

RECEITAS ANTIOXIDANTES

AGRADECIMENTO

A autora agradece à Dra. Valéria Paschoal, docente da Faculdade de Educação Física da Universidade Ibirapuera, Presidente do Comitê de Esportes da Sociedade Multiprofissional de Nutrição Materno-Infantil e Consultora de Nutrição da Sociedade Brasileira de Medicina Biomolecular e Radicais Livres.

Capa e direção de arte: Douglas Canjani
Fotos de capa e de miolo: José Gabriel Lindoso
Coordenação: Marta L. Tasso
Produção gráfica: Mirian Cunha

A receita da foto da capa, Salada Sofisticada com Morango, está na página 40.

Copyright © by Margarida Valenzi

Direitos para publicação no Brasil adquiridos pela Editora Marco Zero
Rua da Balsa, 559, São Paulo, SP, CEP 02910-000
Telefone: (011) 876-2822 – Fax: (011) 876-6988
e-mail: marcozero@nutecnet.com.br
Visite-nos na Internet
www.livrarianobel.com.br

A primeira edição deste livro no Brasil foi publicada em outubro de 1998.

S A B O R & S A Ú D E

RECEITAS ANTIOXIDANTES

Margarida Valenz



Para Débora e Alexandre, meus filhos e companheiros, sempre presentes nos bons e maus momentos, todo o meu amor.

Margarida

AAUTORA

Margarida Valenzi é redatora do “Suplemento Feminino” do jornal *O Estado de S. Paulo* desde a década de 70, responsável por toda a parte de culinária e gastronomia. Dá assessoria e palestras de culinária e de economia doméstica e é proprietária de uma empresa de eventos e de um bufê, o Marron Glacê. Já publicou vários livros pela Editora Marco Zero e um CD-ROM de receitas.

Coleção As melhores receitas do

“Suplemento Feminino” de *O Estado de S. Paulo*:

Frangos • Sopas • Carnes • Saladas • Microondas
Dadas Especiais • Peixes • Prato Único • Massas
Torta e Bolos • Tortas, Pizzas e Pães
Sobremesas e Doces

Coleção Sabor & Saúde:

Receitas *Diet* • Receitas com Baixo Colesterol
Receitas para Diabéticos • Microondas *Diet*

A seguir:

Receitas para Hipertensos • Receitas para Alérgicos
Receitas Leves para Problemas Gástricos

SUMÁRIO

Apresentação, 7

Alimentos antioxidantes, 9

**Minerais tóxicos *versus*
nutrientes com ação
inibidora, 10**

**Relação dos alimentos com
a prevenção de doenças, 11**

**Componentes dos alimentos
que podem prevenir o
câncer, 12**

**Fontes de vitaminas que
combatem radicais livres, 12**

Cardápios antioxidantes, 13

Sucos, patês e sanduíches

Dip de berinjela, 19

Dip de iogurte e pepino, 20

Patê de berinjela, 21

Patê de espinafre, 19

Patê de grão-de-bico, 18

Patê de legumes, 20

Patê de ricota, 21

Sanduíche de agrião, 22

Sanduíche naturalista, 22

Suco de manga, 17

Suco de melancia com

hortelã, 17

Suco de pêra e morango, 17

Suco de tomate, 18

Molhos, sopas e purês

Caldo de galinha caseiro, 26

Caldo de legumes caseiro, 26

Caldo de peixe caseiro, 27

Gaspacho, 31

Molho de melancia (para
pizza), 25

Molho de queijo, 25

Purê de batata com maçã, 33

Purê de batata-doce, 32

Purê de castanha, 33

Purê de cenoura, 32

Purê de espinafre e
cenoura, 34

Purê de mandioquinha, 34

Sopa à *bourguignone*, 30

Sopa de agrião, 29

Sopa de beterraba e
laranja, 28

Sopa de espinafre, 30

Sopa de iogurte, 27

Sopa de tomate, 29

Sopa irlandesa, 28

Saladas e legumes

Abobrinha com cenoura e
manjerição, 48

Abobrinha com ervas de
verão, 47

Abobrinha com hortelã, 48

Aipo e cogumelo à grega, 46

Alcachofra com manjerona, 51

Broto de feijão em
conserva, 45

Cogumelo à chinesa, 52

Coração de alcachofra, 51

Ervilha com hortelã, 46

Ervilha com maçã e

gengibre, 47

Legumes à oriental, 54

Legumes com gengibre, 54

Pimentão recheado com
legumes, 49

Pudim de chuchu, 55

Pudim de couve-flor, 55

Pudim de espinafre, 56

Repolho à chinesa, 49

Repolho amanteigado, 50

Repolho búlgaro, 50

Salada de abacate com
cogumelo, 39

Salada de chicória com
alface, 37

Salada de erva-doce, 38

Salada de folhas com

frutas, 37

Salada de legumes, 38

Salada de legumes com
maçã, 39

Salada de lentilha, 43

Salada de palmito com
abacaxi, 42

Salada de três feijões, 45
 Salada natural, 41
 Salada naturalista, 42
 Salada sofisticada com morango, 40
 Suflê de alho e queijo, 56
 Tabule, 44
 Tomate à *bordelaise*, 53
 Tomate recheado, 53
 Vagem à provençal, 44

Massas e grãos

Arroz com broto de feijão, 62
 Arroz com laranja e passas, 62
 Crepes do mar, 60
 Espaguete com rúcula, 59
 Feijão de soja (receita básica), 64

Legumes com soja, 64
 Pão de grão-de-bico, 61
 Risoto de abobrinha, 63
 Risoto verde, 63
 Talharim à napolitana, 59

Aves e peixes

Abacate recheado com vieiras, 70
 Atum com ervas, 71
 Caçarola de peixe, 71
 Filé de frango com molho de frutas, 67
 Filé de frango com molho de morango, 68
 Filé de peixe recheado com molho de queijo, 74
 Frango com vinho, 67

Linguado ao forno, 73
 Linguado com molho de damasco, 72
 Linguado com molho de laranja, 73
 Linguado com pêssego, 72
 Salmão com *curry*, 70
 Salmão com manjerição, 69
 Salmão com vinho tinto, 69
 Sobrecoxa com passas, 68

Sobremesas

Banana ao forno, 77
 Maçã com licor, 79
 Melancia com conhaque, 79
 Melão com Cointreau, 77
 Papaia com granola, 78
 Salada de frutas secas, 78

APRESENTAÇÃO

Alimentação incorreta, falta de exercícios físicos, estresse, fumo, álcool e vários poluentes são fatores que contribuem para os problemas de saúde.

Como a saúde de cada pessoa é influenciada por tais fatores, ocorre um grande aumento de radicais livres no organismo que resultam no aparecimento de doenças crônicas, muito comuns na vida moderna: aterosclerose, hipertensão arterial, diabetes e alguns tipos de câncer que, em conjunto, são responsáveis por cerca de 75% das mortes ocorridas no mundo ocidental.

Uma alimentação controlada proporciona ao metabolismo condições de produzir energia, fabricar substâncias de defesa, controlar a produção de radicais livres e defender o organismo de muitos males. Portanto, não há mais dúvida quanto à importância da nutrição e dos hábitos de vida na saúde e longevidade do ser humano.

Uma dieta inteligente visando o aumento das defesas antioxidantes do organismo contra as ações ruins dos radicais livres deve envolver alimentos fontes de vitaminas e minerais como vitamina C e E, betacaroteno, zinco, selênio e manganês; e o uso de açúcar, sal, gorduras em excesso, alimentos refinados, doces e chocolates também devem ser evitados.

Outros fatores importantes são o modo de preparo dos alimentos e os utensílios a serem utilizados. A união desses fatores contribui para uma melhor qualidade de vida nutricional.

A grande importância de consumirmos os nutrientes antioxidantes pelos alimentos é que, além das vitaminas, minerais e fibras também são fontes de substâncias fitoquímicas que trarão maior proteção ao organismo. As frutas ácidas, por exemplo, além do fornecimento de vitamina C, fornecem também os Bioflavonóides que serão responsáveis pelo aumento de defesa antioxidantes contra os radicais livres. O licopeno presente no tomate e na melancia que dá a cor vermelha não é uma vitamina, mas tem probabilidades anti-radicaís livres, mesmo após o aquecimento.

Antioxidantes é um tema atual e pesquisado em vários países. O Instituto Nacional do Câncer Americano está desenvolvendo pesquisas em vários outros alimentos na prevenção do câncer entre eles: alho, repolho, gengibre, soja, cenoura e semente de alcaçuz.

Estou muito feliz por uma jornalista com a experiência culinária de Margarida Valenzi se preocupar em passar aos leitores a necessidade de uma dieta equilibrada que com certeza irá proporcionar um modo de vida muito mais saudável, sem deixar de lado o sabor e a apresentação.

Por isso tudo, acredito que este livro é o caminho para uma vida mais longa e saudável.

Dra. Valéria Paschoal
Consultora de Nutrição da Sociedade Brasileira de
Medicina Biomolecular e Radicais Livres

ALIMENTOS ANTIOXIDANTES

Hipócrates, o pai da medicina, dizia que a comida era seu remédio. Dois mil anos depois, a medicina lhe deu razão: a comida pode ser um medicamento forte. Grupos respeitáveis como o U.S. National Cancer Institute e a New York Academy of Science concordam que a nutrição tem papel vital na prevenção, tratamento e cura de muitas doenças. Recentes artigos atestam que vitaminas, minerais e outras substâncias encontradas nos alimentos protegem contra alguns males, inclusive câncer, diabete, hipertensão, doenças do coração e osteoporose. Dizem, até, que algumas retardam o progresso de certas doenças e previnem deficiências nutricionais.

Nos anos 50, chegaram os *fast-food* e lá se foi a alimentação balanceada... A refeição rápida difundiu-se por todo o mundo com comidas processadas em grande escala, com altos valores calóricos e de muito sódio. Na época, Adelle Davis foi acusada de impostora por afirmar que a alimentação incorreta era uma das causas de muitas doenças. Em 1969, dois médicos canadenses passaram por charlatões por dizerem que a vitamina E ajudava no tratamento das doenças do coração. Hoje ela é ministrada a portadores de marca-passo, pois previne novos bloqueios. Nos anos 70 vários pesquisadores americanos notaram que, apesar da saúde da nação ser satisfatória, doenças de coração e o câncer tinham taxas muito altas em relação a outros países. E buscaram respostas em dietas e estilo de vida. Concluíram que quem vivia em países com dietas ricas em frutas, vegetais e cereais aparentemente tinham menos doenças do coração e câncer. Já a população de países ricos – onde a carne e a batata abundavam e outros vegetais eram, quando muito, usados só como guarnições – era mais vulnerável a essas doenças.

Cientistas conscientes foram fundo e atestaram que as comidas protetoras continham muitas fibras e baixas calorias. Assim, uma dieta baseada em vegetais resultava em uma proteção maior contra doenças pois eles são ricos em vitamina A e C e em minerais como potássio, selênio, zinco, magnésio e manganês. Quem se alimenta com eles tem pouca chance de adoecer.

RADICAIS LIVRES . Radicais livres são moléculas com existência independente, que são produzidas em decorrência do nosso processo de respiração. Do total do oxigênio que respiramos diariamente 2 a 5% se converte em radicais livres desde o nosso nascimento, mas vários fatores como estresse, fumo e alimentação incorreta ocasionam um aumento dos radicais livres que por sua vez propiciam o aparecimento de doenças crônicas como arterosclerose, hipertensão, diabete e outras, que podem ser controladas por alimentos com funções antioxidantes.

ALGUMAS VIAS DE EXPOSIÇÃO DO HOMEM AOS RADICAIS LIVRES:

- n Respiratória: vapores de cigarro, poluição de veículo, produção de inótol, fritura sem exaustão, produtos industriais tóxicos.
- n Ingestão de lipídios insaturados, principalmente das frituras.
- n Ingestão de alimentos industrializados.
- n Utensílios utilizados para o preparo dos alimentos.

MINERAIS TÓXICOS *VERSUS* NUTRIENTES COM AÇÃO INIBIDORA

Mineral	Fonte	Nutrientes com Ação Inibidora
Alumínio	Latas de conservas, panelas, utensílios de cozinha, embalagens de alumínio, papel aluminizado, água encanada, antiácidos, aditivos para plantas, tubos de pasta de dente, aspirina, caixas que acondicionam sucos de frutas e leite longa vida, alimentos refinados, fermento em pó e farinha de trigo branca.	Fibras, vitamina C, cálcio, magnésio, zinco e lecitina.
Cádmio	Café, fumaça de tabaco, pilhas, solda, gasolina, plásticos, comida enlatada e aço.	Enxofre, cálcio, fibras, pectina, manganês, selênio, zinco, vitaminas C e D.
Chumbo	Tintas, tintura para cabelo, gasolina, inseticidas, pesticidas, encanamento – exceto o de plástico –, cerâmica, tubos de pasta de dentes, comida enlatada, solda, fumaça de tabaco e têxteis.	Ginseng, lecitina, pectina, zinco, vitaminas A, B1 e B2, vitaminas C, D e E.
Mercúrio	Obturações dentárias, peixes de águas contaminadas, pesticidas, fungicidas, tintas, plásticos e filme plástico.	Enxofre, vitaminas A, B, C e R, Cisteína, algas marinhas (alginato de sódio).
Cobre	Encanamento de água quente, sulfato de cobre, algicidas usados na água de piscina — molibdênio.	Manganês, molibdênio, zinco, vitamina C e bioflavonóides.

10

O QUE USAR E O QUE EVITAR

PANELAS E SEUS MATERIAIS

- n De alumínio: devem ser evitadas, pois desprendem elementos metálicos tóxicos.
- n De vidro: são as melhores, pois não passam resíduos tóxicos aos alimentos.
- n De aço inoxidável: compostas por uma liga de ferro, cromo e níquel, quando aquecidas desprendem alguns elementos metálicos, mas em menos quantidade que as de alumínio.
- n De ferro: pouco recomendáveis pela quantidade de metal inorgânico que liberam.
- n De ágata e teflon: usadas sem o devido cuidado liberam resíduos tóxicos usados no revestimento. Quando descascadas, liberam resíduos de chumbo e estanho.

VASILHAS E AFINS

- n De louça e vidro: são as mais recomendáveis.
- n De plástico: evite as amarelas, alaranjadas e vermelhas, pois contém resíduos de chumbo e cádmio que podem se dissolver nos alimentos.
- n De alumínio (inclusive o papel-alumínio) ou outros metais: evite, pois liberam material inorgânico.
- n Sacos plásticos: use só os transparentes. Os coloridos liberam substâncias tóxicas em contato com os alimentos.
- n Esponjas de aço: evite. Deixam resíduos tóxicos (alumínio) com o atrito.

PRIORIZE OS ANTIOXIDANTES DOS ALIMENTOS

Garanta os antioxidantes dos alimentos consumindo, preferencialmente:

- n Verduras verde-escuras, cruas ou cozidas no vapor ou microondas, contêm betacaroteno, vitamina C e bioflavonóides.
- n Azeite de oliva, óleos de canola e de linhaça têm vitamina E e ácido graxo essencial.
- n Frutas oleaginosas contêm vitamina E, ácido graxo essencial, coenzima Q10, manganês.
- n Frutas com muita vitamina C (kiwi, acerola, goiaba).
- n Salsão e salsinha no preparo dos alimentos (betacaroteno, vitamina C e bioflavonóides).
- n Cenoura, batata-doce e abóbora de cor mais intensas (betacaroteno).
- n Cereais integrais, principalmente arroz (magnésio, zinco, selênio, molibdênio).
- n Peixes ou frutos do mar (zinco, selênio, coenzima Q10, molibdênio).
- n Melancia ou tomate, sem agrotóxicos, e uva rosada: licopeno, bioflavonóides.
- n Cebola vermelha e amarela (bioflavonóides).

ALIMENTOS PERIGOSOS

- n Gordura: vários tipos de câncer – principalmente o de mama e o de próstata, pela alteração na produção de hormônios sexuais – relacionam-se com a alta ingestão de gorduras saturadas e de alimentos com ácidos graxos trans.
- n Alimentos com fontes de gordura saturada: carnes vermelhas e de porco, pele de frango, leite integral, queijos amarelos, embutidos, banha de porco, toucinho, gordura do coco.
- n Alimentos com fontes de ácidos graxos trans: margarina com consistência dura e os óleos vegetais submetidos a altas temperaturas (fritura).
- n Açúcar (sacarose): o alto consumo está relacionado com o aparecimento do câncer de cólon e mama, pelo excesso de produção de insulina.
- n Sal (cloreto de sódio): o alto consumo, principalmente com a utilização freqüente de embutidos, peixe salgados, carne seca, caldos concentrados de galinha e de carne, podem irritar e degradar a mucosa do estômago, deixando suas células epiteliais mais expostas ao câncer.

11

RELAÇÃO DOS ALIMENTOS COM A PREVENÇÃO DE DOENÇAS

Alho: tumores cancerosos	Blueberry: colesterol, câncer	Couve-flor: câncer, distúrbios coronários e pressão alta	Maçã: colesterol
Anchova: colesterol e triglicerídeos	Brócolis: câncer e infecções	Espinafre: câncer, coração, pressão alta e anemia	Manga: câncer e arteriosclerose
Abricó: câncer e osteoporose	Cambery: doenças urinárias	Feijão preto: colesterol e diabetes	Milho: câncer
Arroz: colesterol, câncer e coração	Cebola: câncer, colesterol, anemia e pressão alta	Grapefruit: colesterol e câncer	Papaia: arteriosclerose, câncer e pressão alta
Aspargo: câncer e coração	Cenoura: câncer e colesterol	Kiwi: coração, câncer e pressão alta	Pêra: câncer e digestão
Azeite de oliva: problemas coronários	Cereja: câncer	Laranja: câncer, colesterol e pressão alta	Pêssego: câncer e obesidade
Banana: infecções coronárias	Cinamom: pressão alta e diabetes	Limão: câncer	Pimenta caiena: colesterol e triglicerídeos
Batata-doce: câncer, arteriosclerose e pressão alta	Cogumelo: câncer		Tangerina: câncer
Batata: pressão alta, câncer			Tomate: reumatismo, artrite, câncer de reto e colo

Earl Mindell, *The Food Medicine Bible*, 1994.

COMPONENTES DOS ALIMENTOS QUE PODEM PREVENIR O CÂNCER

Composto	Possíveis efeitos	Fonte alimentar
Carotenóides	Antioxidantes que protegem contra o câncer	Salsinha, abóbora, cenoura, batata-doce, inhame, damasco, verduras folhosas, mamão e caqui
Limonóides	Promovem enzimas protetoras	Frutas cítricas
Licopeno	Antioxidante, aumenta a resistência ao câncer	Salsinha, cenoura, brócolis, couve, pepino, abóbora, inhame, tomate, berinjela, pimenta, hortelã, frutas cítricas e manjerição
Esteróides	Bloqueiam a ação do estrogênio no câncer de mama	Brócolis, couve, soja, cereais integrais, inhame
Trienóides	Ligam-se ao estrogênio e inibem o câncer por supressão de atividade enzimática	Frutas cítricas, extrato de raiz de alcaçuz e soja
Catéquinas	Ligadas à baixa incidência de câncer gastrointestinal	Chá verde
Flavonóides	Bloqueiam o sítio receptor de certos hormônios que promovem o câncer	Salsinha, cenoura, frutas cítricas, brócolis, abóbora, tomate, soja e berinjela
Genisteína	Pode bloquear o crescimento de novos vasos sanguíneos que são essenciais para disseminação de tumores	Soja e vegetais da família da couve
Ácidos fenólicos	Pode auxiliar na resistência ao câncer por inibir nitrosamina	Salsinha, cenoura, brócolis, couve, frutas cítricas, cereais integrais
Glutamilcisteína	Eleva a atividade do sistema imunológicas	Alho

Cândido, L. M. P. & Campos, A. M. *Alimentos para fins especiais: dietético*, 1995.

FONTES DE VITAMINAS QUE COMBATEM RADICAIS LIVRES

Vitamina C Acerola Caju Goiaba Suco de laranja fresco Couve-de-bruxelas cozida Pimentão vermelho cru Morango Kiwi Couve-flor cozida Melão cantaloupe Tangerina Manga Selênio Castanha-do-pará Semente de girassol Frutos do mar Alga marinha Atum fresco Caviar em grão preto e	vermelho Broto de feijão cru Lagosta cozida Molibdênio Lentilha Ervilha Couve-flor Levedura de cerveja Germe de trigo Arroz integral Alho Aveia Peixes Betacaroteno Vegetais folhosos verde-escuros e laranja Batata-doce	Cenoura Damasco Abóbora Vitamina E Amêndoas Castanhas Avelãs Germe de trigo Espinafre cozido Damasco seco Azeite de oliva Farinha de trigo integral Batata-doce cozida sem casca Abacate Ervilha com a vagem Aveia Abacate	Flavonóides Cebola amarela e vermelha Uva vermelha Brócolis Abóbora amarela Tomate Abriçó Salsinha Mamão Licopeno Tomate Melancia Coenzimas Q-10 Sardinha Cavalinha Pistache Nozes Semente de gergelim
--	--	---	--

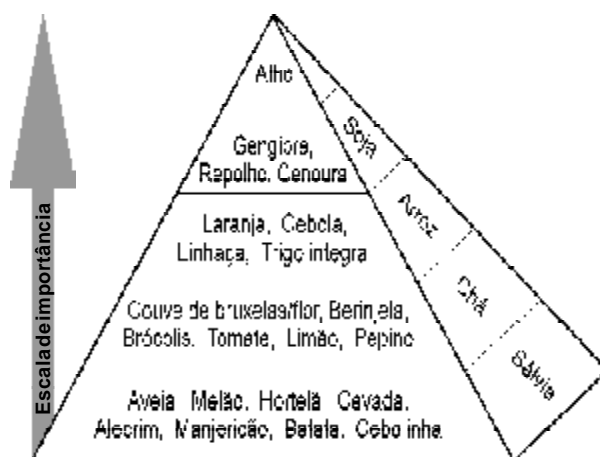
CARDÁPIOS ANTIOXIDANTES

SUGESTÕES PARA 1 SEMANA *

	Café da manhã	Lonche	Almoço	Lonche	Jantar
Segunda-feira	<ul style="list-style-type: none"> • Iogurte natural • Suco de kiwi com maçã • Pão integral • Patê de berinjela 	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de laranja com beterraba 	<ul style="list-style-type: none"> • Salada de couve • Peito de frango com vinho • Arroz integral • Pudim de couve-flor • Caqui 	<ul style="list-style-type: none"> • Iogurte natural • Pão suco com patê de ricota e castanha 	<ul style="list-style-type: none"> • Salada de rúcula • Ervilha com hortelã • Salmão com curry • Batata sauté • Pera
Terça-feira	<ul style="list-style-type: none"> • Iogurte com granola • Suco de laranja com cenoura 	<ul style="list-style-type: none"> • Maçã • 1 colher (sopa) de avelã 	<ul style="list-style-type: none"> • Salada de rúcula e abacate • Filé de atum com ervas • Aspargo com gergelim • Arroz integral • Melancia 	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de caju • Pão integral com patê de grão-de-bico 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de tomate • Frango com estragão • Legumes com gengibre • Mamão papaia
Quarta-feira	<ul style="list-style-type: none"> • Leite com chá • Pão integral com queijo tofu • Melão 	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de damasco com pêssego 	<ul style="list-style-type: none"> • Salada de espinafre com manga • Frango assado com purê de batata • Arroz com broto de feijão • Vagem à provençal • Uva 	<ul style="list-style-type: none"> • Chá de ervas • Pão suco com mussarela de búfala 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa toscana de feijão • Filé de badejo com molho de pimenta • Bolo de legumes • Banana-maçã
Quinta-feira	<ul style="list-style-type: none"> • Iogurte com frutas secas • Pão integral com ricota • Suco de caju 	<ul style="list-style-type: none"> • Abacate 	<ul style="list-style-type: none"> • Salada de brócolis com alho • Cação com molho de tomate e pimentão • Risoto de abobrinha • Pera 	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de carambola • Pão de cenoura • 1 colher (sopa) de amêndoa 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de ervilha • Peito de frango com curry • Catalonha refogada • Melancia
Sexta-feira	<ul style="list-style-type: none"> • Leite • Pão integral com queijo branco • Morango 	<ul style="list-style-type: none"> • Mamão 	<ul style="list-style-type: none"> • Salada de catalonha • Legumes com maçã • Peito de frango com molho de frutas • Farofa de ervas • Arroz integral • Ameixa 	<ul style="list-style-type: none"> • Chá de menta • Sanduiche de cottage • 1 colher (sopa) de avelã 	<ul style="list-style-type: none"> • Salada de escarola com lentilha • Risoto de frutos do mar • Goiaba
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamina de mamão com cenoura • Pão com semente de linhaça • Patê de manjeriço 	<ul style="list-style-type: none"> • Manga 	<ul style="list-style-type: none"> • Salada de erva-doce • Caçarola de peixe • Arroz integral • Legumes na manteiga • Abacaxi 	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de maçã • Pão de grão-de-bico 	<ul style="list-style-type: none"> • Salada de catalonha com alface e tomate • Pizza de mussarela de búfala com molho de tomate e melancia • Uva
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de caju • Bolacha integral • Queijo minas • Morango com papaia e aveia em flocos 	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de goiaba 	<ul style="list-style-type: none"> • Coração de alcachofra com manjeriço • Bacalhau com legumes, pimentão e ovo • Arroz integral • Salada de frutas secas 	<ul style="list-style-type: none"> • Chá de hortelã • Pão integral • Patê de queijo com iogurte e nozes 	<ul style="list-style-type: none"> • Salada de folhas verdes com kani-kama e tomate-cereja • Hambúrguer de abobrinha • Kiwi

* É aconselhável fazer sempre uma ceia antes de dormir com alimentos do grupo de leite e derivados: iogurte natural, leite, queijo branco ou *cottage*, mussarela de búfala e ricota.

POSSÍVEIS ALIMENTOS E INGREDIENTES QUE PREVINEM CÂNCER



American Cancer Institute's

NOTA: Abreviação dos elementos que constam nas receitas

ZN	Zinco	VTC	Vitamina C
MN	Manganês	VAR	Vitamina A ret.
SE	Selênio	VTE	Vitamina E

SUCOS, PATÊS E SANDUÍCHES

Suco de manga (página 17).

Suco de Manga

3 mangas grandes
tipo bourbon
3 bananas-maçã
½ litro de água
1 folhinha de hortelã

TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS RENDIMENTO: 8 COPOS
GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO
ZN: 0,07 MN: 0,06 SE: -
VTC: 25,94 VAR: 341,88 VTE: 0,05

Descasque as frutas e pique-as. Coloque-as no liquidificador, junte a água e bata por 5 minutos. Coe e sirva decorado com a hortelã.

Suco de Melancia com Hortelã

½ melancia bem
madura
1 colher (sopa) de
hortelã picada

TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS RENDIMENTO: 6 COPOS
GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO
ZN: 0,35 MN: 0,20 SE: -
VTC: 48,00 VAR: 185,00 VTE: -

Descasque a melancia e retire as sementes. Coloque-a no liquidificador com a hortelã e bata bem. Sirva com gelo.

Suco de Pêra e Morango

3 peras
3 xícaras (chá) de
morango
3 xícaras (chá) de
água

TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS RENDIMENTO: 5 COPOS
GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO
ZN: 0,25 MN: 0,40 SE: -
VTC: 71,24 VAR: 5,20 VTE: 0,31

Descasque as peras e bata-as com o morango e a água no liquidificador. Quando estiver bem misturado, junte alguns cubos de gelo e torne a bater. Sirva em seguida.

Suco de Tomate

TEMPO DE PREPARO: 1 E ½ HORA RENDIMENTO: 8 COPOS

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

ZN: 0,34 MN: 0,35 SE: -

VTC: 48,61 VAR: 445,08 VTE: 1,39

Numa panela coloque o tomate partido, em quartos, com os demais ingredientes, menos o limão e o vinagre. Tampe e deixe ferver por 1 hora. Passe por uma peneira fina, pressionando com uma colher de pau. Junte o limão e o vinagre e leve ao fogo brando por mais 2 minutos. Deixe esfriar e leve à geladeira.

*2 kg de tomate
maduro
2 cebolas pequenas
2 talos de salsa
8 cravos-da-índia
1 colher (sopa) de sal
1 xícara (chá) de
água
2 colheres (sopa) de
suco de limão
2 colheres (sopa) de
vinagre*

Patê de Grão-de-bico

TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

ZN: 0,22 MN: 0,02 SE: -

VTC: 7,90 VAR: 7,36 VTE: 1,32

Leve o grão-de-bico ao processador e bata até obter uma pasta. Sem parar de bater, junte o iogurte, o azeite, o *tahine*, o alho e o suco de limão; bata por alguns segundos. Retire-o do processador, tempere com sal, adicione a cebolinha, misture bem e leve à geladeira até a hora de servir.

*2 xícaras (chá) de
grão-de-bico cozido
½ copo (requeijão) de
iogurte natural
3 colheres (sopa) de
azeite de oliva
3 colheres (sopa) de
tahine
2 dentes de alho
2 colheres (sopa) de
suco de limão
sal a gosto
2 colheres (sopa) de
cebolinha picada*

**1 xícara (chá) de
espinafre refogado
½ xícara (chá) de
iogurte natural
½ xícara (chá) de
queijo cottage
1 e ½ colher (sopa) de
ricota
sal a gosto**

Patê de Espinafre

TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

ZN: 0,77 MN: - SE: -

VTC: 4,91 VAR: 150,17 VTE: 0,35

Esprema bem o espinafre e coloque-o no processador com o iogurte, o *cottage* e a ricota. Bata por alguns segundos, até que os ingredientes estejam bem misturados. Prove o sal. Sirva com torradas.

**1 kg de berinjela
2 dentes de alho
amassados
¼ de xícara (chá) de
tahine
¼ de xícara (chá) de
suco de limão
180 g de tomate sem
pele picado
250 g de pimentão
em cubos
1 xícara (chá) de
cebola ralada
¼ de xícara (chá) de
salsinha picada
2 colheres (chá) de sal**

Dip de Berinjela

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

ZN: 0,27 MN: 0,03 SE: -

VTC: 30,29 VAR: 34,03 VTE: 1,57

Aqueça o forno a 220°C. Com a ponta de uma faca, espete diversas vezes as berinjelas, para evitar que rachem enquanto assam. Coloque-as numa assadeira e leve ao forno por 30 a 35 minutos até que, quando espetadas, não ofereçam resistência. Corte-as ao meio pelo comprimento e, ainda quentes, retire toda a polpa. Coloque-a no liquidificador e bata até obter um purê. Quando o purê esfriar, transfira-o para uma tigela e junte os demais ingredientes, reservando um pouco de salsinha e pimentão. Prove o sal. Arrume o purê no centro de um prato grande, decore-o com a salsinha e o pimentão reservados. Coloque algumas folhas de chicória de um lado do prato e pedaços de pão sírio torrados do outro.

Patê de Legumes

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

ZN: 0,74 MN: 0,77 SE: -

VTC: 28,33 VAR: 2231,08 VTE: 3,65

Bata a cenoura e a beterraba no liquidificador com um pouco de água até formar um creme homogêneo. Adicione os temperos e transfira o patê para uma tigela. Separe a couve-flor em buquês e corte os demais legumes em tiras. Na hora de servir, disponha a tigela com o patê no centro de uma travessa e rodeie com os legumes.

*3 cenouras pequenas
cozidas*

¼ de beterraba cozida

1 dente de alho

azeite e sal a gosto

1 colher (sopa) de

hortelã picada

1 colher (sopa) de

salsinha picada

1 colher (sopa) de

suco de limão

Para acompanhar

½ couve-flor pequena

semicozida

2 cenouras

1 talo de salsão

½ pepino

1 pimentão verde

1 pimentão vermelho

Dip de Iogurte e Pepino

TEMPO DE PREPARO: 5 MINUTOS RENDIMENTO: 2 E ½ XÍCARAS (CHÁ)

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: BAIXO

ZN: 4,24 MN: 0,13 SE: 0,02

VTC: 24,58 VAR: 64,00 VTE: 7,89

Descasque o pepino, corte-o em quatro e retire as sementes. Rale e esprema bem, para retirar o excesso de água. Numa tigela, misture o pepino e os demais ingredientes. Tampe e leve à geladeira por 24 horas no mínimo. Sirva frio com bolacha salgada ou hortalças cruas.

1 pepino

2 xícaras (chá) de

iogurte natural

2 dentes de alho

amassados

1 cebola pequena

ralada

1 colher (sopa) de

azeite de oliva

1 colher (sopa) de dill

picado

700 g de berinjela**1 cebola pequena****picada****1 dente de alho****amassado****1/3 de xícara (chá) de****salsinha picada****1 colher (sopa) de****suco de limão****1/4 de xícara (chá) de****iogurte natural****2 colheres (sopa) de****tomate sem pele e sem****semente picado**

Patê de Berinjela

TEMPO DE PREPARO: 2 HORAS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

ZN: 0,26 MN: 0,03 SE: -

VTC: 8,15 VAR: 96,24 VTE: 0,09

Aqueça o forno a 200°C. Fure as berinjelas com um garfo grande. Embrulhe-as em papel-manteiga duplo e leve ao forno por 1 hora. Retire-as do forno e espere esfriar. Corte-as ao meio, retire a polpa e coloque-a no processador. Bata por alguns instantes, retire do processador e junte os demais ingredientes. Misture bem e leve à geladeira até a hora de servir.

500 g de ricota**2 colheres (sopa) de****iogurte natural****1 cebola média****4 colheres (sopa) de****salsinha picada****sal e pimenta-do-****reino a gosto****6 endívias**

Patê de Ricota

TEMPO DE PREPARO: 5 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

ZN: 1,05 MN: 0,03 SE: -

VTC: 1,50 VAR: 111,70 VTE: 0,14

Coloque os ingredientes, menos as endívias, no processador; bata até obter uma pasta homogênea. Retire-a do processador, recheie as endívias com uma porção da mistura e sirva como antepasto.

Sanduíche Naturalista

TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS RENDIMENTO: 4 SANDUÍCHES

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

ZN: 0,36 MN: 0,01 SE: -

VTC: - VAR: 41,88 VTE: 0,20

Misture o iogurte, a manteiga, a ricota, a cebolinha e o sal até obter uma mistura cremosa; leve-a à geladeira até a hora de servir. Utilize pão preto para fazer os sanduíches.

*1 colher (sopa) de
iogurte natural
2 colheres (sopa) de
manteiga
125 g de ricota
2 colheres (sopa) de
cebolinha picada
sal a gosto*

Sanduíche de Agrião

TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS RENDIMENTO: 3 SANDUÍCHES

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

ZN: 0,06 MN: 0,19 SE: -

VTC: 14,33 VAR: 156,96 VTE: 2,60

Misture a manteiga e o agrião; tempere com a mostarda, o sal e pimenta. Misture muito bem e sirva com pão de fôrma ou de centeio.

*3 colheres (sopa) de
manteiga
½ xícara (chá) de
folhas de agrião,
lavadas e picadas
¼ de colher (café) de
mostarda em grão
moída na hora
sal e pimenta-do-
reino a gosto*

MOLHOS, SOPAS E PURÊS

Molho de melancia para pizza (página 25).

1 melancia
8 tomates maduros
6 dentes de alho
amassados
2 cebolas raladas
grosseiramente
sal a gosto
3 colheres (sopa) de
azeite de oliva
3 colheres (sopa) de
vinagre de maçã
1 colher (café) de
orégano

Molho de Melancia (para *Pizza*)

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS RENDIMENTO: 2 XÍCARAS (CHÁ)
GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO
ZN: 2,99 MN: 1,59 SE: 0,05
VTC: 265,60 VAR: 903,36 VTE: 12,12

Corte a melancia, separe a polpa vermelha, retire as sementes e pique em pequenos pedaços. Retire a pele dos tomates, corte-os miúdo e misture com a melancia. Leve ao fogo uma panela com ½ colher (sopa) de água, o alho e a cebola; refogue até que fiquem transparentes. Acrescente a mistura de tomate, mexa bem e cozinhe em fogo brando por 20 a 25 minutos, ou até que reduza e engrosse. Tempere com sal, junte o azeite, o vinagre e o orégano; retire do fogo, espere esfriar e acondicione em vidros herméticos. Conserve-os na geladeira.

MOLHOS, SOPAS E PURÊS

25

¾ de xícara (chá) de
leite
1 colher (sopa) de
maisena
1 xícara (chá) de
queijo cottage
sal e pimenta-do-
reino a gosto

Molho de Queijo

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS RENDIMENTO: 1 XÍCARA (CHÁ)
GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO
ZN: 1,00 MN: - SE: -
VTC: 2,45 VAR: 152,50 VTE: -

Misture o leite com a maisena e leve ao fogo, mexendo até que ferva e engrosse. Retire do fogo, adicione o *cottage*, misture bem e tempere com sal e pimenta. Coloque a mistura no processador e bata por alguns segundos, até obter um creme liso e uniforme. Use em saladas de folhas, legumes e frutas.

Caldo de Galinha Caseiro

TEMPO DE PREPARO: 2 e ½ HORAS RENDIMENTO: 1 LITRO
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
 ZN: 3,85 MN: 0,14 SE: 45,00
 VTC: 7,15 VAR: 43,10 VTE: 1,00

Corte a galinha em pedaços médios e coloque-os em uma panela grande com os outros ingredientes. Leve ao fogo até ferver, abaixe a chama, tampe e cozinhe por 2 a 2 e ½ horas, retirando sempre a espuma que se formar na superfície. Apague o fogo e coe numa peneira forrada com um pano fino umedecido. Se o líquido estiver muito ralo, leve novamente ao fogo para reduzir. Espere esfriar, coloque em um recipiente e leve à geladeira. Quando estiver gelado, descarte a camada de gordura da superfície e utilize.

*1 galinha inteira ou
 carcaça de 2 frangos
 1 xícara (chá) de
 cogumelo fresco
 1 cebola grande
 1 maço de cheiro-
 verde
 2 dentes de alho
 2 talos de aipo
 2 pedaços de erva-
 doce
 2 folhas de louro
 grãos de pimenta
 1 e ½ litro de água
 500 ml de vinho
 sal a gosto*

Caldo de Legumes Caseiro

TEMPO DE PREPARO: 3 HORAS RENDIMENTO: 2 LITROS
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
 ZN: 0,10 MN: 0,04 SE: -
 VTC: 3,64 VAR: 282,60 VTE: 0,41

Coloque os ingredientes numa panela, misture bem e leve ao fogo por 1 hora, ou até que os legumes estejam bem cozidos e quase desfeitos. Retire do fogo, coe e utilize.

*3 litros de água
 1 colher (sopa) de
 azeite de oliva
 2 talos de salsão em
 pedaços
 2 dentes de alho
 1 cebola picada
 1 folha de louro
 1 colher (café) de
 erva-doce
 1 cenoura picada
 1 pitada de pimenta-
 do-reino
 1 colher (chá) de
 tomilho
 sal a gosto*

**2 ou 3 carcaças de
peixe***

1 cebola grande

1 cenoura

1 talo de salsão

casca de 1 laranja

1 talo de aipo

1 folha de louro

**1 maço de cheiro-
verde**

grãos de pimenta

**1 colher (café) de
erva-doce**

**½ colher (café) de
noz-moscada**

1 colher (chá) de sal

1 litro de água

**300 ml de vinho
branco**

Caldo de Peixe Caseiro

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 750 ML

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

ZN: 0,19 MN: 0,19 SE: 375,50

VTC: 5,74 VAR: 708,13 VTE: 0,13

Coloque os ingredientes em uma panela, tampe e cozinhe em fogo brando por 30 a 35 minutos, sem que ferva. Sempre que se formar espuma na superfície, retire com uma escumadeira. Tire do fogo, coe numa peneira, apertando as aparas com uma colher de pau. Espere esfriar e conserve em vidro hermético. Se quiser um caldo mais concentrado, cozinhe até reduzir a um xarope grosso.

* Podem ser usadas cascas e cabeça de camarão e lagosta.

500 ml de iogurte

natural em

temperatura

ambiente

1 dente de alho

**3 colheres (sopa) de
manteiga**

6 ovos pochê

Sopa de Iogurte

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

ZN: 1,11 MN: 0,04 SE: 1,33

VTC: 1,48 VAR: 94,09 VTE: 0,73

Bata o iogurte até ficar bem fino. Aqueça levemente uma frigideira pequena, esfregue o alho em toda a parte interna, coloque a manteiga e leve ao fogo para derretê-la. Distribua o iogurte em 6 tigelas e coloque no centro de cada uma um ovo pochê. Despeje por cima a manteiga e sirva em seguida.

Sopa Irlandesa

TEMPO DE PREPARO: 2 HORAS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

ZN: 6,69 MN: 0,08 SE: -

VTC: 7,07 VAR: 605,09 VTE: 1,73

Limpe o frango e corte-o em pedaços grandes; tempere-o com sal e pimenta. Deixe por 20 minutos. Leve ao fogo uma panela grande com a ave e 2 e ½ litros de água. Espere ferver, abaixe o fogo e cozinhe por 1 hora. Junte o aipo e a cenoura e cozinhe por mais 10 minutos. Retire do fogo, separe o frango (use-o para outra receita) e bata o que sobrou no liquidificador por 4 minutos. Coe e leve ao liquidificador; reserve. Separe 1 xícara (chá) desse caldo, dissolva nele a farinha e junte-o ao caldo reservado. Bata por 1 ou 2 minutos com as gemas. Prove o tempero. Despeje-o numa panela e leve ao fogo brando, mexendo até engrossar. Se ficar muito denso, adicione ½ xícara (chá) de leite e mexa bem. Na hora de servir, junte a ervilha.

1 frango médio
sal e pimenta-do-
reino a gosto
1 aipo em pedaços
1 cenoura grande
em pedaços
2 colheres (sopa) bem
cheias de farinha de
trigo integral
3 gemas
2 xícaras (chá) de
ervilha cozida

Sopa de Beterraba e Laranja

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

ZN: 0,29 MN: 0,59 SE: -

VTC: 46,42 VAR: 496,08 VTE: 0,79

Coloque a margarina numa panela, aqueça-a e junte o alho, a cebola e mexa até murcharem. Adicione a beterraba sem casca e passada pelo processador, o suco de laranja, o *dille* e o caldo de legumes. Misture bem e deixe no fogo alto até ferver; diminua o fogo e cozinhe por 15 a 20 minutos, mexendo algumas vezes. Retire do fogo, espere esfriar um pouco e bata no liquidificador. Sirva quente ou frio.

1 colher (sopa) de
margarina
2 dentes de alho
amassados
½ xícara (chá) de
cebola picada
500 g de beterraba
cozida com casca
1 xícara (chá) de
suco de laranja
2 ramos de dill
1 litro de caldo de
legumes caseiro

**1 colher (sopa) de
manteiga**

1 cebola pequena

500 g de tomate

maduro

1 alho-poró picado

salsinha a gosto

2 litros de caldo de

galinha caseiro

sal e pimenta-do-

reino a gosto

3 colheres (sopa) de

maizena

½ copo (requeijão)

de água

1 xícara (chá) de

ervilha cozida

Sopa de Tomate

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS RENDIMENTO: 7 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

ZN: 2,13 MN: 0,10 SE: -

VTC: 20,63 VAR: 217,04 VTE: 0,35

Numa panela grande, coloque a manteiga e leve ao fogo até derreter. Acrescente a cebola picada e mexa-a até que murche. Junte o tomate, o alho-poró e a salsinha. Refogue por alguns minutos e adicione o caldo de galinha. Tempere com sal e pimenta e cozinhe em fogo brando, até que o tomate se desfaça, com a panela tampada. Coe a sopa e leve-a ao fogo até levantar fervura. À parte, dissolva a maizena na água e despeje-a na sopa fervendo. Mexa até engrossar ligeiramente e acrescente a ervilha. Sirva em seguida, acompanhada de pão torrado.

2 maçãs de agrião

2 colheres (sopa) de

manteiga

1 xícara (chá) de

cebola bem picada

1 colher (chá) de alho

bem picado

2 xícaras (chá) de

batata em cubos

6 xícaras (chá) de

caldo de galinha

caseiro

sal a gosto

¾ de xícara (chá) de

iogurte natural

Sopa de Agrião

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

ZN: 0,79 MN: 0,45 SE: 0,01

VTC: 31,58 VAR: 1,69 VTE: 0,51

Separe as folhas de agrião e reserve 1 xícara (chá). Derreta a manteiga numa panela grande e junte a cebola e o alho; refogue até que murchem. Adicione a batata, misture bem, e depois o caldo de galinha e o sal. Quando levantar fervura, acrescente o agrião. Cozinhe em fogo brando por 15 minutos ou até que a batata esteja cozida. Coloque cerca de 2 xícaras (chá) de água numa panela e leve ao fogo. Quando ferver, junte o agrião reservado e cozinhe em fogo baixo por 30 segundos; escorra. Transfira-o para uma tigela com água gelada e escorra-o novamente; reserve. Bata bem a sopa no liquidificador e coloque-a na panela e junte o iogurte. Misture bem e leve ao fogo apenas para aquecê-la. Junte o agrião reservado, misture e sirva em seguida.

Sopa de Espinafre

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

ZN: 0,62 MN: 0,03 SE: -

VTC: 25,23 VAR: 591,08 VTE: 0,98

Lave bem as folhas do espinafre e escorra-as. Aqueça a manteiga, junte a cebola e refogue até que murche. Adicione a farinha e misture bem. Junte o caldo de galinha e 1 xícara (chá) de água, mexendo vigorosamente. Quando levantar fervura, diminua o fogo e cozinhe por 10 minutos. Junte o espinafre e cozinhe por cerca de 1 minuto. Bata a mistura no liquidificador até formar um creme. Passe-o para uma tigela, adicione os demais ingredientes, misture bem e sirva. Se preferir, espere que esfrie e leve à geladeira até servir.

500 g de espinafre
2 colheres (sopa) de manteiga
1 cebola média
2 colheres (sopa) de farinha de trigo integral
1 e ½ xícara (chá) de caldo de galinha caseiro
¾ de xícara (chá) de iogurte natural
sal e pimenta-do-reino a gosto

Sopa à Bourguignone

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

ZN: 2,76 MN: 0,37 SE: 0,04

VTC: 22,04 VAR: 0,45 VTE: 2,17

Aqueça o forno a 220°C. Corte as cebolas ao meio e depois em fatias finas. Numa caçarola grande e pesada, aqueça a manteiga e adicione a cebola e o alho amassado. Cozinhe em fogo baixo, mexendo, até a cebola murchar. Polvilhe com sal e pimenta-do-reino a gosto. Coloque a caçarola no forno por 15 minutos. Polvilhe a mistura com a farinha e mexa. Adicione a água e o vinho e cozinhe em fogo alto, raspando o fundo e os lados da panela para soltar os sedimentos. Junte o louro e o tomilho, abaixe o fogo e ferva por 30 minutos, mexendo sempre. Coloque o pão numa assadeira e leve ao forno até torrar. Aumente a temperatura para 230°C. Coloque a sopa numa sopeira refratária e sobreponha as torradas por cima. Polvilhe com o queijo e leve ao forno por cerca de 10 minutos. A sopa deve ficar bem quente, borbulhando e dourada na superfície.

1,500 g de cebola
2 colheres (sopa) de manteiga
1 dente de alho
2 colheres (sopa) de farinha de trigo integral
10 xícaras (chá) de água
1 xícara (chá) de vinho tinto
1 folha de louro
1 colher (chá) de tomilho
12 fatias finas de pão integral
2 xícaras (chá) de queijo branco ralado

Gaspacho

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: BAIXO

ZN: 0,42 MN: 0,26 SE: -

VTC: 93,62 VAR: 412,00 VTE: 1,73

10 tomates médios

sem pele e sem

semente picados

½ cebola picada

½ pepino sem pele e

sem semente picado

½ pimentão

vermelho

½ pimentão verde

400 ml de água

1 fatia de pão integral

1 colher (sopa) de

azeite de oliva

sal a gosto

Para acompanhar

½ xícara (chá) de

pimentão verde

picado

½ xícara (chá) de

pimentão vermelho

picado

½ xícara (chá) de

pepino sem casca em

cubos

Coloque o tomate no processador junto com a cebola, o pepino e os pimentões; bata até obter um purê. Coloque-o numa tigela e leve à geladeira por 2 horas. Passado esse tempo, coloque o purê no liquidificador com a água, o pão e o azeite; bata bem, tempere com o sal e passe por uma peneira. Leve à geladeira. Na hora de servir, coloque o purê no prato, misture os pimentões com o pepino e coloque um pouco desta mistura sobre cada prato servido.

Purê de Batata-doce

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

ZN: 0,18 MN: - SE: -

VTC: 15,38 VAR: 1363,75 VTE: 0,01

Lave as batatas e cozinhe em água e sal até que estejam macias. Retire do fogo, escorra, descasque e passe pelo espremedor de batata. Coloque a manteiga em uma panela e leve ao fogo para derreter, junte a batata espremida e as raspas de limão; misture bem e mantenha em fogo baixo até obter um purê liso e homogêneo. Utilize.

500 g de batata-doce

1 colher (sopa) de manteiga

1 colher (café) de raspas de limão

Purê de Cenoura

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

ZN: 0,29 MN: 0,15 SE: -

VTC: 9,33 VAR: 2815,70 VTE: 0,63

Encha de água uma panela, salgue e leve ao fogo. Quando estiver fervendo, junte a cenoura e a batata. Cozinhe por 12 minutos ou até que estejam macias. Escorra-as, coloque em uma fôrma e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 10 minutos para secarem. Retire-as do forno e passe-as por um espremedor; junte o ovo, misture bem e adicione a manteiga, o leite e a noz-moscada, batendo sempre, até obter um purê homogêneo e macio. Tempere com o sal e a pimenta. Junte a cebolinha, misture delicadamente e utilize.

8 cenouras médias picadas

3 batatas médias picadas

1 ovo batido

1 colher (sopa) de manteiga

1 colher (sopa) de leite

1 pitada de noz-moscada

sal a gosto

pimenta-do-reino opcional

1 colher (chá) de cebolinha picada

**500 g de castanha
portuguesa
1 e ½ xícara (chá) de
caldo de galinha
caseiro
1 talo de salsão
1 dente de alho
amassado
sal e pimenta-do-
reino a gosto
2 colheres (sopa) de
manteiga
1 colher (sopa) de
leite**

Purê de Castanha

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

ZN: 0,21 MN: 0,04 SE: -

VTC: 16,08 VAR: 5,47 VTE: 0,29

Lave as castanhas, corte a pontinha e reserve. Leve ao fogo uma panela com água e, quando ferver, coloque as castanhas e cozinhe por 5 minutos. Escorra, retire a casca e a pele. Em uma panela coloque o caldo de galinha, o salsão, o alho, o sal e a pimenta e leve ao fogo; quando ferver, acrescente as castanhas e cozinhe-as até ficarem macias. Retire do fogo e passe pelo espremedor. Coloque a manteiga numa panela, leve ao fogo e quando derreter junte o purê de castanha; misture bem, adicione o leite aos poucos, mexendo sem parar até obter um purê leve e cremoso.

**400 g de batata
sal a gosto
1 colher (sopa) de
manteiga
350 g de maçã verde
sem casca fatiada
1 pitada de noz-
moscada**

Purê de Batata com Maçã

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

ZN: 0,16 MN: 0,01 SE: -

VTC: 8,15 VAR: 1,75 VTE: 0,34

Descasque a batata e cozinhe-a em água e sal até que esteja macia. Passe-a ainda quente pelo espremedor, adicione a manteiga e misture com uma colher de pau até obter uma mistura cremosa. Reserve. Coloque a maçã em uma panela, junte 1 xícara (chá) de água e leve ao fogo para cozinhar por 15 minutos, ou até que esteja macia. Retire do fogo, escorra e amasse com um garfo até ficar um purê grosso. Adicione ao purê de batata, misture bem e tempere com a noz-moscada. Utilize.

Purê de Espinafre e Cenoura

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS RENDIMENTO: 5 PORÇÕES
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: BAIXO
 ZN: 0,97 MN: 0,12 SE: -
 VTC: 46,79 VAR: 2634,80 VTE: 0,47

Corte as cenouras em pedaços e cozinhe em água e sal; reserve. Limpe o espinafre, lave e refogue na própria água com um pouco de sal. Bata no processador a cenoura e o espinafre até obter um purê. Leve ao fogo baixo a manteiga, espere derreter, junte a cebola e mexa até murchar. Adicione a farinha e mexa até que esteja dourada. Acrescente o purê e cozinhe por alguns minutos, mexendo algumas vezes. Junte o leite aos poucos, mexendo até obter uma mistura cremosa. Adicione a noz-moscada e prove o sal. Misture bem e retire do fogo. Utilize.

*300 g de cenoura
 700 g de espinafre
 1 colher (sopa) de manteiga
 1 cebola média ralada
 1 colher (sopa) de farinha de trigo integral
 ½ copo (requeijão) de leite
 1 pitada de noz-moscada
 sal a gosto*

Purê de Mandioquinha

TEMPO DE PREPARO: 45 MINUTOS RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: BAIXO
 ZN: 0,19 MN: 0,15 SE: -
 VTC: 8,06 VAR: - VTE: 0,05

Lave as mandioquinhas com uma escovinha, coloque-as em uma panela com a água e leve ao fogo para cozinhar. Quando estiverem macias, retire-as do fogo, espere que esfriem e descasque-as. Coloque a manteiga em uma panela, espere aquecer, junte o alho e refogue até que murche e fique ligeiramente dourado. Bata no processador a mandioquinha e o alho até obter uma mistura homogênea. Leve ao fogo, tempere com sal, mexa bem, espere aquecer e sirva.

*400 g de mandioquinha
 2 xícaras (chá) de água
 1 colher (sopa) de manteiga
 2 dentes de alho em lâminas
 sal a gosto*

SALADAS E LEGUMES

Tomate recheado (página 53).

*300 g de melancia
3 laranjas
1 pé de alface
8 rabanetes
1 cebola roxa
1 xícara (chá) de
nozes picadas*

Molho

*2 colheres (sopa) de
azeite de oliva
1 colher (sopa) de
vinagre de vinho
tinto
1 colher (sopa) de
cebolinha picada
sal e pimenta-do-
reino*

*1 alface americana
2 chicórias
1 colher (chá) de
gema
1 colher (café) de
mostarda em grão
moída na hora
1 colher (sopa) de
vinagre de vinho
tinto
4 colheres (sopa) de
azeite de oliva
sal e pimenta-do-
reino a gosto
2 colheres (sopa) de
salsinha picada*

Salada de Folhas com Frutas

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 12 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

ZN: 0,58 MN: 0,60 SE: 0,65

VTC: 23,60 VAR: 50,08 VTE: 2,87

Pique a melancia em cubos; retire a casca e a pele branca das laranjas, separe em gomos e corte-os pela metade. Coloque a melancia e a laranja em uma saladeira. Junte as folhas de alface rasgadas, os rabanetes em rodela, a cebola fatiada e as nozes. Misture muito bem os ingredientes do molho e regue a salada. Mexa-a delicadamente e leve à geladeira até a hora de servir.

Salada de Chicória com Alface

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

ZN: 0,83 MN: 0,32 SE: -

VTC: 5,85 VAR: 189,60 VTE: 7,28

Retire o talo e as folhas maiores da alface. Solte as pequenas e lave-as; reserve-as. Remova o talo das chicórias e corte-as em tiras transversais. Lave-as e seque-as bem. Junte-as à alface. Coloque numa saladeira a gema, a mostarda e o vinagre; bata com um batedor manual. Adicione o azeite aos poucos. Junte o sal e a pimenta. Acrescente a alface e a chicória e mexa. Finalmente, junte a salsinha e sirva.

Salada de Erva-doce

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

ZN: 0,04 MN: 0,02 SE: -

VTC: 1,41 VAR: 2,5 VTE: 0,5

Corte o bulbo e os talos da erva-doce em anéis e ponha-os em uma saladeira. Arrume o rabanete em rodela finas, os gomos de laranja, as azeitonas cortadas ao meio, a cebola e os ramos da erva-doce. Numa tigela misture o azeite, o vinagre, o Pernod, o sal e a pimenta a gosto. Bata-os para misturarem bem. Despeje sobre a salada e sirva.

1 erva-doce média
4 rabanetes
2 laranjas em gomos
4 azeitonas pretas
4 colheres (sopa) de
cebola ralada
ramos de erva-doce

Molho

6 colheres (sopa) de
azeite de oliva
3 colheres (sopa) de
vinagre de maçã
1 colher (chá) de
Pernod
sal e pimenta caiena

Salada de Legumes

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

ZN: 0,28 MN: 0,15 SE: -

VTC: 9,44 VAR: 29,75 VTE: 1,03

Corte as pontas das vagens. Lave-as e escorra-as bem. Corte-as em pedaços pequenos. Corte as abobrinhas em fatias, no sentido do comprimento. Dividas-as ao meio e depois em tiras. Corte o pimentão em tiras. Coloque bastante água numa panela média e leve-a ao fogo alto até levantar fervura. Junte o sal e a vagem. Diminua a chama e cozinhe por 5 minutos. Acrescente a abobrinha e o pimentão. Cozinhe por cerca de 2 minutos. Escorra os legumes, passe-os sob água corrente. À parte, misture a mostarda, o vinagre, o alho, o sal e a pimenta. Adicione o azeite aos poucos, sem parar de bater vigorosamente. Junte os legumes, a cebola e o manjericão; misture bem. Sirva à temperatura ambiente.

300 g de vagem
3 abobrinhas pequenas
1 pimentão vermelho
sal a gosto
1 colher (chá) de
mostarda em grão
moída na hora
1 colher (sopa) de
vinagre de vinho
tinto
1 colher (chá) de alho
picado
pimenta-do-reino a
gosto
¼ de xícara (chá) de
azeite de oliva
½ xícara (chá) de
cebola picada
1 colher (sopa) de
manjericão picado

500 g de batata cozida
2 cenouras cozidas
1 xícara (chá) de vagem cozida
1 alho-poró picado
1 maçã ácida sem casca em cubos
regada com limão
1 cebola picada
1 pimentão em tiras
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
sal e salsinha a gosto

Salada de Legumes com Maçã

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

ZN: 0,01 MN: 0,23 SE: -

VTC: 43,89 VAR: 1717,79 VTE: 1,76

Corte as batatas e as cenouras em rodela e coloque-as numa saladeira. Junte a vagem picada, o alho-poró, a maçã, a cebola e o pimentão e misture ligeiramente. Coloque numa vasilha pequena o azeite e uma pitada de sal. Bata até ficar homogêneo. Prove o sal e espalhe o molho sobre os legumes da saladeira. Salpique a salada com salsinha picada e misture. Leve à geladeira por 1 hora antes de servir.

250 g de cogumelo fresco
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
2 colheres (sopa) de vinagre de vinho
2 colheres (chá) de mostarda em grão
sal e pimenta-do-reino a gosto
2 colheres (sopa) de salsinha picada
2 dentes de alho
1 abacate grande maduro mas firme
1 colher (sopa) de suco de limão

Salada de Abacate com Cogumelo

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

ZN: 0,41 MN: - SE: -

VTC: 5,93 VAR: 10,48 VTE: 1,18

Corte o cogumelo em lâminas e reserve. Numa vasilha pequena, misture o azeite, o vinagre, a mostarda moída na hora, o sal, a pimenta, a salsinha e o alho amassado. Bata bem para que os ingredientes se incorporem. Espalhe o molho sobre o cogumelo e mexa bem. Descasque o abacate e parta-o ao meio. Retire o caroço, corte a fruta em cubinhos e regue com o suco de limão. Junte ao cogumelo e mexa delicadamente. Sirva à temperatura ambiente.

Salada Sofisticada com Morango

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

ZN: 0,71 MN: 0,28 SE: -

VTC: 87,14 VAR: 227,13 VTE: 4,55

Descasque as laranjas, retire a pele branca e corte-as em cubos. Separe as folhas da alface, lave-as bem, escorra-a e rasgue-as em pedaços médios. Corte a base das endívias, desfolhe-as e lave-as com cuidado. Limpe o salsão e corte a parte branca em tirinhas. Lave os morangos, elimine os cabinhos e seque-os bem. À parte, misture bem os ingredientes do molho; reserve. Guarneça uma saladeira rasa com as folhas de endívia e arrume as folhas de alface, a laranja, os fundos de alcachofras picados, o salsão e os morangos. Na hora de servir, regue com o molho, misture ligeiramente e enfeite com a cebola e a manga.

3 laranjas

1 pé de alface crespa

2 pés de endívia

1 salsão pequeno

2 xícaras (chá) de

morango

4 fundos de

alcachofra cozidos

Molho

6 colheres (sopa) de

azeite de oliva

2 colheres (sopa) de

vinagre de vinho

1 colher (café) de

mostarda em grão

moída na hora

sal a gosto

1 colher (chá) de

salsinha picada

1 colher (chá) de

cebolinha picada

1 colher (chá) de

manjeriço picado

1 colher (chá) de

hortelã picada

Para decorar

cebola roxa fatiada

finamente

manga em cubos

**2 xícaras (chá) de
broto de feijão
2 cenouras médias
raladas no ralador
grosso
¼ de xícara (chá) de
cogumelo fresco
cozido e em lâminas
¼ de xícara (chá) de
uva passa branca
sem semente
folhas de alface lisa
1 beterraba média
ralada no ralador
grosso**

Molho

**3 colheres (sopa) de
vinagre de maçã
3 colheres (sopa) de
azeite de oliva
3 colheres (sopa) de
água
1 pitada de orégano
1 colher (chá) de mel
1 dente de alho
esmagado**

Salada Natural

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

ZN: 0,55 MN: 0,13 SE: -

VTC: 29,82 VAR: 938,00 VTE: 1,43

Num escorredor, escale o broto de feijão. Depois, junte o broto de feijão e os demais ingredientes numa tigela, exceto a alface e a beterraba. À parte, bata com um garfo os ingredientes do molho. Despeje sobre a salada, mexa e deixe tomar gosto por 10 minutos. Enfeite com a alface, adicione a beterraba e sirva em seguida.

Salada Naturalista

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

ZN: 0,11 MN: 0,06 SE: -

VTC: 10,16 VAR: 287,75 VTE: 0,15

Coloque o trigo de molho em água suficiente para cobri-lo e deixe-o por 4 horas. Coe-o num guardanapo, espremendo bem toda a água. Reserve-o. Ponha a alga de molho por cerca de 1 hora. Escorra-a e reserve. Leve ao fogo uma panela com a água e o sal, deixe ferver, junte a cebola e o talo de cenoura. Cozinhe por 10 minutos, junte a cebolinha e deixe no fogo até secar todo o líquido. À parte, misture o trigo e a alga e adicione ao refogado, junto com as cenouras raladas e a salsinha. Mexa bem e retire do fogo. Sirva a salada morna.

2 xícaras (chá) de trigo para quibe
3 colheres (sopa) de alga hijiki
1 xícara (chá) de água
1 colher (café) de sal
1 cebola média ralada
1 xícara (café) de talo de cenoura picado
3 colheres (sopa) de cebolinha picada
2 cenouras médias
1 e ½ colher (sopa) de salsinha picada

Salada de Palmito com Abacaxi

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

ZN: 0,21 MN: 0,17 SE: -

VTC: 6,27 VAR: 175,33 VTE: 0,75

Descasque o abacaxi e corte-o em cubinhos. Corte o palmito em rodela. Numa saladeira grande misture o abacaxi, a passa, o palmito e a cebola ralada. Tempere com a mostarda moída na hora e a pimenta e leve para gelar. Quinze minutos antes de servir, descasque as maçãs e corte-as em cubinhos. Coloque-as de molho em água com o suco de limão por 10 minutos. Junte-a aos outros ingredientes, adicione o iogurte e o sal. Leve à geladeira até a hora de servir.

1 abacaxi
300 g de palmito fresco cozido
100 g de uva passa branca sem semente
1 cebola grande
1 colher (chá) de mostarda em grão
½ colher (café) de pimenta-do-reino
4 maçãs ácidas
1 colher (sopa) de suco de limão
½ xícara (chá) de iogurte natural
1 colher (chá) de sal

250 g de lentilha
3 xícaras (chá) de
água
½ folha de louro
1 dente de alho
descascado
1 cebola pequena com
1 cravo espetado
sal e pimenta-do-
reino a gosto
3 ramos de salsinha
½ colher (chá) de
tomilho
2 colheres (sopa) de
cebola picada
1 colher (sopa) de
salsinha picada
½ colher (chá) de
alho socado
½ xícara (chá) de
tomate sem pele e sem
semente picadinho
1 colher (sopa) de
vinagre de maçã
3 colheres (sopa) de
azeite de oliva

Salada de Lentilha

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

ZN: 0,13 MN: 0,05 SE: -

VTC: 7,11 VAR: 18,83 VTE: 1,95

Escolha e lave a lentilha; escorra e coloque-a numa panela. Adicione a água, o louro, o dente de alho, a cebola pequena, o sal e a pimenta, os ramos de salsinha amarrados e o tomilho. Leve ao fogo baixo e deixe ferver com a panela parcialmente tampada, até cozinhar (cerca de 30 minutos). A lentilha deve ficar macia, mas sem desmanchar. Tire do fogo. Descarte os temperos. Escorra a lentilha e coloque-a numa tigela grande. Adicione a cebola, a salsinha, o alho, o tomate, o vinagre e o azeite. Tempere com sal e pimenta. Misture bem e sirva.

Tabule

TEMPO DE PREPARO: 50 MINUTOS RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

ZN: 0,05 MN: 0,02 SE: -

VTC: 4,40 VAR: 54,64 VTE: 1,46

Coloque o trigo de molho por 30 minutos. Passado esse tempo, cubra a vasilha com um pano de algodão e coe o trigo nele. Segure as pontas do tecido de modo a prender bem o trigo e vá torcendo o pano, até extrair o máximo de água. Coloque o trigo numa saladeira e acrescente os demais ingredientes, exceto a alface; misture bem. Arrume as folhas de alface ao redor de uma travessa, ponha o tabule no centro e sirva.

¾ de xícara (chá) de trigo para quibe
1 xícara (chá) de tomate picado
1 xícara (chá) de salsinha picada
½ xícara (chá) de cebolinha picada
1 colher (sopa) de hortelã picada
½ xícara (chá) de suco de limão
¼ de xícara (chá) de azeite de oliva
sal e pimenta-do-reino a gosto
folhas de alface

Vagem à Provençal

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

ZN: 0,79 MN: 0,45 SE: 0,01

VTC: 31,58 VAR: 1,69 VTE: 0,51

Retire as pontas e os fios das vagens. Corte-as em pedaços com cerca de 5 cm. Coloque bastante água numa panela grande e leve ao fogo para ferver. Junte a vagem e o sal. Cozinhe por 5 a 10 minutos, ou até que esteja tenra. Escorra-abem. Retire a pele dos tomates. Corte-os ao meio e elimine a semente. Corte-os em cubinhos. Coloque a manteiga numa frigideira e leve-a ao fogo para derreter. Junte o alho e, quando começar a dourar, adicione o tomate, o sal e a folha de louro. Cozinhe por cerca de 2 minutos. Acrescente a vagem e a pimenta. Misture bem, retire o louro e sirva em seguida.

500 g de vagem
sal a gosto
3 tomates grandes, maduros e firmes
2 colheres (sopa) de manteiga
2 colheres (sopa) de alho picado
1 folha de louro
pimenta-do-reino a gosto

*4 xícaras (chá) de
broto de feijão
1 xícara (chá) de
vinagre de maçã
½ xícara (chá) de
água filtrada
1 colher (chá) de
pimenta-branca em
grão
1 colher (sopa) de
estragão
1 colher (café) de sal
1 colher (chá) de
cúrcuma*

Broto de Feijão em Conserva

TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS RENDIMENTO: 500 G
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
ZN: 0,15 MN: - SE: -
VTC: 56,96 VAR: - VTE: -

Lave o broto de feijão, coloque-o num escorredor e despeje água fervendo por cima, esaldando-o. Esterilize um vidro hermético, fervendo-o em banho-maria. Coloque no vidro o broto de feijão e os ingredientes restantes. Misture-os bem, tampe o vidro e deixe a conserva curtir por pelo menos 15 dias.

*100 g de feijão
manteiga cozido
100 g de feijão
roxinho cozido
500 g de fava verde
cozida
½ xícara (chá) de
vinagre de vinho
branco
sal e pimenta-do-
reino a gosto
¼ de xícara (chá) de
azeite de oliva
¼ de xícara (chá) de
cebola picada
1 colher (sopa) de
salsinha picada*

Salada de Três Feijões

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
ZN: 0,04 MN: 0,02 SE: -
VTC: 1,40 VAR: 2,53 VTE: 0,05

Escorra bem os feijões e a fava. Ponha-os numa tigela e junte o vinagre. Mexa bem, acrescente os outros ingredientes e misture novamente. Leve à geladeira por 2 horas antes de servir.

Aipo e Cogumelo à Grega

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

ZN: 0,69 MN: 0,16 SE: -

VTC: 30,16 VAR: 43,07 VTE: 1,30

Limpe bem os talos de aipo e raspe-os se necessário, corte-os em tiras de 2 cm; reserve. Lave bem os cogumelos, escorra-os e reserve-os. Tire a pele do pimentão e corte-o em tiras de 2 cm. Corte as cebolas em quatro. Coloque o azeite numa panela e junte o suco de limão, o vinagre, o coentro, o alho amassado, o sal, os grãos de pimenta, a folha de louro e o tomilho. Leve ao fogo e acrescente o aipo, o cogumelo, o pimentão e a cebola. Tampe e deixe cozinhar por 10 minutos, agitando a panela ocasionalmente. Transfira a mistura para uma tigela e deixe esfriar completamente antes de levá-la à geladeira. Sirva o prato frio ou em temperatura ambiente.

*8 talos de aipo
250 g de cogumelo fresco
½ pimentão
4 cebolas pequenas
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
½ xícara (chá) de suco de limão
¼ de xícara (chá) de vinagre claro
2 colheres (sopa) de coentro seco
2 dentes de alho
sal a gosto
½ colher (chá) de grãos de pimenta-do-reino
1 folha de louro
¼ de colher (chá) de tomilho seco*

Ervilha com Hortelã

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

ZN: 0,90 MN: 0,01 SE: -

VTC: 10,65 VAR: 45,00 VTE: 0,20

Se a ervilha for nova, não há necessidade de cozinhá-la previamente. Do contrário, cozinhe-a em água fervente por cerca de 5 minutos e escorra-a. Coloque a manteiga numa frigideira e leve ao fogo para derreter. Junte a ervilha, o sal, a pimenta, a hortelã e o iogurte. Misture bem, tampe e deixe cozinhar por 2 minutos, ou até que a ervilha esteja macia. Retire do fogo e sirva em seguida.

*2 xícaras (chá) de ervilha fresca
2 colheres (sopa) de manteiga
sal e pimenta-do-reino a gosto
1 colher (sopa) de hortelã picada
2 colheres (sopa) de iogurte natural*

800 g de abobrinha
4 colheres (sopa) de
azeite de oliva
sal e pimenta-do-
reino a gosto
2 colheres (sopa) de
manteiga
2 colheres (sopa) de
alho picado
1 colher (sopa) de
salsinha picada
1 colher (sopa) de
cebolinha picada
1 colher (sopa) de
endro picado
1 colher (sopa) de
estragão picado
1 colher (sopa) de
manjeriço picado

2 colheres (sopa) de
manteiga
1 colher (sopa) de
gengibre ralado
3 xícaras (chá) de
maçã em fatias finas,
regadas com suco de
limão
170 g de ervilha
fresca
1 pitada de sal

Abobrinha com Ervas de Verão

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: BAIXO

ZN: 0,39 MN: 0,23 SE: 0,01

VTC: 13,33 VAR: 34,60 VTE: 1,85

Lave bem e enxugue as abobrinhas e elimine as pontas. Corte-as em rodela de uns 3 milímetros de espessura. Refogue a abobrinha no azeite, em fogo moderado, agitando a frigideira e virando as rodela delicadamente com uma espátula; tome cuidado para não quebrá-las. Tempere com sal e pimenta. Depois de 5 a 7 minutos, escorra-as numa peneira. Na mesma frigideira, derreta a manteiga e coloque de volta as abobrinhas. Adicione o alho e as ervas. Misture bem e sirva em seguida.

Ervilha com Maçã e Gengibre

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

ZN: 0,56 MN: 0,01 SE: -

VTC: 9,29 VAR: 28,50 VTE: 1,76

Leve uma frigideira ao fogo para aquecer. Junte metade da manteiga e o gengibre e refogue-o por alguns segundos. Acrescente a maçã e a ervilha e refogue por cerca de 5 minutos. Adicione a manteiga restante e o sal; misture e retire do fogo. Tampe e deixe descansar 30 segundos antes de servir.

Abobrinha com Hortelã

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: BAIXO

ZN: 0,28 MN: 0,16 SE: -

VTC: 16,04 VAR: 473,90 VTE: 0,20

Descarte as pontas das abobrinhas. Corte-as em rodela com cerca de 0,5 cm. Polvilhe-as com sal e arrume-as espaçadas em uma única camada numa assadeira. Leve-a ao forno (90°C) por meia hora somente até secarem. Aqueça a manteiga numa frigideira e refogue a abobrinha de 3 a 4 minutos. Escorra-a em papel absorvente. Arrume metade dela em uma assadeira. Salpique com a hortelã e coloque por cima a outra metade. Aqueça o vinagre com o alho até o ponto de fervura e despeje sobre a abobrinha. Acrescente 3 colheres (sopa) da manteiga em que a abobrinha foi refogada. Tempere com sal e pimenta. Deixe tomar gosto por pelo menos 2 horas; o ideal é de um dia para o outro, mexendo de vez em quando.

**1 kg de abobrinha
bem pequena
manteiga
sal a gosto
4 raminhos de
hortelã picada
¼ de xícara (chá) de
vinagre de maçã
1 dente de alho
pimenta-do-reino a
gosto**

Abobrinha com Cenoura e Manjeriço

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: BAIXO

ZN: 0,45 MN: 0,35 SE: -

VTC: 20,42 VAR: 161,55 VTE: 5,23

Corte as cenouras e as abobrinhas em rodela bem finas. Derreta a manteiga, junte a cenoura e refogue por 4 minutos, mexendo sempre. Acrescente a cebola e mexa por 1 minuto. Adicione a abobrinha e refogue por mais 1 minuto. Tempere com sal e pimenta, sem parar de mexer; tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, ou até que os legumes estejam macios. Salpique com o manjeriço e sirva em seguida.

**400 g de cenoura
raspada
400 g de abobrinha
raspada
2 colheres (sopa) de
manteiga
1 cebola média em
rodela fina
sal e pimenta-do-
reino a gosto
3 colheres (sopa) de
manjeriço picado**

*1 cebola grande
picada
1 dente de alho
amassado
3 colheres (sopa) de
manteiga
2 tomates médios sem
pele em cubos
1 berinjela em cubos
sal a gosto
1 colher (chá) de suco
de limão
2 colheres (sopa) de
salsinha picada
3 pimentões médios
migalhas de pão
integral amanhado*

Pimentão Recheado com Legumes

TEMPO DE PREPARO: 45 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
ZN: 0,22 MN: 0,06 SE: -
VTC: 65,37 VAR: 217,02 VTE: 1,32

Refogue a cebola e o alho em 2 colheres de manteiga. Junte o tomate e a berinjela. Adicione o sal, o suco de limão e a salsinha. Tampe e cozinhe lentamente por 10 minutos. Retire a tampa e cozinhe até o excesso de líquido evaporar. Corte os pimentões ao meio e remova as sementes e a parte branca. Ponha-os numa panela com água e sal e leve-os ao fogo. Deixe ferver por 5 minutos. Escorra-os e recheie com a mistura de legumes. Passe as migalhas de pão na manteiga restante, salpique os pimentões com elas e leve-os ao forno preaquecido a 180°C por 20 minutos.

*1 colher (sopa) de
manteiga
1 cebola pequena
picada
½ pimentão verde
picado
3 xícaras (chá) de
repolho em tirinhas
sal a gosto*

Repolho à Chinesa

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS RENDIMENTO: 3 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO
ZN: 0,24 MN: 3,66 SE: -
VTC: 45,67 VAR: 71,67 VTE: 1,91

Aqueça a manteiga com a cebola e o pimentão. Acrescente o repolho, tampe e deixe refogar por cerca de 10 minutos. Tempere com sal e sirva em seguida.

Repolho Amanteigado

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

ZN: 0,98 MN: 0,69 SE: -

VTC: 123,98 VAR: 45,00 VTE: 9,14

Solte as folhas do repolho e elimine os talos. Lave-as em água corrente e pique as mais rijas em quatro; deixe as demais inteiras. Coloque-as numa panela, cubra com água fervente, salgue e cozinhe por 5 minutos. Escorra as folhas e seque-as num pano de prato. Volte-as ao fogo com a cebola e o cheiro-verde picados. Cubra com água quente e deixe cozinhar por mais 10 minutos ou até que estejam bem macias. Escorra-as e bata no liquidificador em velocidade média, até que vire um creme. Derreta a manteiga em fogo baixo e adicione a farinha, mexendo sempre. Aos poucos, vá acrescentando o iogurte, mexendo rapidamente para que não empelote. Junte o repolho batido. Tempere-o com sal e pimenta; salpique com a noz-moscada. Mexa por mais 1 minuto e sirva em seguida.

1 repolho grande

sal a gosto

1 cebola grande

1 maço de cheiro-verde

3 colheres (sopa) de manteiga

2 colheres (sopa) de farinha de trigo integral

½ xícara (chá) de iogurte natural

pimenta-do-reino a gosto

1 pitada de noz-moscada

Repolho Búlgaro

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

ZN: 0,62 MN: 0,58 SE: -

VTC: 0,81 VAR: 0,30 VTE: 0,73

Separe as folhas do repolho. Lave-as em água corrente, seque-as com um pano de prato. Empilhe-as e corte-as em tirinhas de 0,5 cm de largura; tempere com sal e pimenta. Leve uma panela ao fogo, derreta a manteiga e adicione o repolho. Abafe e cozinhe por 20 minutos. Quando a verdura estiver amolecendo, polvilhe-a com a farinha e acrescente o vinho. Abaixar o fogo e cozinhe por mais 10 minutos. Quando o líquido estiver bem reduzido, o repolho estará pronto; sirva em seguida.

1 repolho roxo

grande

sal e pimenta-do-reino a gosto

2 colheres (sopa) de manteiga

1 colher (sopa) de farinha de trigo integral

2 xícaras (chá) de vinho tinto seco

**800 g de fundo de
alcachofra**
**2 colheres (sopa) de
manteiga**
**2 dentes de alho
amassados**
**5 tomates sem pele e
sem semente picados**
**½ colher (sobremesa)
de manjerona picada**
sal a gosto

Alcachofra com Manjerona

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
ZN: 0,93 MN: 0,69 SE: -
VTC: 28,26 VAR: 228,22 VTE: 2,31

Cozinhe os fundos de alcachofra em água fervente e sal por 20 minutos, ou até que estejam semicocidos. Escorra-os e reserve. Em uma frigideira, coloque a manteiga e o alho, mexa ligeiramente, acrescente o tomate e refogue por 5 minutos. Junte os fundos de alcachofra, tempere com sal e cozinhe por 5 a 10 minutos. Acrescente a manjerona, misture bem, retire do fogo e sirva imediatamente.

6 alcachofras
1 lima
2 cenouras grandes
**1 colher (sopa) de
semente de coentro**
**¼ de xícara (chá) de
vinho branco seco**
**1 xícara (chá) de
caldo de galinha
caseiro**
6 cebolinhas
3 dentes de alho
**4 raminhos de
manjerão**
**½ xícara (chá) de
azeite de oliva**

Coração de Alcachofra

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO
ZN: 0,56 MN: 0,35 SE: -
VTC: 17,81 VAR: 24,81 VTE: 0,49

Corte os talos bem rentes ao fundo das alcachofras; salpique-os com gotas da lima para não escurecerem. Retire as folhas das alcachofras e a flor central; fique apenas com os fundos. Salpique-os com mais gotas da lima e mergulhe-os numa tigela com água. Raspe as cenouras e corte-as em pedaços de 3 cm de comprimento e depois divida-os em 4 partes, no comprimento. Corte os corações das alcachofras em cubos de 2 cm. Coloque numa panela a alcachofra, a cenoura, o coentro, o vinho, o caldo de galinha e a cebolinha – somente a parte branca – e refogue por 5 minutos. Junte o alho e o manjerão picados e cozinhe por mais 10 minutos. Retire do fogo, regue com o azeite, transfira a mistura para uma tigela e deixe esfriar até atingir a temperatura ambiente.

Cogumelo à Chinesa

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: TRABALHOSO CUSTO: ALTO

ZN: 1,40 MN: 0,55 SE: -

VTC: 11,61 VAR: 0,34 VTE: -

Passar o cogumelo seco em água corrente e coloque-o numa tigela. Junte água suficiente para cobri-lo e deixe-o por 2 horas. Faça o mesmo com o cogumelo escuro. Escorra o cogumelo escuro e reserve o líquido. Retire as bases, coloque-as no líquido e leve ao fogo alto, até que se reduza a 2 colheres (sopa). Coe em uma tigela; reserve. Corte o chapéu do cogumelo escuro em pedaços de 2 cm; reserve. Escorra o cogumelo seco, esprema-o com as mãos e reserve-o. Numa vasilha misture os três cogumelos. Retire as extremidades da ervilha torta e corte-a em três pedaços. Na tigela com o líquido reduzido, acrescente o caldo de galinha, o molho de soja e o molho de ostra. Misture bem e reserve. Coloque uma panela no fogo e deixe-a aquecer por 30 segundos. Junte a manteiga e, quando estiver bem quente, adicione os cogumelos, mexendo-os por 1 minuto. Acrescente a ervilha torta, misture e mexa por mais 30 segundos. Adicione a mistura de caldo de galinha e deixe levantar fervura. Acrescente o Sherry com a maisena e misture até engrossar. Coloque numa travessa e sirva em seguida.

¼ de xícara (chá) de cogumelo seco

2 xícara (chá) de cogumelo escuro seco (tipochinês)

300 g de cogumelo pequeno fresco, bem lavado e enxuto

1 xícara (chá) de ervilha torta

⅓ de xícara (chá) de caldo de galinha caseiro

2 colheres (sopa) de molho de soja

1 colher (sopa) de molho de ostra

1 e ½ colher (sopa) de manteiga

1 colher (sopa) de Sherry seco

1 colher (chá) de maisena

**300 g de tomate bem
pequeno, maduro e
firme**

**2 colheres (sopa) de
manteiga**

**sal e pimenta-do-
reino a gosto**

**1 colher (sopa) de
salsinha picada**

**1 colher (sopa) de
cebolinha picada**

**4 tomates grandes
vermelhos**

sal a gosto

400 g de ricota

**1 colher (chá) de
orégano**

**1 colher (chá) de
manjeriço**

**1 colher (sobremesa)
de salsinha picada**

**1 colher (sobremesa)
de cebolinha verde
picada**

**¼ de xícara (chá) de
iogurte natural**

4 ramos de salsinha

Tomate à Bordelaise

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

ZN: 0,08 MN: 0,10 SE: -

VTC: 13,20 VAR: 84,75 VTE: 0,57

Corte as pontas do tomate, deixando-o inteiro. Lave e escorra-o bem. Numa frigideira grande, derreta a manteiga. Quando estiver bem quente, mas não escura, adicione o tomate e polvilhe com sal e pimenta. Refogue-o por 2 minutos, agitando a frigideira para cozinhar por igual. Junte a salsinha e a cebolinha e deixe por cerca de 15 segundos. Sirva em seguida.

Tomate Recheado

TEMPO DE PREPARO: 25 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

ZN: 1,41 MN: 0,13 SE: -

VTC: 17,98 VAR: 247,00 VTE: 0,82

Lave os tomates, corte uma tampa de cada um, elimine a polpa e as sementes. Polvilhe-os internamente com sal, coloque-os emborcados numa grelha e deixe por 10 minutos para soltar a água. Coloque a ricota no processador e bata por alguns segundos, acrescente as ervas e o sal; bata até obter uma mistura homogênea. Adicione aos poucos o iogurte e bata até ficar cremoso. Coloque um pouco desta mistura em cada tomate, comprima ligeiramente e decore com um ramo de salsinha. Leve à geladeira até a hora de servir.

Legumes à Oriental

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

ZN: 0,97 MN: 0,37 SE: -

VTC: 74,85 VAR: 1721,30 VTE: 1,72

Aqueça uma *wok*, coloque a manteiga, o alho amassado, a cebola em rodelas e refogue por alguns segundos. Adicione a cenoura em tiras, o salsão picado, os pimentões em tiras e o gengibre; misture bem e refogue por 5 a 6 minutos, sem parar de mexer. Acrescente o broto de feijão, o cogumelo em lâminas e mexa por 2 a 3 minutos. Tempere com sal e pimenta e continue a mexer por mais 3 minutos. Sirva em seguida.

2 colheres (sopa) de manteiga
2 dentes de alho
1 cebola grande
2 cenouras grandes
2 talos de salsão
1 pimentão verde e 1 vermelho
½ colher (sobremesa) de gengibre ralado
300 g de broto de feijão
150 g de cogumelo fresco cozido
sal e pimenta-do-reino a gosto

Legumes com Gengibre

TEMPO DE PREPARO: 35 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

ZN: 1,27 MN: 0,52 SE: -

VTC: 115,67 VAR: 1773,38 VTE: 0,76

Aqueça o azeite em uma panela grande, junte o gengibre, o coentro e refogue por alguns segundos. Junte os legumes, o caldo e tempere com sal e pimenta. Tampe e cozinhe em fogo moderado por 10 minutos, ou até que os legumes estejam macios. Adicione o iogurte, misture ligeiramente, salpique com a cebolinha e sirva em seguida.

2 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 colher (chá) de gengibre ralado
2 colheres (chá) de coentro moído
1 couve-flor média em buquês
2 cenouras em rodelas
1 cebola média em rodelas
1 talo de salsão picado
1 copo (requeijão) de caldo de carne caseiro
sal e pimenta-do-reino a gosto
1 copo (requeijão) de iogurte natural
1 colher (sopa) de cebolinha picada

**1 colher (sopa) de
manteiga**
**1 e ½ colher (sopa) de
farinha de trigo
integral**
**1 xícara (chá) de
leite**
**½ xícara (chá) de
iogurte natural**
1 colher (chá) de sal
3 ovos batidos
**1 colher (sopa) de
queijo frescal ralado**
**2 xícaras (chá) de
couve-flor cozida e
picada**

Pudim de Couve-flor

TEMPO DE PREPARO: 1 e ½ HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

ZN: 0,86 MN: 0,17 SE: 0,59

VTC: 46,75 VAR: 126,28 VTE: 2,58

Numa panela, leve a manteiga ao fogo. Derreta-a e junte a farinha, mexendo bem. Acrescente o leite aos poucos, mexendo sem parar com uma colher de pau. Ao obter um creme consistente, tire-o do fogo e adicione o iogurte, o sal, os ovos, o queijo, a couve e pimenta-do-reino a gosto. Misture bem e despeje em uma fôrma para pudim untada com manteiga. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 35 a 40 minutos. Retire do forno e sirva em seguida.

6 chuchus
**1 xícara (chá) de miolo
de pão integral**
umedecido com leite
4 ovos
**5 colheres (sopa) de
queijo frescal ralado**
**2 colheres (sopa) de
manteiga**
**sal e pimenta-do-
reino a gosto**

Pudim de Chuchu

TEMPO DE PREPARO: 1 e ½ HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: BAIXO

ZN: 1,29 MN: 0,02 SE: 0,01

VTC: 16,50 VAR: 71,56 VTE: 0,64

Descasque os chuchus, corte cada um em 4 partes e descarte a parte branca. Pique-os em cubinhos, junte água suficiente para cobri-los e salgue. Tampe a panela e deixe no fogo por 15 minutos, ou até que estejam cozidos. Escorra e amasse-os. Passe o miolo de pão na peneira e junte ao chuchu. Adicione as gemas ligeiramente batidas, o queijo e a manteiga. Tempere com sal e pimenta. Bata as claras em neve e junte à mistura, mexendo delicadamente. Coloque numa fôrma para 2 litros. Asse em banho-maria em forno preaquecido a 175°C por 45 minutos, ou até que o pudim esteja firme. Depois de frio, solte os lados e desenforme sobre uma travessa.

Pudim de Espinafre

TEMPO DE PREPARO: 1 e ½ HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

ZN: 1,01 MN: 0,17 SE: 0,31

VTC: 28,10 VAR: 76,25 VTE: 0,31

Escalde o espinafre, escorra e esprema-o bem. Bata-o no liquidificador com o leite, o sal e a farinha. Leve a mistura ao fogo até engrossar. Retire do fogo e acrescente o azeite, a noz-moscada, o queijo, os ovos, um a um, sem parar de mexer. Despeje numa fôrma de buraco no meio untada e leve ao forno médio, em banho-maria, por 1 hora. Espere esfriar, desenforme e sirva.

1 maço de espinafre

1 xícara (chá) de leite

sal a gosto

2 colheres (sopa) de farinha de trigo integral

2 colheres (sopa) de azeite de oliva

½ colher (café) de

noz-moscada

2 colheres (sopa) de

queijo frescal ralado

4 ovos

Suflê de Alho e Queijo

TEMPO DE PREPARO: 2 HORAS RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

ZN: 0,35 MN: 0,01 SE: -

VTC: 4,12 VAR: 30,59 VTE: 0,66

Coloque o alho numa assadeira. Misture bem o azeite, o vinho, o sal e a pimenta. Salpique a mistura sobre o alho e leve para assar em forno preaquecido por 25 a 30 minutos. Espere esfriar, tire a casca, esprema-o e reserve. Derreta a manteiga, adicione a farinha, misture e cozinhe por 1 minuto. Junte o leite mexendo vigorosamente até que comece a ferver. Adicione o queijo, mexa e quando derreter, deixe por 2 a 3 minutos, mexendo sempre. Bata as gemas até ficarem esbranquiçadas, junte 1 xícara (chá) da mistura de queijo, mexa bem e volte à panela. Misture bem e cozinhe até que engrosse um pouco; sem que talhe. Coe a mistura e junte a pasta de alho; misture. Bata as claras em neve firme e adicione à mistura, mexendo delicadamente. Unte forminhas individuais para suflê e despeje nelas um pouco da mistura. Polvilhe com a farinha de rosca e leve-as para assar em banho-maria até que estejam firmes. Retire do forno e deixe-as esfriar no banho-maria.

130 g de alho

1 colher (sopa) de azeite de oliva

1 colher (sopa) de vinho branco seco

sal e pimenta-do-reino a gosto

1 colher (sopa) de manteiga

3 colheres (sopa) de farinha de trigo integral

¾ de xícara (chá) de leite

1 xícara (chá) de queijo fresco picado

3 ovos grandes em temperatura ambiente

2 colheres (sopa) de farinha de rosca integral

MASSAS E GRÃOS

Arroz com laranja e passas (página 62).

**500 g de espaguete
integral
1 colher (café) de
pimenta vermelha
3 tomates sem pele e
sem semente
3 colheres (sopa) de
manteiga
2 dentes de alho
amassados
1 maço de rúcula
limpo e lavado
sal a gosto**

Espaguete com Rúcula

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
ZN: 0,33 MN: 0,09 SE: 35,03
VTC: 28,32 VAR: 217,79 VTE: 2,17

Cozinhe o macarrão em água e sal, até que esteja *al dente*; reserve. Bata no processador a pimenta e o tomate. Leve ao fogo uma panela com a manteiga, o alho e a mistura de tomate; misture bem e cozinhe em fogo médio até reduzir o líquido. Adicione a rúcula, misture e refogue por mais alguns minutos, até que a água, que se desprende das folhas, seque. Tempere com sal, retire do fogo e junte ao macarrão. Misture bem e sirva em seguida.

**1 colher (sopa) de
manteiga
4 cebolas grandes
3 dentes de alho
7 tomates sem pele e
sem semente
1 litro de caldo de
galinha caseiro
1 folha de louro
1 colher (sobremesa)
de tomilho fresco
sal e pimenta-do-
reino a gosto
4 colheres (sopa) de
cheiro-verde picado
500 g de talharim
integral
3 colheres (sopa) de
queijo fresco ralado**

Talharim à Napolitana

TEMPO DE PREPARO: 1 e ½ HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
ZN: 0,92 MN: 0,19 SE: 23,35
VTC: 23,13 VAR: 143,90 VTE: 1,39

Coloque a manteiga em uma panela e leve ao fogo para aquecer, junte a cebola ralada, o alho esmagado e o tomate picado; misture bem e refogue por alguns minutos. Adicione o caldo de galinha, o louro, o tomilho e tempere com sal e pimenta; tampe a panela e cozinhe em fogo baixo, até o molho engrossar. Retire do fogo, junte o cheiro-verde, misture e reserve. Leve ao fogo uma panela com 4 litros de água e sal. Cozinhe o talharim até que esteja *al dente*. Escorra-o, junte o molho, misture delicadamente, polvilhe com o queijo e sirva em seguida.

Crepes do Mar

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES/12 CREPES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: ALTO

ZN: 2,44 MN: 0,35 SE: 8,22

VTC: 2,53 VAR: 243,89 VTE: 14,10

Bata os ingredientes no liquidificador. Unte uma frigideira pequena com azeite e coloque $\frac{1}{2}$ concha da massa. Gire-a para espalhar bem a massa. Quando as beiradas começarem a se soltar, vire para dourar do outro lado. Repita a operação até terminar toda a massa.

Recheio

Coloque o vinho em uma panela e leve ao fogo; quando aquecer, junte a vieira e cozinhe por 6 a 8 minutos, ou até que esteja macia; reserve-a. Coloque a manteiga em uma panela e leve ao fogo para derreter, adicione a cebola e, quando murchar, ponha o cogumelo; cozinhe por alguns minutos. Adicione a farinha, misture bem e cozinhe por mais 2 minutos. Junte o iogurte, o xerez e os temperos e cozinhe até engrossar. Acrescente a vieira e os camarões, misture bem e deixe por mais 1 ou 2 minutos. Recheie as panquecas com essa mistura e coloque-as uma ao lado da outra em uma travessa refratária. Polvilhe com os queijos e leve ao forno preaquecido a 180°C por 10 minutos para gratinar. Se quiser decore com alguns camarões inteiros.

2 xícaras (chá) de leite
 $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de maisena
 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
 4 ovos
 1 colher (chá) de sal

Recheio

2 xícaras (chá) de vinho branco seco
 500 g de vieira
 $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de manteiga
 1 cebola grande picada miúdo
 150 g de cogumelo fresco em lâminas
 6 colheres (sopa) de farinha de trigo integral
 1 xícara (chá) de iogurte natural
 $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de xerez
 sal e pimenta-do-reino a gosto
 1 colher (chá) de páprica picante
 3 xícaras (chá) de camarão pequeno cozido em água e sal
 2 xícaras (chá) de queijo minas ralado
 1 xícara (chá) de queijo cottage

250 g de grão-de-bico cozido
2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
4 tabletes de fermento biológico (60 g)
½ xícara (chá) de azeite de oliva
1 colher (sopa) de sal
2 ovos
1 xícara (chá) de leite
500 g de farinha de trigo integral
Recheio
½ xícara (chá) de queijo fresco
1 colher (sopa) de manteiga
½ xícara (chá) de azeitona preta picada

Pão de Grão-de-bico

TEMPO DE PREPARO: 2 HORAS RENDIMENTO: 12 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

ZN: 0,10 MN: 0,01 SE: 15,00

VTC: - VAR: 15,64 VTE: 1,44

Tire a pele do grão-de-bico, bata-o no processador até que vire uma pasta. Misture o açúcar com o fermento, coloque no liquidificador, acrescente o azeite, o sal, os ovos e o leite. Bata por alguns segundos, adicione a pasta de grão-de-bico e, aos poucos, a farinha de trigo, sem parar de bater, até formar uma mistura macia e uniforme. Retire do liquidificador, coloque em uma tigela, cubra com um pano e deixe descansar por 50 minutos. Enquanto isso, rale o queijo no ralador grosso. Misture bem a manteiga e a azeitona. Abra a massa em uma espessura de 15 mm e espalhe por cima o recheio de maneira uniforme. Enrole-a formando um rocambole e feche bem as pontas. Leve-a ao forno preaquecido a 180°C por 30 a 40 minutos, ou até que esteja assada.

Arroz com Laranja e Passas

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

ZN: 0,07 MN: 0,06 SE: 5,30

VTC: 7,06 VAR: 0,59 VTE: -

Coloque em uma panela a manteiga, o salsão e a cebolinha; refogue por alguns segundos, até que estejam macios. Adicione o arroz, misture bem e refogue-o. Junte o caldo de galinha e o suco de laranja; misture bem e prove o sal. Quando começar a ferver, adicione a uva passa, misture, tampe e cozinhe até que esteja macio e seco.

*1 colher (sopa) de manteiga
1 xícara (chá) de salsão picado
2 colheres (sopa) de cebolinha picada
200 g de arroz parboilizado
2 xícaras (chá) de caldo de galinha caseiro
150 ml de suco de laranja
2 colheres (sopa) de uva passa
sal a gosto*

Arroz com Broto de Feijão

TEMPO DE PREPARO: 35 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

ZN: 0,41 MN: 0,27 SE: 10,64

VTC: 30,17 VAR: 9,70 VTE: 1,47

Lave o arroz e escorra. Leve ao fogo uma panela com 2 colheres de manteiga para aquecer. Junte a cebola e, quando murchar, adicione o arroz; refogue por alguns minutos. Acrescente a água, o suco de limão e o sal e misture muito bem. Cozinhe em fogo alto até começar a secar; abaixe o fogo, tampe e termine o cozimento. Enquanto isso, leve ao fogo o restante da manteiga, junte o alho e o gengibre e frite por alguns segundos. Acrescente o broto de feijão, misture bem e cozinhe por 3 a 4 minutos. Retire do fogo, adicione a cebolinha e misture bem. Na hora de servir, coloque o arroz numa travessa e despeje por cima o refogado de broto de feijão. Sirva-o em seguida.

*2 xícaras (chá) de arroz
3 colheres (sopa) de manteiga
1 cebola pequena ralada
4 xícaras (chá) de água fervente
suco de ½ limão
sal a gosto
2 dentes de alho amassados
1 colher (sobremesa) rasa de gengibre ralado
200 g de broto de feijão
1 colher (sopa) de cebolinha picada*

**4 xícaras (chá) de
caldo de legumes
caseiro**
**1 xícara (chá) de
arroz parboilizado**
1 cebola inteira
**1 colher (sopa) de
manteiga**
**1 colher (sopa) de
cebola picada**
**1 colher (sopa) de
alho-poró seco**
6 abobrinhas
**3 colheres (sopa) de
queijo cottage**

½ maço de espinafre
**2 colheres (sopa) de
manteiga**
1 cebola grande
**2 xícaras (chá) de
arroz integral**
**1 cálice de vinho
branco**
**1 litro de caldo de
galinha caseiro**
**3 colheres (sopa) de
talos de aipo picados**
**1 colher (sobremesa)
(cada) de alecrim
fresco, de cebolinha
e de sálvia picados**
**½ xícara (chá) de
iogurte natural**
**3 colheres (sopa) de
queijo minas**

Risoto de Abobrinha

TEMPO DE PREPARO: 1 e ½ HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: BAIXO

ZN: 0,25 MN: 0,16 SE: 4,17

VTC: 11,18 VAR: 34,42 VTE: 0,14

Coloque o caldo em uma panela, leve ao fogo e quando ferver acrescente o arroz e a cebola inteira; tampe e cozinhe por 45 minutos em fogo médio. À parte, derreta a manteiga e adicione a cebola e o alho-poró; frite ligeiramente e acrescente as abobrinhas raladas, misture bem e refogue por 3 a 4 minutos. Acrescente o arroz e o *cottage*, misture e sirva em seguida.

Risoto Verde

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

ZN: 1,62 MN: 0,10 SE: 15,00

VTC: 33,08 VAR: 680,80 VTE: 1,97

Lave e pique o espinafre. Em uma panela grande, aqueça a manteiga, junte a cebola picada e refogue até que murche. Adicione o espinafre e refogue por alguns minutos. Junte o arroz e o vinho e espere que o vinho evapore. Acrescente aos poucos o caldo de galinha fervente. À parte, misture o aipo, o alecrim, a cebolinha e a sálvia. Quando o arroz estiver quase cozido, junte a mistura de ervas, mexa bem e cozinhe por mais 5 minutos em fogo baixo. Adicione o iogurte e o queijo minas ralado; misture delicadamente e termine o cozimento por mais 5 minutos. Retire do fogo, espere mais 8 ou 10 minutos e sirva em seguida.

Feijão de Soja (receita básica)

TEMPO DE PREPARO: 5 HORAS RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: BAIXO
 ZN: 1,09 MN: 1,54 SE: -
 VTC: - VAR: 0,75 VTE: -

Escolha e lave os grãos, coloque-os numa panela com água suficiente para cobri-los. Leve ao fogo até levantar fervura. Tire a panela do fogo e deixe-o de molho na água, até o dia seguinte; aumentará três vezes de volume; portanto, coloque em um recipiente grande. Ponha o feijão de soja numa panela, junto com a água em que esteve de molho, acrescente o sal e leve-o para cozinhar, em fogo baixo, por 4 horas, ou até ficar macio.

*300 g de feijão de
soja
1 colher (sobremesa)
de sal*

Legumes com Soja

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
 ZN: 0,24 MN: 0,35 SE: -
 VTC: 6,46 VAR: 45,19 VTE: 2,10

Coloque a vagem numa panela e cozinhe com água, sal e o bicarbonato por 15 minutos. Não deixe amolecer muito. Escorra-a e reserve. Ponha, numa tigela, o azeite, o salsão picado, o vinagre, a mostarda moída na hora, a salsinha, o sal e a pimenta. Misture e acrescente a vagem e o feijão de soja. Mexa bem, para pegar os temperos, prove e, se necessário, junte mais sal e pimenta. Misture bem e conserve na geladeira até a hora de servir.

*500 g de vagem
macarrão
sal e pimenta-do-
reino a gosto
¼ de colher (chá) de
bicarbonato de sódio
½ xícara (chá) de
azeite de oliva
1 talo de salsão
2 colheres (sopa) de
vinagre
1 colher (café) de
mostarda em grão
½ xícara (chá) de
salsinha picada
1 xícara (chá) de
feijão de soja cozido*

AVES E PEIXES

Abacate recheado com vieiras (página 70).

6 filés de frango
1 xícara (chá) de
manga em cubos
1 xícara (chá) de
queijo fresco em cubos
2 colheres (sopa) de
manteiga derretida
Molho de frutas
500 g de morango
500 g de framboesa
fresca
½ xícara (chá) de
tâmara
1 colher (sopa) de
suco de limão

Filé de Frango com Molho de Frutas

TEMPO DE PREPARO: 1 e ½ HORA RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

ZN: 4,38 MN: 1,35 SE: 28,00

VTC: 88,15 VAR: 179,80 VTE: 1,19

Bata os peitos de frango até que fiquem finos. Recheie-os com a manga e o queijo, feche formando um pacotinho e prenda com palitos para que o recheio não saia. Pincele-os com a manteiga e coloque-os um ao lado do outro em uma assadeira untada. Tampe e asse em forno preaquecido a 180°C por 20 minutos, ou até que assem. Enquanto isso, coloque no processador o morango, a framboesa e a tâmara e bata até obter um purê. Coe em uma peneira fina, coloque em uma panela, adicione o suco de limão e leve ao fogo. Quando começar a ferver, abaixe o fogo e deixe até que se reduza e engrosse. Transfira o frango para uma travessa, cubra com o molho de frutas e sirva em seguida.

1 frango
1 talo de salsão
1 cenoura raspada
2 colheres (sopa) de
manteiga
1 copo (requeijão) de
vinho tinto seco
sal a gosto

Frango com Vinho

TEMPO DE PREPARO: 1 e ½ HORA RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

ZN: 10,88 MN: 0,26 SE: 60,00

VTC: 5,06 VAR: 1187,52 VTE: 3,98

Limpe, lave, enxugue e corte o frango em pedaços. Corte o salsão em pedaços e a cenoura em rodela. Coloque a manteiga em uma panela, espere aquecer, junte o salsão, a cenoura e o frango e refogue por alguns minutos; tempere com sal. Quando estiver dourado, junte o vinho, tampe e cozinhe em fogo baixo por 25 minutos, acrescentando água aos poucos se necessário. Após esse tempo, destampe a panela e termine o cozimento por mais 25 a 30 minutos, ou até que o frango esteja cozido.

Filé de Frango com Molho de Morango

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA E 20 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

ZN: 0,32 MN: 0,33 SE: 54,52

VTC: 78,77 VAR: 843,38 VTE: 2,78

Lave bem os filés e seque-os. Coloque os outros ingredientes no processador e bata por alguns segundos. Despeje a mistura numa tigela, junte os filés e deixe marinando por 1 hora. Unte uma fôrma com azeite, enrole os filés formando um rolinho e vá colocando-os um ao lado do outro. Despeje por cima a marinada, tampe e leve ao forno preaquecido a 180°C por 40 minutos. Destampe, vire os rolinhos e deixe-os no forno por mais 20 minutos, para que dourem e o molho apure.

*1 kg de filé de frango
2 cebolas médias
3 dentes de alho
8 folhas de
manjerição
2 tomates sem pele e
sem semente
caldo de 2 mexericas
ou laranjas
1 colher (sopa) de
páprica
1 colher (sopa) de
orégano
1 colher (café) de
louro em pó
8 morangos
1 cenoura média
sal e pimenta-do-
reino a gosto*

Sobrecoxa com Passas

TEMPO DE PREPARO: 1 E ½ HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

ZN: 8,53 MN: 0,19 SE: 55,00

VTC: 8,57 VAR: 94,01 VTE: 2,61

Tempere as sobrecoxas com sal, pimenta e suco de limão. Deixe nesse tempero por 1 hora. Em uma panela, coloque a manteiga e a cebola; refogue até que a cebola murche. Junte o frango e refogue até dourá-lo, adicione o caldo de galinha, misture bem, tampe e cozinhe em fogo baixo por 30 minutos, acrescentado água sempre que necessário, até que esteja quase cozido. Junte a passa e a castanha-do-pará, misture bem e termine o cozimento. Na hora de servir, polvilhe com o cheiro-verde.

*2 kg de sobrecoxa de
frango
sal e pimenta-do-
reino a gosto
½ xícara (chá) de
suco de limão
2 colheres (sopa) de
manteiga
1 cebola picada
1 xícara (chá) de
caldo de galinha
caseiro
100 g de uva passa
50 g de castanha-do-
pará picada
2 colheres (sopa) de
cheiro-verde picado*

4 filés de salmão
4 colheres (sopa) de
manteiga
¼ de xícara (chá) de
cebolinha picada
½ xícara (chá) de
cenoura em cubos
2 dentes de alho
2 ramos de tomilho
½ folha de louro
1 colher (sopa) de
farinha de trigo
integral
1 e ½ xícara (chá) de
vinho tinto seco
sal e pimenta-do-
reino a gosto

Salmão com Vinho Tinto

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
 ZN: 0,27 MN: 0,14 SE: 97,51
 VTC: 3,70 VAR: 613,75 VTE: 6,40

Derreta 1 colher de manteiga, junte a cebolinha, a cenoura e o alho amassado. Cozinhe por alguns segundos, mexendo sempre. Acrescente o tomilho e o louro e cozinhe por mais 3 minutos; salpique com a farinha, misture bem, adicione o vinho e cozinhe em fogo brando por 15 minutos. Coe o molho e reserve. Derreta numa frigideira grande 1 colher de manteiga. Tempere os filés com sal e pimenta e coloque-os na frigideira, um ao lado do outro. Cozinhe por 2 a 3 minutos de um lado e por mais 3 minutos do outro. Regue-os com o molho reservado – os filés têm de ficar cobertos pelo molho. Retire-os cuidadosamente com uma escumadeira e coloque-os em uma travessa. Ao molho da frigideira, acrescente o restante da manteiga, misture bem e, quando estiver derretida e incorporada ao molho, despeje sobre os filés e sirva imediatamente.

6 postas de salmão
sal a gosto
suco de 1 limão
2 dentes de alho
amassados
24 folhas de
manjeriço fresco

Salmão com Manjeriço

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO
 ZN: 0,05 MN: - SE: 65,00
 VTC: 2,57 VAR: 0,07 VTE: -

Salgue as postas de salmão, regue-as com o suco de limão misturado com o alho e coloque-as em um refratário, untado com manteiga. Sobre cada posta coloque 4 folhas de manjeriço e leve ao forno preaquecido a 180°C por 7 minutos, ou até que o peixe esteja cozido. Sirva-o em seguida.

Salmão com Curry

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

ZN: 0,13 MN: - SE: 97,50

VTC: 0,13 VAR: - VTE: 7,50

Coloque a água em um refratário e disponha o salmão um ao lado do outro. Numa tigela, misture o iogurte, a farinha e o *curry* e despeje sobre o salmão de maneira uniforme. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 12 a 15 minutos, ou até que o salmão esteja cozido. Sirva-o em seguida.

4 postas de salmão
2 colheres (sopa) de
água
½ xícara (chá) de
iogurte natural
2 colheres (sopa) de
farinha de trigo
integral
1 colher (sopa) de
curry

Abacate Recheado com Vieiras

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

ZN: 0,31 MN: 0,15 SE: -

VTC: 31,29 VAR: 131,93 VTE: 4,50

Lave as vieiras com cuidado, seque-as e corte em pequenos pedaços. Regue com o suco de limão e deixe por 4 horas. Após esse tempo, junte o tomate sem pele e sem semente picado, a pimenta, o azeite, o vinho, o tomilho, o coentro e a cebola picada, misture bem e leve à geladeira de um dia para o outro. Na hora de servir, retire as vieiras do molho com uma escumadeira, coloque sobre o abacate cortado ao meio sem o caroço e polvilhe com suco de limão. Decore com cebolinha verde e sirva sobre folhas de alface.

500 g de vieira
¾ de xícara (chá) de
suco de limão
3 tomates maduros
2 pimentas
malaguetas
vermelhas picadas
½ xícara (chá) de
azeite de oliva
2 colheres (sopa) de
vinho branco
1 colher (chá) de
tomilho
1 colher (sobremesa)
de coentro picado
1 cebola média
3 abacates
suco de 1 limão

Atum com Ervas

8 filés de atum
6 ramos de tomilho
fresco
6 ramos de estragão
6 ramos de sálvia
1 xícara (chá) de
azeite de oliva
sal a gosto
2 colheres (sopa) de
pimenta-do-reino

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
 ZN: 0,03 MN:- SE: 90,13
 VTC: 0,78 VAR: 660,00 VTE: 0,32

Lave e enxugue bem os filés. Pique as folhas de tomilho, estragão e sálvia. Coloque-as numa tigela e junte o azeite, o sal e a pimenta; misture bem. Numa travessa grande, arrume os filés numa só camada e pincele a superfície com a mistura de azeite. Cubra e deixe descansar por 1 hora. Aqueça uma grelha, coloque as postas e grelhe por cerca de 4 minutos de cada lado. Sirva em seguida.

Caçarola de Peixe

1 kg de atum ou
robalo em postas
sal a gosto
suco de 1 limão
3 tomates em rodela
1 cebola em rodela
1 pimentão verde e 1
vermelho em rodela
2 colheres (sopa) de
coentro picado
pimenta vermelha
picada a gosto
2 colheres (sopa) de
manteiga derretida

TEMPO DE PREPARO: 45 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
 ZN: 0,13 MN: 0,08 SE: 133,33
 VTC: 48,87 VAR: 183,10 VTE: 0,97

Tempere as postas com sal e suco de limão. Unte uma panela, de preferência de barro, coloque uma camada de peixe, uma posta ao lado da outra, uma de tomate, uma de cebola e outra de pimentão. Polvilhe com o coentro e a pimenta vermelha; repita a operação. Regue com a manteiga, tampe e cozinhe em fogo brando por cerca de 25 minutos, ou até que o peixe esteja macio. Sirva-o em seguida.

Linguado com Molho de Damasco

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
 ZN: 0,07 MN:- SE: 58,33
 VTC: 4,50 VAR: 65,25 VTE: 0,13

Leve o damasco e a água ao fogo para cozinhar por 15 minutos, ou até que esteja macio. Retire o damasco e reserve. Ao líquido de cozimento, adicione a farinha dissolvida no licor. Misture bem e ponha no processador; bata até obter um purê grosso. Tempere os filés com sal e pimenta. Coloque-os em uma assadeira untada com manteiga, regue com a manteiga derretida e leve ao forno por 7 a 8 minutos, ou até que estejam macios. Retire do forno, coloque-os em uma travessa, cubra com o molho de damasco quente e sirva em seguida.

1 xícara (chá) de damasco
½ xícara (chá) de água
2 colheres (chá) de farinha de trigo integral
¼ de xícara (chá) de Cointreau
6 filés de linguado
sal a gosto
1 colher (café) de pimenta branca moída na hora
2 colheres (sopa) de manteiga derretida

Linguado com Pêssego

TEMPO DE PREPARO: 45 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
 ZN: 0,52 MN: 0,06 SE: 62,50
 VTC: 6,43 VAR: 104,23 VTE: 0,70

Tempere os filés com uma pitada de sal. Unte um refratário com manteiga, coloque os filés, espalhe por cima o restante da manteiga e leve ao forno preaquecido a 180°C por 6 a 8 minutos, ou até que estejam cozidos. Em uma tigela, coloque as gemas, a água, a pimenta e o suco de limão. Misture bem e leve ao fogo em banho-maria, mexendo sem parar até engrossar. Adicione o pêssego, misture bem e despeje sobre os filés; sirva em seguida.

4 filés de linguado
sal a gosto
½ xícara (chá) de manteiga derretida
3 gemas
1 colher (sopa) de água
1 pitada de pimenta-do-reino
2 colheres (sopa) de suco de limão
1 xícara (chá) de pêssego em cubos

5 filés de linguado
suco de 1 limão
1 colher (sobremesa)
de coentro picado
½ xícara (chá) de
vinho branco seco
1 colher (sopa) de
farinha de trigo
integral
½ xícara (chá) de
leite
200 ml de iogurte
natural
2 colheres (sopa) de
queijo frescal

6 filés de linguado
sal e pimenta-do-
reino
2 colheres (sopa) de
manteiga
½ copo (requeijão) de
suco de laranja
½ xícara (chá) de
caldo de galinha
caseiro
1 colher (chá) de
farinha de trigo
integral
¼ de xícara (chá) de
iogurte natural
1 colher (chá) de
manteiga
gotas de suco de
limão

Linguado ao Forno

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

ZN: 0,33 MN: 0,04 SE: 80,00

VTC: 2,64 VAR: 6,28 VTE: 0,52

Tempere os filés com sal a gosto, suco de limão, coentro e vinho. Coloque um ao lado do outro em um refratário untado com manteiga; cubra com papel-manteiga e leve ao forno preaquecido a 180°C por 15 minutos. Dissolva a farinha no leite, junte o iogurte, misture bem e tempere com sal. Retire do forno, regue com o molho, polvilhe com o queijo ralado e volte ao forno para gratinar.

Linguado com Molho de Laranja

TEMPO DE PREPARO: 45 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

ZN: 0,11 MN: 0,01 SE: 1,00

VTC: 8,71 VAR: 19,80 VTE: 6,17

Tempere os filés com sal e pimenta. Unte um refratário com manteiga, coloque os filés, lado a lado, regue com o restante da manteiga e leve ao forno preaquecido a 180°C por 7 a 10 minutos, ou até que estejam cozidos; reserve. Em uma panela, coloque o suco de laranja e o caldo de galinha e leve ao fogo para ferver. Diminua o fogo, adicione a farinha dissolvida no iogurte e mexa até engrossar. Retire do fogo, adicione a manteiga, o suco de limão e bata vigorosamente por alguns segundos. Despeje sobre os filés e sirva em seguida.

Filé de Peixe Recheado com Molho de Queijo

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

ZN: 1,40 MN: 0,06 SE: 100,02

VTC: 2,49 VAR: 65,26 VTE: 1,86

Lave e seque os filés; tempere-os com sal e pimenta. Leve ao fogo uma frigideira com a manteiga, espere aquecer; junte a cebola e o aipo e refogue ligeiramente. Acrescente as migalhas de pão, tempere com sal e pimenta e junte o caldo de legumes; misture bem e refogue. Unte uma fôrma refratária com manteiga, coloque metade dos filés e ponha sobre cada um um pouco do refogado. Cubra com os filés restantes e regue com o molho. Leve ao forno preaquecido a 180°C para assar por 30 minutos. Sirva-o bem quente, polvilhado com a cebolinha.

Molho de queijo

Derreta a manteiga, acrescente a farinha, misture bem, adicione o leite e mexa sem parar até que cozinhe e engrosse. Tempere com sal e pimenta, junte o queijo picado e mexa bem até derreter e ficar incorporado. Use-o em seguida.

*10 filés de peixe
(linguado ou pescada
branca)*

sal e pimenta-do-

reino a gosto

*2 colheres (sopa) de
manteiga*

*½ cebola grande
ralada*

*2 colheres (sopa) de
aipo picado*

*1 e ½ xícara (chá) de
pão integral*

*amanhecido em
migalhas*

*1 colher (sopa) de
caldo de legumes*

caseiro

*1 colher (sopa) de
cebolinha picada*

Molho de queijo

*2 colheres (sopa) de
manteiga*

*1 e ½ colher (sopa) de
farinha de trigo*

integral

1 xícara (chá) de leite

sal e pimenta-do-

reino a gosto

100 g de queijo fresco

tipo minas

SOBREMESAS

Papaia com granola (página 78).

Melão com Cointreau

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: BAIXO

ZN: 0,50 MN: 0,16 SE: 2,26

VTC: 145,35 VAR: 973,50 VTE: 1,01

1 melão cantaloupe
½ xícara (chá) de
Cointreau
½ xícara (chá) de
suco de laranja
4 galhinhos de
alecrim

Tire a semente do melão e corte-o com o boleador em pequenas bolinhas. Coloque-as em uma travessa, misture o licor com o suco de laranja, despeje sobre as bolinhas e mexa delicadamente. Na hora de servir, coloque em taças individuais, decore com o alecrim, leve à geladeira por alguns minutos e sirva.

Banana ao Forno

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

ZN: 0,78 MN: 0,22 SE: -

VTC: 11,38 VAR: 70,25 VTE: 0,44

6 bananas-maçã
1 colher (sopa) de
manteiga
¼ de xícara (chá) de
vinho Marsala
½ xícara (chá) de
queijo minas ralado

Descasque as bananas e corte-as no comprimento. Unte uma fôrma refratária com manteiga e coloque as bananas uma ao lado da outra. Corte a manteiga em pedaços e espalhe-os sobre as bananas. Regue com o Marsala e leve ao forno preaquecido a 180°C por 15 a 20 minutos. Retire do forno, coloque no prato onde irá servir e polvilhe com o queijo ralado.

Salada de Frutas Secas

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

ZN: 1,22 MN: 0,90 SE: -

VTC: 7,47 VAR: 164,13 VTE: 2,45

Coloque as frutas em uma tigela, regue com o suco de maçã e deixe de um dia para o outro. Coloque-as em uma panela e leve ao fogo médio por 15 minutos. Retire do fogo, espere esfriar e coloque-as em uma saladeira. Regue com o vinho, junte o iogurte e misture; decore com as nozes e sirva.

*100 g de ameixa seca
sem caroço*

100 g de damasco

100 g de maçã seca

100 g de pêra seca

100 g de uva passa

sem caroço

500 ml de suco de

maçã feito na hora

2 colheres (sopa) de

vinho tinto seco

1 xícara (chá) de

iogurte natural

50 g de nozes em

metades

Papaia com Granola

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

ZN: 2,48 MN: 0,01 SE: 0,02

VTC: 55,02 VAR: 452,00 VTE: 3,04

Deixe a uva passa de molho em água por 10 minutos. Seque-a bem e reserve. Toste, separadamente, cada um dos grãos e farelos. Coloque a uva passa, os grãos, os farelos, a castanha e a fruta em uma tigela e misture bem. Corte a papaia ao meio, retire as sementes, coloque o iogurte em cada metade, polvilhe com a granola e decore com raminhos de hortelã.

*2 colheres (sopa) de
uva passa*

*2 colheres (sopa) de
farelo de trigo*

*2 colheres (sopa) de
flocos de aveia*

*1 colher (sopa) de
gérmen de trigo*

*2 colheres (sopa) de
castanha de caju
picada*

*3 colheres (sopa) de
fruta desidratada
(mamão, banana)*

*3 colheres (sopa) de
flocos de centeio*

2 papaias

*2 iogurtes naturais
raminhos de hortelã*

Melancia com Conhaque

*1 melancia pequena
½ xícara (chá) de
suco de limão
½ xícara (chá) de
conhaque
6 galhinhos de
hortelã
2 colheres (sopa) de
uva passa sem
semente*

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
ZN: 0,03 MN: 0,03 SE: -
VTC: 6,46 VAR: 0,37 VTE: -

Tire as sementes da melancia e corte-a com o boleador formando pequenas bolinhas. Coloque-as em uma travessa, misture o limão com o conhaque, despeje sobre a melancia e misture delicadamente. Na hora de servir, coloque em taças individuais, decore com a hortelã e a uva passa. Leve à geladeira até servir.

Maçã com Licor

*5 maçãs
6 xícaras (chá) de
água gelada
½ colher (chá) de sal
marinho
1 colher (sopa) de
suco de limão
150 ml de Cointreau
5 folhas de hortelã*

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS RENDIMENTO: 5 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
ZN: 0,03 MN: 0,03 SE: -
VTC: 4,56 VAR: 4,00 VTE: 0,53

Corte uma pequena fatia na base da maçã, para que fique em pé. Corte uma outra fatia na parte de cima, formando uma tampa. Com uma colher pequena retire as sementes e um pouco de polpa, formando uma cavidade. Lave-as bem e coloque de molho em uma tigela com a água gelada misturada com o sal e o limão. Deixe-as de molho por 2 minutos, escorra-as para retirar todo o excesso de água. Congele-as por 24 horas. Uns 30 minutos antes de servir, retire-as do congelador e coloque-as no prato onde irá servir. Despeje em cada uma um pouco de licor, tampe e decore com a hortelã.