe o creme esfriar.

Montagem do Prato:

Depois do creme frio, acrescente a clara em neve e mexa muito delicadamente e, nesta hora, acrescente o bacalhau refogado e frio.

Coloque esta massa na metade da abóbora paulista que já deve ter sido cozida no microondas por 10 minutos em potência média de cabeça para baixo sem as sementes (passe óleo por fora da abóbora), em seguida leve ao forno médio polvilhada com 01 colher de farinha de pão integral com queijo ralado. Servir quente.

Rendimento: 04 porções

VCT: 213 Cal.

Abobrinhas Assadas

Serve: 4 pessoas

Calorias: 80 por porção

Tempo Total de preparo

15 a 20 minutos para preparar

9 a 10 minutos no microondas

Ingredientes

2 abobrinhas médias

1 dente de alho espremido

4 colheres (chá) de margarina

60g de pão cortado em cubos

1/2 colher (chá) de orégano

sal a gosto

Modo de fazer

Corte as abobrinhas ao meio no comprimento

Coloque em saco plástico e leve ao forno microondas para cozinhar por 6 minutos na potência máxima. Retire do forno. Deixe esfriar, retire a polpa e pique. Reserve as cascas.

Em um refratário doure a margarina e o alho por 1 a 2 minutos. Junte a polpa da abobrinha, o pão, o orégano, o sal e a pimenta se quiser. Misture levemente e recheie as cascas. Coloque as abobrinhas em refratário e volte ao forno por mais uns 2 minutos na potência máxima. Se quiser, salpique queijo ralado.

Água de Piscina

Indicada por: Romarcos Gai Fagundes

- 3 doses de Gyn Gordon`s
- 1 lata de soda limonada
- fatias de limão
- gelo
- Curaçao Blue

Em um copo de Long Drink., colocar de 2 a 3 fatias de limão juntamente com mais ou menos suco de meio limão. Adicionar o Gyn e completar com a soda limonada, logo após. adicionar meia dose de curaçao blue por cima para dar o efeito "água de piscina" e colocar uma fatia de limão para enfeite do copo. Muito melhor saboreado com o Gyn mencionado e beber com canudinho!

Afonsos King

- 4 partes de licor de cacau
- 1 parte de creme de leite

Verta o licor de cacau num cálice, flutue o creme de leite e sirva

AFOGADO DE MILHO VERDE

Cybercook

Espigas de milho verde, com grãos ainda leitosos (uma espiga para cada pessoa)

Uma cebola de cabeça

Cebolinha de cheiro e salsa

Sal e alho a gosto

Pimenta (de preferência pimenta de bode)

Duas colheres de sopa rasas de manteiga ou margarina.

Corte os grãos de milho com faca bem afiada e com uma colher raspe as espigas para obter o caldo de amido do milho. Derreta a manteiga e junte a cebola de cabeça e o alho picado e deixe dourar. Em seguida acrescente o milho e deixe cozinhar. Se necessário pingue um pouco de água para manter o cozimento. Por fim acrescente os demais temperos e bom proveito. Aceita acompanhamento com arroz branco e carnes vermelhas ou aves. Observação importante: Milho enlatado não serve.

Adonis

- 2cl de Martini Tinto
- 4cl de Dry Sherry
- 1 gota de Orange Bitter

Usar copo de misturar. Servir em copo de cocktail, decorado com uma casquinha de limão

Acarajé

(receita para 50 acarajés)

- Cheff de cozinha: Dina (Buffet Dina)

ingredientes: (massa)

02 kg de feijão fradinho limpo

04 cebolas grandes picadas

sal a gosto

ingredientes: (vatapá - o recheio do acarajé)

01 kg de cebola picada

01 kg de pimentão vermelho picado

02 kg de camarão médio limpo

1/2 kg castanha de cajú

1/2 kg de amendoim sem casca torrado

08 pães adormecidos de molho em dois copos de leite frio

02 caixas de creme de leite

02 garrafas de leite de coco

01 litro de azeite de dendê

01 lata de azeite de oliva grande

01 maço de coentro

01 maço de cebolinha

01 colher de sopa de gengibre ralada

02 colheres de caldo de galinha em pó

01 kg de camarão seco miúdo

50 gr de pimenta malagueta

01 kg de tomate limpo sem pele

modo de preparo da massa:

bata os dois kilos de feijão fradinho limpo com água, e deixe de molho na mesma água que foi batido, até o dia seguinte.

no dia seguinte quando for preparar a massa retire toda casca do

feijão que soltou na água com uma peneira, conforme você vai

retirando a casca, coloque o feijão sem casca para escorrer, quando estiver bem escorrido, bata a massa aos poucos no master com a cebola picada e sal a gosto.

depois de bater no master vá colocando em uma vasilha se possível bem funda (tipo um balde) para depois bater com uma pá de madeira até levantar a massa e ficar bem fofa para fritar.

modo de preparo do vatapá (recheio do acarajé)

fritar a cebola picada no azeite de dendê com o azeite de oliva, quando estiver dourada, acrescentar os pimentões picados, e refogar bem, adicione o coentro, o amendoim, a castanha de caju e os dois litros de leite de coco, deixe ferver e coloque as duas colheres de sopa de caldo de galinha em pó, adicione o camarão limpo, e as duas caixas de creme de leite, deixe ferver e vá mexendo delicadamente, quando o molho abrir fervura adicione o pão umedecido no leite, sempre mexendo até engrossar, prove o paladar, e se for necessário corrija o sal.

Acarajé

- 500g de feijão-fradinho, deixado de molho na véspera
- 1 cebola média cortada em pedaços
- Azeite-de-dendê para fritar
- Sal a gosto

Para o molho:

- 3 pimentas-malaguetas socadas
- 1/2 xícara de camarão seco sem casca
- 2 cebolas médias picadas
- 1 xícara de azeite-de-dendê
- Sal a gosto

Modo de fazer:

Esfregue os grãos de feijão entre as mãos para que eles soltem as cascas. Bata aos poucos, no liquidificador, o feijão e a cebola com o mínimo possível de água. Tempere. Leve ao fogo médio uma frigideira com o azeite-de-dendê e deixe aquecer bem. Frite a massa, em colheradas, no azeite quente. Os bolinhos devem ficar secos, cozidos por dentro e dourados por fora. Deixe escorrer e reserve.

Prepare o molho: no liquidificador, coloque a pimenta, junte a metade dos camarões e repita a operação. Leve ao fogo, numa panela pequena, a cebola picada, o azeite-de-dendê e refogue bem. Junte os camarões secos inteiros. Retire do fogo e deixe esfriar. Corte cada acarajé ao meio e sirva com o molho. Dá 25 unidades.

Alexander Cocktail Itaci

1 lt de creme de leite

1 lt de 1 cl de sp de açúcar

licor de cacau

1/2 copo de conhaque

Bater tudo no liquidificador e coar. Se quiser, na hora de servir, pulverizar noz moscada. Pode-se

também preparar com gim no lugar do conhaque

Alcachofras recheadas

- Isabel de Carvalho

8 fundos de alcachofra em conserva
8 fatias de pão de forma (fritos em 8 colheres de sopa de azeite)
4 colheres de sopa de creme de leite
2 colheres de sopa de maionese
2 colheres de sopa de cebolinha picada
1 colher de chá de raiz forte
Sal a gosto
6 tabletes de kani-kama ou 100 g de caviar

Modo de preparar:

Escorra bem o líquido onde as alcachofras vem mergulhadas. Corte as fatias de pão de forma, usando um molde circular . Aqueça o azeite em uma frigideira, quando estiver bem quente, frite o pão dos dois lados e reserve. Misture o creme de leite com a maionese, em seguida acrescente a cebolinha picada e então a raiz forte. Mexa até obter uma mistura homogênea. Recheie cada alcachofra com a mistura de creme de leite e coloque cada alcachofra em cima de cada rodela de pão, salpique kani-kama ou caviar.

Alcachofras Recheadas

- Chefe de Cozinha: Glenys Silvestre

Ingredientes:

04 alcachofras grandes e frescas
01 xícara de chá de azeite
02 cebolas cortadas em rodela fina
10 dentes de alho
01 xícara de chá de salsa e cebolinha picadas
04 fatias de bacon
08 fatias finas de salame
sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

Lave bem as alcachofras, bata com as folhas viradas para baixo sobre uma tábua ou na própria pia e deixe por meia hora mergulhadas em água com 03 colheres de sopa de vinagre.

Escorra.

Coloque entre as folhas a mistura de salsa e cebolinha, os dentes de alho bem picados, uma fatia de bacon e duas de salame.

Coloque o azeite em uma panela que comporte as 04 alcachofras, lado a lado, e frite as cebolas no azeite até que murchem.

Coloque sobre essa "caminha" de cebola as alcachofras, vá colocando água, pouco a pouco, e deixe cozinhar em panela tampada.

Estarão cozidas quando, ao puxar, as folhas saíam com facilidade.
Neste ponto, se tiver muita água na panela, deixe evaporar em panela destampada até que fique apenas um pouco do caldo denso.
Sirva como entrada.
Rendimento: 04 pessoas

Alcachofras em Conserva no Azeite

- Chefe de cozinha: Glenys Silvestre

Ingredientes:

01 kg de alcachofrinhas (mais ou menos 30 unidades)

01 xícara de chá de suco de limão

1/2 limão em fatias

01 xícara de chá de vinho branco seco

02 colheres de sopa de vinagre

folhas de louro

03 cravos da Índia

02 colheres de chá de pimentas em grão

óleo e azeite

sal

Modo de preparo:

Coloque o suco de limão em uma tigela de louça ou plástico.

Desfolhe as alcachofrinhas até atingir as folhas tenras, corte as pontas e vá colocando imediatamente no limão.

Coloque o vinho, os cravos, folhas de louro, a metade das pimentas e as fatias de limão.

Deixe ferver mais ou menos 10 minutos, para que as alcachofras cozinhem, mas fiquem firmes.

Escorra em uma peneira de plástico ou palha (nunca use metal) e cubra com um pano de prato.

Depois de uma hora, coloque-as em um pirex e cubra de óleo e polvilhe sal.

No dia seguinte, coloque-as em um vidro e se necessário complete com azeite.

Coloque a outra colher de pimentas e as ervas de sua preferência.

Alcachofra Surpresa

- 4 alcachofras (compre com uns 10 cm de talo)

- 1 lata de creme de leite sem soro

- 10 azeitonas roxas picadinhas

- 1 dente de alho

- 1/2 cebola picadinha

- 1/2 pimenta dedo de moça picadinha

- folhas de ervas aromáticas (manjeriço, louro, hortelã - uma ou duas de cada)

- sal a gosto

- azeite para refogar

Lave as alcachofras e corte os talos. Ponha na panela de pressão com as folhas aromáticas sal a gosto e água que fique na metade das alcachofras. Ligue o fogo, quando começar a apitar, abaixe o fogo, conte 10 minutos e desligue.

Retire a parte externa dos talos (vai ficar um tipo de um palmito, bem fininho) pique em pedaços bem pequenos. Pique o alho e a cebola. Leve tudo para refogar em azeite. Acrescente as azeitonas picadas. Deixe pegar o gosto da azeitona. Coloque o creme de leite e sal a gosto.

Vá despetalando a alcachofra, molhando no creme e deliciando-se. Só não brigue pelo fundo da alcachofra

Alcachofra gratinada

2 fundos de alcachofra limpos
sal e pimenta-do-reino
200 ml de molho de creme de leite
50 g de queijo parmesão ralado grosso

Coloque os fundos de alcachofra em uma assadeira ou prato refratário. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Cubra com o molho de creme de leite. Polvilhe com o queijo parmesão. Leve ao forno quente (220°C), preaquecido, até que o queijo esteja bem dourado. Sirva imediatamente

obs

Molho de creme de leite
200 g de manteiga
50 g de farinha de trigo
1 litro de creme de leite fresco
50 ml de vinho branco
1 cubo de caldo de galinha
sal e pimenta-do-reino

Derreta a manteiga em uma panela. Acrescente a farinha de trigo e misture. Abaixar o fogo e adicione o creme de leite, aos poucos, mexendo rapidamente. Junte o vinho branco e o caldo de galinha. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Cozinhe em fogo baixo até engrossar.

ALCACHOFRA DO LAPETINA

4 alcachofras (compre com uns 10 cm de talo)
- 1 lata de creme de leite sem soro
- 10 azeitonas roxas picadinhas
- 1 dente de alho

- 1/2 cebola picadinha
- 1/2 pimenta dedo de moça picadinha
- folhas de ervas aromáticas (manjeriçao, louro, hortelã - uma ou duas de cada)
- sal a gosto
- azeite para refogar

Lave as alcachofras e corte os talos. Ponha na panela de pressão com as folhas aromáticas sal a gosto e água que fique na metade das alcachofras. Ligue o fogo, quando começar a apitar, abaixe o fogo, conte 10 minutos e desligue.

Retire a parte externa dos talos (vai ficar um tipo de um palmito, bem fininho) pique em pedaços bem pequenos. Pique o alho e a cebola. Leve tudo para refogar em azeite. Acrescente as azeitonas picadas. Deixe pegar o gosto da azeitona. Coloque o creme de leite e sal a gosto.

Vá despetalando a alcachofra, molhando no creme e deliciando-se. Só não brigue pelo fundo da alcachofra.

AIPIM DO SALIM

- 1,5 quilo de aipim (mandioca)
- 1,5 quilo de linguiça de porco
- ingredientes para um molho de tomates, com condimentos a gosto.
- 1 vidro de leite de coco
- 300 g de queijo parmesão ralado

Cozinhar a mandioca em água e sal até amolecer bem. Cortar a linguiça em pedaços e fazer um molho de tomate com condimentos a gosto, acrescentando um vidro de leite de coco. Colocar na travessa em camadas: uma de mandioca, uma de linguiça com molho, outra de mandioca, etc., sendo a última de molho. Cobrir, por fim, com bastante queijo ralado. Levar ao forno por 10 a 15 minutos, o suficiente para derreter o queijo e o molho penetrar na mandioca.

Sugestão do Salim: Saborear com arroz branco, chamar-me para comer junto. É uma delícia...

Alichela

Cybercook

- 250gr de anchova ou aliche argentino
- 2 cabeças de alho
- salsinha a vontade
- azeite a vontade

Pique bem o alho e a anchova. Misture com o azeite bom adicionando a salsinha

picadinha também. Não coloque sal pois a anchova já é bem salgada. Você terá um conteúdo bastante esverdeado, porém bastante saboroso. Agora é só pegar um belo filão de pão italiano e saborear.

Alichela Diferente

Ingredientes :

- 1 xícara de chá de azeite
- 3 dentes de alho picado
- 120 gramas de aliche
- 3 xícaras de chá de salsa picada
- 1/2 xícara de chá de azeitonas verdes picadas
- 1 colher de sopa de orégano
- 1 folha de louro
- 1 colher de sobremesa de pimenta calabresa seca

Numa panela coloque o azeite e o alho deixe fritar, em seguida coloque a salsa picada, o louro, o aliche, desligue o fogo coloque o orégano, a azeitona e a pimenta.

Deixe esfriar e coloque na geladeira.

Alho Lombinho e Cia

- Culinarista: Miriand Teixeira

Ingredientes:

- 08 dentes de alho
- 1/2 xícara de chá de óleo
- sal e orégano a gosto
- 02 copos de leite
- 02 colheres de sopa de maisena
- 150 gr de mussarela ralada
- 200 gr de lombinho picado

Cobertura:

- 02 colheres de sopa de maionese
- 02 colheres de sopa de queijo ralado
- orégano a gosto

Modo de preparo:

Bata no liquidificador os seis primeiros ingredientes.

Leve ao fogo, juntando a mussarela ralada e mexa até engrossar.

Frite o lombinho e misture no creme, recheie seis baguetes, pincele a cobertura e leve ao forno para gratinar.

Alho assado ao molho de mostarda com mel

(entrada)

- Cabeças de alho grandes (quantas quiser, em geral 2 por pessoa)
- Azeite para regar
- Mostarda amarela (tipo francesa)
- Mel

Para o molho de mostarda: para cada colher de mostarda, coloque 1/2 colher de mel e misture bem.

Limpe bem as cabeças de alho, mantendo-as inteiras. Pingue o azeite no meio da cabeça e envolva uma a uma com papel alumínio, vedando bem.

Leve as cabeças de alho ao forno alto, numa forma, por 1 hora.

Sirva imediatamente, acompanhado do molho de mostarda. Os dentes de alho cozinham dentro da casca, e ficam cremosos.

OBS: essa entrada vai muito bem com pães e torradas. Um com complemento é servir acompanhado de queijo Brie aquecido.

Alheiras

(esta receita é encontrada na Biblioteca Vida da Ed Três - APRENDA A FAZER EMBUTIDOS)

- 1 kg de carne de porco
- a kg de carne de frango em pedacinhos
- 4 dentes de alho amassado
- 1 colher de sopa de sal

Preparo:

Fazer uma "boneca" de gaze com uma colher de sobremesa de pimenta do reino em grãos(triturar levemente com um martelo de carne). Colocar os ingredientes em uma panela de água e cozinhar por duas horas. Coar, reservar o caldo, cortar o frango em pedacinhos, moer a carne de porco.

Retirar a casca de um pão italiano (ou outro se não o tiver) amanhecido, de cerca de 500 gr, e cortá-lo em fatias. Colocar numa vasilha e jogar por cima o caldo em quantidade suficiente para amolecê-lo (ou seja, apenas umedecer)

Juntar as carnes e reservar.

Temperar com:

- 1 colher de sobremesa de pimenta do reino moída
- 1 colher de sopa de colorau
- 1 colher de sopa de páprica picante
- 2 colheres de sopa de salsa picada (de preferência desidratada, para não alterar o gosto)
- 1 colher de sobremesa de "cura" (salitre ou nitrito de sódio)

Misturar todos esses temperos e reservar.

Colocar numa panela 5 colheres de sopa de azeite, esquentar o fogo e juntar seis dentes de alho. Fritar o suficiente para dourar e jogar sobre a mistura dos temperos. Juntar as carnes e o pão amolecido, misturar. Embutir as tripas de

boi compradas secas e pré hidratadas (deixar de molho em água durante 20 minutos). Fazer as lingüiças mais compridas, de forma que seja possível dobrá-las em ferradura.

Para mantê-las nessa posição, amarrar as duas pontas uma próxima da outra com barbante. Pendurar para secar (na sombra, num lugar ventilado) levar ao forno com a porta aberta para desidratar, durante 30 minutos.

Atenção: toda a lingüiça alheira típica estoura quando frita por causa do pão amolecido.

Alfenis

1 coco grande ralado

3 xícaras de água

1 kg de açúcar

Rale o coco e ponha em uma terrina. Leve as 3 xícaras de água ao fogo e, quando estiver fervendo, derrame sobre o coco ralado e esprema-o em um guardanapo para tirar todo o leite. Leve o caldo obtido ao fogo com o açúcar, tomando o cuidado de não mexer para não açucarar. Quando começar a engrossar, experimente o ponto numa xícara de água fria. Retire imediatamente do fogo e derrame sobre a pedra mármore untada de manteiga. Espere esfriar um pouco e, quando desgrudar facilmente da ponta de uma faca, estará pronto para puxar. Unte as mãos com manteiga e comece a puxar até que a massa fique bem branquinha; faça, então, os cordões e corte-os com uma tesoura. Depois de prontos, enrole-os imediatamente. Estas balas devem ser feitas de véspera para que estejam macias no dia seguinte.

Alfajores

- Chefe de Cozinha: Palmira Onofre

Ingredientes: (massa)

100 g de farinha de trigo

100 g de açúcar

2 ovos

100 g de margarina

200 g de maisena

1 colher de sopa de chocolate

2 colheres de chá de fermento em pó

Modo de Preparo:

Bater o açúcar com os ovos e a manteiga até formar um creme.

Peneire a farinha de trigo com a maisena com chocolate e o fermento.

Misture tudo muito bem até desgrudar das mãos.

Coloque na mesa e corte as em bolinhas.

Levar para assar em forno pré aquecido por 15 minutos.

Ingredientes: (recheio)

1 lata de leite condensado cozido
500 g de chocolate derretido em banho-maria (para banhar as bolachas).

Alfajores

- Culinarista: Luzinete Veiga

Ingredientes:

200 gr de margarina ou manteiga sem sal
01 xícara de chá de açúcar
03 gemas
01 colher de chá de essência de baunilha
casca ralada de 01 limão
01 colher de sopa de conhaque
200 gr de maisena
250 gr de farinha de trigo
01 colher de sobremesa de fermento em pó

Modo de preparo:

Misture muito bem a margarina ou a manteiga, o açúcar, as gemas, a baunilha, o limão e o conhaque.

Acrescente a maisena e a farinha de trigo aos poucos, amassando bem.
Por último junte o fermento em pó.

Montagem:

Abra a massa, corte com cortadores próprios (nº04) e leve ao forno para assarem.

Depois de frios, recheie com doce de leite e polvilhe coco ralado.

Alfajor de doce-de-leite à Laura

- 100 gramas de margarina
- 2 ovos
- 100 gramas de açúcar
- 200 gramas de farinha de trigo
- 200 gramas de maizena
- 1 colher de sopa de chocolate em pó
- 2 colheres de chá de fermento em pó

PARA O RECHEIO:

- 1 pote de doce-de-leite

PARA A COBERTURA:

- 400g de chocolate ao leite

Pôr a margarina na batedeira, depois os ovos e por último o açúcar. Misture tudo até formar um creme. Deixe de lado e junte os outros ingredientes (em cima de uma mesa): parte da farinha, a maizena, a colher de chocolate e o fermento. Abra um espaço no centro e ponha o creme com o restante da farinha. Misture tudo até ficar uma massa bem consistente. Depois de cortadas, as bolachas vão ao forno em fogo médio durante 20 minutos ou até ficarem douradas. Depois de prontas, é a hora do recheio. Espalhe uma camada generosa de doce-de-leite entre dois biscoitos. Cubra com o chocolate derretido com o auxílio de uma colher e de um garfo. Tire o excesso e deixe secar sobre uma folha de papel manteiga por 15 minutos.

Alexander's Sister

Ingredients:

- 1 1/2 dose Gim
- 1 doze Creme de menta (green)
- 1 doze de Heavy cream
- 1/8 colher de sopa de nozes moídas

Servir em copo de coquetel

Modo de fazer:

Num misturador com cubos de gelo, combine o gim, creme de menta, e heavy cream (substitua por creme de nozes). Misture bem bem . Coloque num copo de coquetel enfeitado com as nozes moídas.

Alexander sambosa (saborosa)

- 1/2 lata de creme de leite
 - 1/2 lata de leite condensado
 - 1 cl de sp de açúcar
 - 1 copo de água mineral com gás
 - 1 copo de champagne
 - 1/2 copo de vodca
 - 1 dose de rum
 - 1/2 copo de groselha
- Bater tudo no liquidificador. Servir gelado.

Ambrosia

Ingredientes

- 12 ovos
- 3 litros de leite
- 1 kg de açúcar
- 8 cravos-da-índia

gotas de 1/2 limão

Modo de Preparo

Coloque o leite para ferver com o açúcar. Bata os ovos no liquidificador (claras e gemas) , junte ao leite, acrescente os cravos e as gotas de limão e deixe ferver até ficar com pouca calda. Guarde na geladeira em vidro fechado.

Ambrosia de Laranja

Ingredientes

5 ovos

2 copos de suco de laranja

2 xícaras de açúcar

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e cozinhe até que esteja no ponto.

Ambrosia

Ingredientes

12 ovos

3 litros de leite

1 kg de açúcar

8 cravos-da-índia

gotas de 1/2 limão

Modo de Preparo

Coloque o leite para ferver com o açúcar. Bata os ovos no liquidificador (claras e gemas) , junte ao leite, acrescente os cravos e as gotas de limão e deixe ferver até ficar com pouca calda. Guarde na geladeira em vidro fechado.

Almôndegas

Cybercook

500 gr de carne moída sem gordura

1 ovo

1 pão francês molhado no leite e espremido

1 cebola pequena bem picada

2 dentes de alho bem picados

1 colher de sopa de salsinha picadinha

sal a gosto

1 colher de café de pimenta do reino moída

Coloque todos os ingrediente em uma travessa, amasse tudo com as mãos. Se você perceber que está com pouca liga, coloque um pouco de farinha de trigo

para melhorar. Formate as bolinhas e frite-as em óleo quente e abundante e deixe descansar em papel absorvente. Regue com molho ao sugo e polvilhe queijo ralado. Se você preferir, asse no forno bem quente sobre uma assadeira untada até que as bolotas tomem

Almôndegas super rápidas

- 1 kg de carne moída magra
- 1 pacote. de sopa de cebola
- 1 ovo
- mais ou menos 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de shoyu
- sal se precisar

Misture todos os ingredientes menos a farinha. Vá acrescentando farinha até dar a consistência necessária para formar as bolinhas. Faça as bolinhas. Frite em óleo quente. Se preferir, pode assar também.

Almôndegas de frango ao curry

- Lúcia Aguiar

Ingredientes

- 250 gr. de peito de frango cozido e picado
- 2 colheres de sopa de curry em pó
- 250 gr. de requeijão cremoso
- 175 gr. de amêndoas peladas e picadas
- 4 colheres de sopa de maionese
- 3 colheres de sopa de chutney
- 1 colher de chá de sal
- 125 gr. de coco ralado

Modo de preparar

Bata o requeijão cremoso, junte o frango, as amêndoas, a maionese, o chutney, o sal e o curry em pó. Divida a mistura em almôndegas do tamanho de uma noz. Passe as almôndegas no coco ralado e deixe na geladeira até a hora de servir.

Almôndegas da Itaci

- 500 gr de carne moída sem gordura
- 1 ovo
- 1 pão francês molhado no leite e espremido
- 1 cebola pequena bem picada
- 2 dentes de alho bem picados
- 1 colher de sopa de salsa picadinha

- sal a gosto
- 1 colher de café de pimenta do reino moída

Coloque todos os ingrediente em uma travessa, amasse tudo com as mãos. Se você perceber que está com pouca liga, coloque um pouco de farinha de trigo para melhorar. Forme as bolinhas e frite-as em óleo quente e abundante e deixe descansar em papel absorvente. Regue com molho ao sugo e polvilhe queijo ralado. Se você preferir, asse no forno bem quente sobre uma assadeira untada até que as bolotas tomem cor.

Amendoim coberto

- 4 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de água
- 1 colher de sopa de Nescau
- 1 colher de sopa de fermento
- 1/2 kg de amendoim

Junte tudo e leve ao fogo mexendo sempre até soltar da panela. Retire do fogo e bata bem até açucarar.

Amendoim crocante

- 3 xícaras de açúcar
- 1/2 xícara de café(feito um pouco forte)
- 1/2 kg de amendoim cru(com a casca)
- 1 colher de sopa de chocolate
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de fermento em pó

Coloque numa panela o café e o açúcar e leve ao fogo. Acrescente o amendoim, o chocolate, a canela e o fermento e mexa até a começar a secar. Quando estiver seco, retire do fogo e despeje numa assadeira untada. Leve ao forno bem morno por 15 minutos, mexendo de vez em quando para não grudar.

Amendoim torrado doce Micro

- 500g de amendoim (torrar por 3 minutos em PA , primeiro)
 - 1 1/2 xícara de açúcar
 - 1 colher de café de fermento em pó
 - 2 colheres de chá de Toddy
 - 1/4 de xícara de água
- Misture tudo num pirex fundo e leve ao micro por 9 a 12 minutos em PA, mexendo a cada 3 minutos.

Americano

Cybercook

- 1/2 de Vermute Tinto
- 1/2 de Campari Bitter

Misture no próprio copo, tipo Long-Drink.

Acabar de encher com água gaseificada. Decorar com meia fatia de laranja e uma casca de limão torcida.

Amor em pedaço

6 ovos

250 g de açúcar

250 g de farinha de trigo

250 g de margarina

1 colher de sopa de fermento

1 pitada de sal

Bata as gemas com o açúcar e a margarina, depois a farinha de trigo, o fermento, o sal e, por último, as claras em neve. Misture tudo e ponha em uma assadeira untada e polvilhada com farinha de trigo.

Depois de assado, ponha esta calda:

1 1/2 xícara de caldo de laranja

1 xícara de açúcar

Dê uma fervura e jogue por cima do bolo ainda quente.

Arriba Muchachos

- 4/6 de St. Raphael
- 2/6 de Tequila
- Gotas de Sumo de Limão ou Lima

Misture num copo de misturar, com gelo moído. Sirva em copo de cocktail.

Anel de Camarão e Frutos do Mar

- Culinária: Miriand Teixeira

Ingredientes:

01 pão de forma esfarelado

02 colheres de sopa de óleo

500 gr de camarão

1/2 cebola ralada

02 dentes de alho picados

300 gr de frutos do mar

1/2 xícara de chá de azeitonas picadas

01 cenoura grande ralada
250 gr de maionese caseira
pimenta, sal e cheiro verde a gosto

Modo de Preparo:

Aqueça o óleo e doure a cebola e o alho.

Coloque o camarão e os frutos do mar, misture e junte o molho de tomates e o catchup, deixe levantar fervura por 3 a 4 minutos.

Coloque em uma vasilha funda e junte um a um os outros ingredientes.

Coloque em forma untada e enfarinhada com farinha de rosca e leve ao microondas por 4 a 7 minutos na potência alta, coberto, deixe por 4 a 6 minutos na potência média.

Dê 3 minutos de espera, deixe esfriar e desenforme.

Decore com maionese ou chantily salgado. Sirva gelado.

Maionese caseira

Ingredientes :

01 ovo

01 colher de chá de mostarda

suco de 1/2 limão

01 xícara de chá de óleo

01 pitada de sal

Modo de Preparo:

Coloque o ovo no liquidificador, a mostarda, o suco de limão, o sal e junte bem devagar o óleo (em fio).

Arroz a campanhola

- Miriand Teixeira

Ingredientes

- 4 xícaras de chá de arroz cozido

- 3 ovos batidos

- 3 colheres de sopa de farinha de trigo

- 1 xícara chá de queijo parmesão ralado

- 1/2 xícara chá de leite

- Sal, pimenta e noz moscada á gosto

- 30 almôndegas de carne moída

- 150 gr de mussarela fatiada

- 100 gr de presunto di parma fatiado

- Molho de tomate

Modo de preparar

Coloque em uma forma de pudim untada com manteiga e guarnecida por farinha de rosca, uma parte do arroz, um pouco de molho de tomates, algumas almôndegas, mussarela, outra camada de arroz, molho de tomates, almôndegas, mussarela. Cubra com o restante do arroz, aperte bem e leve ao forno para gratinar. Desenforme e decore com presunto de parma, molho, queijo ralado e as almôndegas que restarem.

Ob: o arroz deve ser misturado com os ovos, farinha de trigo, 3/4 de xícara de queijo ralado, leite, sal, pimenta e nóz moscada.

Apple crumble

6 maçãs em fatias
100 g de nozes picadas
100 g de manteiga gelada
100 g de farinha de trigo
100 g de açúcar mascavo

Distribua a maçã em forminhas refratárias individuais. Salpique com as nozes. Misture a manteiga, a farinha de trigo e o açúcar mascavo, formando uma farofa. Distribua igualmente sobre as forminhas. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 15 minutos.

Para 8 pessoas

Apfelstrudel

- Ingredientes:

Para Massa:

- 2 1/2 xícaras, das de chá, de farinha de trigo (400 gr)
- Uma pitada de sal
- 1 ovo levemente batido
- Farinha de trigo para polvilhar

Para o Recheio:

- 1 1/2 kg de maçã ácida
- 100 gr de passa preta, sem sementes
- 4 colheres, das de sopa, de açúcar (50 gr)
- 2 colheres, das de chá, de canela em pó
- 2 colheres, das de chá, de casca de limão ralada fininho
- 3 colheres, das de sopa, de farinha de rosca clara e bem fina
- 100 gr de amêndoa em palitos (opcional)

-

Para o Acabamento:

- Manteiga, para untar
- Farinha de trigo, para polvilhar
- 2 colheres, das de sopa, de manteiga
- 2 colheres, das de sopa, de farinha de rosca clara e bem fina
- Açúcar de confeitiro a gosto, para polvilhar

-

- Modo de Preparo:

Peneire a farinha de trigo com sal para dentro de uma vasilha grande e faça uma cova no centro. Adicione, em seu interior, o ovo, 4 colheres, das de sopa, de água quente e a manteiga derretida (mas não quente demais), e misture bem com uma

colher de pau. Vire a massa sobre uma mesa levemente polvilhada com farinha de trigo e trabalhe-a por 10 min, ou até ficar lisa e elástica. Cubra com uma vasilha invertida e deixe descansar por 30 min.

Enquanto isso, descasque as maçãs, remova os miolos e corte-as em fatias finas. Misture-as com todos os demais ingredientes do recheio, exceto a amêndoa. Preaqueça o forno a 220 graus (forno muito quente). Unte, com uma quantidade parcimoniosa de manteiga, duas assadeiras grandes. Estenda, sobre a mesa, um pano de prato grande e polvilhe-o uniformemente com farinha. Coloque a massa no centro e abra-o o mais fino possível. Recorte as bordas para deixá-la reta e use os pedacinhos aparados para emendar eventuais furos.

Pincele a massa com a manteiga derretida e espalhe as amêndoas e metade da farinha de rosca sobre metade dela, no sentido do comprimento. Espalhe, por cima, as fatias de maçãs, mantendo livres 2,5 cm de distância das beiras.

Dobre cuidadosamente a massa não coberta sobre o recheio, pincele as beiradas com

água e pressione para colar. Corte o strudel em dois pedaços (ou deixe-o inteiro se tiver uma assadeira grande) e feche as extremidades cortadas.

Transfira os strudels para assadeiras untadas com manteiga e polvilhadas com o resto da farinha de rosca.

Asse por 10 min e então reduza o fogo para 200 graus (forno quente) por mais cerca de 30 min, ou até os strudels ficarem dourados e as maçãs do recheio, macias.

Polvilhe com açúcar de confeiteiro e sirva, quente ou frio, com creme chantilly.

Rendimento: 2 tortas, cada uma para 6 pessoas.

Tempo de preparo: 1 hora.

Tempo de cocção: 40 minutos

Apfelshalet

Cybercook

- 8 maçãs, se possível verdes e raladas
- 8 ovos (claras em neve firmes)
- 1 pitada de sal
- 1 colher de canela
- 8 colheres de açúcar
- 1 colher grande de uvas passas pretas
- 3 colheres (sopa) de farinha de matza, esaldar com vinho branco quente
- suco e casca de um limão

Bater as gemas de ovos com açúcar. Agregar as maçãs raladas e todos os ingredientes, incluindo a farinha de matzot. No fim adicionar as claras em

neve. Levar ao forno por 30-40 minutos em forma untada e enfarinhada com farinha de matza. Servir quente.

Dica: Se não for época de Pessach, ou, se não for religioso, use farinha de rosca, que é parecida.

Arroz Colorido

INGREDIENTES :

2 colheres (sopa) de óleo
meia xícara (chá) de cenoura em cubinhos pequenos
2 ovos
meia xícara (chá) de vagem picada
meia xícara (chá) de presuntos em cubinhos
1 xícara e meia (chá) de arroz, lavado e escorrido
2 tabletes de CALDO DE LEGUMES E VERDURAS MAGGI
3 colheres (sopa) de cebolinha verde picada

MODO PREPARO :

Em uma panela grande, aqueça o óleo e refogue a cenoura. Junte os ovos, mexendo delicadamente até fritá-los. Acrescente a vagem, presunto, o arroz e refogue mais um pouco.

Despeje três xícaras (chá) de água fervente, acrescente o Caldo Maggi e mexa até que o caldo se dissolva completamente. Abaixar o fogo e deixe cozinhar com a panela parcialmente tampada por cerca de 20 minutos, até secar. Retire do fogo, tampe a panela e deixe por mais cerca de 5 minutos. Misture a cebolinha e sirva a seguir.

Rendimento: 6 porções

DICA :

· A cenoura e a vagem podem ser substituídas por pimentão, chuchu, abobrinha ou outros legumes de sua preferência, picados.

MICROONDAS :

Em um recipiente refratário coloque o óleo, a cenoura e leve ao microondas, potência alta, por 2 minutos. Adicione os ovos, mexa bem e leve ao microondas, potência alta por mais cerca de 3 minutos, mexendo na metade do tempo, para que os ovos se quebrem em pedacinhos. Junte a vagem, o presunto, o arroz, os tabletes de Caldo de Legumes e Verduras, duas xícaras e meia (chá) de água e volte ao microondas, potência alta, por 3 minutos, até ferver. Mexa até que o Caldo dissolva completamente. Volte ao microondas, potência alta, por mais cerca de 12 minutos, interrompendo o cozimento a cada 5 minutos para mexer o arroz. Misture a cebolinha e sirva a seguir.

Arroz cajun

2 xícaras de folhas de espinafre picadas
1 colher (sopa) de cebola ralada
1 colher (sopa) de salsinha picada
1 colher (sopa) de manteiga em temperatura ambiente
2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
1 1/2 xícara de leite
3 ovos batidos
sal e molho inglês
3 xícaras de arroz cozido

Misture todos os ingredientes e junte, por último, o arroz. Distribua o arroz em uma fôrma de pudim de 25 cm de diâmetro untada com bastante manteiga. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, em banho-maria de água fervente por aproximadamente 30 minutos. Desenforme e sirva quente.
Para 8 pessoas

Arroz ao forno

Ingredientes

2 xícaras de arroz cru
2 ovos batidos
2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
sal a gosto
2 cubos de caldo de galinha
4 xícaras de água fervente
2 tomates

Modo de Preparo

Bata os ovos, misture ao arroz com queijo e a manteiga. Dissolva os cubos de caldo de galinha na água fervente e junte ao resto, mexendo bem, até derreter a manteiga. Coloque em fôrma untada, enfeite com fatias de tomate e asse em forno moderado, durante 1 hora. Sirva quente.

Arroz à Piemontesa à moda da Miriam

Indicada por: Miriam Posvolsky

- 2 xícaras de arroz
- água que cubra o arroz em 2 1/2 cm (depende da qualidade)
- 3 cubinhos de caldo de galinha
- 100 g de champignon fresco ou congelado
- 2 colheres de sopa de manteiga

- 1/2 cebola picada ou 2 echalottes picadas
- 1 1/2 xícara de creme de leite fresco
- sal,
- pimenta
- noz moscada
- 100 g de parmesão de boa qualidade, ralado na hora

Cozinhe o arroz na água fervente com os cubinhos de caldo, abaixe o fogo bem baixinho e continue a cozinhar em fogo quase apagado até o arroz ficar macio. Derreta a manteiga e junte os champignons cortados em laminas, até o líquido evaporar. Junte a cebola bem picadinha para amolecer. Adicione o arroz cozido, pimenta do reino branca moída, sal se necessário e o creme de leite. Salpique o parmesão e sirva bem quente. O arroz deve ficar bem molhadinho.

Arroz a moda de Marrocos

- Mirian Mello -
- 1/2 xícara de chá de amêndoas (100 g)
- 1 colher de sopa de manteiga (15 g)
- 2 colheres de sopa de óleo de milho (30ml)
- 1 cebola média cortada em tirinhas (110 g)
- 1 frango grande e gordo (1,600k)
- água para cozinhar o frango
- 1 pedaço de canela em pau
- sal a gosto
- 3 colheres de sopa de manteiga (45 g)
- 500 g de carne de boi (patinho moído)
- 1/2 colher de chá de pimenta síria
- 3 xícaras de chá de arroz lavado e escorrido (600g)

Arroz à moda Chinesa

Ingredientes

- 4 xícaras de arroz cozido e frio
- 1/4 de xícara de óleo
- 2 ovos
- 1/2 xícara de cebolinha verde picada
- 1 colher (sopa) de molho inglês (opcional)
- sal a gosto
- 1/2 xícara de presunto cozido e picado
- 1/2 xícara de ervilha cozida ou em lata

Modo de Preparo

Aqueça uma colher de sopa de óleo em uma panela. Quebre os ovos em uma vasilha e bata bem. Junte ao óleo e cozinhe, mexendo até que comecem endurecer. Não cozinhe demais, pois precisam ainda estar úmidos. Salpique com sal e reserve. Em outra panela aqueça o óleo restante, junte a cebolinha, mexendo algumas vezes. Adicione o arroz e mexa rapidamente para que não grude no fundo. Junte o molho inglês. Acrescente o presunto e as ervilhas e aqueça, mexendo sempre. Quebre os ovos em pedacinhos. Acrescente ao arroz e aqueça bem.

Arroz à grega

3 xícaras de arroz

6 xícaras de água

1 caixa de passas

Queijo parmesão ralado

Manteiga

Óleo

Pimentão, cebola, salsa, cebolinha verde e cenoura

Sal

Leve uma panela ao fogo com água, sal e um pouco de óleo. Quando a água ferver, coloque o arroz lavado e escorrido. Mexa o suficiente, diminua o fogo e deixe a água secar. Aí, então, retire o arroz do fogo, tampe bem e deixe por mais algum tempo até ficar completamente pronto. À parte, leve uma caçarola ao fogo com a manteiga e aí frite as passas. Jogue, em seguida, em uma terrina grande. Junte a cebolinha verde, a cenoura, o pimentão, a cebola - cortados em pequenos pedaços - a salsa e o parmesão. Junte, por fim, o arroz cozido, misturando tudo cuidadosamente.

Sirva com Camarão à grega e Molho tártaro.

Arroz à Grega

Cybercook

- 2 xícaras de chá de arroz lavado
- 1/2 cebola ralada
- 1 dente de alho picado
- margarina para refogar
- 1/2 pimentão vermelho picadinho miúdo
- 1 cenoura picada miúdo
- 1/2 xícara de chá de vagem picada ou ervilhas frescas
- 1 cubo de caldo de galinha
- sal a gosto

Refogue a cebola e o alho na manteiga, junte o arroz e refogue até secar bem. Junte os legumes picados e acrescente 4 xícaras de chá de água e o caldo de galinha.

Quando ferver, ajuste o sal. Tampe e deixe cozinhar em fogo baixo. Desligue o fogo, quando secar e deixe o arroz na panela, descansando, por mais 5 minutos.

Arroz a Carreteiro (6 porções)

INGREDIENTES

- 800 g de charque picado
- 1 cebola
- 2 dentes de alho picado
- 2 colheres (sopa) de banha
- 2 xícaras de arroz Fritz
- 5 xícaras de água fervendo
- tempero verde a gosto

MODO DE PREPARAR

Coloque com antecedência o charque de molho, trocando a água por várias vezes.

Refogue o alho e a cebola na banha e junte o charque picado.

Acrescente o arroz Fritz e frite bem, mexendo sempre. adicione a água e baixe o fogo. Na hora de servir coloque por cima tempero verde picadinho.

Arroz com espinafre light Cyber

Para o creme:

- 150 g de ricota
- 1/2 xícara de leite desnatado
- 1 colher de sopa rasa de margarina light
- 1/2 colher de chá rasa sal
- 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado ou 2 colheres de sopa de queijo prato light.

Para o arroz:

- 2 xícaras de chá de arroz
- 1 colher de sopa de óleo
- 1/2 cebola ralada
- 1 dente de alho esmagado
- sal a gosto
- 200 g de espinafre cozido e picado miúdo (não esqueça de espremer bem, antes de picar)

Prepare o creme: Bata todos os ingredientes no liquidificador, ou processador, até que fique um creme bem homogêneo, sem as "bolinhas" da ricota.
Reserve.

Leve uma panela ao fogo e, quando aquecer, coloque o óleo e refogue a cebola e o alho. Acrescente o arroz e frite-o até que esteja sequinho. Junte quatro xícaras de chá de água fervendo e deixe cozinhar, abaixando o fogo, assim que ferva. Quando estiver quase seco, junte o espinafre, mexa bem. Quando já seco, junte o creme e desligue o fogo. mexa bem o arroz, antes de servir.

Arroz com Coxas de Frango Recheadas

- Culinária: Don Pepe

Recheio das coxas

Ingredientes

05 coxas de frango

200 gr de carne de porco moída

cebola, alho, salsinha, pimenta do reino, tomate picado sem pele, palmito e ervilha. Tudo picado à gosto.

Modo de preparo:

Formar uma massa para encher as coxas. Retirar o osso das coxas deixando as pontas.

Encher e costurar com uma linha grossa.

Fritar as coxas e reservar.

Arroz

Ingredientes:

01 xícara de arroz

sal

01 cebola em folhas

05 dentes de alho cortado em lâminas

galhos de salsinha à gosto

05 tomates sem pele cortados em pedaços

ervilhas à gosto

palmito cortado em rodela

Modo de preparo:

Refogar a cebola com uma colher do óleo do frango, acrescentar as coxas, refogar mais um pouco, colocar a água, deixar ferver, fritar o alho e o tomate e colocar no arroz a ervilha e deixar secar.

Enfeitar com o palmito, ervilha e salsinha.

Arroz com Cerveja (4 porções)

INGREDIENTES

-1 cebola (pequena) ralada

- 5 colheres (sopa) de óleo
- 100 g de salsichão picado
- 1 1/2 xícara (chá) de arroz Frida
- 1 1/2 xícara (chá) de cerveja clara
- 2 cubinhos de caldo de carne
- 8 azeitonas pretas sem caroço

MODO DE PREPARAR

Frite a cebola no óleo, junte o salsichão e doure ligeiramente. Acrescente o arroz Frida e refogue bem. Junte a cerveja, o caldo de carne dissolvido em 2 1/2 xícaras (chá) de água fervente, e as azeitonas. Cozinhe em fogo baixo, com a panela tampada, por 15 minutos. Sirva quente.

Arroz com brócolos e bacalhau

- 4 xícaras de chá de arroz pronto
- 6 dentes de alho
- 1 cebola picada grande
- 6 colheres de sopa de azeite
- 300 g de bacalhau cozido e desfiado
- 1 maço de brócolos

modo de preparar:

coloque 6 colheres de sopa de azeite numa panela e frite o alho até dourar. junte a cebola e o brócolos cozido e picado. deixe refogar e acrescente o bacalhau desfiado. misture o arroz cozido, mexa bem regue com bastante azeite.

Arroz com amêndoas e creme de damasco

- Palmira Onofre - tel: (011)572 24 20
- 2 xícaras de chá de arroz
- 50 g de margarina
- sal a gosto
- 1 cebola pequena ralada
- 6 xícaras de chá de água
- 100 g de amêndoas sem pele cortadas em tirinhas e
- passadas em 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de sobremesa de páprika

modo de preparar:

derreta a manteiga e junte a cebola. acrescente o arroz e as amêndoas passada por 1 colher de sopa de manteiga. refogue normalmente.

creme de damasco

- 100 g de damasco seco
- 2 xícaras de chá de água
- 1 colher de sopa de karo

bata no liquidificador o damasco com a água e o karo. leve ao fogo e deixe ferver até virar uma calda. enforme o arroz em uma assadeira de anel untada com manteiga. depois de frio desenforme e sirva com o creme por cima ou a parte.

Arroz com espinafre light

Indicada por: Cyber Cook

Para o creme:

- 150 g de ricota
- 1/2 xícara de leite desnatado
- 1 colher de sopa rasa de margarina light
- 1/2 colher de chá rasa sal
- 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado ou 2 colheres de sopa de queijo prato light.

Para o arroz:

- 2 xícaras de chá de arroz
- 1 colher de sopa de óleo
- 1/2 cebola ralada
- 1 dente de alho esmagado
- sal a gosto
- 200 g de espinafre cozido e picado miúdo (não esqueça de espremer bem, antes de picar)

Prepare o creme: Bata todos os ingredientes no liquidificador, ou processador, até que fique um creme bem homogêneo, sem as "bolinhas" da ricota.

Reserve.

Leve uma panela ao fogo e, quando aquecer, coloque o óleo e refogue a cebola e o alho. Acrescente o arroz e frite-o até que esteja sequinho. Junte quatro xícaras de chá de água fervendo e deixe cozinhar, abaixando o fogo, assim que ferva. Quando estiver quase seco, junte o espinafre, mexa bem. Quando já seco, junte o creme e desligue o fogo. Mexa bem o arroz, antes de servir.

Arroz com Legumes (6 a 8 porções)

INGREDIENTES

- 2 cenouras
- 3 batatas
- 4 ovos
- 2 xícaras de arroz cozido Frida
- 250 g de vagem
- 1 xícara de queijo ralado
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo Frida
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 copos de leite
- sal, pimenta, cebola ralada

MODO DE PREPARAR

Pique os legumes e cozinhe em água e sal. Depois de cozidos, escorra e acrescente a farinha Frida dissolvida no leite, a manteiga, as gemas desmanchadas, sal e pimenta. Leve ao fogo, mexendo sempre, para não embolotar. Deixe ferver e retire do fogo. Depois de frio junte o arroz cozido Frida, o queijo ralado e as claras batidas em neve. Unte uma forma com manteiga e farinha de rosca, jogue a massa dentro e leve a assar em fogo médio. Sirva quente. se quiser faça um molho de tomate e cubra o arroz.

ARROZ COM LENTILHA do Almanara

No Almanara, para 8 pessoas, as lentilhas (3 xícaras), bem lavadas, são cozidas em 2 litros de água por uns 10 minutos em fogo brando.

Junta-se então, na mesma panela, arroz (1 xícara e meia) lavado e escorrido, sal e 3 cebolas médias cortadas em meias-luas e já douradas numa frigideira à parte com azeite de oliva (1 xícara). Mais uns 10 minutos de cozimento suave. Em uma travessa, sobre o arroz com lentilhas espalham-se fatias finas de 4 abobrinhas e cebolas fatiadas em meias-luas, ambas fritas em azeite.

Arroz Cremoso de Forno (6 porções)

INGREDIENTES

- 4 xícaras (chá) de arroz Frida cozido em água e sal
- 100 g de presunto cortado em tirinhas
- 100 g de queijo mussarela cortado em tirinhas

Para o molho cremoso:

- 350 g de creme de leite (nata)
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 3 gemas
- Tempero verde picado
- sal a gosto
- Manteiga para untar

MODO DE PREPARAR

Em uma vasilha coloque o creme de leite, o leite, as gemas, o tempero verde, o sal e misture bem.

Unte um refratário com manteiga, coloque uma camada de arroz, o molho cremoso, uma camada de presunto e outra de queijo.

Novamente uma camada de arroz, o restante do presunto e do queijo.

Termine colocando o restante do molho cremoso. Leve ao forno pré-aquecido até derreter o queijo.

Sirva em seguida.

Arroz Cremoso

Cybercook

- 4 xícaras de arroz cozido
- 200g de presunto em fatias
- 200g de queijo muzzarella em fatias
- manteiga para untar

Molho:

- 4 gemas batidas
- 1 lata de creme de leite, sal
- cheiro verde picado

Unte uma forma refratária, coloque uma camada de arroz. Regue com um pouco do molho alterne uma camada de presunto com uma de queijo. Outra camada de arroz, um pouco mais de molho... Repita as camadas ,sendo a ultima de queijo e molho. Leve ao forno moderado 180° C. Derretendo o queijo, sirva imediatamente.

Acompanha batata palha.

Arroz cuiabano

- arroz
- batatinha frita em cubos
- banana da terra frita em rodela
- molho de carne moída ou frango desfiado
- tomate, cheiro verde, alho e cebola (para o molho)
- queijo mussarela (fatiado)
- uva passa (branca ou preta)

cozinhe o arroz ao ponto (se possível bem soltinho) coloque uma camada de arroz, uma de molho, uma de batatinha frita, uma de banana frita e uma de queijo. repita o processo até acabar os ingredientes.

quanto a quantidade, será definida de acordo com o número de pessoas a serem servidas.

sugestão: quando chegar ao fim coloque a última camada de queijo passe por cima do queijo uma fina camada de ovos batidos com gema e clara e leve ao forno ficará bem crocante a parte de cima do prato.

Arroz do Ratinho

- Apresentador: Ratinho

Ingredientes:

01 kg de arroz
01 kg de frango em pedaços pequenos
04 cebolas
01 cabeça de alho
01 maço de cheiro verde
02 colheres de sopa de óleo
sal e pimenta do reino a gosto
colorau
miúdos de frango

Modo de preparo:

Colocar o óleo, para fritar a cebola e o alho.

Quando estiver dourado acrescentar o arroz e em seguida o frango.

Colocar os outros temperos e acrescentar então a água fervente. Deixar cozinhar até secar a água.

Arroz de polvo à Tantan

Cybercook

- 1 quilo de polvo limpo e cortado em pedaços

- 2 copos de vinho tinto de ótica qualidade
- brócolos cortado em pedaços e limpo
- 4 xícaras de arroz

na véspera, limpe o polvo, corte em pedaços e tempere com sal, alho e vinho. No dia: em uma panela, faça refogado de alho, azeite e sal, coloque o polvo. A seguir, coloque uma colher de extrato de tomate e uma xícara de água. deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos. Depois acrescentar o vinho usado para tempero de véspera. Cozinhar por mais 10 minutos e acrescentar o brócolos, mexer e depois reservar.

Em outra panela preparar o arroz normalmente, porém, quando estiver com pouca água abaixar o fogo e acrescentar o polvo e seus ingredientes. Deixar cozinhar sem deixar secar. Servir bem molhado e com azeitonas pretas enfeitando. Esta é uma receita ensinada por uma portuguesa.

Arroz de pollo ou galinhada

- Don Pepe

Ingredientes

- 3 xícaras de arroz
- 1 galo ou um frango
- 3 colheres de azeite
- 3 tomates em pedaços
- 1 pimentão verde em tiras
- 5 dentes de alho sem pele
- 1 cebola picada
- Vagem a gosto
- Salsinha a gosto
- Sal a gosto
- 1 colher (chá) de asarão
- Ervilha a gosto
- 1 pimenta assado na brasa (limpar e cortar em tiras)

Modo de preparar

Tirar o sangue do galo. Colocar sal num prato para coagular o sangue, fritar e cortar em pedaços. Cortar o galo nas juntas. Cozinhar tudo junto com o miúdo até estar mole (reservar a água cozida). Refogar o alho o pimentão verde acrescentar o caldo do frango, corrija o sal e quando estiver fervendo colocar o asarão, o arroz e o sangue. Estando o arroz no ponto deixar secar e esta pronto.

Enfeitar:

Enfeitar com as ervilhas o pimentão em tiras salsinha picada e azeite

Rendimento: 6 porções + ou -

Arroz de panela de pressão

(de 3 minutos) - Miriand Teixeira

- 2 xícaras de chá de arroz lavado
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 cebola pequena ralada
- 250 g de carne seca dessalgada e aferventada
- 200 g de lombo de porco dessalgada e aferventada
- 1/2 pimentão vermelho picado
- 1 cenoura ralada
- 4 xícaras de chá de água quente
- Sal a gosto

Refogue o arroz na panela de pressão com as carnes, a cebola, o pimentão e a cenoura. Adicione a água fervente e o sal. Tampe a panela, deixe ferver por 3 minutos e destampe depois de 20 minutos. Retire e sirva acompanhado com bananas fritas e batatas doces fritas.

Modo de preparo

Rendimento: 5 a 6 porções

Arroz de lavrador

- 4 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola
- 2 tomates
- Salsa
- Sal a gosto
- 1 pedaço de chouriça
- 3 xícaras de arroz
- 1/2 kg de repolho

Ponha numa panela o azeite, a cebola e os tomates picados, a salsa, o sal e a chouriça cortada em rodela. Deixe refogar bem. Jogue, então, o repolho cortado em pedaços, bem lavado e escaldado, e refogue mais um pouco. Acrescente 6 xícaras de água. Finalmente, coloque o arroz e mexa com um garfo para ficar cozido por igual. Cozinhe em fogo alto e depois abaixe para acabar de secar.

Arroz de forno

- Laka Brandão
- 5 xícaras de chá de arroz cru bem lavado
- 4 colheres de sopa de óleo
- 3 dentes de alho
- 1 cebola média
- Sal a gosto
- 10 xícaras de chá de água fervente
- 2 colheres de sopa de creme de leite sem soro

- 5 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- 2 gemas passadas pela peneira
- 1/2 copo de leite
- Margarina para untar
- Farinha de rosca para polvilhar
- 2 ovos cozidos e fatiados

Recheio

- 1/2 k de camarões médio limpos
- Caldo de limão
- 4 colheres de sopa de azeite
- 6 tomates sem pele e sem sementes
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho
- 1 folha de louro
- Sal e pimenta a gosto
- 1/2 maço de cheiro verde picado
- 200 g de azeitonas verdes picadas
- 1 lata de ervilhas
- 1 vidro de palmito

Modo de preparo

Refogar o arroz do modo tradicional, juntar o creme de leite, o queijo ralado, as gemas dissolvidas no leite e misturar bem o arroz que deve ainda estar quente.

Untar uma assadeira com margarina e polvilhar com farinha de rosca. Colocar a metade do arroz, levar ao forno médio de 25 a 30 minutos. Desenformar e decorar a gosto e servir.

Arroz de braga

- Evelin Duarte

- 1/2 k de frango cortado em pedaços pequenos
- 2 colheres de sopa de vinagre
- 50 g de toucinho defumado picadinho
- 2 xícaras de chá de arroz
- 1/2 paio cortado em lascas finas
- 1 lingüiça portuguesa picadinha
- 3 tomates
- 3 xícaras de chá de água
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

Ponha o frango num refratário e tempere com sal, pimenta e vinagre. Junte o toucinho e leve ao microondas por 10 minutos em potência alta. Acrescente os demais ingredientes e misture tudo muito bem. Cubra e leve ao microondas por mais 25 minutos em potência alta.

Arroz da Vovó

- Culinarista: Laka Brandão

Ingredientes:

04 colheres de sopa de óleo

03 xícaras de chá de arroz lavado e escorrido

01 cebola média picada

02 dentes de alho picados

01 folha de louro

1/2 kg de carne seca aferventada e desfiada

02 xícaras de chá de pinhão cozido descascado e cortado em lascas

01 pimentão vermelho cortado em pequenos cubos

cebolinha verde picada a gosto

06 xícaras de chá de água fervendo

Modo de Preparo:

Deixe a carne seca de molho por 24 horas e troque a água várias vezes.

Leve a água para ferver e nela coloque a carne, deixando ferver por 5 minutos.

Escorra a água, colocando-a novamente em água fervendo e deixe por 45 minutos.

Escorra-a novamente, desfiando-a em seguida.

No óleo, refogue a cebola, em seguida o alho e o pimentão, coloque a carne desfiada e frite-a bem.

Coloque o arroz para refogar.

Estando tudo refogado junte as seis xícaras de chá de água fervendo, a folha de louro e faça correção de sal.

Abaixe o fogo e espere secar toda a água.

Desligue o fogo.

Deixe abafado por 15 minutos, coloque as lascas do pinhão e revolva com cuidado para que tudo fique bem agregado.

Coloque a cebolinha na hora de servir.

Sirva acompanhado de um delicioso refogado de abóbora.

Arroz da Tia Jandra

- Irmãs Galvão

Ingredientes:

02 colheres de manteiga

02 cebolas grandes cortadas

04 xícaras de água

02 xícaras de grão de bico cozido (reservar a água do cozimento)

1.1/2 kg de músculo cozido e desfiado (reservar a água).

Água suficiente para cobrir a carne.

02 xícaras de arroz

sal

cheiro verde

canela em pó

Modo de preparo:

Dourar a cebola na manteiga e formar as camadas dos ingredientes; em uma panela grande:

1ª camada - grão de bico cozido

2ª camada - músculo desfiado

3ª camada - arroz lavado, sal, cheiro verde, água da carne, água do grão de bico.

Acrescentar mais água se necessário.

Polvilhar com a canela em pó.

Cozinhar até secar a água, retire do fogo e embrulhe a panela em jornal por 2 horas.

Rendimento: 08 pessoas

Arroz expresso

- Culinarista: Cecília Biju

ingredientes:

- 02 xícaras de chá de arroz escolhido e lavado (utilizar em 2 vezes)

- 300 gr de carne moída (patinho)

- 1/2 xícara de chá de cebola picada (utilizar em 2 vezes)

- 1/3 xícara de chá de óleo (utilizar em 2 vezes)

- 01 lata de milho escorrido

- 01 lata de ervilha escorrida

- 1/2 xícara de chá de cenoura em cubos

- 1/4 xícara de chá de azeitonas picadas

- 1/3 xícara de chá de óleo (utilizar em 2 vezes)

- 05 xícaras de chá de água

- 02 cubos caldo de galinha

- 50 gr de parmesão ralado

modo de preparo:

- pegue metade do arroz e misture com a metade do óleo, cebola e o total de carne moída, distribua nas laterais de um refratário untado com óleo.reserve.

- pegue a outra parte do arroz, misture o restante do óleo e da cebola, junte com o milho, ervilha, cenouras, azeitonas e disponha no centro do refratário.

- dissolva os cubos de galinha e uma xícara de chá de água fervendo. junte o restante da água e o queijo ralado, coloque cuidadosamente sobre o arroz.

- tampe e leve ao forno até secar; mais ou menos 40 minutos.

- servir quentinho com salada de folhas.

porção para 05 pessoas.

Arroz estilizado aos Queijos

Cybercook

- arroz branco na água e sal cozido pouco mais que ao dente.

- manteiga

- 01 cebola grande

- queijos, parmesão, catupiry, mussarela e prato

- champignons
- 01 ou 02 latas de creme de leite light (depende sempre da quantidade de arroz)
- 01 copo de leite

Coloque manteiga para derreter na panela de teflon. Junte cebola bem picadinha e deixe dourar. Junte após ter picado os queijos mussarela, prato e catupiry, mexa até que vire uma massa cremosa. Coloque então o creme de leite, o leite o queijo parmesão e os champignons. Mexa mas não deixe ferver, esquite até sentir que já houve homogeneização. Misture com o arroz já pronto mas deixe-o cremoso. Sirva em seguida com carne e molho cremoso madeira ou de champignons.

Arroz especial

- Elizabete Ribaldo

Ingredientes

- 2 xícaras de arroz (lavado e escorridos)
- 2 colheres de sopa de óleo
- 100 g. De chapignon picado
- 100 g de presunto picado
- 1 copo de requeijão
- 500 ml de creme de leite

Modo de preparar

Refogue o arroz com óleo, presunto e champignon. Adicione 4 xícaras de água quente e deixe cozinhar. Depois de cozido enforme numa forma de anel.

Desenforme e faça a cobertura.

Cobertura

Leve ao fogo o creme de leite até ferver, adicionar o requeijão, misturar bem até dissolver completamente. Despeje sobre o arroz e sirva em seguida.

Arroz Especial com Berinjela

- Culinarista: Luzinete Veiga

Ingredientes:

- 500 gr de arroz cozido
- 200 gr de mussarela em fatias
- 05 berinjelas cortadas no sentido do comprimento em fatias bem finas ligeiramente temperadas com sal
- 1/2 xícara de chá de salsinha picada
- 700 gr de carne moída refogada
- 01 lata de molho de tomate ou 06 tomates maduros batidos no liquidificador
- queijo parmesão ralado

Modo de preparo:

- Untar um refratário com margarina, colocar camadas de carne, arroz, fatias de berinjela, fatias de mussarela, arroz novamente e assim até terminar.
- Sendo a última camada de berinjela e salsinha.
- Coloque o molho fervendo e polvilhe queijo ralado, leve ao forno por 20 minutos.
- Servir com salada.

Obs: As fatias de berinjela são ligeiramente fritas em óleo.

Arroz egípcio

Para o arroz

- 1 kg de peito de frango
 - 2 cebolas em pedaços
 - 1 alho-poró (parte branca) em rodelas
 - 1 cenoura em rodelas
 - 2 1/2 xícaras de arroz
- Para o molho

- 2 xícaras de caldo do cozimento do frango
 - 200 g de amêndoas sem pele
 - 200 g de pignoli
- manteiga

Prepare o arroz: cozinhe o peito de frango com as cebolas, o alho-poró e a cenoura cortada em água suficiente para cobrir por 20 minutos. Retire o frango e desfie. Cozinhe o arroz com o caldo do frango e reserve.

Prepare o molho: toste a amêndoa e o pignoli separadamente na manteiga e reserve. Separe um pouco de amêndoa e pignoli tostados para enfeitar e passe o restante no processador de alimentos. Em uma panela, junte o caldo de frango, as amêndoas e os pignolis moídos e leve ao fogo por 5 minutos. Coloque o arroz em uma travessa com o frango desfiado à volta. Salpique com o pignoli e a amêndoa tostados. Sirva o molho à parte.

Para 8 pessoas

Arroz Doce Super fácil

- 01 xícara de arroz
- 01 lata de leite condensado
- canela em pó

Lave o arroz e escorra bem. Leve ao fogo numa panela grande com 01 litro e meio de água. Quando ferver, abaixe o fogo e cozinhe até que o arroz fique macio.

Junte o leite condensado, misture bem e retire do fogo. Sirva polvilhado com canela.

Arroz-Doce Mulato (8 a 10 porções)

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de arroz Fritz lavado e escorrido
- 6 xícaras (chá) de leite quente
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 cravos-da-índia
- 3 paus de canela
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 ovo batido
- manteiga para untar

Calda:

- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de vinho tinto
- 1 xícara (chá) de uva passa sem sementes

MODO DE PREPARAR

Leve o arroz ao fogo com 2 xícaras (chá) de água quente. Cozinhe por 10 minutos e acrescente metade do leite misturado com o açúcar. Deixe em fogo baixo por mais 15 minutos. Adicione o restante do leite, os cravos-da-índia e a canela. Cozinhe por mais 30 minutos, sempre em fogo baixo. De vez em quando, mexa com uma colher de pau para que o arroz não grude no fundo da panela.

Tire a panela do fogo enquanto o arroz ainda estiver úmido. Elimine os cravos-da-índia e a canela. Junte a manteiga e o ovo e misture bem. Passe o arroz ainda quente para uma forma com buraco no meio untada. Aperte bem e espere esfriar. Depois, leve à geladeira.

Para preparar a calda: aqueça o açúcar com 1 xícara (chá) de água. Junte o vinho e a uva passa. Deixe no fogo até engrossar (cerca de 15 minutos), sem parar de mexer. Espere esfriar. Desenforme o arroz e regue com a calda. Sirva gelado.

Arroz doce diet

Ingredientes

- _ 3 e 1/2 xícaras - Leite desnatado
- _ 1/4 de xícara - Arroz cru
- _ 8 colheres de sopa - Passas
- _ 1 unidade - Ovo (batido)

- _ 1 colher de chá - Baunilha
- _ 1/2 colher de chá - Casca de limão ou de laranja (ralada)
- _ Adoçante à gosto
- _ 1/4 colher de chá - Canela em pó

Modo de preparo

1. Misture o arroz e o leite numa panela, tampe e cozinhe em fogo bem lento por 1 hora ou até que o arroz esteja macio.
2. Acrescente as passas nos últimos 10 minutos de cozimento.
3. Retire do fogo e junte a baunilha, a casca ralada e o adoçante.
4. Coloque num recipiente, salpique com a canela e leve a geladeira.

Informações ou sugestões: pitaline@hotmail.com

Arroz Doce de Micro

Serve: 6 pessoas

Calorias: 218 por porção

Tempo Total de preparo

5 minutos para preparar

44 minutos no microondas

Ingredientes

100g de arroz

3 1/2 xícaras de leite

75g de açúcar

75g de passas

1 pitada de canela em pó

Modo de fazer

Colocar o arroz, o leite e o açúcar num refratário. Tampar e levar ao microondas por 9 minutos na potência máxima, mexendo na metade do tempo.

Abrir o forno, mexer e voltar a cozinhar por mais 35 minutos na potência 70.

Mexer após 15 minutos. Misturar as passas e a canela. Deixar descansar coberto por 10 minutos antes de servir. Pode ser servido quente ou frio.

Como congelar

Em pote plástico com tampa.

Como descongelar

Por 10 minutos na potência média.

Arroz Natalino light

Indicada por: Cyber Cook

- 2 xícaras de chá de arroz limpo e lavado

- 1 colher de sopa de óleo vegetal
- 1 colher de chá de margarina light
- 1/2 cebola ralada
- 4 xícaras de chá de água
- 1 xícara de chá de champignons em lâminas
- 150 g de queijo prato ralado grosso E se experimentar a ricota cremosa-
- 1 xícara de chá de espinafre cozido picado
- 1/2 xícara de chá de leite desnatado
- sal a gosto

Aqueça uma panela não aderente e nela coloque o óleo vegetal e a margarina. Junte a cebola e refogue-a . Acrescente o arroz e refogue-o até que seque. Junte a água. Depois de 5 minutos de fervura, acrescente os champignons e o espinafre e deixe cozinhar até que o arroz esteja macio. Antes de desligar o fogo, junte o leite e o queijo prato ralado. Misture bem com um garfo (use garfo de madeira para não estragar a panela anti-aderente).

Cyberdicas: No lugar do queijo prato e leite, experimente usar requeijão light.

Arroz mole

Cybercook

- 3 xícaras de arroz lavado e escorrido
- 1 alho amassado
- 1/4 cebola cortada em cubos pequenos
- 1 raspa de manjericão
- 1 pitada de orégano
- óleo para fritar
- 1/2 queijo tipo "Minas Frescal"

Junte ao óleo o alho, a cebola, o manjericão e o orégano. Após bem seco, frite o arroz nesta mistura. Acrescente o queijo, em generosas fatias. Cubra a mistura com água fria e deixe secar como faz normalmente no preparo do arroz. Após cozido, o queijo irá se agregar ao arroz, sendo excelente para acompanhamento de frangos e carnes mais fortes como pernil e lombo assado. Atenção: este prato tem que ser servido bem quente. Se gostar, pode misturar repolho (pequena quantidade) no momento da fervura.

Arroz Maria Isabel

- 1 quilo de frescal de boa qualidade
- 1 quilo de arroz parbolizado
- 1 maço de cebolinha
- 1 maço de salsa

- sal a gosto
- 2 dentes de alho
- 1 cabeça de cebola media.
- 1/4 xícara de azeite de oliva, de boa qualidade.

Corte o frescal até que o mesmo fique do tamanho de 0,5 cm (pique-o ainda quase congelado, para facilitar o corte). Frite o frescal até que o mesmo fique dourado. Acrescente o alho, deixe fritar, acrescente a cebola, dando-lhe uma leve fritada e desligue. Faça o arroz de modo que fique ao dente, em separado. Misture o arroz ao dente (preferencialmente frio) ao frescal frito, regue com o azeite de oliva, Aqueça o prato e decore por cima com a salsa e a cebolinha. Tenham um bom proveito.

Dica: O frescal de São Joaquim/SC é o mais indicado para o preparo desta maravilha.

Frescal: Um corte de carne de primeira seco ao sereno e que utiliza-se sal no preparo, muito encontrado no Sul do Brasil, porém, não pode ser confundido com carne de sol ou charque, pois é muito diferente.

Arroz italiano

2 xícaras de chá de arroz cru
250 g de queijo mussarela
1 lata de purê de tomates
100 g de tocinho defumado em fatias
1 cebola grande cortada em rodela finas
100 g de queijo parmesão ralado
3 berinjelas cortadas em rodela finas e fritas na gordura
1 colher de sopa de molho de pimenta Cica
1 1/2 xícara de água
Sal a gosto

Molho

Coloque um pouco de óleo numa panela, acrescente o tocinho, a cebola, o sal, o molho de pimenta, o purê de tomates e 1 1/2 xícara de água e deixe o molho cozinhar. Depois de pronto, reserve a metade e acrescente à outra 3 xícaras de água mais o arroz. Deixe cozinhar lentamente.

Arrumação do prato

Num pirex untado, coloque uma camada de arroz, as berinjelas fritas, o queijo mussarela, o molho reservado, metade do parmesão, outra camada de arroz e o restante do parmesão. Leve ao forno por 20 minutos.

Arroz egípcio

Para o arroz

- 1 kg de peito de frango
 - 2 cebolas em pedaços
 - 1 alho-poró (parte branca) em rodela
 - 1 cenoura em rodela
 - 2 1/2 xícaras de arroz
- Para o molho

- 2 xícaras de caldo do cozimento do frango
- 200 g de amêndoas sem pele
- 200 g de pignoli
- manteiga

Prepare o arroz: cozinhe o peito de frango com as cebolas, o alho-poró e a cenoura cortada em água suficiente para cobrir por 20 minutos. Retire o frango e desfie. Cozinhe o arroz com o caldo do frango e reserve.

Prepare o molho: toste a amêndoa e o pignoli separadamente na manteiga e reserve. Separe um pouco de amêndoa e pignoli tostados para enfeitar e passe o restante no processador de alimentos. Em uma panela, junte o caldo de frango, as amêndoas e os pignolis moídos e leve ao fogo por 5 minutos. Coloque o arroz em uma travessa com o frango desfiado à volta. Salpique com o pignoli e a amêndoa tostados. Sirva o molho à parte.

Para 8 pessoas

Arroz selvagem com papaia verde e haddock

- Chef de cozinha: Glenys Silvestre

ingredientes:

- 200 gr de arroz selvagem
- 1 xícara de arroz branco medido cru
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 cebola ralada
- 2 dentes de alho
- 1 litro de leite
- 700 gr de haddock
- sal e pimenta
- 2 papaias verdes com casca e bem picadas

modo de fazer:

- deixe o haddock de molho no leite de um dia para outro (menos uma xícara)
- escorra e cozinhe no restante do leite. escorra
- desfolhe o haddock em pedaços generosos.
- frite-os no azeite. reserve.
- cozinhe o arroz selvagem em água e sal.
- refogue na manteiga, cebola e alho o arroz branco.

- no mesmo azeite em que fritou o haddock, frite a papaia. misture o arroz branco no arroz selvagem.
- cubra com a papaia.
- sobre a papaia coloque o haddock bem quente.

Arroz Santo Antonio

- 500 g de carne seca demolhada por 24 horas, aferventada e posteriormente desfiada;
- 3 xícaras de chá de arroz lavado e escorrido;
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho picado
- 6 colheres de sopa de óleo
- Sal a gosto
- 1 folha de louro
- 6 xícaras de chá de água fervente

Refogue a carne desfiada no óleo, junte os temperos, deixe dourar, junte o arroz, frite-o em seguida juntando a água, corrija o sal e deixe secar normalmente.

Em seguida junte ao arroz pronto:

- 1 xícara de chá de milho verde aferventado
- 1 xícara de chá de pinhão cozido e fatiado
- 5 colheres de sopa de cebolinha verde picada.
- 1 pimentão vermelho picado em cubinhos (passado no óleo)
- 2 ovos cozidos picados
- 1 xícara de chá de batata palha

Misture tudo muito bem, mantendo aquecido. Coloque na travessa, decore com anéis de cebola molhada na cerveja, passadas na farinha de trigo e fritas.

Sirva acompanhado de bananas a milanesa e um delicioso kibebe.

Arroz rico

- 3 xícaras de chá de arroz
- 1 colher de manteiga ou margarina
- 1 peito de frango cozido em tempero e desfiado
- 1 dente de alho
- 1/2 cebola ralada
- 1 cubo de caldo de galinha
- 1 xícaras de chá (ou pouco menos) de uvas passas
- 1 lata de milho verde
- 6 xícaras de chá de água (junte o caldo do cozimento do frango e meça)

- sal a gosto
- 1 xícara de amêndoas peladas, ligeiramente assadas e picadas em lascas

Numa panela adequada à quantidade, coloque a manteiga e frite a cebola e o alho, até que estejam dourados. Junte o frango desfiado e refogue mais um pouco. Acrescente o arroz e refogue até que esteja seco. Junte o líquido, o cubo de caldo e o milho verde. Depois que ferver, prove e salgue. Espere mais uns 5 minutos e junte as passas e amêndoas. Deixe acabar de secar em fogo baixo.

Cyberdica: O arroz ficará sempre solto se, ao tirá-lo da panela, utilizar-se de um garfo para soltá-lo.

Arroz parisiense

- Anka Popovik

Ingredientes:

- 02 xícaras chá de arroz
- 04 xícaras chá de água
- 01 cubo de caldo de galinha
- Fazer o arroz e reservar

Molho branco:

- 01 copo de requeijão
- 02 colheres de sopa de manteiga
- 1/2 xícara de chá de cebola ralada
- 01 dente de alho picado
- 02 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1/2 litro de leite
- Sal e noz moscada ralada

Outros Ingredientes:

- 300 gr presunto em cubos
- 300 gr de queijo prato em cubos
- 01 vidro de cogumelos fatiados
- 04 ovos inteiros
- 50 gr queijo ralado
- 1/2 xícara salsa picada
- Sal

Modo de preparar

Fazer o molho branco. Colocar no refratário o arroz, presunto, queijo, molho e fazer camadas. Por último bater os ovos com o queijo ralado e salsa e derramar por cima. Levar ao forno para gratinar.

Arroz para Sushi

Cybercook

- 2 xícaras de arroz para Sushi
- 3 xícaras de água

- 1/2 xícara de vinagre de arroz
- 3 colheres de açúcar
- 1 colher de sal (café)

Deixe o arroz de molho por 30 minutos, depois lave bem até a água ficar cristalina. Então coloque no fogo brando com tampa até secar e ficar bem inchado. Misture o vinagre o sal e açúcar, até dissolver bem.

Coloque o arroz ainda quente em uma bacia plástica e vá despejando devagar a mistura de vinagre mexendo com movimentos rápidos com o ventilador ligado para esfriar, não deixar ficar melado. Pode ser usado em até 24 hs. Manter coberto.

Arroz para arranjar marido

- 1 1/2 xícara de arroz
- 1 xícara de leite
- 1 lata de leite condensado
- 1 xícara de mel
- raspas de laranja
- cravo e canela em pó
- 1/2 xícara de açúcar
- água para cozinhar o arroz

Duas alianças de ouro

Um pedaço de linha branca

Lave o arroz. Cozinhe com o açúcar, cravo, canela e raspas de laranja. Quando estiver cozido, coloque o leite, o mel e o leite condensado misture tudo, coloque as duas alianças amarradas com a linha e leve ao fogo novamente, vá mexendo de vez em quando para não grudar no fundo. Desligue o fogo, tire as alianças amarradas com a linha. Comer o arroz antes de esfriar totalmente e antes de desamarrar as alianças. Polvilhar com canela.

BOA SORTE !!!

ARROZ NEGRO

Ingredientes:

600 gr de arroz

1,25 litros de caldo de pescado e marisco

1/2 kg cebola picadinha.

4 dentes de alho picadinho.

2 tomates maduros picado
um pouco de salsa picada
1/2 Kg. Lulas bem pequenas (só tiramos o intestino)
um pimentão picadinho.
azeite de oliva e sal.

Modo de fazer:

Em uma panela coloque o azeite com um pouco de sal e quando estiver quente coloque a cebola a dourar em fogo lento. Adicionar as lulas, um pouco depois o alho, o tomate picado, colocamos o pimentão e a salsa, damos umas mexidas para que solte a tinta da lula, colocamos o arroz, o caldo, verificamos o sal deixamos secar os primeiros 5 minutos a fogo vivo e os outros 15 minutos restantes a fogo lento.

Arroz rico

- 3 xícaras de chá de arroz
- 1 colher de manteiga ou margarina
- 1 peito de frango cozido em tempero e desfiado
- 1 dente de alho
- 1/2 cebola ralada
- 1 cubo de caldo de galinha
- 1 xícaras de chá (ou pouco menos) de uvas passas
- 1 lata de milho verde
- 6 xícaras de chá de água (junte o caldo do cozimento do frango e meça)
- sal a gosto
- 1 xícara de amêndoas peladas, ligeiramente assadas e picadas em lascas

Numa panela adequada à quantidade, coloque a manteiga e frite a cebola e o alho, até que estejam dourados. Junte o frango desfiado e refogue mais um pouco. Acrescente o arroz e refogue até que esteja seco. Junte o líquido, o cubo de caldo e o milho verde. Depois que ferver, prove e salgue. Espere mais uns 5 minutos e junte as passas e amêndoas. Deixe acabar de secar em fogo baixo.

Cyberdica: O arroz ficará sempre solto se, ao tirá-lo da panela, utilizar-se de um garfo para soltá-lo.

Arroz parisiense

- Anka Popovik

Ingredientes:

- 02 xícaras chá de arroz
- 04 xícaras chá de água
- 01 cubo de caldo de galinha

- Fazer o arroz e reservar

Molho branco:

- 01 copo de requeijão
- 02 colheres de sopa de manteiga
- 1/2 xícara de chá de cebola ralada
- 01 dente de alho picado
- 02 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1/2 litro de leite
- Sal e noz moscada ralada

Outros Ingredientes:

- 300 gr presunto em cubos
- 300 gr de queijo prato em cubos
- 01 vidro de cogumelos fatiados
- 04 ovos inteiros
- 50 gr queijo ralado
- 1/2 xícara salsa picada
- Sal

Modo de preparar

Fazer o molho branco. Colocar no refratário o arroz, presunto, queijo, molho e fazer camadas. Por último bater os ovos com o queijo ralado e salsa e derramar por cima. Levar ao forno para gratinar.

Arroz Santo Antonio

- 500 g de carne seca demolhada por 24 horas, aferventada e posteriormente desfiada;
- 3 xícara de chá de arroz lavado e escorrido;
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho picado
- 6 colheres de sopa de óleo
- Sal a gosto
- 1 folha de louro
- 6 xícaras de chá de água fervente

Refogue a carne desfiada no óleo, junte os temperos, deixe dourar, junte o arroz, frite-o em seguida juntando a água, corrija o sal e deixe secar normalmente.

Em seguida junte ao arroz pronto:

- 1 xícara de chá de milho verde aferventado
- 1 xícara de chá de pinhão cozido e fatiado
- 5 colheres de sopa de cebolinha verde picada.
- 1 pimentão vermelho picado em cubinhos (passado no óleo)
- 2 ovos cozidos picados
- 1 xícara de chá de batata palha

Misture tudo muito bem, mantendo aquecido. Coloque na travessa, decore com anéis de cebola molhada na cerveja, passadas na farinha de trigo e fritas.

Sirva acompanhado de bananas a milanesa e um delicioso kibebe.

Arroz selvagem com papaia verde e haddock

- Cheff de cozinha: Glenys Silvestre

ingredientes:

- 200 gr de arroz selvagem
- 1 xícara de arroz branco medido cru
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 cebola ralada
- 2 dentes de alho
- 1 litro de leite
- 700 gr de haddock
- sal e pimenta
- 2 papaias verdes com casca e bem picadas

modo de fazer:

- deixe o haddock de molho no leite de um dia para outro (menos uma xícara)
- escorra e cozinhe no restante do leite. escorra
- desfolhe o haddock em pedaços generosos.
- frite-os no azeite. reserve.
- cozinhe o arroz selvagem em água e sal.
- refogue na manteiga, cebola e alho o arroz branco.
- no mesmo azeite em que fritou o haddock, frite a papaia. misture o arroz branco no arroz selvagem.
- cubra com a papaia.
- sobre a papaia coloque o haddock bem quente.

Arroz Temperado de Forno

Ingredientes

- 1 xícara e meia de arroz cru
- 1 ovo batido
- 3 colheres de sopa de queijo ralado
- 1 colheres de sopa de óleo
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- 2 tomates picado
- Salsa picada
- 1 lata de ervilha
- 1 cenoura grande ralada

100 gramas de presunto picadinho ou frango (peito cozido e desfiado) 4
xícaras de
chá de água quente
Sal

Modo de Preparo

Lave o arroz, a seguir misture os demais ingredientes. Coloque em um pirex grande e untado. Asse em forno médio ate secar a água. Servir quente.

Arroz tropical

- Lúcia Aguiar - fone: 533.37.61
- 1 abacaxi grande
- 3 colheres /s de óleo
- 250 g de peito de frango cortado em tiras
- 1 tablete de caldo de galinha dissolvido em uma xícara de água
- 1 colher /s de açúcar
- 1 colher (café) de pimenta do reino
- 2 colheres /s de uva-passas branca
- 2 xícaras de arroz cozido só em água
- 1/2 lata de leite de coco em pó
- 1 colher de sopa de coentro ou salsa picada
- 4 colheres de sopa de nozes pecan picadas

modo de preparar:

corte o abacaxi ao meio no sentido do comprimento, retire a polpa, reservando as metades para usar no final.

separe 2 xícaras de chá de polpa de abacaxi e bata no liquidificador. reserve. numa panela, aqueça o óleo e refogue o frango. junte o caldo de galinha, o açúcar e a pimenta. mexa e cozinhe durante alguns minutos. adicione a polpa de abacaxi, as uvas passas, o arroz cozido e o leite de coco em pó. deixe ferver. retire do fogo e salpique a salsa.

acomode esta mistura nas duas metades do abacaxi, polvilhe nozes pecan e leve ao forno por 10 minutos.

Arroz verde do Michel

Indicada por: Cybercook

- 2 xícaras de arroz limpo
- 100 g d manteiga
- 1 cebola média ralada
- 1 dente de alho picado
- 4 xícaras de água fervendo
- 200 g de espinafre cozido, picado (pesar já cozido e espremido)
- sal e pimenta a gosto
- 1 lata de creme de leite

- queijo parmesão

Refogue a cebola e o alho na manteiga, até que a cebola fique transparente. Junte o arroz e refogue até que seque. Junte a água, tempere com sal e pimenta. Deixe ferver por uns minutos, até que esteja com pouca água. Junte o espinafre. Quando estiver seco, junte o creme de leite e o queijo ralado, mexendo bem e desligue o fogo.

O espinafre deve ser picado bem miudinho, podendo até ser passado no processador, sem exageros, claro. Não esqueça de espremê-lo após o cozimento, deixando-o bem sequinho.

Arroz para Sushi

Cybercook

- 2 xícaras de arroz para Sushi
- 3 xícaras de água
- 1/2 xícara de vinagre de arroz
- 3 colheres de açúcar
- 1 colher de sal (café)

Deixe o arroz de molho por 30 minutos, depois lave bem até a água ficar cristalina. Então coloque no fogo brando com tampa até secar e ficar bem inchado. Misture o vinagre, o sal e o açúcar, até dissolver bem.

Coloque o arroz ainda quente em uma bacia plástica e vá despejando devagar a mistura de vinagre, mexendo com movimentos rápidos com o ventilador ligado para esfriar, não deixar ficar melado. Pode ser usado em até 24 hs. Manter coberto.

Arroz para arranjar marido

- 1 1/2 xícara de arroz
 - 1 xícara de leite
 - 1 lata de leite condensado
 - 1 xícara de mel
 - raspas de laranja
 - cravo e canela em pó
 - 1/2 xícara de açúcar
 - água para cozinhar o arroz
- Duas alianças de ouro

Um pedaço de linha branca

Lave o arroz. Cozinhe com o açúcar, cravo, canela e raspas de laranja. Quando estiver cozido, coloque o leite, o mel e o leite condensado misture tudo, coloque as duas alianças amarradas com a linha e leve ao fogo novamente, vá mexendo de vez em quando para não grudar no fundo. Desligue o fogo, tire as alianças amarradas com a linha. Comer o arroz antes de esfriar totalmente e antes de desamarrar as alianças. Polvilhar com canela.

BOA SORTE !!!

Arrumadinho de Feijão Verde

Aí vai uma receita do livro Delícias da Cozinha Alagoana - As Melhores Receitas das Irmãs Rocha (Editora EPS, 881-5600), escrito por quatro alagoanas quatrocentonas, Jacy, Yeda, Bartyra e Maria Rocha.

ARRUMADINHO DE FEIJÃO VERDE

(Este é um prato completo. Ideal para piquenique, pois pode ser preparado com antecedência.)

- 1 kg de feijão verde
- Sal
- Alho e cebola picados, a gosto
- 1/2 kg de charque (carne seca)
- 1/2 kg de carne-de-sol (de boi ou de porco)
- 1/2 kg de lingüiça
- Óleo
- Farinha de mandioca , o suficiente

PREPARO

Cozinhe o feijão em água temperada com pouco sal. Depois de cozido, mantenha por mais um tempo na água do cozimento, deixando inchar os caroços. Escorra o feijão e refogue com alho e a cebola.

Escalde o charque, a carne-de-sol e a lingüiça. Corte as carnes em lascas. A lingüiça, em pedacinhos. Frite no óleo em uma frigideira grande. Reserve uma parte das carnes para colocar sobre o prato.

Misture o restante ao feijão, acrescentando a farinha de mandioca.

Árvore de Natal de biscoito

- Simone

Massa de limão:

- 03 xícaras de farinha de trigo
- 01 xícara de açúcar
- 150 g. de margarina
- 01 gema
- 01 colher de sobremesa de fermento em pó
- 1/2 copo de leite aproximadamente
- 01 colher de sobremesa de raspa de casca de limão

Modo de preparar

1. Em uma tigela grande misture a farinha de trigo, o açúcar e o fermento, faça uma cova no centro e coloque as gemas e a margarina, vá amassando com um garfo até formar uma bola que solte dos dedos.
2. Deixe-as descansar na geladeira por 15 minutos. Pré aqueça o forno à temperatura média (180 graus).
3. Abra a massa com um rolo e corte com cortadores de estrelas de vários tamanhos. Asse até ficarem douradinhas. Deixe esfriar e sobreponha-as uma sobre a outra colando-as com chocolate branco derretido. Cole pedacinhos de cerejas nas pontas das estrelas. Deixe secar e embale em papel celofane.

Aspargos gratinados

Indicada por: Geraldo Paiva

- 2 latas de aspargos inteiros
- 2 caixas de queijo fundido
- 2 colheres cheias de manteiga
- salsa picada
- molho inglês, pimenta do reino
- orégano ou estragão
- parmesão ralado
- torradas para acompanhar

Misture o queijo e a manteiga até formar uma pasta homogênea. Acrescente umas gotas de molho inglês, salsa picada, 1 pitada de estragão e pimenta do reino. Escorra os aspargos e coloque-os num pirex retangular ou tabuleiro. Cubra com a pasta de queijo e polvilhe com muito parmesão ralado. Leve para gratinar em forno quente.

Sirva com torradas

ASPARGOS GRATINADOS

INGREDIENTES:

2 latas de aspargos inteiros
2 caixas de queijo fundido
2 colheres cheias de manteiga
salsa picada
molho inglês, pimenta do reino
orégano ou estragão
parmesão ralado
torradas para acompanhar

MODO DE FAZER:

- Misture o queijo e a manteiga até formar uma pasta homogênea. Acrescente umas gotas de molho inglês, salsa picada, 1 pitada de estragão e pimenta do reino.
- Escorra os aspargos e coloque-os num pirex retangular ou tabuleiro
- Cubra com a pasta de queijo e polvilhe com muit oparmesão ralado.
- Leve para gratinar em forno quente.
- Sirva com torradas

Aspic de Abacate e Frutos do Mar com Molho de Hortelã

by Carlos César Belém.

Ingredientes:

- 200 g de camarões médios
- 200 g de lulas em anéis
- 100 g de filé de salmão em cubinhos
- 200 g de carne de siri desfiada
- 1 tomate médio cortado em cubos (sem pele e sem semente)
- 1 abacate firme cortado em cubos
- 1 cebola média, picada
- Pimenta do reino moída na hora
- Sal a gosto
- Azeite extra- virgem
- 2 pacotinhos de gelatina branca em pó sem sabor
- 250 ml. de caldo de camarão (obtido com a redução das cascas dos camarões utilizados, 1 cenoura, i talo de aipo e 1 cebola)

Para o molho:

- 2 Copos de iogurte natural
- 1 molho de hortelã
- Azeite extra- virgem
- Gotas de vinagre balsâmico

- Sal a gosto

Refogar ligeiramente o siri na cebola e azeite, sal e pimenta e reservar. Cozinhar ligeiramente os camarões e o salmão no vapor e reservar. Cozinhar rapidamente as lulas no caldo de camarão e reservar.

Dissolver a gelatina no caldo de camarão aquecido (sem ferver). Misturar delicadamente os frutos do mar, o abacate, o tomate, corrigir o sal e a pimenta, adicionar a gelatina já dissolvida e levar à geladeira em uma forma untada com azeite por pelo menos 6 horas, ou em porções individuais. Para o molho, processe rapidamente as folhas de hortelã, adicione azeite à gosto e misture com o iogurte. Corrija o sal e a pimenta.

Desenforme e sirva o aspic frio, envolto com o molho e gotas de vinagre balsâmico.

Assado diplomata

- Géssio da Silva

- 1 kg de carne moída
- 2 dentes de alho
- Sal a gosto
- Caldo de carne ou fondor
- 50 g de farinha de rosca
- 50 g de farinha de trigo
- 2 ovos
- Cheiro verde a gosto
- Orégano a gosto
- 1 galho de manjeriço
- 100 g de maionese
- 2 maçãs
- 3 tomates
- 1 lata pequena de ervilha
- 100 g de maionese

Guarnição

- 4 batatas graúdas (aproxim. 500 g)
- Orégano a gosto
- 10 g de manteiga
- 100 g de requeijão cremoso

Modo de preparo

Colocar em um recipiente a carne moída, o alho, a farinha de rosca, a farinha de trigo, os ovos, cheiro verde e o caldo de carne. Amassar tudo muito bem. Abrir a massa sobre o papel alumínio, rechear com pedaços de maçãs, enrolar (como se fosse um rocambole) passar a maionese, levar para assar por vinte minutos.

Descascar as batatas, tirar a polpa, untá-las com manteiga e orégano, levar para assar coberta com papel alumínio. Retirar do forno, rechea-las com requeijão e orégano. Levar para gratinar.

Cortar os tomates ao meio, tirar a polpa, rechea-los com ervilhas, cobrir com maionese e levar ao forno por 5 minutos.
Fatiar o assado e servir guarnecido com batatas e tomates recheados.

Assado rápido de frango
- Elizabeth Ribaldo

- 1 k de anti-coxa de frango
- 1 pacote de creme de cebola
- 1 lata de cerveja

Modo de preparar

Empane os pedaços de frango no creme de cebola, coloque em uma assadeira e despeje a cerveja. Deixe descansar por duas horas, depois leve ao forno quente até dourar.

Avestruz na Chapa

- File de avestruz
- pimenta vermelha
- sal
- alho
- óleo de girassol

Corte o filé de avestruz com 2 cm de espessura. Tempere a gosto com sal, alho e pimenta vermelha amassada ou batida. Frite em chapa untada com óleo de cozinha leve, tipo girassol ou canola.

Obs. não deixe passar demais. A carne do avestruz tem textura parecida com o filet mignon do boi.

Azeitona recheada

- 200 g de manteiga
- 2 gemas
- 4 colheres de sopa de leite
- 1 1/2 xícara de farinha de trigo(até soltar das mãos)
- 1 colher de chá de sal
- 3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- 50 azeitonas

Retire os caroços das azeitonas e recheie cada uma com um pedaço

de queijo prato ou de cuiá. Cubra as azeitonas com a massa feita com os ingredientes acima. Enrole-as em forma de croquetes, passe-as na clara e, em seguida, no queijo parmesão. Leve ao forno para assar.

AZUL MARINHO

Limpe a barrigada e guelras, deixando escamas e cabeça. Abra um buraco na areia e forre-o com folhas de bananeira. Embrulhe o peixe em folhas de bananeira, bem apertado, para evitar areia. Coloque o peixe e as bananas no buraco e cubra tudo com cerca de 5 cm de areia. Bem por cima faça um braseiro e mantenha-o vivo. Espere cerca de 1 hora, abra o buraco e tire o peixe e as bananas. Tempere a carne a seu gosto; as bananas assadas são um complemento indispensável. Experimente também com Badejo, Pirajica e Olho-de-Cão e neste último de atenção especial para a carne muito saborosa das faces.

Ingredientes

1 Budião de até 1 Kg
Folhas de bananeira
Bananas verdes

Azul Marinho (ou Peixe com Banana Verde)

O melhor é de gonguito com banana São Tomé bem verde e gorda e caldo com pimenta malagueta - dirão alguns. Não creio, o melhor é de garoupa ou de sargo-de-beiço, com banana nanica e pirão com farinha de mandioca do Ubatimirim - dirão outros. A bem da verdade, essas discussões limitam-se a questões acessórias. Porém, a farinha tem que ser bem forneada, o peixe fresco, de preferência de costeira, e a banana, gorda e bem verde. Eu prefiro o gonguito, mas este pequeno bagre desapareceu. Já encomendei até para pescadores do mar-alto; mas não tem jeito, extinguiu-se ou foi extinto. Os mares de hoje não estão para peixe.

O peixe-com-banana-verde é o prato característico da gastronomia caiçara do Litoral Norte de São Paulo. Se o camarada tomar umazinhas antes, dá uma soneira de lascar. Neste caso, se for no verão, o ideal, depois de uma pratada, é uma boa rede debaixo de um arvoredor no terreiro da casa. O bom é comer de noite, no jantar, é mais fresquinho e tem gente que diz que o danado é um tremendo afrodisíaco. Agora, não se deve exagerar na cachacinha ou na caipirinha, senão a coisa desanda. Aí, o melhor remédio é dormir o sono dos deuses. Marinheiros, de preferência. Na verdade, é um prato de fácil digestão. A moleza e a lassidão que dá logo após ingerí-lo é passageira.

O nome Azul Marinho é por causa do cozimento em panelas de ferro que antigamente se fazia. O contato do ferro com a cica da banana faz com que o

caldo se torne escuro, meio azulado. Já em panelas de alumínio isso não ocorre.

O pirão- Ah! O pirão! Tem quem prefira feito direto no prato - o escaldado -, amassando primeiro a banana cozida, depois vem a farinha e por último o caldo bem quente por cima, misturando-se tudo com o garfo. Este é o modo mais típico. Outros preferem-no feito na panela, sem a banana, dissolvendo-se lentamente a farinha no caldo até ficar pastoso.

Se sustenta- É só perguntar para velhos caiçaras, aos que ainda restam, aqueles que vinham para a cidade pelo mar, de praias distantes, remando suas canoas por horas a fio. É uma alimentação herdada de índios e adaptada por portugueses. Seus ingredientes - a banana, a farinha de mandioca e o peixe -, no passado, haviam em abundância. Ah, ia me esquecendo, a cachaça também. A melhor, para mim, foi, sem dúvida, a Ubatubana. Dela ainda falaremos aqui no UbaWeb. Quanto ao Azul Marinho, você que está nos acessando agora, se nunca comeu e lhe deu água na boca, experimente fazer. A receita completa será publicada no próximo UbaWeb.

Agora, o bom mesmo é nos fazer uma visita, caso nunca tenha vindo a Ubatuba. Seja bem vindo e bom apetite!

Receita do Azul Marinho (Peixe com Banana Verde) Por Angela Maria Carpinetti de Souza

Ingredientes: (*)

1 1/2 kg de peixe em postas (garoupa, sargo, pampo etc.)
8 bananas bem verdes (Nanica ou São Tomé)
3 dentes de alho
2 tomates
1 cebola grande
coentro miúdo
salsinha
cebolinha
sal
óleo
farinha de mandioca
pimenta de cheiro

Modo de Fazer:

Passa sal no peixe e deixe-o em separado por 1 hora.

Descasque as bananas e deixe-as de molho em água fria.

Depois, em uma panela média, doure a cebola e o alho no óleo quente. Junte o tomate cortado em pedacinhos e dê uma refogada. Coloque as bananas, acrescente água e um pouquinho de sal. Tampe a panela e deixe cozinhando.

Quando as bananas estiverem macias, junte o peixe, a pimenta de cheiro e água até cobrir tudo. Tampe e deixe cozinhar por aproximadamente 10 ou 15 minutos. Se necessário, acrescente sal a seu gosto. Junte, então, a salsinha, a cebolinha e o coentro picados. Deixe cozinhar por mais 2 ou 3 minutos. Em seguida, retire o peixe e um pouco de caldo e coloque-os em uma travessa para ser servido, juntamente com 4 das bananas inteiras cozidas.

Para o pirão, pegue as 4 bananas restantes na panela e amasse-as numa travessa. Em seguida, junte-as novamente ao caldo e vá adicionando farinha de mandioca aos pouquinhos, mexendo sempre para não encaroçar.

Sirva tudo com arroz branco.

(*) Receita para 5 pessoas.