

Lista de Receitas de Carne

Receitas Rápidas

Lasanha I

1 cebola picada; 500g de carne picada; 3 decilitros de polpa de tomate; 500g de requeijão; 1 ovo; 10 fatias de lasanha; 100g de queijo ralado; óleo; sal; pimenta preta.

Numa caçarola aloure a cebola e a carne com um pouco de óleo, junte depois 2 decilitros de tomate, e deixe apurar em lume brando. Numa tigela misture o requeijão com o ovo, e tempere com sal e pimenta. No fundo de um pirex ponha metade da carne, depois 5 fatias de lasanha previamente cozida, e sobre elas metade da mistura de requeijão. Repita o procedimento, pondo no cimo de tudo o tomate que sobrou polvilhado com o queijo ralado. Ponha no forno a gratinar.

Fettuccine no forno com salsichas

250g de fettuccine; 6 salsichas de conserva; 2,5 decilitros de polpa de tomate; 2,5 decilitros de caldo de galinha; sal; margarina; queijo parmesão ralado.

Coloque a massa previamente cozida num pirex barrado com margarina, juntamente com as salsichas cortadas em rodelas. Misture a polpa de tomate com o caldo de galinha, tempere com sal, e deite sobre a massa. Polvilhe com o queijo ralado, cubra o pirex com uma folha de alumínio e leve ao forno durante cerca de 45 minutos.

Frango com cerveja

1 frango; 2 decilitros de cerveja; 1 pacote de sopa de cebola; 4 colheres de sopa de natas.

Tire a pele do frango, corte-o em pedaços e ponha-o num tacho. Regue com a cerveja, junte o pacote de sopa e misture bem. Leve ao lume e deixe ferver bem até o frango estar tenro. Mexa de vez em quando, e, se necessário junte uns pingos de água. Quando estiver pronto junte-lhe as natas. Acompanhe com puré de batata.

Bifes de fiambre

6 fatias de fiambre com 1 dedo de espessura (1 por pessoa); 6 dentes de alho; 2 colheres de sopa de margarina; mostarda; pimenta; 1 limão.

Esmague os dentes de alho e aloure-os ligeiramente na margarina. Junte os bifes de fiambre e frite-os dos dois lados até estarem louros. Adicione um pouco de mostarda, tempere com a pimenta moída na altura e regue com o sumo de limão. Sirva com batatas fritas e grelos cozidos.

Escalopes de vitela com vinho da Madeira

4 escalopes de vitela; um pouco de margarina; sal; pimenta; um pouco de vinho da Madeira; umas gotas de molho inglês; uma embalagem de natas; 100g de cogumelos.

Frite os escalopes em margarina sobre lume forte, e tempere-os com sal e pimenta. Retire a carne e adicione o vinho da Madeira e o molho inglês ao molho. Junte um pouco mais de

margarina e as natas, e vá mexendo sempre. Quando o molho começar a engrossar, adicione os cogumelos (previamente salteados com um pouco de margarina). Rectifique os temperos e introduza de novo os escalopes. Sirva com batata frita.

Frango à Provençal

3 colheres de sopa de azeite; 1 dente de alho picado; 675g de frango desossado; 80g de cogumelos pequenos; 20 cebolas pequenas; 345g de courgettes aos palitos; 2 chávenas de tomate esmagado; 3 colheres de sopa de sumo de limão; 1/4 colher de chá de tomilho; 1/4 colher de chá de manjeriço; 1/4 colher de chá de colorau; 1/4 colher de chá de sal; 1/2 colher de chá de pimenta preta triturada.

Aqueça o azeite numa panela juntamente com o alho, o frango, os cogumelos e as cebolas e refogue até a carne estar bem passada. Adicione as courgettes e deixe ao lume 5 minutos, juntando depois o tomate, o sumo de limão e os temperos. Baixe o lume e deixe ferver em lume brando durante mais 30 minutos. Sirva com arroz.

Ervilhas com ovos

2,5 kg de ervilhas; 2 cebolas; 1 dente de alho picado; 2 colheres de sopa de margarina; 1 colher de sopa de azeite; 1 lata pequena de tomate; 1 ramo de salsa e louro atados; 1 chouriço; 180g de presunto; 80g de bacon; pimenta; sal; uma pitada de açúcar; 4 ovos; coentros; segurelha.

Aloure a cebola com o alho, a margarina e o azeite, e junte depois o tomate partido aos bocados e o louro com a salsa. Adicione as ervilhas, com 2 decilitros de água quente, o

chouriço inteiro, e o presunto e o bacon aos cubos. Tempere com pimenta, tape e deixe cozer e suar as ervilhas. Agite o tacho de vez em quando. Quando as ervilhas estiverem quase cozidas, retire o chouriço e corte-o às fatias, e prove para, se for necessário, rectificar o sal. Polvilhe também com o açúcar. Abra espaços entre as ervilhas e deite neles os ovos abertos, deixando escalfar com a tampa. Enfeite com o chouriço e sirva imediatamente, polvilhado com os coentros e a segurelha picados. Acompanhe com arroz solto.

Empadão de Carne

1 colher de sopa de óleo; 2 tomates grandes, sem pele e picados (veja como pelar um tomate em 5 segundos nas dicas de cozinha); 1 cebola média picada; 750g de carne picada crua; ½ colher de chá de salsa picada; sal; pimenta; meio cubo de caldo de carne; 50g de pão ralado; 2 ovos.

Faça um refogado com o óleo, o tomate e a cebola e misture depois o resto dos ingredientes. Unte com óleo uma forma ou um tabuleiro, coloque a mistura, alise e cubra com uma folha de alumínio untada. Ponha a forma sobre um prato grande com água fria (o que irá manter o empadão húmido enquanto coze). Leve a forno médio (160°) durante 1h 30m, e depois de arrefecer desenforme-o.

Pizza Napolitana

200g de farinha; 3 colheres de sopa de azeite; sal; 10g de fermento de padeiro; 1 copo de água; 500g de tomate maduro; 100g de queijo mozzarella; 1 lata de filetes de anchovas; oregãos; pimenta.

Peneire a farinha para a bancada e faça nela uma cova, para deitar 2 colheres de sopa de azeite, o sal e o fermento dissolvido num pouco de água morna. Amasse bem a massa e ponha-a a descansar envolvida num pano num sítio morno até esta ter dobrado de volume. Estenda-a num círculo com uma espessura de meio centímetro e cubra-a com o tomate cortado às rodela, o queijo, e as anchovas lavadas e picadas. Regue com o restante azeite, polvilhe com os oregãos e a pimenta e coza em forno quente (220°C) durante cerca de meia hora.

Bifinhos com ananás

450g de lombo de vaca; 1 colher de sopa de açúcar mascavado; 1/2 colher de chá de gengibre picado; 2 colheres de sopa de molho de soja; 2 colheres de sopa de xerez; 2 colheres de sopa de óleo de cártamo; 1 chávena de ananás aos bocados; 1/2 chávena de sumo de ananás; 1 colher de chá de farinha maizena; 1 colher de sopa de água.

Arranje o lombo e corte-o em tiras finas. Misture o açúcar com o gengibre, o molho de soja e o xerez, regue com ele a carne. Passado mais ou menos 1 hora aqueça o óleo numa frigideira e deite-lhe a carne e o molho, e os bocados de ananás. Depois de deixar cozer

durante 3 minutos, adicione o sumo de ananás, e a maizena previamente misturada na água. Cozinhe em lume brando até que o molho engrosse, e sirva.

Almôndegas

0,5kg de carne do pojadouro; 150g de toucinho fresco; salsa, 3 dentes de alho; 2 ovos; 1 carcaça; 1 caldo de carne; sal; pimenta; noz moscada; farinha; 2 cebolas; um fio de azeite.

Passa pela máquina de picar a carne, o toucinho, a salsa e dois dentes de alho, e depois amasse a mistura com os ovos e o miolo da carcaça previamente amolecido no caldo de carne diluído num pouco de água. Tempere com o sal, a pimenta e a noz moscada, e deixe descansar, para depois moldar em pequenas bolas, passadas por farinha. Pique as cebolas e um dente de alho e leve a refogar com o azeite, junte depois a quantidade de água suficiente para cozer as almôndegas. Deixe apurar, e sirva no próprio molho.

Rosbife à Provençal

1kg de rosbife; 3 tomates frescos, 4 pimentos vermelhos ou verdes; 1 cebola; 2 dentes de alho; salsa; pimenta preta; tomilho; 1 folha de louro; 1 chávena de vinho branco; mostarda.

Besunte o rosbife com óleo e mostarda, e tempere com pimenta e alho. Ponha no forno moderado (180°) cerca de 40 minutos. Entretanto prepare o molho à Provençal, refogando a cebola e o alho picado, e junte depois o vinho branco, os tomates pelados (veja como pelar um tomate em 5 segundos nas dicas de cozinha) e cortados. Tempere com o louro, o tomilho e a pimenta, e junte os

pimentos limpos e cortados às tiras. Para servir coloque o rosbife num prato de servir coberto com o molho do cozinhado, e rodeie-o com o Molho Provençal.

Arroz de Frango

250g de arroz; 1 cebola; 1 cenoura; 3 colheres de sopa de manteiga; 1 frango; sal; pimenta; 1 copo de vinho branco; 50g de chouriço.

Aloure a cebola e a cenoura em metade da porção da manteiga, e junte o frango em bocados e a restante manteiga. Tempere com sal e pimenta e deixe o frango estufar, juntando o vinho branco pouco a pouco. Depois do frango cozinhado retire-o do tacho e junte ao molho a água suficiente para cozer o arroz (2 vezes o volume do arroz). Assim que o caldo levantar fervura junte o arroz, e quando levantar fervura novamente, introduza o frango e o chouriço cortado em rodela. Leve ao forno para o arroz acabar de cozer, e deixe alourar.

Bifes cozidos com vegetais

4 bifes de alcatra sem gordura (100g cada); 2 chávenas de chá de puré de tomate; 1/2 chávena de chá de vinagre; 1 chávena de chá de água; 200g de vagem; 4 cenouras cortadas em rodela; 2 colheres de sopa de salsa picada; 1 folha de louro; 1 colher de sopa de azeite; 1 cebola cortada em rodela; sal; oregãos.

Ponha numa panela de pressão, a cebola, os bifes, a vagem, o louro e a cenoura e polvilhe com os oregãos e o sal. Misture o puré de tomate com o vinagre e a água e despeje esse

molho por cima dos bifes. Regue com o azeite. Deixe cozinhar na pressão durante 30 minutos, e sirva quente, polvilhado com a salsa.

Peito de Frango no Microondas

6 bifes de peito de frango; 2 tomates cortados em rodela; 2 cebolas cortadas em rodela; sumo de 1 limão; sal e salsa a gosto.

Tempere os bifes com o sumo de limão, o sal e a salsa. Ponha-os numa travessa que possa ir ao microondas e cubra-os com as rodela de tomate e cebola. Leve ao microondas em potência máxima durante 8 minutos.

Frango Panado no forno

1 kg de coxas de frango sem pele; 1 colher de sopa de cebola ralada; 1 dente de alho; sumo de 1 limão; 1 colher de sopa de molho inglês; 1/2 chávena de chá de pão ralado integral; 1/2 chávena de chá de farinha de trigo; 1 colher de sobremesa de paprika; 3 claras batidas; 1/2 chávena de chá de leite desnatado; sal; oregãos; 1 colher de sobremesa de margarina light.

Tempere o frango com a cebola, o alho, o limão, os oregãos, o molho inglês e o sal. Noutro recipiente misture o pão ralado e a farinha, a paprika e o sal, e noutro ainda misture as claras com o leite. Passe então o frango nas claras e na farinha e disponha num pirex untado e cubra com papel alumínio. Leve ao forno durante 20 minutos. Retire o papel

alúminio e deixe assar durante mais 30 minutos.

Frango com Ervilhas

1 frango; 1 cebola; margarina; 1 folha de louro; 2 alhos; farinha; sal; pimenta; 1 ramo de salsa; ervilhas.

Faça um refogado com a cebola bem picada, um bocado de margarina, o louro e os alhos. Corte o frango aos bocados, passe-os por farinha e aloure-os no refogado. Depois junte um pouco de água, sal, pimenta, salsa e deixe ferver um bocado. Tire a salsa e misture as ervilhas cozidas, deixando ferver mais um bocado.

Espetadas de Frango com Toranja

600g de carne de frango; 2 toranjas; 200g de presunto; 2 colheres de óleo; paprika; sal; pimenta.

Corte o frango em cubos altos e ponha-os a macerara durante uma hora numa mistura de óleo com sumo de meia toranja. Corte o presunto em cubos e as toranjas descascadas em quartos, e enfie nos espetos intercalando com os pedaços de frango. Tempere com o sal, a pimenta e a paprika. Leve à grelha não muito quente, servindo depois com courgettes salteadas, tomates da Provença ou feijão verde.

Chili com carne

2 colheres de azeite; 700g de carne

picada; 2 cebolas cortadas; 1 dente de alho amassado; 2 talos de aipo picados; 2 colheres de chá de chili (malagueta) picada; 1 colher de chá de cominho; 1 lata de tomate pelado; 2 colheres de massa de tomate; 1 lata de feijões vermelhos; sal.

Aqueça o azeite com a carne picada, as cebolas, o alho e o aipo, e deixe fritar durante 5 minutos. Acrescente o chili (malagueta) e o cominho e deixe cozinhar por 2 minutos. Junte os tomates pelados e depois o feijão e a massa de tomate. Deixe ferver. Tape e leve ao forno pré-aquecido (175º), mexendo de vez em quando. Tempere com sal a gosto. Sirva com arroz, umas fatias de abacate e cebola.

Bifes de fiambre à Madeirense

2 bifes de fiambre; 15g manteiga; 2 rodela de ananás; 4 cogumelos; 2 cravinhos; 1 decilitro de vinho da Madeira; 2 bananas; 2 ovos; 1 tomate; sal q.b.

Num tacho largo coloque a manteiga, os bifes, o ananás, os cogumelos, os cravinhos e o vinho. Tape e leve ao lume durante 8 minutos. Frite as bananas cortadas ao meio em manteiga quente. Corte o tomate aos gomos, tempere-os com sal e frite-os ligeiramente. Faça também os ovos mexidos. Sirva acompanhado com arroz branco, disposto em coroa no prato, e sobre o arroz coloque os bifes, as bananas e os restantes elementos.

Bifes de Cebolada (para 4 pessoas)

1 kg de bifes do acém; 4 cebolas médias; 3 tomates maduros; 1 folha de louro; 2 decilitros de azeite; 1 ramo de salsa; 2 colheres de sopa de banha; 4 dentes de alho; sal; pimenta.

Num tacho ponha o azeite, dois dentes de alho picados, as cebolas às rodelas, o tomate partido e o ramo de salsa. Tempere com sal e pimenta. Tape e deixe estufar. Numa frigideira derreta a banha, junte os alhos e o louro, e deixe alourar. Dê uma fritura leve aos bifos. Retire-os e junte-os à cebolada. Reduza o molho da fritura com vinho branco. Sirva com batatas cozidas.

Croquetes de Vitela

500g de vitela picada; 1 colher de sopa de leite; 1 cebola; 1 dente de alho; 1 colher de sopa de azeite; 2 ovos; 1 colher de sopa de salsa picada; farinha de milho; Sal e pimenta.

Aloure num tacho a cebola e o alho bem picados, e junte a carne, a farinha e o leite mexendo sempre. Retire do lume e junte os ovos previamente batidos, a salsa, o sal e a pimenta. Volte ao lume até obter uma massa homogénea. Molde os croquetes, e passe-os por ovo batido e farinha. Frite em óleo.

Favas Guisadas com Paio e Ovos

1kg de favas; 1 cebola; 3 dentes de alho; rodelas de paio; ovos; coentros; pimenta q.b.; sal q.b.

Faça um refogado com a cebola, os alhos picados, sal, pimenta e coentros. Junte as favas e algumas rodelas de paio e cuba tudo com água, deixando cozer. Depois das favas cozidas, deite alguns ovos, de acordo com o número de pessoas e deixe-os escalfar no guisado das favas. Sirva de imediato.

Galinha com Cogumelos

1 galinha grande; 100g de manteiga; 100g de natas; 500g de cogumelos; 1 bom copo de vinho do Porto; sal; pimenta; 1 colher de sobremesa de farinha.

Corte a galinha em 4 bocados, achate-os, e ponha-os num tacho com a manteiga, o sal e a pimenta. Ponha em lume brando e acabe de cozer no forno com o tacho tapado. Quando a galinha estiver cozida retire-a, assim como a manteiga que ficou. Deixe evaporar o molho e depois arrefeça o tacho com o Porto. Deixe reduzir o molho a 2/3, junte as nata e meta novamente a galinha. Deixe em lume brando e rectifique os temperos. Junte uma colher de sopa de manteiga misturada com a farinha e os cogumelos cozidos ou salteados com manteiga. O molho deve ser leve, gorduroso e ligeiramente colorido.

Esparguete à Bolonhesa

250g de esparguete; molho de tomate; 1/2 cebola; 20g de presunto; 100g de carne picada; 100g de cogumelos de lata; 20g de manteiga; sal; pimenta.

Coza o esparguete em bastante água e sal durante oito minutos, para ficar al dente. Escorra e reserve, mantendo-o quente. Entretanto, refogue a carne com a manteiga, a cebola e o presunto picados. Junte os cogumelos cortados em pedaços e o molho de tomate. Deixe cozinhar em lume brando, durante seis minutos. Sirva o molho à parte, numa molheira, com o esparguete. Se quiser, pode substituir o esparguete por qualquer outro tipo de massa.

Bifes enrolados nos ovos

bifes que bastem; ovos que bastem (conforme o nº de pessoas); sal; pimenta; rodelas de chouriço; 1 copo de vinho do Porto

Coza os ovos, e enrole-os nos bifes presos com palitos. Num tacho distribua os bifes enrolados, tempere e junte o chouriço e o vinho e deixe refogar muito lentamente. Vá virando de vez em quando para os bifes ficarem tostadinhos. Sirva com puré.

Galinha Recheada de Natal

1 galinha grande; alho; cebola; louro; sal; vinho branco. Temperos: sal; malagueta; vinho do Porto; sumo de limão. Recheio: chouriço; miúdos; pão; azeitonas; massa de tomate; alho; cebola; 4 colheres de sopa de azeite; 30g de manteiga ou banha.

Ponha a galinha numa panela ao lume até levantar fervura, e depois de morna barre-a com os temperos. Para preparar o recheio corte o chouriço e os miúdos em pedaços, molhe o pão em leite a ferver e junte tudo. Faça um refogado com a cebola, os alhos, o tomate, o azeite e a banha. Quando a cebola estiver cozida junte-a à massa de pão e carnes. Meta tudo dentro da galinha e depois leve-a ao forno regada com o vinho branco e os pedacinhos de manteiga.

Frango com Natas

1 frango; 1 pacote de natas dos pequenos; 1 pacote de sopa de cebola Knorr (em pó).

Corte o frango em pedaços pequenos como se fosse para guisar e coloque-os num tabuleiro.

Espalhe a sopa de cebola por cima do frango e por último deite as natas também por cima do frango. Leve ao forno cerca de 30 a 40 minutos e já está. É muito fácil de fazer, e não precisa de sal nem de qualquer outro condimento.

Bifes de Peru Recheados

8 bifes de peru fininhos; 8 fatias de queijo; 16 fatias de fiambre; 3 ovos; sal e pimenta; farinha e pão ralado q.b.; azeite para fritar.

Tempere os bifeinhos com sal. Ponha sobre um bife uma fatia de fiambre, sobre esta uma de queijo, novamente uma de fiambre e "tape" com outro bife. Prenda cada conjunto com dois ou três palitos. Deite os ovos num prato fundo, tempere-os com sal e pimenta e batatas. Coloque a farinha num prato raso e o pão ralado noutro. Passe os bifes por farinha (sacuda o excesso) e pelos ovos. Passe pelo pão ralado, fazendo aderir bem ao panado. Frite os bifes de peru recheados em azeite quente. Escorra sobre papel absorvente. Podem ser congelados antes de fritar, mas já panados.

Roupa Velha de Peru

restos de peru assado; batatas q.b.; 3 tomates; 8 ovos; 2 cebolas picadas; 2 pés de alface; azeite q.b; sal q.b.

Retire ao perú que sobrou toda a carne que se aproveite para febras pequenas. Faça um refogado com a cebola, o azeite e os tomates, e refogue nele também o perú. Frite as batatas em palitos finos (a quantidade de batata frita deve ser uma vez e meia a quantidade de perú). Junte as batatas ao perú. Depois bata os ovos como se fossem para uma omeleta e na altura de ir para a mesa junte estes às batatas e ao perú, misturando bem. Sirva acompanhado de salada de alface e arroz branco.

Almôndegas de espinafres

1 embalagem de espinafres congelados; 1 ovo; 1/4 de litro de natas; 100g de fiambre cortado em cubos; pão ralado; óleo ou azeite para fritar.

Coza os espinafres em água a ferver. Escorra-os muito bem, espremendo-os entre as mãos. Misture-os com as natas e os cubos de fiambre. Com este preparado faça pequenas bolas, passe-as por pão ralado e, por fim, no ovo batido. Frite-as em azeite abundante. Escorra sobre papel de cozinha e sirva de seguida, enquanto estão quentes.

Entrecosto com Favas

800g de entrecosto; 3 dentes de alho; 1 colher de sobremesa de pimentão; 1 folha de louro; 1,5 decilitros de vinho branco; sal; pimenta; 50g de margarina; 2 colheres de sopa de azeite; 400g de favas

descascadas; 1 cebola; 1 raminho de coentros; 400g de arroz; piripiri.

Corte o entrecosto em pedaços pequenos e tempere com alho, pimentão, louro, sal, pimenta e vinho branco, deixando ficar em repouso algumas horas. Leve a fritar num tacho, na margarina e no azeite. Retire e, na gordura, deixe alourar a cebola picada. Junte as favas descascadas e, depois de bem estufadas, adicione os coentros, a água equivalente ao dobro do volume do arroz e o arroz. Rectifique o sal e tempere com piripiri. Sirva bem quente, acompanhado com uma boa salada de alface.

Tarte de frango

1 pacote de massa folhada ou outra massa; 1 frango cozido; 2 cenouras; 1 bróculo; 1 ou 2 ovos; 1 pitada de oregãos; 4 azeitonas; queijo ralado quanto baste - facultativo (qualquer tipo de queijo serve).

Desfie o frango. Faça um refogado e adicione o frango desfiado, as cenouras às rodela e o bróculo e deixe refogar lentamente para ganhar sabor. Tempere. Estenda a massa e forre uma tarteira. Deite o refogado por cima da massa, espalhando bem. Bata os ovos, e deite por cima do refogado. Ponha também as azeitonas, o queijo ralado e polvilhe com uma pitada de oregãos. Leve ao forno quente e está pronto quando ficar dourado. Sirva com couves aos molhos.

Bifes à Café

bifes; alho; sal; margarina; 2 cálices de

leite; 1 cálice de café de cevada; 1 colher de sobremesa de mostarda; 1 colher de sobremesa mal cheia de farinha; pimenta.

Frite os bifes (já temperados de alho e sal) em bastante margarina, para fazer o molho. Depois de fritos, retire e reserve, tendo o cuidado de os tapar com uma folha de alumínio para não arrefecerem. Em lume brando acrescente ao molho o leite (mexa e deixe ferver um pouco), o café de cevada, a mostarda, a farinha (mexa muito bem) e a pitada de pimenta. Deixar engrossar durante alguns minutos tendo o cuidado de mexer sempre. Rectifique os temperos. Quando o molho estiver pronto, coloque os bifes que reservou dentro da frigideira, durante alguns minutos.

Ovo ao forno com espinafre

4 ou mais ovos (consoante o nº de pessoas); 1 molho de espinafres; 200g de fiambre; 3 ou 4 tiras de queijo (qualquer queijo serve).

Numa frigideira com dois dentes de alho, junte os espinafres e deixe refogar um pouco (eles vão encolher). Depois de tenrinhos retire-os do lume, e espalhe-os numa taça de ir ao forno. Bata os ovos, junte o fiambre e o queijo, e deite por cima dos espinafres (pode enfeitar com azeitonas). Leve a forno quente, e quando os ovos estiverem dourados, pode retirar. Sirva com batata frita ou arroz.

Carne à Brás

400g de carne picada já cozinhada; 60g de margarina; 1 dente de alho; 1 cebola; 1 kg de batatas; 5 ovos; sal e pimenta q.b.; salsa picada.

Descasque e frite as batatas cortadas em cubinhos. Faça um refogado com a margarina e o alho e a cebola finamente picados. Quando começar a alourar, junte a carne picada e mexa bem. Junte as batatas fritas e mexa. Bata os ovos à parte, tempere com sal e pimenta e junte ao resto. Vá mexendo até ficar passado a gosto, rectifique os temperos e decore com a salsa picada. Acompanhe com uma salada.

Nota: Esta receita é ótima para aproveitar restos de carne, mesmo que já não tenham molho.

Franco com abacaxi

2 peitos de frango sem osso, cortados em 8 bifes finos; 1/4 de chávena de manteiga; 2 colheres de sopa de óleo; 8 fatias médias de abacaxi, sem o miolo; 2 colheres de sopa de molho inglês; 2 colheres de sopa de vinagre de vinho branco; 1 colher de sopa de açúcar mascavo; 1/4 de chávena de salsa picada; sal e pimenta-do-reino a gosto.

Tempere os bifes de frango com sal e pimenta. Coloque a manteiga e o óleo numa frigideira e leve ao lume até derreter a manteiga. Acrescente os bifes e cozinhe em lume brando, virando dos dois lados. Retire os bifes com uma escumadeira e reserve-os. Ponha o abacaxi na frigideira, e adicione o molho inglês, o vinagre e o açúcar. Misture e deixe ferver até que o açúcar derreta. Volte a pôr os bifes na frigideira e depois de quentes polvilhe com a salsa e sirva.

Bifes Estufados à Beirã

1/2 kg de bifes do pojadouro; 200g de toucinho; 3 dentes de alho; 1 cebola grande; 1 ramo de salsa; 1 decilitro de vinho tinto e água (partes iguais); sal.

Tempere os bifes com o alho e sal. Corte o toucinho às tiras e leve ao lume num tacho para derreter. Na gordura do toucinho passe os bifes, juntando depois a cebola picada, o vinho com água e a salsa. Tape o tacho e deixe cozer no molho. Sirva com batatas fritas.

Frango com Amêijoas

1 frango; 1 kg de amêijoas; 120g de bacon; 1 colher de sopa de polpa de tomate; 75g de margarina; 3 colheres de sopa de azeite; 1 decilitro de vinho branco; 1 cebola; 2 dentes de alho; 1 folha de louro; 1 pimento vermelho pequeno; 1 colher de chá de colorau; sal; piri-piri; salsa.

Tempere o frango, já sem pele e partido em bocados, com sal, colorau e um pouco de vinho branco. Aloure em margarina. Num tacho largo, aloure em azeite a cebola cortada em rodelas e os alhos esmagados. Adicione o resto do vinho branco e a polpa de tomate. Mexa e deixe levantar fervura. Junte o frango, as amêijoas (depois de bem limpas da areia, mantendo-as em água e sal durante duas horas) e a folha de louro cortada em pedaços. Tempere com sal e piri-piri. Espalhe o bacon, cortado em cubinhos. Corte o pimento em tiras e espalhe sobre o preparado. Tape e deixe cozinhar em lume brando. Quando

estiver pronto, sirva numa travessa, polvilhado com salsa picada e acompanhado de arroz branco.

Coxinhas de galinha

20 coxinhas pequenas; 1 cebola média picada; 2 dentes de alho amassados; 1/2 chávenas de salsa; 1 chávena de molho de tomate; 2 cubos de caldo de galinha; sal; oregãos; louro; 200g de queijo de minas ralado; 1 copo de leite; farinha de trigo; claras batidas; pão ralado.

Bata no liquidificador o queijo e o leite e reserve. Ferva os restantes ingredientes durante 15 minutos em lume brando. Tire as coxinhas, e ao caldo do cozimento acrescente o queijo e leite batidos. Depois de levantar fervura, acrescentar farinha de trigo, o suficiente para desprender da panela. Deixe arrefecer, e cubra as coxinhas. Passe em pão ralado, claras batidas e pão ralado novamente, e frite em bastante óleo não muito quente.

Massa anatada com fiambre

1 pacote de massa (cotovelos ou outra); 1 pacote de natas; 2 alhos; 300g de fiambre (com a grossura de um dedo); azeite; meio copo de leite; 1 pitada de oregãos (facultativo).

Coza a massa em água, com um fio de óleo. Enquanto a massa coze, num tacho com um fio de azeite ponha o alho (inteiro) e o fiambre partido aos cubos, e deixe alourar. Retire os alhos (que só serviram para dar sabor), junte o pacote de natas, envolva tudo muito bem, junte o leite, e mexa tudo com cuidado. Para uma taça vire a massa, e deite o preparado, envolvendo bem. Salpique com os oregãos e sirva.

Lasanha II

cebola picada; alho picado; carne picada; polpa de tomate; molho béchamel; fatias de lasanha; queijo ralado; óleo; sal; pimenta preta.

Numa caçarola aloure a cebola e o alho num pouco de óleo, e refogue a carne. Junte depois o tomate, tempere com sal, pimenta, oregãos e manjerição, e deixe apurar em lume brando. Coza as fatias de lasanha. Unte com margarina um pirex e comece a montar a lasanha: no fundo uma camada de molho béchamel, tape depois com fatias de lasanha, e deite por cima a carne; depois de salpicar com o queijo ralado cubra com lasanha. Repita todo o procedimento, pondo no cimo de tudo molho béchamel polvilhado com queijo ralado e umas nozinhos de manteiga. Leve ao forno para gratinar.

Lasanha de Repolho da Tia Fátima

1 repolho médio; 1/2 kilo de carne picada ou 2 peitos de frango; 1 cebola picada; 6 tomates maduros sem pele; 2 colheres de sopa de coentros picados; 2 colheres de sopa de salsa picada; 3 colheres de sopa de azeite puro de oliva; 2 colheres de sopa de extracto de tomate; 6 dentes de alho; 200g de queijo mozzarella; 200g de presunto magro; 1 chávena de chá de queijo parmesão ralado; molho branco tradicional; sal; pimenta cominho.

Retire das folhas de repolho o talo e mergulhe em água a ferver durante 2 minutos, depois retire e escorra. Refogue a carne picada com o alho, o sal e a pimenta cominho. Pele os tomates e junte com os coentros, a salsa, a cebola, o azeite e o extracto de tomate, e deixe cozinhar durante 10 minutos. Depois de

cozido e frio bata no liquidificador, junte a carne, e leve ao lume deixando ferver. Unte um pirex com manteiga e deite uma camada de carne, seguida de uma camada de folhas de repolho, uma camada de presunto, uma camada de queijo mozzarella, e uma camada de molho branco. Repita até acabar os ingredientes, sendo a última camada de molho branco. Espalhe o queijo ralado por cima e leve ao forno quente, coberto com uma folha de alumínio, durante cerca de 40 minutos.

Perú com couve lombarda

300g de peru (ou frango) cortado em cubos; 1 couve lombarda; 1 cebola; 2 dentes de alho; 1 colher de sopa de caldo de galinha; chouriço; pinhões e sultanas (facultativo); sal e pimenta.

Desmanche a couve lombarda, aproveitando as folhas grandes para fazer pequenos embrulhos com o recheio, e corte as restantes em tiras finas. Coza as folhas grandes, em água com sal e reserve. Num tacho, refogue a cebola e o alho picado e junte cerca de 8 rodelas de chouriço picadas, o peru, a couve lombarda cortada e um copo de caldo de galinha. Deixe cozinhar até a lombarda ficar tenra, tempere com sal e pimenta, e junte os pinhões e as sultanas. Recheie as folhas que tinha reservado e embrulhe com um palito. Leve ao forno num tabuleiro, com um pouco de caldo de galinha e deixe ficar uns minutos. Sirva acompanhado com arroz de alho.

Frango Dourado

1 frango; sumo de 1 limão; sal; alho; piri-piri; 1 pitada de colorau; batatas; cebolas pequenas; 1 copo de vinho branco; 1 caldo de carne; 1 colher bem cheia de polpa de tomate.

Com antecedência abra e espalme o frango, barrando ambos os lados com uma mistura de sumo de limão, sal, alho picado, piri-piri e o colorau. Corte as batatas aos quartos, ponhas num tabuleiro juntamente com as cebolas e regue-as com o vinho branco, morno, onde desfez o caldo de carne e a polpa de tomate. Ligue o forno em temperatura média, e coloque o frango na grelha com o lado da pele para cima, e na prateleira de baixo o tabuleiro com as batatas para ir recebendo o molho que cair do frango. Quando as batatas e o frango estiverem cozidos, ligue o grelhador para corar um pouco mais a pele do frango. Rectifique os temperos das batatas e se não tiverem gordura suficiente ponha um pouco de margarina. Parta o frango aos bocados e coloque-o sobre as batatas e cebolas e leve ao forno durante aproximadamente 1 hora e um quarto.

Iscas de Fígado

bifes de fígado; vinha-d'alhos (uma mistura de vinagre, alho, sal e pimenta-do-reino); tomates; batatas; óleo; cebola cortada em fatias; salsa.

Prepare uma vinha-d'alhos com vinagre, alho picado, sal e pimenta-do-reino. Corte os bifes de fígado em tiras e ponha na vinha-d'alhos. Duas horas depois, tire o fígado do tempero e frite-o no óleo. Refogue no óleo a cebola, sal, salsa picadinha, pimenta-do-reino e tomates sem sementes. Deixe cozinhar um pouco até formar um bom molho. Cozinhe as batatas e corte em rodela. Ponha o fígado frito no centro de uma travessa, as rodela de batatas ao redor e despeje o molho por cima.

Macarrão com Frango

500g de macarrão parafuso; 350g de natas (creme de leite); 100 g de extracto de tomate; 100g de maionese; 100g de manteiga; 1 colher de sobremesa de mostarda; 800g de peito de peru cozido e desfiado; 1/2 chávena de queijo ralado.

Cozinhe o macarrão em bastante água e sal. Quando estiver quase cozido, aqueça a manteiga numa vasilha grande, junte o extracto de tomate, uma pitada de sal e o frango, e por último a maionese e as natas. Quando o macarrão estiver cozido, junte-o na panela onde está o molho e aqueça um pouco. Sirva numa vasilha de vidro com o queijo ralado em separado.

Massa para a Garotada

1 colher de sopa de manteiga; 80g de bacon por pessoa; 1 pacote de natas; esparguete; 1 ovo por pessoa.

Num tachinho à parte passar o bacon aos cubos na manteiga, sem deixar fritar. Depois junte as natas, deixe cozer alguns minutos e reserve. Faça o esparguete, escorra-o e, dentro do tacho, acrescente os ovos mexidos crus. Com o lume brando mexa muito bem com um garfo de madeira, até o ovo mexido aderir aos fios do esparguete. Quando sentir que o ovo começa a pegar ao fundo do tacho, apague o lume e junte o preparado de bacon com natas. Misture tudo muito bem e sirva de imediato, pois corre o risco do esparguete absorver todo o molho e não ficar solto.

Strogonoff de Frango

2 colheres de sopa de manteiga; 2 cebolas picada; 4 peitos de frango; 2 cubos de caldo de galinha; 8 colheres de sopa de conhaque; 200g de cogumelos cortados; 4 tomates maduros; 6 colheres de sopa de ketchup; 2 colheres de sopa de mostarda; 2 pacotes de natas; sal.

Refogue as cebolas numa frigideira com um pouco de manteiga e junte o frango cortado em tiras finas e mexa até ficar bem dourado. Tempere com sal, junte o conhaque e incline levemente a frigideira para que o conhaque incendeie. Depois junte os cogumelos, os tomates, o ketchup, a mostarda, as natas, o caldo de galinha e deixe ferver durante 5 minutos.

Frango corado

1 frango; 1 caldo knorr; sal; alho; cebola; azeite; tomate; 1 pacote de milho cozido (ou lata); 1 pacote de natas.

Coza o frango só com um knorr e sal e depois desfie-o. Faça um refogado de tomate (com azeite, alho, cebola e tomate), deixe apurar, misture o frango e mexa bem. Junte o milho e continue a mexer. Tire do lume, coloque num pirex, regue com as natas leve ao forno até corar.

Bifes de Cebolada II (4 pessoas)

1 kg de bifes do acém; 4 cebolas médias; 3

tomates maduros; 1 folha de louro; 2 decilitros de azeite; 1 ramo de salsa; 2 colheres de sopa de banha; 4 dentes de alho; sal e pimenta.

Num tacho ponha o azeite, dois dentes de alho picados, as cebolas às rodelas, o tomate partido e o ramo de salsa. Tempere com sal e pimenta, tape e deixe estufar. Numa frigideira derreta a banha, junte os alhos e o louro e deixe alourar. Dê uma fritura leve aos bifes, retire-os e junte-os à cebolada. Reduza o molho da fritura com vinho branco. Sirva com batatas cozidas.

Dobradinha com Feijão Branco à Moda do Porto

500g de dobradinha; 3 chávenas de chá de feijão branco cozido; 2 paios; 1 cebola pequena picada; cebolinha; 1 dente de alho socado; sal; pimenta-do-reino; pimenta vermelha; óleo; 2 tomates.

Limpe a dobradinha, ferva e corte em pedaços compridos. Refogue os temperos no óleo e junte a dobradinha. Acrescente um pouco de água e deixe cozinhar. Quando estiver quase mole, acrescente o paio cortado, em rodelas, e o feijão branco já cozido. Deixe no fogo até tudo ficar macio.

Bifes de Avestruz com Laranja

700g de bifes de avestruz; 4 dentes de alho; 1 laranja; piripiri; 2 colheres de sopa de cominhos moídos; azeite; sal.

Tempere os bifes com 1 hora de antecedência com sumo de laranja e sal. No momento de preparar, enxugue com papel absorvente e passe-os de ambos os lados num prato com os cominhos. Aqueça o azeite com os alhos

cortados em lâminas finas. Frite os bifes, rectificando o tempero de sal e adicionando o piri-piri. Sirva em quente com o molho.

Migas à Alentejana (4 pessoas)

1Kg de entrecosto; 1 chouriço; sal; pimenta; alho; colorau; vinho branco; azeite; 1 pão de kilo; 2 dentes de alho; azeitonas (de preferência verdiais).

Parta o entrecosto em bocados grandes e tempere-o com sal, pimenta, alho, colorau e vinho branco. Deixe nesta marinada por algum tempo (de preferência de um dia para o outro). Frite-o em azeite bem quente (não serve óleo), assim como o chouriço (cortado também em bocados grandes). Corte o pão de quilo em fatias finas e ponha num tacho, juntamente com os dentes de alho picados miudinho. Acrescente água até tapar o pão e junte o azeite de fritar a carne e o chouriço, previamente coado por um passador de rede fina. Leve ao lume, até o pão se desfazer completamente, mexendo sempre, e quando estiver uma pasta de pão, retire do lume, ponha numa frigideira anti-aderente, para fritar (sem qualquer azeite) e vá-lhe dando a volta para que frite dos dois lados. Sirva acompanhado com o entrecosto, o chouriço e algumas azeitonas.

Francesinha à minha moda

azeite; 1 cebola às rodelas; febras; 1 copo de vinho branco; água; pimenta; polpa de tomate; 1 cubo de caldo de carne; sal; 1 folha de louro; piri-piri; salsichas; chouriço de carne; pão de forma; fatias grossas de fiambre; queijo fatiado; vinho do porto; creme de marisco em pó.

Deite num tacho o azeite e a cebola partida às

rodela e deixe alourar. Junte as febras temperadas com sal e deixe alourar de ambos os lados. Junte um copo de vinho branco, água, pimenta, polpa de tomate, o cubo de caldo de carne, sal, a folha de louro e um pouco de piri-piri. Depois de tudo muito bem refogado, acrescente as salsichas partidas ao meio, o chouriço de carne também partido ao meio (fatiado) e deixe que cozinhe um pouco mais. Num tabuleiro, disponha de fatias de pão de forma, e por cima destas faça camadinhas com : febra, salsicha, chouriço, uma fatia de fiambre grossinha, outra fatia de pão de forma e por fim barras de queijo fatiado a cobrir a francesinha. Leve este preparado ao forno, só para derreter o queijo. No molho que estufou os ingredientes, acrescente vinho do porto, um pouco de creme de marisco (pó) e piri-piri e deixe que ferva até engrossar. Retire as francesinhas do forno e regue com este molho por cima (deve coar o molho).

Arroz de Braga

2 chávenas de caldo de carne; 2 chávenas de água a ferver; 150g. de linguiça; 1 paio; 100g de toucinho fumado picado; 2 colheres de óleo; 4 sobrecoxas de frango; 1 cebola picada; 2 chávenas de arroz; ½ repolho pequeno; 1 tomate picado; sal a gosto.

Corte a linguiça e o paio em rodela e reserve. Aqueça o óleo, frite nele o toucinho e junte o frango, fritando até ficar bem dourado. Acrescente o paio e a linguiça e frite mais um pouco. Junte o arroz previamente lavado e seco e deixe refogar durante alguns minutos. Despeje o caldo e a água a ferver e quando levantar fervura acrescente o repolho cortado em pedaços grandes e o tomate. Diminua o lume e deixe cozinhar durante aproximadamente 15 minutos, até que a superfície apareça seca. Abafe a panela

embrulhando-a em jornais e deixe descansar 10 minutos antes de servir.

Paio com Ervilhas

1 cebola; azeite; margarina; pimenta; salsa; ervilhas; paio; 1 colher de manteiga.

Faça um refogado com a cebola, o azeite e a margarina, e quando a cebola alourar, acrescente alguma água, pimenta, salsa e as ervilhas. Depois das ervilhas cozerem, junte o paio cortado às rodelas e a manteiga.

Peitos de Frango com Limão

peitos de frango; limão; pimenta; sal; 1 cebola; 1 pacote de natas; margarina; vinho branco (opcional).

Ponha de molho os peitos de frango cortados aos cubos, em limão, sal e pimenta. Depois deixar refogar a cebola com a margarina, até alourar. Junte o frango e deixe a cozinhar. Poderá ou não por um pouco de vinho branco. Por fim deite as natas e deixe engrossar um pouco.

Massa com Frango

Coza tagliateli e deite numa travessa. Junte o frango aos cubos (se não tiver molho, junte num copo leite e uma colher de maizena, para engrossar, e misture com a massa), faça uma camada em cima com queijo e fiambre, e leve ao forno deixando derreter o queijo e tostar.

Frango com sopa de Cebola e Natas

1 frango; 1 pacote de sopa de cebola Knorr; 2 pacotes de natas.

Limpe o frango bem e ponha-o numa calçarola de ir ao forno. Cubra-o com a sopa em pó e as natas e leve ao forno a cozer. Acompanhe com batatas fritas ou arroz branco e salada de cenoura.

Nota 1: pode também adicionar cogumelos.

Bifinhos de Perú com Natas

5 ou 6 bifes de Perú (de preferência acabados de cortar); 1 pacote de sopa instantânea de cebola; 1/4 litro de natas.

Unte um pirex com manteiga e estenda neles os bifes de Perú e, sobre eles, o pó da sopa instantânea de cebola. Regue tudo isto com as de natas e leve ao forno por 15 a 20 minutos.

Kibe Assado

600g de carne picada; 300g de trigo para kibe; 1 frasco pequeno de maionese; 1 pacote de sopa de cebola; hortelã e pimenta síria.

Misture tudo, coloque em formas e leve ao forno durante 30 minutos.

Strogonoff

3kgs de carne (mignon - alcatra) cortada em fatias fininhas; 1 pacote de manteiga; 7 cebolas raladas; 500g de cogumelos em água; 1 lata de pomarola (com carne de carne); 6 colheres de sopa de ketchup; 3 colheres de mostarda escura; 6 cubos de caldo de carne; 1 colher de sopa de paprika; meia chávena de conhaque (ou vinho branco); natas a gosto.

Frite a carne em 3/4 do pacote de manteiga. Rale a cebola, doure-a no resto da manteiga e

junte os cogumelos cortados e a água, e deixe ferver. Junte também o pomarola, o ketchup e a mostarda, e deixe ferver. Junte a carne, a paprika e o conhaque e deixe ferver. Quando servir junte as natas.

Acompanhe com arroz branco, batata palha e salada de espargos.

Frango "light" da Tia Nêne

1,5 kg de frango em pedaços (sem pele); 1 colher de sopa de molho inglês; 1 colher de sopa de sumo de limão; $\frac{1}{2}$ colher de chá de sal; $\frac{1}{2}$ litro de leite desnatado; 1 pacote de biscoitos cream cracker light (bata no liquidificador em forma de farinha de rosca); 1 tablete de caldo de galinha caipira dissolvido em 200 mililitros de água quente; 1 cálice de vinho branco seco; ervas finas; margarina light para untar; 1 molho de bróculos; 1 lata de ervilhas; 1 frasco de palmitos.

Pré-aqueça o forno a 200°C. Numa tigela, misture o molho inglês, o sumo de limão, o sal e as ervas e esfregue a mistura nos pedaços de frango. Derrame o caldo de galinha e o vinho sobre os pedaços e deixe descansar durante cerca de 15 minutos. Passe os pedaços de frango no leite e na farinha de biscoito. Unte uma forma com margarina e ponha os pedaços, já empanados. Asse-os por 20 minutos, vire-os e asse-os durante mais 25 minutos ou até que estejam macios, regando-os de vez em quando com o líquido da assadeira. Pré-aqueça 2 colheres de sopa de margarina e refogue as ervilhas durante cerca de 5 minutos. Cozinhe "al dente" as flores de bróculos e corte os palmitos em rodelinhas. Sirva o frango numa travessa grande, rodeado com os bróculos, os palmitos e as ervilhas, tudo regado com molho holandês.

Caril de Frango ou de Galinha

1 frango grande ou 1 galinha pequena; 3 colheres de sopa de manteiga ou margarina; 1 cebola; 100g de presunto; 1 maçã reineta; 2 dentes de alho; 2 colheres de sopa de caril; 250g de tomate; 4 decilitros de leite de côco; 1 decilitro natas; 1 limão; louro; tomilho; cardamomo; canela; macis (a parte exterior da noz-moscada); açafrão; sal; pimenta.

Pique a cebola e aloure-a na margarina. Junte o frango, ou a galinha, cortado em pedaços, assim como o presunto, também cortado e a maçã ralada. Polvilhe com um pouco de tomilho, uma pitada de cardamomo, canela, macis, os dentes de alho esmagados, louro, açafrão e o caril. Misture tudo e junte o tomate pelado e esmagado. Regue com o leite de côco e deixe cozer durante 40 minutos. Tempere com sal e pimenta. No momento de servir adicione um pouco de sumo de limão e as natas.

Vitela à Elsinha

600g de peito de vitela; 50g de margarina; sal; pimenta; 1 decilitro de vermute branco; 0,5 decilitros de natas; salsa picada.

Corte a vitela em cubos e aloure-os em lume moderado, com margarina. Tempere o preparado com sal e pimenta, previamente moída na altura. Tape e deixe cozer suavemente durante 20 minutos, mexendo de

vez em quando. Depois da cozedura, junte as natas e polvilhe com salsa picada. Nota: poderá acompanhar com arroz frito.

Almôndegas de Frango

Almôndegas: 1,5 kg de peito de frango, sem pele e sem osso, moído; 300g de nozes picadas grosseiramente; 1 cebola bem picada; 1/4 de chávena de molho inglês; 2 ovos; sal; óleo para fritar. **Molho:** 2 cebolas médias, bem picadas; 1/2 chávena de manteiga; 3/4 de chávena de farinha; 3 chávenas de caldo de galinha; 1/2 chávena de ketchup; 2 colheres de sopa de molho inglês; 2 chávenas de natas; sal.

Misture todos os ingredientes das almôndegas e, com as mãos untadas com óleo, faça bolinhas com 1 colher de sopa dessa mistura. Aos poucos, frite em óleo quente, tendo cuidado para que a almôndega não doure muito por fora e fique crua por dentro. Deixe escorrer. Entretanto faça o molho: numa panela, frite a cebola na manteiga até dourar, acrescente a farinha e mexa sempre até que ela fique com uma cor dourada. Adicione o caldo lentamente, mexendo sempre. Junte o ketchup e o molho inglês, cozinhe até engrossar um pouco e verifique o tempero. Adicione as almôndegas fritas, deixe ferver, junte as natas, aqueça e sirva.

Perú assado à moda antiga

1 peru; 500g de sal; 1/2 copo de aguardente; 1kg de laranjas (Bitter); 500g de limões; 1 copo de azeite; 2 colheres de sopa de banha ou manteiga. **Recheio:** miúdos; 1/2 copo de azeite; 1/2 pacote de manteiga; 150g de toucinho; 150g de presunto; 2 cebolas; alho; azeitonas; 2 copos de vinho branco; 4 ovos; salsa; 200g de pão duro moído; sal.

Na receita antiga a maneira de matar o peru era com uma bebedeira mas hoje em dia já não é necessário, basta descongelar um peru. Pique o peru com um garfo e regue-o com aguardente, e deixe-o assim de molho enquanto prepara o recheio. Antes de ir para o forno coloque todos os restantes temperos. Recheio: Junte na panela o azeite, a manteiga, a cebola picada, os alhos picados, as carnes e as azeitonas picadas, o vinho branco e água e deixe cozer tudo bem. Se usar o pescoço, quando estiver cozido retire a carne desfiando. Bata os ovos com a salsa e o pão e misture tudo com uma colher de pau. Pode rechear o papo do peru ou colocar dentro deste.

Risoto de frango

1 peito de frango; 2 chávenas de arroz; 4 chávenas de caldo de galinha ou frango; 1/2 chávena de vinho branco; salsa picada; 1 cebola picada; 2 colheres de manteiga ou margarina; 1 chávena de cogumelos picados; 1 chávena de ervilhas já cozidas; 2 colheres de queijo tipo parmesão ralado; sal; pimenta.

Ferva o peito de frango num pouco de caldo, desfie e reserve. Aqueça a manteiga com um fio de óleo (para não queimar), refogue a cebola até ficar transparente e junte o arroz previamente lavado e seco, deixando fritar durante alguns minutos e tempere. Vá despejando o caldo misturado com o vinho aos poucos, deixando que o líquido comece a secar, antes de colocar outra porção, mexendo sempre. Quando o arroz estiver "al dente" (não muito cozido) misture os cogumelos, as ervilhas e o frango desfiado, deixando cozinhar por mais 5 minutos. Tire do lume, misture o queijo ralado e sirva.

Nota: Para variar substitua o frango por carne moída refogada.

Almôndegas II

6 dentes de alho picados; 2 cebolas médias, picadas; 2 colheres de sopa de casca de limão ralada; 1,5 kg de carne picada; 10 fatias de pão de forma, sem casca, banhadas em 1/2 chávena de leite e amassadas; sal a gosto; óleo para fritar. Molho: 1/4 de chávena de azeite; 6 cebolas picadas; 4 dentes de alho picados; 2 chávenas de farinha de milho; 2 1/2 litros de caldo de galinha ou de carne; 1 molho de agriões picado; sal a gosto.

Faça as almôndegas: misture todos os ingredientes e forme bolinhas, com 1 colher de sopa da mistura, com as mãos untadas com óleo. Aos poucos, frite as almôndegas no óleo quente até que fiquem douradas por fora e cozidas por dentro. Deixe escorrer sobre papel. Faça o molho: numa panela com o azeite, frite a cebola e o alho até dourar. Junte a farinha de milho e o caldo e cozinhe, mexendo sempre, até ferver e engrossar. Tempere, junte os agriões e as almôndegas e sirva quente.

Jardineira com Ovos Escalfados (2 pessoas)

2 cenouras; 500g de batatas; 1 colher de sopa de margarina; 2 colheres de sopa de óleo; 1 cebola; 1 chouriço de carne pequeno; 1 raminho de salsa; 1 folha de louro; 2 colheres de sopa de polpa de

tomate; 150g de ervilhas; 1 cubo de caldo de carne; sal; pimenta; 2 ovos.

Descasque e corte em cubos as batatas e as cenouras, deixando as cenouras em cubos mais pequenos. Leve a refogar a margarina, o óleo, e a cebola picada e, quando a cebola começar a alourar, junte o chouriço cortado em rodela, a salsa e o louro. Deixe refogar e, depois de alourado, junte a polpa de tomate dissolvida em meia chávena de água, tape e deixe ferver 5 minutos. Junte as cenouras, as batatas, as ervilhas, o cubo de caldo de carne e a água necessária até cobrir tudo. Deixe cozer destapado em lume médio e vá mexendo de vez em quando. Quando os legumes estiverem cozidos, rectifique de sal e pimenta. Abra cavidades no meio dos legumes, deite lá os ovos descascados, tape e deixe que cozam lentamente. Sirva quente, no tacho em que cozeu.

Risoto de Frango Saboroso

2 medidas de arroz; 2 colheres de sopa de óleo; ½ cebola picada; 2 dentes de alho amassados; 4 medidas de caldo de frango; 1 cubo de caldo de galinha; 1 frasco de cogumelos cortados em lâminas. Para o molho: 2 cubos de caldo de galinha; 1 dente de alho; ½ cebola ralada; 2 colheres de sopa de óleo; todas as partes de ossos (incluindo pés) de um frango temperadas à gosto; 2 chávenas de água; ervas variadas; 2 cenouras médias cortadas em cubinhos; 1 colher de sopa de manteiga; 1 lata de ervilhas em conserva; salsa picada; queijo parmesão ralado para polvilhar.

Primeiro prepare o molho: Refogue a cebola e o alho, junte o frango e as cenouras e refogue. Acrescente a água e tempere à gosto, incluindo as ervas variadas. Logo que levante fervura acrescente os cubos de caldo de

galinha. Se necessário, acrescente mais sal. Separe o frango do caldo e reserve este último. Desosse e desfie todo o frango. Reserve. Numa frigideira, à parte, aqueça uma colher de sopa de manteiga e refogue a ervilha. Reserve. Depois prepare o arroz: Refogue a cebola no óleo, junte o arroz e refogue. Acrescente o alho e os cogumelos e refogue até que esteja bem seco. Acrescente a água reservada do frango. Se necessário coloque um pouco mais de água pois o risoto deve ficar bem molhadinho. Deixe cozinhar até que esteja macio, mais ainda húmido. Junte o molho, mexa bem e deixe ficar quase totalmente seco. Coloque o risoto num prato de servir, junte as ervilhas e mexa cuidadosamente. Salpique com a salsa picada e o queijo parmesão.

Spaghetti com Linguça

250g de paghetti; $\frac{1}{2}$ kg de linguça fresca (salsicha fresca, em Portugal); 200g de tomate; 1 chávena de chá de água; 2 cubinhos de caldo de carne; queijo parmesão ralado; ervas para o molho.

Frite a linguça (salsicha fresca) e pique-a. Na gordura que ficou na panela, junte o tomate picado, a água, o caldo de carne e a linguça. Cozinhe lentamente durante 15 minutos para obter o molho, verifique o sal e acrescente ervas da sua preferência. Coza normalmente o spaghetti e escorra. Envolve massa e molho, reservando uma pequena parte do molho. Deite numa forma, cubra com o molho reservado e polvilhe com queijo ralado a gosto. Leve ao forno quente durante 10 minutos.

Nota: pode-se congelar já pronto - cubra com película plástica, muito bem fechado. Depois descongele normalmente (é sempre melhor descongelar à temperatura ambiente!) e leve ao forno. Se preferir pode também congelar

somente o molho e quando for utilizar descongelá-lo, cozer o spaghetti e finalizar.

Saltimbocas (4 pessoas)

6 escalopes de vitela (compridos); 6 fatias de presunto; 6 fatias de queijo (mozzarella, flamengo,...); 1 ovo; 6 folhas de salva (opcional); pão ralado; vinho branco; farinha; natas (opcional).

Passa pelos escalopes pouco sal, depois espalme-os e coloque sobre a metade de cada um, 1 fatia de queijo, 1 fatia de presunto e 1 folha de salva. Dobre os escalopes prendendo-os com um palito (ou dois), e passe cada um deles por farinha, sacudindo o exesso, depois pelo ovo batido e finalmente pelo pão ralado. Frite os escalopes numa frigideira com margarina e óleo (mais margarina do que óleo), até estarem dourados. Na frigideira junte 1 decilitro de vinho, e deixe evaporar um pouco, mexendo sempre (se quiser junte natas ficando assim o molho um pouco mais espesso). Rectifique o molho de sal e pimenta e coloque-o sobre a carne. Acompanhe com esparguete cozido.

Vaca Atolada (6 pessoas)

1 Kg de costela de vaca; 2 cebolas picadas; 4 dentes de alho picado; 5 tomates

descascados, picados, sem sementes; 1 colher de sopa de vinagre; 1 colher de chá de salsa picada; 3 cebolinhas verdes picadas; 2 colheres de sopa de azeite; 1 Kg de mandioca, descascada e cortada aos pedaços.

Tempere as costelas com a cebola e o alho e leve ao lume com azeite, fritando até dourarem e junte o tomate, o vinagre, a salsa e a cebolinha. Acrescente água suficiente para cobrir e deixe cozinhar. Quando a carne estiver macia, adicione a mandioca e novamente água suficiente para a cozinhar. Rectifique os temperos.

Risoto de Linguiça

1 chávena de chá de arroz cru; 2 colheres de sopa de azeite; 1 cebola pequena picada; 250g de linguiça; 200g de cogumelos frescos; 2 cenouras médias raladas grosso; 1 chávena de chá de vinho branco; 2 chávenas de chá de bróculos; 200g de queijo branco cortado em cubos; salsa picada a gosto.

Lave o arroz e deixe-o escorrer. Aqueça o azeite, frite a cebola e refogue a linguiça durante 3 minutos. Acrescente o arroz e refogue por mais 5 minutos. Junte os cogumelos, a cenoura e misture bem. Cubra com o vinho e 1 chávena e meia de água quente e deixe cozinhas em lume baixo com a panela tapada até quase secar a água. Junte os bróculos, acerte os temperos, acrescente o queijo picado e misture bem. Transfira para o prato de servir, polvilhe com salsa e sirva quente.

Lasagna Especial

Molho de carne: 500g de carne de vaca

picada magra; 1 lata de cogumelos laminados; 1 cebola; 3 tomates pelados; 4 colheres de sopa de polpa de tomate; 2 colheres de sopa de azeite. *Para a 2ª camada:* 2 fatias com 1cm de grossura de fiambre; 3 fatias com 1,5cm de grossura de queijo; 2 ovos; *Restantes:* molho Béchamel; placas de lasagna pré cozidas; queijo ralado.

Numa caçarola deite o azeite com a cebola, os tomates picados e a polpa de tomate e deixe cozer até formar um molho homogéneo. Enquanto isso, á parte, aloure a carne juntamente com os cogumelos. No final junte o molho á carne e deixe apurar. Corte as fatias de fiambre e de queijo em cubinhos e reserve. Coza os ovos, pique-os e misture com o fiambre e o queijo. Á parte prepare o molho béchamel. Num tabuleiro alto de ir ao forno vá colocando as diferentes camadas: 1º um pouco de molho béchamel, cubra com placas de lasagna, depois deite o molho de carne e cubra novamente com placas de lasagna, regando posteriormente com mais um pouco de molho béchamel. Por cima desta camada deite o fiambre, os ovos e o queijo e cubra com a última camada de placas de lasagna. Por fim regue a lasagna com o restante molho e cubra com queijo ralado. Leve a lasagna ao forno a cozer durante aproximadamente 40 minutos.

Arroz de pato com frutos secos (4 pessoas)

1 pato com cerca de 1,5 Kg; 1 cenoura; 1 cebola; 1 folha de louro; 100g pinhões; 50 g de passas; 1 chouriço de carne e bacon; sal e pimenta q.b.

Coza o pato, o chouriço e o bacon com a cenoura, a cebola, a folha de louro e sal, durante cerca de 1 hora. Depois de cozido escorra, e desfie o dito. Coza o arroz na água da cozedura da ave na proporção de 3

chávenas de água para 1,5 de arroz carolino, e adicione os frutos sensivelmente 3 minutos antes do arroz estar cozido. Num pirex coloque 1 base de arroz e de seguida o pato desfiado com o bacon, completando com outra camada de arroz. Por último cubra com um ovo batido e decore com rodela de chouriço de carne. Leve ao forno até tostar a gosto (aproximadamente 20 minutos) Nota: Acompanhe com uma salada mista e sirva com um bom vinho tinto.

Torta do Liquidificador

4 ovos inteiros; 1 chávena de chá de óleo; 2 chávenas de chá de leite; 2 chávenas de chá de farinha de trigo; 1 colher de sopa de fermento; 1 pacote de queijo ralado; 1 pitada de sal. *Duas opções de recheio:* 1- Linguiça: 1 pacote de linguíça fininha; 1 molho de salsa; 2 tomates; 1 cebola; 1 pitada de sal; 1 frasco de queijo cottage ou catupiry. 2- Camarão: 500g de camarão; 1 molho de salsa; 2 tomates; 1 cebola; tempero a gosto; 1 caixa de catupiry.

Bata no liquidificador, colocando primeiro os ingredientes líquidos, e depois os mais secos. Misture a massa ao recheio já antecipadamente preparado, despeje-o numa forma untada e enfarinhada e ponha-a no forno, pré-aquecido, durante 40 minutos, ou até que ela doure, em temperatura média. Recheio de Linguiça: Pique todos os ingredientes, e misture-os bem. Recheio de Camarão: Refogue a cebola, e junte os tomates e o camarão. Quando os camarões estiverem cozidos, deite a salsa e desligue o lume e misture o catupiry. Nota: Pode utilizar o recheio que quiser: palmito, bacalhau, atum, salsicha, presunto.

Peitos de frango com Ervas Aromáticas

peitos de frango; ervas aromáticas; sal; pimenta; sumo de limão.

Lave muito bem os peitos de frango, retire-lhes todas as gorduras e abra-os ao meio. Tempere-os com as ervas aromáticas (mistura já feita que se compra nos hipermercados), sal, pimenta e sumo de limão. Deixe repousar pelo menos 2 horas e grelhe-os. Nota: Sirva com batatas fritas e salada de alface com bastantes coentros. Esta é uma receita super simples, contudo é muito agradável, diferente e saudável. Experimentem.

Strogonof

750g de carne de vaca; 125g de iogurte natural; 250g de natas; 2 cebolas médias; 2 dentes de alho bem amassados; sal; 1 cubinho ou 1 colher de sopa de caldo de carne se gostar.

Corte a carne em tiras fininhas e leve ao lume num tacho de fundo largo juntamente com as cebolas cortadas em tirinhas. Junte um pouco de óleo e vá mexendo até que a carne coza. Tempere com sal (fica bem bom utilizar um pouquinho a menos do que o usual, já que esta receita é bastante suave), junte o caldo de carne e o alho amassado e mexa muito bem. Mantenha em lume médio a baixo e vá mexendo de vez em quando. Quando a carne estiver pronta junte o iogurte e as natas e tire do lume imediatamente. Envolve tudo muito bem e sirva de imediato com arroz branco.

Búzios com alho e natas

400g de búzios ou outra massa a gosto; sal; pimenta; 150g de fiambre; 60g de manteiga; 2 dentes de alho picados finamente; 2 decilitros de natas.

Coza a massa em bastante água temperada com sal e, quando estiver *al dente* (cerca de 6 minutos), escorra-a. Entretanto, corte o fiambre em tirinhas ou pique-o. Num tacho, leve ao lume a manteiga com os dentes de alho picados, mexa até alourarem, junte as natas, deixe ferver um pouco e, em seguida, adicione a massa cozida e as tirinhas de fiambre. Sacuda o tacho para ficar tudo bem misturado, rectifique de sal e tempere com pimenta. Deixe aquecer bem e sirva de imediato, decorado com um raminho de salsa.

Frango links

1 frango médio bem magro cortado aos pedaços; 4 dentes de alho esmagados com sal grosso e pimenta; limão ou vinagre; 1 cebola média picada; salsa picada; 3 folhas de louro; 1 pauzinho de canela; azeite ou óleo vegetal.

Junte o alho com o louro, a salsa, a cebola picada, a canela e o limão ou vinagre, e tempere (ponha no congelador durante 15 ou 5 minutos). Numa panela aqueça o azeite, depois de bem quente deite o preparado e tape, e deixe cozer mexendo sempre com a panela tapada, isto é salteando e voltando a pôr no lume para não queimar (de preferência numa panela com tampa de vidro). Abra para verificar a cozedura depois de 25 minutos. Nota: Sirva com arroz frito de moelas picadas temperadas com alho. Antes de servir acrescente ervilhas, chouriço picado e cenoura picada cozida. Acompanhe com uma salada de pepinos, cebola e tomate.

Supremo de frango à Susana

peito de 1 frango; 1 cebola; 1 alho; azeite; cogumelos laminados; bacon cortado em juliana; cenoura cortada em juliana; pimentos; vinho branco; sal; pimenta; noz moscada; tomate concentrado; oregãos; massa em espiral; coentros.

Refogue a cebola e o alho numa frigideira com azeite e junte o frango cortado aos cubos. Junte os cogumelos, o bacon, a cenoura e os pimentos, refresque com vinho branco e tempere com sal, pimenta, noz moscada, tomate concentrado e bastantes oregãos. Deixe cozinhar e sirva acompanhado de uma massa em espiral salteada com azeite, alho e coentros.

Nota: se quiser, pode fazer uma ligação de natas com gemas na massa, que além de ficar mais saboroso, tem um aspecto à vista mais agradável.

Almôndegas de Porco

Almôndega: 1 colher de sopa de manteiga; 300g de toucinho fumado, moído; 2 cebolas bem picadas; 3 dentes de alho espremidos; 1/4 de chávena de farinha de trigo; 1 colher de sopa de mostarda; 1,5 kg de carne de porco moída; 300g de ameixa seca, sem caroço, moída; sal; óleo para fritar. **Molho:** 2 chávenas de polpa de tomate; 2 litros de caldo de galinha; 1/2 chávena de açúcar mascavo; 1/3 de chávena de vinagre; 1/2 chávena de farinha maisena; sal.

Prepare as almôndegas: numa panela com a manteiga, frite o toucinho, a cebola e o alho até começar a dourar. Junte a farinha e cozinhe durante alguns minutos, mexendo.

Retire do lume, adicione a mostarda, a carne e a ameixa. Tempere, misture e forme bolinhas, com 1 colher de sopa da mistura, com as mãos untadas com óleo. Aos poucos, frite no óleo quente (tendo o cuidado de não as deixar dourar demais, ficando cruas por dentro) e escorra em papel de cozinha. Faça o molho: numa panela média, misture todos os ingredientes e leve ao lume, mexendo sempre até ferver e engrossar ligeiramente. Junte as almôndegas e sirva quente.

Língua em Vinagrete

4 ovos (2 para a maionese e 2 picados); 4 tomates sem pele e sem sementes; 1 cebola ralada (pequena); 1 molho de salsa; 50g de vinagre de vinho; 100g de óleo; sal; 1 língua bem cozida só na água.

Misture os ingredientes (exceto a língua) e coloque por último a maionese misturando sem bater. Corte a língua em rodela finas, armando da seguinte forma: Uma camada de molho, uma camada língua, uma de molho, sendo que a última deve ser de molho. Faça de véspera para fixar.

Alheiras com grelos

1 kg de grelos; 4 alheiras; 600g de batatas; 1 colher de sopa de banha; 1 dente de alho; pimenta preta moída na ocasião; sal.

Lave os grelos, coza-os com sal durante 15 minutos, coe-os e mantenha-os quentes. Coza as batatas em água e sal até que estejam macias, depois descasque-as e corte-as em rodela finas. Pique as alheiras e coloque-as numa frigideira com banha e deixe fritar até

dourar. Coloque as alheiras sobre as batatas, deite os grelos a toda a volta e sirva.

Pastelão de Presunto

Massa: 2 chávenas de farinha de trigo; 2 colheres de sopa de manteiga; 1/2 colher de fermento; 1 ovo batido; 1 pitada de sal; leite. Recheio: presunto; 1 pacote de natas; 4 ovos; sal; pimenta do reino.

Junte a farinha, a manteiga, o fermento, o ovo e o sal e misture bem. Junte leite necessário para que a massa tique bem macia e deixe descansar durante alguns minutos. Abra a massa com o rolo e forre um pirex rectangular previamente untado. Pique o presunto e coloque sobre a massa. Bata os ovos inteiros, junte as natas, o sal e a pimenta do reino, misture bem, e deite sobre o presunto. Leve ao forno pré-aquecido.

Frango Delicioso

1 kg de frango; alho; sal; limão; pimenta; batatas; cebolas; pimentos; azeitonas pretas; fatias de bacon; azeite.

Tempere o frango com alho, sal, limão e pimenta e deixe descansar durante 30 minutos. Ponha o frango numa forma de vidro ou alumínio e deite por cima as batatas cortadas, cebolas cortadas em 4, os pimentos, azeitonas pretas e o bacon, regue com azeite e leve ao forno coberto com papel de alumínio. Passados 40 minutos tire o papel, escorra um pouco do caldo e deixe dourar durante 15 minutos.

Sirva acompanhado com arroz, e salada.

Frango Chinês

400g de frango cortado em tiras; 2 cenouras cortadas em tiras; 1/2 ramo de acelga cortado bem fino; 2 cebolas cortadas em tiras; 1 ramo de cebolinha picada; 1/4 de repolho cortado em tiras; 4 dentes de alho bem picado; 1 colher de sopa de gengibre picado; 1 chávena de café de shoyo; 1 chávena de café de molho inglês; 1 chávena de chá de caldo de galinha; 1 colher de sopa de maisena; 1 colher de sopa de azeite; apostila Light.

Numa frigideira com o azeite bem quente, frite o alho e o gengibre. Depois junte o frango e, depois, a cebolinha e mexa bem. Retire o frango. Na mesma panela, coloque a cenoura, o repolho e a acelga. Depois de 5 minutos, acrescente o caldo de galinha e o frango novamente, misture o shoyo com o molho inglês e a maisena e acrescente a mistura ao refogado. Mexa bem até conseguir um molho espesso.

Receitas Requintadas

Pato com laranja

1 pato com cerca de 2kg; 3 laranjas; 10 cubos de açúcar; 1 copo de vinagre; 1 copo de Curaçao; sal; pimenta.

Lave e esvazie o pato, ate-o e ponha-o numa caçarola. Asse-o do modo habitual, e quando estiver bem dourado tire-o da caçarola. Misture o sumo de uma laranja com o molho do assado, cozinhe-o e depois passe-o pelo coador. À parte, derreta em lume brando os cubos de açúcar no vinagre, até ficar com uma cor dourada. Junte ao molho, assim como o sumo das outras duas laranjas, e leve a lume brando cerca de meia hora. Tempere com sal e pimenta, e junte raspas de casca de laranja escaldadas. Junte o Curaçao. Disponha o pato numa travessa, decore com gomos e raspa de laranja e cubra com o molho.

Escalopes Cordon Bleu

4 escalopes de Perú de 150g cada; 4 fatias de presunto; 200g de queijo Raclette; 2 ovos; 100g de manteiga; farinha; pão ralado; sal; pimenta.

Bata os escalopes até ficarem com uma espessura de 3mm e corte-os em dois no sentido da largura. Corte o presunto e o queijo em fatias do mesmo tamanho dos escalopes. Ponha, por cima dos escalopes, uma fatia de presunto e uma fatia do queijo, e finalmente o outro escalope, e depois feche-os com palitos. Passe-os por farinha, por ovo batido com sal e pimenta e finalmente pelo pão ralado. Derreta

a manteiga em lume brando e aloure nela os escalopes durante cerca de 5 minutos para cada lado.

Costeletas de carneiro

8 costeletas de carneiro; 225g de manteiga; 1 colher de sopa de óleo; 5 colheres de sopa de vinho branco; 5 colheres de sopa de vinagre; 1 cebola; estragão; louro; tomilho; 3 gemas; sumo de limão; sal; pimenta em grão.

Tempere as costeletas com sal e pimenta e frite-as com 3 colheres de sopa de manteiga e o óleo até dourarem uniformemente. Ferva à parte o vinho branco, o vinagre, a cebola picada, o estragão, a pimenta, o louro, o tomilho e o sal. Deixe ferver até reduzir para cerca de 2 colheres de sopa. Coe e junte-lhe as gemas desfeitas em uma colher de sopa de água. Cozinhe em banho-maria, sem parar de mexer, até começar a engrossar. Acrescente aos poucos a restante manteiga, sempre a bater, e aromatize com estragão, pimenta e sumo de limão. Junte o molho às costeletas, ainda na frigideira de fritar as costeletas.

Frango com mel

1 frango; 1 ramo de oregãos; 6 dentes de alho; 1 colher de chá de colorau; 2 colheres de sopa de margarina; sal; pimenta; 1 colher de sopa de mel; um pouco de vinho branco.

Prepare o frango e recheie-o com o oregão. Faça uma pasta com o alho o colorau, a margarina, o sal e a pimenta. Ponha o frango num tabuleiro, barre-o com a pasta e pincele-o com o mel. Leve ao forno a assar durante 40 minutos, e vire-o várias vezes. Junte depois

um pouco de vinho ao molho onde o frango assa. Acompanhe com puré de batata.

Rolos de Vitela com Azeitonas

1kg de escalopes de vitela; 200g de azeitonas pretas sem caroço; 200g de presunto; 2 dentes de alho; 2 colheres de sopa de salsa picada; 4 pitadas de noz-moscada; 2 colheres de sopa de azeite; 25g de manteiga; 2 decilitros de vinho branco seco; sal; pimenta.

Bata os escalopes para eles ficarem finos e tempere-os com sal e pimenta. Mergulhe as azeitonas em água a ferver durante 2 minutos, pique metade delas e as outras corte-as ao meio. Numa tigela misture o presunto picado, as azeitonas picadas, o alho picado, a salsa, a pimenta e a noz-moscada. Cubra com esta mistura cada escalope, e depois enrole-o a partir da extremidade mais fina, e ate-o com fio de cozinha. Derreta a manteiga com o azeite num tacho, aloure aí os escalopes, e regue-os com o vinho branco, deixando ferver durante 1 minuto. Tape-os depois e deixe cozer em lume brando durante meia hora, mexendo de vez em quando. Depois junte as metades das azeitonas e deixe cozer durante 2 minutos. Sirva com arroz branco, e não se esqueça de retirar os fios.

Perna de borrego

1 perna de borrego; 100g de margarina; 4 dentes de alho; sal; pimenta; azeite; vinho branco; colorau; batatinhas.

Tempere a perna de borrego com uma pasta de margarina, alho picado, sal e pimenta.

Coloque-a depois num tabuleiro de ir ao forno e regue com azeite e vinho branco. À volta ponha as batatas descascadas e temperadas com sal, e polvilhe tudo com colorau. Leve a assar em forno quente durante cerca de 1 hora, virando a perna de vez em quando e regando com o molho.

Carne de porco à Alentejana I

800g de carne de porco; 4 colheres de sopa de massa de pimentão; 6 dentes de alho; louro; sal; pimenta; vinho branco; margarina e banha em partes iguais; 500g de amêijoas; 6 batatas médias; coentros.

De véspera tempere a carne de porco, aos cubos, com a massa de pimentão, o alho picado, o louro, o sal, a pimenta e uns borrifos de vinho branco. No dia seguinte, aloure a carne numa mistura em partes iguais de banha e margarina, e quando a carne estiver tenra junte as amêijoas. Deixe tapado até as amêijoas abrirem. À parte frite as batatas também cortadas em cubos. Junte à carne, e sirva polvilhado com coentros.

Arroz à Valenciana

300g de carne de porco; sal; 1 cabeça de alho; pimentão; $\frac{1}{2}$ frango; gengibre em pó; azeite; 1 cebola; $\frac{1}{2}$ copo de vinho branco; 400g de camarões; piripiri; sal; 400g de ervilhas; 400g de lulas; 400g de amêijoas; 1 colher de chá de açafrão em pó; 2 chávenas bem cheias de arroz; salsichas; manteiga.

Tempere a carne de porco com sal, alho e pimentão e o frango aos pedaços com gengibre em pó. Num tacho largo com azeite refogue a cebola picada, junte depois o frango, a carne e o vinho branco. Coza os camarões em água com sal e piripiri e descasque-os (deixando alguns

inteiros para enfeitar a travessa). Coe a água da cozedura e deite 5 chávenas ao preparado. Junte também as ervilhas, as lulas, as amêijoas e o açafrão. Quando levantar fervura adicione o arroz e deixe cozer durante 10 minutos. Junte agora os camarões descascados e as salsichas às rodelas previamente fritas em manteiga. Ao servir enfeite com os camarões inteiros.

Feijoada à Sousa Franco

2 colheres de sopa de manteiga; um fio de azeite; 2 cebolas; 6 dentes de alho; 700g de entremeada; 600g de pá de porco; 1 chouriço de carne; 2 cenouras; 1 ramo de salsa; 1 folha de louro; sal; piripiri; cravinho; 3 latas de feijão manteiga; 1 farinheira; 1 chouriço de sangue.

Aloure as cebolas e o alho picado com a manteiga e o azeite, junte a entremeada cortada aos bocados e sem a pele grossa, a pá de porco aos bocados e deixe alourar. Junte o chouriço, as cenouras às rodelas, a salsa atada à folha de louro, regue com um copo de água e tempere com o sal, o piripiri e uma pitada de cravinho. Deixe cozer com uma tampa, e quando a carne estiver tenra misture o feijão e deixe apurar. Coza a farinheira e o chouriço de sangue à parte, corte-os em rodelas e junte-os à feijoada.

Sirva com arroz branco.

Codornizes com presunto

4 codornizes; sal; pimenta; 4 tiras de toucinho; 1 colher de sopa de manteiga; 2 cenouras; 250g de cebolinhas; 80g de presunto; 1 decilitro de vinho branco; 1 ramo de cheiros (salsa, louro e alho).

Prepare as codornizes, tempere-as com sal e pimenta e envolva-as nas tiras de toucinho. Aloure as codornizes na manteiga bem quente

e junte-lhe as cenouras às rodelas, as cebolinhas, o presunto aos quadrinhos, o vinho branco, e o ramo de cheiros. Rectifique o tempero e tape o tacho, cozendo em lume brando.

Sirva com ervilhas estufadas.

Coelho à Caçadora

1 coelho; vinho tinto; 2 cebolas; 1 alho; sal; pimenta; cravinho; 1 folha de louro; farinha; 2 colheres de sopa de margarina; 4 colheres de sopa de azeite; 2 tomates.

Ponha o coelho (cortado em bocados) a marinar no vinho tinto com as cebolas e o alho cortados às rodelas, sal, pimenta, cravinho e o louro. Tire os pedaços de coelho da marinada (e separe o liquido, sem desperdiçar nada), passe-os por farinha e aloure-os na margarina e azeite. Junte ao coelho as cebolas, os alhos, o louro, ... (ou seja, a parte "sólida" da marinada) e os tomates pelados e cortados aos bocados. Deixe ferver um pouco, junte o liquido da marinada e rectifique os temperos. Tape e deixe cozer suavemente até o coelho estar macio.

Ponta de Alcatra no forno

1 ponta de alcatra; tiras de toucinho; 1 folha de louro, 1 copo de vinho branco; sal; pimenta; 1 cebola.

Faça incisões na carne e introduza tiras de toucinho fininhas. Depois ponha a carne numa travessa de ir ao forno, juntamente com a folha de louro, o vinho branco, o sal, a

pimenta, a cebola inteira e bocadinhos de toucinho e leve ao forno a estufar durante 2 horas. Está pronta quando, ao espetar um garfo, a carne não deitar sangue e está macia. Sirva com batatas salteadas cobertas com o molho da carne.

Frango na cerveja preta com champignons

1 frango sem pele cortado em pedaços; 600ml de cerveja preta; 4 dentes de alho amassados; 1 colher de sopa de estragão; 1 pacote de creme de cebola; 1 vidro pequeno de champignons; 1 cebola pequena picada; 3 colheres de sopa de azeite; 1 laranja ácida; sal e pimenta-do-reino branca a gosto.

Tempere o frango com o alho, o estragão, o caldo da laranja, sal e pimenta-do-reino. Deixe marinar por no mínimo meia hora, para tomar gosto. Refogue a cebola no azeite, e doure os pedaços do frango (reserve o molho do tempero). Depois de dourado o frango, acrescente a cerveja preta e o creme de cebola diluído em uma xícara de chá de água. Mexa delicadamente. Quando levantar fervura, misture ao frango os champignons cortados ao meio e o molho do tempero. Cozinhe em fogo médio por 25 minutos, mexendo com delicadeza uma vez ou outra. Enquanto isso, se quiser, pode preparar um esparguete ou talharim ao alho e óleo/ou arroz branco para acompanhar. Se optar pela massa, coloque numa travessa o macarrão e parte do frango com seu molho por cima. Sirva bem quente, acompanhado de um bom vinho e bom apetite.

Faisão com Castanhas

0,5 kg de castanhas; 1 faisão gordo; 1 decilitro de azeite; 1 colher de sopa de mostarda; 1 folha de louro; 1 dente de alho; 1 cebola; pimentão; sal; pimenta; 1 cálice de aguardente; 1 limão cortado em gomos; pão torrado.

Golpeie e coza as castanhas em água e sal, descasque-as e reserve. Parta o faisão em pedaços e aloure-os em azeite. Coloque-os num tacho e borrafe com água. Junte a mostarda, o louro, o alho e a cebola picados. Tempere com sal, pimenta e mexa. Salpique com pimentão e deixe cozer. Quando a carne estiver tenra, junte a aguardente e deixe apurar. Junte as castanhas e tape. Acompanhe com gomos de limão e pão torrado.

Perú Assado e Recheado

1 peru pequeno ou 1 perua; 2 limões; 250g de carne de porco picada; 250g de fígado de vitela picado; 50g de toucinho picado; 1 cebola pequena; 3 colheres de sopa de manteiga; 50g de pinhões; 50g de azeitonas; 100g de miolo de pão; leite; 1 colher de sopa de salsa picada; 2 ovos; 1/2 decilitros de aguardente velha; sal; pimenta; noz-moscada; vinho branco.

Prepare o peru e ponha-o de molho, em água fria com os limões em rodelas, de um dia para o outro. No dia seguinte enxugue o peru e recheie-lhe o papo com a seguinte mistura: pique a cebola, aloure-a com uma colher de sopa de manteiga e junte as carnes, os pinhões, as azeitonas sem caroço, o miolo de pão amolecido com um pouco de leite e a colher de sopa de salsa picada. Ligue com os ovos batidos e a aguardente e tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Feche a abertura com agulha e linha e deixe ficar algumas horas.

Coloque o peru num tabuleiro, regue-o com a restante manteiga derretida e leve a assar em forno médio (180°C). A meio da assadura refresque o peru com um pouco de vinho branco. Depois de assado, retire-lhes as linhas com que foi cosido e sirva-o acompanhado com ervilhas salteadas, cenouras estufadas e agriões frescos.

Nota: Um peru de 5kg recheado leva cerca de 4 horas a assar. Se começar a alourar muito cedo, envolva-o em folha de alumínio.

Cabrito assado no forno

1 cabrito médio; 125g de margarina; 100g de toucinho; 4 cebolas; 4 dentes de alho; 2 folhas de louro; 1 ramo de salsa; 2,5 decilitros de vinho branco; 1 colher de chá de colorau; 500g de batatas; sal; pimenta.

Arranje o cabrito e barre-o com a seguinte mistura: pique 2 cebolas, os alhos e o toucinho, e junte-lhes 50g de margarina, o colorau, 1 decilitro de vinho branco e tempere com sal grosso e pimenta. Forre uma assadeira com as restantes cebolas cortadas em rodelas, e sobre ela coloque o cabrito, assim como um ramo da salsa e o louro, e deixe ficar assim durante 24h em local fresco. No dia seguinte regue o cabrito com o restante vinho, disponha à volta as batatas cortadas em quartos e tempere com sal e pimenta. Espalhe o resto da margarina cortada aos bocados sobre o cabrito e as batatas e leve a assar ao forno, regando de vez em quando com o molho que se vai formando.

Bola de Trás-os-Montes (ou Folar)

1kg de farinha; 12 ovos; 250g de manteiga ou margarina; 50g de azeite; 30g de fermento de padeiro; salpicão; linguiça; presunto; frango assado; leite; sal.

Ponha a farinha em monte num alguidar e deite no meio o fermento de padeiro desfeito num pouco de água tépida. Mergulhe os ovos rapidamente em água morna e abra-os sobre a farinha, mexendo, para misturar, em círculo. Depois regue a massa com a manteiga derretida e o azeite, e amasse bem, juntando se necessário um pouco de leite morno temperado com sal. Bata a massa até esta desprender do alguidar, e depois de polvilhar com um pouco de farinha tape com um pano e deixe levedar em local aquecido. Unte com margarina um tabuleiro de 7 ou 8 cm de altura e revista-o de uma camada de massa (1/3 da massa total), pondo por cima metade da porção das carnes frias, cortadas em rodelas, e alguns bocados de frango desossado. Cubra as carnes com uma segunda camada de massa e espalhe sobre ela as restantes carnes. Cubra totalmente com a restante massa e deixe levedar até dobrar o volume. Pincele a superfície com gema de ovo e leve a cozer em forno bem quente durante 45 minutos.

Cabrito Estonado da Beira

1 cabrito pequeno; 15 dentes de alho; 1 colher de sopa de pimenta; 1 colher de sopa de colorau; 5 colheres de sopa de banha; 3 decilitros de vinho branco; sal. Limpe bem o cabrito. Faça uma pasta de tempero com a banha, o colorau, os dentes de alho picados, a pimenta e o sal. Barre o cabrito por dentro e por fora com a pasta de tempero. Leve ao forno em assadeira de barro, se possível coloque a carne sobre uma grade feita com paus de loureiro (usados nas espetadas). Enquanto assar vá regando com o vinho. Sirva acompanhado de batatas assadas e esparregado.

Coelho frito

1 coelho; alho; 1 copo de vinho branco; 2 colheres de sopa de vinagre; cominhos; sal; pimenta; banha.

Corte o coelho em pedaços e junte todos os temperos, deixando para o dia seguinte. Ferva a banha e frite bem os pedaços de coelho. Sirva com batata doce.

Salsichas com Couve Lombarda

8 salsichas frescas; 1 couve lombarda (ou repolho); 1 cenoura; 1 nabo; 4 fatias de toucinho (ou bacon); 50g margarina; 1 dente de alho; 1 cebola pequena; 1 tomate maduro grande (ou 4 colheres de polpa); 1 decilitro de vinho branco; 1,5 decilitros de caldo ou água; sal; pimenta; noz-moscada.

Escalde as folhas de couve em água com sal durante 5 a 10 minutos. Depois de arrefecer, tire as 4 folhas maiores inteiras, espalme-as com a mão e estenda-as sobre a mesa. Sobre cada uma delas coloque 1 ou 2 das folhas mais pequenas, e sobre cada conjunto de folhas, coloque 2 salsichas. Dobre as folhas de couve para dentro, enrole de modo a que as salsichas fiquem bem embrulhadas, e segure os rolos com 1 ou mais palitos. Num tabuleiro de bordo alto ou num tacho largo, deite o dente de alho esmagado, a cebola e o tomate às rodelas, e coloque por cima os rolos. Regue com vinho branco, espalhe a margarina em pedacinhos e, sobre cada rolo, coloque 1 fatia de toucinho. Se em vez de tomate fresco utilizar polpa de tomate, dissolva-a com vinho branco e regue as couves com esta mistura. Neste momento deve também adicionar 1,5 decilitros de caldo ou água e temperar com um pouco de noz-

moscada, sal e pimenta. Se utilizar um tabuleiro, leve a cozer em forno moderado cerca de 60 minutos, regando uma vez por outra com o próprio líquido, se for num tacho, tape e leve a estufar em lume moderado, durante o mesmo tempo. Verifique se a couve está cozida pois há couves mais rijas que outras. Enquanto a couve coze, descasque a cenoura e o nabo, risque-os com o canelador e coza-os e água temperada com sal. Prepare também o arroz de manteiga ou as batatas cozidas. Depois da couve cozida (verifique espetando um garfo) tire os conjuntos para um prato ou travessa, com cuidado para não se desmancharem. Passe o molho pelo passador e regue-os. O molho pode não ser passado, mas fica com menos apresentação.

Carne assada no tacho com coração

1 bom pedaço de carne (pode ser porco, vitela ou frango); 1 copo de vinho do Porto; alhos com casca; louro; salsa; tiras de bacon; rodelas de chouriço de carne; 1 couve.

Num tacho com azeite ponha a carne, os alhos com a casca, o louro a salsa, as tiras de bacon, o chouriço às tirinhas e o vinho do Porto, e leve tudo ao lume tapado. Quando ferver, tire a tampa e baixe o lume. Deixe assar muito lentamente, virando a carne de vez em quando, e pondo vinho ou água se necessário. Quando estiver assada, retire a carne e junte uma couve cortada em três (coração), e deixe estufar nesse molho. Uma delícia, sirva com arroz de alho ou outro.

Coelho de Fricassé

1 coelho cortado em pedaços (1,5 kg); 1/3 de chávena de farinha de trigo; 1/4 de chávena de azeite; 2 colheres de sopa de

manteiga; 1 chávena de caldo de galinha. Molho: 2 gemas; sumo de 1 limão; 1/2 chávena de natas; sal e pimenta-do-reino a gosto.

Passes os pedaços de coelho, temperados com sal e pimenta na farinha de trigo. Numa panela, aqueça o azeite e a manteiga e ponha os pedaços de coelho a dourar, em lume baixo. Regue o coelho com o caldo de galinha e quando ferver, baixe o lume e cozinhe durante 40 minutos. Entretanto dilua as gemas com o sumo de limão e com as natas e regue o coelho.

Galinha à Maitre d'Hotel

1kg de peitos de galinha com pele; 350g de linguça; 4 colheres de sopa de manteiga derretida; 250g de cogumelos cortados às fatias; 3 colheres de sopa de farinha; 1 cubo de caldo de galinha; 1/2 chávena de vinho branco; 1/4 colher de chá de colorau; 1/4 colher de chá sal; 1/4 colher de chá de pimenta branca; 1/4 colher de chá de manjeriço.

Pré aqueça o forno a 180°C. Passe delicadamente a faca debaixo da pele da galinha para soltá-la. Recheie a galinha entre a pele e a carne com as linguças e pincele os peitos da galinha com manteiga. Coloque num pirex e asse durante 15 minutos. Num tacho coloque a restante manteiga e salteie os cogumelos. Coloque os cogumelos sobre a galinha e continue a assar durante 15 minutos. Polvilhe uma panela com farinha junte o caldo, o vinho e os temperos. Coza durante cinco minutos. Deite sobre a galinha e continue a assar por mais dez minutos. Coloque a galinha numa travessa e deite o molho de cogumelos por cima. Acompanhe com legumes cozidos.

Cordeiro com abacate

2 chávenas de carne de cordeiro cozida e picada; 1 tomate picado; 1/3 de chávena de aipo picado; 2/3 de pepino descascado e picado; 1/4 de chávena de azeitonas picadas; 1/3 de chávena de maionese; sal e pimenta a gosto; 4 abacates descascados e partidos em quatro; 16 tomates; alface.

Misture bem todos os ingredientes, excepto o abacate, os tomates inteiros e a alface. Ponha o abacate sobre uma camada de alface cortada em tiras, juntando no centro as pontas do cabo. Coloque no meio de cada pedaço uma colherada da mistura feita anteriormente. Enfeite com um tomate sobre a mistura ou entre um abacate e outro. Nota: O abacate não ficará preto se for pincelado com sumo de limão.

Paella

250g de mexilhão; 500g de pernas de sapateira; 500g de camarão; 250g de fiambre picado; 1 kg de frango cortado aos bocados; 1 chávena de chá de farinha; 1/2 chávena de chá de óleo; 2 chávenas de chá de vinho branco; 2 chávenas de chá de tomates amassados; 3 chávenas de chá de arroz; 2 chávenas de chá de ervilhas; 1/2 colher de chá de açafrão; 1 colher de chá de oregão; 1 colher de chá de tomilho; 1 colher de chá de manjerição; 1 colher de chá de pimenta preta; 1 cebola picada; 1 pimento verde cortado; 3 talos de aipos cortados; 2 dentes de alho picados; 1 cubo de caldo de galinha.

Aqueça o forno a 150°C. Limpe os mariscos e os mexilhões. Salpique o frango com farinha. Aqueça o óleo numa frigideira grande e frite o

frango. Acrescente a cebola, o pimento verde, o aipo e o alho, até que fiquem bem tenros. Retire o frango e escorra o excesso de óleo. Acrescente os temperos e coza durante um minuto. Junte o caldo de galinha, o vinho e os tomates e ferva. Coloque o arroz numa caçarola grande e por cima o frango, os mexilhões, o fiambre e as ervilhas. Deite o caldo por cima. Coza durante trinta minutos ou até que o arroz esteja macio.

Fricassé de coelho

1 coelho cortado aos bocados (1,5 kg); 1/3 de chávena de farinha de trigo; 1/4 de chávena de azeite; 2 colheres de sopa de manteiga; 1 chávena de caldo de galinha. Para o molho: 2 gemas; sumo de 1 limão; 1/2 chávena de natas; sal; pimenta-do-reino a gosto.

Passe os pedaços de coelho, temperados com sal e pimenta em farinha. Numa panela, aqueça o azeite e a manteiga e coloque o coelho para dourar, em lume brando. Junte o caldo de galinha. Deixe ferver, abaixe o lume e cozinhe durante 40 minutos. Prepare o molho: dilua as gemas com o sumo de limão e com as natas e deite sobre o coelho. Deixe aquecer bem e sirva.

Perdiz à Antiga

2 perdizes; sal; pimenta; 1 pãozinho; 4 colheres de sopa de manteiga; 60g de pasta de fígado; 200g de cogumelos; 2 colheres de sopa de vinho da Madeira; 1 colher de

sopa de aguardente; salsa; 6 dentes de alho.

Esfarele o miolo do pão e frite-o numa colher de sopa de manteiga. Já fora do lume junte-lhe os fígados das perdizes picados, a pasta de fígado, metade dos cogumelos picados, 1 colher de sopa de vinho da Madeira, a aguardente, a salsa picada, sal e pimenta. Recheie as perdizes, previamente temperadas, com o preparado, coza-as e ate-as. Escalde os alhos descascados em água a ferver, temperada com sal, passe por água fria e pise-os com a restante manteiga. Barre as perdizes com esta pasta e leve-as ao forno a assar. Quando as perdizes estiverem macias, regue-as com uma mistura dos cogumelos com o resto do vinho da Madeira e deixe-as acabar de assar sem secar. Sirva as perdizes cortadas ao meio sobre uma cama de couves estufadas, e enfeite o prato com agriões e rabanetes.

Carne Seca com Aipim

1 kg de carne seca demolhada e cortada em pedaços pequenos; 2 folhas de louro; 2 colheres de sopa de azeite; paprika doce; 2 cebolas picadas; 4 dentes de alho amassados; 2 colheres de sopa de salsa picada; 300g de mozzarella; 1 pitada de alecrim; azeitonas picadas. *Puré de aipim:* 600g de aipim cozida; 1 gema; 2 colheres de sopa de manteiga; sal. *Molho* (que deve cozinhar até se obter uma massa bastante uniforme): 4 tomates sem pele e sem sementes; ervas finas; 1 cálice de vinho branco seco; sal; 1 pitada de paprika picante; 2 colheres de sopa de molho pronto de tomate.

Corte a carne seca em pedaços pequenos, coloque de molho em água fria de 1 dia para o outro, escorra, lave novamente e cozinhe com

as folhas de louro em água a ferver (quantidade suficiente para cobrir a carne) até que a carne esteja bem macia. Refogue a cebola no azeite, acrescente o alho e refogue levemente os pedacinhos, acrescentando a paprika doce, a salsa, o alecrim e as azeitonas. Deixe arrefecer e desfie. Pré-aqueça o forno numa temperatura média (180°C). Cozinhe o aipim com água suficiente e sal. Prepare o puré amassando o aipim com um garfo e acrescente os restantes ingredientes. Unte uma forma com azeite, deite nela metade do puré e cubra com metade da carne desfiada. Repita as camadas. Cubra com mozzarella e leve ao forno até que a mozzarella esteja completamente derretida. Cubra com o molho e leve para a mesa quente, acompanhado de arroz de alho.

Assado de Festa

1 kg de carne para assar; 1 raminho de rosmarinho; 400g de cogumelos; 10 fatias de queijo; 100g de presunto cortado fino e com pouca gordura; 1 colher de sopa de farinha; 2 decilitros de natas; manteiga; óleo; sal; pimenta; vinho branco seco; caldo de carne; salsa; sal.

Amarre a peça de carne, metendo entre o fio e a carne um raminho de rosmarinho, e aloure-a em lume forte, num tacho, com o óleo e a manteiga ou margarina, e temperada com sal e pimenta. Volte a carne várias vezes para alourar por igual, refresque-a com o vinho branco seco, deixe evaporar e depois tape deixando cozer em lume muito brando, durante cerca de uma hora e meia, acrescentando, de vez em quando, um pouco de caldo. Lave e pele os cogumelos e corte-o em fatias, e junte-os à carne, deixando ferver durante cerca de meia hora. No junte a salsa picada finamente, retirar do lume, deite os cogumelos num pirex oval e deixe arrefecer o

assado. Corte a peça de carne em fatias grossas mas sem ir até abaixo, por forma a que a peça de assado fique "em livro" e coloque no pirex sobre os cogumelos. Entre as fatias, colocar uma fatia fininha de queijo e meia fatia de presunto. Ao molho que ficou no tacho, junte uma noz de manteiga e a farinha (é melhor empastar primeiro a manteiga e a farinha), e depois deite as natas, lentamente, mexendo sempre. Logo a seguir deite 1 decilitro de caldo quente, deixar engrossar em lume brando e deite sobre o assado e os cogumelos. Leve ao forno pré-aquecido durante cerca de 10 minutos.

Pato com Frutas

1 pato com cerca de 2 kg; 1 litro de champanhe ou espumante; 1 cenoura; 2 cebolas; 150g de alperces secos; 150g de ameixas secas; 100g de nozes; 100g de corintos; 50g de pinhões; 3 maçãs; 60g de manteiga; óleo; sal; pimenta.

Limpe bem o pato, lave e regue com o champanhe. Junte a cenoura cortada às rodelas, tempere com sal e pimenta e deixe marinar durante algumas horas. Depois escorra-o e leve a corar num pouco de óleo. Num tabuleiro, coloque a cenoura, as cebolas cortadas às rodelas e o pato e leve ao forno a assar durante 40 a 50 minutos, regando de vez em quando com a marinada. Entretanto, demolhe os frutos secos em água, descaroce as ameixas e alperces e escorra. Corte as maçãs em gomos e salteie-as na manteiga e num pouco de óleo. Seguidamente junte-lhe os frutos secos e tempere a gosto. Quando o pato estiver assado, retire-o do tabuleiro e

reserve em local quente. Ao molho do tabuleiro adicione um pouco de água e leve ao lume a ferver. Se necessário ligue-o com um pouco de farinha. Sirva o pato com a guarnição das frutas e o molho. Pode também acompanhar com batatas e saladas.

Salada de frango fumado

1 lata de milho verde; 1 lata de ervilhas; 1 pacote de batatas fritas às rodelas (chips americanas); 250g de maionese; 1 lata de abacaxi (450g); 1 frango fumado (coloque-o no microondas durante 3 minutos, para o aquecer, tire toda a pele e ossos e desfie).

Num recipiente misture as ervilhas, o milho verde, o abacaxi picado e escorrido (deixe-o pelo menos 5 horas numa peneira para escorrer a calda), o frango fumado e a maionese (se fizer esta parte com antecedência, deixe-a no frigorífico). Quando for servir, acrescente as batatas partidas em bocadinhos (não moídas), pois elas amolecem rapidamente.

Carne de Porco à Alentejana II

500g carne da perna; 500g carne do lombo;

2 cebolas médias; 5 decilitros de vinho branco; 1 cabeça pequena de alho; 1 colher de chá rasa de pimentão; 1 pitada de pimenta; 1 decilitro de polpa de tomate; 200g de banha; 750g de amêijoas; 2 folhas de louro.

Corte a carne de porco aos quadrados, tempere com vinho branco, alho, cebola aos quartos, louro, sal, pimenta e pimentão e deixe ficar assim temperada durante duas horas. Entretanto lave as amêijoas e deixe-as durante uma hora mergulhadas em água com sal. Tire a carne da marinada e leve-a ao lume com a banha a fritar. Quando estiver lourinha junte a polpa de tomate, deixe ferver e apurar. Deite as amêijoas no tacho onde está a carne (a marinada não se aproveita).

Pato com Cogumelos

1 pato; 2 colheres de sopa de margarina; 1 cebola média; 1 colher de sopa de farinha; 2,5 decilitros de vinho branco; 0,5 decilitros de caldo de carne; 1 folha de louro; 2,5 decilitros de natas; 1 lata de cogumelos; sal; pimenta.

Prepare o pato como habitualmente. Leve ao lume a margarina e quando quente, junte o pato, deixando alourar por igual. Noutro tacho, junte a cebola picada grosseiramente, o louro e a farinha e vá mexendo até ficar com um tom acastanhado. Adicione o vinho e o líquido dos cogumelos, e junte aos poucos o caldo de carne, até levantar fervura. Junte o pato e deixe estufar durante cerca de 1 hora e meia (se for necessário, junte mais caldo de carne, devendo o molho cobrir sempre metade do pato). Coe o molho, junte-lhe as natas e leve ao lume sem deixar ferver, depois junte

os cogumelos e deixe apurar. Rectifique os temperos, deite sobre o pato e sirva com batatas fritas e salada, decorando a gosto.

Bifinhos do Lombo com Pêssegos

8 bifinhos do lombo; sal; pimenta; 1 lata de pêssegos em calda; 60g de margarina; 2 decilitros de natas; 1 cálice de vinho do Porto.

Corte os bifinhos e tempere-os com sal e pimenta. Escorra os pêssegos, reservando a calda. Numa frigideira, leve ao lume a margarina e, quando estiver quente, frite nela os bifinhos. Retire-os, junte as natas, o vinho do Porto e 1 decilitro da calda dos pêssegos à gordura onde fritou os bifinhos, deixando o molho apurar. Adicione os bifinhos e os pêssegos. Deixe aquecer. Sirva com arroz de passas.

Medalhões de Veado com molho de framboesas

medalhões de veado; vinho rosé; alecrim; tomilho; limão; louro; sal; pimenta em grão preta; mel; batatas; natas; gemas; sal; noz-moscada; pimenta moída; alho esborrachado; folhas de louro; framboesas; conhaque; 1 courgette; endívia; cogumelos; ervas finas.

Ponha os medalhões de veado numa marinada de vinho rosé, alecrim, tomilho, limão, louro, sal, pimenta em grão preta e mel. Prepare o gratinado: corte as batatas em rodela finas, ponha-as num tabuleiro, e cubra com uma mistura de natas e gemas, temperadas com sal, noz-moscada e pimenta moída. Leve ao forno para alourar. Reserve a marinada e salteie os medalhões de veado em alho esborrachado com umas folhas de louro. Utilize metade da marinada para preparar o

molho, juntando as framboesas e flambeando com conhaque. Faça juliana da courgette, endívia e cogumelos, e salteie com um pouco de manteiga e alho picados. Emprate da seguinte forma: disponha os legumes salteados no centro do prato com os medalhões sobrepostos e tapados com o molho, e o gratinado de batata ao lado. Decore com ervas finas a seu gosto.

todas cozidas, regue o pão com o caldo quente e tape-o com um pano durante alguns minutos; depois desfaça muito bem o pão com uma colher de pau e, junte-lhe as carnes desfiadas e o colorau, mexendo bem; se estiver muito rijo, junte-lhe um pouco de caldo, mas pouco, pois deve obter uma espécie de açorda rija. Rectifique os temperos e encha as tripas enquanto o recheio está quente (quando frio custa a trabalhar). Vá enchendo, atando e cortando as alheiras com 15 cm de comprimento (não se esqueça de as atar bem nas pontas). Depois de prontas, convém deixá-las no fumeiro se possível, ou no frigorífico durante 1 ou 2 dias.

Nota: O caldo tem que ficar mesmo gordo; caso contrário terá que lhe juntar um pouco de banha ou azeite, o que lhe altera um pouco o sabor. Estas quantidades dão para, mais ou menos, 10 ou 12 alheiras. Normalmente 1 liça de tripa seca dá para 3 dúzias de alheiras.

Alheiras

1 pão caseiro de trigo com cerca de 1 kg; 200g de carne de vaca de 2ª; piri-piri; 150g de presunto; 1/2 galinha caseira gorda; alguns ossos de porco; 1 cabeça de alhos; 1 colher de sopa de colorau; 1 ramo de salsa; 1 tripa seca para enchidos; 200g de toucinho; sal.

Coza todas as carnes e os ossos de porco em água suficiente para as cobrir, (de modo a obter no final da cozedura um caldo gordo e forte) e também com os alhos descascados, o piri-piri, a salsa e sal. À medida que as carnes forem ficando cozidas, retire-as, e desfie-as muito bem; esmague a parte gorda do toucinho e desfie a carne, podendo o courato ser picado com a faca. Demolhe e lave muito bem a tripa seca. Corte o pão em fatias finas para um alguidar. Quando as carnes estiverem

Sirva com...

Puré de Maça I

10 maçãs reinetas; 1 colher de sopa de manteiga.

Descasque e limpe as gráinhas ás maçãs. Parta-as depois em quartos e ponha-as a cozer, num tacho de fundo térmico, com a manteiga. Tenha atenção à fervura, e logo que estejam cozidas acabe de as desfazer com uma colher de pau.

Batatas Assadas

900g de batatas; 15g de rosmaninho

fresco; 2 colheres de sopa de azeite; sal grosso; pimenta preta.

Aqueça o forno a 220°C (quente). Corte as batatas aos quadrados e ferva-as 5 minutos em água com sal. Ponha-as num recipiente de ir ao forno e polvilhe-as com rosmaninho, sal, azeite e bastante pimenta preta. Asse no forno até ficarem alouradas e estaladiças (entre 30 a 35 minutos).

Arroz de tomate

50g de margarina; 1 cebola picada; 1 folha de louro; 1 lata pequena de tomate pelado; sal; 350g de arroz.

Aqueça a margarina e refogue a cebola e o louro. Junte depois o tomate. Regue depois com 1L de água a ferver e sal, e quando levantar fervura deite o arroz. Deixe cozer durante 12 a 15 minutos.

Puré de batatas

0,5kg de batatas; 2 decilitros de leite; 1 ovo; 3 colheres de sopa de manteiga.

Coza as batatas com um pouco de sal e passe-as pelo "passe-vite". Junte o ovo inteiro, a manteiga e o leite e leve ao lume durante 5 minutos, mexendo bem para ligar.

Ervilhas à Inglesa

ervilhas; sal; manteiga; salsa picada; sumo de limão.

Coza as ervilhas em água com um pouco de sal. Depois de cozidas junte-lhes um bocado de

manteiga e salsa picada, ficando um bocado a ferver em lume brando. Tempere com sumo de limão.

Arroz de cenouras

4 cenouras; 1 cebola; azeite; 1 alho; 1 folha de louro; 3 chávenas de água; 1 chávena de arroz.

Lave as cenouras, pele-as e corte-as em rodelas grossas. Faça um refogado com a cebola bem picada, o azeite, o alho inteiro, a folha de louro e as cenouras. Junte ao refogado a água, e depois de levantar fervura deite o arroz previamente demolido, mexendo sempre para não pegar. Deixe cozer durante 15 minutos.

Arroz no forno à moda de Lamego

2 chávenas de arroz agulha; 2 tiras de bacon; 5 rodelas de chouriço de carne; 1 folha de louro; 1 cebola; sal; pimenta; 1 colher de vinagre; 3 dentes de alho com casca; azeite abundante; salsa.

Numa caçarola de ir ao forno, aqueça o azeite com o bacon, o chouriço às tiras, os alhos inteiros e o louro, e deixe fritar. Retire os alhos e junte a cebola bem picada até alourar. Junte depois água, a salsa o vinagre e o arroz e tempere. Deixe cozer no disco uns minutos e depois leve ao forno bem quente meia-hora. Sirva com borrego assado ou lombo de porco assado.

Couve aos Molhos

1 coração de uma couve (ou penca tenra); 4 colheres de sopa de margarina; 3 colheres de sopa de farinha; meia chávena de leite; bocadinhos de queijo (qualquer queijo serve); óleo; 2 tiras de bacon; molho béchamel; 2 alhos.

Coza a couve e tempere com sal. Numa caçarola junte a margarina e a farinha, mexendo devagar. Junte depois o leite e uma pitada de sal. Ponha este molho por cima da couve e leve ao forno a gratinar durante 4 minutos. Faça molho béchamel, junte-lhe os bocadinhos de queijo, e deite por cima da couve. Entretanto numa frigideira frite num fio de óleo, os alhos picadinhos e o bacon aos bocados. Quando o bacon alourar deite por cima do gratinado.

Arroz Chau-Chau

50g de arroz; 8 ovos; 120g de manteiga; 250g de carne de aves cozidas ou assadas; 150g de carne de porco fresca frita; 50g de presunto cru ou 100g de fiambre; 20 nozes grandes e 20 amêndoas raladas depois de tirar a pele; sal; 3 colheres de sopa de leite; 1 ramo de salsa; 1g de pimenta moída.

Coza de véspera o arroz, no dobro de volume de água, não mexendo para o arroz ficar bem solto, e guarde-o num sítio fresco. Misture os ovos com o leite e 30g de manteiga e leve ao lume numa frigideira grande. Corte a carne em bocadinhos, assim como o presunto ou o

fiambre, e junte aos ovos mexidos. Junte também o arroz, depois de frito numa frigideira pequena com o resto da manteiga. Mexa tudo muito bem com mais as nozes e as amêndoas e sirva bem quente.

Arroz de alho

arroz; 2 dentes de alho; bastante azeite; um pouco de óleo.

Num tacho com um bom fundo de azeite e óleo, pique os dentes de alho e deixe fritar até alourar. Deite o arroz que pretende, e, deixe-o fritar muito bem mexendo de vez em quando, para o arroz fritar por todo. Quando achar que está bem frito, junte água bem quente, tempere e deixe cozer (cuidado que o arroz tem tendência a saltar). Acrescente água se achar que deve, pois fica um arroz bastante solto e branco (isso deve-se ao arroz ter sido primeiro bem frito). Acompanhe com ervilhas cozidas à parte, e com um prato de carne ou peixe.

Arroz Natalino light

2 chávenas 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 chávenas de chá de água; 1 chávena de chá de cogumelos em lâminas; 150g de queijo ralado grosso (ou ricota cremosa); 1 chávena de chá de espinafres cozidos picados; 1/2 chavena de chá de leite desnatado; sal a gosto.

Ponha numa panela não aderente o óleo 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 cogumelos e os espinafres e deixe cozinhar até que o arroz esteja macio. Antes de desligar o lume, junte o leite e o queijo ralado. Misture bem com um garfo.

Couve flor gratinada I

1 couve flor cozida em água e sal; 1 colher de sopa de margarina; 2 dentes de alho amassado; 1 cebola ralada; 1/2 litro de leite frio; 1 chávena de chá de farinha de trigo; 1 tomate sem pele, picado; 2 colheres de sopa de queijo ralado; 1 lata de creme de leite sem soro.

Doure o alho e a cebola na margarina e misture o leite e a farinha. Deixe cozinhar um pouco, e depois de tirar do lume acrescente o tomate, o queijo ralado e o creme de leite. Ponha a couve flor num pirex, rege com o molho e leve ao forno para gratinar.

Esparragado

1 molho grande de nabiças, 3 colheres de sopa de azeite; 2 dentes de alho; 1 colher de sopa de farinha; 1 colher de sopa de vinagre; sal; pimenta.

Arranje as nabiças e coza-as em água com sal, e depois de cozidas pique-as com uma faca. Aqueça o azeite juntamente com o alho esborrachado, e depois de alourado junte as nabiças e envolva-as na gordura. Junte a farinha, deixe cozer e regue com o vinagre. Tempere. Sirva quando desaparecer o cheiro intenso a vinagre.

Arroz à Piamontese

3 chávenas de arroz cru; 3 litros de caldo de carne ou de galinha; 1 lata pequena de cogumelos; 2 copos de vinho branco seco; 1 cebola grande; 2 dentes de alho; 200g de manteiga; queijo parmesão ralado; 250g de creme de leite fresco; sal; pimenta-do-reino branca.

Doure a cebola picada e o alho partido em 100g de manteiga, junte o arroz, frite bem e adicione a água dos cogumelos e o vinho. Tape e deixe ferver em lume brando até o líquido evaporar. Adicione o caldo de carne ou de galinha até cobrir o arroz, tempere com a pimenta-do-reino branca e deixe cozinhar. Após uns 10 minutos de cozimento, junte os cogumelos em lâminas e vá acrescentando o caldo e mexendo, até que o arroz cozinhe, ao dente, e fique bem ligado. Adicione o resto da manteiga, o creme de leite e uma boa porção de queijo ralado. Torne a provar o sal, misture rapidamente, retire do fogo e sirva, em seguida, com escalopinhos ou rosbife.

Couve à Mineira

couve-manteiga; azeite; cebola; sal; alho.

Tire as folhas dos talos da couve, lave bem, e, pondo umas sobre as outras, enrole-as e com uma faca afiada corte bem fininho. Torne a lavar, deixando-a escorrer num passador. Numa panela deite uma colher bem cheia de azeite, cebola picadinha, sal e alho e, quando o azeite estiver bem quente, junte a couve mexendo com uma colher até que a couve cozinhe. Esta maneira de couve deve ser feita quase na hora de servir, para ficar com um

bonito verde. Não deixe cozinhar muito para não amarelar.

Couve flor gratinada II

1 couve flor; 1 chávena de leite; 1 colher de sopa de farinha maisena; margarina q.b.; sal e pimenta q.b.

Coza a couve flor e coloque-a num recipiente para ir ao forno. Faça ferver o leite com um pouco de margarina, sal e pimenta, junte a farinha maisena, já diluída num pouco de leite frio, e deixe ferver novamente. Cubra a couve com este molho, polvilhe com um pouco de pão ralado e bocadinhos de margarina, e leve ao forno a gratinar.

Sugestão: Este prato é bom para acompanhamento de pratos de carne ou peixe.

Espargos com Ovos

2 molhos de espargos; 1 ovo por pessoa; 4 dentes de alho; 1 folha de louro; 1 raminho de coentros; 1 decilitro de azeite; sal.

Pique os espargos e deixe-os de molho durante uma noite. Na manhã seguinte, leve-os a cozer, durante 10 minutos, em água temperada com sal. Passe-os por água fria e escorra-os. Numa frigideira, deite o azeite, os alhos picados e a folha de louro, e deixe refogar um pouco. Junte os espargos e os coentros picados deixando, em seguida, apurar. Pode, nesta altura, juntar também um pouco de miolo de pão molhado em leite morno. Na hora de servir, deite por cima os ovos batidos, que se deixam cozer, mexendo sempre com uma colher de pau.

Nota: este prato pode servir-se acompanhado com carnes frias.

Grãos à Moda do Monte

0,5 litros de grão; 2 colheres de sopa de azeite; 2 ou 3 dentes de alho; 1 folha de louro; sal.

Ponha o grão a demolhar de um dia para o outro. No dia seguinte, esfregue com sal grosso e leve a cozer. Quando estiver cozido, tempere com azeite e sal. Junte os dentes de alho e deixe apurar. Quem gostar, pode acrescentar batatas cortadas em cubos. Sirva com fatias finas de pão, colocadas no fundo do prato.

Tomates com alho

4 tomates; 2 dentes de alho; óregãos; sal; azeite.

Corte os tomates aos quartos. Pique finamente o alho, junte um fio de azeite, sal, e uma pitada de óregãos, envolva tudo muito bem, e deite este preparado por cima dos tomates.

Nota: Fica deliciosa para ser servida com umas febras grelhadas ou umas sardinhas assadas.

Risoto de cogumelos

1 chávena de arroz; 4 chávenas de caldo de carne; $\frac{1}{2}$ chávena de vinho branco; 1 cebola picada; 2 colheres de salsinha picada; 2 dentes de alho; $\frac{1}{2}$ chávena de fungos secos picados (colocar de molho em água morna durante 10 minutos antes de usar); $\frac{1}{2}$ chávena de cogumelos frescos (tipo champignon) picados; 3 colheres de manteiga; 2 colheres de queijo tipo reino ralado grosso.

Aqueça duas colheres de manteiga com um fio de óleo (para não queimar) e refogue o alho até dourar levemente. Refogue também a cebola e deixe em lume brando até ficar quase transparente. Acrescente os fungos secos, a salsinha e o arroz e deixe fritar um pouco. Misture o caldo e o vinho e vá colocando aos poucos, deixando cozinhar em lume brando, sempre esperando começar a secar para agregar mais líquido. Quando estiver "al dente" acrescente os cogumelos frescos, deixe cozinhar mais 3 minutos e apague o lume. Misture a colher restante de manteiga, o queijo ralado e sirva bem quente. Nota: Este risoto é um bom acompanhamento para carnes assadas.

Vinagrada

1 kg de tomates bem maduros; 1 pimento verde; 1 pimento vermelho; 4 dentes de alho; 1 pepino; sal; vinagre; pão; azeite.

Pique os dentes de alho, junte o sal e esmague tudo num almofariz. Deite numa palangana (vulgo tigela) grande, junte os tomates sem pele e cortados em pedaços e, com as mãos, esmague tudo muito bem. Acrescente os pimentos e o pepino cortados em bocadinhos pequenos. Tempere com vinagre e junte água fria para fazer uma espécie de sopa. Parta um pão de quilo em bocados pequenos (não é necessário o pão inteiro, será apenas de acordo com as pessoas que irão comer) e deite por cima da mistura dentro da tigela. Por último, tempere com azeite a gosto (o qual se deita por cima do pão) e mexa tudo com a ajuda de uma colher. Sirva acompanhado de sardinhas ou carapaus assados. Nota: É bom para os dias de calor. Se quiser mais fresco, pode juntar cubos de gelo à água.

Arroz frito

2 chávenas de arroz; 2 dentes de alho; 1 cebola média; azeite; 1 folha de louro (facultativo); sal.

Num tacho, pique a cebola e o alho e cubra o fundo do tacho com o azeite. Deixe alourar a cebola, junte o arroz e frite-o no refogado durante 3 a 4 minutos. Junte depois 4 chávenas de água, o louro e o sal e deixe cozer durante 5 a 7 minutos.

Nota: Acompanhe o arroz com bife e salada de alface.

Arroz solto na panela de pressão

cebola picada; alho picado; óleo; ervilhas congeladas; cenoura aos bocadinhos; bacon aos bocadinhos; 1 caldo de carne; arroz agulha; sal.

Coloque numa panela de pressão a cebola picada, o alho picado, óleo, as ervilhas congeladas, a cenoura, o bacon, o caldo de carne e o arroz agulha, tudo crú, leve ao lume e com uma colher de pau vá mexendo até fritar o arroz. Logo que comece a pegar ao fundo deite a mesma quantidade de água, que deitou de arroz. Tempere com sal (pouca quantidade pois o caldo já tem sal) e feche a panela de pressão. Logo que comece a soprar, baixe o lume e conte 7 minutos precisos. Tire do lume e abra só a panela depois de terem passados mais ou menos 2 minutos. É só servir.

Arroz de Domingo da Tia Nêne

500 ml de arroz; 1 caldo de galinha; 200g de cogumelos fatiados; 1 cebola grande picada; 40g de margarina; 200 ml de vinho branco seco; 1 colher de sobremesa de ervas finas; salsinha picada; sal q. b.; 1 lata de petit pois (ervilhas).

Refogue a cebola na margarina, junte o arroz e frite-o alguns minutos, mexendo sempre para não colar. Acrescente os cogumelos, o sal, as ervas finas e o vinho, e deixe evaporar o líquido, sem mexer. Acrescente o caldo de galinha dissolvido num copo de água de 200 ml a ferver e deixe cozinhar durante 20 minutos. Adicione a água que julgue necessária ao cozimento do arroz. Entretanto, numa frigideira, aqueça uma colher de sopa de manteiga e frite as ervilhas. Logo que o arroz esteja pronto, espalhe-o num prato de servir, misturando aos poucos as ervilhas. Salpique com a salsinha e leve à mesa. Sirva quente. Nota 1: Se desejar, polvilhe queijo parmesão. Nota 2: É excelente para acompanhar frangos.

Pasta al Tino

margarina; meia cebola; sal; polpa de tomate; ervas aromáticas (rosmaninho por exemplo), queijo ralado; massa (de preferência laços ou cotovelos grandes).

Num tacho pequeno derreta um pouco de margarina de culinária, e assim que estiver derretida reduza lume e acrescente um pouco de cebola picada. Junte também sal, polpa de tomate, ervas aromáticas e queijo ralado. Mexa sem deixar ferver, para não queimar, e acrescente a água e a massa. Tape o tacho e deixe cozinhar em fogo médio. Mexa de vez em quando.

Nota: é bom com aves e/ou ravioli.

Espinafres com Grão de Bico

1 molho de espinafres; 1/2 embalagem de grão de bico; azeite; alho; vinagre; cominhos.

Amanhe um molho de espinafres e coza-os.

Entretanto, retire as cascas e esmague o grão de bico com um garfo. Escorra bem os espinafres, e junte-os ao azeite quente, depois de retirar o dente de alho. Salteie os espinafres com o grão ligeiramente esmagado, podendo acrescentar alguns inteiros. Tempere com vinagre e cominhos, a gosto. *Nota:* na medida do possível, substitua o grão em conserva, pelo previamente demolhado e cozido no momento.

Arroz com Manteiga Queimada

11 litros de água; 2 kgs de arroz; 8 cebolas picadas; 300g de manteiga; sal.

Aqueça a água temperada com sal numa panela grande. Quando levantar fervura, acrescente o arroz e cozinhe até que fique macio (este arroz é cozido como se fosse uma massa, com bastante água). Mexa de vez em quando. Escorra e reserve. Frite a cebola na manteiga até dourar, junte ao arroz, verifique o tempero e mexa delicadamente. Sirva imediatamente.

Arroz de Leite

arroz; leite.

Coloque o arroz no lume, com menos água do que normalmente, e quando estiver a ferver, adicione o leite, morno, mexendo de vez em quando, para que o arroz fique com nata por cima.

Arroz branco

1 chávena de arroz; 4 chávenas de água; 1 colher de cebola picada; 1 dente de alho amassado; sal ; 1 colher de óleo.

Lave o arroz, escorra e deixe secar. Aqueça o

óleo, refogue o alho, a cebola e o sal sem deixar escurecer e junte o arroz, deixando refogar por alguns minutos, mexendo bem. Despeje a água fria sobre o arroz, deixe levantar fervura e abaixe o lume. Quando já não houver mais água na superfície, apague o lume e abafe a panela, enrolando-a em folhas de jornal. Deixe descansar durante 10 minutos e sirva.

Variações: junte ao arroz pronto uma colher de salsa picada ou substitua uma das chávenas de água por vinho branco.

Pão de Cebola

1/2 chávena de chá de leite; 1/2 chávena de chá de maionese; 1 pitada de sal; 3 ovos inteiros; 30g de fermento padeiro; 1 pacote de cebola desidratada; farinha de trigo; 1 gema para pincelar; queijo parmesão ralado para polvilhar.

Junte o leite, a maionese, o sal, os ovos e o fermento e bata bem. Misture a cebola desidratada e junte a farinha até dar ponto. Bata a massa, deixe crescer durante 20 minutos e modele os pãezinhos, deixando crescer até dobrar de volume. Pincele com gema, polvilhe com queijo e leve ao forno médio pré-aquecido.

Salada de Maçãs (4 pessoas)

4 maçãs descascadas; 2 rodela de ananás; 1 decilitro de maionese (bem firme); 2 decilitros de natas; especiarias para saladas; 4 folhas de alface; 2 nozes.

Limpe as maçãs de sementes e parta-as aos cubos pequenos e junte ao ananás também partido em cubos. Junte a maionese, envolva bem e adicione as natas montadas. Junte as especiarias para saladas. Disponha as folhas de alface nos pratos de servir e deite por cima a salada de maçãs. Guarneça com nozes ou um fruto fresco (por exemplo pêssago) cortado em lâminas.

Nota: pode também ser servido em taças, substituindo as folhas de alface por 2 folhas de endívias que se colocam de pé junto à borda das taças.

Arroz Rico de Feijão (4 pessoas)

1 lata de 200g de feijão encarnado cozido; 250g de arroz; 1 chouriço de carne (pequeno); 1 chouriço de sangue (pequeno); 50g de toucinho fumado; 1 decilitro de azeite; 1 cebola; 2 dentes de alho; 3 tomates.

Faça um refogado muito bem apurado com a cebola, os dentes de alho, os tomates picados e o azeite. Coza os chouriços inteiros e o toucinho e depois de bem cozidos corte-os aos bocados. Escorra a lata de feijão reservando a água. Adicione ao refogado bem apurado o feijão e os enchidos e deixe alourar um pouco. Meça a água do feijão e acrescente a água necessária para cozer o arroz. (se pretender um arroz seco, a quantidade de caldo não deverá ser superior a uma vez e meia o volume de arroz, e se pretender "malandro", a quantidade de caldo poderá ser 4 vezes o volume do arroz).

Bolinhos de Arroz

2 chávenas de chá de arroz (já pronto/sobras); 2 chávenas de chá de leite; 2 colheres de sopa de queijo ralado; 2

gemas; 2 colheres de sopa de fermento em pó; sal; pimenta-do-reino; salsa; cebolinha; farinha de trigo (para dar o ponto).

Misture todos os ingredientes excepto a farinha e ligue bem. Vá juntando farinha de trigo peneirada aos poucos, mexendo sempre, até obter um creme grosso, donde se possam retirar os bolinhos às colheradas, sem se desmancharem. Frite em óleo quente até estarem dourados.

Lacinhos com ervas

1/2 Kg de massa em forma de lacinhos; 1 kg de tomate sem pele; 2 dentes de alho; 1 cebola; 4 colheres de sopa de azeite; 1 raminho de manjerição; 1 raminho de cerefólio; 1 raminho de salsa; 1 raminho de oregãos; 50g de queijo parmesão ou de Évora seco, ralado; sal; pimenta.

Descasque os alhos e a cebola, pique-os finamente e leve-os ao lume, num tacho com o azeite. Limpe, lave e escorra o manjerição, o cerefólio, os oregãos e a salsa; pique-os e junte-os ao refogado, mantendo o lume no mínimo. Em seguida, adicione o tomate, tempere de sal e pimenta, mexa com uma colher de pau, cubra o tacho e deixe cozinhar durante 30 m. Coza a massa em bastante água salgada fervente, escorra-a e condimente-a com o molho anterior, polvilhando com queijo parmesão. Sirva bem quente.

Caril de Soja

azeite; 1 cebola; 2 tomates; 2 dentes de alho; 1/2 copo de vinho tinto; 1/2 pacote

de bifes de soja; 1 lata de leite de côco; 2 colheres de massa de caril.

Faça um refogado com o azeite, a cebola picada, o alho, o tomate e o vinho. Junte os bifes de soja (previamente banhados em água durante 1/2 hora), o leite de côco e o caril. Deixe apurar durante aproximadamente 10 minutos, e se necessário, vá juntando um pouco de leite.

Puré de Maçã II

6 maçãs verdes; 1 pitada de açúcar; sumo de meio limão; 1 pitada de sal; 1 pitada de pimenta; 1/2 colher de mel

Descasque as maçãs, corte-as em pedaços, regue com o sumo do limão e ferva com um pouco de água até que fiquem moles. Passe no liquidificador e volte a deitar na panela temperando com o açúcar, a pimenta e o sal. Junte o mel quando levantar fervura e deixe cozinhar em lume brando durante cerca de meia hora.

Nota: Pode ser engrossado com um pouco de maizena.

Molhos

Molho de estragão para peixe grelhado

4 colheres de sopa de azeite; 2 colheres de sopa de vinagre; 1 colher de café de estragão seco; 1 colher de sopa de mostarda.

Bata os ingredientes todos com uma colher de pau. Assim que o molho estiver bem homogêneo está pronto a servir.

Molho Béchamel ou Molho Branco

1 colher de sopa de manteiga ou margarina; 1 colher de sopa de farinha de trigo; 3 decilitros de leite; sal; pimenta; noz-moscada.

Derreta a manteiga ou a margarina em lume brando e polvilhe com a farinha. Deixe cozer sem ganhar cor até aparecer à superfície uma espuma esbranquiçada e o preparado parecer desagregar-se. Regue de uma só vez com o leite frio e mexa com uma vara de arames até à dissolução completa da mistura da farinha e gordura no leite. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada e deixe cozer em lume brando durante cerca de 10 minutos.

Molho de Whisky

1 cebola; 1 colher de sopa de óleo; um caldo de carne; 1 copo de cerveja; 1 cálice de whisky; 1 cálice de Brandy; 2 colheres de sopa de ketchup; 2 colheres de sopa de mostarda; piri-piri a gosto; sal q.b.; água q.b.

Pique a cebola e aloure-a no óleo. Junte um pouco de água, deixe refogar e coe este refogado com um passador. Junte de seguida todos os outros ingredientes e deixe ferver até ficar bem apurado. Se pretender

engrossar este molho, poderá fazê-lo com uma colher de farinha maizena diluída num pouco de água.

Molho Béarnaise

3 colheres de sopa de vinho branco; 1 colher de sopa de estragão seco; 1 colher de chá de sumo de limão; 1/2 chávena de manteiga; 3 gemas de ovo; 1 colher de chá de estragão fresco picado.

Num tachinho junte o estragão, o vinho branco e o sumo de limão, leve ao lume até reduzir a 2 colheres de sopa e coe. Noutro tachinho derreta a manteiga, não deixando ferver. Bata as gemas com a batedeira e junte a manteiga a fio. Reduza a velocidade da batedeira e junte o vinho. Bata até estar bem misturado, deite numa molheira e junte o estragão fresco.

Molho Holandês

3 gemas; 1 colher de sopa de sumo de limão; 1 colher de chá de mostarda em pó; 1 pitada de pimenta calabresa moída; ½ chávena de chá de margarina; 2 colheres de sopa de água quente.

Numa tigela, bata as gemas, o sumo de limão, a mostarda e a pimenta e reserve. Numa panela, derreta a margarina. Aos poucos, bata a margarina derretida e a água quente com a mistura de gemas. Despeje a mistura na mesma panela. Cozinhe em lume baixo até engrossar ligeiramente, mexendo sempre.

Molho de Morango I

100g de doce de morango; 1 decilitro de água; 1/2 colher de café de fécula.

Leve o doce ao lume durante 2 a 3 minutos, passe por um passador e junte a fécula dissolvida numa colher de sopa de água. Leve novamente ao lume para cozer a fécula e fora do lume, se quiser, adicione licor.

Molho de Morango II

250g de morangos; 1 chávena de açúcar; 1/2 chávena de água.

Ferva a água com o açúcar até ficar em ponto pérola. Junte os morangos e deixe ferver. Retire do lume e passe esta mistura com a varinha mágica. Leve ao lume novamente, e deixe ferver mais um pouco. Depois de frio poderá utilizar este molho em gelados, bolos, sobremesas semi-frias, etc.

Nota: Para fazer o ponto pérola, não deixe o açúcar ferver com a água mais de 5 minutos, pois se ferver demasiado este ficará cristalizado depois de frio.

Molho de Maracujá

2 chávenas de sumo de maracujá; 1 lata de creme de leite com soro; a mesma medida de leite; 1 colher de sobremesa de maizena; 2 colheres de sobremesa de manteiga; 1 cebola média picada; 1 dente de alho picado; sal; pimenta-do-reino; noz-moscada; 1 colher de sopa de molho inglês; 1/2 chávena de salsa ou cheiro-verde picado.

Doure a cebola e o alho na manteiga, junte o sumo de maracujá e cozinhe até reduzir para metade. Junte a maizena dissolvida no leite, o sal, a pimenta, a noz-moscada e o molho inglês

e cozinhe em lume brando até engrossar. Quando ferver cozinhe durante mais 5 minutos, junte o creme de leite e cozinhe por mais 1 minuto, tempo suficiente para aquecer o creme de leite. Não deixe ferver demais para não talhar. Junte a salsinha, abafe por 5 minutos e sirva.

Nota: sirva com frango ou peru (carnes brancas).

Maionese

2,5 decilitros de óleo; 1 ovo; 2 colheres de sopa de vinagre; 1 colher de sobremesa de mostarda; sal; pimenta.

Junte todos os ingredientes num copo alto e bata muito devagarinho com a varinha mágica.

Manteigas Coloridas

2 colheres de sopa de manteiga com sal para cada variedade.

Verde: 2 colheres de chá de alho; 2 colheres de chá de salsa picada.

Vermelha: 1 colher de sobremesa de massa de pimentos; ½ colher de café de cominhos.

Com a manteiga à temperatura ambiente (macia), misture cada porção com seus temperos. Sirva em taças pequeninas.

Nota: Apresente as manteigas coloridas em bolinhas comuns, resultam e agradam sempre. As quantidades dos temperos que sugerimos podem variar segundo a preferência de cada um.

A partir destas, crie as suas variações: exprimente cenoura, queijo parmesão ralado, etc.

Doce de Ovos

250g de açúcar; 1 chávena de água; 12 gemas; 6 claras; 1 colher de chá de manteiga; algumas gotas de água-de-flor ou baunilha.

Leve ao lume o açúcar e a água e deixe ferver até obter o ponto de fio. Junte as gemas, as claras batidas em castelo, a manteiga e a água-de-flor ou baunilha e leve a lume brando, mexendo sempre, até soltar do fundo da panela.

Molho madeira

2 colheres de sopa de manteiga; 2 colheres de sopa de farinha de trigo; 2 chávenas de chá de caldo de carne; salsa; aipo; cebolinha; louro (ou outras ervas de aroma a gosto); 2 cálices de Vinho Madeira.

Derreta a manteiga numa frigideira e doure nela a farinha peneirada. Adicione o caldo e as ervas e deixe ferver em lume baixo durante 20 minutos. Coe o molho. Se o molho ficar ralo, junte um pouco de manteiga e farinha à parte e acrescente, se ficar grosso, adicione mais caldo. No momento de servir, adicione o vinho Madeira.

Molho de tomate

1 embalagem de tomate enlatado; 2 colheres de sopa de concentrado de tomate; 2 colheres de sopa de cebola picada; oregãos; manjerona; sal; pimenta.

Corte o tomate em cubos e misture com o concentrado de tomate, e com a cebola. Leve o preparado a lume baixo até os ingredientes estarem completamente macios e de

consistência grossa. Junte as ervas aromáticas e tempere com sal e pimenta.

Molho Tártaro

2 ovos; 2,5 decilitros de óleo; 1 ovo; 2 colheres de sopa de vinagre; 1 colher de sobremesa de mostarda; sal; pimenta; 1 colher de sopa de alcaparras; 1 colher de sopa de salsa picada.

Coza um ovo, retire a gema e esmague-a com um garfo. Junte, a esta, uma outra gema crua e prepare uma maionese como habitualmente. Depois da maionese pronta junte as alcaparras e a salsa picada. De preferência, tempere a maionese com vinagre de estragão. Nota: para carnes frias, galinha, peixe e crustáceos.

Molho de Camarão

250g de gambas; 2 colheres de sopa de manteiga; 4 colheres de sopa de água da cozedura do camarão.

Coza as gambas em água temperada com sal durante 3 minutos, descasque-as e triture-as. Leve ao lume a manteiga e quando derretida junte as gambas e deixe ferver. Junte a água de cozer o camarão e mexa bem.

Lista de Receitas de Sobremesas Receitas Rápidas

Bolo de Cenoura

60g de ameixas secas cortadas aos bocados; 30g de damascos secos cortados aos bocados; 60g de noz ralada; 175ml de óleo; 3 ovos batidos; 175g de manteiga; 2 colheres de chá de fermento; 3 colheres de chá de especiarias mistas para bolos; 175g de cenouras raladas.

Aqueça o forno a 180°C (médio). Triture as ameixas, os damascos e as nozes. Unte uma forma. Misture numa batedeira eléctrica o óleo, os ovos e o açúcar. Junte com os ingredientes secos e a cenoura e mexa bem. Ponha a mistura na forma e leve ao lume cerca de 55 minutos, controlando sempre a cozedura com um palito. Sirva com uma mistura de 200g de requeijão, 100g de açúcar de pasteleiro, raspas de limão e sumo de meio limão.

Arroz Doce

100g de arroz carolino; 1 casca de limão; 1 colher de sopa de manteiga; 1 pau de canela; 1/2 colher de café de sal; 5 decilitros de leite; 125g de açúcar; 4 gemas de ovos; canela em pó.

Coza o arroz em três vezes o seu volume de água, juntamente com a casca de limão, a manteiga, o pau de canela, e o sal. Quando o arroz estiver cozido escorra a água que ficou e adicione o leite quente, pouco a pouco, mexendo sempre. Quando o arroz tiver absorvido todo o leite, retire-o do lume e junte-lhe imediatamente o açúcar e as gemas.

Deite o arroz-doce em travessas ou pratinhos e enfeite com canela em pó.

Nota: Antes de juntar o leite e o açúcar o arroz tem de estar completamente cozido.

Leite Crème

5 decilitros de leite; 1 casca de limão; 4 a 6 gemas; 120g de açúcar; 1 colher de sopa de farinha de trigo; açúcar para queimar.

Ferva o leite com a casca de limão. À parte bata bem as gemas com o açúcar e a farinha, e junte ao leite quente, levando ao lume (mexendo sempre). Depois de engrossar deite o leite-creme numa taça ou em pratinhos, para arrefecer. Na altura de servir polvilhe com açúcar e queime com um ferro em brasa.

Bolo de caramelo

Massa: 1/2 chávena de açúcar; 1/2 chávena de margarina ou manteiga; 1 chávena de farinha; 2 ovos; 2 colheres de chá de fermento em pó; uma pitada de sal. Recheio: 250g de açúcar; 2,5 colheres de chá de manteiga; 1,5 chávenas de leite.

Bata a manteiga com o açúcar durante 10 minutos, e depois de separar as gemas das claras, junte as gemas e guarde as claras. Com 100g de açúcar diluído numa colher de sopa de água faça o caramelo, levando ao lume até a calda alourar bem, e juntando um decilitro de leite, sempre ao lume, mexendo sempre até ligar bem. Deixe arrefecer o caramelo e depois junte-o à massa já preparada, assim como a farinha peneirada com o fermento e as claras batidas em castelo. Leve a forno quente (200°C) em duas formas iguais.

Para o recheio: Faça caramelo juntando ao lume o açúcar diluído em pouca água e quando estiver bem dourado misture o leite, mexendo bem, e a manteiga e deixe ferver e engrossar

até "abrir estrada".

Recheie o bolo e cubra-o com o caramelo.

Mousse de Chocolate à Financeiro

200g de chocolate para culinária; 170g de açúcar; 150g de manteiga; 6 ovos.

Derreta o chocolate e a manteiga em lume brando. Retire do lume e adicione as gemas, mexendo bem. Bata as claras em castelo, à parte, e incorpore o açúcar aos poucos. No fim, misture o chocolate com as claras. Antes de servir leve ao frigorífico.

Queques

250g de açúcar; 250g de farinha; 100g de margarina ou manteiga; 1 chávena de leite; 4 ovos; 1 colher de chá de fermento em pó.

Acenda o forno. Junte o açúcar com os ovos inteiros e mexa bem até obter uma massa fofa e esbranquiçada. Junte depois a margarina derretida e depois de bater bem, a farinha peneirada com o fermento. Unte as formas dos queques com margarina e um bocadinho de farinha, e encha-as com a massa até mais de metade da sua capacidade. Leve a forno quente (200°C) durante 20 minutos.

Maçãs no forno

4 maçãs; 125g de iogurte natural; canela; 4 cerejas.

Tire o caroço às maçãs (reserve uns bocadinhos de maçã) e polvilhe-as por dentro com canela, depois leve-as ao forno a 200° (forno forte), durante 25 minutos. Entretanto

misture o iogurte, a canela e os pedacinhos de maçã que reservou. Quando as maçãs estiverem cozidas retire-as do forno e encha a cavidade do centro da maçã com o preparado de iogurte. Enfeite com as cerejas e sirva de imediato.

Rabanadas I

1 pão de véspera; 3 decilitros de leite; 4 ovos; 300g de açúcar; canela; casca de 1 limão; óleo.

Junte o leite com 2 colheres de sopa de açúcar e a casca do limão e leve a ferver. À parte bata os ovos. Corte o pão em fatias e passe primeiro no leite, depois nos ovos, e frite no óleo bem quente. Escorra num papel absorvente, e passe depois num prato com uma mistura de açúcar e canela.

Rabanadas II

2 gemas; 3 colheres de sopa de açúcar branco; 1 chávena de leite; 1 chávena de natas; 1 colher de café de baunilha em pó (opcional); 12 fatias de pão de véspera; óleo; açúcar em pó; canela moída; frutos frescos.

Deite as gemas dentro de uma tigela, junte o açúcar e bata a gemada até obter um creme macio e espesso. Adicione aos poucos o leite e as natas, bata um pouco mais e aromatize com a baunilha em pó. Bata novamente. Regue o pão com esta mistura e deixe embeber durante alguns minutos. Aqueça bastante óleo numa frigideira ou num recipiente fundo e frite as fatias, poucas de cada vez, virando-as até alourarem uniformemente. Retire da fritura com uma escumadeira e escorra o excedente da gordura sobre folhas de papel absorvente. Polvilhe as rabanadas ainda quentes com

açúcar e canela. Acompanhe com tiras finas de fruta fresca.

Sonhos

4 decilitros de água; 50g de margarina; 30g de açúcar; casca de 1 limão; sal; 200g de farinha; 50g de maisena; 5 ovos. Calda: 3 decilitros de água; 400g de açúcar; 1 pau de canela; casca de 1 laranja; casca de 1 limão; 1 cálice de vinho do Porto.

Junte num tacho a água, a margarina, o açúcar, a casca do limão e uma pitada de sal, assim que ferver retire do calor e junte as farinhas. Mexa muito bem até obter uma bola, e leve a lume para secar a massa. Quando arrefecer junte os ovos, um a um, e frite colheradas de massa em óleo pouco quente (160°C) - deixe o lume no mínimo para que a temperatura se mantenha sempre constante. À medida que os sonhos forem alourando pique-os com um garfo.

Calda: Leve ao lume a água com o açúcar, o pau de canela, a casca fina de laranja e a de limão. Deixe ferver durante 15m, e depois de tirar as cascas e o pau de canela deixe arrefecer.

Mexidos do Natal

1,5 litros de água; 1 colher de sopa de manteiga; 1 cálice de vinho do Porto; casca de meio limão; 1 pau de canela; 2,5 decilitros de mel; 1 chávena de chá de açúcar; 1 pitada de sal; 50g de pinhões; 50g de nozes; 50g de passas; 250g de pão.

Ponha a água ao lume com todos os ingredientes menos as frutas secas e o pão e deixe ferver durante 15 minutos. Junte os

frutos e deixe ferver mais 15m. Corte o pão em fatias muito fininhas e escale com água a ferver, e junte ao preparado, com muito cuidado para não ficar com grumos. Deixe ferver um pouco mais para apurar, mexendo sempre.

Tarte de leite condensado e limão I

1,5 pacotes de bolacha Maria; 200g de margarina; 1 lata de leite condensado; 1 limão; 2 ovos; 2 colheres de sopa de açúcar.

Esmague as bolachas, junte-lhes a margarina derretida e mexa bem. Forre com a mistura uma forma de tarte, pressionando bem, e ponha no congelador pelo menos durante 30 minutos.

Misture a lata de leite condensado com o sumo e raspas de limão, e quando estiver bem misturado junte as gemas, batendo bem. Deite esta mistura por cima da base da tarte e leve a forno médio durante 10 minutos. Entretanto bata as claras em castelo, juntamente com o açúcar. Deite por cima da tarte e leve a alourar, em forno médio, durante aproximadamente 5 minutos.

Sopa Dourada

750g de açúcar, 300g de pão-de-ló; 15 gemas de ovos; canela em pó.

Junte o açúcar com 3 decilitros de água, leve ao lume e deixe ferver até obter ponto de cabelo (160°C). Corte o pão-de-ló em fatias grossas, passe pela calda e ponha com muito cuidado na travessa. Adicione um bocadinho mais de água à calda e deixe ferver até ao ponto de pérola (108°C). Junte as gemas num recipiente (apenas cortadas ao meio com uma

faca), e junte-lhes a calda. Leve ao lume a engrossar e deite sobre as fatias de pão-de-ló. Polvilhe tudo com canela.

Tarte de Limão e leite condensado II

Massa: 1 chávena de farinha de trigo; 1 colher de chá de fermento em pó; 2 colheres de sopa de açúcar; $\frac{1}{2}$ chávena de margarina. **Recheio:** 1 lata de leite condensado; 1 chávena de sumo de limão. **Cobertura:** 2 claras; 4 colheres de açúcar.

Massa: Peneire juntos a farinha e o açúcar e coloque-os numa tigela. Adicione a margarina aos poucos, misture até ficar granulado e leve ao frigorífico durante 30 minutos. Coloque essa mistura numa forma de tarte untada, com 26 cm de diâmetro, fure o fundo com um garfo e asse em forno quente durante mais ou menos 10 minutos. Enquanto isso prepare o recheio e a cobertura. **Recheio:** Misture muito bem estes dois ingredientes e ponha por cima da massa.

Cobertura: Bata as claras em castelo e misture o açúcar aos poucos batendo muito bem. Coloque por cima do recheio e forme picos com o auxílio de uma colher. Leve ao forno forte apenas para dourar o suspiro.

Amêndoas da Páscoa

1 chávena de amêndoas com pele; 1 chávena de açúcar; 1 chávena de água.

Coloque todos os ingredientes num recipiente e leve a lume forte. Quando levantar fervura reduza o calor para o mínimo até formar ponto de areia (141°C). Nesta altura aumente a

intensidade da chama para o máximo e mexa para envolver as amêndoas no caramelo que se vai formando. Retire do lume e deite imediatamente sobre uma mesa de pedra untada com óleo de amêndoas doces.

Migas de Natal

12 ovos; 18 colheres de sopa de açúcar; 125g de miolo de noz; canela.

Misture os ovos com o açúcar, bata e leve a lume brando até começar a engrossar. Retire do lume, mexa novamente, junte a noz partida aos bocadinhos e deite numa travessa. Polvilhe com canela.

Bolo de Salazar

1 chávena de leite; 250g de açúcar; 1 ovo; 50g de manteiga; 200g de farinha.

Bata muito bem o açúcar com a manteiga, e depois junte o leite e o ovo misturando bem. Finalmente junte a farinha batendo tudo durante 15 minutos. Unte uma forma com margarina e farinha, deite nela a massa e leve ao forno.

Pavê Calipso

3 caixas de bolacha calipso (chocolate escuro); licor creme de chocolate para humedecer as bolachas; 1 lata de leite condensado cozida; 1 lata de creme de leite com soro; 200g chocolate meio amargo derretido e frio; 3 colheres de sopa de licor de cacau; creme chantilly "para decorar".

Bata na batedeira o leite condensado com o creme de leite até obter uma mistura homogênea, e vá adicionando o chocolate e o licor. Unte com margarina a tarteira e forre-a nos lados e na base com a bolacha molhada. Alterne depois camadas de creme e bolacha, terminando em creme. Decore com chantilly.

Scones

7 colheres de sopa de farinha; 1 colher de sopa de açúcar; 1 colher de sopa de manteiga; 4 colheres de sopa de leite; 1 ovo; 2 colheres de chá de fermento; sal e farinha q.b.

Dá para 6/8 scones. Amassar mal e levar ao forno durante 10 min.

Fios de ovos

1 $\frac{1}{2}$ kg de açúcar; 1 litro de água; 24 gemas peneiradas; 1 colher de sobremesa de essência de baunilha; 1 colher de chá de cravo.

Misture a água e o açúcar e leve ao fogo até o ponto de fio fraco. Adicione os cravos e faça os fios de ovos. Misture as gemas com a essência de baunilha e peneire 2 vezes as gemas e faça os fios de ovos.

Maravilhas (ou Queijadas de Leite)

0,5 litros de leite; 100g de farinha; 50g de manteiga; 2 ovos; 50g de açúcar.

Misture os ovos, a manteiga, o açúcar, a

farinha e o leite. Encha as formas de queque com o preparado, depois de untadas com margarina e leve a forno médio, previamente aquecido. Quando as queijadas estiverem loirinhas, estão prontas.

Salame de Chocolate

3 gemas; 100g de açúcar; 125g de chocolate em pó; 125g de margarina; 1,5 pacotes de bolacha Maria.

Bata muito bem as gemas com o açúcar, até obter uma massa fofa e esbranquiçada. Entretanto derreta a margarina e junte o chocolate em pó, juntando tudo com a mistura do açúcar com as gemas. Parta a bolacha Maria aos bocados e junte também. Enrole com a forma de um chouriço sobre papel de alumínio, e leve ao frigorífico. Sirva cortado às fatias.

Nota: pode juntar ao preparado umas gotas de Vinho do Porto.

Mousse de Limão

sumo de 4 limões; 2 folhas de gelatina incolor; 2 iogurtes desnatados; 3 colheres de sopa de adoçante; 2 colheres de sopa de leite em pó desnatado.

Bata todos os ingredientes no liquidificador e leve ao frigorífico.

Pudim de Côco

1 lata de leite condensado; a mesma lata de leite; 3 ovos; 4 colheres de côco ralado.

Numa taça junte o leite condensado, a mesma medida de leite e 3 gemas de ovo, mexendo devagar. Bata as 3 claras em castelo e junte ao preparado anterior, assim como o côco ralado. Mexa bem e deite o preparado numa forma caramelizada. Coza em banho-maria durante 30 minutos.

Tarte de Bolacha Maria

1 lata de leite condensado; 1 pacote de bolacha Maria; 2 pacotes de natas; 4 folhas de gelatina incolor.

Deite metade da lata de leite condensado numa tigela, e leve o restante ao lume em banho maria. Junte as folhas de gelatina uma a uma até se desfazerem e deite este preparado na tigela, misturando muito bem. Bata as natas e junte também ao preparado anterior. Desfaça o pacote das bolachas na 1, 2, 3 e deite metade numa forma de tarte. Deite o preparado sobre a bolacha Maria e cubra-o com a restante bolacha. Leve ao frigorifico (ou ao congelador, conforme o gosto) para servir frio.

Picado de Abelha

Para a massa: 100g de margarina; 100g de açúcar; 2 ovos; 3 colheres de sopa de leite; 250g de farinha; 1 colher de chá de fermento em pó; Para a cobertura: 100g de açúcar; 100g de margarina; 3 colheres de sopa de leite; 100g de amêndoas peladas.

Bata muito bem a margarina com o açúcar,

junte os ovos um por um e por fim, a farinha com o fermento. Bata bem, estenda a massa numa forma untada e polvilhada. Prepare a cobertura: ponha ao lume todos os ingredientes da cobertura num tacho e deixe ferver, mexendo sempre, durante 7 minutos exactos. Passados esses 7 minutos, despeje de imediato por cima da massa, que já está na forma e leve ao forno, durante cerca de 40 minutos, nos 200°C. Nota: Quando espalhar a massa na forma, é preciso nivelá-la, pois é muito espessa. Em relação às amêndoas, podem ser lascadas grosseiramente, só partidas ao meio ou inteiras.

Aletria

500g de aletria; 7,5 decilitros de leite; 300g de açúcar; casca de limão; 5 ovos; 150g de manteiga sem sal.

Ponha a ferver num tacho a aletria com o leite, o açúcar, a casca de limão e a manteiga. Deixe ferver até que a aletria tenha absorvido todo o leite. Junte então as gemas de ovos bem batidas, mexendo até estarem as gemas cozidas. Ponha numa travessa, retirando a casca do limão. Depois de estar na travessa, se gostar, pode polvilhar com canela em pó.

Torta de Nozes

300g de nozes; 300g de açúcar; 100g de manteiga ou margarina; 4 ovos; chantili.

Moa as nozes muito bem moídas. Bata à mão ou na batedeira o açúcar com a manteiga ou margarina. Vá juntando os ovos, um a um, batendo sempre até assegurar uma mistura homogénea. Junte as nozes moídas, misture bem, e leve ao forno, bem quente, durante 30 minutos, em forma forrada com folha de

alumínio, untada com margarina e polvilhada com farinha. Deixar arrefecer e cubra com chantilly (pode também cobrir com natas batidas com açúcar e um pouco de vinho do Porto ou bebida licorosa a gosto).

Bolo Podre I

8 ovos; 250g de açúcar; 1/2 litro de mel, mal medido; 1/2 kg de farinha; 1/2 litro de azeite, mal medido; 1 cálice de aguardente; raspa de 2 laranjas; canela em pó.

Bata as gemas com o açúcar muito bem, junte o mel e a canela e continue a bater. Depois junte o azeite, a raspa da laranja o cálice da aguardente e a farinha. Bata novamente muito bem e depois junte as claras batidas em castelo. Leve ao forno bem esperto.

Bolo Podre II

5 ovos; 350g de açúcar amarelo; 1 colher de sopa de mel; 1 colher de sopa de azeite; 21/2 decilitros de leite gordo; 1 colher de sopa de banha; 1 colher de sopa de manteiga; 1 colher de chá de raspas da casca de limão; 1 colher de chá de canela em pó; 300g de farinha de trigo com fermento; manteiga e farinha para untar e polvilhar a forma; açúcar em pó.

Unte com manteiga uma forma redonda com chaminé ao meio e polvilhe-a com farinha. Acenda o forno antes de começar a bater o bolo. Bata os ovos com o açúcar peneirado, até obter uma gemada cremosa. Junte o azeite, o mel, o leite, a banha e a manteiga amolecidas em banho-maria, sem parar de bater a massa. Aromatize com raspas de limão e canela. Por fim, junte a farinha peneirada, misturando-a sem bater. Deite a massa na forma e leve ao

forno a cozer. Passados 40 minutos, verifique se o bolo está cozido. Deixe arrefecer, desenforme e polvilhe com açúcar em pó.

Pão-de-ló de Alfazeirão

2 ovos + 6 gemas; 100g de açúcar; 50g de farinha.

Forre uma forma de pão-de-ló com papel vegetal. Bata os 2 ovos inteiros com o açúcar até obter uma mistura esbranquiçada e junte aos poucos as gemas desfeitas, e batendo tudo durante 10 minutos com o batedor eléctrico. Junte a farinha sem bater (envolver). Deite na forma e leve ao forno 225°C, durante 10 minutos. Nos primeiros minutos pode-se mexer o centro com um garfo para manter o centro líquido.

Frutos cristalizados

2 laranjas pequenas; 2 limões; 8 rodela de ananás; 450g de açúcar.

Corte os limões e as laranjas em rodela finas, retire-lhes as sementes e coloque-as num tacho. Ponha as fatias de ananás num outro tacho. Cubra uns e outros de água fria e leve

ao lume, deixando ferver durante 10 minutos. Escorra os frutos e reserve 1,5 decilitros de água da sua cozedura. Deite esta água num tacho, junte o açúcar e leve ao lume, deixando levantar fervura, e mexendo sempre com uma colher de pau, para que o açúcar se dissolva. Deixe ferver durante 3 minutos e junte os frutos. Deixe ferver em lume suave, uns 30 minutos ou até que o limão e a laranja se apresentem translúcidos e brilhantes. Espere que os frutos arrefeçam na própria calda, escorra-os e disponha-os numa grelha. Pré-aqueça o forno a 180°C e leve a grelha com os frutos ao forno a 120°C. Deixe que os frutos sequem um pouco.

Mimos de amêndoa

4 claras; 300g de açúcar em pó; 1 1/2 colher de chá de canela em pó; 450g de miolo de amêndoa sem pele e ralado muito finamente; sumo de 1/2 limão.

Coloque as claras numa tigela e bata-as em neve. Gradualmente, vá juntando o açúcar em pó. Continue a bater até ganharem a consistência desejada. Retire 6 colheres de sopa desse merengue, coloque numa tigela, tape e reserve. Aqueça o forno a 200°. Junte às claras o miolo de amêndoa e o sumo de limão e bata bem de modo a obter uma massa moldável. Guarde a massa durante 1 hora, tapada, no frigorífico. Estenda a massa e corte-a com o formato pretendido (árvores de natal, estrelas, sinos, etc) com formas de massa apropriados. Coloque os bolinhos de amêndoas num tabuleiro de ir ao forno e leve ao forno durante 10 minutos, até que os bolos estejam cozidos e dourados. Deixe-os arrefecer e decore-os com a cobertura de clara e açúcar que reservou.

Torta noite feliz

Massa: 150g de margarina; 3 colheres de sopa de açúcar; 2 1/2 chávenas de chá de farinha de trigo; 1/2 chávena de chá de amêndoas moídas. **Creme de chocolate:** 1 colher de chá de gelatina em pó sem sabor; 200g de chocolate meio amargo picado; 1 chávena de chá de natas. **Creme de coco:** 1 envelope de gelatina em pó sem sabor (12g); 1 copo de leite de coco; 4 claras; 5 colheres de sopa de açúcar; 100g de chocolate branco; 1/4 de chávena de chá de natas. **Decoração:** 100g de raspas de chocolate.

Coloque numa tigela funda a margarina e o açúcar e vá acrescentando aos poucos a farinha e as amêndoas moídas, misturando com as pontas dos dedos até obter uma massa macia e uniforme. Forre o fundo e laterais de uma forma redonda média de aro removível com esta massa e asse em forno médio, pré-aquecido por cerca de 25 minutos. Enquanto isso, prepare o creme de chocolate: dissolva a gelatina em 2 colheres de sopa de água fria e reserve. Misture o chocolate meio amargo picado com as natas e leve ao banho-maria até obter um creme liso e brilhante. Acrescente a gelatina reservada e misture bem, para que ela derreta no calor da mistura. Despeje esse creme sobre a torta já assada e leve ao frigorífico durante 1 hora. Prepare o creme de coco: dissolva a gelatina em 1/2 chávena de chá de água e deixe descansar por alguns minutos. Aqueça o leite de coco e acrescente em seguida a gelatina, misturando até que ela derreta completamente. Bata as claras em neve e sem parar de bater junte o açúcar. Misture delicadamente as claras batidas à mistura de leite de coco e gelatina e monte

uma segunda camada sobre o creme de chocolate. Derreta em banho-maria o chocolate branco juntamente com as natas até formar um creme liso. Espere que arrefeça e despeje sobre a torta, alisando com uma espátula. Decore com as raspas de chocolate e mantenha no frigorífico, desenformando somente na hora de servir.

Broinhas de Natal

500g de puré de batata doce; 500g de açúcar; 350g de açúcar; raspa de 1 laranja; 100g de côco ralado; 4 colheres de sopa de pão ralado; 3 ovos e 1 gema; 200g de farinha de trigo; 200g de farinha de milho; 100g de amêndoa moída; sal.

Coza batata doce, descasque e faça puré com a varinha ou ralador. Leve ao lume com as 500g de açúcar mexendo sempre para não pegar. Tire do lume e deixe arrefecer. Junte os restantes ingredientes misturando tudo muito bem. Quando tiver como massa molde umas broas, coloque num tabuleiro untado, pinte com a gema de ovo batido e leve ao forno até alourarem.

Fitas

5 ovos; farinha qb; 1 colher de sopa de manteiga; 1 cálice de aguardente; azeite ou óleo; açúcar..

Amasse os ovos com a farinha, e junte a manteiga derretida. Continue a amassar e deita a aguardente. Quando a massa estiver bem amassada, estenda-a com o rolo, bem fininha e corte em tiras. Frite as tiras (em azeite ou óleo), e vá enrolando com um garfo. No final polvilhe com açúcar.

Torta Estrela de Natal

Massa: 220g de farinha de trigo; 250g de açúcar; 4 ovos; 8 colheres de sopa de água; 1 colher rasa de sopa de fermento; rum; chantilly; glacê branco.

Bata bem as gemas com água, junte o açúcar e torne a bater. Acrescente as claras em castelo. Asse em forma untada, durante 25 minutos aproximadamente, e depois de frio, marque com uns palitos a forma de uma estrela, e corte com faca afiada. Abra a estrela pelo meio e humedeca as duas partes com uma mistura de água, açúcar e rum. Recheie com creme de chantilly, e cubra, tanto a estrela como as partes cortadas dos cantos, com o glacê branco.

Broas Castelar

400g de batata doce; 750g de açúcar; 125g de amêndoa moída sem pele; 1 casca de laranja; 50g de côco ralado; 150g de farinha de milho; 75g de farinha de trigo sem fermento; 3 ovos.

Coza a batata, descasque-a e passe-a por um passevite. Junte o açúcar e leve ao lume, mexendo sempre, deixando ferver. Junte a amêndoa, côco, a casca de laranja e os ovos, e misture tudo muito bem sem retirar do lume. Junte as farinhas misturadas previamente e mexa bem. Faça pequenas bolas de massa (de

mais ou menos 30g), estique tipo croquete (mais gordo no meio) e coloque-as num tabuleiro untado e polvilhado com um pouco de farinha (tenha o cuidado de separar bem as broas). Quando tiver o tabuleiro cheio espalme um pouco as broas, pinte com gema de ovo por cima e leve a cozer em forno bastante forte.

Bolo de Mel

500g de açúcar; 15 gemas; 15 claras; 2,5 decilitros de azeite; 250g de mel; 550g de farinha com fermento; 5g de canela; raspa de 1 limão.

Bata as gemas com o açúcar, junte o mel e o azeite e volte a bater até obter uma massa homogénea, junte a raspa do limão e a canela. Bata as claras em castelo e junte alternadamente com a farinha, envolvendo bem sem bater. Coza em forma untada e polvilhada com farinha ou forrada com papel de manteiga á temperatura de 180°C.

Mousse de Coca-Cola

1 litro de Coca-Cola; 1/2 chávena de chá de açúcar; 1 lata de creme de leite; 1 pacotinho de gelatina em pó sem sabor. *Calda:* 2 chávenas de chá de Coca-Cola.

Bata os três primeiros ingredientes no liquidificador. Junte a gelatina previamente amolecida em 1/2 chávena de chá de água e dissolvida em banho-maria. Coloque numa forma de furo central (média) untada e molhada. Leve ao frigorífico pelo menos quatro horas. *Calda:* Leve ao lume todos os ingredientes até obter uma calda grossa (cerca de 25 minutos) Sirva fria com a mousse desenformada.

Galette des Rois

massa folhada feita em casa ou comprada já pronta; *Creme de amêndoas:* 200g de manteiga sem sal; 200g de açúcar; 200g de amêndoas em pó; 4 ovos; 75g de farinha de trigo (peneirada).

Bata na batedeira a manteiga com o açúcar e as amêndoas em pó, até a mistura ficar esbranquiçada e crescer. Sem parar a batedeira, junte os ovos a um e um, e por fim junte a farinha e bata um pouco mais (aproximadamente 1 minuto). Guarde no frigorífico. Ponha um disco de massa folhada numa forma, espalhe por cima todo o creme de amêndoas e cubra com um segundo disco de massa folhada. Pincele a massa com ovo batido, desenhe alguns desenhos e asse em forno aquecido a 200°C, durante mais ou menos meia hora. Sirva frio.

Nota: Se quiser pode acompanhar com ovos moles ou enfeitar com fios de ovos.

Manjar dos Reis

500g de açúcar (ponto de pasta); 125g de amêndoa moída; 125g de arroz cozido; 12 gemas; raspa de limão q.b.

Leve o açúcar ao lume com 3 decilitros de água e deixe ferver durante 2 minutos. Retire do lume e junte a amêndoa e o arroz escorrido, e as gemas e mexa. Leve novamente ao lume para engrossar, mexendo sempre para não queimar. Serva em taças ou numa travessa.

Leite Condensado Diet

10 colheres de sopa de leite em pó; 8 colheres de sopa de adoçante granular; 1

chávena e meia de chá de leite desnatado; 1 colher de chá de gelatina em pó sem sabor; baunilha a gosto.

Ferva o leite. Dissolva a gelatina em 3 colheres de sopa de água, e depois aqueça. Bata depois todos os ingredientes no liquidificador durante 3 minutos e ponha no frigorífico.

Frisados

125g de margarina derretida; 125g de açúcar; 375g de farinha; 1 colher de sobremesa de fermento em pó; raspa de um limão; 2 gemas e uma clara.

Bata as gemas com o açúcar, junte a margarina derretida e a raspa de limão, e misture bem. Peneire a farinha com o fermento, junte ao preparado e, depois de amassado, faça pequenas bolinhas. Leve ao forno médio.

Bolo de Ananás

6 ovos; 8 colheres de sopa de açúcar; 6 colheres de sopa de farinha; 1 colher de chá de fermento.

Separe as gemas das claras e bata as claras em castelo. Junte as gemas com o açúcar e bata até obter um creme branco, e depois misture o fermento, as claras e a farinha, e mexa. Unte uma forma com manteiga, polvilhe o fundo com açúcar e rodela de ananás de lata. Deite o preparado e leve ao forno a 180°C até estar cozido (perto de 30 minutos).

Bolo de Chocolate Dietético

Massa: 6 ovos; 3/4 de chávena de margarina light derretida; 3/4 de chávena

de água morna; 4 colheres de sopa de chocolate dietético em pó; 1 chávena de chá de açúcar diet; 2 chávenas de chá de farinha de trigo; 1 colher de sopa de fermento. **Recheio:** doce de morango diet. **Cobertura:** 200g de chocolate diet; 1 1/2 chávena de chá de leite desnatado; 1 colher de sobremesa de margarina light; 4 colheres de sopa de açúcar diet.

Bata os ovos, a margarina, a água o chocolate em pó e o açúcar no liquidificador, e misture depois com a farinha e o fermento peneirados. Bata bem e coloque numa forma redonda untada, levando ao forno durante 35 minutos. Entretanto junte todos os ingredientes da cobertura e derreta-os em lume brando. Quando o bolo arrefecer, recheie-o com o doce de morango e cubra com a cobertura.

Torta Sílvia

1 chávena de nozes picadas; 1/2 chávena de ameixas bem picadas; 200g de manteiga; 1 colherzinha de bicarbonato; 1 chávena de água quente; 2 ovos; 1 1/2 chávena de açúcar; licor e essência; 2 1/2 chávenas de farinha fermentada.

Misture as nozes, as ameixas picadas, a manteiga, o bicarbonato e a água quente. Deixar descansar por 1/2 hora ou mais. Depois, junte sem bater, os ovos um por um, o açúcar, o licor, a essência e a farinha fermentada, e misture tudo muito bem. Ponha a massa numa forma de bolo inglês grande ou em duas médias. Leve a forno moderado e coma depois de frio.

Nota: Pode juntar-lhe figos secos cortados e amêndoas, mas não mais de 1/2 chávena.

Gemada

1 ovo; açúcar.

Misture muito bem o ovo com o açúcar.

Farófias

1 lata leite condensado; 1 medida de leite (da lata de leite condensado); 4 decilitros de água; 4 ovos; 4 colheres de sopa de açúcar; 1 colher de café de baunilha; raspa de $\frac{1}{2}$ limão.

Misture o leite condensado, o leite e a água. Leve ao lume, deixe ferver e diminua a intensidade do lume. Entretanto bata as claras em castelo e junte aos poucos o açúcar, até as claras ficarem bem firmes. Com a ajuda de 2 colheres de sopa deite na mistura anterior uma pequena porção das claras e deixe ferver lentamente durante 2 minutos. Vire com uma espumadeira para cozinhar do outro lado. Retire as farófias, deixe escorrer bem o leite e coloque-as numa taça grande. À parte misture as gemas com um pouco de leite, a baunilha e mexa bem. Deite esta mistura no leite que sobrou, fora do lume, mexendo sempre, para evitar que talhe. Por fim, leve novamente a lume brando, sem parár de mexer com uma colher de pau, até ficar um creme aveludado. Junte a raspa de meio limão. Deite o creme sobre as farófias e leve-as ao frigorífico, para as servir bem geladas.

Gelado de Natas e Mousse

4 pacotes de natas; 1 lata de leite condensado; 1 mousse de chocolate instantânea.

Bata muito bem as natas (sem açúcar), e depois deite o leite condensado em fio, sem deixar de bater. Faça a mousse de chocolate.

Numa taça grande deite metade das natas batidas, depois a mousse aos montinhos e por fim cubra com o resto das natas. Leve ao congelador.

Bolo de Maçã Dietético

1/2 chávena de chá de margarina ligh; 1/2 chávena de chá de adoçante; 1 gema; 2 claras; 3/4 de chávena de farinha de trigo; 1/4 de colher de raspa de limão ou laranja; 1 maçã em fatias; 1/2 colher de sopa rasa de fermento em pó.

Mistura a margarina, o adoçante e o resto dos ingredientes, e ponha-os numa forma. Leve a forno médio durante 25 minutos.

Bolo de Mel II

200g de açúcar; 9 ovos; 2 copinhos de azeite; 1 colher de sopa de canela em pó; 2 copinhos de mel; raspa de 1 limão; 1 colher de sopa de manteiga; 250g de farinha; 20g de açúcar glacê.

Separe as claras das gemas e junte as gemas com o açúcar, o azeite, o mel, a raspa de limão e a canela, batendo bem. Bata as claras em castelo e junte à mistura. Depois adicione a farinha e mexa lentamente até ficar bem misturado. Unte uma forma com manteiga e deite a massa. Leve ao forno médio durante 30 minutos ou até ficar bem cozido. Desenforme deixando arrefecer sobre uma rede e sirva polvilhado com açúcar glacê.

Mousse de Morango Diet

1 Pacote de gelatina diet; 1 copo de iogurte desnatado; morangos.

Faça a gelatina conforme instruções da embalagem e ponha-a no frigorífico. Quando começar a endurecer coloque-a no liquidificador juntamente com o iogurte. Deixe endurecer e enfeite com pedaços de morangos.

Tarte de Côco

Massa: 1 chávena de farinha; 1 colher de sopa de margarina; 1 pitada de sal; água q.b. **Recheio:** 2 chávenas de açúcar; 1 chávena de água; 4 ovos e 1 gema; 1 chávena de côco.

Massa: Junte a farinha, a margarina e o sal e vá juntando a água de forma a conseguir trabalhar a massa. Estenda e coloque numa tarteira.

Recheio: Ferva o açúcar com a água até ficar em ponto de pérola. Deixe arrefecer, junte os ovos e a gema e mexa. Por fim junte o côco e misture. Deite na tarteira e leve a cozer em forno médio durante 20 minutos.

Borrachões

650g de farinha; 1 chávena de açúcar; 1 chávena de azeite; 1 chávena de vinho branco; farinha para tender; óleo ou azeite para fritar; açúcar e canela em pó para polvilhar. Amasse muito bem todos os ingredientes até a massa fazer bolhas, e deixe descansar. Depois estenda a massa com o rolo e a ajuda de farinha e corte-a em rodela com um copo largo, e com um dedal retire o meio da massa. Frite os borrachões em azeite ou óleo bem quente e polvilhe com açúcar e canela.

Tarte Grão de Bico

Massa: 100g de manteiga; 5 colheres de açúcar; 1 ovo; 8 colheres de sopa de

farinha ou quanto baste. **Recheio:** 150g de puré de grão de bico; 300g de açúcar; 2 ovos inteiros; 4 gemas; 60g de margarina derretida; raspa de casca de limão; açúcar em pó para polvilhar.

Massa: Misture a manteiga e o açúcar, com as mãos, formando uma massa, e junte o ovo inteiro e a farinha necessária, até ter a consistência certa. Aplique na tarteira.

Recheio: Misture os ingredientes todos até obter uma mistura homogénea. Deite sobre a massa e leve a cozer em forno moderado durante 30 a 40 minutos. Polvilhe com açúcar em pó.

Bolo de bolacha

bolachas; açúcar, margarina; 4 ovos; 1 ou 2 colheres de café em pó.

Junte o açúcar a olho, a margarina a olho e os ovos e mexa tudo muito bem até ficar em creme. Numa bacia ao lado junte 4 copos de água com o café e molhe na mistura as bolachas. Deite num prato as bolachas molhadas com a forma que quiser e vá pondo uma camada de bolachas e outra de creme, fazendo isso sucessivamente até acabar o creme.

Nota: o açúcar e a margarina são a olho porque depende do tamanho do bolo.

Sorvete de Leite Condensado

2 gemas de ovo; 3 chávenas de chá de leite; 1 lata de leite condensado; meia colher de sopa de maisena.

Dissolva as gemas e a maisena no leite frio. Despeje esta mistura numa panela, junte o leite condensado e leve a lume brando. Mexa até engrossar, sem deixar levantar fervura.

Despeje em forminhas de gelo e leve ao congelador.

Doce de leite condensado

2 pacotes de natas; 1 lata de leite condensado; 4/5 folhas de gelatina; alguns morangos ou bolachas de chocolate.

Coza a lata de leite condensado durante 25 minutos aproximadamente (não deve ficar muito escuro) e deixe arrefecer. Entretanto bata as natas até ficarem firmes. Demolhe as folhas de gelatina em água fria, e depois coloque-as, num bocadinho de leite morno, só para as desfazer. Junte o leite condensado e as folhas de gelatina ao preparado das natas e bata bem. Coloque numa taça ou tacinhas, e cubra com os morangos cortados às fatias finas no sentido longitudinal. Leve ao frigorífico por 3 horas (pelo menos). Experimente colocar uma camada de bolachinhas de chocolate, no meio da mousse. Se quiser pode ainda polvilhar com côco ralado.

Bolo de Laranja à moda da avó

16 colheres de sopa de açúcar; 16 colheres de sopa de óleo de girassol; 16 colheres de farinha de trigo; 6 ovos; 1 colher de sobremesa de fermento em pó; 5 laranjas. Bata o açúcar com a farinha, os ovos, o óleo e o fermento. Junte a raspa das 5 laranjas e o sumo de 3. Coza em forno médio, em forma untada com manteiga e farinha, durante cerca de 20 minutos. Desenforme e regue com o sumo das outras duas laranjas.
Nota: para ajudar o sumo a penetrar no bolo, quando o tiver a deitar vá picando o bolo com um garfo.

Bolo de Azeite à Alentejana

8 ovos; 500g de açúcar; 2,5 decilitros de azeite; 250g de farinha de trigo; 1 colher de chá de erva doce moída; 1 colher de café de canela; 1 colher de sopa de raspa de limão.

Bata as gemas com o açúcar até fazer espuma. Junte o azeite e continue a bater. Adicione as claras batidas em castelo firme, a erva doce, a canela e a raspa de limão, mexendo até incorporar. Por fim, junte a farinha, mexa bem e leve a cozer ao forno num tabuleiro untado com banha e polvilhado com farinha. Depois de cozido, desenforme, deixe arrefecer e corte em quadrados.

Bolo de Leite Condensado

2 latas de leite condensado; 8 ovos; 4 colheres de sopa de farinha.

Coza o leite condensado na panela de pressão durante cerca de 1h30m. Quando o leite condensado cozido, estiver frio, bata 1 lata juntamente com 4 gemas. Quando tiver muito bem batido, junte a farinha, envolvendo com a colher de pau. Bata as 4 claras em castelo e junte-as ao preparado anterior. Leve ao forno médio em forma untada, durante cerca de 20 minutos. *Cobertura:* Bata bem a outra lata de leite condensado cozido com 4 gemas. Junte, envolvendo, 4 claras batidas em castelo, de forma a não deslaçar e leve ao frigorífico durante um bocado até a mousse solidificar. Cubra o bolo com a mousse e serve frio.

Pudim à Palmira

1 lata de leite condensado; a mesma medida (lata) com leite; 4 ovos .

Junte todos os ingredientes e mexa bem. Numa forma de pudim previamente caramelizada deite a mistura anterior, que vai a cozer em banho-maria durante 3 quartos de hora.

Nota: É perigosa para ser confeccionada por crianças.

Banana Frita com Açúcar e Canela

4 bananas bem maduras; 1 chávena de farinha; 1 ovo; 1/2 chávena de leite; 1 pitada de sal; 1 pitada de açúcar; açúcar e canela para polvilhar; óleo para fritar.

Descasque as bananas e abra-as ao meio. Deite a farinha num recipiente, junte os restantes ingredientes, e misture tudo muito bem. Passe as bananas nesta massa e frite em óleo bem quente até ficarem douradas. Sirva bem quentes, polvilhadas com açúcar e canela.

Bolachas doces de Natal

3/4 chávena de manteiga amolecida; 1 chávena de açúcar; 1 ovo; 2 chávenas de farinha; 1 colher de chá de fermento; noz-moscada; 2 colheres de sopa de leite; 1 colher de chá baunilha (opcional).

Bata bem a manteiga com o açúcar, junte o ovo e os restantes ingredientes. Embrulhe a massa em papel vegetal e deixe no frigorífico durante 1 hora. Numa superfície untada estique a massa e corte da forma desejada. Coloque num tabuleiro não untado e leve ao forno até alourarem (aproximadamente 6 minutos). Retire e deixe arrefecer.

Rolo

6 ovos; 10 colheres de sopa de açúcar; 6 colheres de sopa de farinha; 1 colher de chá de fermento; raspa de 1 limão ou laranja; 1/2 casca de ovo de água.

Bata as claras em castelo, junte as gemas e o açúcar e bata até que a massa fique muito fofa. Depois da massa bem batida junte a farinha, o fermento e a água e bata bem. Entretanto unte um tabuleiro com manteiga, polvilhe-o com farinha, deite o preparado anterior dentro e leve a cozer. Quando estiver pronto, coloque um pano sobre a mesa, polvilhe-o com açúcar e canela e desenforme o tabuleiro em cima. Barre a parte de cima do bolo com um recheio a gosto (doce de morango, chantilly, chocolate, etc.) e enrole o bolo (tem de estar quente para que não parta).

Bolo de Claras

125g de manteiga; 250g de açúcar; 250g de farinha; 8 claras batidas em castelo; 1 colher de chá de fermento em pó.

Bata a manteiga e o açúcar, e junte as claras em castelo. Por último junte a farinha e o fermento. Leve ao forno numa forma untada.

Arroz Doce light

1 chávena de chá de arroz; 2 copos de água ou água suficiente para cozinhar o arroz; 2 e ½ copos de leite desnatado; 3 colheres de sopa de açúcar magro; 1 gema dissolvida em 2 colheres de sopa de água; 1 rama de canela; cascas de limão; canela em pó para polvilhar.

Coza o arroz na água. Quando o arroz estiver

cozido e a água quase seca, adicione o leite desnatado misturado com a gema já diluída na água e o açúcar magro, e deixe cozinhar alguns minutos. Acrescente a rama de canela e as cascas de limão e mexa bem (tenha cuidado para que não seque todo o líquido). Retire do fogo, deixe arrefecer e coloque num recipiente polvilhando com canela.

Panquecas

8 colheres de sopa de farinha de trigo; 4 chávenas de chá de leite; 4 gemas; sal; manteiga (para fritar).

Junte a farinha, o leite, as gemas e o sal, misture bem e leve a fritar num pouco de manteiga (as pancakes devem ficar finas e do tamanho de um pires, se ficarem grossas, junte mais leite). Vire dos dois lados, dobre ao meio, escorra e sirva: com frutas e chantilly; polvilhadas com açúcar e canela; com natas batidas com açúcar; com doce ou geleia; com molho de chocolate; ou até mesmo com recheio salgado a seu gosto.

Bolo Rei Light

4 ovos; $\frac{1}{2}$ chávena de chá de margarina light; 1 colher de sopa rasa de multi-adoçante; 2 chávenas de chá de farinha; $\frac{1}{2}$ chávena de chá de leite desnatado; 1 chávena de chá de leite de côco light; $\frac{1}{2}$ chávena de chá de côco ralado; 1 chávena de chá de passas; 1 chávena de chá de frutas secas; 1 colher de sopa de fermento em pó.

Bata as claras em castelo e reserve. Na batedeira, junte as gemas, a margarina, o fermento em pó e o multi-adoçante e bata até obter um creme claro. Junte o leite desnatado, o leite de coco light e a farinha

alternadamente, apenas para misturar e junte as frutas secas e o côco ralado sem açúcar. Junte as claras em castelo, mexendo delicadamente com a ajuda de uma colher. Unte uma forma de anel com margarina light e farinha, coloque nela a massa e leve-a ao forno pré-aquecido durante 30 minutos, ou até espetar um palito e sair limpo. Desenforme depois de frio e decore a gosto.
Nota: Decore com as frutas natalinas e fios de ovos.

Cajuzinho I

1 prato de amendoim sem sal, passado na processadora; 1 prato raso de açúcar; $\frac{1}{2}$ chávena de leite; 1 chávena de chocolate em pó.

Misture tudo, amassando bem até dar consistência para enrolar (se faltar leite adicione um pouco mais). Enrole dando a forma de cajuzinhos, e passe-os pelo açúcar. Enfeite a parte de cima com um amendoim.

Mousse de Chocolate II

300g de chocolate para culinária; 2 ovos inteiros; 6 decilitros de natas; rum e brandy a gosto; 2 centilitros de água.

Bata as natas até ficarem bem firmes e leve-as ao frigorífico. Derreta o chocolate em banho-maria e bata os ovos com a água fria, em banho-maria não muito quente, até aumentar de volume. Junte o rum e o brandy. Junte o chocolate às natas previamente batidas e misture cuidadosamente. Distribua por taças e leve ao frigorífico durante 5 a 6 horas. Enfeite com uma rosa de natas.
Nota: Pode também servir directamente no prato a servir, com o auxílio de uma colher de sopa passada por água bem quente.

Bolo de Laranja Magro

Massa: 3 ovos; 5 colheres de sopa de margarina light; $\frac{1}{2}$ chávena de açúcar magro; $\frac{3}{4}$ chávena de chá de sumo de laranja; 2 chávenas de chá de farinha de trigo; $\frac{1}{2}$ colher de sopa rasa de fermento em pó; 1 colher de café de casca de laranja ralada. **Calda:** $\frac{1}{2}$ chávena de chá de sumo de laranja; 1 colher de sobremesa rasa de açúcar magro.

Massa: Misture com a batedeira, as gemas, a margarina light e o açúcar magro até obter um creme claro e fofo. Acrescente a farinha alternando-a com o sumo de laranja e reserve. Bata as claras castelo e junte-as delicadamente à massa com a ajuda de uma colher. Adicione o fermento e as raspas da laranja. Coloque a massa em uma forma de anel untada com margarina light e farinha de trigo e leve-a ao forno pré-aquecido. Calda: Junte os ingredientes da calda e leve ao até ferver. Deixe amornar e quando o bolo estiver pronto, retire-o do forno, faça furos com um garfo e regue-o com a calda ainda morna.

Donuts de banana

2 1/2 chávenas de farinha de trigo; 1 1/2 chávena de fermento de padeiro; 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio; 1 colher de chá de sal; 1/2 colher de chá de noz-moscada; 3 colheres de sopa de banha; 1/2 chávena de açúcar granulado; 2 ovos; 90 mililitros de bananas amassadas; 4 colheres de sopa de leite de manteiga; 1 colher de chá de essência de baunilha.

Peneire a farinha, o fermento, o bicarbonato, o sal e a noz-moscada, em conjunto, por duas vezes. Faça um creme com a banha e o açúcar,

junte os ovos, as bananas, o leite de manteiga e a baunilha, e junte a farinha até formar uma massa macia, e divida em duas partes iguais. Estenda numa superfície polvilhada até obter uma espessura de 6mm e corte em rodela de 6cm. Frite numa fritadeira aquecida a 190°C até ficarem douradas. Escorra os donuts e seque com toalhas de papel.

Biscoitos de Laranja Light

2 chávenas de farinha integral; 1 chávena de farinha de trigo; 1/2 chávena de frutose ou 2 colheres de sopa de adoçante; 1 colher de chá de sal; raspa e sumo de uma laranja; 1 ovo completo ou 2 gemas; 1 colher de sopa de margarina light;

1 colher de chá de fermento em pó. Misture todos os ingredientes secos, junte a margarina derretida e o ovo. Amasse muito bem, estenda a massa com o rolo e corte os biscoitos com a forma desejada. Leve ao forno quente durante 20 minutos.

Cajuzinho II

4 claras; 3 colheres de açúcar; 1/2 kilo de amendoim torrado e moído; 3/4 de chávena de chocolate em pó.

Bater as claras em castelo, junte todos os ingredientes, misture bem e faça os cajuzinhos. Passe-os no açúcar e enfeite-os com amendoim.

Bolo de Requeijão

4 ovos inteiros; 1 requeijão ou qualquer queijo branco fresco; 200g de açúcar; 100g de farinha; 1 colher de chá de fermento;

50g de margarina; essência de amêndoa e rum.

Misture todos os ingredientes e leve ao forno num pirex redondo untado.

Nota: esta receita é pequena, eu faço-a sempre a dobrar. Pode-se congelar.

Bolo de cerveja (Sandra Torres, Portugal)

400g de açúcar; 200g de margarina; 4 ovos; 1,5 decilitros de cerveja; 350g de farinha de trigo; 2 colheres de fermento em pó; margarina para untar a forma.

Amasse e bata muito bem a margarina com o açúcar até obter um creme esbranquiçado, depois adicione os ovos, um a um e a cerveja, mexendo e batendo durante 2 minutos. Junte a farinha de trigo e o fermento, deixando-a cair entre os dedos, e continuando a mexer até a farinha estar bem incorporada. Unte depois uma forma com margarina, polvilhe-a com farinha e deite o preparado. Leve a cozer em forno médio cerca de 40 minutos.

Bananas Caramelizadas

2 chávenas de açúcar; 7 bananas; gelado de natas, côco ou baunilha.

Caramelize o açúcar. Corte as bananas no sentido do comprimento e acrescente o caramelo. Deixe cozinhar durante 5 minutos e sirva com o gelado.

Salada de frutas com gelado

frutas variadas; gelado.

Misture as suas frutas preferidas cortadinhas aos cubos, e deite por cima o gelado.

Bolo Inglês Light

2 ovos; 1 chávena e meia de chá de farinha; 2 colheres de sobremesa de multi-adoçante; 1 chávena de chá de leite desnatado; 3 colheres de sopa de margarina light; 1 chávena de chá de uvas passas secas; 1 colher de sopa de fermento em pó.

Misture a margarina, o multi-adoçante, as gemas, o leite e a farinha de trigo, até obter um creme homogêneo. Bata as claras em castelo na batedeira deixando-as bem firme, no ponto suspiro. Junte as claras ao creme e misture delicadamente com uma colher acrescentando o fermento em pó. Passe as passas na farinha e junte-as à massa. Coloque a massa numa forma untada com margarina e farinha de trigo e leve ao forno pré-aquecido durante 30 minutos.

Doce de Arroz

1 chávena de chá de arroz lavado e escorrido (200g); 1 pitada de sal; 1 lata de leite condensado; raspas da casca de 1 limão; 1 pau de canela; meia colher de chá de essência de baunilha; 4 gemas; 1 colher de sopa de açúcar; 3 colheres de sopa de manteiga; meia chávena de chá de passas sem semente. *Suspiro*: 2 claras; 1 colher de chá de sumo de limão; 1 colher de sopa de açúcar.

Cozinhe o arroz em duas chávenas de chá de água, com o sal, até secar. Acrescente o leite condensado, duas vezes a medida da lata de água, as raspas de limão, a canela e a essência de baunilha e deixe cozinhar até o arroz assentar, sem deixar secar por completo. Prepare um creme batendo as gemas com o açúcar até ficar esbranquiçado, junte a manteiga e bata até incorporar. Despeje este creme sobre o arroz, junte as passas e

misture bem. Coloque o arroz-doce num recipiente e faça o suspiro: bata as claras em castelo, e junte o sumo de limão e o açúcar. Cubra o arroz com o suspiro e faça picos com um garfo. Leve ao forno baixo (150°C) durante cerca de 40 minutos, para dourar o suspiro e sirva imediatamente.

Bananas com bolachas e mel

2 bananas; 2 bolachas; 1 colher de sobremesa de mel.

Amasse as bananas, misture com as bolachas esfareladas e junte o mel.

Biscoito Amanteigado (Goiabinha)

1kg de farinha; 6 colheres de sopa de açúcar; 1 chávena de café de óleo; 250g de margarina sem sal.

Bata o açúcar com a margarina (de preferência com a batadeira), até ficar uma massa esbranquiçada, junte o óleo, bata bem, e vá juntando a farinha até a massa não colar nas mãos. Faça pequenas bolinhas de massa e com a ajuda de formas para biscoito, modele-os a gosto. Coloque uma colher de Goiabada no centro e leve a forno médio pré-aquecido (tenha o cuidado de não os queimar). Depois de frios podem ser guardados em recipientes fechados.

Quindão de Laranja

12 ovos inteiros; 1 cup (2,5 decilitros) de sumo de laranja; 1 cup (2,5 decilitros) de açúcar; 1 cup (2,5 decilitros) de côco ralado molhado em meio cup de água.

Misture todos os ingredientes, ponha numa

forma redonda untada de manteiga e açúcar e leve ao forno em banho-maria durante 45 minutos.

Croissants para o Lanche

4 chávenas de farinha; 1 colher de sopa ou 10 g de fermento padeiro; 1/2 chávena de óleo; 2 colheres de sopa de açúcar; 1 colher de sopa de sal; 1 chávena de leite morno; 1 ovo; 1 gema.

Ao leite morno junte o fermento e o açúcar. Cubra com um pano e deixe fermentar durante 15 minutos. Bata os restantes ingredientes, junte o leite fermentado e misture com as mãos. Vá acrescentando farinha, até ficar no ponto em que se possa amassar com um rolo. Depois de aberta a massa numa mesa, corte aos quadradinhos e coloque um recheio da sua preferência (queijo, fiambre, chocolate, etc). Então enrole de uma ponta a outra dando ao pão uma forma de camarão. Pincele-os com a gema, e leve ao forno.

Bolacha Beijinho light

2 chávenas de chá rasa de côco ralado (sem açúcar); 2 gemas; 2 colheres de sopa rasa de multi-adoçante; 3 colheres de sopa rasa de margarina light; 6 colheres de sopa rasa de farinha de trigo; 1 colher de chá rasa de fermento pó; cravos a gosto.

Junte todos os ingredientes e misture bem até obter uma massa homogénea. Faça as bolinhas e enfeite-as com cravo colocando-as numa forma sem untar. Asse em forno pré-aquecido por 15 minutos.

Sobremesa Mágica

1 chávena e meia de bolacha Maria (moída) OU outra BASE (as tuas bolachas preferidas moídas); 1/2 chávena de margarina ou manteiga derretida; 1 lata de leite condensado; 100g de côco ralado; 1 tablete grande de chocolate, picada em pedacinhos pequenos (o teu chocolate preferido) OU outra COBERTURA (passas, damascos picados, cerejas picadas, gomas, marshmallows, nozes, amendoim moído, caju); 1 chávena de castanhas, picadas ou nozes.

Aqueça o forno a temperatura média. Numa forma rectangular, misture a margarina derretida e a bolacha moída. Aperte no fundo da forma. Despeje o leite condensado por cima desta base, espalhe uniformemente a cobertura escolhida, depois o côco ralado, e por último as castanhas (ou nozes) apertando firmemente em cima com a mão. Leve ao forno durante 25 ou 30 minutos até dourar. Deixe arrefecer antes de cortar em quadradinhos pequenos. Guarde a temperatura ambiente.

Bolo Rápido de Laranja

3 ovos inteiros; 2 chávenas de açúcar; 1 laranja lavada e cortada aos bocados; 1/2 chávena de óleo; 3 chávenas de farinha; 1 colher de fermento.

Bata os ovos, o açúcar, a laranja e o óleo e depois junte a farinha e fermento. Leve ao forno numa forma de buraco untada.

Espuma de Bolacha

3 ovos; 8 colheres de sopa de açúcar; 8 colheres de sopa de leite; 200 mililitros de natas; 150g de bolacha Maria.

Num tachinho junte 3 gemas com 4 colheres de sopa de açúcar e o leite. Mexa muito bem com varas de arame e leve ao lume em banho Maria, mexendo sempre a té engrossar. Retire do calor e deixe arrefecer. Entretanto bata bem as natas e separadamente 3 claras, às quais junta 4 colheres de sopa de açúcar. Misture delicadamente as natas e as claras, obtendo assim um creme leve e branco. Numa taça coloque camadas de creme alternadas com bolacha Maria triturada e finalize com creme branco regado com o creme das gemas que se preparou inicialmente. Reserve no frigorífico até ao momento de servir. Nota: o creme branco pode ser aromatizado com um pouco de açúcar baunilhado.

Torta deliciosa de bananas da mamãe Caica

1 litro de leite; 3 colheres de sopa (cheias) de maisena; 3 gemas; 4 colheres de sopa de açúcar; essência de baunilha; raspa de limão; banana prata; açúcar; canela.

Dissolva a maisena num pouco de leite, e leve ao lume todo o leite. Com o auxílio de uma peneira, junte as gemas ao leite (passar os ovos por uma peneira separa a película da gema, evitando assim que o creme fique com sabor a ovo). Mexa até o creme tomar consistência. Corte as bananas ao meio e frite-as. Prepare o suspiro: bata as claras em castelo, e quando estiverem bem firmes acrescente 3 gotas de baunilha, raspas de limão e 2 colheres de açúcar por cada clara. Misture o açúcar com a canela. Arrume as bananas num pirex, coloque o açúcar com canela, o creme e, por último o suspiro. Leve ao forno durante cerca de 10 minutos ou até que o suspiro tome uma cor dourada.

Mousse de Leite Condensado (ou Baba de Camelo)

1 lata de leite condensado; 6 ovos

Coza a lata de leite condensado numa panela com água a ferver, durante aproximadamente 2 horas (tenha o cuidado de não deixar evaporar toda a água, pois a lata pode explodir). Misture as gemas com o leite condensado, e depois de bater as claras em castelo, junte-as ao preparado.

Gelado delicioso

2 pacotes de natas; 1 lata de leite condensado; 1 pacote de bolachas cobertas com chocolate (tipo belinhas).

Bata o leite condensado com as natas. Desfaça as bolachas em pedaços pequenos e junte ao preparado anterior. Leve ao congelador.

Molotofe

14 claras; 10 colheres de sopa de açúcar; 4 colheres de sopa de açúcar já caramelizado.

Bata as claras em castelo bem firme. Junte o açúcar colher a colher (10 colheres) às claras sem deixar de bater até voltarem a estar em castelo bem firme. Por fim, e sem deixar de bater, junte o açúcar caramelizado e ponha, novamente, as claras em castelo. Caramelize uma forma com buraco e em lume brando, coza o preparado em banho Maria. Quando o molotofe começar a subir conte 10 minutos e desligue o fogão deixando o molotofe arrefecer dentro do forno. Desenforme num prato fundo com o cuidado de, antes de virar a forma, o desprender dos lados. À parte prepare os ovos moles e coloque por cima do molotofe já frio.

Doce Super Rápido

natas q.b; suspiros q.b; morangos ou ananás q.b.

Bata as natas em chantilly (com um pouco de açúcar) e parta os suspiros e a fruta em bocados grosseiros. Envolve as natas com os suspiros e a fruta e leve ao frigorífico. É Divinal!!

Nota: Este doce tem de ser comido muito fresco!

Doce de ovos da Cristina

6 ovos; 250g de açúcar; 2 laranjas; 40g de manteiga; canela.

Num tacho coloque os ovos inteiros juntamente com o açúcar e bata muito bem. Junte o sumo das laranjas e leve a lume brando, mexendo sempre até engrossar. Retire do lume e junte manteiga. Sirva em tacinhas polvilhado com canela.

Nota: Este não é um doce muito indicado para quem não quer engordar, mas experimentem que vão adorar, é comer e chorar por mais!!!!

Salame de chocolate com gelado

200g de chocolate em pó; 200g de bolachas; 5 colheres de sopa de açúcar; 2 gemas; 3 colheres de sopa de manteiga ou margarina; gelado de chocolate.

Misture o açúcar, as gemas e a margarina e bata com a batedeira. Misture o chocolate e as bolachas partidas aos bocados, modele em forma de "cobra", passe em açúcar, embrulhe no papel alumínio e coloque no frigorífico ou no congelador. Sirva cortado às rodelas

juntamente com gelado.

Nota: este doce pode ser guardado no congelador durante 3 meses.

Raspadinha de Morangos

1 lata de leite condensado; A mesma medida da lata de morangos, lavados; cubinhos de gelo.

Triture o gelo no liquidificador. Depois bata os morangos com o leite condensado no liquidificador. Coloque o gelo triturado num copo e despeje a mistura sobre ele. E está pronto para beber.

Cheesecake de morango

Massa: 300g de bolacha tipo Maria; 5 colheres de sopa de manteiga. **Recheio:** 1kg e meio de morangos (reserve alguns); 4 iogurtes de morango; 2 pacotes de natas (200ml); 1 lata de leite condensado - deixar um pouco; 2 geleias de morango - desfazer em 1/4 l de água; 4 folhas de gelatina.

Reduza as bolachas a uma farinha fina (use o liquidificador) junte a manteiga, trabalhe a massa com a ponta dos dedos, forre uma forma desmontável, comprimindo bem com as mãos e leve ao frigorífico. Dissolva a gelatina numa chávena de água. Bata no liquidificador os morangos (bem escorridos), os iogurtes, as natas, o leite condensado, as geleias e a gelatina reservada. Despeje este creme na forma sobre a massa de bolacha e leve ao frigorífico até que endureça. Remova o aro da forma, desenforme sobre um prato raso e decore com os morangos reservados e com chantilly ou calda de morango.

Bebida nutritiva de laranja e mel (2 pessoas)

4 laranjas; 2 bananas; 2 colheres de sopa de mel; 6 bolachas Maria esmigalhadas.

Esprema as laranjas para um recipiente. Adicione as bananas partidas em pedaços, o mel e as bolachas esmigalhadas. Misture estes ingredientes com o auxílio de uma varinha mágica.

Brinkes de laranja

18 colheres de farinha; 6 colheres de açúcar; 3 colheres de fermento em pó; raspa de uma laranja; 3 ovos; sumo de laranja; açúcar para polvilhar; cerejas picadas.

Misture todos os ingredientes e bata bem. Encha um saco de pasteleiro e faça os Brinkes. Com o dedo mínimo faça um burquinho no meio e coloque um pedaço de cereja e leve ao forno (pré-aquecido a 200°), num tabuleiro untado com manteiga.

Palha Italiana

1 colher de sopa rasa de manteiga; 1 lata de leite condensado; 2 colheres de sopa de chocolate em pó; 25 bolachas Maria.

Junte os três primeiros ingredientes ao lume e faça um brigadeiro (para saber se está no ponto espere até desenhar uma estrada no fundo da panela). Depois junte as bolachas. Molhe com a água (tipo untar) uma forma e despeje para lá o preparado.

Mousse de Manga

6 claras; 8 colheres de sopa de açúcar; 1 copo de sumo de manga; 1 pacote de gelatina sem sabor; 1 pacote de natas; 1 colher de sobremesa de farinha maisena.

Dissolva, ao lume, a gelatina com meio copo de sumo de manga e reserve. Bata as claras em castelo e misture com o 6 colheres de açúcar, as natas e a gelatina dissolvida. Numa forma húmida despeje o creme e leve ao congelador. Junte o resto do sumo com 2 colheres de açúcar e a farinha maisena e leve ao lume para engrossar. Desenforme a mousse e coloque a calda fria por cima.

Bolo de Nata

1 chávena natas; 3 chávenas de açúcar; 1 chávena de manteiga ou margarina; 3 chávenas de farinha de trigo com ou sem fermento; 1 chávena de leite; 4 ovos; 1 pitada de sal; 1 colher de sobremesa de fermento se a farinha não o tiver.

Bata as natas, a manteiga e as gemas com o açúcar. Depois vá acrescentando, alternadamente, o leite e a farinha de trigo. Por último as claras em castelo. Bom proveito.

Pudim batata

500g de açúcar; 500g de batata; 6 ovos; 1 colher de sopa de manteiga; 1 cálice de vinho do Porto.

Coza e rale a batata. Leve o açúcar ao lume a fazer ponto de fio, levemente escurecido, junte o polme da batata, mexa bem e deixe ferver um pouco. Deite a manteiga e logo que esteja derretida, tire o tacho do lume e deixe arrefecer completamente. Junte então 6 gemas e 2 claras mexidas e misture tudo

muito bem com um cálice de vinho do Porto. Leve a cozer no forno, em forma untada com manteiga e polvilhado com açúcar.

Bolo de Chocolate Dietético

Massa: 6 ovos; 3/4 chávena de margarina light derretida; 3/4 chávena de água morna; 4 colheres de sopa de chocolate dietético em pó; 1 chávena de chá de açúcar diet; 2 chávenas de chá de farinha de trigo; 1 colher de sopa de fermento. **Recheio:** geléia de morango Diet. **Cobertura (Glacê de chocolate):** 200g de chocolate diet; 1 chávena e meia de chá de leite desnatado; 1 colher de sobremesa de margarina light; 4 colheres de sopa de açúcar diet.

Misture a farinha e o fermento, e bata os restantes ingredientes da massa no liquidificador, depois junte tudo Bata bem, coloque numa forma redonda untada e leve ao forno por 35 minutos. Misture todos os ingredientes da cobertura e leve ao lume para derreter. Recheie depois de frio e cubra com o glacê.

Bolinhos de Chuva

2 chávenas e meia de farinha de trigo; 1 colher de sopa de fermento em pó; 1 chávena de leite; 2 ovos; 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina; 3/4 chávena de açúcar; 1/2 colher de chá de sal; óleo para fritura.

Bata o açúcar com a manteiga ou a margarina até a mistura ficar fofa e junte os ovos, um a um, batendo sempre até obter uma massa homogénea. Peneire a farinha, o fermento e o sal e acrescente-os à mistura anterior alternadamente com leite, misturando bem.

Deixe cair ás colheradas (de chá) no óleo quente, frite até que os bolinhos dourem de todo. Retire-os, deixe escorrer sobre papel absorvente e passe-os sobre uma mistura de açúcar e canela.

Pudim 3 Cores

1 lata de leite condensado cozido durante 30 minutos; 4 ovos e 3 claras; 2 pacotes de mousse Alsa; 1 copo de natas; 4 colheres de açúcar.

Junte o leite condensado, 4 gemas e 4 claras batidas em castelo, deite numa forma e leve ao congelador. Faça a mousse Alsa com leite, cubra o preparado que está no congelador e leve-o novamente para gelar. Finalmente junte as natas, o açúcar e as 3 claras em castelo, cubra o preparado e leve novamente para congelar.

Sorvete de Creme

4 ovos; 250g de gordura hidrogenada; 1 lata de leite condensado; 1 litro de leite; 1 colher de baunilha.

Bata no liquidificador os ovos e a gordura. Quando estiver bem homogéneo junte o leite condensado, a baunilha e o leite frio aos poucos, e bata durante 15 minutos. Coloque no congelador num recipiente de alumínio bem vedado e passado 1 hora volte a bater na batedeira e a congelar. Repita o processo mais 2 vezes.

Pudim de Abóbora

250g de açúcar; 500g de abóbora; 1 colher de sopa de farinha; 6 gemas; raspa de uma laranja; canela.

Junte num tacho a abóbora e a canela (sem água), até a abóbora se desfazer completamente, ficando numa papa grossa. Tire do lume e, quando estiver fria, junte as gemas, a farinha, o açúcar e a raspa de laranja. Deite numa forma untada.

Doce dos Papelinhos

1 gelatina de morango; 1 gelatina de tuti fruti; 1 gelatina de laranja; 1 gelatina de ananás; 1 gelatina de frutos silvestres; 1 gelatina de limão; 1 lata de leite condensado.

De véspera faça todas as gelatinas segundo as instruções do fabricante, (menos a gelatina de limão) e guarde-as no frigorífico. No dia seguinte corte-as todas em cubinhos pequenos e junte-as num recipiente fundo. Faça então a gelatina de limão também segundo as instruções do fabricante e junte-lhe a lata de leite condensado e mexa bem até ficar bem dissolvida. Junte este preparado às gelatinas em cubos e leve ao frigorífico por umas horas até que fique consistente.

Mousse de Maracujá

2 latas de leite condensado; 1 lata de creme de leite c/ sôro; sumo de maracujá concentrado (1 lata - utilize a lata de leite condensado como medida).

Misture o leite condensado com o creme de leite até ficar bem homogéneo. Depois junte o sumo de maracujá, e continue a mexer até formar um creme espesso. Coloque numa taça, enfeite com geléia de maracujá e chantilly. Deve ser servido gelado.
Nota: O sumo de maracujá pode ser substituído por sumo de limão.

Gelado de bolachas da Susana

2 pacotes de natas; 1 colher de sopa de açúcar; 1 lata de leite condensado; 1 pacote de bolacha Maria; gotas de limão (facultativo).

Bata os pacotes de natas com o açúcar e algumas gotas de limão (para travar o excesso de doce) e junte o leite condensado. Parta as bolachas à parte (reserve 4 ou 5 bolachas), em pedaços médios, ou seja, parta uma bolacha em 5 ou 6 bocados. Junte as bolachas na mistura e envolva-as com a colher de pau. Polvilhe com as bolachas que reservou picadas e leve ao congelador.

Nota: muito rápido, fácil e excelente ao paladar.

Pudim de Pêssego

1 lata de pêssego em calda; 7 colheres de açúcar; 2 pudins boca doce de caramelo; 2 pacotes de natas; chantily.

Pique o pêssego ao quadradinhos e leve ao lume a calda. Desfaça os pudins boca doce com um pouco de água e junte o açúcar. Quando a calda ferver junte o pudim até fazer a papa. Retire do lume, junte o pêssego e deite num pirex. Entretanto bate-se as natas com o chantily e deite por cima do pêssego, enfeitando a gosto.

Churros

2 chávenas de chá de leite ou água; 1 colher de chá de manteiga ou margarina; 1 colher de café de sal; 1 chávena de chá de farinha de trigo peneirada; óleo; açúcar, canela ou mel.

Leve ao lume, numa panela funda, o leite, a manteiga ou margarina, o sal e a farinha de trigo e deixe cozinhar durante alguns minutos, mexendo sempre. Retire e deixe esfriar. Encha uma bisnaga de confeitiro com a massa e vá então apertando a bisnaga directamente sobre uma frigideira grande, na qual já terá aquecido bastante óleo. À medida que a massa cai sobre o óleo quente, vá girando a bisnaga de maneira a fazer um círculo. Deixe corar bem, retire, coloque sobre papel absorvente e recorte em pedaços. Por último, polvilhe com açúcar e canela ou mel a gosto. Sirva imediatamente.

Tarte de Limão

Massa: 100 gramas de margarina; 1 ovo; 2 colheres de sopa de açúcar; 2 chávenas de farinha de trigo. **Recheio:** 1 lata de leite condensado; 1 pacote de natas; 1/4 de chávena de sumo de limão; raspas de limão a gosto. **Cobertura:** 3 claras; 6 colheres de sopa de açúcar.

Misture todos os ingredientes da massa até ligar. Abra a massa como um rolo sobre uma superfície lisa e forre uma forma (de vidro, baixa), e leve ao microondas durante 8 minutos aproximadamente, em potência alta. Atenção, tenha o cuidado de não deixar a massa ficar muito seca ou torrada, pois ela retornará ao forno. Misture todos os ingredientes do recheio. Ele é preparado frio, pois a acção do limão com o leite faz com que tome consistência. Cobertura: bata as claras em castelo e vá adicionando o açúcar aos poucos. Quando a massa arrefecer, espalhe o recheio por cima e depois a cobertura. Leve ao microondas ou ao forno convencional, até o merengue dourar.

Bolo do Capuchinho Vermelho

6 ovos; 15 colheres de sopa de farinha; 12 colheres de sopa de açúcar; 9 colheres de sopa de leite; 6 colheres de sopa de óleo.

Numa taça misture os ovos , o açúcar e a farinha. Quando estiver bem misturado adicione o óleo e o leite e mexa.
Unte a forma, deite a mistura e leve ao forno durante cerca de 20 minutos.

Receitas Requentadas

Pêras Parisienses

3 decilitros de água; 150g de açúcar; 2 colheres de sopa de araruta; 2 gotas de corante verde; 1 gota de essência de amêndoa amarga; 2 colheres de sopa de vinho da Madeira; 1 lata grande de pêras; côco ralado para enfeitar.

Ferva a água e o açúcar e deixe em lume brando por alguns minutos. Engrosse com a araruta, junte o corante, a essência de amêndoa amarga e o vinho da Madeira e deixe arrefecer. Escorra as pêras, deite a calda por cima e enfeite com o côco ralado.

Éclairs de chocolate

Massa: 65g de farinha; 50g de margarina; 2 ovos batidos. Cobertura: 150g de natas; 100g de chocolate. Recheio: 300g de natas; 1 colher de chá de essência de baunilha.

Aqueça o forno a 220°C. Para fazer a massa derreta a manteiga num tacho com 1,5 decilitros de água e deixe ferver. Junte a farinha e mexa bem até que o preparado deixe de aderir às paredes do recipiente. Transfira o preparado para uma tigela, deixe arrefecer durante 10 minutos, e depois junte os ovos, a pouco e pouco, até a mistura ficar firme. Coloque a massa no saco de pasteleiro com o bico liso. Disponha tiras de 10x10cm num tabuleiro humedecido, deixando 5cm de intervalo entre cada uma. Leve os éclairs ao forno durante 25 minutos, até crescerem e ficarem estaladiços. Transfira para uma grelha e faça uma fenda num dos lados de cada éclair para libertar o vapor. Deixe secar. Para fazer a cobertura, coloque os ingredientes num tacho e aqueça até derreter, sem deixar ferver. Para o recheio: Coloque a mistura dos ingredientes num saco de pasteleiro, com um bico de 1,5cm em forma de estrela, e encha cada éclair com creme. Cubra cada éclair com a cobertura e deixe arrefecer antes de servir.

Tartatin

150g de farinha de trigo; 130g de açúcar (80g para a massa e 50g para o recheio); 50g de manteiga gelada; 3 ou 4 ovos; 1 colher de sopa de manteiga; 3 maçãs grandes e ácidas.

Misture a farinha com 80g de açúcar, a manteiga aos pedaços e 1 ovo. Faça uma massa fina e ponha-a no frigorífico, durante 1 ou 2 horas, a descansar. Coloque numa forma, de ir

ao lume e ao forno, 50g de açúcar, 1 colher de sopa de manteiga e as maçãs cortadas aos pedaços, e aqueça até derreter o açúcar. Estenda a massa com as dimensões da forma e com 1,5cm de espessura, faça um corte em cruz no centro e ponha em cima das maçãs. Leve ao forno, a 225°C, durante 15 a 20 minutos ou até estar cozinhada, e depois de esperar um bocado, vire cuidadosamente ao contrário, para colocar numa travessa. Sirva quente.

CheeseCake I

150g de bolacha Maria; 100g de manteiga; 20g de fécula de batata; 2 colheres de sopa de leite frio; 250g de requeijão ou queijo fresco; 125g de natas; 100g de açúcar; 4 ovos; 1 limão pequeno.

Obtenha uma massa com as bolachas raladas e a manteiga, e forre uma forma de tarte com fundo falso, bem untada. Esmague o requeijão ou o queijo fresco e misture com as natas, a fécula dissolvida no leite, o açúcar, raspa de limão, as gemas e o sumo do limão. Bata as claras em castelo, junte-as cuidadosamente ao preparado anterior, e deite-o na forma. Leve a forma ao forno, previamente aquecido a 180°C, e após 45 minutos desligue o forno, deixando aí o bolo por mais 30 minutos. Depois de arrefecer desenforme, e cubra a superfície com doce de framboesa ou morango.

Gelado de Melão com creme de Framboesas

1 melão de 2kg; 120g de açúcar; 4 gemas; 2 colheres de sopa de Vinho do Porto; 2 colheres de sopa de sumo de limão; 4 decilitros de natas. Creme: 250g de framboesas ou morangos; 3 colheres de natas; açúcar.

Corte o melão ao meio, deite fora as sementes e as fibras, e retire a polpa. Ponha a polpa numa frigideira com o açúcar e leve a lume brando até o açúcar ser completamente absorvido, depois esmague o preparado com um garfo. Junte as gemas batidas e mexa bem. Leve novamente a lume brando, e vá mexendo sempre até obter um creme fino. Depois de frio junte o vinho do Porto e o sumo de limão, e mexa bem, junte ainda as natas batidas. Deite o preparado numa taça, tape com papel vegetal e leve a congelar durante 2 a 3 horas, mas tenha o cuidado de bater de vez em quando para não se formarem cristais. Entretanto arranje as framboesas, junte-lhes as natas e açúcar a gosto, e triture com a varinha mágica até obter um creme consistente. Sirva o gelado com o creme de framboesa.

Tarte de Maçã

Massa: 300g de farinha; 150g de manteiga; 1,5 decilitros de água; 1 pitada de sal.

Recheio: 4 ou 5 maçãs; 2 colheres de sopa de açúcar; 1 colher de café de canela; 1 colher de café de noz moscada; sumo de 1 limão; 10g de manteiga.

Misture a farinha e a manteiga fraccionada, até obter uma massa esfarelada. Junte a água aos poucos até formar uma bola. Conserve a massa no frigorífico durante 1 hora. Numa tigela ponha as maçãs cortadas em gomos finos, o açúcar, a canela e a noz moscada. Tenda 2/3 da massa e forre com ela a tarteira previamente untada. Faça a massa ultrapassar os bordos da tarteira. Recheie com as maçãs, regue com o sumo de limão e distribua nozinhas de manteiga à superfície. Tenda o resto da massa e faça uma "tampa" para cobrir o recheio. Solde os bordos

pressionando com os dedos. Faça um furinho ao centro. Coza a 220° durante 35 minutos. Sirva quente.

Gelado de Morango

250g de morangos; 125g de açúcar; 250g de natas.

Passe os morangos por um passador. Adicione o açúcar e misture. Bata levemente as natas e junte-as ao preparado anterior. Bata a mistura durante 2 minutos e ponha no congelador. Uma hora depois retire o preparado do congelador e bata-o energicamente. Volte a pô-lo no congelador até à altura de servir. Enfeite com morangos e natas.

Torta de chocolate com café e amendoim

Bolo: 4 ovos; 2 xícaras de açúcar; 1 1/2 xícara de leite; 1 xícara de manteiga gelada; 3 xícaras de trigo; 1 colher (chá) cheia de fermento em pó; 1/2 xícara de chocolate em pó;

Recheio: 1 lata de leite condensado; 2 colheres de amendoim torrado e moído; 1 colher (chá) de café solúvel; 1 colher de manteiga;

Cobertura: 1 lata de creme de leite; 3 claras em neve; 200g de chocolate meio amargo.

Bolo: Bata açúcar, manteiga e gemas até ficar fofo e esbranquiçado. Junte o trigo, peneirado com fermento e chocolate, aos poucos, alternando com o leite. Por último às claras em neve, mexendo delicadamente com uma colher de pau. Leve ao forno médio preaquecido, em forma redonda untada com manteiga e polvilhada com trigo, até que comece a largar dos lados da forma. Deixe esfriar por 15 minutos e desenforme.

Recheio: Leve tudo ao fogo brando em panela com fundo grosso e deixe engrossar levemente.

Cobertura: Leve ao banho-maria o creme de leite, sem soro, para que aqueça bem. Junte o chocolate picado e mexa até virar um creme liso. Deixe esfriar e junte delicadamente às gemas.

Montagem: Quando o bolo estiver completamente frio, corte-o em 3 partes. Ponha metade do recheio deixando 2 cm de borda, cubra com a outra parte de bolo, use o restante do recheio deixando os mesmos 2 cm de borda e cubra com a última parte. Cubra com o creme preparado e enfeite com grãos de café, cerejas e folhas de hortelã.

Doce de leite condensado e bolacha

3 pacotes de natas; 1 lata de leite condensado; 8 folhas de gelatina; 1 pacote de bolacha Maria ralado.

Bata as natas muito bem, quando estiverem em chantilly junte o leite condensado e continue a bater. Derreta as folhas da gelatina num pouco de água quente e misture às natas batendo rapidamente. Deite numa forma de tarte onde já tenha bolacha ralada a forrar o fundo, leve para o congelador durante 2 ou 3 horas para que depois possa ser desenformada. Quando desenformar ponha o resto da bolacha ralada em cima.

Mousse de Maçã

1 limão; 300ml de água; 350g de maçãs cozidas(descascadas antes de serem pesadas); substituto de açúcar a gosto; ½ colher de chá de gelatina em pó; 2 ovos. Raspe a casca do limão (apenas a parte amarela) e ponha-a num tacho com água. Esprema depois o limão e guarde o sumo. Parta

as maçãs em tiras finas e coza na água aromatizada com a casca de limão, em lume brando. Retire algumas fatias de maçãs, que não estejam quebradiças, mas que já estejam macias, para a decoração. Esmague o resto de forma a obter um puré macio e volte a levar a lume brando. Amacie entretanto a gelatina no sumo do limão, junte ao puré quente e mexa até estar completamente dissolvido. Separe as gemas das claras, e depois de bater as gemas junte-as ao puré, mexendo bem. Deixe arrefecer para a mistura endurecer. Bata de seguida as claras em castelo e junte-as ao puré.

Bolo-rei

750g de farinha; 30g de fermento de padeiro; 150g de margarina; 150g de açúcar; 150g de frutas cristalizadas; 150g de frutas secas; 4 ovos; raspa de 1 limão; raspa de 1 laranja; 1 decilitro de vinho do Porto; 1 colher de sobremesa de sal; 1 brinde; 1 fava.

Pique as frutas e deixe-as a macerar com o vinho do Porto (deixe algumas inteiras para enfeitar). Dissolva o fermento de padeiro em 1 decilitro de água morna, junte a 1 chávena de farinha e deixe a levedar em ambiente temperado durante 15m. Entretanto bata a margarina, o açúcar, e as raspas de limão e laranja, junte os ovos (batendo um a um), e a massa de fermento. Quando tudo estiver bem ligado adicione o resto da farinha e o sal. Amasse até ficar elástica e macia e misture as frutas. Molde a massa numa bola, polvilhe com farinha e tape a massa com um pano, deixando levedar num ambiente temperado durante 5 horas. Depois da massa dobrar o volume, ponha sobre um tabuleiro e faça-lhe um buraco no meio. Introduza o brinde (embrulhado em papel vegetal) e a fava, e deixe levedar mais uma hora. Pincele o bolo

com gema de ovo, enfeite com frutas cristalizadas inteiras, torrões de açúcar, pinhões, meias-nozes, etc, e leve a cozer em forno bem quente. Depois de cozido pincele o bolo-rei com geleia diluída num pouco de água quente.

Nota: o próximo a fazer o bolo-rei (ou a comprar), é o que tiver a fava na fatia.

Broas de Natal

2kg de batata doce em puré; 1,75g de açúcar; 1,5kg de farinha de milho amarelo; 1 colher de sopa de canela; 1 colher de sopa de erva-doce; raspa da casca de 1 limão; farinha de trigo; gemas de ovos.

Lave as batatas, coza-as em água temperada com um pouco de sal (guarde um pouco dessa água), pele-as e reduza-as a puré. Leve o açúcar ao lume com um copo de água de cozer as batatas e deixe ferver até fazer ponto de pérola (108°C). Junte 2 kgs puré de batata e deixe ferver até se ver o fundo do tacho. Entretanto, peneire a farinha para um alguidar, junte a canela, a erva-doce e um pouco de sal e junte ao preparado de batata. Mexa, deixando o puré de batata absorver completamente a farinha. Esta operação deve ser feita à noite, ficando assim até ao dia seguinte. No dia seguinte retire os bocadinhos de massa e molde-os broas sobre uma superfície polvilhada com farinha. Ponha as broas em tabuleiros untados com azeite, pincele-os com gema de ovo e leve-os a cozer em forno quente.

Filhós

1kg de farinha de trigo; 500g de abóbora; 2 laranjas; 1 cálice de aguardente; 15g de fermento de padeiro; sal; óleo; açúcar; canela.

Desfaça o fermento de padeiro num pouco de água morna com sal, e junte à farinha previamente peneirada. Junte também a abóbora cozida e em puré e o sumo da laranja. Amasse muito bem e junte a aguardente. Envolve o recipiente da massa num pano e deixe descansar num local temperado, até que dobre o seu volume. Com os dedos molhados em água fria retire bocadinhos de massa e estique, para obter filhós muito finos. Aqueça bem o óleo e vá fritando as filhós até alourarem. Passe-as depois por açúcar e canela.

Tronco de Natal

5 ovos; 2 gemas; 150g de açúcar; 125g de farinha; 50g de manteiga; rum ou vinho do Porto. Para o creme: 250g de manteiga; 150g de açúcar; 2 gemas; 1 clara; 1 colher de sopa de café solúvel; 125g de chocolate em barra.

Misture os ovos inteiros com as gemas e o açúcar e bata até obter um creme fofo e esbranquiçado e depois junte alternadamente, sem bater, a farinha peneirada e a manteiga derretida (e fria). Deite o preparado num tabuleiro forrado com papel vegetal e untado com margarina e leve a cozer em forno médio (180°C). Entretanto faça o creme: misture muito bem a manteiga com o açúcar e adicione as gemas e a clara (batendo bem). Junte o café dissolvido num pouco de água e bata energicamente até o creme se apresentar novamente homogéneo. Por fim, junte o chocolate derretido em banho-maria. Desenforme o bolo sobre o guardanapo polvilhado com açúcar, apare as pontas da massa, salpique com um pouco de rum ou vinho do Porto e enrole-o. Depois de frio, desenrole e barre o bolo com um pouco do creme de chocolate e volte a enrolar com a ajuda de um

guardanapo. Corte as pontas do rolo em diagonal e, com um pouco de creme, ligue estas pontas ao rolo, de modo a imitar os nós da madeira, depois cubra todo o bolo com o restante creme. Decore o tronco com azevinho, bolas brilhantes, açúcar em pó, e com o que mais se lembrar.

Folar da Páscoa I

1kg de farinha; 250g de manteiga ou margarina; 30g de fermento de padreiro; 100g de açúcar; 3 ovos; 5 decilitros de leite; sal; 1 colher de café de erva-doce; 1 colher de chá de canela.

Dissolva o fermento num pouco de leite morno e, com 200g de farinha, faça uma massa, deixando-a depois a levedar. Entretanto trabalhe a restante farinha com os ovos, o açúcar e o leite até obter uma massa muito leve, bem enfolada, mas com bastante corpo. Junte depois a margarina, o sal, a erva-doce e a canela. Trabalhe bem a massa e junte-lhe depois o fermento que esteve a levedar, amassando até que se desprenda das mãos e do alguidar. Cubra com um pano e deixe levedar entre 2 a 5 horas em local aquecido. Divida depois a massa em bolas e achate-as, colocando sobre elas 1 ou mais ovos cozidos (conforme o tamanho da bola), segurando-os com duas tiras de massa. Pincele com gema de ovo e coza em forno quente.

Mousse de Morangos

500g de morangos; 1/2 limão; 6 folhas de gelatina (12g); 2 decilitros de natas; 2 claras de ovos; 6 colheres de sopa de açúcar em pó.

Prepare os morangos e ponha-os a macerar numa tigela com sumo de limão durante 30 minutos, reduzindo-os depois a puré. Ponha as

folhas de gelatina de molho em água fria, e quando estiverem moles escorra-as e derreta-as em banho-maria com 2 colheres de sopa de água. Junte-as ao puré de morangos, bata e deixe arrefecer introduzindo a tigela num recipiente com água fria até os bordos do preparado começarem a solidificar. Junte então as natas batidas, e bata as claras em castelo bem firme, adicionando a pouco e pouco o açúcar em pó. Por fim junte a pouco e pouco as claras, misturando delicadamente. Deite a mousse numa taça e deixe no frigorífico pelo menos durante 6 horas. Sirva com molho de morango.

Gelado de Leite Condensado

1 lata de leite condensado; 375g de natas.

Coza a lata de leite condensado durante 2 horas, e depois de deixar arrefecer junte às natas, previamente batidas. Ponha numa forma e leve ao congelador.

Gelado de Chocolate

1 litro de leite; 250g de açúcar; 1 tablete de chocolate; 8 gemas de ovo.

Derreta o chocolate com um pouco de água. Misture bem as gemas com o açúcar, e junte o chocolate e o leite. Leve ao lume em banho-maria, e depois de engrossar retire do calor e bata bem a mistura. Guarde no congelador.

Pudim de Laranja

1 lata de leite condensado; 4 laranjas; 4 ovos; açúcar.

Bata o leite condensado com o sumo das laranjas, e a casca ralada das mesmas. Junte

as gemas de ovos e ligue tudo muito bem. Bata as claras em castelo e misture suavemente. Caramelize uma forma de pudim, de buraco, encha com a massa e leve a cozer em banho-maria em forno quente, durante aproximadamente 1 hora e meia. Desenforma em frio e leve ao congelador. Sirva gelado, rodeado de gomos de laranja crua.

Espetadas de frutos

2 pêras; 2 maçãs; 2 bananas; 1 ananás; 1 copo de rum; 100g de açúcar em pó; natas.

Descasque a fruta e corte-a em forma de dados grandes. Misture o rum com 2 colheres de açúcar em pó, e unte os pedaços de fruta com esta mistura. Enfie a fruta alternadamente nos espetos e passe-os pelo açúcar em pó. Leve os espetos a ponto de caramelo no churrasco bastante forte. Sirva com natas.

Strudel de Maçã

Massa: 250g de farinha; 1 ovo; 1 colher de sopa de banha; 1 decilitro de água; azeite; sal; 75g de manteiga.

Recheio: 3 maçãs; 75g de açúcar; 1 colher de sobremesa de canela; 50g de nozes; 50g de sultanas; gema de ovo; açúcar em pó.

Peneire a farinha em coroa sobre a pedra da mesa e no centro coloque o ovo, um pouco de sal e a banha derretida. Misture bem todos os elementos e junte a água morna, a pouco e pouco. Trabalhe a massa até ela se despegar das mãos e da pedra. Molde a massa em bola, coloque-a num prato e unte-a com azeite. Cubra com uma tigela aquecida e deixe repousar assim durante 30 minutos. Ponha a massa sobre uma toalha polvilhada com farinha. Pincele a superfície com um pouco de

azeite e comece a esticar a massa a partir do centro até ficar com a espessura de uma folha de papel e estar completamente transparente. Corte o bordo da massa, pois fica sempre mais espesso, e salpique a massa com a manteiga derretida. Espalhe por cima as maçãs previamente descascadas e cortadas em fatias finas. Polvilhe com açúcar e canela misturados, as nozes grosseiramente picadas e as sultanas. Enrole o strudel com a ajuda da toalha e pincele a superfície com gema de ovo. Coloque o strudel num tabuleiro ligeiramente untado e leve a cozer em forno bem quente (220°) até a massa estar quebradiça. Sirva polvilhado com açúcar em pó e cortado aos bocados.

Donuts de chocolate com nozes

1 colher de sopa de cacau em pó; 3 chávenas de farinha de trigo; 1 chávena de açúcar; 180ml de leite; 2 ovos; 2 colheres de sopa de óleo; 2 colheres de chá de fermento de padeiro; 1 colher de chá de bicarbonato de sódio; 1 colher de chá de sal; 60g de chocolate semi-doce; 1/2 chávena de nozes partidas.

Junte o cacau, metade da farinha e o açúcar numa tigela. Junte os restantes ingredientes batendo e vá juntando aos poucos o resto da farinha. Guarde no frigorífico durante uma hora, e depois estenda a massa até obter 6 mm de espessura. Corte em retângulos e frite em óleo aquecido a 190°C. Volte uma única vez e escorra em toalhas de papel. Polvilhe com açúcar granulado.

Tarte de Chocolate

Massa: 250g de bolacha Maria; 150g de manteiga ou margarina. Recheio: 2,5 decilitros de leite; 30g de farinha; 50g de açúcar; 1+½ colher de chá de farinha

maisena; 2 ovos; 30g de manteiga; 125g de chocolate em barra; açúcar em pó.

Cobertura: 125g de natas; 1+½ colher de sopa de açúcar; 1 colher de sopa de leite; chocolate ralado.

Massa: Esmague as bolachas muito bem e junte a manteiga derretida. Forre com o preparado uma forma de fundo falso, e depois de espalmar leve ao frigorífico.

Recheio: Aqueça o leite. Junte o açúcar e os ovos batidos, e depois de homogéneo regue com o leite. Leve o preparado a lume brando, mexendo sempre até levantar fervura. Retire do calor e junte a manteiga cortada aos bocadinhos e o chocolate previamente ralado. Se o preparado apresentar grumos, bata-o com a varinha mágica. Depois de arrefecer ponha o preparado em cima da massa e alise. **Cobertura:** Duas horas antes de servir bata as natas bem geladas com o açúcar e o leite, até obter um creme espesso. Ponha o creme na tarte e enfeite com o chocolate ralado.

Doce de Anjos

1 lata de leite condensado; 1 lata de leite normal; 4 ovos; 1 tablete de chocolate; 200 g de palitos de la reine; 1 pacote de natas; chocolate às farripas; 5 colheres de açúcar.

Num tacho junte o leite condensado com as gemas dos ovos e mexa muito bem, de seguida junte a lata do leite e mexa outra vez. Leve ao lume médio, mexendo sempre até engrossar. Deite num tabuleiro. De seguida desfaça a tablete de chocolate num copo de água a ferver. Mergulhe os palitos um a um no chocolate, deixando-os embebê-los bem, e disponha-os em cima do creme já preparado. Depois bata as claras em castelo, as natas e o açúcar, separadamente. De seguida envolva as duas misturas uma na outra. Deite este creme

no tabuleiro e ponha por cima as farripas de chocolate. Leve ao frigorífico e sirva bastante gelado.

Pastéis de Nata

Massa: 500g de farinha; 250 decilitros de água; 300g de margarina para folhados; 100g de margarina normal; uma pitada de sal. Creme: 5 decilitros de natas; 8 gemas de ovos; 3 colheres de chá de farinha; 250g de açúcar; casca de limão.

Com a farinha em monte, abra no centro uma cavidade e deite aí o sal e a água. Amasse, bata e deixe em bola a repousar durante 30 minutos. Entretanto junte e amasse as margarinas até amolecerem. Polvilhe a mesa com pouca farinha e estenda a massa, com um rolo, até atingir 3 mm de espessura. Espalhe 1/3 da margarina pela superfície da massa, deixando um bordo são de 2 cm. Dobre-a horizontalmente ou verticalmente em 3 partes, e deixe descansar 5 minutos. Estenda de novo a massa e repita a operação com o segundo terço da margarina. Voltar a estender a massa e espalhe a restante margarina. Enrole a massa num rolo com 2,5 cm de diâmetro e corte-o em rodela de 1,5 cm de largura. Distribua estas rodela pelas formas, moldando-as com os polgares levemente molhados pela superfície da forma, do centro para as extremidades, deixando as bordas um pouco mais grossas.

Creme: Leve a lume a água com o açúcar e a casca de limão e deixar ferver 2 minutos. Acrescente a farinha entretanto desfeita num pouco de nata e a restante nata e levar de novo ao lume até levantar fervura. Deixe arrefecer um pouco e acrescentar então as gemas, batendo pouco.

Com o creme já um pouco arrefecido, encha as formas e leve-as ao forno muito quente (250° a 300° C) a cozer uns 15 minutos, se possível

os últimos 3 ou 4 minutos com a chama por cima. Sirva polvilhados na altura com canela e açúcar em pó.

Torta Suíça de Chocolate

Massa: 1 chávena e meia de chá de farinha de trigo; 3/4 de chávena de chá de açúcar refinado; 1/2 chávena de chá de chocolate em pó; 100g de manteiga gelada sem sal; 1 colher de chá de fermento em pó.

Cobertura: 100g de ameixas pretas ou damascos cozidos em água e açúcar e picados; 100g de nozes bem picadinhas; 4 ovos inteiros; 4 colheres de sopa de açúcar; 4 colheres de sopa de farinha de rosca; 1 colher de sopa de farinha de trigo; 4 colheres de sopa de chocolate em pó; 4 colheres de sopa de licor de cacau; 1 colher de café de bicarbonato de sódio; 1 pitada de sal; 1 pitada de fermento em pó; 100g de chocolate meio amargo picado.

Coloque todos os ingredientes da massa num pirex e vá amassando delicadamente com a ponta dos dedos até obter uma massa húmida. Entretanto prepare a cobertura: bata na batedeira os ovos inteiros com o açúcar durante 12 minutos em velocidade alta. À parte, junte as farinhas, o chocolate em pó, o bicarbonato de sódio, o sal, o fermento e o licor de cacau, e acrescente esta mistura aos ovos batidos, batendo rapidamente. Desligue a batedeira e monte a torta, untando uma assadeira redonda de 26cm de diâmetro e fundo falso com manteiga e polvilhando com farinha de trigo. Ponha 3/4 da massa e aperte muito bem. Por cima, salpique as nozes e as ameixas pretas, despeje a cobertura e salpique com o chocolate meio amargo picado. Finalmente, deite a restante massa e leve a torta ao forno, com temperatura de 180° C durante aproximadamente 30 minutos. Sirva

com chantilly batido e damascos ou ameixas cozidas.

Pudim Pão de Natal

1 lata de leite condensado; 2 vezes a mesma medida de leite; 3 ovos; 1 colher de chá de essência de baunilha; 1 maçã grande sem casca, cortada em fatias finas; canela e açúcar para polvilhar; 2 pãezinhos da véspera, cortados em fatias finas; 150g de ameixas pretas secas, picadas; 100g de passas; 100g de nozes picadas; pedaços de manteiga.

Bata o leite condensado, o leite, os ovos e a essência de baunilha. Unte uma forma refractária grande com manteiga e polvilhe com açúcar. Forre o fundo da forma com parte das fatias da maçã e polvilhe com canela e açúcar. Embeba aos poucos na mistura do leite condensado as fatias de pão, e coloque espaçadamente sobre as maçãs. Distribua parte das ameixas, das passas e das nozes e repita as camadas, terminando com as maçãs. Cubra tudo com a mistura do leite condensado restante (sem que atinja a borda da forma), espalhe pedaços de manteiga e leve ao forno médio (180°C.) durante 40 minutos. Sirva quente.

Biscoito de champanhe afogado em ananás

1 lata de ananás; 2 pacotes de natas; 1 pacote de biscoitos de champanhe ou lambaretes.

Numa taça de vidro, forre o fundo da taça com alguns biscoitos de champanhe e depois cubra com o ananás cortado às tirinhas. Bata as natas em chantilly e cubra o ananás, voltando a pôr biscoitos. Deite depois o molho da lata de ananás para humidificar os

biscoitos, e por fim cubra com chantily. Leve ao frigorífico 2 horas, para ganhar consistência. Sirva se quiser com compota de morango ou de frutos silvestres.

Filhóses de Abóbora-Menina

1400g de abóbora-menina; 600g de farinha de trigo fina; 4 ovos inteiros; 10g de fermento de padeiro; meio grama de sal; azeite de muito boa qualidade.

Coza a abóbora e escorra-a num passador. Depois de bem escorrida desfaça com o fermento, e junte sal, os ovos e a farinha, amassando tudo muito bem. Deixe levedar durante o tempo necessário (10 horas em média, variando contudo com forme a temperatura do ar). Depois da massa bem levedada ponha o azeite num tacho, e quando estiver a ferver, deite-lhe dentro bolinhas de massa do tamanho de um noz. Quando as bolinhas estiverem bem louras, tire-as para uma travessa e sirva-as polvilhadas com açúcar.

Nota: o peso da abóbora é, depois de cozida, escorregada e espremida.

Lampreia de Ovos

20 gemas; 2 ovos; 1kg de açúcar; 5 decilitros de água; 2 claras; 1 figo cristalizado; 1 cereja cristalizada; Amêndoas prateadas q.b.; Para o glacé real: 3 colheres de sopa de açúcar em pó; 1/2 clara de ovo; 3 gotas de sumo de limão.

Misture as gemas com os ovos e bata com uma faca só para os cortar. Passe por um passador de rede, mas sem forçar. Deite o açúcar e a água num tacho largo, deixando ferver em lume brando durante 8 minutos exactos. Junte

as claras de ovo batidas e retire-as depois de cozidas (serve apenas para provocar espuma no açúcar). Leve de novo a calda ao lume, deite porções de gemas de ovo num funil e deixe cair em fios sobre o meio do tacho, onde o açúcar forma a espuma. Deixe ferver 30 segundos, mexa com cuidado, vire-os, retire com uma escumadeira e escorra. Repita a operação até gastar 2/3 das gemas. Sempre que retirar os fios de ovos, junte 2 colheres de sopa de água no açúcar, de modo a manter o ponto. Quando já tiver feito os fios de ovos com 2/3 da massa, deite 1 decilitro de água na calda do açúcar, deixe ferver e retire as impurezas com uma escumadeira. Reduza o lume ao mínimo possível para manter a fervura e deite uma colher de sopa de gemas, que começarão a alastrar, formando uma espécie de crepe (que ao princípio deverá ser transparente). Com uma colher, empurre para os lados, para obter uma capa o mais fina possível. Deixe cozer lentamente até ficar mais opaca e brilhante. Com cuidado, ponha a escumadeira por baixo, levante a capa, vire-a e deixe-a cozer desse lado (se não a conseguir virar, carregue apenas ligeiramente para baixo, para que a parte de cima coza). Retire, ponha num prato e repita até acabar as gemas. Coloque 1/3 dos fios de ovos num prato, dispondo-os do feitio da lampreia (mais grosso do lado da cabeça e mais fino do lado da cauda). Cubra com as capas, ajeitando-as com as mãos, dando-lhes forma e tendo o cuidado da capa da cabeça ser mais rija do que a do corpo. Molde a boca com uma tesoura e coloque um gomo de figo cristalizado com a casca virada para fora a fazer de língua da lampreia. Espalhe o resto dos fios de ovos em volta, formando um círculo com a lampreia no centro. Com o açúcar em pó, a meia clara de ovo e sumo de limão prepare o glacé real e decore a lampreia com ele. Corte a cereja ao meio e ponha-as no sítio dos olhos da lampreia. Com o glacé desenhe a boca, os lábios (contornando o figo), os olhos (em volta das

cerejas) o lombo, os contornos, etc. Coloque as amêndoas prateadas nos fios de ovos que envolvem a lampreia.

Pudim de Natal I

100g de pêssegos secos cortados miudamente; 175g de passas sem grainha; 175g de sultanas; 25g de miolo de amêndoa sem pele às lâminas; raspa da casca de 1 laranja; raspa da casca e sumo de 1 limão; 100g de farinha; 1/2 colher de chá de canela em pó; 1/2 colher de chá de noz-moscada ralada; sal; 75g de miolo de pão ralado esfarelado; 100g de banha; 100g de açúcar mascavada; 2 ovos; 6 colheres de sopa de brandy.

Numa tigela misture os pêssegos com as passas, as sultanas, o miolo de amêndoa, a raspa da laranja, a raspa e o sumo de limão. Para uma outra tigela peneire a farinha e junte a canela, a noz-moscada, o miolo de pão, a banha e o açúcar mascavado. Deite os ovos e misture bem. Adicione a este preparado os frutos secos, mexa, tape e deixe em repouso até ao dia seguinte. Unte com manteiga uma forma de pudim. Junte à massa o brandy e deite na forma. Leve o pudim a lume brando, em banho-maria, e deixe que ele coza durante umas 2 horas. Uma vez cozido, deixe que o pudim arrefeça completamente e desenforme-o. Na hora de levar para a mesa flameja-o. Para tal, leve um pouco de brandy ao lume dentro de uma concha de sopa. Puxe o fogo ao brandy e deite-o cuidadosamente sobre o pudim.

Pudim de Natal II

600g de açúcar; 500g de passas; 18 gemas; noz-moscada; 1 pão de forma grande sem côdea e cortado aos

pedacinhos. Molho: 1 copo de açúcar; 2 decilitros de vinho do Porto; 6 gemas.

Leve o açúcar ao lume coberto com água, até ficar uma calda. Junte todos os ingredientes excepto as gemas e deixe ferver uns minutos. Quando arrefecer junte as gemas previamente batidas e volta ao lume a engrossar. Coloque numa tigela untada e polvilhada de açúcar. Deixe no frigorífico até ao dia seguinte. Desenforme. Prepare então o molho: Leve ao lume o açúcar com o vinho até fazer uma calda. Depois de arrefecer junte as gemas e deixe ao lume mais uns minutos mexendo sempre, até ficar cremoso. Cubra o pudim.

Panetone de Natal

3 ovos; 2 colheres de sopa rasa de multi-adoçante; 3/4 de chávena de chá de sumo de laranja-pera; 1/2 chávena de chá de margarina light; 1/2 chávena de chá de leite desnatado; 1/4 de chávena de chá de água morna; 1 colher de sopa de essência de panetone; 30 g de fermento para pão; 1 colher de chá rasa de sal; farinha de trigo até dar ponto (aproximadamente 800g); 1 chávena de chá de frutas secas (figo e damasco); 1 chávena de café de castanha; 2 formas de panetone de 500 g.

Junte o fermento, os ovos, o sumo de laranja, o leite desnatado, a água morna, a essência de panetone e o sal no liquidificador. Deixe bater bem até obter uma massa homogénea, a meio desligue e acrescente o multi-adoçante. Acrescente as frutas, a castanha e a farinha aos poucos e misture bem com as mãos até obter uma massa lisa e mole. Coloque numa forma própria para panetone e deixe descansar (deixe crescer até a massa transbordar). Depois leve ao forno, pré-

aquecido, durante 40 minutos. Retire e espere 24 horas para embalar.

Azevias

250g de farinha; 0,5 decilitros de azeite; sumo de 1 laranja; 1 pitada de sal; 1 pitada de canela; água. Para o doce: 1 kg de batata doce; 300g de açúcar; 1,5 decilitros de água; 3 gemas; 150g de amêndoas.

Coloque a farinha num recipiente, junte o azeite morno, o sumo da laranja, o sal, a canela e vá deitando água e amassando bem, até obter uma bola de massa elástica e capaz de ser estendida com o rolo. Deixe levedar durante 1 hora. Prepare o doce: Ferva, pele, seque no forno e pique as amêndoas. Lave bem as batatas doces, coza-as inteiras, deixe arrefecer, pele e triture. Ferva durante 3 minutos o açúcar com a água, retire e junte o polme da batata e leve a lume brando para ferver durante 5 minutos, mexendo com uma colher de pau, sem deixar pegar. Retire, junte as gemas e as amêndoas e volte a levar ao lume para engrossar. Retire e deixe arrefecer. Estenda a massa dos pastéis finamente, ponha em cima montinhos de doce e cubra-os com a massa, como se faz com os rissóis. Corte, frite em óleo quente, escorra e passe por açúcar e canela.

Torta de chocolate à Adonize

Massa: 2 chávenas de chá de farinha de trigo; 1 colher de sopa de açúcar; 6 colheres de sopa de manteiga; 2 gemas; 1 colher de chá de sal. Recheio: 500g de chocolate de leite para cobertura; 2 colheres de sopa de manteiga; 2 colheres de glicose de milho; rum ou licor de

chocolate (a gosto); gotas de baunilha; 1 lata de creme de leite com soro.

Massa: Misture todos os ingredientes com as mãos e ponha durante 30 minutos no frigorífico para descansar. Unte com manteiga uma forma para torta desmontável, espalhe a massa por igual, furando com um garfo toda a extensão. Leve ao forno médio até dourar. Recheio: derreta o chocolate no microondas durante 2 minutos e acrescente os demais ingredientes, mexendo sempre. Adicione à massa já assada e fria e leve ao frigorífico durante 4 ou mais horas. Para decorar acrescente raspas de chocolate e cerejas.

Cesta Happy New Year

300g de chocolate meio amargo, picado; 400g de morangos pequenos, maduros e limpos; 50g de suspiros pequenos; 500 mililitros de gelado de baunilha; folhas de chocolate, para decorar.

Derreta o chocolate em banho-maria, mexendo continuamente com uma espátula. Ponha o chocolate noutra recipiente, pondo-o dentro de um recipiente com água fria, e misture-o com a espátula até arrefecer. Deite-o num recipiente pequeno forrado com papel-alumínio e gire a forma, espalhando o chocolate. Leve ao frigorífico durante 15 minutos e repita operação, dando um reforço especial nas laterais. Depois de montado o "prato de chocolate", forre-o com uma camada de morangos (reserve alguns para a decoração) e em seguida espalhe 2/3 dos suspiros esmagados grosseiramente. Com uma colher para gelado, modele bolas e distribua-as a sobre a camada de suspiros, finalizando a decoração com os morangos reservado, o restante dos suspiros e as folhas de chocolate.. Sirva em seguida. DICA: Pode preparar esta cesta com uma

cobertura de chocolate branco e rechear com salada de frutas.

Queijadas de Sintra

50 queijos frescos de leite de vaca; 24 gemas de ovos; 500g de açúcar; farinha de trigo quanto baste.

Bata num alguidar os queijos com as gemas e o açúcar, e acrescente um pouco de farinha para dar consistência à massa. Prepare com farinha, água e sal uma massa rija e estenda-a sobre uma tábua com um rolo. Corte-a em rodela com golpes na periferia e forme as cascas. Encha as cascas com a massa e leve num tabuleiro de folha ao lume.

Trança de nozes com passas

Massa: 100g de manteiga; 15g de fermento de padeiro; 1 chávena de chá de leite; 2 ovos; farinha de trigo quanto baste; 4 colheres de sopa de açúcar; 1 colher de café de sal; 1 colher de chá de raspas de limão; 1 colher de chá de canela em pó; 1 pitada de noz-moscada ralada. **Recheio:** 1/2 chávena de chá de nozes picadas; 100g de passas sem caroço.

Dissolva o fermento de padeiro com o leite morno e junte os ovos batidos. Junte depois os outros ingredientes (a farinha de trigo em último lugar) até formar uma massa fofa que desprenda das mãos. Cubra com um pano e deixe descansar durante 45 minutos. Divida em três partes iguais. Numa superfície lisa abra cada uma das partes com um rolo no sentido do comprimento e espalhe as nozes e as passas sem caroço. Enrole, juntando as pontas e trança. Coloque numa forma ou assadeira untada e polvilhada com farinha de trigo e deixe descansar uma hora. Pincele com

gema batida e polvilhe com o açúcar. Asse em forno médio durante aproximadamente 25 minutos.

Cheese Cake II

9 tostas grandes; 200g de manteiga; 135g de açúcar; 500g de queijo Philadelphia ou cream cheese; 1 colher de chá de raspa de limão; 1 colher de sopa de sumo de limão; 5 ovos.

Moa as tostas dentro de um pano com um rolo da massa, até ficar bem fininho.

Junte 2 colheres de sopa de açúcar e misture a manteiga, amassando com as mãos muito bem. Deite esta massa numa forma desmontável, untada previamente com manteiga, apertando bem com uma colher de sopa. Coloque o cream cheese numa tigela, e mexa até ficar bem cremoso. Adicione o açúcar aos poucos, mexendo bem, assim como as raspas e o sumo de limão. Por fim adicione as gemas dos ovos. Bata as claras em castelo e junte-as ao outro preparado mexendo vagarosamente, sem bater. Deite o preparado sobre a massa e leve ao forno, pré-aquecido a 150°C, durante 75 minutos, aproximadamente. Retire da forma após dez minutos de retirar do forno, e leve ao frigorífico durante pelo menos 3 horas.

Maçãs à Matadora

1 lata de leite condensado; a mesma lata de leite comum; 4 ovos; 5 ou 6 maçãs; 1 pacote de natas; 10 a 12 bolachas Maria, bem moídas.

Descasque as maçãs e coza-as (sem açúcar) e, depois de cozidas, desfaça-as com a varinha. Deite num recipiente de ir ao lume, o leite condensado, o leite comum, as gemas dos ovos,

e mexa tudo muito bem. Leve ao lume muito brando, mexendo sempre, e quando já estiver num creme retire e deixe arrefecer (se fizer pequenos grânulos, meta a varinha e verá que fica macio). Bata as claras, e depois bata as natas. Envolve as claras com as natas e reserve. Atenção: para se fazer o próximo passo tanto o creme como a maçã têm que estar completamente frios. Em taças ponha um pouco de puré de maçã, um pouco de bolacha moída, as natas com as claras, o creme, e polvilhe com bolacha moída. Repita nas taças todas até acabar com os ingredientes.

Pudim Francês

2 ovos inteiros + 7 gemas; 2 colheres de farinha maisena; 250g de açúcar + 250g de açúcar para o caramelo; 1 cálice de vinho do porto; uma pitada de sal; 250g de leite; raspa de limão.

Deite numa caçarola os ovos inteiros e as 7 gemas, misture uma pitada de sal, os 250g de açúcar e bata bem com a batedeira. Depois, batendo sempre, junte o vinho do porto, a raspa de limão, a farinha maisena e finalmente o leite. Misture tudo muito bem. Numa panelinha punha ao lume os outros 250g de açúcar a derreter até ficar em fio de caramelo, deite numa forma de pudim e deixe arrefecer, Deite depois dentro da forma o preparado do pudim, e leve ao lume, em banho Maria, durante aproximadamente 70 minutos.

Geladão de Abacaxi

1 abacaxi grande ou 2 pequenos; 2 copos de água (500 mililitros); 250g de açúcar; 2 pacotes de gelatina de abacaxi; 300 mililitros de natas.

Descasque o abacaxi e corte-o em cubinhos tirando a parte dura do meio. Junte numa panela o abacaxi, a água e o açúcar e leve ao lume até que o abacaxi coza. Acrescente as gelatinas e mexa até que se dissolvam completamente. Depois junte as natas, mexa um pouco mais e retire do lume. Ponha numa tigela e depois de arrefecer leve ao frigorífico durante 4 horas.

Mousse de Ananás da Teresa

1 gelatina de ananás; 1 lata de ananás; 5 ovos; 1 lata de leite condensado.

Faça a gelatina de ananás de pacote com metade de água e metade de calda de ananás de lata. Numa taça esmague 5 gemas de ovo, e junte a gelatina depois de fria, uma lata de leite condensado em fio e o ananás de lata cortado aos bocadinhos, mexendo sempre com uma colher de pau. Por fim envolva as claras batidas em castelo. Leve ao frigorífico até ganhar consistência.

Sobremesa de pêssago

1 lata de pêssago em calda; 1 pacote de natas; 7 ovos; 7 colheres de açúcar; 1 pacote de gelatina de pêssago.

Bata as claras em castelo e junte-lhes as natas também batidas. Parta o pêssago aos bocadinhos e misture. À parte, faça a gelatina e junte ao preparado anterior. Leve ao frigorífico durante umas horas. Com as 7 gemas, as 7 colheres de açúcar e um pouco de água, faça os ovos moles e coloque-as por cima da sobremesa.

Bavaroise de Ananás

2 pacotes de gelatina em pó de ananás; 2 pacotes de natas; 4 colheres de sopa de açúcar; 1 lata de ananás em calda.

Faça a gelatina como habitualmente e deixe arrefecer. Bata as natas com o açúcar até ficarem bem firmes, e junte o ananás previamente triturado na picadora. Envolve esta mistura com a gelatina e leve ao frigorífico, a solidificar, durante mais ou menos 3 horas.

Pudim de Claras

6 claras de ovos; 12 colheres de sopa de açúcar; calda de açúcar queimado; 1 chávena de leite; 1 chávena de leite de côco; 3 ovos inteiros; 1 pitada de sal. Creme: 1 copo de leite; 2 gemas de ovos; gotas de baunilha; 1 colher de chá de margarina; 1 colher de sobremesa de maizena; açúcar a gosto.

Bata as claras em neve e junte a pouco a pouco o açúcar, batendo bem. Despeje esse suspiro numa forma forrada com calda de açúcar queimado e leve ao forno. *Creme:* Leve ao lume o leite com o açúcar, deixe ferver e acrescenta a maizena, diluída num pouco de leite frio. Mexa bem para não encaroçar. Deixe encorpar e junte as gemas e a baunilha. Mexa e deixe mais um bocadinho no lume. Tire e junte a margarina. Mexa bem. Desenforme o pudim de claras ainda quente, e depois de arrefecer e cubra com o creme.

Semi-Frio de Framboesa

meio pacote de bolacha Maria; 2 pacotes de natas; 1 lata de leite condensada; 6 folhas de gelatina incolor; compota de framboesa.

Pique as bolachas e coloque-as no fundo de uma tarteira (daquelas cujos bordos se soltam). Bata as natas, sem açúcar, até ficarem bem grossas, e junte o leite condensado ao qual já misturou a gelatina, previamente dissolvida e diluída num pouco de água quente. Bata esta mistura mais um pouco e coloque na tarteira por cima da bolacha picada. Cubra com a compota de framboesa e leve ao frigorífico durante umas horas. Desenforme e sirva. *Nota:* Se a compota estiver muito grossa e se se tornar difícil de espalhar, junte-lhe um pouco de água quente para amolecer.

Pudim Negro

75g de farinha com fermento; 200g de açúcar; 2 colheres de sopa de cacau; 4 colheres de manteiga; 3 ovos; 3 decilitros de leite. Molho: 250g de chocolate preto; 1 pacote de natas.

Deite a farinha, o açúcar, o cacau, a manteiga amolecida e as gemas numa tigela, e vá batendo bem, juntando o leite aos poucos. Bata as claras em castelo e junte-as ao preparado anterior. Deite a massa numa forma de pudim previamente untada com manteiga e leve a cozer em banho-maria no forno, cerca de 45 minutos. Deixe arrefecer o pudim e desenforme-o. Prepare o molho de chocolate: parta o chocolate em pedaços e derreta em banho-maria, misture depois com as natas. Sugestão: Sirva o pudim acompanhado com o molho de chocolate quente (e se quiser com gelado de baunilha): quebra o doce/quente do chocolate e fica ótimo.

Pudim de Ovos I

10 ovos; 20 colheres de sopa de açúcar; 1 litro de leite.

Coloque os ovos num recipiente, junte o açúcar e o leite, e mexa bem com a batedeira. Coloque numa forma previamente caramelizada e leve ao forno em banho Maria, tendo em atenção que o lume não deve estar muito alto, para que a água não ferva (caso contrário o pudim ficará com buraquinhos).

Tarte de Doce de Ameixa

Massa: 250g de farinha com fermento; 125g de margarina; 125g de açúcar; 1 ovo.
Cobertura: 1/2 lata de leite condensado; 1/2 decilitro de leite magro; 50g de açúcar; 1 ovo; 1 pauzinho de canela; casca de 1 limão; doce de ameixa preta com pouco açúcar q.b.

Massa: Bata a farinha com a margarina até ficar em ponto de areia. Junte depois o açúcar e o ovo, batendo pouco e deixe repousar 30 minutos. **Cobertura:** Ferva o leite com o pau de canela e a raspa de limão. À parte, misture o açúcar com o ovo e junte depois o leite em fio mexendo sempre. Leve novamente ao lume até engrossar e deixe arrefecer. Forre uma forma de tarte com a massa, pique-a com um garfo e leve-a a forno médio a cozer cerca de 15 minutos. Retire do forno, encha a tarte com o creme de leite e leve novamente ao forno durante 15 a 20 minutos até a massa alourar. Retire do forno e desenforme. Cubra a tarte com uma camada generosa de doce de ameixa preta com pouco açúcar (de preferência feito em casa de forma a ficar um pouco ácido). Leve ao frigorífico e sirva fria. Nota: Esta tarte é uma ótima sobremesa para os dias de Verão visto ser muito leve e fresca.

Pudim de Milho Verde

1 chávena e meia leite; 1 lata (200g) de milho verde; 1 lata de leite condensado; 3 ovos inteiros; 2 colheres de sopa de maisena; 1 colher de café de essência de baunilha; 2 colheres de sopa de açúcar.

Bata, no liquidificador, o leite com o milho já escorrido. Passe por uma peneira, lave o liquidificador, coloque o líquido novamente nele e acrescente o leite condensado, os ovos, a maisena, a baunilha e o açúcar. Bata tudo muito bem. Coloque numa forma com um furo central, caramelizada e leve a cozinhar em banho-maria durante cerca de 50 minutos. Deixe arrefecer para desenformar.

Banana Flambada (4 pessoas)

6 bananas d'água (nanica) descascadas e cortadas ao meio no comprimento; 1 colher de sobremesa rasa de margarina sem sal; 1 colher de sopa de açúcar; 1 cálice de conhaque.

Derreta a margarina numa frigideira e frite aí as bananas. Quando estiver a fritar o segundo lado das bananas, deite o açúcar por cima, espere alguns segundos e despeje o cálice de conhaque por cima das bananas. Flambe-as. Pode ser servido acompanhado de gelado ou calda de chocolate. Nota: Utilize conhaque de boa qualidade e sirva logo após o preparo.

CheeseCake Diet

Base: 1 pacote de bolachas dietéticas; 1 colher de chá de canela; 1 colher de sopa de margarina diet. **Recheio:** 0,5 litros de queijo branco batido 0% gordura; 4 ovos; 30g de adoçante; 1 colher de chá de

açúcar baunilhado; 2 colheres de sopa de farinha; 1 iogurte natural magro.

Triture as bolachas, junte a margarina e a canela e amasse. Forre o fundo da forma com esta mistura, calque bem e leve ao forno por 5 minutos para secar. Bata o queijo com o adoçante e o açúcar baunilhado. Vá juntando um ovo de cada vez, e depois a farinha e por fim o iogurte, batendo sempre. Deite este recheio na forma sobre a base de bolacha e leve a forno lento cerca de 50 minutos (consoante o tipo de forno, pode cozer mais rapidamente ou mais lentamente. Vá verificando se já solidificou com um palito, o qual deve vir sem massa agarrada).

Tarte de Amoras

Base: 125g margarina derretida; 1 pacote de bolachas Maria reduzidas a pó. **Recheio:** 4 ovos; 1 lata de leite condensado; sumo de 1 limão; 150g de amoras silvestres; geleia de framboesa.

Junte a margarina derretida com as bolachas Maria reduzidas a pó e forre uma base de tarte. Bata as gemas de ovo com o leite condensado, junto o sumo de limão e as claras em castelo. Disponha as amoras silvestres sobre a base da tarte, cubra com o creme anteriormente preparado e leve ao forno até alourar e cozer. Depois de fria, pincele a superfície com geleia de framboesa.

Queijadas de Requeijão

Massa: 250g de farinha de trigo; 1 colher de sopa de banha. **Recheio:** 1 Kg de requeijão; 600g de açúcar; 10 gemas de ovos; 125g de manteiga; 2 colheres de sopa de farinha; 1 colher de chá de canela.

Amasse a farinha com a banha derretida até ficar capaz de estender. Estenda esta massa com o rolo e forre as formas previamente untadas com manteiga e farinha. Para preparar o recheio, bata as gemas com o açúcar até fazer espuma. A seguir, deite a manteiga e o requeijão, passado pelo passe-vite. Por fim, junte a farinha e a canela. Depois de tudo bem batido, deite nas forminhas e leve a cozer em forno médio, durante cerca de 15 a 20 minutos. Nota: estas queijadas são típicas de Serpa (Alentejo - Portugal), a melhor zona do país para as provar.

Pudim de ananás

1 lata de leite condensado; 5 decilitros de leite; 6 folhas de gelatina; 200g de ananás em calda; 2 gemas; ananás partido aos cubinhos e polpa de maracujá.

Demolhe as folhas de gelatina por alguns minutos. Misture o leite com o leite condensado e leve ao lume até ferver. Retire e dissolva as folhas de gelatina escorridas. Reduza o ananás em calda a puré e misture-o com as gemas. Depois, verta o leite, em fio, sobre a mistura anterior, mexa tudo muito bem e coloque numa forma redonda. Por fim, é só levar ao frigorífico até solidificar. Depois de desenformar o pudim da forma, enfeite com os pedaços de ananás e a polpa do maracujá.

Pavê de Cupuaçu

1 cupuaçu, ou 250 gramas da polpa da fruta; 1 pacote de biscoito Maizena; 1 lata de leite condensado; 1 lata de creme de leite.

No liquidificador coloque a polpa do cupuaçu, assim como o leite condensado e o creme de leite. Bata, no máximo, durante 45 segundos. Depois pique alguns biscoitos e forre um pirex, e vá intercalando o creme com o biscoito. Leve ao frigorífico durante 3 horas. Nota: A receita é típica do Amazonas.

Pudim de Laranja

1 chávena de chá de caldo de laranja (de preferencia azeda); 450g de açúcar; 12 gemas; 6 claras; 1 pitada de noz-moscada.

Misture muito devagar o açúcar com os ovos (não deixando espumar), junte o caldo de laranja e a noz-moscada e passe duas vezes por uma peneira fina, sempre muito devagar. Não se pode bater. Cozinhe em banho-maria, numa forma untada com manteiga, em lume brando. Desenforme depois de bem frio, e enfeite com gomos de laranja, sem as peles.

Maçãs recheadas

4 maçãs; 1 pacote de natas pasteurizadas; 180g de frutos vermelhos; 4 bolas de gelado de baunilha.

Lave as maçãs, coloque-as num tabuleiro, cubra-as com papel de alumínio e leve ao forno durante cerca de 20 minutos, à temperatura de 220 graus. Retire do calor e deixe arrefecer. Entretanto, bata as natas até ficarem bem firmes. De seguida, retire o "chapéu" às maçãs e descaroce-as. Recheie depois com os frutos, sobreponha uma bola do gelado de baunilha. Por fim, cubra com o merengue (natas batidas) e leve ao forno quente mas desligado, durante 5 minutos, a gratinar.

Panetone II

500g de farinha; 6 colheres de açúcar; 1 colher de café de sal; 3 ovos; 2 colheres de margarina; 2 colheres de gordura vegetal ou hidrogenada; 3 colheres de fermento padeiro; 1 chávena de chá de leite; 1 cálice de vinho branco; 200g de frutas cristalizadas; 100g de passas sem sementes; 200g de castanha-do-pará ou caju triturada.

Misture o fermento com um bocadinho de farinha, água e açúcar, cubra e deixe repousar durante 15 minutos. Numa vasilha grande, junte os demais ingredientes, menos as passas, as frutas cristalizadas e castanha, e bata muito bem até levantar bolhas. Deixe crescer durante 40 minutos. Junte as frutas cristalizadas, as passas e a castanha, ponha a massa numa forma untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo. Ponha uma bolinha de massa num copo de água, e quando a bolinha subir acenda o forno e espere mais 15 minutos. Com uma faca, faça um corte em formato de cruz no panetone, pincele com gema de ovo e leve ao forno quente.

Maravilha de natas

3 pacotes de natas; 1 lata de leite condensado; 6 folhas de gelatina; leite; bolacha maria picada.

Bata as natas com a batedeira até ficarem sólidas, e junte-lhes a lata de leite condensado, batendo tudo muito bem. Junte as folhas de gelatina previamente demolhadas em água fria e derretidas em leite bem quente e bata todos os ingredientes. Forre o fundo de uma tigela com a bolacha Maria picada, deite o preparado, polvilhe novamente com a bolacha picada e leve ao frigorífico.

Pudim de Ovos II

7 decilitros de leite; 2 colheres de sopa de farinha; casca de limão; 1 pau de canela; 22 gemas de ovos; 3 claras; 500g de açúcar.

Junte o leite com a farinha, a casca de limão e o pau de canela e leve ao lume. Depois da farinha estar cozida tire o limão, a canela, e deixe arrefecer um pouco. Junte as gemas e o açúcar e misture bem. Deite numa forma que foi untada com açúcar queimado, tape a forma e leve a cozer em banho-maria, durante 1 hora e meia.

Bolo de Natal

500g de farinha; 500g de margarina; 6 ovos; 3 colheres de café de fermento em pó; raspa da casca de 1 limão; noz-moscada; 1 cálice de aguardente; 1 cálice de vinho do Porto; 500g de frutas cristalizadas (incluindo obrigatoriamente cidrão); 125g de nozes; 1,5 decilitros de de melaços; 2 variedades de doce de fruta (duas colheres, das de sopa, de cada: uva, figo, marmelo, morango, etc.).

Pique as frutas e polvilhe-as com farinha. Bata a margarina com o açúcar até obter um creme, junte as gemas, misture bem e adicione os ingredientes com excepção das claras, sendo a farinha peneirada com o fermento. Bata as claras em castelo bem firme e junte ao preparado anterior. Deite a massa numa forma redonda bem untada com margarina e polvilhada com farinha e leve a cozer em forno médio durante cerca de hora e meia. Verifique a cozedura com um palito, que deve sair seco. Nota: Este bolo, que deve ser feito com muita

antecedência, deve ser servido sem qualquer enfeite ou apenas com frutas cristalizadas.

Torta de Nozes com Doce

Massa: 1 dúzia de ovos; 450g de açúcar; 1 quilo de nozes (pesadas com casca); 2 colheres de sopa de farinha de trigo. Doce de Ovos: 250g de açúcar; 1 chávena de água; 12 gemas; 6 claras; 1 colher de chá de manteiga; algumas gotas de água-de-flor ou baunilha.

Massa: Bata as claras em castelo. Junte as gemas, o açúcar, as nozes picadas ou moídas e a farinha e misture bem. Coloque a massa numa forma com cerca de 30cm de diâmetro, untada e leve a forno médio durante 30 minutos. Divida a torta ao meio, recheie com doce de ovos e enfeite com merengue e nozes cortadas ao meio. Sirva com chantilly à parte. **Doce de Ovos:** Leve ao lume o açúcar e a água e deixe ferver até obter o ponto de fio. Junte as gemas, as claras batidas em castelo, a manteiga e a água-de-flor ou baunilha e leve a lume brando, mexendo sempre, até soltar do fundo da panela. Despeje num prato, deixe arrefecer e recheie a torta. (receita para aproximadamente 8 pessoas) Nota: O doce de ovos pode ser substituído por geleia de morango que também fica uma delícia.

Pudim Pão de Natal

1 lata de leite condensado; 2 vezes a mesma medida de leite; 3 ovos; 1 colher de chá de essência de baunilha; 1 maçã grande sem casca, cortada em fatias finas; canela e açúcar para polvilhar; 2 pãezinhos de véspera, cortados em fatias finas; 150g de ameixas pretas secas, picadas; 100g de

passas; 100g de nozes picadas; pedaços de manteiga.

Bata o leite condensado, o leite, os ovos e a essência de baunilha e reserve. Unte uma forma refractária grande com manteiga, polvilhe com açúcar e forre o fundo da forma com parte das fatias da maçã, polvilhando com canela e açúcar. Embeba aos poucos na mistura do leite condensado as fatias de pão, e coloque espaçadamente sobre as maçãs. Distribua parte das ameixas, das passas e das nozes e repita as camadas, terminando com as maçãs. Cubra tudo com a mistura do leite condensado restante (sem que atinja a borda da forma), espalhe pedaços de manteiga e leve ao forno médio (180°C.) durante 40 minutos. Sirva quente.

Panetone Light

Fermentação: 80g de fermento padeiro; 2 colheres de sopa de açúcar refinado; 150 mililitros de leite morno; 2 ovos inteiros ligeiramente batidos; 250g de farinha. **Massa Básica:** 150g de manteiga sem sal; 25g de adoçante; 3 gemas à temperatura ambiente; 1 ovo médio inteiro; $\frac{1}{4}$ de chávena de chá de óleo; 1 colher de sopa de essência de panetone; 1 colher de sobremesa de raspas de limão; 1 colher de café de noz-moscada ralada; 1 colher de chá de canela em pó; 1 pitada de sal; 500g de farinha de trigo especial (aproximadamente). **Recheio:** 200g de passas brancas e pretas sem sementes; 250g de frutas cristalizadas picadinhas; 100g de nozes picadas.

Dissolva o fermento com o açúcar, junte os restantes ingredientes da fermentação e bata rapidamente na batedeira. Deixe crescer até dobrar de volume enquanto prepara a massa básica. **Massa Básica:** Bata na batedeira a

manteiga, o adoçante e as gemas até obter um creme fofo e esbranquiçado. Junte o ovo e os demais ingredientes e continue a bater até que esteja liso e brilhante. Depois junte à fermentação já levedada e misture muito bem. Acrescente a farinha de trigo e "rasgue" até obter uma massa lisa, macia e enxuta. Misture os ingredientes do recheio, deixe-a descansar até dobrar de volume, aplique a gema e leve ao forno pré-aquecido a 180°C e asse até que estejam bem dourados.

Soufflé de Chocolate

60g de chocolate semi-doce ralado; 4 colheres de sopa de farinha; 1 chávena de leite; 65g de açúcar granulado; 3 colheres de sopa de manteiga; 1 colher de chá de essência de baunilha; 4 ovos; 2 claras.

Unte uma forma de soufflé de 2 litros, e polvilhe com açúcar. Num tachinho ferva o chocolate, a farinha e o leite, junte o açúcar, a manteiga e a baunilha, e já fora do lume misture as gemas uma a uma, e também as claras batidas em castelo. Deite na forma de soufflé e coza durante 45 minutos no forno a 200°C.

Crepes Suzette

Massa: 2 chávenas de farinha de trigo; 2 colheres de sopa de manteiga; 2 chávenas de leite; 2 ovos; 2 colheres de chá de fermento em pó; 1 colher de chá, rasa, de açúcar; 1 pitada de sal. **Calda:** 1 colher de chá de curaçau; 150g de manteiga; 150g de açúcar; 1 laranja grande; conhaque; cointreau.

Massa: Ponha no liquidificador os ovos, a manteiga derretida, o leite, o fermento, o sal, o açúcar e a farinha. Ligue o aparelho e bata

até formar uma massa homogênea. Feito isso, passe pela peneira e deixe descansar por 20 minutos no frigorífico. **Calda:** Ponha num prato o curaçau, a manteiga, o açúcar e a casca ralada da laranja e amasse bem com um garfo, até formar uma pasta (espécie de pomada). Assim que a massa da panqueca tiver descansada, retire do frigorífico, mexa bem e passe pela peneira. Unte uma frigideira com um pouco de manteiga, deixe aquecer e ponha 2 colheres de sopa da massa. Incline a frigideira ligeiramente de um lado e de outro, para que a massa esparrame bem e forme um círculo. Deixe dourar de um lado, vire e doure do outro. Conforme os crepes forem ficando prontos, passe para um prato, espalhe por cima uma leve camada da calda, dobre ao meio e, depois, novamente ao meio. Mantenha o prato com os crepes num lugar quente. Coloque todos os crepes na frigideira com um pouquinho de manteiga, polvilhe com açúcar, regue com uma dose de conhaque, cointreau, deite fogo e deixe flambar rapidamente. Apague o fogo, deitando por cima um pouco de caldo de laranja e tapando a frigideira. Sirva de seguida.

Pudim de ovos III

6 ovos; 1 lata de leite condensado.

Bata tudo muito bem, deite numa forma previamente caramelizada e leve ao lume, brando, em banho Maria, durante cerca de 30 a 40 minutos.

Brigadeiros

1 lata de leite condensado; 4 colheres de sopa de chocolate em pó; 4 colheres de sopa de margarina; pauzinhos de chocolate.

Misture os ingredientes numa frigideira e leve

ao lume, mexendo sempre, até engrossar (entre 15 a 30 minutos). Unte a mesa e deite sobre ela a massa para arrefecer. Faça bolinhas de tamanho ao gosto, salpique com pauzinhos de chocolate e leve ao frigorífico.

Salada de frutas da Inês Casado

1 lata de ameixa em calda (sem caroço); 1 lata de pêssago em calda; 1 lata de abacaxi em calda; 1 pacote de natas; 1 lata de leite condensado; frutas frescas (abacaxi, maçã - manga é opcional)

Corte a fruta em pedacinhos, esfregando um pouquinho de limão na maçã para não escurecer. Misture as natas e o leite condensado com um pouco de cada calda e regue as frutas já cortadas. Se preferir, enfeite com cerejas em calda. Fica deliciosa.

Tarte de Requeijão

1 kg de requeijão (de preferência alentejano); 12 ovos; 350g de açúcar; 1 colher de sopa de manteiga; 2 colheres de sopa de farinha; canela a gosto. Base: 1 embalagem de massa folhada congelada.

Estenda a massa folhada de modo a cobrir a forma da tarte completamente (não estenda demasiado para não ficar muito fina). Desfaça o requeijão e misture-o com 4 ovos inteiros e as restantes oito gemas, o açúcar, a manteiga, a farinha e por fim a canela a gosto. Misture tudo muito bem até ficar uma massa bastante homogênea e não se notarem grãos nenhuns do requeijão. Quando estiver bem batido coloque a mistura dentro da forma já forrada com a massa e leve a cozer em lume médio durante aproximadamente 45 minutos. Quando estiver cozido desenforme e sirva.

Brownies

200 gramas de manteiga ou margarina; 1 chávena de chá de chocolate em pó; 1 chávena e meia de açúcar; 4 ovos inteiros; 1 chávena e meia de farinha de trigo; 1 chávena de chá de nozes picadas.

Derreta o chocolate com a metade da manteiga em banho-maria. Quando formar um creme deixe arrefecer. Bata o resto da manteiga com o açúcar, até obter um creme leve e esbranquiçado e adicione os ovos, um a um, batendo muito bem. Peneire a farinha, e junte à mistura acima. Depois acrescente o creme de chocolate, que já deve estar frio, junte as nozes e, se quiser, acrescente também 2 colheres de chá de canela em pó e 1 pitada de cravo moído. Despeje a massa numa forma média (24x35cm) untada e enfarinhada, e leve ao forno médio (180°) pré-aquecido, durante aproximadamente 25 minutos. Deixe arrefecer e corte em quadradinhos. Se quiser, polvilhe com açúcar em pó ou cubra, assim que o retirar do forno, com 1 tablete de chocolate amargo derretido.

Mousse de Uva

1 pacote de gelatina branca em pó (sem sabor); 1 1/2 chávena de sumo de uva; 3 colheres de sopa de farinha Maizena; 1 chávena de natas; 3 claras; 9 colheres de sopa de açúcar. *Calda:* 1 chávena de sumo de uva; 1 colher de sopa de açúcar; 1 colher de sopa rasa de farinha Maizena.

Deixe a gelatina de molho numa chávena de água fria e reserve. Leve ao lume o sumo de uva com a farinha Maizena, mexendo sempre até engrossar, e quando retirar do lume junte a gelatina, misturando bem. Junte as natas, misture e reserve. Bata as claras em castelo e

acrescente o açúcar, batendo até o ponto de suspiro. Junte a mistura reservada, mexendo delicadamente sem bater e ponha numa forma média untada com margarina. Leve ao frigorífico durante pelo menos 4 horas. Para preparar a calda: leve todos os ingredientes a lume brando, mexendo sempre até engrossar. Sirva depois de fria, com a mousse.

Barriga de Freira

0,5 kg de arrufada (endurecida); 6 decilitros de água; 750g de açúcar; 2 cascas de limão; 16 gemas de ovo; 70g de manteiga.

Ferva a água com o açúcar e as cascas de limão, retire do lume, tire as cascas e misture a arrufada passada pela picadora. Misture a manteiga e mexa muito bem e finalmente junte as gemas e volte a levar a mistura ao lume para cozer as gemas, sem deixar ferver.

Folar da Páscoa II

250g de farinha; 20g de fermento de padeiro; 2 ovos; 80g de açúcar; 60g de margarina; raspa de 1 laranja; sal; 1 colher de sopa de brandy; 1/2 colher de chá de canela; leite morno suficiente para derreter o fermento; ovos cozidos para pôr em cima (que são cozidos com casca de 1 cebola).

Amasse o fermento com um pouco de farinha e de leite morno, e ponha de lado a levedar, enquanto mistura o resto da farinha com os ovos e os outros ingredientes. Depois de bem misturado junte a massa ao fermento, amasse tudo e deixe levedar. Depois de levedada tire um pouco de massa para fazer as tiras que se põem por cima dos ovos. Tenda a massa em redondo, ponha os ovos cozidos em cima e

segure-os com as tiras de massa. Pinte o folar com gema de ovo e leve ao forno a 200°C, durante mais ou menos 1 hora.

Torta de Sorvete

1/2 chávena de nozes picadas; 1 lata de leite condensado; leite; 5 gemas; gotas de baunilha; natas; 5 claras batidas em castelo com 10 colheres de açúcar; 1/2 chávena de açúcar para caramelizar; 2 colheres de sopa de chocolate.

Caramele uma forma com furo com o açúcar. Faça uma pasta de chocolate com um pouco de leite e o chocolate e coloque-a sobre o caramelo. Junte numa panela o leite condensado, o leite, as gemas e faça um creme, levando ao lume mexendo sempre, sem deixar ferver. Retire do lume, junte a baunilha e as nozes, mexa e deixe arrefecer. Junte as natas e as claras batidas com o açúcar e coloque na forma sobre a pasta de chocolate. Leve ao congelador e na hora de servir aqueça a forma na boca do fogão para soltar e vire num prato.

Nota: Pode fazer também sem as nozes e maior quantidade de caramelo para colocar por cima da fatia.

Sorvete de Baunilha

6 gemas; 1 1/4 de chávena de de leite condensado (395g); 5 chávenas de leite; 1/4 de chávena de farinha maisena; 2 chávenas de natas; 1 colher de sopa de essência de baunilha. *Calda de fruta:* 400g de morango, framboesa ou qualquer outra fruta da sua preferência (congelada ou fresca); 1/2 chávena de açúcar. *Calda de chocolate:* 200g de chocolate de cozinha; 1/2 chávena de leite

Numa panela, junte os quatro primeiros ingredientes e leve a lume brando, mexendo sempre com uma colher de pau, até começar a levantar fervura e engrossar. Retire do lume, junte as natas e a baunilha, e misture bem. Unte com manteiga o fundo de uma forma de bolo inglês de 11x28,5cm, por cima, coloque uma folha de papel de alumínio e despeje a mistura do sorvete. Cubra e leve ao congelador. Retire do congelador 1 hora antes de servir e leve ao frigorífico. Faça a calda de fruta: coloque a fruta no liquidificador até obter um líquido grosso. Coloque numa panela com o açúcar e deixe ferver durante 10 minutos, mexendo de vez em quando. Sirva fria. Prepare a calda de chocolate: derreta o chocolate em banho-maria juntamente com o leite e misture bem. Desenforme o sorvete, retire do papel-alumínio e sirva as caldas à parte.

Sopa Fria de Morangos

500 gr de morangos; 4 iogurtes naturais; 1 limão; 1 decilitro de vinho do Porto.

Escolha, lave os morangos, retire-lhes o pé e coloque-os num recipiente, reservando alguns. Junte os iogurtes e com a varinha mágica, reduza tudo a puré. Adicione o Porto, tempere com sumo de limão e mexa bem. Sirva em taças individuais decoradas com pedaços de morangos.

Molotoff de pêsego

12 claras; 12 colheres de sopa de açúcar; 1 lata de pêsegos; margarina q.b.; açúcar q.b.

Bata as claras em castelo bem firme. Acrescente o açúcar e não deixando de bater,

junte os pêssegos previamente triturados; envolva bem. Unte uma forma redonda com manteiga e polvilhe-a com açúcar. Encha-a com preparado anterior e leve ao forno (pré-aquecido) em calor moderado por cerca de 30 minutos, em banho-maria. Deixe arrefecer um pouco antes de retirar do forno e desenforme depois de frio. Sirva decorado a gosto.

Maçãs Escondidas

6 maçãs rainetas; 1 pacote massa folhada congelada; açúcar; doce de morango; manteiga; farinha. Molho: vinho do Porto qb; açúcar q.b.

Lave as maçãs, retire-lhes os caroços e dê-lhes um corte à volta. Disponha na massa folhada já estendida (com aproximadamente 0,5cm de espessura), e cortada em 6 quadrados de forma que cada maçã possa ser embrulhada individualmente. No lugar do caroço coloque uma colher de sobremesa de açúcar, depois uma de doce de morango e por último uma noz de manteiga. Com a ajuda de palitos, embrulhe a maçã na massa e leve ao forno forte num tabuleiro untado com manteiga. Quando a massa folhada estiver bem aberta e tostada, está pronto. A seguir prepare num tacho o molho, com vinho do Porto e açúcar, em lume brando até engrossar ligeiramente.

Sirva as maçãs imediatamente regadas com o molho.

Celestes de Santa Clara

500g de açúcar; 24 gemas de ovos; 2 claras; 250g de amêndoa; 2 copos de água; círculos cortados em folhas de obreira.

Num tachinho ferva o açúcar com a água até que a calda atinja o ponto de fio. Junte as

amêndoas sem pele e moídas e deixe ferver lentamente. Bata as gemas com as claras; retire a preparação do lume, deixe amornar e junte os ovos. Misture bem os ingredientes e leve novamente a lume brando, mexendo sempre até que a mistura engrosse e desprenda das paredes do tacho. Deite o preparado num recipiente e deixe-o arrefecer e endurecer. Com a massa, forme montinhos, coloque-os sobre círculos de obreira, rodeando-os com tiras recortadas, também na obreira, e leve ao forno até que as pontas estejam tostadas. Sirva em pratinhos.

Lista de Receitas de Sopa

Receitas Rápidas

Canja de Galinha

$\frac{1}{2}$ frango; 2,5 litros de água; 1 cebola; 3 cravinhos; 1 ramo de salsa; 1 cubo de caldo de galinha; 1 ramo de hortelã; 80g de arroz carolino; raminhos de hortelã.

Ponha o frango numa panela com a água, a cebola cravejada com os cravinhos, a salsa e um pouco de sal, e leve a cozer durante 1 hora. Retire o frango, a salsa, a cebola e a espuma escura, e leve o caldo ao lume. Junte o cubo de caldo de galinha, o ramo de hortelã, e assim que levantar fervura, o arroz lavado. Depois de cozer, junte a carne de frango desfiada, retire o ramo de hortelã e sirva com raminhos de hortelã fresca.

Creme de Tomate

700g de tomate maduro; 1 cebola grande; 2 colheres de sopa de azeite; 1 dente de alho; 1 ramo de salsa; 1 folha de louro; 1L de caldo de carne; 4 colheres de sopa de arroz; sal; pimenta; 1 colher de sopa de manteiga.

Pique a cebola, aloure-a com o azeite e junte o tomate sem peles e sem grainhas, o dente de alho esmagado, a salsa e o louro. Tape e deixe estufar durante 5 minutos. Regue com o caldo de carne, deixe levantar fervura, junte o arroz e tempere com pimenta. Deixe cozer durante 20 minutos. Retire a salsa e o louro e passe a sopa pelo passador. Rectifique o sal e, já fora do lume, junte a manteiga.

Caldo Verde

200g de couve galega cortada em caldo-verde; 500g de batata; 50g de chouriço; 1 cebola; 2 dentes de alho; 1,5L de água; 1 decilitro de azeite; sal.

Coza as batatas descascadas com a cebola, o chouriço e os dentes de alho em litro e meio de água temperada com o sal e metade do azeite. Retire o chouriço, esmague tudo o resto e leve novamente ao lume. Assim que estiver a ferver adicione a couve. Deixe cozer com o recipiente destapado só o tempo suficiente para a couve deixar de saber a cru. Verifique o tempero e adicione o resto do azeite. Corte o chouriço em rodela, distribua-as pelos pratos e regue com o caldo-verde.

Nota: Se a couve for muito dura, escale-a com água a ferver e passe-a em seguida por água fria.

Sopa Andaluza (para 4 doses)

4 chávenas de tomate pelado cortado; 4 cebolas grandes cortadas aos cubinhos miudinhos; 2 folhas de louro; 2 cravinhos; 2 raminhos de salsa; 2 raminhos de manjerona; 1 talo de aipo; 6 grãos de pimenta; 2 colheres de chá de açúcar; 1 colher de chá de molho inglês; sal; pimenta branca; noz-moscada; 230g de arroz agulha cozido; 3 colheres de sopa de pimento vermelho cortado aos cubinhos; 3 colheres de sopa de pimento amarelo aos cubinhos; 3 colheres de sopa de pimento verde aos cubinhos.

Ferva em lume brando os tomates, a cebola, a folha de louro, o cravinho, a salsa, a manjerona, o aipo, a pimenta em grão e o

açúcar, durante 30 minutos. Passe por um passador fino, junte os condimentos e volte a pôr a ferver em lume brando durante 5 minutos. Deite o arroz e deixe mais 3 minutos. Sirva enfeitado com os pimentos cortados em cubinhos.

Sopa de legumes

1 chávena de feijão branco; 1 chávena de ervilhas; sal; 4 cenouras; 1 nabo; 2 alhos franceses; 1 cebola; talos de couve portuguesa.

Coza o feijão branco e as ervilhas num litro de água temperada com sal. Depois de bem cozidos junte os restantes legumes cortados grosseiramente, e deixe cozer. Bata a sopa com um "passe-vite" ou uma varinha mágica e leve de novo ao lume até levantar fervura. Nota: pode, antes de servir, forrar os pratos ou a terrina, com fatias fininhas de pão.

Sopa de espinafres

2 cebolas picadas; 600 ml de caldo de galinha ou água e 1 cubo de caldo de galinha; 750g de espinafres; 1 folha de louro; 1 raminho de salsa; sal; pimenta; noz moscada moída; 300 ml de iogurte simples.

Deite num tacho a cebola, o caldo de carne, e os espinafres. Depois junte a folha de louro, a salsa, o sal, a pimenta. Tape e deixe cozer durante 10 a 15 minutos até os espinafres estarem tenros. Retire a folha de louro e desfaça todos os ingredientes com um batedor até obter um puré cremoso. *Servindo quente:* junte a noz moscada e metade da quantidade de iogurte e aqueça sem deixar ferver. Cubra no prato com o resto do iogurte e paprika. *Servindo frio:* arrefeça o puré e misture

metade do iogurte. Cubra no prato com o resto do iogurte e paprika.

Sopa de Tomate

1 lata de tomate ou de sumo de tomate dietético sem sal (aprox. 290g); 1 chávena meia cheia de leite; $\frac{1}{2}$ colher de chá de chá de pó de caril; pimenta; manjerição; molho inglês; uma cebola picada; $\frac{1}{2}$ colher de chá de mostarda.

Refogue a cebola e junte o tomate, o leite, o molho inglês, o caril, a pimenta e a mostarda, e misture bem. Sirva quente mas não deixe ferver.

Açorda à Alentejana

1 molho de coentros (ou metade coentros, metade poejos); 3 dentes de alho; 1 colher de sopa de sal grosso; 1 decilitro de azeite; 1,5L de água a ferver; 300g de pão de 2ª duro; 4 ovos; azeitonas pretas.

Esmague os coentros num almofariz com os dentes de alho e o sal grosso, até obter uma pasta, e deite-a numa terrina, regando com o azeite e escaldando com a água a ferver. Mexa, junte o pão cortado em fatias e os ovos previamente escalfados. Sirva com azeitonas.

Creme de Abóbora

500g de abóbora; 2 cebolas; azeite; sal; 1 litro de água; 2 colheres de sopa de natas; salsa picada. Lave, descasque e corte as cebolas às rodelas.

Descasque a abóbora e parta-a em bocados. Refogue as cebolas em azeite, junte o sal e a

abóbora. Tape e mantenha em lume brando durante 15 minutos, mexendo de vez em quando. Junte 1 litro de água a ferver e deixe em lume médio durante mais 15 minutos. Misture tudo muito bem e junte as natas. Sirva polvilhado com salsa.

Sopa de Cebola com Queijo

2 colheres de sopa de azeite; 3 cebolas; 2 gemas; queijo Gruyère ralado; pão frito.

Deite numa caçarola o azeite e as cebolas peladas e finamente picadas. Cozinhe em lume fraco até começar a alourar. Junte água suficiente para a sopa e apure durante 20 minutos. Deixe arrefecer um pouco e junte as gemas batidas, mexendo sempre. Leve novamente ao lume e até levantar fervura. Antes de servir, junte o queijo e os pedacinhos de pão frito.

Sopa do Pescador

100g de presunto; 500g de camarões; 250g de amêijoas; 3 ovos cozidos; 1 chávena de café de arroz; 2 colheres de sopa de azeite; 1 colher de sopa de margarina; sal q.b.

Lave os camarões e coza-os. Escorra, reserve o caldo e descasque-os. Abra as amêijoas em pouca água e, em lume brando, retire-as da concha e coe a água. Junte as águas reservadas. Corte o presunto em pedaços e, numa frigideira, leve-os ao lume, a fritar com o azeite e a margarina. Cerca de 20 minutos antes de servir a sopa, junte numa panela o presunto frito com a gordura, a água dos mariscos, os camarões, as amêijoas e o arroz. Rectifique a água e leve ao lume. Quando o arroz estiver cozido, retire e sirva polvilhado com os ovos picados.

Minestrone

4 batatas aos cubos (pequenos); 2 courgetes aos cubos; 2 cenouras aos cubos; 1 chávena de ervilhas; 1 funcho cortado aos bocadinhos; 1 talo de aipo cortado às tirinhas; 1 bróculo cortado aos bocados; 1 tomate; 4 tiras de bacon cortado às tirinhas; 4 fatias de fiambre às tirinhas; 4 rodela de chouriço de carne às tirinhas; 4 rodela de chouriço de colorau às tirinhas; 1 pacote de massa estrelinhas.

Num tacho com água e azeite junte todos os legumes e carnes, deixando ferver tudo muito bem. Junte as estrelinhas, quando os legumes estiverem quase cozidos. O truque é estarem todos os legumes cortados muito miudinho. Tempere e sirva com torradas e vinho branco.

Sopa à lavrador

batatas; um bom fio de azeite; 2 chávenas de feijão vermelho (cru); 1 couve Sabóia (pode ser outra couve); 1 chávena de massa riscada.

Numa panela coza as batatas e o feijão com um bom fio de azeite (deixe o feijão cozer bem). Esmague com um garfo as batatas, corte grosseiramente a couve com as mãos, meta-a na panela, e deixe cozer. Quando a couve estiver mais tenra, meta a massa e deixe cozer lentamente. Tempere com sal. Sirva de preferência em tigelas de barro.

Sopa de Aletria

4 meadas de aletria; 2 colheres de sopa de manteiga; 2 cubos de caldo de galinha; 1 colher de sopa de maizena; sal; pimenta.

Aloure a aletria crua na manteiga em lume médio, mexendo sempre para não deixar queimar. Deite sobre ela 1 litro de água, logo que alguns fios comecem a acastanhar. Quando a água ferver, junte o os cubos de caldo de galinha e a maizena previamente dissolvida num pouco de água fria. Deixe cozer durante uns minutos e tempere a gosto.

Canja de Carapaus

1 kg de carapaus gordos; 500g de batatas; 4 tomates maduros; 2 cebolas; 1 ramo de salsa; 1 decilitro de azeite; sal e pimenta; 2 papo secos; 1 ramo de hortelã.

Num tacho disponha em camadas primeiro as cebolas às rodelas, depois o tomate cortado e esmagado grosseiramente e por fim as batatas às rodelas. Regue com o azeite. Tempere com sal e pimenta. Junte o ramo de salsa e água até cobrir as batatas. Tape e deixe ferver. Quando as batatas estiverem quase cozidas disponha por cima dos carapaus. Acrescente água até cobrir. Rectifique os temperos. Tape e deixe cozer. Sirva os carapaus e as batatas como peixe cozido. Sirva a sopa deitando o caldo, previamente coado, em cima dos papo secos cortados em fatias. Junte hortelã a gosto.

Sopa de Lentilhas

1/2 kg de lentilhas; 1 colher de sopa de óleo; 3 dentes de alho; 1 cenoura média cortada em rodelas; 1 talo grande de salsão cortado em rodelas; 2 colheres de sopa de salsa picada; 1 caldo de carne; 1 folha de louro; sal; pimenta; 1/4 de colher de chá de tomilho; 150g de presunto fumado cortado em cubinhos; 1 kg de tomate sem casca e cortado em pedaços.

Coloque numa panela as lentilhas, o óleo e 5 chávenas de água. Leve ao lume e deixe levantar fervura, durante 2 minutos. Tape e deixe descansar 1 hora. Acrescente o alho, a cenoura, o salsão, 1 chávena de água, a salsa, o caldo de carne, a folha de louro, o sal e a pimenta a gosto e o tomilho. Leve ao lume para até ferver e tape. Deixe cozinhar em lume brando até que as lentilhas fiquem macias (cerca de 1 hora). Junte a carne cortada em cubinhos e o tomate. Cozinhe destapado, em lume brando durante 30 minutos, e sirva a seguir.

Sopa de Ervilhas Secas

1 pé de porco grande; 4 cebolas; 1 folha de louro; 450g de ervilhas secas; alhos porros; aipo; sal; pimenta.

Coza o pé de porco com as ervilhas, as cebolas, os alhos porros, o aipo e o louro. Quando estiver tudo bem cozido, retire o pé de porco e passe o resto pelo passador, até ficar um creme. Parta aos bocadinhos a carne do pé de porco e ponha na sopa. Sirva muito quente.

Sopa de Legumes II

1 caldo Knorr; tomate; repolho; pimentão; cenoura; chuchu; batata (pequena quantidade pois tem muito carboidrato); espinafre; e o que mais você gostar!

Leve ao lume a cenoura, o chuchu e a batata, e deixe cozinhar durante mais ou menos 15 minutos, e depois acrescente os restantes ingredientes deixando cozinhar durante mais 10 minutos juntamente com o caldo Knorr.

Sopa Rica com Bacalhau

2 postas de bacalhau demolhado; 150g de salmão; 8 camarões; 1 cebola picada; 2 pés de aipo; 2 cenouras em rodela; 2 litros de água a ferver; 1/2 litro de vinho branco; 4 colheres de sopa de natas; sal; salsa picada; margarina; azeite; colorau; sal; pimenta.

Depois de aquecer um pouco de margarina e azeite junte os camarões já cozidos e descascados, o salmão, o bacalhau às lascas, a cebola e o aipo, as cenouras e a água a ferver. Deixe cozer durante 20 minutos e, depois, passe tudo com a varinha mágica. Depois de frio, tempere com sal e pimenta, junte o vinho branco e as natas. Leve ao lume durante mais alguns minutos até ferver e sirva em tigelas enfeitado com camarões, colorau e a salsa picada.

Sopa de alho

250g de alhos; 3 ou 4 colheres de sopa de banha; 1 raminho de tomilho; 1 ovo; 1 colher de sopa de vinagre; 200g de pão; sal; pimenta.

Esmague os alhos num almofariz e aloure-os, ligeiramente na banha. Regue com 1 litro de água, junte o tomilho, tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar 10 minutos. Depois passe por um passador e reponha o líquido ao lume no tacho previamente utilizado, deixando que quase ferva. Adicione a clara de ovo, mexendo rapidamente com uma colher de pau, junte, mexendo sempre, a gema dissolvida com o vinagre e 2 ou 3 colheres de sopa do próprio caldo de alho, e retire imediatamente o tacho do lume. Em seguida, corte o pão em fatias, disponha-o numa terrina, polvilhe-o com pimenta, e sobre ele, derrame a sopa de alho, bem quente. Sirva imediatamente.

Sopa de cerveja

2 cebolas; 2 cenouras; 1 aipo; 50g de manteiga; 2 colheres de sopa de farinha; 2 dentes de alho; 1 litro de cerveja branca; sal; pimenta.

Pele as cebolas, raspe as cenouras, limpe o aipo e pique tudo. Aqueça a manteiga numa panela, junte os legumes e deixe refogar. Polvilhe com farinha e deixe dourar, mexendo continuamente. Acrescente o alho e a cerveja, tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar em lume brando durante cerca de 1 hora.

Sopa de Tomate e Agriões

400g de batatas; 3 tomates maduros; 1/2 cebola; 60g de margarina; 1 molhinho pequeno de agriões; sal; 2 ovos cozidos; pão torrado.

Descasque, corte aos bocados e coza as batatas em água temperada com sal, juntamente com a cebola, também cortada aos bocados. Lave, retire o pé, corte em quatro e coza também os tomates, juntando-os às batatas e cebola. Lave os agriões. Depois da sopa cozida, triture-a e leve novamente ao lume. Junte os agriões, a margarina e deixe ferver durante 5 minutos, mexendo de vez em quando para não pegar. Retire e sirva acompanhada de ovo cozido picado e pequenos cubos de pão torrado, que deverão ser servidos à parte.

Sopa de Berbigão

600g de berbigão; sal; 1 Kg de batatas; 600g de alho francês; 150g de margarina;

**1,5 litros de água; 5 decilitros de natas;
12 fios de açafrão; pimenta preta em grão.**

Lave o berbigão e deixe-o de molho em água e sal durante a noite. Coloque os berbigões num tacho, com um pouco de água no fundo, e leve a lume brando até abrirem por completo. Reserve o caldo da cozedura e 24 berbigões abertos, para decoração e retire o miolo dos restantes. Entretanto, descasque as batatas e lave o alho francês. Corte ambos os legumes em pequenos pedaços. Noutro tacho, leve a derreter a margarina, junte o alho francês e deixe suar 10 minutos sobre lume brando. Em seguida, adicione a batata e a água fria, deixe levantar fervura e introduza o miolo e o caldo da cozedura do berbigão, previamente coado. Rectifique o tempero e coza durante 25 minutos. Depois de cozido, reduza a puré com a varinha. Ferva as natas, adicione-as ao creme e volte a bater com a varinha para assegurar uma ligação perfeita. Distribua a sopa pelos pratos e coloque os berbigões que reservou, abertos e 2 fios de açafrão, previamente mergulhados em água fria durante 10 minutos. Polvilhe com pimenta preta, moída na altura e sirva de imediato. Nota: Deve ser comida bem quente.

Sopa de favas

1Kg de favas; 1 chávena de chá de ervilhas descascadas; 2 colheres de sopa de margarina; 1 cebola picada; sal; 1 1/2 litro de água a ferver; 5 colheres de sopa de natas; quadrados de pão torrado.

Descasque as favas, retire a pele, lave-as bem e lave também as ervilhas. Aqueça a margarina, aloure a cebola, junte as ervilhas e as favas e tempere com sal e pimenta. Tape e deixe em lume brando por 5 minutos e depois. Junte a água a ferver e coza em lume brando por 35 m, até as favas ficarem prontas. Ponha

numa terrina, junte as natas, misture bem e sirva com pão torrado.

Sopa de feijão frade

0,5 litros de feijão frade; 1decilitro de azeite; 3 cabeças de nabo; 3 cenouras; 1 couve; 1 ramo de poejos; sal; água.

Coza o feijão com água, sal e o ramo de poejos. Depois de cozido, junte os nabos e as cenouras cortadas aos quartos, a couve migada como para caldo verde, mas grossa, e o azeite. Deixe cozer e sirva numa terrina.

Sopa de pato

1 pato com cerca de 1 1/2 Kg; 1 cubo de caldo de carne; rama de 1 pé de aipo; 1 cenoura; 3 ou 4 folhas de louro; 3 batatas; 1 colher de sobremesa de salsa picada; 2 ovos; 1/2 copo de vinho branco; sal.

Elimine as miudezas do pato, chameusque-o, limpe-o e lave-o. Leve ao lume um tacho grande com água, o cubo, a cenoura e o aipo partidos em pedaços, o louro, um pouco de sal e o pato; quando a água começar a ferver, baixe o lume e deixe cozinhar 1 hora. Passado este tempo, retire o pato, desosse-o e corte-o em fatias. Elimine a gordura do caldo com o auxílio da espumadeira, coe o caldo, recolhendo-o noutro tacho, e leve-o novamente a ferver juntando-lhe as batatas, descascadas e cortadas em pedaços. Passados 20 minutos, quando as batatas estiverem bem cozidas, incorpore a salsa picada, o pato cortado em fatias, os ovos batidos e o vinho branco, e deixe que os ovos coagulem. Retire a sopa do lume e sirva imediatamente.

Receitas Requintadas

Sopa de Feijão

200g de feijão branco; 1 cebola grande; 2

colheres de sopa de azeite; 2 colheres de sopa de concentrado de tomate; 2 dentes de alho; 1 cubo de caldo de carne; $\frac{1}{2}$ colher de chá de manjerona; $\frac{1}{2}$ colher de chá de paprika em pó; salsa picada; 5 cravinhos; 2 folhas de louro; 1 alho francês pequeno; 100g de presunto fumado; sal.

Lave o feijão e demolhe-o de um dia para o outro. Corte a cebola, salteie com o azeite, os alhos, o tomate e o feijão, e deite água por cima. Leve a ferver e junte o cubo de caldo de carne, as ervas e as especiarias. Ate os cravinhos e as folhas de louro a um pedaço de alho francês (para ser fácil de retirá-los quando a sopa estiver pronta) e junte-os também. Deixe cozer cerca de 1 hora e um quarto. Junte o presunto cortado em cubos e o alho francês em tiras, e coza durante 15 minutos. Rectifique o tempero, coloque numa terrina e polvilhe com salsa.

Sopa de cebola gratinada

1,5kgs de cebolas; 60g de manteiga; 1,25Lts de caldo de carne; 1 copo de vinho branco; sal; pimenta; 100g de queijo ralado; fatias de pão francês.

Descasque as cebolas, corte-as em rodela muito finas e aloure-as em manteiga, mexendo com uma colher de pau. Junte o caldo de carne, e quando ferver, coza durante cerca de 1 hora. Junte o vinho e tempere com o sal e a pimenta. Cubra o fundo dos pratos de sopa com fatias de pão torrado, e deite por cima alternadamente sopa e queijo ralado, sendo a camada de cima de queijo. Leve ao forno a gratinar. Estará pronto quando o queijo formar uma crosta dourada.

Creme de Alhos Franceses

3 alhos franceses; 500g de batatas; 1 cubo de caldo de galinha; 1 colher de sopa de manteiga; 1 decilitro de natas.

Prepare os alhos franceses e corte-os em bocados. Descasque as batatas e corte-as em quartos, juntando depois a litro e meio de água. Adicione também o cubo de caldo de galinha. Assim que os legumes estiverem cozidos, passe pelo passador. Junte a manteiga ao puré e leve em seguida novamente ao lume. Antes de servir e fora do lume, junte as natas ligeiramente batidas e mexa. Nota: Pode guarnecer esta sopa com um pouco de presunto picado. Espalhe-o à superfície da sopa já nos pratos.

Sopa de Camarão

250g de camarão; 1 copo de vinho branco; 2 cenouras; 3 cebolas; 1 alho; 1 folha de louro; azeite; 2 nabos; 3 tomates maduros; 1 colher de sopa de farinha; bocadinhos de pão frito ou torrado.

Coza os camarões em água, e depois de cozidos tire-os com uma escumadeira e deite na água o vinho branco, as cenouras inteiras e 2 das cebolas. Com a outra cebola, o alho, a folha de louro e um fio de azeite faça um refogado, e depois de o passar por um passador junte-o ao caldo, assim como os nabos e os tomates. Leve ao lume para cozer os legumes, esmague-os com o passe-vite, e engrosse o caldo com a farinha, previamente torrada numa frigideira no forno. Deite depois os camarões descascados dentro da sopa e sirva com os bocadinhos de pão.

Sopa de Castanhas

1,5 Kg de castanhas piladas; 1 lata de feijão vermelho; 1 cebola; 300g de massa de cotovelos; presunto; chouriço; sal; azeite.

Coloque as castanhas de molho de um dia para o outro. No dia seguinte, retire-lhes as peles e coza juntamente com o feijão. Corte o presunto e o chouriço em bocadinhos pequenos e pique a cebola. Junte à sopa. Vá mexendo de vez enquanto e tempere a gosto. Quando estiver quase cozido, junte a massa e continue a mexer de vez em quando. Quando tudo estiver finalmente cozido, sirva ainda quente numa terrina, sem triturar nada.

Sopa de Ervilhas com Pimenta

batatas que bastem; um fio de azeite; 1 pacote de ervilhas; 3 tiras de bacon; 1 raminho de salsa; pimenta.

Numa panela com água e azeite, ponha as batatas a cozer. Quando estiverem cozidas desfaça-as com a varinha mágica até ficarem em creme. Junte o bacon às tirinhas, a salsa picadinha, as ervilhas e deixe cozer tudo. Por fim ponha uma pitada de pimenta (verá que é ótima nos dias frios de Inverno).

Creme de Marisco

150g de farinha torrada; santola q.b.; gambas q.b.; pão torrado aos cubos; 1,5 litros de água; 2 cebolas; azeite; 1 colher de sopa de massa de tomate; alho francês q.b.; cenoura q.b.; sal e picante

Faça um refogado com a cebola, o azeite, o alho francês, e a cenoura, junte a água e o tomate e tempere com sal e picante a gosto. Sempre ao lume, ligue com a farinha torrada e junte a carne passada da santola e algumas gambas até obter um creme meio espesso. Sirva com cubos de pão frito.

Sopa Gaudéria

100g de pescoço de cordeiro; 2 tomates; 1 cebola; 1 dente de alho; sal; 1 pimentão; 300g de batata inglesa; 1 folhinha de louro; 2 colheres de sopa de óleo; 200g de arroz; manjerona; salsa; 7 chávenas de água.

Corte o pescoço ao comprido e depois em porções correspondentes a cada vértebra. Junte o sal, o alho e a manjerona picados. Deite sobre a carne e deixe repousar 15 minutos. Pique os tomates, a cebola, e o pimentão, e refogue no óleo. Coloque a carne e deixe ferver 15 minutos. Adicione as batatas e a água, e deixe ferver novamente durante 15 minutos. Junte o arroz e ferva por mais 25 minutos. Espalhe a salsa picada no momento de servir.

Sopa da panela à Alentejana

1 galinha; 150g de toucinho; 1 chouriço; 1 cebola; 1 raminho de salsa; 1 raminho de hortelã; 250g de pão duro; sal.

Coza a galinha com o toucinho, o chouriço, a cebola e a salsa, em água temperada com sal. Logo que as carnes estejam cozidas, tire para uma travessa e corte-as aos bocados. Deite o caldo a ferver numa terrina, onde já está o pão cortado em fatias muito finas, com um raminho de hortelã para dar gosto. Sirva bem quente.

Caldo de Cação

1 posta de cação por pessoa; 1 cebola; 2 a 3 dentes de alho; 1,5 decilitros de azeite; 1 folha de louro; 1 raminho de coentros; 1 colher de sopa de vinagre; 2 colheres de sopa de farinha de trigo; sal.

Refogue a cebola, os alhos e o louro, e acrescente depois os coentros, mexendo sempre para não queimar. Tempere com sal, junte água e deixe levantar fervura. Junte o peixe e deixe cozer. À parte, num pouco de água, dilua a farinha e o vinagre, mexendo muito bem para não formar grumos. Quando o peixe estiver cozido, retire o tacho do lume e junte ao caldo a mistura da farinha e do vinagre. Leve novamente ao lume e deixe apurar. Sirva acompanhado com fatias de pão. Nota: o vinagre poderá ser mais, de acordo com a gosto das pessoas. Poderá juntar a este caldo, 2 ou 3 batatas cortadas às rodela e cozidas juntamente com o peixe. (receita para aproximadamente 4 pessoas)

Sopa de Cebola

2,5 litros de água; 2 pacotes de creme de cebola; 2 pacotes de sopa de cebola; 2 colheres de sopa de caldo de carne em pó; 6 cebolas branca; 4 ramos de cebolinha verde; 2 pacotes de natas; 2 colheres de sopa de salsinha desidratada; manteiga ou óleo de milho para refogar a cebola.

Corte as cebolas brancas bem finas e refogue na manteiga ou óleo de milho, e reserve. Dissolva os pacotes de creme de cebola e sopa de cebola num pouco de água fria e acrescente o caldo de carne já dissolvido. Complete com a água e deixar ferver em lume brando, mexendo sempre com colher de pau. Adicione a cebolinha verde, cortada bem miudinha, e a salsinha. Quando ferver, com consistência de creme, acrescente a cebola branca que foi refogada, mexendo com a colher de pau até ferver novamente. Então, acrescente as natas, deixe ferver novamente e desligue para não talhar. Sirva com uma fatia de queijo mozzarella no fundo do prato, e torradinhas cobertas com oregãos por cima da sopa.

Sopa de Abóbora com Laranja (4 pessoas)

400g de abóbora (sugestão: abóbora japonesa, casca verde e interior amarelo); 2 batatas; 1/2 litro de água; sal; pimenta do reino; 1 chávena de sumo de laranja; 1 colher de café de raspas de casca de laranja; 1 colher de sopa de manteiga ou margarina

Descasque a abóbora e as batata, corte em cubos e refogue na manteiga. Diminua o lume e tape, deixando que os legumes cozinchem no seu próprio vapor durante 10 minutos. Adicione a água, tempere com sal e pimenta do reino e deixe cozinhar até que a abóbora e a batata estejam bem macias. Passe no liquidificador para obter uma mistura homogénea, junte o sumo e a casca da laranja e aqueça sem deixar ferver.

Sirva imediatamente.

Sopa de Tomate à Portuguesa (4 pessoas)

50g de cebola picada; 1 dente de alho esmagado; 20g de azeite; 30g de farinha; 500g de tomates pelados de lata; 5 decilitros de caldo de legumes; sal; pimenta; salsa picada; 1 decilitro de natas.

Refogue a cebola no azeite, juntamente com o alho. Pulverize com a farinha e continuar a refogar sem parar de mexer até a farinha alourar. Retire do calor, deixe arrefecer um pouco e junte o tomate pelado. Adicione o caldo de legumes e deixar ferver durante cerca de 20 minutos, mexendo de vez em quando para não se agarrar. Tempere com o sal e pimenta, bata e leve novamente ao lume, rectificando os temperos. Deite as natas na sopeira de servir, e junte a sopa. Salpique com salsa picada.

Sopa de Mexilhões (4 pessoas)

1 kg de mexilhões; 1 echalota pequena; 20g de cebola; 5g de salsa; 3 ramos pequenos de funcho; 1/4 folha de louro; 200 mililitros de vinho branco seco; 50g de rama de aipo; 20g de manteiga; 1/2 litro de caldo de peixe; 200g de natas; sal; pimenta de cayenna; 1 colher de sopa de salsa picada; 1 gema de ovo; 100g de juliana de legumes (aipo, cenoura, alho francês).

Branqueie e salteie em manteiga a juliana de legumes e conserve quente. Lave bem os mexilhões, aproveite apenas os que estiverem fechados, e com a ajuda de uma faca raspe-os bem para tirar todo o pêlo que tenham. Numa caçarola junte os mexilhões, a cebola, a echalota, o louro, o funcho, a salsa e o vinho branco e leve a lume brando com a caçarola tapada até os mexilhões abrirem completamente. Apague o lume e deixar repousar cerca de 5 minutos com a caçarola tapada. Descasque os mexilhões, retire-lhes a tripa intestinal e reserve a água de cozimento. Numa outra caçarola refogue o aipo e as cenouras em juliana na manteiga, junte o caldo de peixe e a água de cozer os mexilhões. Passe por um coador fino, junte as natas e os mexilhões e deixe cozinhar um pouco. Tempere. Retire a sopa da fonte de calor e juntar a gema de ovo, previamente misturada com um pouco de natas. Junte a juliana de legumes, salpique com a salsa picada e sirva.

Sopa Fria de Pepino (4 pessoas)

1 pepino; 2 iogurtes naturais; 5 dentes de alho; 1 colher de sopa de salsa picada; 1 colher de sopa de endro; 1 tomate; sal; pimenta.

Descasque o pepino e retire-lhe as sementes, fazendo de seguida um puré com o pepino. Bata o iogurte até ficar homogéneo. Misture com o puré, o endro e os dentes de alho esmagados. Tempere com sal e pimenta e polvilhe com a salsa picada. Ornamente com pedaços do tomate sem pele e sem pevides. Sirva bem frio.

Sopa de Cogumelos com Gambas

250g de cogumelos frescos; 50g de farinha de arroz; 1 litro de caldo de carne; 50g de margarina; parte branca de 1 alho francês; 0,5 decilitros de natas; 2 gemas; 100g de gambas cozidas; sal.

Limpe e pique o alho francês, leve ao lume com a margarina e deixe refogar sem alourar. Junte os cogumelos lavados, mexa e deixe estufar um pouco. Adicione o caldo com a farinha de arroz previamente dissolvida e deixe ferver durante 5 minutos. Passe com a varinha mágica até obter um creme fino e rectifique o sal. Numa taça, misture as natas com as gemas e adicione ao creme. Deixe aquecer, sem ferver, e junte as gambas descascadas.

Caldo de Piranha

3 piranhas médias; 2 cebolas; cebolinha; 1 ramo de salsa; 1 ramo de coentro; 1 pimentão; 140g de polpa de tomate; 8 dentes de alho; 1 colher de farinha maisena; 1 chávena de óleo vegetal; sal qb.

Arranje as piranhas, corte-as ao meio, tempere-as com alho e sal e reserve. Pique a salsa, a cebola, a cebolinha, o pimentão e os coentro e reserve. Esmague o alho com um pouco de sal e reserve. Coloque numa panela

grande uma colher de óleo e refogue o alho esmagado, deixando dourar, depois acrescente todos os temperos picados (salsa, cebola, cebolinha, pimentão e os coentro) e a polpa de tomate. Assim que ferver coloque os pedaços de piranha já temperados e acrescente dois litros de água. Diminua o lume e deixe cozinhar durante uma hora, mexendo sempre. Assim que o peixe se começar a desmanchar, junte a maisena dissolvida num copo de água e mexa. Após alguns minutos passe tudo numa peneira fina e sirva.

Lista de Receitas de Peixe **Receitas Rápidas**

Soufflé de Peixe

150g de peixe cozinhado (cozido ou assado); 50g de manteiga; 40g de farinha; 2,5 decilitros de leite; sal; pimenta; noz-moscada; 4 gemas; 5 claras.

Acenda o forno (220°C) e unte uma forma de soufflé. Derreta a manteiga sem a deixar queimar, polvilhe com a farinha e deixe cozer um pouco. Regue com o leite frio, mexa para impedir que se queime e assim que ferver retire do calor. Junte o peixe picado, sem pele e sem espinhas e tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Espalhe à superfície uns bocadinho de manteiga e tape, deixando arrefecer. Junte as gemas, bata as claras em castelo bem firme, e junte-as cuidadosamente, de modo a envolver o creme de baixo para cima. Deite o preparado na forma, alise a superfície, dê-lhe alguns golpes para que o calor penetre, e introduza no forno a 200°C durante 25 a 30 minutos. Nos primeiros 10 minutos não abra a porta do forno, e nos últimos minutos intensifique a temperatura do forno. Sirva imediatamente.

Bacalhau com natas I

400g bacalhau demolido; 400g batatas; 3

cebolas médias; 1 decilitro de azeite; 2 colheres sopa manteiga; 2 colheres de sopa farinha; 5 decilitros de leite; sal; pimenta; noz-moscada; 2 decilitros de natas; 1 colher de sopa mostarda; 1 gema; sumo de 1 limão; 2 colheres sopa de queijo ralado.

Coza o bacalhau e faça-o em lascas. Descasque as batatas, corte-as aos quadrinhos e frite-as em óleo, deixando-as brancas e moles. Corte as cebolas em rodela muito finas e leve-as a lume brando a amolecer em azeite, com o recipiente tapado. Junte as batatas, o bacalhau, mexa e deixe refogar. À parte prepare, no lume, um molho béchamel, com a manteiga, a farinha e o leite frio (adicionado de uma só vez). Tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Quando toda a superfície do molho borbulhar, retire do calor. Junte as natas, a mostarda, a gema de ovo desfeita no sumo de limão e uma colher de queijo ralado. Num tabuleiro que possa ir à mesa e ao forno deite o preparado de bacalhau, e regue com o molho. Polvilhe com o restante queijo ralado e leve ao forno até obter uma crosta dourada.

Tagliatelle de espinafres com atum

3 latas de atum; 4 pepinos de conserva; 2 colheres de sopa de alcaparras; 400g de tagliatelle de espinafres; sal; maionese; ketchup; queijo de ovelha curado.

Misture o atum com os pepinos de conserva cortados aos bocadinhos, as alcaparras, a maionese, o ketchup e o queijo ralado a gosto. Envolve depois este preparado na massa cozida já fria.

Esparquete com camarão e delícias do mar

12 gambas; 6 colheres de sopa de azeite; 1 cebola; 2 dentes de alho; 3,5 decilitros

de polpa de tomate; 2 colheres de sopa de vinho branco; 400g de esparquete; 1 embalagem de delícias do mar; sal; pimenta.

Coza as gambas em água com sal e guarde a água da cozedura. Numa caçarola aqueça o azeite e junte a cebola, o alho picado miudinho, a polpa de tomate e o vinho. Tempere com sal e pimenta e deixe ferver durante alguns minutos em lume brando. Adicione o líquido de cozedura das gambas e deixe apurar. Coza o esparquete, escorra e junte ao refogado, adicione também as delícias do mar cortadas às rodela e as gambas descascadas. Mexa bem para o esparquete tomar o sabor e sirva imediatamente.

Lulas Guisadas

1,5 kg de lulas; 2 cebolas grandes; 2 colheres de sopa de manteiga; 750g de tomate; 2 gemas; 1 colher de sopa de mostarda; 1 colher de sopa de vinho branco; sal e pimenta; 2 ovos; salsa.

Lave e prepare as lulas e corte-as em argolas. Depois corte as cebolas em rodela muito finas e leve-as a lume brando com a manteiga. Junte o tomate pelado e sem grão e deixe ferver durante cerca de 15 minutos, passando depois pelo passador. Ponha as lulas no molho, tape o tacho e deixe cozer até as lulas ficarem macias. Depois de retirar o tacho do lume, junte as gemas, a mostarda e o vinho branco previamente misturados e tempere com sal e pimenta. Sirva com arroz branco.

Centros de pescada com molho de iogurte e salsa

4 postas de pescada; sal; alho; 1 cebola; 1 cenoura; 5 cravinhos da Índia; 4 colheres

de sopa de azeite; 2 iogurtes naturais; 3 colheres de sopa de salsa picada; pimenta.

Tempere os centros de pescada com sal e alho. Num tacho aqueça água temperada com sal, a cebola cortada, a cenoura, os cravinhos da Índia e 2 colheres de sopa de azeite. Deixe cozer durante 15 minutos, e retire a pescada deixando a água. Com os iogurtes, o resto do azeite, a salsa, o sal e a pimenta prepare o molho. Sirva a pescada (tapada com o molho) com batatas cozidas e outros legumes.

Filetes de Pescada

400g de filetes de pescada; 1 limão; 3 dentes de alho; sal, pimenta; um pouco de leite; farinha; 2 ovos.

Tempere os filetes com o sumo do limão, o alho picado, sal, pimenta e um pouco de leite, e deixe-os repousar nesta marinada durante umas horas. Depois passe-os por farinha, ovo batido, e frite-os em óleo bem quente. Escorra sobre papel absorvente e sirva com arroz de tomate e salada.

Choquinhos fritos

1 kg de choquinhos com tinta; 2 decilitros de azeite; 8 dentes de alho; 1 folha de louro; sal; piri-piri; coentros ou salsa.

Leve ao lume uma caçarola com o azeite, o alho picado e o louro cortado ao meio, e quando estiver bem quente junte os chocos, fritando-os. Tempere com sal, piri-piri e os coentros ou salsa e tape, agitando de vez em quando. Tire quando os chocos tiverem macios. Sirva bem quente com batatas e legumes cozidos.

Pescada no forno com mostarda

1 pescada; mostarda; 125g de natas.

Abra a pescada ao meio, retire-lhe a espinha e besunte as duas metades da pescada com mostarda. Volte a fechar o peixe, ponha-o numa travessa de ir ao forno, cubra-o com as natas e leve-o ao forno para assar. Sirva com puré de batata.

Bacalhau com espinafres

bacalhau; leite; noz-moscada; cebolas; batatas; espinafres; manteiga; molho branco; queijo ralado.

Coza o bacalhau em leite com um pouco de noz moscada. Tire a pele e as espinhas e desfaça em lascas. Aloure cebola e misture com o bacalhau. À parte, faça um puré de batata espesso e coloque-o no fundo de um pirex, a seguir disponha o bacalhau e depois os espinafres cozidos, picados e salteados num pouco de manteiga. Cubra com molho branco, polvilhe com queijo ralado e leve ao forno até alourar.

Muqueca capixaba de badejo com pirão de aipim e camarão

1kg de badejo em postas; 500g de camarão descascado; 3 maços de coentro picados; 3 cebolas picadas em cubinhos; 6 tomates maduros picados com pele e sem semente; 2 dentes de alho; 500g de aipim cozido e batido em liquidificador; limão; azeite; sal; pimenta malagueta; colorau.

Modo de preparar a muqueca: Passar sal nas postas de badejo e reservar. Em uma panela de barro, fritar rapidamente em azeite 1 dente de alho amassado, a seguir acrescentar 4 pimentas malaguetas picadas, 1 colher de

sopa de colorau, fritar ligeiramente e desligar o fogo. Acrescentar 3 tomates picados, 1 e 1/2 cebolas picadas, 1 e 1/2 maço de coentros e misturar bem. Deitar entre o molho as postas de badejo, cozinhar em fogo alto e deixar ferver por 15 minutos. Durante a fervura acrescentar o suco de 1/2 limão, azeite e sal a vontade. Servir com arroz branco e pirão de camarão.

Modo de preparar o pirão: Em uma panela de barro, fritar rapidamente em azeite 1 dente de alho amassado, a seguir acrescentar 3 pimentas malaguetas picadas, 1 colher de sopa de colorau. Acrescentar 3 tomates picados, 1 e 1/2 cebolas picadas, 1 e 1/2 maço de coentro picado, misturar bem e ferver em fogo alto, até que o molho esteja cozido, acrescentar o camarão e cozinhar pôr 5 minutos, colocar sal e azeite a gosto e o sumo de 1/2 limão, ainda com o fogo ligado acrescentar o aipim cozido e batido em liquidificador, misturar bem e servir com a muqueca de badejo e arroz branco.

OBS.: Esta é uma receita básica, que poderá ser feito com qualquer peixe, marisco ou frutos do mar(camarão, lagosta, polvo, lula, etc...).

Pasta de Peixe

algumas gotas de óleo; 450g de peixe branco; 1 limão; 3 colheres de chá de estragão, erva-doce ou salsa picada; sal; pimenta; 3 colheres de sopa de iogurte simples.

Unte um tabuleiro com óleo e coloque nele o peixe. Raspe a casca do limão e ponha-a sobre o peixe, assim como o sumo do limão, e os condimentos. Cubra tudo com uma folha de alumínio e leve a cozer em banho-maria durante 10 m, até que o peixe esteja tenro. Desfaça depois o peixe no molho e junte-lhe o iogurte, mexendo bem.

Soufflé de mariscos e queijo

15g de manteiga; 100g de carne de santola; 25 a 50g de camarões, gambas ou outro marisco; ½ colher de sopa de sumo de limão; 1 colher de chá de erva doce; 4 ovos; 50g de queijo parmesão ralado; sal; pimenta.

Espalhe manteiga no fundo de uma forma própria para soufflé (forma alta) e junte o marisco (ás lasquinhas) e a erva doce. Coloque sobre o peixe uma folha de alumínio e leve a forno médio (190°) durante 5 ou 6 minutos. Entretanto separe as gemas das claras, e misture as gemas com o queijo, o sal e a pimenta. Bata as claras em castelo e envolva-as na mistura já preparada, deitando depois tudo sobre o peixe quente. Coloque novamente no forno e deixe cozinhar durante 20 m, até o soufflé ter aumentado de volume e ter adquirido um tom dourado.

Bacalhau cozido

postas de bacalhau alto; couve portuguesa; batatas; ovos; 0,5 decilitros de azeite por pessoa; alguns dentes de alho; vinagre.

Coza as postas de bacalhau bem demolhado com couve portuguesa. À parte coza as batatas com pele e, também à parte, um ovo por pessoa. Na altura de servir descasque os ovos e pele as batatas. Deve preparar tudo à última da hora, para servir tudo bem quente. Molho: Leve ao lume o azeite com o alho aberto ao meio. Quando levantar fervura retire do lume e junte vinagre.

Caldeirada

1,5kg de peixe fresco (tamboril, raia, safio, pargo, tainha, corvina, etc); 3 cebolas grandes; 500g de tomates maduros; 1 pimento verde; 3 dentes de alho; 2 decilitros de vinho branco; 2 decilitros de azeite; 1 folha de louro; 1 ramo de salsa; pimenta; piri-piri; sal; noz-moscada.

Arranje e lave os peixes, passando-os por água várias vezes. Corte-os em postas mais ou menos do mesmo tamanho e tempere com sal grosso. Descasque as batatas e corte-as às rodelas, assim como o pimento, os tomates e as cebolas. Num tacho coloque uma camada de cebola, pimento, tomate e alho picado e por cima uma camada de batatas, seguida de outra de peixe. Alterne as camadas, regue-as com o azeite e o vinho branco e tempere com sal, pimenta, noz-moscada e piri-piri. Tape o tacho e leve a cozer em lume brando, agitando de vez em quando.

Caldeirada de Lulas

1 kg. de lulas; 600g. de batatas; 3 tomates maduros; 2 cebolas grandes; 1 pimento verde; 1 ramo de salsa; 1 decilitro. de azeite.

Cubra o fundo de um tacho com azeite. Vá dispondo em camadas a cebola, o tomate, o pimento em tiras e as lulas e Junte o ramo de salsa. Tape e deixe estufar. Quando as lulas estiverem cozidas junte as batatas. Tempere e deixe acabar de cozer.

Arroz de Polvo I

1 polvo com 1,2 kg; 3 cebolas; 2 dentes de alho; 1 folha. de louro; 1 molho de coentros picados; 1,5 decilitros de azeite; 240g de arroz.

Coza o polvo em pouca água com uma cebola e sem sal. Escorra e reserve o caldo. Num tacho aqueça o azeite, e aloure as cebolas e os dentes de alho muito picadinhos. Junte o polvo cortado aos bocadinhos ao refogado, com a folha de louro e pimenta a gosto. Tape e deixe estufar em lume lento e depois junte o arroz, mexendo bem. Adicione a água que reservou (triplo volume do arroz) e deixe ferver, rectificando os temperos. Tape e deixe cozer cerca de 15 minutos. Sirva caldoso, polvilhado com coentros.

Arroz de Polvo II

1 polvo com cerca de 1,250Kg; 1 cebola pequena; 1 cebola grande; 2 dentes de alho; azeite; 1 folha de louro; salsa; 1 copo de vinho branco; sal; pimenta em grão; 1 tigela de arroz.

Limpe cuidadosamente o polvo, retirando toda a viscosidade e bata-o com um maço de madeira para o amaciar. Lave-o em água corrente e mergulhe-o em bastante água a ferver com a cebola pequena e um fio de azeite. Deixe cozer até o polvo ficar macio. Entretanto faça um refogado com a outra cebola, os alhos picados e o fundo do tacho bem coberto de azeite. Quando a cebola começar a alourar junte o polvo cortado aos pedaços, o louro, sem o veio interior, e algumas hastes de salsa. Refogue bem e, gradualmente, acrescente o vinho branco. Tempere com sal e pimenta moída na altura e deixe apurar durante cerca de 10 minutos. Junte 3 tigelas de água de cozer o polvo, previamente coada e deixe ferver. Rectifique o tempero, junte o arroz, e cozinhe até abrir. Quando servir retire a salsa e o louro.

Bacalhau a Modos Que

4 postas de bacalhau demolhado; 1kg de batatas; 2 ovos; 1 couve tenra; 10 azeitonas; 2 cebolas; 1 chávena de azeite; 2 alhos; 4 colheres de manteiga; 4 colheres de farinha; meia chávena de leite; sal; pimenta.

Coza o bacalhau, as batatas, os ovos e a couve. Forre o fundo duma taça de ir ao forno com cebola às rodelas, e alterne em camadas as batatas, o bacalhau, a couve e o ovo. Leve ao lume o azeite com os alhos inteiros com casca, e depois de ferver bem deite por cima do bacalhau. Faça um molho bechamel juntando a manteiga, a farinha, o leite, um pouco de sal e pimenta, ao lume. Depois de engrossar deite também por cima do bacalhau e enfeite com as azeitonas. Leve ao forno, e quando o bechamel estiver loiro está pronto.

Tagliattelle com Salmão

250g de salmão fumado; 500g de tagliatelle; 1 cebola média; 1 dente de alho; 1 limão; 1 pacote de natas; azeite; sal e pimenta; queijo parmesão ralado.

Coza o tagliatelle al dente conforme instruções do fabricante. Num prato, desfaça o salmão e tempere-o com limão e pimenta. Numa frigideira, frite no azeite o alho picado e a cebola cortada em 1/2 luas, e quando estiverem alouradas, junte as natas e o salmão. Rectifique os temperos e deixe engrossar. Deite sobre a massa e sirva de imediato salpicado com o parmesão ralado.

Cataplana de Bacalhau

postas altas de bacalhau; pimentas verdes; pimentos morrones; cerveja; louro; alho;

cebola; pimenta; cravinho; batatas; coentros.

Core o bacalhau em azeite e coloque-o na cataplana. Noutro recipiente refogue levemente a cebola, o alho, os pimentos e coloque tudo em cima do bacalhau. Guarneça com batatinhas cozidas e cortadas aos quadrados e regue depois com a cerveja. Quando estiver pronto decore com pimentos morrones e azeitonas.

Pescada rapidinha

lombos de pescada congelada; 1 pacote de sopa em pó de marisco; 1 pacote de natas; pão ralado; folhas de espinafre congelado.

Forre um pirex com as folhas de espinafre (depois de terem sido escaldadas), e coloque por cima os lombos de peixe. Misture, à parte, as natas com a sopa, e deite por cima do peixe, seguido de pão ralado. Leve ao forno durante 20 a 30 minutos, até o peixe estar cozinhado.

Filé de Peixe à Ilhabela

2kg de filé de pescada (badejo, dourada....); 1kg de camarão; 2 chuchus cortados em cubinhos; 4 tomates (um pouco maduros), sem peles e sementes, cortados em pedaços; 1/2 cebola; azeite; salsinha; sal; limão.

Doure levemente o camarão com casca, numa panela grande, em azeite bem quente. Retire o camarão do azeite, e, depois de temperar o peixe com sal, doure-o no mesmo azeite. Retire também o peixe e refogue a cebola, durante mais ou menos 3 minutos, no mesmo azeite quente. Junte à cebola o chuchu cortado em cubinhos, o tomate sem pele e

sementes e a salsinha. Corrija os temperos, e se quiser junte também um pouco de pimenta vermelha. Junte os camarões descascados, e o peixe, e deixe cozinhar até o chuchu amolecer (mais ou menos 15 minutos).

Caril de Lulas

1,5kg de lulas; 1 frasco de caril indiano; 1 cubo de caldo de carne; 1 decilitro de água; 2,5 decilitros de leite; sal q.b.; piri-iri.

Amanhe as lulas e corte-as em rodela. Num tacho junte o conteúdo do frasco de caril indiano com as lulas. Acrescente o cubo de caldo de carne dissolvido em água. Deixe ferver durante 15 minutos e em seguida junte o leite, tape e deixe cozinhar em lume brando até que as lulas estejam tenras. Se necessário acrescente um pouco mais de leite durante a cozedura. Acerte sal e picante a gosto. Sirva acompanhado com arroz branco.

Pastéis de bacalhau I

300g de bacalhau demolido; 400g de batatas cozidas com casca e depois descascadas; 1 cebola pequena; 1 dente de alho; 1 ramo de salsa (bastante); 6 ovos; sal; pimenta; azeite ou óleo para fritar.

Coza o bacalhau e tire-lhe as peles e espinhas. Junte-o com as batatas, a salsa picada, a cebola e o alho, e passe tudo pela máquina de picar. Ligue esta massa com as gemas levemente batidas com um garfo, e bata um pouco. Acrescente então 5 claras em castelo e tempere com sal e pimenta. Com 2 colheres das de sopa molhadas no azeite ou óleo fervente, tenda bolinhos alongados, passando a massa de uma colher para a outra, e frite-os até alourarem. A gordura da fritura deve ser

abundante para que os pastéis não toquem no fundo. Depois de fritos, escorra-os em papel absorvente. Há quem os acompanhe com salada de agriões, feijão frade ou arroz de tomate.

Bacalhau Espiritual

600g de bacalhau; 60g de margarina; 2 dentes de alho; 2 cebolas médias; 400g de cenouras; 2 pãozinhos demolidos em 2,5 decilitos de leite quente; 1 colher de sopa de queijo ralado; Para o creme: 90g de margarina; 100g de farinha; 1 litro de leite; 3 ovos; sal; pimenta; noz-moscada.

Demolhe, e limpe de espinhas e peles o bacalhau. Descasque e pique na picadora, todos juntos, as cebolas, as cenouras e os alhos. Pique também o bacalhau. Num tacho, leve ao lume a margarina e o picado da cenoura com a cebola e o alho. Vá mexendo e, quando começar a alourar, junte o bacalhau, ligando bem e deixando apurar um pouco. Junte os pãozinhos, ligue muito bem e retire do lume. Prepare o creme à parte: Deixe aquecer a margarina, junte a farinha, mexa bem e adicione o leite quente em fio, mexendo sempre. Deixe levantar fervura, retire do lume e junte as gemas, mexendo muito bem, para ligar. Tempere com o sal, a pimenta e a noz-moscada. Divida o creme ao meio e junte a uma das partes o preparado do bacalhau com a cenoura. Na outra metade, incorpore as claras batidas em castelo. Despeje o preparado com o bacalhau num pirex untado, alise e deite por cima o creme com as claras. Espalhe bem, polvilhe com o queijo ralado e leve ao forno a alourar. Sirva assim que retirar do forno.

Prato de camarão no forno

2 kg de camarão fresco; 2 tomates; 1 cebola; 8 dentes de alho; 2 limões; 1 ramo

de salsa; 1 ramo de coentros; cominho; pimenta do reino; 1 chávena de chá de azeite; 1 chávena de chá de óleo; 10 ovos; sal; $\frac{1}{2}$ kg de batata; 1 lata pequena de massa de tomate.

Descasque os camarões e tempere-os com sal, o sumo dos limões, pimenta e cominho. Corte miudinho a salsa e os coentros e misture aos camarões. Leve ao lume uma panela com o óleo e o azeite, e refogue os alhos e a cebola previamente cortados. Junte o camarão temperado. Depois junte também o tomate e a massa de tomate. Misture tudo. Depois de cozido o camarão, unte um pirex com um pouco do azeite ou manteiga e deite nele o camarão, juntamente com a batata cozida. Bata as claras dos ovos em castelo, e depois de juntar as gemas cubra os camarões. Leve ao forno durante 30 minutos, e deixe dourar.

Trutas fritas em pão ralado

trutas que bastem; pão ralado; ovo; sal; pimenta; alhos; limão; salsa.

Limpe as trutas, arranque a espinha, e abra-as em duas partes, como filetes. Tempere com sal, pimenta, alhos e limão. Passe as trutas por ovo e depois por pão ralado, frite-as em óleo. Sirva-as enfeitadas com ramos de salsa e rodela de limão, acompanhadas com arroz de alho.

Bacalhau com Natas II

600g de bacalhau demolhado; 2 cebolas médias; 30g de farinha; 30g de manteiga; 1,5 decilitros de leite; 0,25 decilitros de natas; 1 folha de louro; sal; pimenta; cravinho.

Coza o bacalhau e desfie-o. Corte as cebolas em rodela finas, e as batatas em palitos o mais finos possíveis, fritando-as à parte num tacho. Leve ao lume a manteiga, e a farinha e

vá mexendo sempre. Adicione depois o leite, previamente fervido, lentamente, mexendo sempre, e deixe cozer, continuando a mexer com uma colher de pau. Por fim, tempere com sal e pimenta e junte as natas quando adquirir uma consistência muito cremosa. Leve o azeite ao lume numa frigideira, juntando de seguida a cebola e deixe refogar. Assim que começar a alourar junte o bacalhau desfiado para que refogue um pouco. Num tabuleiro de ir ao forno untado com manteiga deite este preparado, pondo uma camada de batatas por cima. Cubra tudo com o creme de natas e leve ao forno para ganhar um pouco de cor.

Bacalhau de Natal

600g de bacalhau; 5 decilitros de leite; 2 cebolas; 2 dentes de alho; 1 pimento vermelho; 1,5 decilitros de azeite; salsa e louro; 125g de puré instantâneo; 3 ovos cozidos; 50g de amêndoas peladas; 8 colheres de sopa de maionese.

Depois de bem demolhado o bacalhau, coloque-o no leite. Corte as cebolas em meias luas finas e os alhos e o pimento em tiras. Refogue em metade do azeite e junte o louro e a salsa. Coza o bacalhau no restante azeite, junte o refogado e leve ao forno para acabar de cozer. Depois de acabado de cozer, coloque num pirex, decore com o puré de batata e salpique com ovo cozido picado e as amêndoas laminadas. Cubra com maionese e leve ao forno para corar. Quando servir, decore a gosto com azeitonas, salsa ou rodela de ovo cozido.

Tagliatelli à Skizzer

tagliatelli; natas; margarina; pimenta; delícias do mar.

Coza o tagliatelli *al dente* em água e sal, e

numa frigideira à parte ponha as natas com um pouco de margarina e pimenta qb. Quando ferverem as natas junte as delícias dos Mar. Depois de apurar junte as natas com as delicias à massa e sirva de imediato.

Bifes de Atum com Tomate e Salsa

600g de atum fresco; sal; pimenta em grão; 4 dentes de alho; 2 limões; 4 colheres de sopa de azeite; 2 colheres de sopa de banha; 2 cebolas; 400g de tomate; 1 pimento verde; 1 dl de vinho branco; salsa.

Corte o peixe em filetes e tempere-os com o sal, a pimenta mal moída, os alhos descascados e cortados, e bastante sumo de limão. Deixe repousar 1 hora. Prepare entretanto um refogado com o azeite, a banha e as cebolas descascadas e cortadas em meias-luas. Quando a cebola ficar translúcida, junte o tomate pelado e o pimento em rodela e tempere. Deixe ferver em lume brando e regue com o vinho e um pouco de água. Quando voltar a ferver adicione os pedaços de atum e a marinada, cubra com o molho e deixe cozinhar em lume brando. Sirva polvilhado com salsa picada.

Rocombole de arroz e camarão

2 chávenas e meia de arroz (sobras); 2 chávenas e meia de leite; meia chávena de óleo; meia chávena de queijo parmesão ralado; 3 ovos inteiros; 1 chávena de farinha de trigo; 1 colher de sopa de fermento em pó. *Recheio:* camarão cozido; queijo ralado.

Bata tudo no liquidificador excepto a farinha e o fermento e despeje numa tigela, juntando depois a farinha e o fermento. Ponha numa

assadeira untada e polvilhada e leve ao forno médio até corar. Vire a massa sobre um pano húmido disposto na mesa e recheie com o camarão e uma camada de queijo ralado. Enrole com um pano e, depois de frio, desenrole. Coloque um pouco de molho por cima do rocambole. Pode rechear também com carne ou frango.

Pudim de peixe

350g de peixe (fresco ou congelado); 200g de miolo de pão; 5 decilitros de leite; 1 cebola; 2 colheres de sopa de manteiga; 5 ovos; sal; pimenta; noz-moscada; raspa da casca de meio limão; pão ralado.

Coza o peixe e desfaça-o. Ponha o miolo de pão de molho no leite. Pique a cebola e aloure-a na manteiga, juntamente com o peixe e deixe refogar um pouco. Retire do calor e junte, batendo bem, o miolo de pão bem escorrido e as gemas. Tempere com o sal, a pimenta, a noz-moscada e a raspa de limão. Bata as claras em castelo e envolva-as no preparado anterior. Deite numa forma de buraco, untada e polvilhada com pão-ralado e leve a forno médio (180° C) durante 40 minutos. Depois de cozido desenforme-o passados 5 minutos. Sirva com molho de tomate e bróculos.

Prato de pescada no forno

0,5 kg de filetes de pescada; 1 cubo de caldo de galinha; 1 iogurte natural; 200g de queijo fresco; 3 claras; 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado; sumo de meio limão; sal.

Junte o iogurte, o queijo fresco, o cubo de caldo de galinha e desfaça com a varinha mágica. Bata as claras em castelo com uma pitada de sal, e junta à mistura anterior,

delicadamente. Num pirex ponha os filetes de pescada, regue com o sumo de limão, e depois com o preparado. Polvilhe com o queijo parmesão e leve a forno médio (180°C) durante 30 minutos, ou até dourar. Sirva imediatamente.

Pescada no forno com mostarda

1 pescada; mostarda; 125g de natas.

Abra a pescada ao meio, retire-lhe a espinha e besunte as duas metades da pescada com mostarda. Volte a fechar o peixe, ponha-o numa travessa de ir ao forno, cubra-o com as natas e leve-o ao forno para assar. Sirva com puré de batata.

Empadão de Camarão

Massa: 2 gemas; 2 colheres de sopa de óleo; 1 colher de sopa de manteiga ou margarina; 120g de farinha de trigo; sal.
Recheio: 750g de camarões frescos; 2 colheres de sopa de sumo de limão; 4 colheres de sopa de óleo; 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina; 1 cebola ralada; 1/2 chávena de molho de tomate; 1 lata de ervilhas; 1/4 de chávena de azeitonas picadas; 4 colheres de sopa de salsa picada; 3 colheres de sopa de farinha de trigo; 1 chávena de leite; 2 ovos batidos; 2 colheres de sopa de queijo parmesão ou queijo de minas ralado; sal; pimenta-do-reino a gosto.

Massa: Misture as gemas com a manteiga ou margarina, o óleo e sal (a gosto). Junte a farinha de trigo e mexa bem. A massa deve ficar firme e não aderir às mãos. Cubra com o pano e deixe-a descansar durante 1 hora. Estenda a massa bem fina e forre uma forma de aproximadamente 25 cm de diâmetro.

Reserve metade da massa para cobrir o empadão. **Recheio:** Descasque, limpe e lave os camarões. Regue-os com sumo de limão e tempere-os com sal e pimenta. Aqueça o óleo e a manteiga ou margarina e frite a cebola. Junte os camarões e a seguir o molho de tomates. Tampe a cozinhe em fogo lento. Acrescente água, em quantidade suficiente para formar um pouco de molho. Quando tudo estiver cozido, adicione as ervilhas (escorridas), as azeitonas picadas, a salsa e cozinhe durante mais 5 minutos. Verifique o tempero. Misture a farinha de trigo e o leite, e adicione à panela. Quando a mistura tiver a consistência de creme, retire do lume. Recheie a massa e adicione os ovos batidos e o queijo bem misturados. Cubra o pastelão com a massa que ficou reservada, enfeite e pincele com gema. Asse em fogo moderado durante 30 ou 35 minutos.

Ensopado de Enguias

1,2 kgs de enguias; 1,5 decilitros de vinho branco; 2 colheres de sopa de margarina; 1 decilitro de azeite; 4 cebolas grandes; 1 dente de alho; 1 kg de tomate; 2 pimentos; 1 colher de sopa de colorau; salsa; louro; tomilho; sal; pimenta; 200g de fatias de pão torrado.

Esfole e arranje as enguias, corte-as aos bocados e tempere-as com sal. Corte as cebolas às rodelas e leve-as a alourar com a margarina e o azeite. Quando as cebolas estiverem louras, junte-lhes o tomate cortado às rodelas, o dente de alho esmagado, louro, salsa, tomilho, colorau, sal e pimenta. Deixe refogar um pouco e junte depois as enguias, envolvendo-as bem. Regue com o vinho branco e deixe cozer em lume brando. Adicione os pimentos cortados em tiras 10 minutos depois de o líquido ter começado a ferver. Sirva sobre pão torrado.

Bacalhau com Natas III (5 pessoas)

3 postas de bacalhau demolido (não precisam de ser muito grandes); 350g de batata palha; 4 cebolas grandes; 4 dentes de alho; 3 embalagens de natas (pequenas); 1 litro de leite; pimenta ou piri-piri; noz moscada; 1 colher de mostarda; azeite. Molho branco: 2 gemas de ovos; 2 colheres bem cheias de margarina; 4 colheres de sopa de farinha; leite; 1 colher de café de mostarda.

Coza o bacalhau em pouca água (a suficiente para o cobrir), não sendo necessário que fique muito cozido. Tire as postas do tacho, limpe as peles e retire as espinhas, ficando o bacalhau em lascas. Guarde a água de cozer o bacalhau. Ponha um tacho grande ao lume com um bom fio de azeite, as cebolas cortadas às rodelas fininhas e os alhos picados, deixe cozer bem a cebola sem refogar, e aos poucos vá juntando a água da cozedura do bacalhau, sempre a mexer. Quando a cebola estiver bem cozida junte-lhe o bacalhau, a pimenta ou piri-piri, a noz moscada e a mostarda, mexendo tudo muito bem. Vá juntando a água do bacalhau de modo a não deixar esta mistura ficar nem muito consistente nem demasiado líquida. Junte as batatas palha e envolva no preparado do bacalhau. Se tiver gasto toda a água do bacalhau, também pode juntar um pouco de leite e uma parte das natas. Num pirex, que não precisa de ser untado deite o preparado e espalhe bem. No mesmo tacho pode fazer o molho branco: junte a margarina, e quando estiver derretida junte a farinha e vá juntando o leite aos poucos sem parar de mexer. Se ficar granuloso, retire do lume, mexa energicamente e leve de novo ao lume, até fazer o molho branco. Depois retire do lume e junte as gemas de ovos, a mostarda e as natas que restaram. Deite o molho por cima

do preparado do bacalhau, picando-se com o garfo para o molho entrar bem na mistura. Leve ao forno para tostar bem por cima.

Notas: convém não encher muito o pirex que vai ao forno porque senão quando começar a ferver deita por fora; dependendo do forno, poderá ser necessário fazer um pré-aquecimento para que seja mais rápido o bacalhau tostar; a quantidade dos ingredientes pode variar consoante o que for sendo necessário ao longo da preparação do bacalhau.

Arroz de Amêijoas (4 pessoas)

1 kg de amêijoas; 240g de arroz; 1 decilitro de azeite; 3 dentes de alho; 1 molho de coentros picados; 1 cebola picada; 1 dente de alho picado; 4 colheres de sopa de azeite.

Numa caçarola aqueça o decilitro de azeite com os três dentes de alho picados e junte as amêijoas. Polvilhe com metade dos coentros, tape e deixe abrir. Retire as amêijoas, coe e reserve o caldo. Num tacho faça um refogado com o restante azeite, a cebola e o alho picadinhos e deixe alourar. Junte o arroz e frite-o até ficar transparente. Regue com o caldo que reservou e complete com água até obter o volume necessário para o arroz (triplo do volume do arroz). Deixe ferver. Verifique se necessita de sal. Tape e deixe cozer durante cerca de 15 minutos. Nos últimos 5 minutos adicione as amêijoas e polvilhe generosamente com os restantes coentros.

Chocos com Ervilhas (4 pessoas)

1 kg de chocos; 2 cebolas picadas; 1 dente de alho picado; 1 folha de louro; 1 decilitro de azeite; 350g de ervilhas; 1/2 chouriço de carne em rodelas; sal; pimenta.

Limpe, lave e parta os chocos em pedaços. Num tacho aqueça o azeite, junte as cebolas, os alhos e as rodelas de chouriço e deixe fritar a cebola. Junte os chocos, polvilhe com pimenta e envolva bem. Tape e deixe estufar. Se necessário vá acrescentando água. Quando o choco estiver quase cozido junte as ervilhas, acrescente água quase a cobrir e rectifique os temperos. Deixe cozer as ervilhas e apurar.

Pudim de lagosta fingida (4 pessoas)

400g de pescada (pode ser congelada); 4 ovos; 4 tomates médios bem maduros; sal e pimenta a gosto; maionese para a cobertura;

Coza a pescada, tirando em seguida peles e espinhas e parta-a em bocadinhos de cerca de 1,5 cm. À parte, bata os ovos. Escalde os tomates para lhe tirar melhor a pele, triturando-os em seguida, e passe-os por um passador, a fim de retirar todas as grainhas. Misture os tomates e os ovos batidos e a esta mistura junte a pescada. Tempere de sal e pimenta. Unte uma forma com manteiga ou, melhor ainda, forre uma forma com papel vegetal untado com manteiga e despeje nela cuidadosamente a mistura. Leve a forno médio cerca de 30 minutos. Deixe arrefecer um pouco, desenforme, e, quando estiver frio, meta no frigorífico. Sirva coberto de maionese (cuidado com os ovos, prefira a maionese em frascos). Acompanhe com salada de alface e delicie-se com esta lagosta que nenhum amigo vai descobrir que é fingida.

Massa com Salmão Fumado

massa (esparguete, tagliatelli, ... etc); sal; fio de óleo; 1 cebola picada; alho; azeite;

1 embalagem de salmão fumado; 1 pacote de natas.

Num tacho com bastante água junte sal e óleo e leve a massa a cozer. Entretanto, num outro tacho deite a cebola, o alho e o azeite e deixe refogar, sem deixar ganhar cor. Juntar o salmão fumado aos pedaços e as natas. Envolva tudo e aqueça bem o molho. Depois de escorrer bem a massa junte o molho e Bom Apetite.

Massa com atum (4 pessoas)

1 pacote de massa (de cotovelos ou outra a gosto); 3 a 4 latas de atum; 1 pacote de natas; cebola; alho; molho de tomate; óleo; sal; pimenta.

Coza a massa em água, com um fiozinho de óleo e uma pitada de sal, escorra-a e reserve. Entretanto coloque ao lume um tachinho, com a cebola e o alho picados, a refogar em óleo bastante quente. Quando a cebola estiver translúcida, junte o molho de tomate, o atum (depois de escorrido o óleo) e misture bem. Disponha a massa num pirex que possa ir ao forno, e envolva muito bem o atum e as natas. Antes de ir ao forno, polvilhe com queijo ou pão ralado, conforme o gosto. Leve ao forno durante 15 a 20 minutos.

Bacalhau à Minhota (4 pessoas)

4 postas altas de bacalhau (já demolido); colorau; pimenta; óleo; 6 batatas; 4 cebolas; 8 dentes de alho; 1,5 decilitros de azeite; azeitonas.

Com um pano, enxugue muito bem as postas de bacalhau, polvilhe-as com colorau e frite-as em óleo, previamente aquecido, sobre lume moderado. Volte-as com uma escumadeira e

deixe alourar, de ambos os lados. Escorra sobre papel absorvente. No mesmo óleo frite as batatas, descascados e cortadas em rodela grossas. Escorra também sobre papel absorvente. Descasque as cebolas e os dentes de alho, corte-as em rodela finas e leve ao lume com o azeite. Deixe cozer a cebola, até estar macia. Coloque as postas de bacalhau e as batatas numa travessa de serviço e cubra com a cebolada. Enfeite com azeitonas e acompanhe com o esparregado, ou grelos salteados, conforme o gosto. Leve ao forno durante 15 a 20 minutos.

Cuzcuz de Atum

2 colheres de sopa de óleo; 3 colheres de sopa de azeite; 1 cebola picadinha; 4 dentes de alho picadinhos; 6 tomates sem pele; 2 latas de atum; 1 lata de legumes em conserva; 1 chávena de chá de farinha de mandioca crua; farinha de milho amarela; sal; salsa; cebolinha; ovos cozidos e azeitonas para decorar.

Frite levemente a cebola e o alho no óleo e azeite, refogue os tomates, e misture os demais ingredientes até dar o ponto. Coloque numa forma untada e decorada com azeitonas e ovos cozidos, firme bem com um pano húmido, e vire sobre um prato.

Polvo Abafado

1 polvo com 1 kg; 8 dentes de alho esmagados com casca; 2 folhas de louro; 2 colheres de sopa de azeite; 1 copo de vinho branco; pimenta branca; sal.

Junte todos os ingredientes numa panela, tape e deixe cozer em lume brando.

Bolo Salgado

1 lata de atum desfiado; 1 lata de creme de leite com soro; 1 lata de pomarola; 250g de maionese; 2 pães de forma; cebola e salsinha a gosto (cebolinha NÃO).

Coloque tudo numa tigela e misture bem. NÃO leve ao lume. Para montar, coloque uma camada de pão, outra de patê, novamente de pão, e de patê, ... até terminar. Utilize o mesmo patê para a cobertura.

Soufflé de Bacalhau I (4 pessoas)

400g de bacalhau demolhado; 1 decilitro de azeite; 2 dentes de alho, picados finamente; 6 pãezinhos (carcaças); 6 ovos; sal e pimenta q.b.; pão ralado qb.

Demolhe o pão em água e depois escorra-o e esprema-o bem. Num tacho, leve ao lume o azeite, junte-lhe os dentes de alho, picadinhos e mexa até alourarem um pouco. Misture o pão espremido e as gemas, mexa, deixe aquecer muito bem e rectifique os temperos. Entretanto, leve a cozer o bacalhau, como habitualmente, escolha-o de peles e espinhas, esmague-o dentro de um pano, como para pastéis de bacalhau e misture-o muito bem no preparado anterior. Bata as claras em castelo e misture no preparada, com cuidado. Unte com manteiga um recipiente que possa ir ao forno, deite nele o preparado, alise, polvilhe com pão ralado e leve a forno médio (160°), cerca de 40 minutos. Quando pronto, retire e sirva de imediato com salada a gosto.

Couscous com Atum

1 lata grande de atum; 250g de couscous; 250g de vegetais variados congelados; 1/2 litro de água; 2 colheres de sopa de

azeite; 1 decilitro de vinagre; salsa picada; sal e pimenta.

Coza os legumes congelados no 1/2 litro de água temperada com sal. Entretanto deite os couscous numa tijela e envolva muito bem no azeite. Escorra os legumes não deitando a água fora, e deite a água da cozedura sobre o couscous, deixando repousar durante pelo menos 5 minutos sem mexer. Escorra bem o atum, desfie-o e junte-o aos couscous. Junte também os legumes cozidos e misture tudo muito bem. Tempere com o vinagre, pimenta e salsa picada. Também se pode adicionar um pouco de mostarda e açúcar ao vinagre. Está pronto!

Açorda para crianças

1 posta de pescada ou maruca; fatias de pão; 1 dente de alho; azeite; 1 ovo.

Coza a posta de pescada ou maruca com um pouco de sal. Retire o peixe e coe a água. Num tachinho coloque fatias de pão, o dente de alho e um pouco de azeite, deite a água e deixe levantar fervura. Retire e junte o peixe já desfiado. Se desejar pode juntar um ovo batido antes da açorda começar a ferver.

Soufflé de Peixe II

150g de peixe cozinhado (cozido ou assado); 50g de manteiga; 40g de farinha; 2,5 decilitros de leite; 4 gemas; 5 claras.

Acenda o forno (220°C) e unte uma forma de soufflé. Derreta a manteiga sem a deixar queimar, polvilhe com a farinha e deixe cozer um pouco. Regue com o leite frio, mexa para impedir que se queime e assim que ferver retire do calor. Junte o peixe picado, sem pele e sem espinhas. Espalhe à superfície uns bocadinho de manteiga e tape, deixando arrefecer. Junte as gemas, bata as claras em

castelo bem firme, e junte-as cuidadosamente, de modo a envolver o creme de baixo para cima. Deite o preparado na forma, alise a superfície, dê-lhe alguns golpes para que o calor penetre, e introduza no forno a 200°C durante 25 a 30 minutos. Nos primeiros 10 minutos não abra a porta do forno, e nos últimos minutos intensifique a temperatura do forno. Sirva imediatamente.

Soufflé de Bacalhau II (4 pessoas)

2 postas de bacalhau previamente demolhado; 1 colher de sopa de manteiga; 1 colher de sopa de farinha; 1 decilitro de água da cozedura do bacalhau; 1 decilitro de leite; 4 ovos; sal; pimenta preta moída na altura; algumas gotas de sumo de limão; noz-moscada ralada na hora; queijo parmesão ralado.

Coza o bacalhau, escorra-o, retire-lhe peles e espinhas e desfie-o muito bem. Coe a água da cozedura e reserve um decilitro. Numa caçarola, derreta a manteiga, polvilhe com farinha e deixe dourar por um minuto. Retire do lume e junte, em fio, a água da cozedura do bacalhau, mexendo com uma colher de pau. Junte o leite e leve a caçarola de novo ao lume e, sem parar de mexer, deixe espessar. Fora do lume, junte a este, molho o bacalhau desfiado, mexa e tempere com sal (pouco), pimenta, sumo de limão e noz-moscada ralada. Acrescente as gemas, uma a uma, mexendo entre cada adição. Bata as claras em castelo firme e incorpore-as, cuidadosamente, no creme anterior. Distribua este preparado por recipientes individuais de louça refractária, devidamente untados e enfarinhados e polvilhe com queijo ralado. Leve ao forno, a 200° C durante vinte minutos e sirva imediatamente.

Pastéis de Bacalhau II

250g de bacalhau (demolhado); 200g de batatas; 1/2 cebola; 1 colher de sopa de salsa picada; 1 cálice pequeno de vinho do Porto; 3 a 4 ovos; sal; pimenta; noz-moscada.

Coza as batatas com casca, descasque-as e reduza-as a puré. Coza e escorra bem o bacalhau, retire-lhe todas as peles e espinhas e esfregue-o dentro de um pano limpo e grosso até ficar completamente em fios. Numa tigela junte o puré de batata com o bacalhau, a cebola picada, a salsa, o vinho do Porto e tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Misture bem os ovos um a um (a quantidade de ovos a usar depende do seu tamanho e da porção de batata). Molde os pasteis com duas colheres de sopa e frite-os.

Filetes com Cerveja

8 filetes de peixe; 2 cebolas; 1 gema de ovo; 3 colheres de sopa de margarina; 1 colher de sopa de farinha; 1 lata de cerveja; 2 colheres de sopa de natas; salsa; sal; pimenta.

Tempere os filetes com sal e pimenta. Refogue a cebola na margarina e coloque-a no fundo de um tabuleiro, com os filetes por cima. Regue com a cerveja e leve ao forno até os filetes estarem cozidos. Retire do forno e ponha os filetes na travessa onde os vai servir. Ponha o tabuleiro no fogão em lume forte, ligue a farinha com a margarina e coloque esta mistura no tabuleiro com a gema e as natas para ligar o molho, mexendo bem. Cubra os filetes com este molho e salpique com salsa picada. Nota: Acompanhe com legumes cozidos no vapor, couve de bruxelas, bróculos, cenoura, alho francês, etc.

Brandada de Bacalhau com Tomate (4 pessoas)

0,5kg de batatas; sal; pimenta; 0,5kg de bacalhau; 1 tomate maduro; 2 gemas; 2,5 decilitros de natas; manteiga para untar; 10g de queijo ralado.

Coza as batatas em água temperada com sal, escorra-as e reduza-as a puré. Coza igualmente o bacalhau, limpe-o de peles e espinhas e desfaça-o como para pastéis de bacalhau. Misture o puré de batata com o bacalhau e o tomate previamente escaldado, limpo e picadinho. Junte as gemas e as natas e bata tudo muito bem. Rectifique de sal e tempere com pimenta. Deite o preparado num tabuleiro, previamente untado com manteiga, e polvilhe com o queijo ralado. Leve a forno médio (160°), cerca de 30 minutos, até alourar bem. Sirva de imediato.

Salmão com Toucinho

8 postas de salmão com cerca de 125g cada e 1/2 cm de espessura; 1/2 chávena de caldo de peixe; 6 dentes de alho; 2 fatias grossas de toucinho entremeado ou de bacon; 4 colheres de sopa de azeite; sumo de 1 limão; sal; pimenta branca em grão; 1 colher de sopa de banha.

Tempere o peixe com limão, sal e pimenta acabada de moer e deixe tomar gosto durante cerca de 30 minutos. Mude o peixe para uma assadeira, dispondo as postas numa só camada e por cima coloque pedacinhos de banha, regue com o caldo de peixe e asse no forno. Mude-o para uma travessa aquecida. Numa pequena frigideira de barro frite os alhos cortados, o toucinho aos pedacinhos e o azeite. Quando parte da gordura do toucinho derreter e os

alhos dourarem, deite ainda quente sobre o peixe.

Croquetes de Atum

300g de atum em conserva; 1 cebola; 75g de margarina; 3 colheres sopa de farinha; leite; sal; pimenta; salsa picada; 2 ovos; pão ralado.

Pique a cebola muito bem e leve-a a lume brando com a margarina. Junte o atum previamente escorrido e esmagado com um garfo, misture bem e polvilhe com farinha. Acrescente leite quente aos poucos e vá mexendo até obter uma massa com a consistência necessária para poder enrolar os croquetes, deixando a farinha cozer bem. Adicione salsa picada, tempere com sal e pimenta e deixe arrefecer. Forme os croquetes, passe-os por farinha, ovo e pão ralado. Frite em óleo bem quente, escorrendo depois em papel absorvente.

Pargo com Pimentos

1 pargo com 1,5 kg; 1 pimento verde; 1/2 pimento vermelho; 1 kg de batatinhas; 300g de tomates pequeninos; 1,5 decilitro de azeite; 1 raminho de funcho; 1 limão; 2 cebolas; 4 dentes de alho; sal; pimenta.

Amanhe, lave e dê golpes ao peixe. Coloque-o num pirex, juntamente com as cebolas cortadas às rodela, os alhos, os pimentos às tiras e o funcho. Regue com o azeite e leve ao forno com as batatinhas e os tomatinhos. Deixe assar nos 220°C, durante cerca de 35 minutos. Sirva acompanhado de salada.

Bacalhau assado no forno e migas de grelos (4 pessoas)

Bacalhau: 4 postas de bacalhau; 4 dentes de alho; 2 cebolas; 2 folhas de louro; 3 $\frac{1}{2}$ decilitros de azeite novo; leite; 1 colher de sopa de pão ralado; 1 colher de sopa de queijo ralado; 1 colher de chá de colorau.
Migas: 3 pãezinhos; $\frac{1}{2}$ molho de grelos de nabo tenrinhos; 4 dentes de alho; azeite; sal e pimenta

Corte as cebolas às rodela. Estale os dentes de alho inteiros no azeite. Tempere com pimenta e colorau. Numa assadeira deite a cebolada. Passe o bacalhau pela mistura de pão e o queijo ralados e coloque com cuidado cada uma das postas sobre a cebolada. Leve ao forno bem quente. Logo que o bacalhau comece a ficar tostadinho regue com o próprio azeite. Entretanto, prepare as migas de grelos. Demolhe o pão em água morna e regue com um fio de azeite. Tempere de sal e pimenta. Lave os grelos, escorra bem e introduza em azeite quente onde fritou já 4 dentes de alho. Junte o pão desfeito e bem escorrido. Vá voltando com a colher de pau. Sirva o bacalhau na assadeira e acompanhe com as migas de grelos numa travessa e enfeite com azeitonas.

Maionese de Atum

1kg de batatas cozidas e cortadas em cubos; 250g de cenoura cozida e picada; 200g de vagem cozida e picada; 1 cebola bem picadinha; 250g de maionese; salsa; cebolinha; pimenta branca; 1 lata de atum

Coza os legumes, e depois de arrefecidos tempere-os com sal, salsa, cebolinha, pimenta branca e a cebola. Acrescente o resto dos ingredientes e por último a maionese. Sirva bem fresca.

Massa de Atum II

um pacote de massa rosca colorida; 1 colher de sobremesa de óleo; 2 latas de atum; 1 lata de cogumelos; 1 frasco de ketchup.

Coza um pacote de massa rosca colorida com o óleo. Faça um refogado, deixe apurar e junte o atum, os cogumelos e o frasco quase todo de ketchup. Depois das duas coisas preparadas, junte o refogado à massa escorrida e misture bem. Sirva quente.

Guisado de Peixe

800g de filetes de solha ou de salmão; sumo de limão; molho inglês; sal; pimenta; 4 colheres de chá de manteiga; 4 colheres de sopa de cebola picada; 80g de cogumelos; 2,5 decilitros de vinho branco seco; 100g de gambas; 200g de berbigão sem concha; 200g de natas.

Tempere os filetes com sumo de limão, molho inglês, sal e pimenta e corte-os em pedaços médios. Derreta a manteiga e junte a cebola, os cogumelos cortados às fatias e, em cima, o peixe. Regue com o vinho, tape e deixe cozer em lume brando durante 5 minutos. Junte as gambas, o berbigão e as natas, mexa com cuidado e deixe levantar fervura. Rectifique os temperos e sirva de imediato, acompanhado de arroz e salada de pepino.

Canelones com atum

1 embalagem de canelones (congelados); 4 latas de atum; 1 cebola grande; 1 chávena de natas; sal; pimenta. Molho: 50g de manteiga; 50g de farinha; 0,5 litros de leite; 100g de queijo mozzarella; 2 gemas; sal; pimenta.

Cozinhe os canelones em água temperada com sal até ficarem "al dente", escorra-os, mergulhe-os em água fria e estenda-os sobre papel absorvente para secar. Entretanto, escorra o atum e separe-o em lascas. Leve um tacho ao lume com a cebola picada e deixe alourar. Acrescente depois o atum e as natas e misture bem. Tempere com sal e pimenta a gosto e cozinhe durante alguns minutos. Recheie os canelones com este preparado, cuidadosamente e coloque-os num recipiente refractário untado com manteiga. À parte, derreta a manteiga, polvilhe com a farinha, misture bem e deixe cozer durante alguns momentos. Adicione o leite a ferver aos poucos e mexendo rapidamente e cozinhe durante alguns minutos, até engrossar. Fora do lume, adicione metade do queijo previamente ralado e as gemas. Tempere com sal e pimenta, misture bem e verta sobre os canelones. Polvilhe com o restante queijo também ralado e com algumas nozinhos de manteiga e leve ao forno a gratinar.

Massada de bacalhau

2 cebolas; 3 dentes de alho; 3 colheres de sopa de azeite; 30g de margarina; 2 postas de bacalhau demolhado; 1 lata de tomate pelado; 1 decilitro de vinho branco; 250g de massa de rosca (fusilli); sal; pimenta; 150g de azeitonas pretas; 1 raminho de manjerição.

Descasque e corte as cebolas e os alhos em rodelas finas. Leve ao lume com o azeite e a margarina e deixe cozer suavemente até a cebola estar macia. Adicione o bacalhau, sem peles nem espinhas e feito em lascas grossas. Tape o tacho e deixe suar durante 5 minutos. Junte o tomate pelado, cortado em bocados, regue com o vinho branco e deixe cozer durante 30 minutos. À parte, coza a massa em

água temperada com sal. Escorra e junte ao bacalhau. Tempere com sal e pimenta, junte as azeitonas cortadas ao meio e descaroçadas, e umas folhinhas de manjerição.

Rolinhos de linguado com molho de camarão

filetes de linguado.

Se os filetes forem grossos abra-os ao meio. Faça rolinhos com os filetes e prenda-os com um palito para não desmancharem. Leve a cozer em água temperada com sal durante cinco minutos, para não desmancharem, tire da água da cozedura, disponha numa travessa e cubra com o molho de camarão. Sirva de imediatamente acompanhado de legumes cozidos.

Pudim de Atum

2 latas de atum de conserva; 4 batatas médias; 1/2 cebola; 2 ovos; sal; pimenta; azeitonas; maionese.

Coza as batatas e os ovos. No fim de cozidas, reduza as batatas a puré com a ajuda de um garfo. Misture com o atum, já sem o óleo e partido em pequenos pedaços. Pique muito bem a cebola e o ovo, e junte á mistura anterior. Misture tudo muito bem. Coloque numa forma e leve ao frigorífico. Quando for servir, desenforme, cubra com maionese e enfeite com rodelas de ovo cozido e azeitonas.

Nota: É uma receita ótima para um dia de verão.

Arroz de Atum (2 pessoas)

1 cebola; azeite; 2 latas de atum; 1 chávena de chá de arroz agulha; 2 chávenas de chá de água; sal; pimenta.

Refogue a cebola picada no azeite, junte o atum e o arroz e deixe fritar um pouco. Depois junte a água, o sal e a pimenta, tape e deixe cozinhar durante 12 minutos. Apague o lume e deixe repousar durante 5 minutos com a tampa. Acompanhe com salada de alface. Nota: Junte um pouco de maionese.

Bacalhau com natas da mãe da Marta

3 postas de bacalhau; batatas cortadas em cubos pequenos; azeite; 3 dentes de alho picados; 2 cebolas grandes às rodelas. Molho béchamel: 2 colheres de farinha; 2 colheres de manteiga; 1 litro de leite; sumo de $\frac{1}{2}$ limão; 1 pacote de natas; pimenta; sal.

Coza o bacalhau e frite as batatas (devem ficar pouco fritas). Desfie o bacalhau. Faça um refogado com a cebola, o alho e o azeite, não deixando a cebola alourar, mas simplesmente ficar transparente. Misture o bacalhau com o refogado e as batatas. Para o molho, junte a farinha ao leite (deve dissolver primeiro a farinha em pouco leite e depois adicionar o resto), adicione manteiga e leve ao lume. Junta-se o sumo de limão e tempere com sal e pimenta. Já fora do lume, junte as natas (para estas não talharem). Num tabuleiro, coloque o preparado do bacalhau e por cima, o molho béchamel, abrindo umas covinhas para o molho entrar. Polvilhe com pão ralado e leve ao forno durante aproximadamente 20 minutos. (receita para aproximadamente 8 pessoas)

Bacalhau Surpresa

2 dentes de alho; 1 cebola; 2 postas de bacalhau; 1 tomate; 2 ovos; 2 latas de feijão frade; azeite; sal; salsa; pimenta;

Coza o bacalhau demolido e desfie-o. Corte

miúdamente os alhos e a cebola e frite em azeite numa frigideira funda e anti-aderente. Quando tiverem alourado, junte o tomate cortado aos bocadinhos e, um pouco depois, o bacalhau desfiado. Deixe apurar e acrescente o feijão frade. Deixe cozinhar, durante cerca de 10 minutos em lume brando, adicione os ovos batidos, a pimenta e o sal. Deixe que a mistura seque um pouco mais e enfeite com salsa fresca picada.

Bacalhau assado com Batatas à murro

4 postas de bacalhau grosso de muito boa qualidade; 2 decilitros de azeite; 4 dentes de alho; 1kg de batatinhas; sal; 2 ovos; 1 cebola; azeitonas.

Ponha o bacalhau de molho durante 48h. Escorra e enxugue as postas num pano. Asse o bacalhau no carvão, tendo o cuidado de o ir virando. À parte ponha num tacho o azeite e os alhos cortados em rodelas, e deixe aquecer. Quando o bacalhau estiver assado, tire-o das brasas, desfaça-o em lascas e meta-o no azeite durante um bocado para amaciar. Lave as batatas inteiras e com casca, e ponha-as assim a assar no forno, e quando estiverem prontas esborrache-as com a mão e deite em cada abertura uma pitada de sal. O prato está pronto a servir, enfeitado com rodelas de ovo cozido, rodelas de cebola e azeitonas.

Nota: Como as batatas demoram algum tempo a assar, é preferível que comece por aí. (Se tem microondas use-o para assar as batatas, durante 1 minuto cada batata, virando-as a meio do tempo).

Açorda de Marisco

500g de camarão; 500g de amêijoas; 500g de berbigão; 500g de pão; 3 dentes de alho; 4 colheres de sopa de azeite; 1 molho de coentros; sal; pimenta; piripiri; 3 ovos.

Coza os camarões em pouca água, descasque-os, coe e reserve a água. Abra as amêijoas e os berbigões em tachos separados e coe as respectivas águas. Tire-os das conchas. Junte a água dos três mariscos, leve ao lume para ferver e regue o pão com esta água. Aloure os dentes de alho no azeite, junte os coentros e após deixar ferver por um minuto, junte o pão. Mexa com uma colher de pau até obter uma açorda homogénea e mole, e depois tire os

coentros e tempere com o sal, a pimenta e o piri-piri. Introduza os mariscos, dê-lhes uma volta e retire do lume, para juntar os ovos, mexer e servir imediatamente polvilhado com coentros picados.

Linguado Recheado

1 linguado grande; 200g de camarão; 1 cebola; 3 colheres de sopa de manteiga; 1 colher de sopa de farinha; sal; pimenta; mostarda; limão; vinho branco; 4 tomates; 1 latinha de pontas de espargos; salsa.

Tire a pele escura e a espinha ao linguado e coloque-o num tabuleiro untado. Coza os camarões e coe a água (mas não a deite fora). Pique a cebola e leve-a ao lume a alourar com uma colher de sopa de manteiga. Polvilhe com a farinha e regue com 2 decilitros de água de cozer os camarões. Descasque os camarões, deixando os mais bonitos para a decoração. Junte os camarões descascados ao creme e tempere com sal, pimenta e mostarda. Recheie o linguado com o creme preparado, regue-o com sumo de limão e espalhe por cima nozinhos de manteiga, um pouco de vinho branco, sal e pimenta. Leve a cozer no forno durante cerca de 25 minutos. A meio da cozedura introduza o tomate pelado e cortado aos bocados no tabuleiro e regue com o molho dos linguados. Depois do peixe estar cozido, coloque-o na travessa de serviço e contorne com o tomate, as pontas de espargos e os camarões. Polvilhe com salsa picada. Nota: Como abrir o linguado? Dê um golpe ao longo do linguado até à espinha. Parta a espinha rente ao rabo e à cabeça e retire-a cuidadosamente com a ajuda de uma faca.

Lulas com amêijoas

1 kg de lulas; 60g de margarina; 4 cebolas; 2 malaguetas; 1 kg tomate; 80 g de bacon;

sal; uma pitada de gengibre ralado; 500g de amêijoas; salsa.

Numa frigideira ponha a margarina, as cebolas cortadas às rodela e as malaguetas picadas, e deixe cozinhar até a cebola estar mole (vá mexendo sempre). Corte o tomate pelado em rodela pequenas e tire as sementes, juntando depois ao preparado, assim como o bacon (também partido aos cubos), o sal e o gengibre. Regue com um copo de água, tape e deixe apurar durante 20 minutos. Junte as lulas e as amêijoas e deixe cozinhar durante mais 20 minutos. Polvilhe depois com salsa picada e acompanhe com batatas cozidas.

Pescada gratinada com camarão

6 postas de pescada; sumo de meio limão; 6 dentes de alho; sal; pimenta; 1 colher de sopa de cebolinho seco; 1 cebola; 50g de margarina; 400g de camarões selvagens; piri-piri; 1 colher de sopa de farinha; 1 gema; 1 colher de sopa de mostarda; 100g de queijo ralado em fios.

Coloque as postas de pescada num tabuleiro de ir ao forno e tempere com o sumo de limão, o alho picado, o sal, a pimenta e o cebolinho seco picado. Espalhe ainda a cebola cortada em rodela muito finas e a margarina aos pedaços. Leve ao forno durante 25 minutos e à parte coza os camarões durante 1 minuto em água a ferver temperada com sal e piri-piri (guarde a água para usar mais tarde). Derreta em lume fraco 1 colher de sopa de margarina com a farinha, mexendo sempre. Regue com 2,5 decilitros da água de cozer os camarões (coada) e mexa com uma vara de arames. Deixe engrossar um bocadinho, e sem nunca parar de mexer, adicione a gema e a mostarda. Depois de juntar os camarões à pescada regue com o molho, polvilhe com o queijo ralado, e leve ao forno com o grelhador ligado para

gratinar. Sirva com arroz branco solto e feijão verde cozido.

Bacalhau à Braz

6 postas de bacalhau demolhadas; 2 cebolas grandes; 6 dentes de alho; 1 decilitro de azeite; 500g de batatas palha; 12 ovos; pimenta; salsa picada; azeitonas pretas.

Escalde o bacalhau, retire as peles e as espinhas, e depois desfie-o. Refogue as cebolas, alhos e azeite, junte o bacalhau e deixe-o absorver o azeite. Adicione depois a batata palha mexendo bem. Quando estiver quente, junte os ovos batidos previamente com a pimenta. Envolva bem, mexendo sempre com uma colher de pão até os ovos começarem a coagular. Polvilhe com salsa picada e sirva com azeitonas pretas.

Trutas grelhadas com presunto

4 trutas; sal; pimenta, 8 fatias finas de presunto; 4 colheres de sopa de óleo; 1 colher de sopa de mostarda; 1 colher de sopa de mistura de ervas aromáticas.

Lave muito bem as trutas e faça-lhes dois golpes na diagonal, em ambos os lados. Tempere-as com sal e pimenta. Recheie cada truta, introduzindo na barriga e em cada golpe, uma fatia de presunto. Prepare então o molho, com o óleo, a mostarda e as ervas aromáticas, e pincele as trutas com ele, durante os 30 minutos que estiverem no forno a grelhar. Não se esqueça de as virar, para que alourem dos dois lados. Sirva com batatas cozidas, limão e outros legumes.

Espetada de Marisco com mel e mostarda

450g de gambas descascadas; 450g de vieiras grandes; 1/2 chávena de óleo de cártamo; 4 colheres de sopa de salsa picada; 2 colheres de sopa de sumo de limão; 2 colheres de sopa de mel líquido; 1/2 colher de chá de pimenta preta moída; 2 dentes de alho picados; 2 colheres de chá de mostarda Dijon.

Espete o peixe e as gambas alternadamente nos paus de bambu previamente demolhados e regue com a mistura dos outros ingredientes (bata-os na batedeira). Deixe marinar no frigorífico (tapado) durante uma hora, e depois grelhe em fogo médio, pincelando frequentemente com a marinada. Pincele antes de servir.

Salmão no forno recheado

2kg de salmão; 1 colher de sopa de azeite; 115g de fiambre; 1 cebola aos cubinhos; 1 talo de aipo aos cubinhos; 2 cenouras descascadas aos cubinhos; 175g de pão ralado; 280g de camarão pequeno; 1 colher de chá de colorau; 1/4 colher de chá de pimenta; 1/2 chávena de vinho branco.

Lave e arranje o salmão. Aqueça o azeite num tacho e junte-lhe o fiambre, a cebola, o aipo e a cenoura, e deixe refogar até ficarem tenros. Deixe arrefecer e junte ao refogado uma mistura de pão ralado, camarão, as especiarias e o vinho. Recheie o peixe com a mistura, ate com um fio, e leve ao forno durante 45m num pirex untado e com tampa.

Peixe com tomate

450g de solha; 1 embalagem de amêijoas ou berbigão; 2 limões; pimenta preta; 225g de tomate; 1 lata pequena de polpa de tomate;

1 colher de chá de mostarda; 3 dentes de alho; 1 pitada de tomilho; salsa; 1 cebola; 1 pimento picante.

Tempere o peixe e o marisco com o sumo dos limões, os dentes de alho esmagados, a pimenta preta e o pimento lavado e cortado em bocados, e deixe nesta mistura durante pelo menos 1 hora. Refogue a cebola picada com os tomates pelados (veja como pelar um tomate em 5 segundos nas dicas de cozinha) e cortados, e junte o tomilho, a polpa de tomate e um copo de água. Deixe cozinhar durante uns minutos e depois de juntar o peixe e o marisco no preparado, deixe cozer durante 2 a 4 minutos. Sirva com couve-flor.

Camarões ao molho caribenho

1 kg de camarões médios ou grandes (limpos e temperados a gosto); 2 colheres de sopa de manteiga sem sal; 2 colheres de sopa de farinha de trigo; 1 cebola média picadinha; 1 copo do caldo do cozimento dos camarões; 1 copo de creme de leite fresco; 200g + 200g de requeijão cremoso; 1 colher de café de curry; sal; pimenta branca; 1 colher de sopa de salsinha verde picadinha; 2 colheres de sopa de conhaque (para flambear); 1 chávena de chá de abacaxi fresco picadinho e cozido; 1 chávena de chá de damascos turcos (doces) cozidos; 100g de amêndoas laminadas.

Refogue a cebola na manteiga, junte a farinha de trigo e mexa até que esteja dourada. Junte o creme de leite e o caldo de camarão de uma só vez mexendo sempre até obter um creme. Fora do fogão junte 200g de requeijão, o curry, o sal, a pimenta branca e a salsinha picada, misturando muito bem, e acrescente os camarões, passados rapidamente por manteiga. Salpique então com o abacaxi, os

damascos, 200g de requeijão e as amêndoas laminadas. Leve ao forno a 200°C até que esteja levemente dourado. É delicioso!!! Sirva com arroz branco e salada verde.

Caril de Lulas

60g de margarina; 2 cebolas; 0,5kg de tomates; sal; piripiri; 1 colher de sobremesa de pó de caril; 1 pitada de canela; 1 pitada de gengibre ralado; 1 cravinho; 500g de lulas em argolas; 3 decilitros de leite de côco.

Refogue a cebola picada com a margarina, e junte depois os tomates esmagados e sem pele. Tempere com sal e piripiri e deixe apurar com o tacho tapado durante 30 minutos. Polvilhe com o pó de caril, a canela, o gengibre ralado, e acrescente o cravinho. Depois de mexer junte as lulas, e quando começar a ferver regue com o leite de côco, e deixe cozer mais 30 minutos. Acompanhe com arroz branco muito solto.

Bacalhau Grelhado com Pimentos **(4 pessoas)**

4 postas de bacalhau demolhado de véspera; 2 tomates; 1 pimento vermelho; 1 pimento amarelo; 12 batatinhas com casca; 1 cebola, cortada em anéis e frita; sal e pimenta; azeitonas pretas descaroçadas. Para o molho: 1 decilitro de azeite; ½ decilitros de vinagre; 2 dentes de alho picados; sal e pimenta; salsa fresca.

Corte os pimentos ao meio, retire-lhes as sementes, e corte cada metade de pimento em duas. Corte os tomates em quartos e limpe-os de sementes. Leve os pimentos, os tomates e as postas de bacalhau a grelhar. O bacalhau deverá acabar de cozinhar no forno, com as

batatas. Na liquidificadora, misture os dentes de alho com o azeite e o vinagre, de modo a obter um molho bem ligado, e junte as azeitonas picadas. Distribua os pimentos pelos pratos e coloque uma posta de bacalhau em cada prato, por cima dos pimentos. Sobre o bacalhau, coloque alguns anéis de cebola fritos. Dê um murrinho em cada batata assada e coloque três em cada prato, e ao lado, junte o tomate grelhado. Complete com o molho e um raminho de salsa.

Linguado com molho de tomate

450g de filetes de linguado; 1 lata de tomate batido; tomilho; 1 folha de louro; segurelha; estragão; manjerição; cebolinho; 1 cebola; 1/4 chávena de vinho branco (facultativo); 1 colher de chá de mostarda.

Ponha cerca de 3cm de água numa caçarola e junte-lhe a cebola cortada aos bocados, uma pitada de tomilho, a folha de louro, uma pitada de segurelha, uma pitada de estragão, uma pitada de manjerição e uma pitada de cebolinho, e deixe ferver durante 10 a 15 minutos. Um pouco antes do fim da cozedura junte o vinho branco (facultativo). Com uma escumadeira retire as cebolas e a folha de louro e passe pelo passador para conservar apenas o líquido. Torne a pôr o líquido na caçarola e coza nele os filetes de linguado durante 2 a 4 minutos. Quando o peixe estiver cozido retire-o da calda, e deixe reduzir o caldo, em lume muito forte, até obter o equivalente a uma chávena. Junte metade da lata de tomate, a mostarda e deixe engrossar. No momento de servir deite o molho sobre o peixe.

Arroz de Marisco

350g de arroz carolino; 1kg de berbigão;

250g de camarão; 3 dentes de alho; 1 decilitro de azeite; 1 molho pequeno de coentros; sal, pimenta e piripiri.

Ponha o berbigão de molho durante algumas horas em água e sal. Lave-o em água corrente e abra-o sobre lume muito forte com meio copo de água. Retire os berbigões à medida que forem abrindo. Reserve a água que largaram e retire as conchas. Coza o camarão num pouco de água temperada com sal só o tempo necessário para lhes poder retirar a casca. Descasque os camarões reservando as cabeças e a água de os cozer. Ferva as cabeças de camarão na água em que cozeram durante meia hora. Triture tudo num copo misturador (mixer) ou passe pelo passe-vite. Junte a água dos berbigões e coe tudo através de uma gaze. Pique os dentes de alho e aloure-os ligeiramente com o azeite. Junte os coentros picados, deixe fritar durante alguns segundos e regue com a água dos mariscos que deve medir pelo menos três vezes o volume de arroz. Deixe levantar fervura e junte o arroz passado rapidamente por água. Assim que o caldo ferver de novo tempere com pimenta e piripiri e verifique o sal. Reduza o calor e deixe cozer até o arroz estar bem cozido. Cinco minutos antes de servir introduza os mariscos no arroz. (A porção de água pode ir até 5 vezes o volume de arroz. Neste caso acrescente o caldo dos mariscos com água simples. O arroz tem de ter "goma" (carolino).

Bacalhau à Gomes de Sá

2 kg de bacalhau demolhado; leite; 3 decilitros de azeite; 4 dentes de alho; 8 cebolas; 2 kg de batatas; azeitonas pretas grandes; 1 ramo de salsa; 2 ovos.

Ponha o bacalhau numa caçarola coberto com água a ferver, e depois de a tapar, abafe-a

durante 20 minutos com um tecido grosso (tipo cobertor). Depois tire as peles e as espinhas ao bacalhau e desfaça-o em pequenas lascas. Ponha o bacalhau num prato fundo, e cubra-o com leite quente, deixando-se em infusão durante hora e meia a duas horas. Deite numa travessa de ir ao forno, o azeite, o alho e as cebolas cortadas às rodelas. Logo que a cebola comece a alourar, junte as batatas já cozidas (sem casca e cortadas às rodelas da grossura de 1 centímetro), e as lascas do bacalhau que se retiram do leite. Ponha numa travessa no forno, deixando ferver tudo 10 a 15 minutos, e sirva na mesma travessa enfeitado com as azeitonas grandes, a salsa muito picada e rodelas de ovos cozidos. Deve servir-se bem quente.

Peixe-espada grelhado

1 kg de peixe-espada; 3 colheres de sopa de sumo de limão; 2 colheres de sopa de azeite; 2 colheres de sopa de coalhada; 2 colheres de chá de açúcar; 1/2 colher de chá de folhas de tomilho; 1/4 colher de chá de sal; 1/2 colher de chá de oregãos; 1/2 colher de chá de pimenta preta

Seque as postas do peixe espada e coloque numa travessa funda. Junte os restantes ingredientes numa tigela pequena. Deite sobre as postas e deixe marinar durante quatro horas. Grelhe o peixe espada pincelando de vez em quando com o marinado. Acompanhe com batata cozida e uma salada.

Bifes de Atum

atum fresco; vinagre, alhos; sal; pimenta; manteiga.

Corte o atum em fatias grossas. Misture o vinagre, os alhos pisados, o sal e a pimenta, e

mergulhe neste preparado, durante algumas horas, os bifes de atum. Leve depois as fatias de atum à frigideira com manteiga e alho, deixando fritar durante algum tempo.

Bacalhau à pombalense

bacalhau desfiado; 3 ovos; 4 tomates pelados pequenos; 1 cebola grande; $\frac{1}{4}$ de broa de milho média; azeite; 1 dente de alho; pimenta preta; louro; salsa.

Coloque a broa aos pedaços em água a ferver, temperada com sal grosso. Tire a água em excesso e faça uma massa. Misture os ovos previamente batidos depois da massa arrefecer. À parte, frite o bacalhau desfiado, em azeite com a cebola, o dente de alho e o louro e junte o tomate em pedaços pequenos. No fim de frito, tempere com pimenta. Junte a massa de broa com o bacalhau e deixar aquecer tudo. Sirva polvilhado com salsa.

Tarte de Bacalhau com Queijo

Massa: 180g de farinha; 90g de manteiga ou margarina; 1 colher de sopa de água; Recheio: 300g de bacalhau; 50g de margarina; 3 ovos; 2,5 decilitros de leite; 100g de queijo flamengo; 75g de azeitonas pretas; sal e pimenta; queijo ralado.

Peneire a farinha sobre a pedra da mesa e faça uma cova no centro. Coloque nela a margarina cortada em bocadinhos, um pouco de sal e água. Misture estes ingredientes rapidamente, com as pontas dos dedos, e forme uma bola. Deixe repousar 30 minutos. Estenda-a com o rolo, com a ajuda de farinha, e forre uma forma de tarte. Pique o fundo com um garfo e leve a cozer em forno médio 15 minutos. Entretanto, dê uma rápida fervura ao bacalhau, previamente demolido durante

24 horas em água mudada várias vezes. Retire-lhe a pele e as espinhas e faça-o em lascas. Numa tigela, bata os ovos inteiros com o leite. Junte o bacalhau, o queijo cortado em falhas finas e as azeitonas descaroçadas e cortadas ao meio. Tempere com sal e pimenta. Coloque este recheio dentro da tarte. Polvilhe com queijo ralado e espalhe por cima nozinhos de margarina. Leve a cozer em forno médio durante 25 minutos.

Sirva imediatamente.

Solha com Bróculos no forno

700g de filetes de solha; 1 cebola picada; 4 colheres de sopa de azeite; 2 colheres de sopa de salsa picada; 1 colher de sobremesa de amido de milho; 3 decilitros de leite gordo; 1 colher de sopa de oregãos desfeitos; 2 decilitros de natas; 500g de brócolos; sal; alho; sumo de limão; margarina; pimenta.

Tempere os filetes com sal, alho picado e sumo de limão e deixe repousar durante 30 minutos. Aloure a cebola no azeite, com a salsa picada, junte os filetes e passe-os dos dois lados. Retire o peixe com uma escumadeira e misture o amido de milho, diluído no leite, e os oregãos à gordura. Deixe ferver durante alguns instantes e junte as natas. Tempere com sal e pimenta. Num pirex untado, disponha os filetes e os brócolos, previamente cozidos, e regue com o molho. Leve ao forno para tostar levemente.

Bacalhau à Moda da Avó

700g de bacalhau; 2 dentes de alho; 2 cebolas; 1,5 kg de batatinhas novas; óleo para fritar; sal; pimenta; colorau; 2 decilitros de azeite; salsa picada; pão ralado; alho picadinho.

Demolhe o bacalhau e leve-o ao lume a cozer. Depois escorra-o, limpe-o de peles e espinhas e lasque-o grosseiramente. Descasque e pique os dentes de alho e descasque as cebolas, cortando-as às rodela finas. Descasque as batatinhas, lave-as e escorra-as; leve-as a fritar em óleo quente, escorra-as de novo e tempere-as com sal, pimenta e colorau. Num tacho, leve ao lume o azeite, junte-lhe os dentes de alho picados, e, pouco depois, as rodela de cebola. Mexa, deixe refogarem até começarem a querer alourar e retire. Num recipiente que possa ir ao forno, misture tudo e espalhe sem calcar. Polvilhe com uma mistura de pão ralado, salsa e alho, picados finamente. Leve ao forno forte até alourar e sirva de imediato.

Salmão Dinamarquês

1 salmão; 1 colher de sopa de sal; 3 colheres de sopa de açúcar; aneto q.b. *Para o molho:* 1 pacote de natas; 1 colher de chá de mostarda; 1 colher de chá de sumo de limão; sal q.b.

Abra o salmão ao meio, no sentido do comprimento, para lhe retirar a espinha. Misture o sal com o açúcar. Com este preparado cubra as duas metades do salmão, salpique com o aneto e sobreponha-as. Embrulhe o peixe num pano húmido, coloque num recipiente de plástico e leve ao frigorífico por 72 horas, virando-o de vez que em quando. Findo esse tempo, desembulhe-o e salpique-o com mais um pouco de aneto. Misture todos os ingredientes referidos para o molho e mexa bem até obter um creme. Sirva com o salmão.

Cação Cozido

2 postas de cação por pessoa; 1 ramo GRANDE de salsa e coentros; 4 tomates grandes bem maduros; 3 cebolas grandes; farinha q.b; sal ; vinagre q.b. e uma boa porção de azeite.

Limpe o tomate de peles e grainhas e corte-o aos bocados para dentro de um tacho. Junte a cebola em rodelas finas, as postas de cação, o ramo de cheiros, o sal, o vinagre e o azeite. Deite a farinha e mexa com as mãos, de maneira a ficar tudo envolvido. Deite água bem quente até cobrir o peixe, tape e leve a lume brando até cozer. Rectifique os temperos e sirva de seguida sobre fatias de pão alentejano bem duro. Sirva com um bom vinho branco alentejano.

Nota: Pode também colocar batata às rodelas. Não faz parte da receita original, mas fica muito bem. Enquanto estiver a cozer, evite mexer com a colher para não desfazer o peixe, é preferível agitar ligeiramente o tacho.

Lulas Recheadas

1 kg de lulas pequenas (em boas condições). Recheio: 50g de presunto; 1 colher de sopa de margarina; 1 colher de sopa de azeite; 1 cebola; 2 cenouras; 1 tomate grande; 1 gema; 50g de azeitonas; salsa; sal; pimenta. **Molho:** 30g de margarina; 1 colher de sopa de azeite; 1 cebola; 1 cenoura; 3 tomates; 1 copo de vinho branco.

Prepare e lave as lulas. *Recheio:* Pique a cebola e aloure com a margarina e o azeite. Pique aos quadrinhos o presunto, as cenouras, os tentáculos das lulas e um ramo de salsa. Tire a pele ao tomate e deite todos estes ingredientes na frigideira onde está a cebola. Tempere com pimenta. Retire do lume e misture a gema de ovo e as azeitonas

descaroçadas. *Molho:* Aqueça a margarina e o azeite, e junte a cebola, a cenoura e os tomates, cortados em pedaços. Tempere com sal e pimenta. Tape a frigideira e deixe cozer sobre lume brando durante 5 a 10 minutos. Encha com o primeiro preparado os sacos das lulas e feche a abertura com um palito. Coloque-as na frigideira com o molho, junte o vinho branco e uma pernada de salsa. Tape e deixe cozer em lume brando. Se o molho não for suficiente para cozer as lulas, acrescente um pouco de água. Ao fim de uma hora retire as lulas e passe o molho por um passador (ou aplique-lhe a varinha). Deite o molho sobre as lulas. Sirva com batatas cozidas ou arroz branco.

Feijoada de marisco

300g de tamboril; 800g de camarão; 500g de amêijoas; 500g de berbigão; 500g de conquilhas; 2 patas de sapateira por pessoa; 1 pacote de delícias do mar; 1 pacote de delícias de lagosta; 1 Kg de feijão branco; 2 dentes de alho; 3 cebolas; 3 tomates; 1 ramo de coentros (ou de salsa) picado; 2 decilitro de azeite; 2 decilitros de vinho branco; piri-piri; sal; 1 folha de louro; ervas aromáticas (tomilho, alecrim, manjerona, ...).

Coza o camarão em água, sal, ervas aromáticas, piri-piri, a folha de louro e 1 cebola média, e abra o resto do marisco, retirando-lhes, em seguida, a casca. Pique o alho, a restante cebola, os coentros (ou a salsa), o tomate e deixe refogar no azeite. Salteie ligeiramente o tamboril neste refogado e retire-o para um prato. Junte o vinho branco e o feijão previamente cozido, e também o caldo onde cozeu o feijão e o caldo onde cozeu o camarão (coado pelo passador). Adicione o tamboril e deixe cozinhar, rectificando os temperos. Os mariscos e as

delícias deverão juntar-se 3 minutos antes de acabar de cozer.

Moqueca de Peixe

1,5 kg de robalo ou mangona branca; 3 ramos de coentros, 1 cebola média; 3 dentes de alho; 4 tomates; 3 limões; pimenta malagueta; 1 colher de azeite; 3 colheres de urucum; 2 colheres de óleo de soja; sal. Pirão: 1 ramo e meio de coentros; meia cebola média; 1 dente e meio de alho; 2 tomates; 1 limão e meio; azeite; urucum; óleo de soja; sal. Molho: 6 malaguetas; 2 limões; 3 colheres de vinagre; 1 cebola; coentros; cebolinha; azeite.

Corte o peixe em filetes de 5cm de largura, lave-o bem com limão e deixe-o descansar num prato com água e pouco sal. Esmague o alho juntamente com 3 rodelas de cebola, 2 pimentas, um ramo de coentros e sal. Esfregue no fundo de uma panela de barro o óleo de soja e o azeite. Deite na panela a massa da cebola. Retire as postas de peixe do prato, passe-as na panela (passando os dois lados), e arrume-as na panela de modo a que não fiquem umas por cima das outras (reserve uma posta para utilizar no pirão). Corte o resto dos coentros, o tomate, o resto da cebola e deite por ordem por cima do peixe. Regue com um pouco de azeite, sumo de limão e deixe descansar pelo menos 20 minutos. Derreta num pouco de óleo o urucum e deite por cima da moqueca, antes de a levar ao lume, e quando começar a levantar fervura verifique se a moqueca está boa de sal. Não acrescente água, não vire as postas, e cozinhe com a panela bem tapada. Vá verificando o paladar do sal e do limão. Deixe cozinhar em lume forte durante 20 a 25 minutos e abane de vez em quando a panela para que as postas não agarrem ao fundo.

Pirão: Use os mesmos temperos que utilizou na moqueca e reduza-os a metade, sem colocar pimenta e utilizando a posta que reservou. Faça a mesma moqueca e apenas adicione água ao peixe (a quantidade de água usada é de três a quatro copos). Quando o peixe estiver cozido, escorra-o e desfie-o. Junte o peixe ao caldo novamente, deixe ferver, e quando estiver no ponto máximo de fervura deite farinha lentamente, mexendo aos poucos com um garfo. Corte rodelinhas de cebola e coentros e espalhe por cima do pirão antes de servir.

Molho: Amasse as malaguetas no sumo dos limões e no vinagre. Corte a cebola em fatias fininhas, assim como os coentros e as cebolinhas, misturando tudo à medida que for regando com azeite (se o molho ficar muito picante, coloque um pouco de água).

Bacalhau em Prata com Presunto (1 pessoa)

1 posta de lombo de bacalhau; 0,5 decilitros de azeite (bem medidos); 1 cravinho; dentes de alho; 1 cebola; 1 folha de louro; 1 raminho de salsa; 1 fatia de presunto; 1 folha de papel de alumínio.

Corte a folha de papel alumínio à medida da posta de bacalhau e coloque-a sobre um tabuleiro. Dê-lhe forma côncava, deite-lhe dentro um pouco do azeite e coloque depois o bacalhau enxuto, o cravinho e um dente de alho e regue com mais um pouco de azeite. Embrulhe o bacalhau com cuidado para que as espinhas não furem o papel e leve a forno a 200°, cerca de 15 minutos. Entretanto, descasque a cebola e corte-a às rodelas. Leve-as a fritar no restante azeite quente com o outro dente de alho picado, a folha de louro e o raminho de salsa. Frite igualmente a fatia de presunto. Retire o bacalhau do forno e, com cuidado, desembulhe-o. Coloque-o num prato

de serviço. Por cima, disponha a cebola frita e, ao lado, o presunto.

Ocean Village (5 pessoas)

600g de Filé de Anjo; 200g de camarão médio; 3 colheres de sopa de azeite; 1 lata de atum; 1 batata grande, pré cozida e cortada em rodelas; 1 tomate maduro, sem pele e cortado em rodelas; 1 cebola média, cortada em rodelas; 3 fundos de alcachofra; 1/2 Pimentão verde; coentros; pimenta-do-reino; sal; 1 limão pequeno; 1 colher de sopa de tempero de ervas finas (diversas); 1 colher de sopa de alcaparras.

Corte o Filé em cubos e tempere com o limão, o sal e as ervas finas e reserve. Tempere o camarão com limão, sal e ervas finas, e reserve. Aqueça o azeite numa frigideira funda, coloque o peixe e cozinhe ligeiramente. Acrescente coentros, pimenta do reino e os demais ingredientes e mexa cuidadosamente. Acrescente o camarão e refogue aproximadamente 5 minutos, mexendo sempre com cuidado para que o peixe não desmanche. Sirva com arroz branco e salada verde.

"Anjo" é o nome de um peixe muito consumido no Brasil, principalmente na região sul. É o peixe escolhido para esta receita por ter uma carne mais resistente (não se desmanchando com facilidade), mas poderá ser substituído por outro peixe que possua as mesmas características como o linguado ou, até mesmo, o salmão.

Terrine de Salmão

500g de salmão fresco, sem pele e sem espinhas; 150g de salmão fumado; 2 claras; 1 3/4 chávena de natas; 1 colher de sopa de gelatina em pó branca sem sabor; 3 colheres de sopa de manteiga; 1 cebola

grande, picada; 500g de florzinhas de bróculos; 1 colher de sopa de vinagre; 1 colher de sopa de molho de soja; sal; pimenta-do-reino branca.

Desfaça o salmão fresco e o fumado, juntamente com as claras, as natas, a gelatina, o sal e a pimenta. Numa panela com a manteiga refogue a cebola, junte os bróculos, o vinagre e o molho de soja. Retire do lume, acrescente 1/3 da mistura de salmão e tempere. Unte com manteiga uma forma de bolo inglês e no fundo, espalhe a metade do restante da mistura de salmão. Por cima coloque a mistura com bróculos e termine cobrindo com a outra parte da mistura de salmão. Leve ao forno bem quente (250°C), pré-aquecido, em banho-maria, durante 25 minutos (a partir da fervura da água do banho-maria) ou até que, enfiaando uma faca no centro, ela saia limpa. Deixe arrefecer para desenformar e sirva cortada em fatias.

Filetes de linguado recheados com manteiga de amêndoas

filetes de linguado; sal fino; pimenta branca moída na altura; gotas de limão; manteiga; amêndoas picadas grosseiramente; mostarda; molho inglês; alho francês; cenouras; cebolas; natas; tomate; cogumelos Paris; salsa picada; arroz; 1 folha de couve lombarda; endívias.

Tempere os filetes de tamboril com sal fino, pimenta branca e umas gotas de limão. Prepare a manteiga de amêndoas: deixe amolecer a manteiga a temperatura ambiente, pique as amêndoas grosseiramente e envolva na manteiga amolecida, temperando com sal fino, pimenta branca, mostarda e molho inglês (muito pouco). Quando estiver tudo numa pasta, ponha uma bola dessa pasta no centro do filete de linguado e enrole bem. Depois

envolva-os bem em película aderente para não perder a manteiga ao cozinhar. Depois de feitos os rolos ao peixe, coloque-os num caldo aromático para os escalfar composto por: água, sal, pimenta, alho francês, cenoura, cebola e as aparas do linguado que sobraram e deixe cozinhar em lume brando. Depois de cozinhados retire a película aderente e faça o molho: reduza natas com tomate bem picado e cogumelos paris cortados aos quartos, tempere e por fim junte a salsa picada. Sirva guarnecido com uma mistura de arroz selvagem e basmati salteado num pouco de manteiga. Depois de salteado e temperado, envolva o arroz numa folha de couve lombarda. Salteie endívias com cenouras também para acompanhar. Sirva da seguinte forma: ao centro os rolinhos de linguado, os legumes salteados à volta, e o arroz envolto na couve ao lado. Tape metade do peixe com o molho e decore com ervas finas a gosto. Nota: se possível use peixe fresco.

Bacalhau à D. Elvira

750g de bacalhau previamente demolhado; 2kg de batatas cozidas; 1,5kg de cebolas; 1 chávena de chá de óleo ou azeite; 8 ovos cozidos; 150g de azeitonas verdes. Molho branco: 4 colheres de sopa de farinha; 3 colheres de sopa de farinha maisena; 2 ovos inteiros; 1 litro de leite; 500ml de água; 1 pacote de natas; sal e pimenta a gosto.

Coza o bacalhau com as batatas e os ovos e deixe arrefecer. Refogue as cebolas com o azeite, tendo o cuidado de não as fritar demais (doure-as apenas). Entretanto faça o molho branco: deita-se num tacho médio a farinha, a farinha maisena e os 2 ovos inteiros e misture muito bem. Leve depois ao lume, mexendo sempre com uma colher de pau. Adicione o leite, continuando a mexer até

engrossar, e as natas, depois de retirar do lume. Montagem do Bacalhau: Num tabuleiro de pirex grande ponha uma camada do molho branco, uma camada de batatas cozidas cortadas às rodelas, um pouco do bacalhau desfiado, um pouco de cebolada, dois ovos cozidos cortados às rodelas e um pouco das azeitonas, e vá repetindo a operação até terminarem todos os ingredientes que compõe o prato. A última camada é de molho branco, salpicada com pão ralado. Leve ao forno quente (200°) durante trinta minutos ou até que fique dourado. Nota: Esta receita é em memória de minha falecida Mãe, que tão bem a executava.

Tamboril recheado e flamejado

tranches de tamboril; pimenta branca; sal; gotas de vinho branco; pinhões; 1 cebola; alho; manteiga; mel; conhaque; natas; cogumelos; courgettes; cenoura.

Abra as tranches de tamboril ao meio e tempere com pimenta branca, sal e gotas de vinho branco. Entretanto prepare o recheio: parta os pinhões, pique a cebola e o alho e faça em manteiga, com os pinhões, em lume brando para não queimar. Junte o mel, tempere e deixe arrefecer. Numa tigela amoleça manteiga, (tendo o cuidado de não a deixar derreter), e junte o refogado dos pinhões e mel, envolvendo bem. Estenda um pouco de papel de alumínio e enrole o preparado, até fazer um rolo perfeito e leve ao frigorífico. Quando estiver bem solidificado corte um pouco dessa manteiga e recheie o tamboril. Envolva o tamboril em película aderente e escalde num caldo aromático não muito forte, para não perder o sabor do preparado. Prepare o molho: reduza um pouco do caldo que escalfou o peixe, junte conhaque e deixe flamejar. Engrosse com natas e manteiga e ervas picadas a gosto.

Sirva este prato guarnecido de um panaché de legumes com cogumelos paris, courgettes e cenoura (corte tudo em burnesa grossa (quadrados) e salteie com um arroz basmati salteado com juliana fina de amêndoas e figos secos.

Nota: utilize peixe fresco de preferência. Disponha o prato da seguinte forma: o rolo do peixe recheado no centro do prato, o molho a tapar só metade do peixe, os legumes salteados num lado e o arroz no outro (faça uma forma ao arroz com uma tigela), polvilhe com aneto e sirva.

Camarão à grega

1 kg de camarões; 1 limão; alho; sal; coentros; óleo; ovos; farinha de trigo; pão ralado.

Limpe os camarões crus e tempere com alho, sal, coentros e limão, deixando repousarem, assim temperados, por algum tempo. Quase à hora de servir, retire os camarões do tempero, escorra bem e enxugue bastante. Passe na farinha de trigo, no ovo batido e, finalmente, no pão ralado. Comprima com as mãos para ajudar o empanado. Frite em bastante óleo.

Nota: Sirva com arroz à grega e molho tártaro.

Lulas recheadas II

1 kg de lulas (tamanho médio); 1 kg de tomates sem pele e sementes, batidos no liquidificador; 1 chávena de chá de azeite; 4 dentes de alho picadinho; 2 cebolas médias picadinhas; 1 pimento picadinho; 1 colher de sopa de farinha de trigo; 1 copo de vinho branco seco; 1 pão duro e embebido em leite; 1 ovo batido; salsa; noz-moscada ralada; pimenta-do-reino; sal

Limpe as lulas, tirando as patinhas. Pique bem as patinhas e reserve. Refogue metade da cebola com um pouco de azeite e logo de seguida junte as patinhas deixando refogar um pouco. Depois de frio, tempere com a noz-moscada, a pimenta e o sal. Junte o ovo batido e o pãozinho, misturando bem todos os ingredientes. Escorra as lulas, recheie-as com essa mistura sem que fiquem muito cheias, fechando-as com um palito. Refogue o resto da cebola e o alho com o resto do azeite e de seguida junte o tomate, o vinho branco, o pimento, a salsa e a farinha de trigo, temperando tudo com sal. Acrescente a esse molho as lulas já recheadas e leve a lume brando, até que fiquem macias e o molho se reduza e fique espesso. Sirva as lulas cobertas com o próprio molho. Acompanha arroz branco.

Garoupa com Cogumelos

4 postas de garoupa congelada; 1 cebola grande; 125g de cogumelos; 1 ovo; 3 colheres de sopa de pão ralado; 2 colheres de sopa de sumo de limão; 4 colheres de sopa de vinho branco; 25g de margarina; salsa picada; sal; pimenta.

Pique a cebola e os cogumelos e espalhe-os no fundo duma assadeira. Descongele, lave e enxugue a garoupa. Passe por ovo batido e pão ralado. Coloque sobre os cogumelos, na assadeira, e regue com o limão. Tempere com sal e pimenta. Junte o vinho branco e polvilhe com pedacinhos de margarina. Leve ao forno durante 40 minutos, nos 160°C. Sirva decorado com salsa picada, podendo rodear com amêijoas abertas.

durante mais ou menos 20 minutos (dependendo do tamanho da santola). Escorra a santola, abra-a e aproveite todo o líquido que escorrer e tudo o que se encontra na cabeça, com exceção do saco. Retire toda a cartilagem e aproveite a carne, inclusive a carne das patas maiores. Ligue então tudo o que aproveitou da santola com a maionese, e junte o ovo cozido picado, os pickles, o molho inglês, a mostarda, o whisky e tempere com sal, pimenta e piri-piri. Lave muito bem a carapaça da santola e encha-a com o preparado anterior. Enfeite com ovo cozido picado, salsa picada e pickles. Sirva a santola bem fria, acompanhada de pão torrado e manteiga.

Amêijoas à Bulhão Pato

1kg de amêijoas; 2 colheres de sopa de azeite; 2 dentes de alho; 1 molho de coentros; sal; pimenta; 1 limão.

Ponha as amêijoas de molho em água com bastante sal, e lave-as em várias águas para largarem a areia. Leve o azeite ao lume e, quando estiver quente, junte os alhos, para alourarem. Introduza as amêijoas e os coentros picados, tempere com sal e pimenta e vá mexendo de vez em quando. Quando todas as amêijoas estiverem abertas regue-as com o sumo de meio limão. Sirva com o restante limão cortado em quartos.

Lista de Entradas

Santola recheada

1 santola; 4 colheres de sopa de maionese; 1 ovo cozido; 1 colher de sopa de pickles picados; 1 colher de café de molho inglês; 1 colher de chá de mostarda; 1 colher de sopa de whisky (ou conhaque); sal; pimenta; piri-piri.

Coza a santola em água temperada com sal

Gambas ao alinho

1kg de gambas cruas; 1 cabeça de alhos; 4 malaguetas de piri-piri; 2 decilitros de azeite; 4 colheres de café de molho inglês; 4 colheres de chá de vinagre; sal; pimenta.

Descasque as gambas deixando a cabeça. Corte os dentes de alho em rodela, abra as

malaguetas e retire-lhes as sementes. Aqueça o azeite, junte o alho, as malaguetas, e as gambas e deixe fritar durante 7 ou 8 minutos. Junte o molho inglês, o sal, o vinagre e a pimenta, e sirva bem quente.

Quiche Lorraine

Massa: 250g de farinha; 125g de margarina; 1 ovo; 1 colher de sopa de água; sal. **Recheio:** 150g de toucinho fumado (bacon); 1 colher de sopa de manteiga; 3 ovos; 3 decilitros de natas; sal; pimenta; noz-moscada.

Ponha a farinha em monte na mesa, faça uma cova no meio e deite nela o sal e a margarina cortada aos bocadinhos. Trabalhe a massa com a ponta dos dedos e adicione a água e o ovo de uma só vez. Ligue bem e deixe descansar tapada com um pano durante 2 a 3 horas. Depois estenda-a com o rolo da massa, forre o fundo de uma forma de tarte, pique o fundo com um garfo e leve a cozer em forno quente (200°C) durante 15 minutos. Entretanto corte o bacon em tirinhas, leve-o a ferver durante 5 minutos em água, escorra-o e frite-os em manteiga. À parte bata os ovos com as natas e tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Quando a massa estiver pronta e arrefecida, espalhe as tiras de bacon no fundo da forma e regue-as com o molho. Leve a forno médio (180°C) durante 25 a 30 minutos. Sirva fria ou morna.

Cogumelos recheados com marisco (6 pessoas)

36 cogumelos grandes; 3 colheres de sopa de manteiga; 225g de carne de sapateira; 2 colheres de sopa de farinha; 1 colher de sopa de cebolinho; 1 colher de sopa de mostarda de Dijon; 3 colheres de sopa de

sumo de limão; 2 colheres de chá de molho inglês; 2 colheres de chá de manjeriço; 60 ml de xerez; 80 ml de natas magras; 250 ml de molho Béarnaise.

Lave os cogumelos e tire-lhes os pés. Coza as cabeças em água com um pouco de sal e pique os pés. Aqueça a manteiga numa frigideira e refogue o marisco e os pés dos cogumelos. Salpique com a farinha e deixe em lume brando durante 2 minutos. Deite depois os restantes ingredientes (excepto o molho Béarnaise e as cabeças de cogumelo). Deixe em lume brando até engrossar. Aqueça o forno, e se tiver utilize o grelhador. Recheie as cabeças dos cogumelos com o preparado e coloque num tabuleiro. Cubra cada cabeça com uma porção de molho Béarnaise, e coloque o tabuleiro no forno até alourar (se possível utilize o grelhador). Sirva muito quente.

Rodelinhas de queijo e carne (6 pessoas)

225g de carne assada fria; 230g de queijo creme; 3 colheres de sopa de rábano; 3 colheres de sopa de cebolinho picado; 70g de azeitonas recheadas às rodelas.

Corte a carne em fatias muito fininhas e barre com a mistura do queijo com o rábano e o cebolinho. Enrole as fatias e corte às rodelinhas muito fininhas. Coloque-as numa travessa forrada com papel vegetal e enfeite cada rodela com um pedacinho de azeitona. Deixe arrefecer no frigorífico durante 1 hora, antes de servir.

Canapés Monte Cristo (4 pessoas)

16 fatias de pão de forma; 16 fatias de fiambre Parma; 110g de queijo súiço ralado; 4 ovos; 4 colheres de sopa creme meio-por-meio (metade leite, metade natas); 4 colheres de sopa manteiga.

Retire a côdea do pão. Ponha 2 fatias de fiambre e uma pitada de queijo entre duas fatias, e corte na diagonal. Misture os ovos com o creme meio-por-meio e passe os triângulos por essa mistura. Derreta a manteiga em pequenas porções numa frigideira e frite as sanduíches até ficarem douradas. Sirva muito quente.

Tarte de Camarão

Massa: 250g de farinha; 125g de margarina; 1 ovo; 1 colher de sopa de água; sal. **Recheio:** 250g de camarão; 1 colher de sopa de manteiga; 1 colher de sopa de farinha; 2,5 decilitros de leite; 2 gemas; 2 colheres de sopa de queijo ralado; sal; pimenta; mostarda; sumo de limão; 1 clara.

Peneire a farinha para a bancada, faça uma cova, deite nela o sal e a margarina aos bocadinhos e amasse com a ponta dos dedos, juntando-lhe a água e o ovo. Deixe a massa descansar tapada com um pano, durante 2 ou 3 horas, e depois forre uma forma de tarte. Depois de picar a massa com um garfo leve-a a forno quente (200°C) durante 15 minutos. Entretanto coza os camarões e descasque-os, deixando alguns inteiros para o enfeite. Derreta a manteiga, junte-lhe a farinha e quando aparecer à superfície uma espuma esbranquiçada junte-lhe o leite frio, deixando ferver durante 10 minutos. Depois de retirar do lume junte os camarões, as gemas, o queijo ralado, sal, pimenta, sumo de limão e mostarda. Bata a clara em castelo bem firme e adicione-a suavemente ao creme. Deite o creme na forma e leve a forno quente (200°C) durante 10 m.

Tarte de Cebola

Massa: 250g de farinha; 125g de margarina; 1 ovo; 1 colher de sopa de água; sal. **Recheio:** 500g de cebolas; 75g

de presunto; 50g de manteiga; 3 ovos; 2 decilitros de leite; 1 decilitro de natas; 50g de queijo ralado.

Peneire a farinha para a bancada, faça uma cova, deite nela o sal e a margarina aos bocadinhos e amasse com a ponta dos dedos, juntando-lhe a água e o ovo. Deixe a massa descansar tapada com um pano, durante 2 ou 3 horas, e depois forre uma forma de tarte. Depois de picar a massa com um garfo leve-a a forno quente (200°C) durante 15 minutos. Corte as cebolas em rodela finas e o presunto previamente demolido em cubos pequenos. Derreta a manteiga e junte-lhe as cebolas e o presunto, e deixe cozer tapado durante 15m. em lume brando. Deite na tarte e à parte bata os ovos com o leite, as natas, o queijo, o sal e a pimenta e deite sobre as cebolas. Leve a forno médio (180°C) durante 25m. Sirva bem quente.

Cocktail de Camarão

250g de natas frescas; 250g de camarão cozido; 1 colher de sopa de Brandy; 1 colher de sopa de ketchup; 3 colheres de sopa de molho de tomate; 1 pitada de sal.

Misture tudo e ponha em tacinhas. Sirva frio.

Tostas de camarão

8 folhas de azedas; 2 dentes de alho; 4 colheres de sopa de maionese; sal; ½ colher de chá de molho picante; 45g de manteiga amolecida; 1 baguete (pão francês); 1 colher de sopa de azeite; 12 camarões-tigre; 1 limão.

Junte as azedas, o alho picado, a maionese, 1 pitada de sal e o picante num copo misturador e triture até formar uma pasta cremosa.

Corte o pão em viés, em fatias de 2cm e barre-o com manteiga, depois frite-o numa frigideira com o azeite previamente aquecido. Quando o pão estiver dourado de ambos os lados retire-o do azeite e escorra-o em toalhas de papel, tendo o cuidado de o manter quente. Frite os camarões no mesmo azeite durante aproximadamente 2 minutos (até ficarem com um tom rosado forte). Deite o molho no pão torrado, ponha por cima os camarões e sirva com gomos de limão.

Tarte de Queijo Branco

250g de queijo fresco; 150g de natas; 4 ovos; 200g de farinha + 1 colher; 120g de manteiga; sal; pimenta.

Retire a manteiga do frigorífico 1 hora antes para ela amolecer. Deite a farinha e a manteiga numa tigela com um ovo e sal e misture bem. Quando a massa estiver homogénea dê-lhe a forma de bola e deixe-a repousar em local fresco durante 1 hora. Misture o queijo com as natas, os três ovos, 1 colher de farinha, bastante pimenta e meia colher de café de sal. Estenda a massa com o rolo numa superfície lisa polvilhada de farinha, e ponha-a sobre uma forma previamente untada com manteiga. Cubra a massa com a mistura com o queijo e leve a forno quente (200°C) durante 35 minutos.

Camarões aos Saltos

1kg de camarões; óleo (para fritar); 4 dentes de alho; 1 cerveja; sal; pimenta; piri-piri.

Frite numa frigideira com óleo os alhos até alourarem. Junte-lhe os camarões e a cerveja aos poucos, deixando fritar muito lentamente. Vá virando os camarões, e pondo a cerveja,

tudo em lume muito brando. Frite os camarões pelo menos durante meia-hora, para o molho ficar bastante espesso. Sirva com torradinhas.

Míscaros a chorar

míscaros que bastem (míscaros são uma espécie de cogumelos enormes - vendem-se nos bons supermercados); 2 dentes de alho; 1 tira de bacon; 1 fio de azeite.

Num tacho com um fio de azeite, deite os alhos picados finamente, juntamente com o bacon e deixe fritar um pouco. Junte também os míscaros partidos aos bocados com as mãos e deixe fritar muito lentamente. Tempere com sal e pimenta.

Pão de nozes

345g de farinha peneirada com 3 colheres de chá de fermento; 170g de açúcar; 1/4 litro de leite; 1 ovo; 1 copo de nozes picadas.

Misture tudo com a mão e coloque numa forma untada e polvilhada. Depois de cozido e frio corte em fatias finas que se podem barrar com manteiga. Fica bom numa forma rectangular.

Camarão Cremoso

400g de camarão; 100g de manteiga; 2 colheres de café de farinha; 3 gemas; sumo de limão; sal e salsa picada q.b.

Coza o camarão em água temperada com sal, deixando ferver durante três a cinco minutos. Escorra e descasque. Depois, coloque as cabeças num almofariz e pise bem até extrair

todo o suco. Coe e reserve. À parte, leve a manteiga ao lume, e, assim que esta derreter, adicione os camarões. Deixe alourar e misture então a farinha previamente diluído num pouco de caldo da cozedura do camarão. Noutro recipiente misture as gemas com o sumo de limão, a salsa picada e um pouco de manteiga. Acrescenta esta mistura à anterior, mexa bem e junte o suco obtido das cabeças dos camarões. Deixe cozinhar um pouco e sirva.

Mousse de Queijo

8 gemas; 2 colheres de sopa de manteiga; 4 copos de leite (mais ou menos 1 litro); 300g de queijo prato ralado grosso; 2 pacotinhos de gelatina sem sabor, branca.

Bata as gemas e a manteiga até obter um creme esbranquiçado. Junte o leite morno e leve a lume brando, mexendo com uma colher de pau até engrossar e cozinhar (não deixe ferver). Retire, deixe arrefecer ligeiramente e junte o queijo e a gelatina, previamente dissolvida numa chávena de água a ferver (bata a gelatina rapidamente no liquidificador). Misture bem. Coloque numa forma grande untada com óleo mineral ou forminhas pequenas. Leve ao frigorífico de um dia para o outro. Sirva com torradinhas de gergelim.

Tarte de Fiambre e Queijo

Massa: 200g de farinha; 100g de margarina derretida; 1 ovo inteiro; 2 colheres de leite (se necessário); 1 pitada de sal. **Recheio:** 150g de fiambre; 150g de queijo (todos menos queijo da Ilha); 3 gemas; 1 pacote de natas.

Massa: Misture os ingredientes todos numa tigela e leve ao forno numa forma da tarte (pouco tempo). **Recheio:** Bata as natas, corte o

queijo e o fiambre em pedaços, bata as gemas e misture tudo. Deite por cima da forma e leve ao forno a alourar.

Tarte de Bacalhau com Queijo

180g de farinha; 90g de manteiga ou margarina; 1 colher de sopa de água; Recheio: 300g de bacalhau; 50 g de margarina; 3 ovos; 2,5 decilitros de leite; 100g de queijo flamengo; 75g de azeitonas pretas; sal; pimenta; queijo ralado.

Peneire a farinha sobre a pedra da mesa e faça uma cova no centro. Coloque nela a margarina cortada em bocadinhos, um pouco de sal e água. Misture estes ingredientes rapidamente, com as pontas dos dedos, e forme uma bola. Deixe repousar durante 30 minutos. Estenda-a com o rolo, com a ajuda de farinha, e forre uma forma de tarte. Pique o fundo com um garfo e leve a cozer em forno médio durante 15 minutos. Entretanto, dê uma rápida fervura ao bacalhau, previamente demolido durante 24 horas em água mudada várias vezes. Retire-lhe a pele e as espinhas e faça-o em lascas. Numa tigela, bata os ovos inteiros com o leite. Junte o bacalhau, o queijo cortado em falhas finas e as azeitonas descaroçadas e cortadas ao meio. Tempere com sal e pimenta. Coloque este recheio dentro da tarte. Polvilhe com queijo ralado e espalhe por cima nozinhos de margarina. Leve a cozer em forno médio durante 25 minutos. Sirva imediatamente.

Rolinhos de Fiambre e Queijo

150g de manteiga; 1 ovo; 300g de farinha de trigo; sal fino; 1 colher de sopa de farinha maizena; meia chávena de leite.

Bata a manteiga com o ovo e junte o sal e as

farinhas, alternando com o leite. Mistura-se com a mão e bata em cima da pedra. Deixe descansar durante meia hora, estenda com o rolo e corte em rectângulos. Corte um pedacinho de queijo, embrulhe em fiambre e enrole no rectângulo de massa. Pincele com gema de ovo e leve a forno forte. Sirva quentes.

Salada de Polvo e Coentros (4 pessoas)

1 polvo de 1,5 kg; 2 cebolas picadas; 1 molho de coentros picados; 1 cebola inteira; alhos; 1 pimento verde picado; 1 pimento encarnado picado; 2 ovos cozidos e picados; azeite; vinagre; colorau; sal; pimenta.

Num tacho com água fria coza o polvo com a cebola inteira, escorra e deixe arrefecer. Corte o polvo em pedaços pequenos. Limpe os pimentos e corte-os primeiro em tiras e depois em quadradinhos. Numa saladeira ponha os pedaços de polvo e junte os pimentos, a cebola, os alhos, os ovos e os coentros. Tempere com azeite, vinagre, sal, pimenta e colorau. Misture muito bem e deixe tomar gosto. Antes de servir polvilhe com mais coentros picados.

Espargos com Ovos

2 molhos de espargos; 1 ovo por pessoa; 4 dentes de alho; 1 folha de louro; 1 raminho de coentros; 1 decilitro de azeite; sal.

Pique os espargos e deixe-os de molho durante uma noite. Na manhã seguinte, leve-os a cozer, durante 10 minutos, em água temperada com sal. Passe-os por água fria e escorra-os. Numa frigideira, deite o azeite, os alhos picados e a folha de louro, e deixe refogar um pouco. Junte os espargos e os coentros picados

deixando, em seguida, apurar. Pode, nesta altura, juntar também um pouco de miolo de pão molhado em leite morno. Na hora de servir, deite por cima os ovos batidos, que se deixam cozer, mexendo sempre com uma colher de pau.

Nota: este prato pode servir-se acompanhado com carnes frias.

Tarte de alho francês e ovo cozido

1 placa de massa folhada congelada; azeite; 2 dentes de alho; 2 ovos cozidos; 3 alhos franceses; 6 colheres de natas; pimenta; sal; queijo ralado (ou corte às tirinhas um queijo que tenha em casa).

Trabalhe a massa, forre uma tarteira, pique com um garfo a massa e reserve. Num tacho com um fio de azeite e os dentes de alho, deite o alho francês às rodelas, deixe refogar um pouco e tempere com sal (ponha pouco sal pois o alho francês já é apaladado) e pimenta. Junte as natas e envolva levemente. Vire este preparado por cima da massa da tarte, enfeite com os ovos cozidos cortados às rodelas ou quartos, espalhe grosseiramente o queijo, e leve ao forno. Quando a massa estiver alourada, pode retirar e servir com uma rica salada de alface ou uns tomates com alho, que são uma delícia.

Barcas de Pickles

16 pepinos pequeninos em pickles; 110g de fiambre picado; 110g de queijo creme; 1 colher de chá de mostarda; 16 fatias de salmão fumado.

Corte os pepinos às metades, ao comprido. Com uma pazinha redonda, retire a polpa aos pepinos. Misture a mostarda com o queijo e o fiambre. Coloque num saco de pasteleiro com a

ponta em forma de estrela e introduza a mistura dentro de cada um dos pepinos. Corte o salmão fumado em metades, na diagonal. Espete cada fatia com um palito e coloque-o no centro do pepino para formar uma vela. Sirva imediatamente ou guarde no frigorífico até servir.

Batatas Chiquinha

500g de batata de boa qualidade; 200g de queijo mozzarella em tirinhas; 100g de presunto em tirinhas; 50g de queijo parmesão; azeite; sal.

Corte as batatas em rodela e encha uma travessa de ir ao forno, alternadamente com as batatas, o queijo mozzarella e o presunto, tendo o cuidado de em cada camada adicionar um fio de azeite, sal e se quiser, uma pitada de pimenta em pó. A última camada deverá ser de queijo mozzarella, coberto com queijo parmesão, regado com azeite, a pimenta e sal. Se quiser sofisticar o prato, acrescente numa das camadas um queijo saboroso. Leve a forno quente, durante uma hora, até as batatas estarem assadas.

Tarte de cogumelos

Massa: 2 chávenas de farinha de trigo; 1 chávena de queijo parmesão ralado; 1 colher de sopa rasa de fermento em pó; 1 gema; 2 colheres de sopa de margarina; 1 pitada de sal; 1 chávena de leite. Recheio: 250g de cogumelos frescos; manteiga; 1 chávena de Molho Branco; 2 colheres de sopa de queijo ralado; sal; pimenta; 1 gema para pincelar.

Coloque numa tigela todos os ingredientes da massa, com excepção do leite, e misture com as pontas dos dedos, sem trabalhar muito.

Acrescente o leite, aos poucos, até obter uma massa lisa e homogênea e deixe descansar cerca de 15 minutos. Estenda com o rolo ligeiramente enfarinhado e forre uma forma. Refogue os cogumelos, cortados em lâminas, num pouco de manteiga (sem deixar que fiquem muito moles) e acrescente o molho branco e o queijo ralado. Misture bem, tempere com sal e pimenta e espalhe por cima da massa. Com a restante massa faça tirinhas e coloque-as sobre o recheio, formando um grade. Aperte as bordas com um garfo, pincele com a gema e leve ao forno quente, cerca de 30 a 40 minutos, até dourar.

Bolinhos de Milho Verde

2 latas de milho verde; 2 dentes de alho; 2 colheres de sopa de cebola picada; 2 tomates picados sem casca; 1 colher de sopa de salsa picada; 2 colheres de sopa de óleo; 4 colheres de sopa de maizena; 2 ovos ligeiramente batidos; farinha.

Coloque no liquidificador uma lata de milho verde com o líquido, juntamente com a maizena e bata. Numa panela aqueça o óleo e frite a cebola e o alho durante 5 minutos. Junte os tomates, a outra lata de milho escorrido e deixe fritar durante mais 5 minutos. Junte sal, a mistura do liquidificador e cozinhe mexendo sem parar até engrossar. Retire da panela e coloque numa superfície untada. Depois de arrefecer faça os croquetes, passe-os em farinha, nos ovos batidos e novamente em farinha, e frite em óleo quente até dourarem.

Bananas Gratinadas

6 bananas nanicas descascadas; mozzarella e presunto em fatias; molho branco; natas.

Enrole cada banana numa fatia de presunto e numa fatia de mozzarella e arrume-as num pirex. Faça molho branco, mistura com as natas (fora do lume), e despeje em cima das bananas. Leve ao forno para gratinar e bom apetite.

Brie com Pesto

1 baguete cortada bem fina (50 fatias); 16 tomates secos, picados; 2 dentes de alho amassados; 1/2 chávena de queijo parmesão ralado; 1/4 de chávena de azeite; 1/3 de chávena de salsa picada; 1 colher de sopa de manjeriço picado; 500g de queijo brie, em temperatura ambiente; 1/2 chávena de castanha de caju, torrada e picada; pimenta-do-reino moída na hora, a gosto.

Pré-aqueça o forno a 180°C (médio). Espalhe as fatias de pão num tabuleiro e leve ao forno até dourarem ligeiramente. Reserve. Numa tigela pequena, misture o tomate, o alho, o queijo parmesão, o azeite, a salsa, o manjeriço e a pimenta. Retire a casca do queijo, coloque-o numa tigela e bata-o vigorosamente até obter uma pasta. Espalhe 1 colher de chá de brie em cada fatia de pão torrado e, por cima, acrescente meia colher de chá da mistura de tomate com ervas. Povilhe com castanha de caju e sirva numa bandeja.

Mini Pizza

1 fatia de pão de forma sem a casca; 1 fatia de queijo mozzarella; oregãos; 1 rodela de tomate.

Coloque a rodela de tomate em cima do pão e salpique com o queijo e oregãos. Leve ao forno até o queijo derreter.

Mousse de Roquefort

100g de queijo roquefort; 100g de natas; 100g de manteiga; 50g de nozes picadas.

Numa tigela junte as natas com 2 colheres de sopa de água gelada. Corte o queijo e a manteiga em pedacinhos e leve ao liquidificador. Junte todos os ingredientes e as nozes picadas. Sirva decorado com nozes, e com tostas ou pão.

Folhados de queijo de cabra

massa folhada; cogumelos frescos; alho francês; nozes; passas; pinhões; marmelada; 2 rodelas de queijo de cabra; agriões. Molho: queijo philadelphia, leite, sumo de laranja natural, sal e pimenta.

Estenda quadrados de massa folhada com um rolo da massa até obter umas "folhas" de massa folhada de tamanho individual. Prepare o recheio, salteando cogumelos frescos com alho francês, nozes, passas, pinhões e marmelada, muito bem até ligar. Ponha uma boa colherada desse preparado no centro da massa folhada, e por cima 2 rodelas de queijo cabra. Embrulhe o folhado, como se fosse uma almofadinha e leve ao forno até o folhado ficar tostadinho. Molho: misture muito bem todos os ingredientes. Sirva esta entrada num prato, com o folhado em cima de uma camada de agriões no centro, polvilhado com nozes picadas e com o molho a volta do folhado. Nota: Sirva de imediato

Vieiras com Bacon

36 vieiras, sem conchas (250 g); 3 colheres de sopa de azeite; 4 tiras de casca de

limão com 6 cm de comprimento; 2 raminhos de alecrim; 12 fatias de bacon cortadas em 3, no sentido do comprimento; 1 colher de chá de casca de limão ralada; 3 colheres de sopa de sumo de limão; 1/4 de chávena de água; sal e pimenta-do-reino a gosto.

Numa tigela, misture as vieiras com o azeite, as tiras de limão, o alecrim, o sal e a pimenta e deixe repousar durante 2 horas no frigorífico. Numa tigela com água, coloque 36 palitos de madeira e deixe-os de molho durante 2 horas para que, na hora de cozinhar as vieiras, o palito não queime rapidamente. Enrole cada vieira numa tira de bacon e espete no palitinho. Numa frigideira, frite a vieira enrolada no bacon, em lume moderado, virando dos dois lados, até ficarem cozidas. Numa tigela, misture a casca ralada, o sumo de limão e a água e mergulhe cada vieira com bacon nesse líquido.

Caracóis à Portuguesa

2kg de caracóis pequenos; 2 colheres de sopa de azeite; 1 ramo de oregãos; 1 folha de louro; 2 dentes de alho; 1 cebola; sal; pimenta; piri-piri.

Lave os caracóis em várias águas até ao desaparecimento da baba. Coloque-os numa panela grande e cubra com água (2 ou 3 dedos acima dos bichos). Junte o azeite, os oregãos, o louro, os alhos inteiros, a cebola cortada em quartos, sal pimenta e o piri-piri e leve a panela a lume brando. O aquecimento deve ser lento para provocar o aparecimento dos pauzinhos dos caracóis. Quando levantar fervura vá retirando a espuma que se forma à superfície com a ajuda de uma escumadeira, e mantenha a fervura sempre suave (2 a 3 horas). Conserve o líquido da cozedura até à altura de servir. Sirva quentes e em pratinhos individuais com um pouco de caldo da

cozedura. Coma com o auxílio de palitos ou alfinetes.

Cebola Panada

farinha; cerveja, sal, cebolas; óleo

Faça uma pasta com a farinha, a cerveja e o sal (a consistência desta pasta deverá ser a mesma da massa de panquecas). Corte as cebolas em rodela, passe por esta massa e frite em óleo bem quente.

Caracóis Assados

1kg de caracóis; sal; 3 dentes de alho; 1 colher de chá de colorau; 1 colher de sobremesa de salsa picada; 1 decilitro de azeite; 0,5 decilitros de vinagre; sal; pimenta.

Lave muito bem os caracóis em água fria, depois em várias águas com sal grosso, seguidas de várias águas frias, até os caracóis perderem a viscosidade por completo. Tempere com sal e grelhe nas brasas. Prepare um molho com o alho, muito bem picado, o colorau, a salsa picada, o azeite, o vinagre, sal e pimenta. Misture tudo muito bem. Depois dos caracóis bem passados, sirva em pratinhos, com o molho à parte.

Lista de Receitas de Natal

Pão de nozes

345g de farinha peneirada com 3 colheres de chá de fermento; 170g de açúcar; 1/4 litro de leite; 1 ovo; 1 copo de nozes picadas.

Misture tudo com a mão e coloque numa forma untada e polvilhada. Depois de cozido e frio corte em fatias finas que se podem barrar com manteiga. Fica bom num forma rectangular.

Arroz Natalino light

2 chávenas 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 chávenas de chá de água; 1 chávena de chá de cogumelos em lâminas; 150g de queijo ralado grosso (ou ricota

cremosa); 1 chávena de chá de espinafres cozidos picados; 1/2 chávena de chá de leite desnatado; sal a gosto.

Ponha numa panela não aderente o óleo 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 cogumelos e os espinafres e deixe cozinhar até que o arroz esteja macio. Antes de desligar o lume, junte o leite e o queijo ralado. Misture bem com um garfo.

Nota: Em vez de usar queijo e leite, experimente usar requeijão light.

Pratos Principais

Bacalhau cozido

postas de bacalhau alto; couve portuguesa; batatas; ovos; 0,5 decilitros de azeite por pessoa; alguns dentes de alho; vinagre.

Coza as postas de bacalhau bem demolhado com couve portuguesa. À parte coza as batatas com pele e, também à parte, um ovo por pessoa. Na altura de servir descasque os ovos e pele as batatas. Deve preparar tudo à última da hora, para servir tudo bem quente.

Molho: Leve ao lume o azeite com o alho aberto ao meio. Quando levantar fervura retire do lume e junte vinagre.

Arroz de Polvo

1 polvo com cerca de 1,250Kg; 1 cebola pequena; 1 cebola grande; 2 dentes de alho; azeite; 1 folha de louro; salsa; 1

copo de vinho branco; sal; pimenta em grão; 1 tigela de arroz.

Lime cuidadosamente o polvo, retirando toda a viscosidade e bata-o com um maço de madeira para o amaciar. Lave-o em água corrente e mergulhe-o em bastante água a ferver com a cebola pequena e um fio de azeite. Deixe cozer até o polvo ficar macio. Entretanto faça um refogado com a outra cebola, os alhos picados e o fundo do tacho bem coberto de azeite. Quando a cebola começar a alourar junte o polvo cortado aos pedaços, o louro, sem o veio interior, e algumas hastes de salsa. Refogue bem e, gradualmente, acrescente o vinho branco. Tempere com sal e pimenta moída na altura e deixe apurar durante cerca de 10 minutos. Junte 3 tigelas de água de cozer o polvo, previamente coada e deixe ferver. Rectifique o tempero, junte o arroz, e conzinhe até abrir. Quando servir retire a salsa e o louro.

Perú Assado e Recheado

1 Perú pequeno ou 1 perua; 2 limões; 250g de carne de porco picada; 250g de fígado de vitela picado; 50g de toucinho picado; 1 cebola pequena; 3 colheres de sopa de manteiga; 50g de pinhões; 50g de azeitonas; 100g de miolo de pão; leite; 1 colher de sopa de salsa picada; 2 ovos; 1/2 decilitros de aguardente velha; sal; pimenta; noz-moscada; vinho branco.

Prepare o Perú e ponha-o de molho, em água fria com os limões em rodela, de um dia para o outro. No dia seguinte enxugue o Perú e recheie-lhe o papo com a seguinte mistura: pique a cebola, aloure-a com uma colher de sopa de manteiga e junte as carnes, os pinhões, as azeitonas sem caroço, o miolo de pão amolecido com um pouco de leite e a colher de sopa de salsa picada. Ligue com os

ovos batidos e a aguardente e tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Feche a abertura com agulha e linha e deixe ficar algumas horas.

Coloque o Perú num tabuleiro, regue-o com a restante manteiga derretida e leve a assar em forno médio (180°C). A meio da assadura refresque o Perú com um pouco de vinho branco. Depois de assado, retire-lhes as linhas com que foi cosido e sirva-o acompanhado com ervilhas salteadas, cenouras estufadas e agriões frescos.

Nota: Um Perú de 5kg recheado leva cerca de 4 horas a assar. Se começar a alourar muito cedo, envolva-o em folha de alumínio.

Coelho frito

1 coelho; alho; 1 copo de vinho branco; 2 colheres de sopa de vinagre; cominhos; sal; pimenta; banha.

Corte o coelho em pedaços e junte todos os temperos, deixando para o dia seguinte. Ferva a banha e frite bem os pedaços de coelho. Sirva com batata doce.

Galinha Recheada de Natal

1 galinha grande; alho; cebola; louro; sal; vinho branco. Temperos: sal; malagueta; vinho do Porto; sumo de limão. **Recheio:** chouriço; miúdos; pão; azeitonas; massa de tomate; alho; cebola; 4 colheres de sopa de azeite; 30g de manteiga ou banha.

Ponha a galinha numa panela ao lume até levantar fervura, e depois de morna barre-a com os temperos. Para preparar o recheio corte o chouriço e os miúdos em pedaços, molhe o pão em leite a ferver e junte tudo. Faça um refogado com a cebola, os alhos, o tomate, o azeite e a banha. Quando a cebola estiver cozida junte-a à massa de pão e

carnes. Meta tudo dentro da galinha e depois leve-a ao forno regada com o vinho branco e os pedacinhos de manteiga.

Cabrito Estonado da Beira

1 cabrito pequeno; 15 dentes de alho; 1 colher de sopa de pimenta; 1 colher de sopa de colorau; 5 colheres de sopa de banha; 3 decilitros de vinho branco; sal.

Limpe bem o cabrito. Faça uma pasta de tempero com a banha, o colorau, os dentes de alho picados, a pimenta e o sal. Barre o cabrito por dentro e por fora com a pasta de tempero. Leve ao forno em assadeira de barro, se possível coloque a carne sobre uma grade feita com paus de loureiro (usados nas espetadas). Enquanto assar vá regando com o vinho. Sirva acompanhado de batatas assadas e esparregado.

Bacalhau de Natal

600g de bacalhau; 5 decilitros de leite; 2 cebolas; 2 dentes de alho; 1 pimento vermelho; 1,5 decilitros de azeite; salsa e louro; 125g de puré instantâneo; 3 ovos cozidos; 50g de amêndoas peladas; 8 colheres de sopa de maionese.

Depois de bem demolhado o bacalhau, coloque-o no leite. Corte as cebolas em meias luas finas e os alhos e o pimento em tiras. Refogue em metade do azeite e junte o louro e a salsa. Coza o bacalhau no restante azeite, junte o refogado e leve ao forno para acabar de cozer. Depois de acabado de cozer, coloque num pirex, decore com o puré de batata e salpique com ovo cozido picado e as amêndoas laminadas. Cubra com maionese e leve ao forno para corar. Quando servir, decore a gosto com azeitonas, salsa ou rodela de ovo cozido.

Roupa Velha de Peru

restos de peru assado; batatas q.b.; 3 tomates; 8 ovos; 2 cebolas picadas; 2 pés de alface; azeite q.b; sal q.b.

Retire ao peru que sobrou toda a carne que se aproveite para febras pequenas. Faça um refogado com a cebola, o azeite e os tomates, e refogue nele também o peru. Frite as batatas em palitos finos (a quantidade de batata frita deve ser uma vez e meia a quantidade de peru). Junte as batatas ao peru. Depois bata os ovos como se fossem para uma omeleta e na altura de ir para a mesa junte estes às batatas e ao peru, misturando bem. Sirva acompanhado de salada de alface e arroz branco.

Peru assado à moda antiga

1 peru; 500g de sal; 1/2 copo de aguardente; 1kg de laranjas (Bitter); 500g de limões; 1 copo de azeite; 2 colheres de sopa de banha ou manteiga. Recheio: miúdos; 1/2 copo de azeite; 1/2 pacote de manteiga; 150g de toucinho; 150g de presunto; 2 cebolas; alho; azeitonas; 2 copos de vinho branco; 4 ovos; salsa; 200g de pão duro moído; sal.

Na receita antiga a maneira de matar o peru era com uma bebedeira mas hoje em dia já não é necessário, basta descongelar um peru. Pique o peru com um garfo e regue-o com aguardente, e deixe-o assim de molho enquanto prepara o recheio. Antes de ir para o forno coloque todos os restantes temperos. Recheio: Junte na panela o azeite, a manteiga, a cebola picada, os alhos picados, as carnes e as azeitonas picadas, o vinho branco e água e deixe cozer tudo bem. Se usar o pescoço,

quando estiver cozido retire a carne desfiando. Bata os ovos com a salsa e o pão e misture tudo com uma colher de pau. Pode rechear o papo do peru ou colocar dentro deste.

Sobremesas

Bolo-rei

750g de farinha; 30g de fermento de padeiro; 150g de margarina; 150g de açúcar; 150g de frutas cristalizadas; 150g de frutas secas; 4 ovos; raspa de 1 limão; raspa de 1 laranja; 1 decilitro de vinho do Porto; 1 colher de sobremesa de sal; 1 brinde; 1 fava.

Pique as frutas e deixe-as a macerar com o vinho do Porto (deixe algumas inteiras para enfeitar). Dissolva o fermento de padeiro em 1 decilitro de água morna, junte a 1 chávena de farinha e deixe a levedar em ambiente temperado durante 15m. Entretanto bata a margarina, o açúcar, e as raspas de limão e laranja, junte os ovos (batendo um a um), e a massa de fermento. Quando tudo estiver bem ligado adicione o resto da farinha e o sal. Amasse até ficar elástica e macia e misture as frutas. Molde a massa numa bola, polvilhe com farinha e tape a massa com um pano, deixando levedar num ambiente temperado durante 5 horas. Depois da massa dobrar o volume, ponha sobre um tabuleiro e faça-lhe um buraco no meio. Introduza o brinde (embrulhado em papel vegetal) e a fava, e deixe levedar mais uma hora. Pincele o bolo com gema de ovo, enfeite com frutas cristalizadas inteiras, torrões de açúcar, pinhões, meias-nozes, etc, e leve a cozer em forno bem quente. Depois de cozido pincele o bolo-rei com geleia diluída num pouco de água quente.

Nota: o próximo a fazer o bolo-rei (ou a comprar), é o que tiver a fava na fatia.

Broas de Natal

2kg de batata doce em puré; 1,75g de açúcar; 1,5kg de farinha de milho amarelo; 1 colher de sopa de canela; 1 colher de sopa de erva-doce; raspa da casca de 1 limão; farinha de trigo; gemas de ovos.

Lave as batatas, coza-as em água temperada com um pouco de sal (guarde um pouco dessa água), pele-as e reduza-as a puré. Leve o açúcar ao lume com um copo de água de cozer as batatas e deixe ferver até fazer ponto de pérola (108°C). Junte 2 kgs puré de batata e deixe ferver até se ver o fundo do tacho.

Entretanto, peneire a farinha para um alguidar, junte a canela, a erva-doce e um pouco de sal e junte ao preparado de batata. Mexa, deixando o puré de batata absorver completamente a farinha. Esta operação deve ser feita à noite, ficando assim até ao dia seguinte. No dia seguinte retire os bocadinhos de massa e molde-os broas sobre uma superfície polvilhada com farinha. Ponha as broas em tabuleiros untados com azeite, pincele-os com gema de ovo e leve-os a cozer em forno quente.

Rabanadas I

1 pão de véspera; 3 decilitros de leite; 4 ovos; 300g de açúcar; canela; casca de 1 limão; óleo.

Junte o leite com 2 colheres de sopa de açúcar e a casca do limão e leve a ferver. À parte bata os ovos. Corte o pão em fatias e passe primeiro no leite, depois nos ovos, e frite no óleo bem quente. Escorra num papel absorvente, e passe depois num prato com uma mistura de açúcar e canela.

Rabanadas II

2 gemas; 3 colheres de sopa de açúcar branco; 1 chávena de leite; 1 chávena de natas; 1 colher de café de baunilha em pó (opcional); 12 fatias de pão de véspera; óleo; açúcar em pó; canela moída; frutos frescos.

Deite as gemas dentro de uma tigela, junte o açúcar e bata a gemada até obter um creme macio e espesso. Adicione aos poucos o leite e as natas, bata um pouco mais e aromatize com a baunilha em pó. Bata novamente. Regue o pão com esta mistura e deixe embeber durante alguns minutos. Aqueça bastante óleo numa

frigideira ou num recipiente fundo e frite as fatias, poucas de cada vez, virando-as até alourarem uniformemente. Retire da fritura com uma escumadeira e escorra o excedente da gordura sobre folhas de papel absorvente. Polvilhe as rabanadas ainda quentes com açúcar e canela. Acompanhe com tiras finas de fruta fresca.

Filhós

1kg de farinha de trigo; 500g de abóbora; 2 laranjas; 1 cálice de aguardente; 15g de fermento de padeiro; sal; óleo; açúcar; canela.

Desfaça o fermento de padeiro num pouco de água morna com sal, e junte à farinha previamente peneirada. Junte também a abóbora cozida e em puré e o sumo da laranja. Amasse muito bem e junte a aguardente. Envolve o recipiente da massa num pano e deixe descansar num local temperado, até que dobre o seu volume. Com os dedos molhados em água fria retire bocadinhos de massa e estique, para obter filhós muito finos. Aqueça bem o óleo e vá fritando os filhós até alourarem. Passe-as depois por açúcar e canela.

Sonhos

4 decilitros de água; 50g de margarina; 30g de açúcar; casca de 1 limão; sal; 200g de farinha; 50g de maisena; 5 ovos. Calda: 3 decilitros de água; 400g de açúcar; 1 pau de canela; casca de 1 laranja; casca de 1 limão; 1 cálice de vinho do Porto.

Junte num tacho a água, a margarina, o açúcar, a casca do limão e uma pitada de sal, assim que ferver retire do calor e junte as farinhas. Mexa muito bem até obter uma bola, e leve ao lume para secar a massa. Quando

arrefecer junte os ovos, um a um, e frite colheradas de massa em óleo pouco quente (160°C) - deixe o lume no mínimo para que a temperatura se mantenha sempre constante. À medida que os sonhos forem alourando pique-os com um garfo. Calda: Leve ao lume a água com o açúcar, o pau de canela, a casca fina de laranja e a de limão. Deixe ferver durante 15m, e depois de tirar as cascas e o pau de canela deixe arrefecer.

Mexidos do Natal

1,5L de água; 1 colher de sopa de manteiga; 1 cálice de vinho do Porto; casca de meio limão; 1 pau de canela; 2,5 decilitros de mel; 1 chávena de chá de açúcar; 1 pitada de sal; 50g de pinhões; 50g de nozes; 50g de passas; 250g de pão.

Ponha a água ao lume com todos os ingredientes menos as frutas secas e o pão e deixe ferver durante 15 minutos. Junte os frutos e deixe ferver mais 15m. Corte o pão em fatias muito fininhas e escale com água a ferver, e junte ao preparado, com muito cuidado para não ficar com grumos. Deixe ferver um pouco mais para apurar, mexendo sempre

Sopa Dourada

750g de açúcar, 300g de pão-de-ló; 15 gemas de ovos; canela em pó.

Junte o açúcar com 3 decilitros de água, leve ao lume e deixe ferver até obter ponto de cabelo (160°C). Corte o pão-de-ló em fatias grossas, passe pela calda e ponha com muito cuidado na travessa. Adicione um bocadinho mais de água à calda e deixe ferver até ao ponto de pérola (108°C). Junte as gemas num recipiente (apenas cortadas ao meio com uma faca), e junte-lhes a calda. Leve ao lume a engrossar e deite sobre as fatias de pão-de-ló. Polvilhe tudo com canela.

Migas de Natal

**12 ovos; 18 colheres de sopa de açúcar;
125g de miolo de noz; canela.**

Misture os ovos com o açúcar, bata e leve a lume brando até começar a engrossar. Retire do lume, mexa novamente, junte a noz partida aos bocadinhos e deite numa travessa. Polvilhe com canela.

Tronco de Natal

5 ovos; 2 gemas; 150g de açúcar; 125g de farinha; 50g de manteiga; rum ou vinho do Porto. Para o creme: 250g de manteiga; 150g de açúcar; 2 gemas; 1 clara; 1 colher de sopa de café solúvel; 125g de chocolate em barra.

Misture os ovos inteiros com as gemas e o açúcar e bata até obter um creme fofo e esbranquiçado e depois junte alternadamente, sem bater, a farinha peneirada e a manteiga derretida (e fria). Deite o preparado num tabuleiro forrado com papel vegetal e untado com margarina e leve a cozer em forno médio (180°C). Entretanto faça o creme: misture muito bem a manteiga com o açúcar e adicione as gemas e a clara (batendo bem). Junte o café dissolvido num pouco de água e bata energicamente até o creme se apresentar novamente homogêneo. Por fim, junte o chocolate derretido em banho-maria.

Desenforme o bolo sobre o guardanapo polvilhado com açúcar, apare as pontas da massa, salpique com um pouco de rum ou vinho do Porto e enrole-o. Depois de frio, desenrole e barre o bolo com um pouco do creme de chocolate e volte a enrolar com a ajuda de um guardanapo. Corte as pontas do rolo em diagonal e, com um pouco de creme, ligue

estas pontas ao rolo, de modo a imitar os nós da madeira, depois cubra todo o bolo com o restante creme. Decore o tronco com azevinho, bolas brilhantes, açúcar em pó, e com o que mais se lembrar.

Aletria

**500g de aletria; 7,5 decilitros de leite;
300g de açúcar; casca de limão; 5 ovos;
150g de manteiga sem sal.**

Ponha a ferver num tacho a aletria com o leite, o açúcar, a casca de limão e a manteiga. Deixe ferver até que a aletria tenha absorvido todo o leite. Junte então as gemas de ovos bem batidas, mexendo até estarem as gemas cozidas. Ponha numa travessa, retirando a casca do limão. Depois de estar na travessa, se gostar, pode polvilhar com canela em pó.

Pudim Pão de Natal

1 lata de leite condensado; 2 vezes a mesma medida de leite; 3 ovos; 1 colher de chá de essência de baunilha; 1 maçã grande sem casca, cortada em fatias finas; canela e açúcar para polvilhar; 2 pãezinhos da véspera, cortados em fatias finas; 150g de ameixas pretas secas, picadas; 100g de passas; 100g de nozes picadas; pedaços de manteiga.

Bata o leite condensado, o leite, os ovos e a essência de baunilha. Unte uma forma refractária grande com manteiga e polvilhe com açúcar. Forre o fundo da forma com parte das fatias da maçã e polvilhe com canela e açúcar. Embeba aos poucos na mistura do leite condensado as fatias de pão, e coloque espaçadamente sobre as maçãs. Distribua parte das ameixas, das passas e das nozes e

repita as camadas, terminando com as maçãs. Cubra tudo com a mistura do leite condensado restante (sem que atinja a borda da forma), espalhe pedaços de manteiga e leve ao forno médio (180°C.) durante 40 minutos. Sirva quente.

Torta de Nozes

300g de nozes; 300g de açúcar; 100g de manteiga ou margarina; 4 ovos; chantili.

Moa as nozes muito bem moídas. Bata à mão ou na batedeira o açúcar com a manteiga ou margarina. Vá juntando os ovos, um a um, batendo sempre até assegurar uma mistura homogênea. Junte as nozes moídas, misture bem, e leve ao forno, bem quente, durante 30 minutos, em forma forrada com folha de alumínio, untada com margarina e polvilhada com farinha. Deixar arrefecer e cubra com chantilly (pode também cobrir com natas batidas com açúcar e um pouco de vinho do Porto ou bebida licorosa a gosto).

Filhóses de Abóbora-Menina

1400g de abóbora-menina; 600g de farinha de trigo fina; 4 ovos inteiros; 10g de fermento de padeiro; meio grama de sal; azeite de muito boa qualidade.

Coza a abóbora e escorra-a num passador. Depois de bem escorrida desfaça com o fermento, e junte sal, os ovos e a farinha, amassando tudo muito bem. Deixe levedar durante o tempo necessário (10 horas em média, variando contudo com forme a temperatura do ar). Depois da massa bem levedada ponha o azeite num tacho, e quando estiver a ferver, deite-lhe dentro bolinhas de massa do tamanho de um noz. Quando as bolinhas estiverem bem louras, tire-as para

uma travessa e sirva-as polvilhadas com açúcar.

Nota: o peso da abóbora é, depois de cozida, escorregada e espremida.

Lampreia de Ovos

20 gemas; 2 ovos; 1kg de açúcar; 5 decilitros de água; 2 claras; 1 figo cristalizado; 1 cereja cristalizada; Amêndoas prateadas q.b.; Para o glacé real: 3 colheres de sopa de açúcar em pó; 1/2 clara de ovo; 3 gotas de sumo de limão.

Misture as gemas com os ovos e bata com uma faca só para os cortar. Passe por um passador de rede, mas sem forçar. Deite o açúcar e a água num tacho largo, deixando ferver em lume brando durante 8 minutos exactos. Junte as claras de ovo batidas e retire-as depois de cozidas (serve apenas para provocar espuma no açúcar). Leve de novo a calda ao lume, deite porções de gemas de ovo num funil e deixe cair em fios sobre o meio do tacho, onde o açúcar forma a espuma. Deixe ferver 30 segundos, mexa com cuidado, vire-os, retire com uma escumadeira e escorra. Repita a operação até gastar 2/3 das gemas. Sempre que retirar os fios de ovos, junte 2 colheres de sopa de água no açúcar, de modo a manter o ponto. Quando já tiver feito os fios de ovos com 2/3 da massa, deite 1 decilitro de água na calda do açúcar, deixe ferver e retire as impurezas com uma escumadeira. Reduza o lume ao mínimo possível para manter a fervura e deite uma colher de sopa de gemas, que começarão a alastrar, formando uma espécie de crepe (que ao princípio deverá ser transparente). Com uma colher, empurre para os lados, para obter uma capa o mais fina possível. Deixe cozer lentamente até ficar mais opaca e brilhante. Com cuidado, ponha a escumadeira por baixo, levante a capa, vire-a

e deixe-a cozer desse lado (se não a conseguir virar, carregue apenas ligeiramente para baixo, para que a parte de cima coza). Retire, ponha num prato e repita até acabar as gemas. Coloque 1/3 dos fios de ovos num prato, dipondo-os do feitio da lampreia (mais grosso do lado da cabeça e mais fino do lado da cauda). Cubra com as capas, ajeitando-as com as mãos, dando-lhes forma e tendo o cuidado da capa da cabeça ser mais rija do que a do corpo. Molde a boca com uma tesoura e coloque um gomo de figo cristalizado com a casca virada para fora a fazer de língua da lampreia. Espalhe o resto dos fios de ovos em volta, formando um círculo com a lampreia no centro. Com o açúcar em pó, a meia clara de ovo e sumo de limão prepare o glacé real e decore a lampreia com ele. Corte a cereja ao meio e ponha-as no sítio dos olhos da lampreia. Com o glacé desenhe a boca, os lábios (contornando o figo), os olhos (em volta das cerejas) o lombo, os contornos, etc. Coloque as amêndoas prateadas nos fios de ovos que envolvem a lampreia.

Bolo Podre I

8 ovos; 250g de açúcar; 1/2 litro de mel, mal medido; 1/2 kg de farinha; 1/2 litro de azeite, mal medido; 1 cálice de aguardente; raspa de 2 laranjas; canela em pó.

Bata as gemas com o açúcar muito bem, junte o mel e a canela e continue a bater. Depois junte o azeite, a raspa da laranja o cálice da aguardente e a farinha. Bata novamente muito bem e depois junte as claras batidas em castelo. Leve ao forno bem esperto.

Bolo Podre II

5 ovos; 350g de açúcar amarelo; 1 colher de sopa de mel; 1 colher de sopa de azeite; 21/2 decilitros de leite gordo; 1 colher de sopa de banha; 1 colher de sopa de manteiga; 1 colher de chá de raspas da casca de limão; 1 colher de chá de canela em pó; 300g de farinha de trigo com fermento; manteiga e farinha para

untar e polvilhar a forma; açúcar em pó.

Unte com manteiga uma forma redonda com chaminé ao meio e polvilhe-a com farinha.

Acenda o forno antes de começar a bater o bolo. Bata os ovos com o açúcar peneirado, até obter uma gemada cremosa. Junte o azeite, o mel, o leite, a banha e a manteiga amolecidas em banho-maria, sem parar de bater a massa. Aromatize com raspas de limão e canela. Por fim, junte a farinha peneirada, misturando-a sem bater. Deite a massa na forma e leve ao forno a cozer. Passados 40 minutos, verifique se o bolo está cozido. Deixe arrefecer, desenforme e polvilhe com açúcar em pó.

Frutos cristalizados

2 laranjas pequenas; 2 limões; 8 rodela de ananás; 450g de açúcar.

Corte os limões e as laranjas em rodela finas, retire-lhes as sementes e coloque-as num tacho. Ponha as fatias de ananás num outro tacho. Cubra uns e outros de água fria e leve ao lume, deixando ferver durante 10 minutos. Escorra os frutos e reserve 1,5 decilitos de água da sua cozedura. Deite esta água num tacho, junte o açúcar e leve ao lume, deixando levantar fervura, e mexendo sempre com uma colher de pau, para que o açúcar se dissolva. Deixe ferver durante 3 minutos e junte os frutos. Deixe ferver em lume suave, uns 30 minutos ou até que o limão e a laranja se apresentem translúcidos e brilhantes. Espere que os frutos arrefeçam na própria calda, escorra-os e disponha-os numa grelha. Pré-aqueça o forno a 180°C e leve a grelha com os frutos ao forno a 120°C. Deixe que os frutos sequem um pouco.

Mimos de amêndoa

4 claras; 300g de açúcar em pó; 1 1/2 colher de chá de canela em pó; 450g de miolo de amêndoa sem pele e ralado muito finamente; sumo de 1/2 limão.

Coloque as claras numa tigela e bata-as em neve. Gradualmente, vá juntando o açúcar em pó. Continue a bater até ganharem a

consistência desejada. Retire 6 colheres de sopa desse merengue, coloque numa tigela, tape e reserve. Aqueça o forno a 200°. Junte às claras o miolo de amêndoa e o sumo de limão e bata bem de modo a obter uma massa moldável. Guarde a massa durante 1 hora, tapada, no frigorífico. Estando a massa e corte-a com o formato pretendido (árvores de natal, estrelas, sinos, etc) com formas de massa apropriados. Coloque os bolinhos de amêndos num tabuleiro de ir ao forno e leve ao forno durante 10 minutos, até que os bolos estejam cozidos e dourados. Deixe-os arrefecer e decore-os com a cobertura de clara e açúcar que reservou.

Pudim de Natal I

100g de pêssegos secos cortados miudamente; 175g de passas sem grainha; 175g de sultanas; 25g de miolo de amêndoa sem pele às lâminas; raspa da casca de 1 laranja; raspa da casca e sumo de 1 limão; 100g de farinha; 1/2 colher de chá de canela em pó; 1/2 colher de chá de noz-moscada ralada; sal; 75g de miolo de pão ralado esfarelado; 100g de banha; 100g de açúcar mascavada; 2 ovos; 6 colheres de sopa de brandy.

Numa tigela misture os pêssegos com as passas, as sultanas, o miolo de amêndoa, a raspa da laranja, a raspa e o sumo de limão. Para uma outra tigela peneire a farinha e junte a canela, a noz-moscada, o miolo de pão, a banha e o açúcar mascavado. Deite os ovos e misture bem. Adicione a este preparado os frutos secos, mexa, tape e deixe em repouso até ao dia seguinte. Unte com manteiga uma forma de pudim. Junte à massa o brandy e deite na forma. Leve o pudim a lume brando, em banho-maria, e deixe que ele coza durante umas 2 horas. Uma vez cozido, deixe que o pudim arrefeça completamente e desenforme-o. Na hora de levar para a mesa flameja-o. Para tal, leve um pouco de brandy ao lume dentro de uma concha de sopa. Puxe o fogo ao

brandy e deite-o cuidadosamente sobre o pudim.

Torta noite feliz

Massa: 150g de margarina; 3 colheres de sopa de açúcar; 2 1/2 chávenas de chá de farinha de trigo; 1/2 chávena de chá de amêndoas moídas. *Crema de chocolate:* 1 colher de chá de gelatina em pó sem sabor; 200g de chocolate meio amargo picado; 1 chávena de chá de natas. *Crema de coco:* 1 envelope de gelatina em pó sem sabor (12g); 1 copo de leite de coco; 4 claras; 5 colheres de sopa de açúcar; 100g de chocolate branco; 1/4 de chávena de chá de natas. *Decoração:* 100g de raspas de chocolate.

Coloque numa tigela funda a margarina e o açúcar e vá acrescentando aos poucos a farinha e as amêndoas moídas, misturando com as pontas dos dedos até obter uma massa macia e uniforme. Forre o fundo e laterais de uma forma redonda média de aro removível com esta massa e asse em forno médio, pré-aquecido por cerca de 25 minutos. Enquanto isso, prepare o creme de chocolate: dissolva a gelatina em 2 colheres de sopa de água fria e reserve. Misture o chocolate meio amargo picado com as natas e leve ao banho-maria até obter um creme liso e brilhante. Acrescente a gelatina reservada e misture bem, para que ela derreta no calor da mistura. Despeje esse creme sobre a torta já assada e leve ao frigorífico durante 1 hora. Prepare o creme de coco: dissolva a gelatina em 1/2 chávena de chá de água e deixe descansar por alguns minutos. Aqueça o leite de coco e acrescente em seguida a gelatina, misturando até que ela derreta completamente. Bata as claras em neve e sem parar de bater junte o açúcar. Misture delicadamente as claras batidas à mistura de leite de coco e gelatina e monte uma segunda camada sobre o creme de chocolate. Derreta em banho-maria o chocolate branco juntamente com as natas até formar um creme liso. Espere que arrefeça e

despeje sobre a torta, alisando com uma espátula. Decore com as raspas de chocolate e mantenha no frigorífico, desenformando somente na hora de servir.

Panetone de Natal

3 ovos; 2 colheres de sopa rasa de multi-adoçante; 3/4 de chávena de chá de sumo de laranja-pera; 1/2 chávena de chá de margarina light; 1/2 chávena de chá de leite desnatado; 1/4 de chávena de chá de água morna; 1 colher de sopa de essência de panetone; 30 g de fermento para pão; 1 colher de chá rasa de sal; farinha de trigo até dar ponto (aproximadamente 800g); 1 chávena de chá de frutas secas (figo e damasco); 1 chávena de café de castanha; 2 formas de panetone de 500 g.

Junte o fermento, os ovos, o sumo de laranja, o leite desnatado, a água morna, a essência de panetone e o sal no liquidificador. Deixe bater bem até obter uma massa homogênea, a meio desligue e acrescente o multi-adoçante.

Acrescente as frutas, a castanha e a farinha aos poucos e misture bem com as mãos até obter uma massa lisa e mole. Coloque numa forma própria para panetone e deixe descansar (deixe crescer até a massa transbordar). Depois leve ao forno, pré-aquecido, durante 40 minutos. Retire e espere 24 horas para embalar.

Panetone II

500g de farinha; 6 colheres de açúcar; 1 colher de café de sal; 3 ovos; 2 colheres de margarina; 2 colheres de gordura vegetal ou hidrogenada; 3 colheres de fermento padeiro; 1 chávena de chá de leite; 1 cálice de vinho branco; 200g de frutas cristalizadas; 100g de passas sem sementes; 200g de castanha-do-pará ou caju triturada.

Misture o fermento com um bocadinho de farinha, água e açúcar, cubra e deixe repousar durante 15 minutos. Numa vasilha grande, junte os demais ingredientes, menos as

passas, as frutas cristalizadas e castanha, e bata muito bem até levantar bolhas. Deixe crescer durante 40 minutos. Junte as frutas cristalizadas, as passas e a castanha, ponha a massa numa forma untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo. Ponha uma bolinha de massa num copo de água, e quando a bolinha subir acenda o forno e espere mais 15 minutos. Com uma faca, faça um corte em formato de cruz no panetone, pincele com gema de ovo e leve ao forno quente.

Panetone Light

Fermentação: 80g de fermento padeiro; 2 colheres de sopa de açúcar refinado; 150 mililitros de leite morno; 2 ovos inteiros ligeiramente batidos; 250g de farinha. *Massa Básica:* 150g de manteiga sem sal; 25g de adoçante; 3 gemas à temperatura ambiente; 1 ovo médio inteiro; $\frac{1}{4}$ de chávena de chá de óleo; 1 colher de sopa de essência de panetone; 1 colher de sobremesa de raspas de limão; 1 colher de café de noz-moscada ralada; 1 colher de chá de canela em pó; 1 pitada de sal; 500g de farinha de trigo especial (aproximadamente). *Recheio:* 200g de passas brancas e pretas sem sementes; 250g de frutas cristalizadas picadinhas; 100g de nozes picadas.

Dissolva o fermento com o açúcar, junte os restantes ingredientes da fermentação e bata rapidamente na batedeira. Deixe crescer até dobrar de volume enquanto prepara a massa básica. *Massa Básica:* Bata na batedeira a manteiga, o adoçante e as gemas até obter um creme fofo e esbranquiçado. Junte o ovo e os demais ingredientes e continue a bater até que esteja liso e brilhante. Depois junte à fermentação já levedada e misture muito bem. Acrescente a farinha de trigo e "rasgue" até obter uma massa lisa, macia e enxuta. Misture os ingredientes do recheio, deixe-a descansar até dobrar de volume, aplique a gema e leve ao forno pré-aquecido a 180°C e asse até que estejam bem dourados.

Pudim de Natal II

600g de açúcar; 500g de passas; 18 gemas; noz-moscada; 1 pão de forma grande sem cêdea e cortado aos pedacinhos. *Molho*: 1 copo de açúcar; 2 decilitros de vinho do Porto; 6 gemas.

Leve o açúcar ao lume coberto com água, até ficar uma calda. Junte todos os ingredientes excepto as gemas e deixe ferver uns minutos. Quando arrefecer junte as gemas previamente batidas e volta ao lume a engrossar. Coloque numa tigela untada e polvilhada de açúcar. Deixe no frigorífico até ao dia seguinte. Desenforme. Prepare então o molho: Leve ao lume o açúcar com o vinho até fazer uma calda. Depois de arrefecer junte as gemas e deixe ao lume mais uns minutos mexendo sempre, até ficar cremoso. Cubra o pudim.

Broinhas de Natal

500g de puré de batata doce; 500g de açúcar; 350g de açúcar; raspa de 1 laranja; 100g de côco ralado; 4 colheres de sopa de pão ralado; 3 ovos e 1 gema; 200g de farinha de trigo; 200g de farinha de milho; 100g de amêndoa moída; sal.

Coza batata doce, descasque e faça puré com a varinha ou ralador. Leve ao lume com as 500g de açúcar mexendo sempre para não pegar. Tire do lume e deixe arrefecer. Junte os restantes ingredientes misturando tudo muito bem. Quando tiver como massa molde umas broas, coloque num tabuleiro untado, pinte com a gema de ovo batido e leve ao forno até alourarem.

Azevias

250g de farinha; 0,5 decilitros de azeite; sumo de 1 laranja; 1 pitada de sal; 1 pitada de canela; água. *Para o doce*: 1 kg de batata doce; 300g de açúcar; 1,5 decilitros de água; 3 gemas; 150g de amêndoas. Coloque a farinha num recipiente, junte o

azeite morno, o sumo da laranja, o sal, a canela e vá deitando água e amassando bem, até obter uma bola de massa elástica e capaz de ser estendida com o rolo. Deixe levedar durante 1 hora. Prepare o doce: Ferva, pele, seque no forno e pique as amêndoas. Lave bem as batatas doces, coza-as inteiras, deixe arrefecer, pele e triture. Ferva durante 3 minutos o açúcar com a água, retire e junte o polme da batata e leve a lume brando para ferver durante 5 minutos, mexendo com uma colher de pau, sem deixar pegar. Retire, junte as gemas e as amêndoas e volte a levar ao lume para engrossar. Retire e deixe arrefecer. Estenda a massa dos pastéis finamente, ponha em cima montinhos de doce e cubra-os com a massa, como se faz com os rissóis. Corte, frite em óleo quente, escorra e passe por açúcar e canela.

Fitas

5 ovos; farinha qb; 1 colher de sopa de manteiga; 1 cálice de aguardente; azeite ou óleo; açúcar..

Amasse os ovos com a farinha, e junte a manteiga derretida. Continue a amassar e deita a aguardente. Quando a massa estiver bem amassada, estenda-a com o rolo, bem fininha e corte em tiras. Frite as tiras (em azeite ou óleo), e vá enrolando com um garfo. No final polvilhe com açúcar.

Torta Estrela de Natal

220g de farinha de trigo; 250g de açúcar; 4 ovos; 8 colheres de sopa de água; 1 colher rasa de sopa de fermento; rum; chantilly; glaçê branco.

Bata bem as gemas com água, junte o açúcar e torne a bater. Acrescente as claras em castelo. Asse em forma untada, durante 25 minutos aproximadamente, e depois de frio, marque com uns palitos a forma de uma estrela, e corte com faca afiada. Abra a estrela pelo meio e humedeca as duas partes com uma mistura de água, açúcar e rum.

Recheie com creme de chantilly, e cubra, tanto a estrela como as partes cortadas dos cantos, com o glacê branco.

Broas Castelar

400g de batata doce; 750g de açúcar; 125g de amêndoa moída sem pele; 1 casca de laranja; 50g de côco ralado; 150g de farinha de milho; 75g de farinha de trigo sem fermento; 3 ovos.

Coza a batata, descasque-a e passe-a por um passavite. Junte o açúcar e leve ao lume, mexendo sempre, deixando ferver. Junte a amêndoa, côco, a casca de laranja e os ovos, e misture tudo muito bem sem retirar do lume. Junte as farinhas misturadas previamente e mexa bem. Faça pequenas bolas de massa (de mais ou menos 30g), estique tipo croquete (mais gordo no meio) e coloque-as num tabuleiro untado e polvilhado com um pouco de farinha (tenha o cuidado de separar bem as broas). Quando tiver o tabuleiro cheio espalme um pouco as broas, pinte com gema de ovo por cima e leve a cozer em forno bastante forte.

Bolo de Mel

500g de açúcar; 15 gemas; 15 claras; 2,5 decilitros de azeite; 250g de mel; 550g de farinha com fermento; 5g de canela; raspa de 1 limão.

Bata as gemas com o açúcar, junte o mel e o azeite e volte a bater até obter uma massa homogênea, junte a raspa do limão e a canela. Bata as claras em castelo e junte alternadamente com a farinha, envolvendo bem sem bater. Coza em forma untada e polvilhada com farinha ou forrada com papel de manteiga á temperatura de 180°C.

Cesta Happy New Year

300g de chocolate meio amargo, picado; 400g de morangos pequenos, maduros e limpos; 50g de suspiros pequenos; 500 mililitros de gelado de baunilha; folhas de chocolate, para

decorar.

Derreta o chocolate em banho-maria, mexendo continuamente com uma espátula. Ponha o chocolate noutra recipiente, pondo-o dentro de um recipiente com água fria, e misture-o com a espátula até arrefecer. Deite-o num recipiente pequeno forrado com papel-alumínio e gire a forma, espalhando o chocolate. Leve ao frigorífico durante 15 minutos e repita operação, dando um reforço especial nas laterais. Depois de montado o "prato de chocolate", forre-o com uma camada de morangos (reserve alguns para a decoração) e em seguida espalhe 2/3 dos suspiros esmagados grosseiramente. Com uma colher para gelado, modele bolas e distribua-as a sobre a camada de suspiros, finalizando a decoração com os morangos reservado, o restante dos suspiros e as folhas de chocolate.. Sirva em seguida.

DICA: Pode preparar esta cesta com uma cobertura de chocolate branco e recheiar com salada de frutas.

Galette des Rois

massa folhada feita em casa ou comprada já pronta; *Creme de amêndoas*: 200g de manteiga sem sal; 200g de açúcar; 200g de amêndoas em pó; 4 ovos; 75g de farinha de trigo (peneirada).

Bata na batedeira a manteiga com o açúcar e as amêndoas em pó, até a mistura ficar esbranquiçada e crescer. Sem parar a batedeira, junte os ovos a um e um, e por fim junte a farinha e bata um pouco mais (aproximadamente 1 minuto). Guarde no frigorífico. Ponha um disco de massa folhada numa forma, espalhe por cima todo o creme de amêndoas e cubra com um segundo disco de massa folhada. Pincele a massa com ovo batido, desenhe alguns desenhos e asse em forno aquecido a 200°C, durante mais ou menos meia hora. Sirva frio.

Nota: Se quiser pode acompanhar com ovos moles ou enfeitar com fios de ovos.

Manjar dos Reis

500g de açúcar (ponto de pasta); 125g de amêndoa moída; 125g de arroz cozido; 12 gemas; raspa de limão q.b.

Leve o açúcar ao lume com 3 decilitros de água e deixe ferver durante 2 minutos. Retire do lume e junte a amêndoa e o arroz escorrido, e as gemas e mexa. Leve novamente ao lume para engrossar, mexendo sempre para não queimar. Sirva em taças ou numa travessa.

Bolachas doces de Natal

3/4 chávena de manteiga amolecida; 1 chávena de açúcar; 1 ovo; 2 chávenas de farinha; 1 colher de chá de fermento; noz-moscada; 2 colheres de sopa de leite; 1 colher de chá baunilha (opcional).

Bata bem a manteiga com o açúcar, junte o ovo e os restantes ingredientes. Embrulhe a massa em papel vegetal e deixe no frigorífico durante 1 hora. Numa superfície untada estique a massa e corte da forma desejada. Coloque num tabuleiro não untado e leve ao forno até alourarem (aproximadamente 6 minutos). Retire e deixe arrefecer.

Bolo de Natal

500g de farinha; 500g de margarina; 6 ovos; 3 colheres de café de fermento em pó; raspa da casca de 1 limão; noz-moscada; 1 cálice de aguardente; 1 cálice de vinho do Porto; 500g de frutas cristalizadas (incluindo obrigatoriamente cidrão); 125g de nozes; 1,5 decilitros de mel; 2 variedades de doce de fruta (duas colheres, das de sopa, de cada: uva, figo, marmelo, morango, etc.). Pique as frutas e polvilhe-as com farinha. Bata a margarina com o açúcar até obter um creme, junte as gemas, misture bem e adicione os ingredientes com excepção das claras, sendo a farinha peneirada com o fermento. Bata as claras em castelo bem firme e junte ao preparado anterior. Deite a massa numa forma

redonda bem untada com margarina e polvilhada com farinha e leve a cozer em forno médio durante cerca de hora e meia. Verifique a cozedura com um palito, que deve sair seco. Nota: Este bolo, que deve ser feito com muita antecedência, deve ser servido sem qualquer enfeite ou apenas com frutas cristalizadas.

Torta de Nozes com Doce de Ovos

Massa: 1 dúzia de ovos; 450g de açúcar; 1 quilo de nozes (pesadas com casca); 2 colheres de sopa de farinha de trigo. *Doce de Ovos:* 250g de açúcar; 1 chávena de água; 12 gemas; 6 claras; 1 colher de chá de manteiga; algumas gotas de água-de-flor ou baunilha.

Massa: Bata as claras em castelo. Junte as gemas, o açúcar, as nozes picadas ou moídas e a farinha e misture bem. Coloque a massa numa forma com cerca de 30cm de diâmetro, untada e leve a forno médio durante 30 minutos. Divida a torta ao meio, recheie com doce de ovos e enfeite com merengue e nozes cortadas ao meio. Sirva com chantilly à parte. *Doce de Ovos:* Leve ao lume o açúcar e a água e deixe ferver até obter o ponto de fio. Junte as gemas, as claras batidas em castelo, a manteiga e a água-de-flor ou baunilha e leve a lume brando, mexendo sempre, até soltar do fundo da panela. Despeje num prato, deixe arrefecer e recheie a torta.

(receita para aproximadamente 8 pessoas)
Nota: O doce de ovos pode ser substituído por geleia de morango que também fica uma delícia.

Bolo Rei Light

4 ovos; $\frac{1}{2}$ chávena de chá de margarina light; 1 colher de sopa rasa de multi-adoçante; 2 chávenas de chá de farinha; $\frac{1}{2}$ chávena de chá de leite desnatado; 1 chávena de chá de leite de côco light; $\frac{1}{2}$ chávena de chá de côco ralado; 1 chávena de chá de passas; 1 chávena de chá de frutas secas; 1 colher de sopa de fermento em pó. Bata as claras em castelo e reserve. Na

batedeira, junte as gemas, a margarina, o fermento em pó e o multi-adoçante e bata até obter um creme claro. Junte o leite desnatado, o leite de coco light e a farinha alternadamente, apenas para misturar e junte as frutas secas e o côco ralado sem açúcar. Junte as claras em castelo, mexendo delicadamente com a ajuda de uma colher. Unte uma forma de anel com margarina light e farinha, coloque nela a massa e leve-a ao forno pré-aquecido durante 30 minutos, ou até espetar um palito e sair limpo. Desenforme depois de frio e decore a gosto. Nota: Decore com as frutas natalinas e fios de ovos.

Pudim Pão de Natal

1 lata de leite condensado; 2 vezes a mesma medida de leite; 3 ovos; 1 colher de chá de essência de baunilha; 1 maçã grande sem casca, cortada em fatias finas; canela e açúcar para polvilhar; 2 pãezinhos de véspera, cortados em fatias finas; 150g de ameixas pretas secas, picadas; 100g de passas; 100g de nozes picadas; pedaços de manteiga. Bata o leite condensado, o leite, os ovos e a essência de baunilha e reserve. Unte uma forma refractária grande com manteiga, polvilhe com açúcar e forre o fundo da forma com parte das fatias da maçã, polvilhando com canela e açúcar. Embeba aos poucos na mistura do leite condensado as fatias de pão, e coloque espaçadamente sobre as maçãs. Distribua parte das ameixas, das passas e das nozes e repita as camadas, terminando com as maçãs. Cubra tudo com a mistura do leite condensado restante (sem que atinja a borda da forma), espalhe pedaços de manteiga e leve ao forno médio (180°C.) durante 40 minutos. Sirva quente.

Técnicas de Confeção

Pelar tomate em 5 segundos

Mergulhe o tomate em água a ferver durante

5 segundos, verá que consegue facilmente descascá-los.

Tomate

Se se notar muito o sabor a tomate numa refeição, ponha um pouco de açúcar e o sabor excessivo do tomate desaparecerá.

(revelado por Vera Lúcia Neves, Portugal)

Arroz branco mais solto

Para que o arroz branco fique realmente branco e solto, quando a água da cozedura estiver a ferver, verta o arroz, mexa bem, e regue com uma gotas de sumo de limão. Deixe cozinhar durante 10 a 12 minutos. Apague o lume e deixe repousar um pouco.

(revelado por Isabel Fernandes de Oliveira, Portugal)

Arroz Solto

Para conseguir aquele "toque especial" no arroz e fazer com que ele não pareça papa, acrescente à água da cozedura, algumas gotas de sumo de limão quando colocar o arroz. Para todos os tipos e qualidades. Vai ver que vale a pena!

Arroz soltinho

Lave bem o arroz e deixe-o escorrer bem antes de levá-lo ao lume. Quanto mais sequinho estiver, melhor. Deite também algumas gotas de sumo de limão na água da cozedura. Assim o arroz ficará bem branquinho.

Como saber se o arroz está pronto?

Tire a panela do lume, molhe o dedo e encoste no lado de fora da panela, como se faz com o ferro de passar roupa. Se estalar, significa que a água secou e que o arroz está pronto. Se não estalar, deixe mais um pouco em fogo brando.

Carne cozinhada?

Para verificar se a carne está cozinhada como pretende, basta carregar com uma colher. Se a carne não der de si, está cozinhada. Se tiver ainda muita elasticidade, o interior ainda não está cozinhado.

(revelado por Carla Sofia, Portugal)

Alourar

Quando quiser alourar um empadão, massa folhada, ou qualquer outra coisa no forno, em vez de pincelar com ovo batido, pincele com leite. Não só é mais económico como faz o mesmo efeito que o ovo e sem queimar.

(revelado por Xuxu, Portugal)

Puré de Batata

Se juntar 1 ou 2 claras de ovo, batidas em castelo ao puré de batata, ele vai ficar mais leve e fofo.

(revelado por Carla Sofia, Portugal)

Sopas com base de puré de batata

Estas sopas ficam melhor se se lhes juntar uma colher de sopa de leite ou de manteiga.

Frutas cristalizadas e secas e passas

Para que não caiam para o fundo da forma quando se faz [Bolo Rei](#) ou Bolo Inglês, deixe-as de um dia para o outro em infusão em Vinho do Porto ou Rum.

Limpar peixe

Ao limpar o peixe, retire as vísceras e lave a parte interna da barriga mergulhando-o rapidamente numa bacia com água e sal. No verão, aconselha-se lavar com água gelada.

Grelhar peixe sem que ele pegue à grelha

Se a grelha estiver bem quente o peixe não se pega. Para que o peixe que está a grelhar fique mais saboroso, borriفة-o de vez em quando com um raminho de salsa molhado em azeite e vinagre batidos juntos.

Como saber se o peixe está cozido

Quando o peixe começar a boiar é sinal que está cozido.

(revelado por Isabel Maria, Portugal)

Para tirar mais facilmente a pele ao bacalhau

Para que a pele do bacalhau se solte mais facilmente, junte à primeira água de demolhar o bacalhau, 1 colher de café de fermento em pó. A pele incha e sai com muita facilidade.

Quando o tempo é curto e o bacalhau está salgado

Se o bacalhau está muito salgado e o tempo é

curto, cubra-o com leite a ferver e espere alguns minutos.

Truques para cozer bacalhau:

A água deve apenas cobrir a posta e manter uma fervura muito ligeira, durante 10 minutos. Se a água ferver muito, as fibras de bacalhau podem ficar secas, rijas e escuras. Depois, deve retirar o bacalhau do lume e deixá-lo repousar cerca de 20 minutos. Por fim, o bacalhau deve ser escorrido.

Se desejar pode cozer o bacalhau levando ao lume água fria misturada com leite. A cozedura em leite torna as fibras da carne mais macias.

Para bater claras em castelo mais depressa

Antes de bater as claras junte-lhes uma pitada de sal.

Molhos com "caroços"?

Se estiver a fazer um molho com farinha e este ficar com grumes, deixe-o arrefecer (não precisa totalmente), mexa com uma colher e depois bata com a varinha mágica. Vai ver que ninguém vai notar, e assim não terá de o deitar fora! *(revelado por Ana Rosa Fernandes, Lisboa)*

Creme talhado

Se um creme talhar, arrefeça-o e bata no liquidificador, para voltar a ligar.

Como grelhar no forno sem fumo e sujidade!

Quando grelhar ponha um tabuleiro com água no fundo do forno, e verá que vai notar diferença

(revelado por Rita Moraes, Lisboa)

Lulas e Polvos macios I

As lulas e o polvo são os únicos frutos do mar que têm dois pontos de cocção, os quais vão depender do seu tamanho. Em geral, em óleo a 170° a 200° a lula deverá ficar macia e crocante nuns 7 minutos. Quando do cozimento em água, se, depois de macios, por algum motivo, eles (polvo e lula) ficarem duros, deixe a cozedura por mais 45 minutos que eles voltarão a ficar macios.

(revelado por Miguel Moises Coêlho Serra)

Lulas e polvos macios II

Para que as lulas e os polvos fiquem macios depois de cozidos, deve deitar-se-lhes o sal apenas uns minutos antes de irem para a mesa, mas o melhor é congelar o polvo antes de o cozinhar, assim terá a certeza de que estará macio.

(revelado por Rosário Albuquerque, Lisboa)

Polvo tenro e macio III

Limpe bem o polvo, bata-o com força na banca. Se o cozer apenas com um copo de vinho branco, lentamente, fica super tenro e macio.

(revelado por Luísa, Porto)

Para o polvo ficar tenro IV

Experimente cozê-lo junto com uma rolha de cortiça.

(revelado por Inês Figueira, Lisboa)

Para o polvo não largar a pele durante a cozedura

Para o polvo não largar a pele durante a cozedura, deve mergulhá-lo três vezes seguidas na água a ferver antes de o meter lá dentro.

(revelado por Ana Cabral, Portugal)

Saiba quando o polvo está cozido

Para verificar se o polvo está cozido, junte uma cebola crua, quando a cebola estiver cozida o polvo está pronto a comer.

(revelado por Luísa, Porto)

Lulas Recheadas

Para fazer lulas recheadas, não é necessário colocar palitos, basta que ao lavar as lulas as virem ao contrário (logo que entram no calor fecham).

(revelado por Maria da Luz Ribeiro, Portugal)

Demolhação rápida de feijão

No caso de não ter deixado o feijão de molho na véspera poderá optar por uma demolhação rápida: ponha o feijão numa caçarola com água não temperada e cozinhe durante 5 min. Retire depois do lume e deixe repousar durante uma hora. Por fim escorra e passe por água fria.

(revelado por Ana Alves da Silva, Lisboa)

Cozer feijões secos depressa (tenros e untuosos)

Molhe-os antes de cozer, deitando fora essa água. Depois deite sobre os feijões duas ou três colheres de sopa de azeite, deixando ficar uns 10 minutos. A seguir deite a água quente necessária para que eles cozam.

Guardar gemas

Para guardar sobras de gemas conserve-as numa chávena ou tigela, totalmente cobertas com água filtrada e no frigorífico.

Separar as gemas das claras

É mais fácil separar as gemas das claras quando os ovos estão gelados.

Ovos estrelados

Antes fritar ovos, acrescente um pouco de farinha ao óleo para evitar que ele espirre.

(revelado por Glória Costa, Portugal)

Para que a casca do ovo cozido saia com facilidade

Para que a casca do ovo cozido saia rapidamente, sem colar, coloque-o debaixo de água fria logo a seguir de o tirar da água quente.

Ovos cozidos na perfeição

Se quiser que os ovos cozidos tenham a gema bem no meio da clara, retire-os do frigorífico uma hora antes de os cozer. Depois coloque-os num recipiente com água fria e deixe ferver durante 10 minutos. Retire os ovos da água e coloque-os em água fria durante 5 minutos, para que refresquem antes de serem descascados.

Ovos cozidos na perfeição II

Para que os ovos cozidos não se tornem secos ou com uma consistência de borracha, devem ser sempre cozidos em temperatura média ou baixa.

Para que o ovo não rebente durante a cozedura

Para evitar que o ovo rebente durante a cozedura, deite na água de cozer o ovo, duas gotas de vinagre.

Truque para panar

Quando fizer panados, para que o ovo lhe

renda mais, junte um pouco de água e bata então os ovos, vai ver que lhe rende bastante.

(revelado por Luísa do Porto, Portugal)

Temperar bifes de peru

Quando temperar os bifes de peru utilize leite (e não vinho), além dos temperos habituais. Verá que eles ficam mais macios e gostosos.

(revelado por Carla, Portugal)

Comida salgada

Quando a comida tiver sal a mais experimente adicionar um pouco de açúcar. Verá que o sabor a sal diminui.

(revelado por Maria José Albano, Portugal)

Evite o sal a mais na comida

Coloque batatas junto da sopa ou do refogado que têm sal a mais (quanto mais sal, mais batatas são necessárias). Quando as batatas estiverem cozidas tire-as e sirva como acompanhamento.

(revelado por um amigo anónimo, Brasil)

Comida Salgada II

Se salgou demasiado a comida, não se preocupe..

Junte-lhe um pedaço de batata crua que o "salgado" depressa desaparece!

(revelado por Maria João Ferreira Maia, Portugal)

Barrar bolos com chantily

Quando for rechear ou barrar um bolo que leve natas, para que estas lhe rendam e façam um bom chantily, bata as natas com um pouco de açúcar, à parte bata 2 claras em castelo, e depois envolva com o chantily. Verá que lhe rende muito mais e fica super cremoso.

Experimente.

(revelado por Luísa do Porto, Portugal)

Como bater natas rapidamente

Quando bater as natas para fazer chantily, junte umas gotas de limão, para que elas fiquem mais firmes.

(revelado por Filipa Rhodes Sérgio, Lisboa)

Amêijoas à Bulhão Pato

Nas [amêijoas à Bulhão Pato](#) deverá pôr uma

gota de vinho branco no molho, enquanto as amêijoas estão no processo de abertura.

Pelar amêndoas

Coloque as amêndoas durante cerca de dois minutos em água a ferver, passando-as em seguida por água fria.

(revelado por Cristina Paula, Portugal)

Cortar cebola sem lágrimas I

Deixe a cebola descascada de molho em água, algumas horas antes de a cortar.

Cortar cebola sem lágrimas II

Corte um limão com a faca com que vai cortar a cebola, o seu sumo ao escorrer pela lâmina é o suficiente para evitar as lágrimas.

Cortar cebola sem lágrimas III

Molhe as mãos, as cebolas e a faca antes de cortar ou picar a cebola. Adeus lágrimas!

(revelado por Isabel, Portugal)

Descascar alhos I

Para descascar melhor os dentes de alho, mergulhe-os num recipiente com água durante 20 minutos. Depois escorra a água e descasque os dentes, que estarão com as cascas totalmente soltas.

Descascar alhos II

Para descascar alhos rapidamente, coloque-os no microondas em potência alta durante 15 a 30 segundos. A casca solta-se completamente!

Descascar alhos III

Encoste o lado de uma faca ao dente de alho e dê uma pancadinha. Esta pancadinha vai fazer com que a casca descole e possa tirá-la com a mão.

Fritar bacon

Antes de fritar, fure as fatias de bacon com um garfo. Assim elas não encolhem muito.

Cozer galinha

Um garfo de prata dentro da panela ajuda a galinha a cozer mais depressa.

Fritar frango

Para evitar que o frango frito se pegue à frigideira junte uma colher de farinha maisena ao óleo de fritura.

Frango tenro

Para que o frango continue tenro, mesmo

quando servido frio, envolva-o em papel de alumínio, depois de o cozinhar.

Banho-Maria

Cozedura indirecta, num recipiente dentro de outro, com água a ferver.

Banho-Maria

Para que a temperatura fique mais elevada, deite na água um pouco de bicarbonato de sódio.

Assar aves sem secar demais

Para evitar que as aves assadas fiquem secas demais, pincele toda a superfície com manteiga ou margarina.

Cozer e assar aves

Se cozer aves, não lhes deve furar a pele; mas nos assados pode fazê-lo, se pretender que o frango fique menos gorduroso.

Carne Picada

A carne picada deverá ser guardada no frigorífico até ao momento de a usar, num prazo de tempo que não poderá exceder as 24 horas.

Soufflé que não "murcha"

Para que o soufflé não murche ao sair do forno, certifique-se que o forno está bem quente antes de colocar o preparado no forno. NÃO ABRA O FORNO ANTES DE ESTAR PRONTO, daí que seja essencial saber o tempo exacto de preparação do soufflé.

(revelado por Isabel Oliveira, Serpa - Portugal)

Cozer caracóis

Para que os caracóis não recolham durante a cozedura, junte o sal apenas depois de estes estarem mortos. Assim, os caracóis ficaram todos com os "corninhos" de fora.

(revelado por Ana Farias, Portugal)

Pão-de-Ló

Para o pão-de-ló não murchar, bata primeiro as claras com o açúcar, depois as gemas e por último, delicadamente (nunca na batadeira) a farinha de trigo.

Técnicas de Limpeza

Tirar tinta de marcador de tecidos

Uma maneira de tirar tinta de marcador de tecidos é esfregar com um algodão e álcool.

(revelado por Inês Sousa, Lisboa)

Nódoas de batôn

Deve limpar o mais depressa possível! Raspe o local com uma faca. Depois humedea um pano limpo com solvente para limpeza a seco e esfregue a nódoa, actuando da borda para o centro para que a área manchada não alastre. Verá que resulta!

Utilize sempre vinagre

O vinagre é o melhor antibacteriano que existe! Além de tudo é barato!! Limpe o frigorífico com vinagre, o lava loiça, o tanque, enfim tudo o que não tiver MÁRMORE !

Lembre-se que o ácido corrói as pedras.

(revelado por Isabel Cardoso Pereira, Portugal)

Panelas com arroz queimado

Quando queimar o arroz, não raspe o fundo da panela. Coloque a panela numa vasilha com água fria, cubra a boca com um pano húmido e tape a panela. Passado algum tempo, retire o arroz, mas com cuidado para não raspar o fundo da panela.

Para limpar panelas queimadas

Para tirar o queimado do fundo da panela, leve a ferver um pouco de água misturada com bicarbonato de sódio.

Tabuleiros de forno sujos

Limpe rapidamente com um pano ou um pedaço de papel e, se a sujidade já estiver seca, aqueça ligeiramente o tabuleiro para a carbonizar. Nunca utilize produtos abrasivos, para não riscar o revestimento do tabuleiro. Para pôr o tabuleiro a brilhar novamente, passe um pedaço de papel com uma gotinha de óleo.

Manchas de gordura em tecidos

Para retirar manchas de gordura de tecidos, coloque pó-de-talco, espere um tempo e escove. Ou coloque a mancha entre papel grosso e passe com o ferro quente.

Manchas de gordura

A melhor solução para tirar manchas de gordura é limpar a parte manchada com detergente de lavar a loiça.

(revelado por Emília Gomes, Portugal)

Manteiga (ou outra gordura) no sofá

Elimine os resíduos de gordura com pó-de-talco e, se não resultar, tente de novo com um pano humedecido em água com amoníaco.

Panelas com cheiro

Para tirar o cheiro forte que ficou na panela onde se cozinhou peixe, leve a ferver na panela água com folhas de chá já usadas.

Cheiros fortes no frigorífico

Para tirar cheiros fortes do frigorífico, utilize cascas de ovos, pois por serem porosas, as cascas dos ovos absorvem com facilidade os cheiros.

Mau cheiro no frigorífico

Coloque dentro do frigorífico uma chávena cheia de leite, verá como o cheiro desaparece.

Congelador limpo

É imprescindível descongelá-lo pelo menos uma vez por ano. Quando liberto do gelo, limpe-o muito bem, sem esquecer os recantos, com um trapo limpo ligeiramente embebido em água com bicarbonato e seque-o com um outro pano.

Limpar o frigorífico e vasilhames de plástico

Para tirar o cheiro forte do frigorífico ou de vasilhames de plástico, lave-os com bicarbonato de sódio diluído num pouco de água. No caso dos vasilhames, deixe-os mergulhados nessa solução durante algum tempo.

Eliminar gordura ou sabor a ranço no filtro das cafeteiras

Deite-lhes sal e verta por cima água a ferver.

Plástico derretido na torradeira ou noutro electrodoméstico

Use gasolina para isqueiro ou acetona.

Hálito a alho ou cebola

O hálito a alho ou cebola é facilmente anulado se se mastigar um grão de café, uma folhinha de hortelã fresca ou um pedaço de casca de

limão ou laranja.

(revelado por Natacha Lucas, Lisboa)

Cheiro a alho nas mãos I

Após descascar os alhos, passe sal grosso pelas mãos (ainda sem molhar), de seguida lave as mãos normalmente.

(revelado por Mário Condeco)

Cheiro a alho nas mãos II

Para tirar o cheiro do alho das mãos depois de o pelar só tem que pôr os dedos debaixo de uma torneira com um fio de água mexendo numa faca inox.

(revelado por Carla Andrade, Portugal)

Cheiro a alho nas mãos III

Esfregue as mãos com pó de café (fresco, usado ou mesmo café solúvel) e lave-as em seguida normalmente.

(revelado por Roberto Moura, Brasil)

Cheiro a alho nas mãos IV

Lave as mãos com limão, e seguidamente lave-as normalmente, vai ver que o cheiro desaparece.

(revelado por uma amiga anónima, Lisboa)

Cheiro a alho nas mãos V

Para tirar o cheiro do alho das mãos, basta deixá-las aproximadamente 1 minuto debaixo da água corrente, sem esfregá-las. Depois, seque delicadamente com um pano seco.

Cheiro a alho nas mãos VI

Para tirar o cheiro a alho das mãos, experimente lavá-las esfregando folhas de salsinha.

Cheiro a alho nas mãos VII

Sem esfregar as mãos, passe-as em água corrente fria (debaixo da torneira) até tirar o cheiro. Lavar em seguida normalmente.

(revelado por Beatriz Nolasco)

Cheiro a alho nas mãos VIII

Basta virar a lâmina da faca para cima, colocá-la debaixo da torneira com água a correr, colocar os dedos da mão livre por baixo da lâmina da faca e deixar a água passar pela faca e pelos dedos. Mude de mão e repita a operação. Milagre.

(revelado por Maria Celeste, Portugal)

Cheiro a alho nas mãos IX

Guarde sempre no frigorífico um pouco de pó de café usado. Ele é excelente.

Cheiro a alho nas mãos X

Muito melhor do que todas as trabalhosas dicas para tirar o cheiro de alho das mãos, é não absorver este cheiro tão incómodo. Para tanto, basta adquirir uma máquina de descascar alho. Pronto.

(revelado por Marcelo de Melo Pita, Brasil)

Indigestão com o alho

Para que não esteja sempre a lembrar-se do alho depois de o comer, antes de o usar retire-lhe o coração (aquela parte verde que fica dentro do dente). Ele é que é indigesto!

Mãos a cheirar a bacalhau

Poderá eliminar o cheiro de bacalhau nas mãos esfregando-as com umas gotas de vinagre ou de limão. Depois passe as mãos por água morna, antes de as lavar.

Cheiro a Sardinhas assada nas mãos

Esfregue as mãos com vinho tinto e em seguida lave-as com água morna e sabão.

(revelado por Gabriel Costa, Portugal)

Talheres de prata sujos de ovo

Para tirar os vestígios de ovo dos talheres de prata, esfregue-os com batata cozida ou com metade de um limão.

Tirar verdete de peças de cobre

Para tirar verdete de peças de cobre, esfregue as manchas com uma solução feita com vinagre a ferver e sal grosso.

Acabar com cheiros a fritos

Acrescente um ramo de salsa logo que o óleo comece a aquecer.

Mau cheiro em casa I

Asse cascas de laranja ou de limão. Em pouco tempo terá um ambiente perfumado.

Mau cheiro em casa II

Suspenda uma esponja molhada numa divisão da casa, pois esta encarrega-se de absorver os cheiros indesejados.

Manchas no mármore da cozinha

Se tem alguma mancha de gordura ou

simplesmente de algum ácido, na sua banca de mármore na cozinha, passe com um pano húmido por essas manchas e seque muito bem de seguida. Estenda uma camada de óleo de cedro sobre as manchas e outra camada de azeite (esteja descansado, que não mancha!). Deixe estar em repouso, sem mexer, durante 24 horas. Retire com água, e reparará que as manchas desapareceram.

(revelado por Lia Proença Fernandes, de Portugal)

Técnicas Especiais

Tirar o "ranço" à manteiga

Cubra a manteiga, durante 15 minutos, com água fria com uma colher de chá de bicarbonato de sódio, depois lave-a em duas águas.

Saiba se o peixe está realmente fresco!!

O peixe fresco apresenta as guelras vermelhas, a carne rijá e os olhos brilhantes.

Conservar pão

Compre sempre o pão melhor cozido e guarde-o num local seco dentro de um saco de tecido leve e arejado. Poderá conservar ainda mais tempo se puser também dentro do saco um talo de aipo ou uma batata crua com casca (depois de muito bem lavada e seca).

Quando o forno está aquecido demais

Ponha uma caçarola com água fria dentro do forno.

Sumo de limão I

Se mergulhar o limão em água quente durante 15 minutos, antes de o espremer, conseguirá o dobro do sumo.

(revelado por Natacha Lucas, Lisboa)

Sumo de limão II

Para que seja mais fácil extrair o sumo de um limão, pode batê-lo na banca da cozinha sem o rebentar ou aquecê-lo no microondas por 1 minuto, minuto e meio. Verá como o limão rende muito mais sumo!

(revelado por Rita Vieira, Portugal)

Conservar limão

Para conservar o limão por mais tempo

guarde-o num frasco de vidro bem fechado.

(revelado por Ana Alves da Silva, Lisboa)

Conservar o abacate descascado

O abacate não ficará preto se for pincelado com sumo de limão.

(revelado por Fernando Cotrim, Brasil)

Retirar fragmentos de gema, que caíram acidentalmente nas claras

Para retirar fragmentos de gema que acidentalmente caíram na clara, use a própria casca do ovo, aproximando-a dos fragmentos. Os mesmos serão atraídos para dentro dela, deixando assim as claras limpas.

(revelado por Nazaré Reis Britar, Brasil)

Separar facilmente a clara da gema

Para separar a gema do ovo sem rebentar, quebre a casca e deposite o conteúdo sobre os dedos entreabertos da sua mão - a gema fica e a clara cai.

(revelado por Álvaro Carrilho, Lisboa)

Ovos estragados ou não?

Para saber se um ovo está ou não estragado coloque-o num copo com água e sal, se boiar deite-o fora porque está estragado, e se permanecer no fundo está bom para consumo.

Tire os ovos de frigorífico um bocadinho antes de os utilizar

Quando utilizar ovos nas suas receitas tire-os do frigorífico um bocadinho antes. Se fizer, por exemplo, claras em castelo com o ovo gelado verá que não ficarão tão firmes.

Aproveitar maionese talhada

Quando a maionese talhar, inicie o processo outra vez: retire a maionese talhada do copo, coloque um ovo, um pouco mais de sal e vinagre e vá acrescentando a maionese talhada aos poucos. Ela voltará à consistência desejada e você não perderá nada.

Maionese talhada II

Se a maionese talhar, comece tudo de novo, colocando uma colher de água a ferver numa tigela e acrescentando a maionese às colheradas, batendo bem desde a primeira colher.

Como evitar que os espetos das espetadas se queiem

Para que os espetos de madeira/bambu não queimem ao preparar churrasco, deixe-os de molho em água até que fiquem bem húmidos.

Como saber se o abacaxi está maduro

Para saber se o abacaxi está maduro basta tirar uma das "pétalas" bem do centro de sua coroa. Se sair com facilidade, está no ponto para descascar e saborear!

(revelado por Wania Soares, Brasil)

Tornar os legumes cozidos mais verdes

Para tornar mais verdes alguns legumes, junte uma colher de chá de açúcar à água do cozimento. Faz o mesmo efeito que bicarbonato de sódio e não altera a qualidade dos alimentos.

Manter o verde natural do espinafre

Para preservar o verde natural do espinafre, logo após o cozimento, mergulhe-o em água fria. Isso o deixará bem verdinho!

Para acentuar a cor da beterraba

Adicione 2 ou 3 colheres de sopa de vinagre à água de cozimento.

Cozinhar em banho-maria e economizar energia

Quando está a cozinhar em banho-maria, aproveite a água que está a ferver para cozer legumes.

Conservar alface I

Para conservar a alface bem fresquinha, guarde-a no frigorífico dentro de um saco plástico bem fechado. Assim ela dura até 5 dias.

Conservar alface II

Lave a alface apenas quando a for preparar, e guarde-a no frigorífico SEM a lavar. Senão ela estraga-se.

Alface

As folhas de alface quando cortadas com faca perdem muito de seu já pobre valor nutritivo. Deixe as folhas inteiras ou rasgue-as com as mãos.

Conservação da alface ou salsa no frigorífico

Enrole a verdura (não lavada) em papel toalha e coloque-o num saco plástico fechado. Dura

mais de uma semana

(revelado por Sidália Mendes Rino, Brasil)

Salsa fresca todo o ano

Corte muito finamente a salsa e meta-a numa taça de plástico no congelador. Verá que tem salsa durante o ano todo, sem melar.

(revelado por Luísa do Porto, Portugal)

Salsa fresca durante 2 a 3 semanas

Lave a salsa muito bem, escorra-a e coloque-a no frigorífico dentro de um frasco de vidro com tampa. Poderá conserva-la fresca durante 2 a 3 semanas.

Congelar bacalhau

O bacalhau não deve ser congelado, a não ser depois de dessalgado.

Para congelar, enxugue o bacalhau num pano limpo, apertando-o levemente para secar um pouco. Pode pincelar com um bom azeite toda a superfície, para impedir o ressecamento provocado pelo gelo. Guarde no congelador num vasilhame a vácuo ou bem fechado.

Descongele normalmente.

O bolo está cozido?

Para verificar se o bolo está cozido (se o palito for muito pequeno) use um esparguete.

Desenformar pudins

Passa a forma por água fria antes de lhe juntar o preparado. Quando for desenformar, faça-o quando o pudim já estiver totalmente frio (deixe a base um pouco de molho em água quente - nunca mais que 1 minuto).

Bolo Cozido

Para verificar se um bolo está cozido, espete um palito no bolo. Se não vier massa agarrada é porque já está cozido.

(revelado por Ana Farias, Portugal)