

ERNST SCHNEIDER

# A CURA E A SAÚDE PELOS ALIMENTOS

---

versão eletrônica pelo [Projeto Periferia](#)

---

[Capítulo 1 - As Nossas Deficiências de Saúde e a Sua Compensação Natural](#)

[Capítulo 2 - Frutos](#)

[Capítulo 3 - Legumes e Verduras](#)

[Capítulo 4 - Condimentos](#)

[Capítulo 5 - Alimentos Fornecedores de Energia](#)

[Capítulo 6 - Alimentos de Origem Animal](#)

[Capítulo 7 - Regimes Depurativos](#)

[Capítulo 8 - Doenças do Sistema Circulatório](#)

[Capítulo 9 - Doenças do Aparelho Digestivo](#)

[Capítulo 10 - Doenças do Metabolismo](#)

[Capítulo 11 - Doenças da Pele](#)

[Capítulo 12 - Doenças do Sistema Nervoso](#)

[Capítulo 13 - Tuberculose](#)

[Capítulo 14 - A Alimentação na Gravidez](#)

[Capítulo 15 - A Alimentação na Criança Moderna](#)

[Capítulo 16 - O Câncer](#)

[Capítulo 17 - Comentário Final](#)

[Capítulo 18 - Normas Fundamentais Para a Preparação de um Regime Sadio](#)

[Capítulo 19 - Receitas Culinárias](#)

---

# Receitas Culinárias

## Capítulo 19

As receitas que constam desta seção foram, em parte, traduzidas do livro do Dr. Ernst Schneider, sendo adaptadas às condições de nosso País. As demais, por sinal, a maioria, foram selecionadas de diversas fontes que fazem parte do acervo da Casa Publicadora Brasileira. Algumas receitas de soja foram gentilmente cedidas por Íria B. dos Reis.

### I. Sucos de Frutas, Verduras e Ervas

Especialmente indicados em doenças dos aparelhos digestivo e circulatório e nos regimes depurativos.

#### Sucos Frescos.

*a) De legumes, verduras e ervas-de-cheiro:* Entre os nossos legumes e verduras silvestres prestam-se à obtenção de sucos frescos os seguintes: tanchagem, agrião, alface, mastruço, dente-de-leão, azedas, mil-em-rama e agrião de horta.

Podem aproveitar-se cru suco as seguintes especiarias: endro, funcho, salsa, cebolinha verde, aipo e cebola.

Depois de uma lavagem muito cuidadosa e de se terem extraído todas as partes defeituosas, deixam-se escorrer e espremem-se. Se não se dispuser de uma centrífuga, basta uma máquina de picar carne, passado-se depois a massa por um coador de pano. O suco guarda-se imediatamente em recipientes de vidro, porcelana ou barro, que devem ser tapados hermeticamente. Não se devem deitar em recipientes metálicos nem mexer com colheres de metal nem expor à luz. Se os recipientes tiverem sido muito bem limpos, então os sucos conservar-se-ão em boas condições, durante vários dias, num lugar fresco e escuro.

Antes de nos servirmos do suco, deve ser mexido energicamente, para se lhe aproveitar igualmente a parte sedimentada. Em geral, empregam-se os sucos no dia da sua preparação, e o de rábano imediatamente depois de ter sido preparado, pois se decompõe quinze minutos depois de extraído.

Aos lactentes só se devem dar sucos recém-preparados. Os sucos frescos de ervas consomem-se diariamente durante uma temporada, mas sempre diluídos, porque puros não

assentam bem e exerceriam um efeito demasiado forte.

Para diluir os sucos frescos, misturam-se com leite, soro de leite, soro de manteiga, sopa de sêmola, na proporção de uma parte de suco por 5 a 8 partes de leite, etc.

Como condimento para sopas, molhos e saladas podem empregar-se sucos puros. Acrescentam à comida o seu grande valor curativo.

*b) De frutos:* A preparação de sucos frescos de frutas, pela grande riqueza do seu líquido, é ainda mais fácil do que a dos legumes, verduras e especiarias. Das frutas silvestres as que melhor se prestam são as amoras, os maracujás e as framboesas.

500 g de bagas produzem entre 250 e 300 g de suco. Espremam-se as bagas ou esmagam-se, coando-se depois a pasta por um coador ou uma peneira. Este processo para obter sucos de frutas só serve para usos domésticos, como já se disse anteriormente,

352

mas é sempre preferível ao das fábricas, porque estas produzem sempre suco para conserva, o que geralmente diminui o seu valor, embora empregando processos a frio para a esterilização.

---

### **Sucos Obtidos por Aquecimento.**

---

O segundo método, muito velho, mas ainda bastante útil atualmente para a obtenção de sucos mediante pressão e aquecimento, pode efetuar-se em qualquer lugar sem dispositivos especiais. As bagas, depois de lavadas e enxutas, e de se tirarem os talos e as folhas, e as frutas, uma vez extraídas as sementes e os caroços esmagam-se com um rolo de madeira e depois se aquecem moderadamente durante muito tempo no forno ou cozem-se brevemente até formar um purê. Deita-se este num pano, cujas quatro pontas estão presas às pernas de uma cadeira posta ao contrário. Recolhe-se o suco claro gotejante num recipiente (que não seja de metal). Os resíduos cozem-se brevemente em pouca água e apertam-se através do pano. O suco turvo obtido pode empregar-se para sopa, pastas, papas ou doces. Nas frutas sumarentas, como framboesas, morangos e amoras não é preciso aquecimento.

---

### **Sucos Obtidos Mediante Vapor.**

---

Para o processo de extração de suco pelo vapor, encontram-se a

353

venda diversos tipos de espremedores. A maior parte dos espremedores compõem-se de três elementos: um recipiente com peneira e uma tampa para conter a fruta, um coletor situado imediatamente abaixo do recipiente anterior e um depósito inferior para a água de cocção.

Se não se dispuser de um aparelho deste tipo, pode improvisar-se de modo muito simples: Deita-se um pouco de água numa panela bem lavada. No fundo coloca-se um suporte (uma pedra lisa, um prato voltado para baixo, etc.). Sobre qualquer destes objetos põe-se uma terrina ou uma caçarola de barro, de porcelana ou de esmalte (sendo possível com asa) para recolher o suco. Na panela coloca-se um pano lavado, não muito grosso, que tenha sido

encharcado pouco antes do seu emprego em água quente, no qual se deitam as frutas. As extremidades do pano apertam-se com um cordão ou atam-se à tampa, uma vez colocada esta na panela. Assim que a água começar a ferver, o vapor começa a provocar a saída do suco.

As frutas moles, como por exemplo os morangos, precisam de uns vinte e cinco, a trinta e cinco minutos de calor, e a fruta de caroço precisa de sessenta a setenta minutos. Se não se pretende extrair o suco, mas sim aproveitar as frutas para doce ou aplicação análoga, interromper a cocção, passado menos tempo. De resto pode verificar-se quando é necessário extrair o suco e acabar

353

com a extração, quando for conveniente.

Todos os sucos, qualquer que tenha sido o processo de extração, e desde que não sejam imediatamente consumidos nos dias seguintes, nem se destinem a pô-los de conserva sem açúcar, devem ser postos imediatamente em frascos ou garrafas. Os recipientes têm de ser fechados hermeticamente e submetidos a um banho-maria entre 75 a 800, durante trinta minutos (esterilização).

Se se quiser açucarar a fruta, deita-se-lhe o açúcar quando a fruta se põe na panela. Este suco também se deve cozer imediatamente depois da sua extração, deitando-o ainda quente nos recipientes que depois devem ser hermeticamente fechados.

Bastam menos quantidades de açúcar, se este for posto depois da extração do suco. Este é então cozido com o açúcar e deita-se nas garrafas, a cujo engarrafamento hermético se procede imediatamente. A quantidade de açúcar depende da espécie da fruta.

## II. Sucos e Vitaminas

### Água de Coco.

*1 coco verde para cada pessoa*

Antes de abrir os cocos, deixá-los esfriar bem na geladeira ou acrescentar gelo à água de coco. É um refresco delicioso e rico em sais minerais.

## **Bebidas de Gergelim.**

**1.**

*2 colheres de sopa de gergelim*

*1 colher de sopa de aveia 1/2 litro de suco de laranja mel a gosto.*

**2.**

*2 colheres de sopa de gergelim*

*200 gramas de mamão*

*1 1/2 litro de água*

*mel a gosto*

**3.**

*2 colheres de sopa de gergelim*

*2 maçãs ácidas*

*1/2 litro de água*

*mel a gosto*

Para todas as receitas, em primeiro lugar, bater bem, no liquidificador, as sementes de gergelim, com pouca água. Quando estiver cremoso, acrescentar aos poucos o resto da água e os outros ingredientes.

354

## **Chá de Casca de Maçã**

*6 colheres de sopa de casca de maçã*

*para 1 litro de água.*

Preparo da casca: Secar as cascas de maçãs boas em forno aquecido, deixando a porta aberta; ou então na chapa de fogão a lenha.

Preparo do chá: Colocar em água fervendo a casca e deixar ferver durante uns 10 minutos, com a vasilha tampada. Coar e servir frio ou quente, adoçado com mel e umas gotas de limão. Acrescentando às cascas umas rodela de maçã seca, o chá fica ainda mais delicioso.

Este chá pode ser tomado com leite. Também sem adoçar é agradável ao paladar.

### **Coquetel de Amêndoas**

*30 gramas de amêndoas doces 200 ml de água 1 colher de sopa de germens de trigo mel a gosto*

Depois de ter deixado 30 g de amêndoas doces de molho em água fervente, tirar-lhes a pele, deixando-as por algumas horas mergulhadas em água fria. Então, batê-las no liquidificador, acrescentando aos poucos 200 ml de água. Coar e juntar 1 colher de sopa de germens, de trigo e mel a gosto. É uma bebida tônica e rica, especialmente para crianças e convalescentes.

### **Coquetel de Cenoura e Laranja**

*100 ml de iogurte  
100 ml de suco de cenoura  
100 ml de suco de laranja  
1 colherzinha de suco de limão  
mel a gosto*

Bater tudo no liquidificador. Esta bebida é muito apreciada pelas crianças.

355

### **Coquetel de Leite e Fruta**

*leite  
suco de frutas peneirado  
baunilha  
limão*

Em um liquidificador, misturar leite e suco de frutas peneirado ou irão peneirado. Bater até fazer espuma. A bebida é servida muito fria. À mistura pode-se juntar também baunilha e umas gotas de limão.

Nestas bebidas mistas, a dona de casa pode dar largas à fantasia, pois podem ser feitas inúmeras misturas.

### **Coquetel de Mel**

*1 copo de leite*  
*1 gema de ovo*  
*1 colherzinha de mel*

Misturar 1 copo de leite com 1 gema de ovo crua e 1 colherzinha de mel e beber lentamente a pequenos goles. Em lugar de leite também se pode empregar qualquer suco de fruta e ainda enriquecer a combinação com germens de trigo ou levedura em pó.

### **Coquetel de Tomate**

*1 xícara de suco de tomate*  
*1 1/2 laranja*  
*1 colher de chá de temperos verdes*  
*1 pitada de sal*

Bater tudo no liquidificador e servir frio.

356

### **Coquetel Para Automobilistas**

*1 copo de suco fresco de cenoura*  
*1 laranja*  
*1 gema de ovo*

Misturar 1 copo de suco fresco de cenoura com o suco de 1 laranja e engrossar a combinação com 1 gema de ovo. Adoçar com um pouco de mel.

Reforça a capacidade de acomodação da vista nas condições rapidamente cambiantes da luz, sobretudo nas viagens noturnas, por causa do seu elevado teor de vitamina A, necessária para a formação de pigmentos visuais.

### **Laranja com Leite**

*1 1/2 litro de leite ou iogurte*  
*2 laranjas*  
*1 colher de sopa de aveia*  
*mel a gosto*

Bater tudo no liquidificador e servir na hora.

## **Laranja com Mamão**

*2 xícaras de mamão picadinho*  
*1 112 xícaras de suco de laranja*  
*3 colheres de sopa de suco de limão*  
*114 de colher de chá de baunilha*  
*2 xícaras de água fria*  
*mel a gosto*

Bater no liquidificador, por 1 minuto ou até ficar cremoso, o mamão, suco de laranja e limão. Adicionar o mel, baunilha e água fria. Servir com cubos de gelo.

## **Lua Azul**

*113 de xícara de suco de uva*  
*314 de xícara de suco de amara*  
*314 de xícara de suco de laranja*  
*3 colheres de sopa de suco de limão*  
*.314 de litro de água fria*  
*mel a gosto*

Misturar tudo.

357

## **Morango com Leite**

*1 12 litro de leite ou iogurte*  
*100 gramas de morangos*  
*1 colher de sopa de aveia*  
*mel a gosto*

Bater os ingredientes no liquidificador e servir na hora.

## **Néctar de Frutas**

*Suco de 3 laranjas, suco de 3 limões*  
*1 litro de água*  
*mel a gosto*  
*1 xícara de suco de morango*

Proceder de maneira idêntica à indicada na receita de Néctar *Dourado*.



### **Néctar Dourado**

*1 1/4 de xícaras de suco de laranja*  
*1 1/4 de xícaras de suco de abacaxi*  
*1 litro de água*  
*mel a gosto*

Misturar tudo bem e pôr a gelar. No momento de servir, acrescentar uma pitada de hortelã.

### **Ponche Real**

*112 abacaxi ralado ou Picado bem fino suco de 2 limões*  
*112 litro de suco de uva*  
*112 litro de água fria mel a gosto*

Misturar todos os ingredientes e servir gelado.

### **Refresco de Frutas**

*1 litro de água*  
*1 colherzinha de suco de limão*  
*1/4 de litro litro de suco de fruta*

Para obter refresco de morangos, framboesas, cerejas, laranjas, e maracujás, espremer a fruta e misturar o suco bruto com água, um pouco de mel ou açúcar mascavo e suco de limão. Calcular 1 litro de água e 1 colherzinha de suco de limão para 1/4 de litro de suco de fruta.

358

### **Sugestões Para Bebidas de Frutas**

Abacaxi e maracujá. Abacaxi, maçã e limão. Abacate, leite e limão. Banana e leite. Banana, mamão, maçã e limão. Caju e limão. Laranja, abacaxi e limão. Laranja, tangerina e limão. Morango, cereja e ameixa. Morango, laranja e limão. Morango, coco e leite. Manga e limão. Mamão e leite. Uva e limão.

## Sugestões Para Sucos

Cenoura e suco de limão.  
 Cenoura, folhas de espinafre e limão.  
 Cenoura, beterraba e limão.  
 Cenoura, maçã e limão.  
 Cenoura, salsão (talo e folhas), espinafre e limão.  
 Cenoura, maçã, folhas de beterraba e limão.  
 Cenoura, couve e limão.  
 Cenoura e abacaxi.  
 Cenoura, alface, espinafre e limão.  
 Cenoura, beterraba e coco.  
 Cenoura, salsa, maçã e limão.  
 Cenoura e coco.  
 Cenoura, beterraba, pepino e limão.  
 Repolho, salsão e limão.  
 Salsão, tomate e rabanete.  
 Tomate, couve e pimentão verde.  
 Tomate e maçã.

359

## III. Pratos com Frutas

### Banana com Coco

*8 bananas nanicas maduras*  
*mel*  
*coco ralado*

Descascar e partir pelo meio, ao comprido, as bananas. Untar uma frigideira e colocar as metades de banana, uma ao lado da outra. Cuidar para que dourem sem queimar. Virar e proceder do mesmo modo. Colocar em prato de sobremesa e cobrir com uma camada fina de coco ralado (ou castanha-do-pará, ralada) e pingar mel à vontade. Servir quente.

### Bananas ao Forno

*bananas*  
*canela em pó*

Cortar as bananas em duas, ao comprido. Arrumar em uma forma, polvilhar com canela em pó e levar ao forno.

## **Maçã Assada**

*2 maçãs*

*3 colheres de sopa de passas de uva*

*2 colheres de sopa de nozes misturadas com mel e canela*

*2 colheres de sopa de creme de leite*

Tirar as sementes das maçãs e encher com uma mistura feita das nozes picadas, passas, mel e canela. Regar a parte recheada com creme de leite e colocar as maçãs em foi-ma untada e umas 3 colheres de água para no fundo não queimar. Assar em forno brando.

360

## **Morangos com Maçãs** *100 gramas de morangos*

*1 maçã*

*mel*

*nozes moídas*

*um pouco de germens de trigo*

*2 colheres de sopa de creme de leite*

Misturar os morangos bem limpos com a maçã descascada e picada e o mel e deixar em repouso por 1/2 hora. Quando a mistura estiver bem suculenta, servir com germens de trigo, nozes moídas e o creme de leite.

## **Neve com Morango**

*100 gramas de morangos mel*

*1 clara*

100 g de morango bem limpos e passados em liquidificador. Adoçar com mel. Bater uma clara em neve e misturar levemente com os morangos batidos. Colocar em unia travessa e enfeitar com morangos inteiros e polvilhar com nozes moídas.

### **Prato Cru de Amoras**

*4 ou 5 colheres de sopa de flocos de aveia*  
*1 copo de água*  
*mel a gosto*  
*500 gramas de amoras*  
*2 ou 3 colheres de iogurte ou creme de leite,*  
*amêndoa e noz ralada*  
*linhaça ou germens de trigo moído*

Deixar a aveia de molho durante 12 horas na água. Misturar bem as amoras esmagadas, sem os grânulos, juntar-lhes mel com iogurte ou creme de leite, e servir finalmente o prato com amêndoas, nozes, linhaça ou germens de trigo polvilhados. Podem também ser empregadas outras frutas de bagas.

### **Prato Cru de Maçã**

*maças mel amêndoas moídas*  
*1 colher de suco de limão*  
*1 gema de ovo*  
*germens de trigo ou flocos de milho*

Ralar as maçãs em ralo grosso e misturar mel, amêndoas moídas, 1 colher de suco de limão e uma gema de ovo batida. Pôr tudo em travessa e servir com germens de trigo ou flocos de milho.

361

### **Salada de Maçãs e de Bananas**

*maçãs*  
*bananas*  
*suco de limão*  
*mel*  
*nozes castanhas ou amêndoas moídas*

Cortar em partes iguais, maçãs e bananas, colocando-se em camadas alternadas em uma travessa funda. No meio de cada camada pôr suco de limão misturado com mel. Deixar a salada em repouso por algum tempo, e servir com nozes, castanhas ou amêndoas moídas.

### **Salada de Maçãs e Laranja**

*maçãs laranjas mel ou melado  
suco de maçã  
germens de trigo noz*

Descascar as maçãs e as laranjas, cortar em rodela, pôr mel ou melado, colocando em camadas sobrepostas. Deixar repousar por algum tempo até a salada ficar bem embebida. Se não ficar bastante suculenta, juntar um pouco de suco de maçã. Finalmente, polvilhar com uma colher de sopa de germen de trigo e de noz ralada.

### **Salada de Pera e Maçã**

*maçãs  
peras  
passas de uvas  
mel*

Depois de bem limpas, cortar as maçãs e peras em rodela bem finas, misturando-se com um pouco de passas de uvas e mel. Deixar repousar um pouco, e para servir cobrir com creme de leite.

362

### **Salada Tropical**

*Mangas  
abacates  
laranjas  
mamão  
bananas*

Mangas, abacates, laranjas, mamão, bananas, na proporção que se deseje, e mel a gosto. Cortam-se as frutas em fatias ou pedaços bastante pequenos, e prepara-se a salada uma hora antes de servir, para que o mel penetre bem. Querendo mais acentuado o gosto, espremer um pouco de suco de limão.

## Sopa de Amoras

*1 litro de suco de amoras*  
*2 colheres de sopa de maizena*  
*maçã*  
*pão torrado*

Ferver o suco, engrossar com a maizena previamente dissolvida e deixar ferver. Ao servir juntar os pedaços de maçã e comer com torradas.

## Sopa de Maçã

*500 gramas de maçã*  
*1 1/2 litros de água canela em pau mel*  
*1 colher de sopa de maizena*  
*1 copo de suco de fruta*

As maçãs cortadas aos pedaços são cozidas na água com a canela. Passar depois por um coador, e cozinhar uma vez mais. Acrescentar a maizena com o suco e deixar ferver. Adoçar com o mel e servir com torradas.

## Sopa de Pera

*150 gramas de pera*  
*1/4 de litro de leite*  
*1 colher de sopa de farinha*  
*canela*  
*cravo*  
*mel*

Descascar as peras, cortar em pedaços e cozinhar em pouca água até amolecer. Ferver separadamente o leite, a canela e o cravo e misturar lentamente a farinha dissolvida em pouca água e adoçar com mel, ajuntando as peras cozidas e dar mais uma fervida.

### **Sopa de Semolina com Frutas**

*150 gramas de ameixas vermelhas*  
*1/2 litro de leite*  
*mel*  
*baunilha*  
*1 colher de sopa de semolina*  
*1 ovo*

Tirar os caroços das ameixas e dar uma fervura com pouca água. Ferver separadamente o leite com a baunilha, misturar lentamente a semolina e cozinhar até engrossar, ajuntar o mel e as ameixas cozidas, também a gema do ovo batida e finalmente a clara em neve. Servir bem geladinha.

### **Torta com Fruta Fresca**

*300 gramas de flocos de milho 50 gramas de germens de trigo 500 gramas de abacaxi mel creme de leite*

Colocar em uma forma de fundo falso untada, camadas alternadas de flocos e abacaxi picado adoçado com mel. Na última camada, pôr em cima creme de leite. Deixar na geladeira durante 1 hora e servir.

### **Torta Variada**

*100 gramas de semente de linhaça moída*  
*250 gramas de flocos de milho*  
*100 gramas de nozes moídas suco de 1 limão grande um pouco da casca ralada*  
*30 gramas de passas de uva*  
*20 gramas de tâmaras picadas*  
*30 gramas de banana seca picada*  
*500 gramas de maçã mel a gosto*

Misturar bem a semente de linhaça, os flocos, nozes e as frutas secas. Ralar em um raio grosso as maçãs descascadas, e temperar com mel, o suco e casca de limão. Em uma forma de fundo falso untada colocar, em camadas alternadas, a mistura de flocos e a maçã ralada. Deixar um pouco na geladeira, mas servir no mesmo dia.

## **IV. Saladas**

### **Saladas Cruas**

### **Salada de Abobrinha e Aipo**

*100 gramas de abóbora verde*  
*100 gramas de aipo*  
*1 colher de sopa de óleo*  
*10 gramas de nozes picadas*  
*2 colheres de sopa de suco de limão*  
*1 cebola*  
*salsa picada*  
*sal a gosto*  
*1 dente de alho esmagado*

Ralar o aipo e a abóbora em ralo meio grosso. Misturar os outros ingredientes e juntar à abóbora e aipo. Antes de servir enfeitar com pedaços de azeitonas pretas e salsa picada.

### **Salada de Agrião**

*1 maço de agrião*  
*1 cebola*  
*1 colher de sopa de óleo*  
*2 colheres de sopa de suco de limão*  
*sal*

Limpar e lavar bem o agrião, aproveitando para a salada só as folhas e pontas. Deixar de molho em água de sal e vinagre para desinfetar. Antes de usar, lavar mais uma vez. Arrumar em uma travessa e enfeitar com tomate e ovo cozido. O tempero de suco de limão, cebola ralada, óleo e sal deve ser colocado somente antes de servir.

### **Salada de Aipo**

*aipo*  
*óleo*  
*nata*  
*suco de limão*  
*sal*

Ralar finamente os bulbos de aipo e misturar com óleo, nata, suco de limão e sal, ou então, juntar maionese.



## **Salada Arco-Íris**

*4 cenouras médias*  
*3 beterrabas médias*  
*6 rabanetes*  
*200 gramas de folhas tenras de espinafre*  
*2 cebolas médias*  
*1 pimentão*  
*3 tomates*  
*4 rábanos*  
*1 abacate pequeno*

Cortar as cebolas em fatias finas, juntar óleo de oliva (ou outro) e colocar na geladeira por 1 a 2 horas em recipiente bem fechado. Ralar as cenouras, as beterrabas, os rabanetes e o rábano. Picar o espinafre, cortar o pimentão e o tomate em rodela, e o abacate em tiras compridas. Usar uma travessa grande e colocar as verduras em montinhos separados, juntando as cebolas a cada montinho, enfeitando com pimentão e abacate. Servir o molho em tigela separada.

## **Salada de Azedas**

*folhas de azedas*  
*óleo ou nata*  
*sal*  
*espinafre*

Para esta salada tomar só as folhas brandas e novas, cortando-as depois de lavadas. Misturá-las com óleo ou nata e um pouco de sal. Suprimir o suco de limão, porque a salada tem um sabor fortemente ácido. É preferível juntar plantas silvestres, conforme o paladar, ou também espinafre.

## **Salada de Cenoura com Rabanete**

*cenoura*  
*rabanete*  
*3 colheres de sopa de requeijão*  
*leite*  
*1 colher de sopa de óleo*  
*suco de limão*  
*alcaparras*  
*cebolinha verde*  
*endro*

Limpar e cortar duas partes de cenoura e uma de rabanete. Bater depois um molho com requeijão, algumas colheres de sopa de leite, uma colher de óleo, suco de

limão a gosto e temperar com alcaparras, cebolinha verde e endro.

366

### **Salada de Cenoura Crua**

*3 cenouras*

*1/2 maçã*

*1 colher de sopa de suco de limão*

*1 colher de sopa de iogurte ou creme de leite*

*1 cebola pequena*

*1 colher de sopa de nozes picadas*

*sal a gosto*

Ralar em ralo mais ou menos grosso as cenouras e a maçã e temperar com o suco de limão, 1 colher de sopa do iogurte ou creme de leite, a cebola ralada e o sal.

Arrumar em uma travessa e derramar por cima o resto do iogurte ou creme de leite e salpicar com as nozes raladas.

### **Salada de Chicória**

*1 pé de chicória*

*suco de limão*

*óleo*

*sal marinho*

*nata*

Cortar a chicória bem fininha, misturar com suco de limão, óleo, sal marinho e, a gosto, algumas colheres de nata. Deste modo a salada de chicória reforça os pratos de batatas, arroz e massas italianas.

### **Salada de Ervas do Campo**

*1 maço de dente-de-leão e serralha*

*algumas folhas de agrião*

*1 cebola*

*1 colher de sopa de óleo*

*2 colheres de sopa de suco de limão*

*1 pedacinho de alho*

*1 ovo cozido*

*1 pimentão vermelho*

*1 sal a gosto*

Limpar e lavar bem as ervas, aproveitando para a salada só as folhas e as pontas. Deixar de molho em água de sal e vinagre durante 1 hora. Antes de usar, lavar mais uma vez. Picar as ervas não muito fino e temperar um pouco antes de servir com

um molho preparado com o suco de limão, a cebola bem picadinha, o óleo, o alho, o sal e pimentão e o ovo picados.

367

### **Salada de Espinafre**

*1 maço de espinafre bem tenro*  
*1 gema de ovo*  
*2 colheres de creme de leite*  
*sal a gosto*

Lavar bem o espinafre e deixar em água de sal e vinagre durante 1 hora. Depois lavar mais uma vez e deixar escorrer. Bater bem o creme de leite, o sal e a gema e misturar com o espinafre picado. O prato pode ser enfeitado com tiras de tomate.

### **Salada de Pepino**

*1 ou 2 pepinos*  
*nata*  
*iogurte*  
*suco de limão*  
*sal*  
*especiarias vegetais*

Cortar os pepinos em rodela finas ou então em pedaços. Não é necessário descascá-los, pois as rodela até têm melhor aspecto com a casca. Provar cada pepino para ver se é amargo. Preparar com nata ou iogurte, suco de limão, um pouco de sal e especiarias vegetais. Quem não puder mastigar deve comer o pepino ralado grosso.

### **Salada de Rabanete**

*3 rabanetes*  
*3 maçãs*  
*algumas avelãs ou nozes*  
*1 colher de sopa de óleo*  
*um pouco de leite ou nata*  
*1 colher de sopa de limão*  
*sal a gosto*

Misturar o rabanete, já bem limpo e finamente cortado, com a maçã ralada e algumas nozes moídas. Juntar depois o óleo, o leite, o sal e o suco de limão; a salada pode ser preparada com pedaços grandes de tomate.

368

## Salada Tabule

*1 xícara de trigo para quibe*  
*1 pé de alface ou folhas de repolho*  
*1 cebola*  
*cebolinha verde*  
*4 tomates*  
*1/2 pepino*  
*2 folhinhas de hortelã óleo sal e limão*

Pôr o trigo de molho durante 2 a 3 horas. Picar todas as verduras depois de bem lavadas. Apertar bem o trigo com as mãos para sair toda a água. Misturar tudo. Enfeitar com folhas de alface e azeitonas pretas.

## Salada de Tomate

*250 gramas de tomate*  
*1 cebola grande*  
*1 colher de sopa de cebolinha verde*  
*picada*  
*2 colheres de iogurte*  
*um pouco de tempero*  
*sal*

Cortar os tomates e a cebola em rodela e arrumar em uma travessa, em camadas. Misturar o iogurte, o sal, o tempero e espalhar por cima. Salpicar com a cebolinha verde. Quem não suportar a casca do tomate, despelá-lo antes de usar.

## Tomates Crus Recheados

*tomates*  
*ricota temperada*  
*azeitonas picadas*  
*nabo ralado*  
*nata hortelã*  
*salsa*  
*flocos de trigo ou aveia*  
*polpa dos tomates*  
*cebola*  
*creme de amendoim*  
*abacate*  
*limão*  
*alho*

Cortar uma tampinha ou recortar em forma de cestinho e tirar a polpa dos tomates. Recheá-los com ricota temperada ou maionese (ver receita) e azeitonas picadas; ou

nabo ralado. temperado com nata, hortelã e salsa picadas; ou flocos de trigo ou aveia misturados com a polpa dos tomates, cebola e salsinha picadas e pequena quantidade de creme de amendoim; ou abacate amassado com o garfo, temperado com limão, salsinha, pouco alho, cebola e azeitonas picadas.

369

## Saladas Cozidas

### Salada de Aspargos com Cogumelos

*500 gramas de aspargos*

*125 gramas de cogumelos*

*125 gramas de cogumelos crus*

*125 gramas de cogumelos inteiros óleo suco de limão pimentão*

Tirar a pele de 500 g de aspargos tenros e refogar em azeite, sem ficarem muito brandos. Ralar depois 250 g de aspargos crus e outros 125 g de cogumelos crus, limpos. Deixar outros 125 g de cogumelos inteiros, ficando 10 minutos em um molho de óleo e suco de limão com um pouco de pimentão. Preparar os aspargos refogados em uma travessa e cobrir os intervalos com folhas de alface. Tirar agora os cogumelos do molho e preparar com este molho, ao qual se junta nata. Distribuir sobre folhas de alface. Enfeitar com os cogumelos inteiros e salsa picada muito fina.

### Salada de Beterraba

*2 ou 3 beterrabas*

*óleo*

*suco de limão*

*sal a gosto*

Cozinhar as beterrabas, descascar e cortar em rodela. Misturar depois com óleo, suco de limão e sal a gosto, deixando repousar durante algum tempo. A gosto, juntar cebola picadinha, cominho e rodela finas de rabanete. Em vez de óleo pode-se empregar nata.

370

### **Salada de Beterrabas e Batatas**

*2 xícaras de cubinhos de batatas  
cozidas frias  
1 xícara de beterraba cozida  
2 ovos duros picados  
2 colheres de cebola picada  
salsa picada*

Misturar os ingredientes e ajuntar-lhes molho francês ou maionese. Servir em folha de alface.

### **Salada de Couve-Flor**

*1 couve-flor  
sal  
suco de limão  
1 colher de óleo cebola pimentão vermelho*

Conforme o tamanho dividir 1 couve-flor em grumos pequenos, lavar e cozinhar em água temperada com sal, sem chegar a ficar branda. Escorrer e introduzir rapidamente em um molho de suco de limão, 1 colher de óleo, cebola e pimentão vermelho picados, e sal. Pode-se também temperar com maionese.

### **Salada de Couve-Flor e Tomate**

*1 couve-flor média  
4 tomates  
molho francês (ver receita)  
folhas de alface*

Separar os grumos da couve-flor e cozinhar em pouca água e sal, sem amolecer demais. Escorrer depois de frios, arrumar em travessa já forrada de alface cortada, e, em volta, pôr rodela de tomate. Salpicar com molho francês.

## Salada de Grão-de-Bico

*2 xícaras de grão-de-bico cozido*

*2 ovos cozidos*

*palmito*

*tomate*

*azeitonas*

*folhas de alface*

*cebola*

*temperos verdes*

*óleo*

*sal*

*limão*

juntar ao grão-de-bico já frio, a cebola, temperos verdes, azeitonas, tudo picado, e temperar com óleo, limão e mais sal se for preciso. Servir em prato forrado com folhas de alface e enfeitado com rodela de palmito, ovos cozidos e fatias de tomate. Salpicar salsa picada.

## Salada de Legumes

*1/2 quilo de batatas cozidas e picadas em rodela*

*1 xícara de vagens cozidas picadas*

*2 cenouras cozidas e cortadas em rodela*

*1 alho porro, cortado fininho*

*1 cebola pequena ralada*

*1 pimentão cortado em tirinhas finas*

*2 colheres de sopa de azeite*

*1 colher de sopa de suco de limão*

*salsa batidinha*

*tempero*

Misturar bem todos os legumes, temperá-los com azeite, limão, sal e salsa. Colocar numa travessa e cobrir com o seguinte creme azedo: 1 lata de creme de leite, 2 colheres de sopa de suco de limão, 1 colher de chá de sal. Misturar bem todos os ingredientes. Decorar a salada com rodela de pimentão e cebola. Servir bem gelada.

## Salada de Porros

*porros*  
*batatas*  
*óleo*  
*limão*

Cozinhar em água e sal porros e batatas. Temperar quentes ou frios, com óleo e limão.

372

## Salada de Porros com Creme de Leite

*talos grossos de porros*  
*azeite*  
*suco de limão*  
*1 copo de creme de leite*  
*3 a 4 colheres do azeite do refogado*

Limpar e lavar talos grossos de porros e refogar em um pouco de azeite e igual quantidade de água. Cortar depois os talos em rodela finas e deixar de molho durante 15 minutos em abundante suco de limão. Preparar em seguida os porros com 1 copo de creme de leite ou 3 a 4 colheres do azeite do refogado.

## Salada Mista

*6 cenouras novinhas*  
*talos de salsa*  
*2 beterrabas*  
*2 colheres de sopa de salsa, cebolinha,*  
*agrião picados*  
*suco de limão*  
*óleo*  
*sal a gosto*

Depois de limpas e picadas refogar as verduras com a cebola. Deixar esfriar e temperar com 2 colheres de sopa de salsa, cebolinha, agrião picados, suco de limão, óleo e sal a gosto. Quem gosta poderá acrescentar pimentão vermelho e cebola crua picada. Servir com *Trouxinhas de Batatas*.



**Salada Russa***250 gramas de vagens**4 tomates**1 couve-flor pequena**1 pé de alface**1 lata de aspargos ou palmito**3 cenouras*

Cozinhar as vagens, cenouras e couve-flor em água e sal. Cortar as vagens e cenouras em quadradinhos. Separar os galhinhos da couve-flor. Lavar e cortar os tomates em fatias. Lavar e cortar a alface bem fina. Escorrer o aspargo ou palmito. Forrar uma travessa grande com alface e, por cima, colocar as outras verduras separadamente, já temperadas com molho francês (ver receita).

373

**Salada Substanciosa***3 batatas médias**250 gramas de vagem ou ervilha em grão**2 beterrabas**3 ovos cozidos**1 pé de alface**galhinhos de agrião**maionese**suco de limão**cebola*

Cozinhar as batatas com casca, descascá-las e picá-las bem fininhas; juntar os ovos amassados, a cebola picadinha, o suco de limão, sal e umas colheradas de maionese (ver receita). Misturar bem. Reservar, pondo na geladeira por mais ou menos 1 hora. Picar a vagem e cozinhar com pouca água e sal. Depois de fria, temperar com molho francês. Reservar. Cozinhar as beterrabas com a casca, mas não deixar amolecer demais. Descascar e cortar em fatias. Temperar com bastante cebola picada, salsa picadinha, limão, óleo e sal. Reservar. Forrar um prato grande com folhas de alface picadinhas, sem tempero. No centro colocar a salada de batatas, depois a vagem em volta, e ainda em volta desta, as fatias de beterraba. Por último, alguns galhinhos de agrião ou folhinhas de alface. Enfeitar com azeitonas pretas e rodela de cebola.

## Salada Síria de Berinjelas

*2 berinjelas grandes, inteiras*

*limão*

*sal*

*2 colheres de sopa de óleo de oliva*

*alho socado*

Lavar bem as berinjelas, sem tirar o cabinho. Assá-las inteiras, em um espeto, sobre o fogo. (Enfiar o espeto do lado do cabinho e ir virando para assar por igual.) Quando a casca estiver bem pretinha, deixar esfriar, depois descascar e amassar ou cortar a parte de dentro em tiras finas. Temperar com limão batido com o óleo de oliva e o alho e o sal.

374

## V. Molhos e Maioneses

### Molhos

#### Molho Branco

*Proporções Para Molho Branco* (rende 1 xícara de molho):

*Molho ralo:* 1 colher de sopa de farinha de trigo, 1 colher de sopa de óleo, 1 xícara de leite. (Para sopa, creme e molhos ralos).

*Molho médio:* 2 colheres de sopa de farinha de trigo, 2 colheres de sopa de óleo, 1 xícara de leite. (Para legumes e molhos médios).

*Molho grosso:* 3 colheres de sopa de farinha de trigo, 3 colheres de sopa de óleo, 1 xícara de leite. (Para molhos grossos).

Misturar a farinha e o óleo e bater no leite fervendo. Cozinhar até engrossar e mexer sempre. Temperar com sal e qualquer outro tempero se desejar.

### **Molho de Cominho (Para Ervas Suculentas)**

*2 a 3 colheres de óleo*  
*2 colheres de sopa de farinha de trigo*  
*1 cebola finamente picada*  
*1/2 litro de caldo*  
*1/2 colherinha de grãos de cominho sal*

A cebola e a farinha refogam-se no óleo, adicionando o caldo e os grãos de cominho, cozendo durante 20 minutos. Passar o molho por uma peneira e temperar com sal. Aquecer de novo.

375

### **Molho Cru**

*2 xícaras de tomates em cubinhos*  
*1/2 xícara de pepino em cubinhos*  
*1/4 de xícara de salsa picadinha*  
*1 colher de sopa de azeite de oliva*  
*1/4 de xícara de pimentão em cubinhos*  
*2 colheres de sopa de cebola ralada*  
*1 colher de sopa de suco de limão*  
*sal a gosto*

Misturar todos os ingredientes e conservar refrigerado até a hora de usar. Não guardar de um dia para outro. É delicioso em croquetes de lentilha.

### **Molho de Cogumelos**

*2 colheres de sopa de óleo*  
*2 colheres de sopa de farinha de trigo*  
*1/2 colher de chá de sal*

Misturar tudo e levar ao fogo brando. Despejar, aos poucos, 1 xícara de leite frio e mexer sem parar até engrossar. Retirar do fogo. A parte, dourar 2 colheres de sopa de cebola ralada. Acrescentar 1 vidro pequeno de cogumelos picados (sem água). Deixar refogar um pouco e juntar ao molho branco. Pode-se acrescentar parte ou toda a água dos cogumelos.

### **Molho de Creme de Amendoim**

*4 colheres de sopa de creme de amendoim*  
*2 xícaras de soro de leite ou água*  
*suco de 1 limão*  
*sal a gosto*

Bater 4 colheres de sopa de creme de amendoim, com 2 xícaras de soro de leite ou água, adicionar suco de 1 limão e sal a gosto.

376

### **Molho de Macarronada com Lentilhas**

*2 xícaras de lentilhas cozidas*  
*1 garrafa ou mais de suco de tomate*  
*orégano*  
*Pimentão*  
*óleo de oliva*

Misturar às lentilhas cozidas a garrafa de suco de tomate, fazendo um molho como os demais, para macarronada, mas só que este ao invés de ter a carne, terá a lentilha em substituição. Temperar com orégano e pimentão picadinho que dará um sabor especial. Não colocar óleo e, quando for servir, colocar no prato de cada pessoa um pouco de óleo de oliva.

### **Molho de Nata - I**

*1 copo de nata azeda*  
*1 colher de sopa de suco de limão*  
*1 colher de sopa de óleo*  
*1/2 cebola*  
*todos os temperos verdes que tiver*  
*orégano*

Mexer bem a nata com um garfo, juntando em seguida, aos pingos, o suco de limão e o óleo. Misturar bem e juntar os temperos.

## **Molho de Nata - II**

*1 colher de sopa de farinha de trigo*  
*leite*  
*sal*  
*noz-moscada*  
*creme de leite*

Dourar ligeiramente 1 colher de farinha de trigo e ajuntar, pouco a pouco, leite. Mexer até que comece a ferver. Acrescentar sal e um pouquinho de noz-moscada. Deixar ferver durante 10 minutos e ajuntar então creme de leite. Dar uma fervura antes de servir.

377

## **Molho de Nata -- III**

*1/2 xícara de nata azeda*  
*farinha de trigo*  
*caldo de batatas ou de outra verdura*

Cozinhar 1/2 xícara de nata azeda (coalhada), mexendo-a continuamente até se separar a gordura da albumina e esta tomar uma cor marrom-clara. Deitar suficiente farinha para absorver a gordura. Acrescentar caldo de batatas ou de outra verdura e terminar como na receita anterior.

## **Molho Francês**

*1/2 xícara de óleo*  
*1/2 ovo cozido*  
*1/4 de colher de chá de açúcar*  
*1 1/2 colheres de chá de cebola picada*  
*1/2 lata de purê de tomate*  
*1/4 de colher de chá de sal*  
*1 1/2 colheres de chá de suco de limão*

Colocar todos os ingredientes no liquidificador e bater até ficar cremoso. (Este molho conserva-se bem na geladeira, tampado).

## Molho Holandês

*1 xícara de nata ou leite*  
*1 colherzinha de farinha*  
*1 colher de óleo*  
*2 gemas de ovo*  
*2 colheres de suco de limão*  
*sal a gosto*

Levar o óleo ao fogo com a farinha e mexer bem. Deitar um pouco de nata ou leite, continuar a mexer até tomar consistência uniforme. Pôr o resto da nata ou leite para ferver; bater as gemas com suco de limão. Acrescentar um pouco de molho quente, e mexer sempre. Quando tudo estiver bem misturado, continuar a mexer sobre o fogo até ficar espesso, mas sem deixar ferver. Pôr sal a gosto e, caso queira um molho mais saboroso, acrescentar mais óleo, batendo o molho enquanto se acrescenta.

378

## Molho de Tomate

*1 xícara de polpa de tomate*  
*2 colheres (rasas) de farinha levemente tostada*  
*1/2 colherzinha de cebola*  
*1 colher de azeite temperos verdes sal a gosto*

Pôr o azeite, a cebola e os temperos verdes numa caçarola ao fogo, e deixar cozinhar durante alguns minutos. juntar-lhe a farinha tostada, o tomate, e mexer bem, até ficar de consistência uniforme. Fazer ferver, juntar-lhe sal a gosto e coar em uma peneira antes de servir.

## Molho Reforçado de Macarrão

*cebola média picada*  
*dentes de alho picados*  
*tomates maduros picados*  
*folha de louro*  
*colher de sopa bem cheia de cheiro-verde picadinho*  
*colheres de sopa de óleo*  
*sal a gosto*  
*1/2 lata de Carne Vegetal*  
*1 colher de sopa de extrato de tomate*

Refogar a cebola e o alho picados, e quando estiverem dourados, acrescentar os

tomates --- O óleo, o louro, o extrato de tomate e o sal. Deixar cozinhar um pouco e, à parte amassar a 1/2 lata de carne vegetal com um garfo. Jogar dentro do molho e deixar cozinhar. Acrescentar água quente e ferver durante uns 5 minutos, Tirar do fogo e bater tudo no liquidificador, tornando a pôr na panela para apurar. Quando estiver bem cremoso, acrescentar o cheiro verde e deixar ferver mais 3 minutos, mexendo sempre para não grudar. Tirar do fogo e despejar sobre o macarrão, salpicando-o com queijo parmesão ralado.

379

### **Molho Tarto**

*1 1/4 de xícara de maionese cozida*  
*3 colheres de sopa de pimentão verde picadinho*  
*1/3 de xícara de pepino em conserva*  
*1/4 de colher de chá de páprica doce*  
*1 ovo cozido picado*  
*3 colheres de sopa de molho de tomate*  
*2 colheres de sopa de azeitona verde picada*

Misturar bem todos os ingredientes, tendo o pepino bem escorrido e servir com salada d legumes, em croquetes ou com desejar.

## **Maioneses**

### **Maionese**

*1 ovo médio*  
*1 batata média*  
*1 cenoura*  
*1 colher de sopa de suco de limão*  
*1/2 cebola pequena*  
*1/2 dente de alho*  
*sal a gosto e se desejar pimentão e temperos verdes*  
*óleo o necessário para deixar a maionese cremosa e firme*

Bater todos os ingredientes no liquidificador e a seguir ir ajuntando o óleo até o ponto desejado

**Maionese Cozida**

*1/4 de xícara de farinha de trigo*  
*2 colheres de sopa de óleo vegetal*  
*3/4 de xícara de água*  
*2 ovos crus*  
*1/4 de colher de chá de páprica*  
*1 1/2 colheres de chá de sal*  
*1 1/2 xícaras de óleo*  
*3 colheres de sopa de suco de limão*

Numa panela pequena, misturar a farinha e a primeira quantidade de óleo. Esquentar bem e adicionar a água vagarosamente. Mexer até que esteja bem grosso e liso. Colocar os ovos, a páprica, o sal e a mistura cozida no liquidificador e bater bem. Juntar o óleo, vagarosamente no começo e bater sempre. Quando a metade estiver adicionada, acrescentar o suco de limão e então continuar juntando, devagar, o óleo restante.

380

**Maionese com Gema Cozida**

*2 gemas de ovo cozidas*  
*óleo*  
*sal*  
*suco de limão*  
*um pouquinho de açúcar*  
*2 ou 3 colheres de sopa de temperos*  
*verdes, muito picados*

Desfazer as gemas e bater com o óleo, acrescentando gota a gota a princípio para não fazer grumos. Misturar depois com os temperos verdes.

**Maionese Pobre**

*2 colheres de sopa de óleo*  
*1 colher de sopa de farinha de trigo*  
*1 cebola*  
*1 dente de alho*  
*2 xícaras de água*  
*1 colher de chá de sal*  
*1 colher de sopa de suco de limão*  
*2 colheres de sopa de creme de leite*  
*salsa e cebolinha verde picadas*

Em uma panela torrar um pouco a farinha, acrescentar o óleo, a cebola e o alho. Misturar a água, mexendo sempre. Cozinhar em fogo lento durante 5 minutos. Tirar



do fogo e deixar esfriar um pouco e então acrescentar o suco de limão, e por fim, o creme de leite e os temperos verdes.

### **Maionese Sem Ovo**

*1 copo de leite*  
*1 colher de sopa de maizena*  
*1 cenoura média cozida*  
*1 a 2 colheres de sopa de suco de limão*  
*1/2 cebola*  
*1 colher de café de sal*  
*1 colher de sopa e óleo*

Cozinhar o leite com a maizena e o sal, até engrossar. Depois de morno, bater este creme no liquidificador com o óleo, limão, cebola, sal e a cenoura. Juntar ervas a gosto. Pode-se acrescentar a esta receita, 1/2 xícara de queijo Minas amassado, 1 colher de azeitonas pretas bem picadas, 1 colher de sopa de tomate e 1 colher de salsinha picadinha.

381

### **Maionese**

*1 copo de leite de soja*  
*óleo de milho*  
*sal a gosto*  
*suco de limão*  
*um pouquinho de óleo de oliva*  
*alho*

Pôr o leite no liquidificador junto com o alho e o sal. Enquanto bate, derramar o óleo aos poucos até engrossar (consistência de um mingau mais ou menos ralo). Retirar do liquidificador e pingar 2 colheres de suco de limão, mexendo bem. Acrescentar, de acordo com o gosto, salsinha bem moída, azeitona bem picada, tomate bem picado, cebola bem picada.

### **Maionese - Tomate**

*1/2 xícara de suco de tomate*  
*1/2 xícara de maionese espessa*  
*1 pitada de sal*

Misturar bem. A maionese de tomate é deliciosa com qualquer salada de legumes, e especialmente com a de repolho ralado.

# VI. Sopas e Massas Para Sopas

## Sopas

### Caldo de Verduras

*talos de agrião*  
*salsinha*  
*salsão*  
*raízes e talos de rúcula*  
*folhas de beterraba e de cenoura*  
*tomates*  
*verduras picadas de toda espécie*  
*cebola*  
*1 dente de alho*  
*cebolinha*  
*algumas folhas de louro*

Usar talos de agrião, de salsinha, de salsão (bastante), raízes e talos de rúcula, folhas de beterraba e de cenoura, tomates, verduras picadas de toda espécie, bastante cebola, 1 dente de alho, cebolinha e algumas folhas de louro. Cobrir com água e deixar ferver em fogo brando, bem tampado. Coar e usar somente o caldo. Usar como base para sopas e para cozinhar verduras.

382

### Sopa de Abóbora

*1 pedaço de abóbora madura*  
*3 colheres de sopa de óleo*  
*3 colheres de sopa de farinha de trigo*  
*1 cebola média*  
*1 dente de alho*  
*1/2 litro de água*  
*1 tomate*  
*1 colher de verduras variadas*  
*sal a gosto*

Dourar a cebola, o alho e a farinha. Acrescentar a água e deixar ferver. Juntar, se houver, um pouco de caldo de verduras. Acrescentar a abóbora picada, o tomate sem casca e a verdura picada. Cozinhar até desmanchar. Passar tudo pelo liquidificador e temperar com sal.

### **Sopa de Batatas com Agrião**

*1 quilo de batatas*  
*1 cebola ou alho*  
*sal a gosto*  
*2 litros de água ou caldo de verduras*  
*3 colheres de sopa de azeite*  
*1 prato fundo de folhas de agrião picadas*

Descascar as batatas, cortar em pedaços pequenos e cozer no caldo com a cebola e o azeite, batendo depois no liquidificador muito bem. Deixar o agrião dez minutos na sopa. Antes de condimentar com o sal, provar a sopa, à qual também se pode juntar uma xícara de nata ou iogurte.

### **Sopa de Batatas com Creme de Leite**

*1/2 quilo de batatas*  
*1 dente de alho*  
*2 tomates*  
*1 xícara de creme de leite*  
*sal*

Descascar as batatas, picar, cobrir com água e cozinhar com o sal e o dente de alho até amolecer bem. Bater no liquidificador junto com os tomates sem casca. Levar novamente ao fogo e ao começar ferver, juntar lentamente o creme de leite. Depois de rápida fervura, a sopa estará pronta para ser servida.

383

### **Sopa de Caldo Verde**

*1/2 pilo de batata inglesa*  
*1 maço de couve ou espinafre*  
*temperos e azeite a gosto*  
*2 1/2 litros de água*

Colocar numa panela água, temperos e as batatas em cubos para cozinhar. Separadamente, picar a couve bem miudinha. Quando as batatas estiverem cozidas, passar tudo no liquidificador. Juntar a couve picada e deixar cozinhar até amaciar. Acrescentar o azeite.

## Sopa de Cebola

2 colheres *de sopa de óleo*  
2 cebolas *grandes*  
1 colher *de sopa de farinha de trigo*  
1/4 de litro *de água ou caldo de verduras*  
sal  
pão *torrado*  
queijo *ralado*  
1 dente *de alho*

Dourar as cebolas cortadas em rodela e o alho, acrescentando então a farinha, o óleo, a seguir a água ou caldo de verduras, deixando ferver até que as cebolas estejam cozidas e a sopa fique cremosa. Juntar o pão torrado e o queijo ralado.

## Sopa de Cogumelos

2 xícaras *de cogumelos*  
3 copas *de caldo de verdura*  
1 copo *de leite ou creme*  
1 colherzinha, *de casca de limão ralada*  
1 dente *de alho amassado*  
2 colheres *de sopa de salsa picada*  
2 colheres *de sopa de maizena*  
sal *a gosto*

Ferver o caldo, juntar os cogumelos e deixar ferver por alguns minutos. Bater no liquidificador. Voltar a ferver, Juntando o leite e a maizena dissolvida em leite frio, o alho, a casca de limão e o sal. Ao servir, juntar a salsa.

384

## Sopa de Couve-Flor

1 couve-flor  
1 1/4 litros *de água*  
3 colheres *de sopa de óleo*  
3 colheres *de sopa de farinha de trigo*  
1 gema  
2 colheres *de sopa de nata e um*  
*de noz-moscada*

Dividir a couve-flor em pequenas porções e cozer. Dourar a farinha e diluir com a água da couve-flor. Juntar depois um pouco de noz-moscada e engrossar com a gema de ovo batida com a nata. Acrescentar finalmente a couve-flor.

## **Sopa Dourada**

*2 xícaras de cenouras picadas*  
*1 cebola pequena picada*  
*2 xícaras de rodela finas de batatas*  
*2 talos de aipo (se houver)*  
*1 raminho de salsa*  
*1 colher de sopa de óleo*  
*2 bolachas água e sal*  
*1 xícara de leite ou nata*  
*sal a gosto*

Pôr as cenouras, a cebola, a salsa e o óleo em uma panela, ajuntar 1/2 xícara de água e cozinhar tapado até secar, mexendo a miúdo, para evitar que queime. Ajuntar água, depois o aipo, as batatas, o sal, fervendo a fogo vivo até que as verduras estejam bem cozidas e desfeitas. Tirar a salsa e acrescentar as migalhas das bolachas, dando outra vez uma fervura. Acrescentar leite quente e bater no liquidificador.

## **Sopa de Ervas de Cheiro**

*1 1/2 litros de caldo de verduras ou água*  
*3 colheres de sopa de óleo*  
*4 colheres de sopa de farinha de trigo*  
*leite*  
*sêmola ou flocos de aveia*  
*sal*  
*temperos verdes*

Tostar ligeiramente a farinha. Acrescentar o líquido e o óleo, e deixar cozer juntos; provar e juntar, querendo, um pouco de leite. Quando se serve é que se polvilham na sopa os temperos verdes cortados numa mesa úmida.

## Sopa de Feijão Branco

*300 gramas de feijão branco caldo de verdura*  
*1 litro de leite*  
*1/2 salsão de bola*  
*1 talo de salsão*  
*sal*  
*1 colher de sopa de óleo de oliva*

Pôr de molho 300 g de feijão branco na véspera. Cozinhar em caldo de verdura (ver receita), e passar na peneira. Juntar 1 litro de leite, 1/2 salsão de bola ralado ou 1 talo de salsão picadinho e deixar ferver por 10 minutos em fogo brando. Temperar com pouco sal e 1 colher de sopa de óleo de oliva.

## Sopa de Fubá

*algumas batatas*  
*cebola*  
*óleo*  
*1 dente de alho amassado*  
*sal*  
*fubá*

Cortar algumas batatas e cozinhá-las em água, em uma panela que sirva para fazer a sopa; uma vez cozidas as batatas, acrescentar cebola refogada, óleo, 1 dente de alho amassado e sal; pôr depois, pouco a pouco, o fubá, revolvendo-o. Deixar ferver durante algum tempo e tirar do fogo. Convém que a sopa repouse uns dez minutos antes de ser servida.

## Sopa de Milho Verde e Cambuquira

*2 espigas de milho verde raladas*  
*1 maço de brotos de abóbora*  
*(cambuquira)*  
*1 dente de alho*  
*1 cebola*  
*2 tomates*  
*3 colheres de sopa de óleo*  
*1 litro de água*  
*salsa picada*  
*sal a gosto*

Dourar o alho e a cebola. Acrescentar os tomates, a água, o milho ralado, os brotos de abóbora picados, o óleo e o sal. Mexer constantemente para não fazer grumos. Ferver até que os brotos se desmanchem. Acrescentar salsa picada antes de servir.

## Sopa de Lentilhas

*1 xícara de lentilhas*  
*2 cenouras picadas*  
*1 nabo picado*  
*2 xícaras de cebola picada*  
*4 colheres de sopa de farinha de trigo*  
*3 colheres de óleo*  
*água*  
*sal a gosto*

Lavar as lentilhas e pô-las a cozinhar em água fervente. Acrescentar as cenouras e os nabos, cozinhando tudo até ficar brando, e passar pelo liquidificador. Dourar as cebolas até tomarem cor marrom. Acrescentar a farinha, revolvendo-a constantemente. Verter sobre isso um pouco de sopa e deixar ferver. Acrescentar, à sopa e deixá-la cozinhar lentamente durante alguns minutos. Temperos a gosto.

## Sopas e Massas Para Sopas

### Sopa de Pão

*4 ou 5 fatias de pão integral*  
*1 litro de água*  
*3 colheres de sopa de óleo*  
*sal a gosto*  
*3 ou 4 colheres de sopa de ervas de cheiro finamente picadas*  
*1 colher de sopa de aipo*  
*rábano ou cominho cru ralados*

O pão integral cortado, torrado e moído é cozido em água. Depois adicionar o óleo e sal, as ervas frescas e picadas e, a gosto, o aipo, o rábano e o cominho moído.

## **Sopa de Tomate**

*200 gramas de tomate*  
*1 cebola média*  
*1 colher de sopa de óleo*  
*1/2 litro de água*  
*2 colheres de sopa de farinha de centeio*  
*1 dente e alho*  
*sal a gosto*  
*1 colher de sopa de iogurte*  
*1 colher de sopa de cebolinha verde.*

Cozinhar o tomate com a água e passar pela peneira. Dourar a cebola, o alho e a farinha de centeio. Acrescentar o sal. Juntar todos os ingredientes e levar ao fogo. Antes de servir, juntar o iogurte e a cebolinha verde.

387

## **Sopa de Verduras**

*2 a 3 cenouras*  
*2 batatinhas*  
*1 rabanete*  
*1/2 couve-flor*  
*6 vagens*  
*250 gramas de ervilhas tortas*  
*2 talos de salsão*  
*1 1/2 a 2 litros de água levemente*  
*salgada*  
*alho ralado*  
*suco de limão*  
*cebolinha e salsinha picadas*

Picar e cozinhar 2 a 3 cenouras, 2 batatinhas, 1 rabanete, 1 /2 couve-flor, 6 vagens, 250 g de ervilhas tortas e 2 talos de salsão, em 1 1/2 a 2 litros de água levemente salgada, por aproximadamente 1/2 hora. Temperar com uma pitadinha de alho ralado, suco de limão, cebolinha e salsinha picadas. Se gostar, juntar um pouco de macarrão integral ou trigoilho pré-cozidos ou cevada pré-cozida, ou ainda arroz integral pré-cozido. Neste caso, deixar fora as batatinhas. Pode ser usado caldo de verduras em vez de água.



## Sopa Verde

*1/4 de litro de caldo de verduras*  
*2 colheres de sopa de óleo*  
*2 colheres de sopa de semolina*  
*1 cebola*  
*1 dente de alho*  
*1 cenoura*  
*1 tomate*  
*umas folhas de salsa*  
*1 pedaço de talo de porro*  
*1 colher de sopa de azedas picadas*  
*1 colher de sopa de queijo ralado*  
*manjerona*  
*sal a gosto*

Dourar a cebola, o alho e a semolina. Ajuntar a cenoura, o salsa e os talos de porro picados e mexer mais um, pouco. Acrescentar o caldo de verduras e o sal, deixando ferver bem. Antes de servir ajuntar as azedas picadas, o queijo e a manjerona.

388

## Massas Para Sopas

### Bolinhas de Pão

*2 Pãezinhos brancos amanhados*  
*2 colheres de sopa de óleo*  
*2 ovos*  
*2 colheres de sopa de temperos verdes*  
*1 colher de queijo ralado*

Colocar o pão de molho em água morna. Juntar o pão espremido ao óleo quente e mexer até que a massa se solte da panela. Tirar do fogo, juntar os ovos, o sal, os temperos verdes e o queijo ralado. Desta massa, com colherzinha, formar bolinhas que se colocam na sopa fervendo, cozinhando de 5 a 10 minutos.

## **Creme de Trigo**

*500 gramas de trigo em grão*  
*1 litro de água*

Pôr de molho 500 g de trigo em grão por 12 a 24 horas em 1 litro de água e depois cozinhá-lo na mesma água por 30 minutos. Passá-lo no liquidificador ainda quente, juntando mais um pouco de água quente se necessário. O creme pode ser misturado a leite ou sucos de frutas e verduras, e é usado na alimentação de crianças e doentes.

## **Grumos de Ervas de Cheiro**

*2 ovos*  
*2 colheres de sopa de farinha de trigo*  
*sal a gosto*  
*2 colheres de ervas de cheiro*

Bater as gemas até formar espuma, juntar as claras em neve, a farinha, o sal e as ervas de cheiro muito picadas. Misturar e jogar na sopa fervendo. Deixar cozinhar durante alguns minutos e retirar, partindo em pedaços pequenos. Juntar os pedaços de novo à sopa.

389

## **Omeleta de Temperos**

*1/8 de litro de leite*  
*2 colheres de sopa de farinha de trigo*  
*1 ovo*  
*2 colheres de sopa de temperos verdes*  
*1 colher de sopa de óleo*  
*1 colher de sopa de queijo ralado*  
*sal a gosto*

Bater o leite, a farinha, o sal, o queijo até formar uma massa homogênea. Finalmente misturar os temperos verdes. Da massa fazer uma omeleta na frigideira. Depois de fria, cortar em tirinhas finas e acrescentar à sopa.

### **Pasta de Ervas de Cheiro**

*4 colheres de sopa de leite*  
*2 colheres de sopa de farinha de trigo*  
*1 ou 2 ovos*  
*sal*  
*2 colheres de sopa de ervas de cheiro*

Bater todos os componentes até formar uma pasta suave. Misturar as ervas de cheiro, muito picadinhas e passar tudo em uma peneira de orifícios grandes. Revolver a pasta na sopa fervente, deixando cozer até chegar à superfície.

## **VII. Assados e Pratos de Forno**

### **Abobrinhas Recheadas**

*1 lata de carne vegetal*  
*2 ovos*  
*2 colheres de sopa de cebola ralada ou picada*  
*1 dente de alho triturado*  
*1 colher de sopa de cheiro verde picado*  
*1 pitada de manjeriço picado*  
*tempero vegetal*  
*1 xícara de caldo de verduras*  
*1 colher de sopa de óleo*

Cortar as abobrinhas pelo meio (de comprido), retirar as sementes com uma colher e esfregar um pouco de sal em cada metade. Rechear as abobrinhas, colocar uma ao lado da outra sobre um tabuleiro untado, no qual se derrama 1 xícara de caldo de verduras (levemente salgado) e 1 colher de sopa de óleo. Assar aproximadamente 20 minutos no forno quente, regando de vez em quando com o caldo.

## **Alcachofras ao Forno**

*1 quilo de alcachofras tenras*  
*250 gramas de tomate picado*  
*4 dentes de alho picado*  
*1 colher de sopa de queijo ralado para cada alcachofra*  
*cheiro verde picado*  
*1 pitada de orégano*  
*sal a gosto*

Cortar as alcachofras em metades e colocá-las deitadas em forma de assar. Fazer um refogado com o tomate, alho, cheiro verde, orégano e sal, deixando-o cozinhar por um minuto, e em seguida, despejar por cima das alcachofras. Polvilhar como queijo. Assá-las até ficarem macias. Servir com molho de tomate.

## **Anel de Cenouras**

*2 xícaras de cenouras cozidas e cortadas em quadradinhos*  
*1 colher de cebola ralada*  
*3 ovos bem batidos*  
*1 xícara de leite*  
*sal a gosto*

Misturar os ingredientes, despejar numa forma de anel, untada, e assar em forno moderado por uns 40 minutos. Desenformar e enfeitar com rodela de cenoura se desejar.

## **Aspargos ao Forno - I**

Aquecer os aspargos em banho-maria na própria lata ou vidro; arrumá-los em um pirex, regar com óleo, polvilhar com bastante queijo ralado e levar ao forno quente por uns minutos, para tostar o queijo.

## **Aspargos ao Forno - II**

*300 gramas de aspargos algumas colheres de leite*

*1 ovo*

*1 colher de sopa de farinha de trigo*

*1 colher de sopa de óleo umas gotas de suco de limão sal*

*1 dente de alho*

*umas azeitonas picadas*

Descascar bem o aspargo, cortar em pedacinhos e cozinhar em pouca água até amolecer. Fazer uma massa bem batida do leite, ovo, farinha, óleo e ajuntar o alho esmagado, as azeitonas picadas. e o sal. Colocar o aspargo em pirex untado e ajuntar essa massa, salpicando com salsa e levar ao forno.

391

## **Assado de Aipo**

*200 gramas de pão preto*

*1/4 de litro de água*

*200 gramas de aipo*

*2 ovos*

*2 cebolas*

*1 dente de alho*

*temperos verdes*

*2 colheres de sopa de queijo ralado*

*2 colheres de sopa de óleo*

*sal a gosto.*

Deixar o pão de molho na água, cozinhar o aipo, descascá-lo e passar pela máquina de moer. Ajuntar a cebola, o alho amassado, o queijo, os temperos verdes, o óleo, as gemas e, no fim, as claras batidas em neve. Colocar em forma untada e salpicada com farinha de rosca e levar ao forno. Servir com Batatinhas ao Forno.

## **Assado de Berinjela**

*3 berinjelas médias*

*2 xícaras de cubinhos de pão integral*

*1 xícara de leite*

*2 ovos*

*1 colher de sopa de óleo*

*1/2 xícara de molho de tomate*

*1 cebola picada*

*água*

*sal*

Descascar as berinjelas e cortá-las em fatias. Cozinhá-las rapidamente em água e

sal. Pôr numa forma untada 2 xícaras de cubinhos de pão integral e sobre elas as fatias de berinjelas escorridas. À parte, fazer um creme de: 1 xícara de leite, 2 ovos, 1 colher de óleo, 1/2 xícara de molho de tomate, 1 cebola picada, e despejá-lo sobre as berinjelas, que deverão ficar bem cobertas. Assar em forno bem quente por uns 30 a 40 minutos.

### **Assado de Castanhas e Aveia**

*1 xícara de castanha-do-pará  
passada no liquidificador  
2 xícaras de aveia  
4 avos  
tempero a gosto*

Misturar, mexendo bem, todos os ingredientes. Untar a forma. Levar ao forno para assar.

392

### **Assado de Chuchu**

*4 chuchus  
1 copo de leite  
1 colher de sopa de maizena  
1 gema  
1 colher de sopa de óleo  
sal  
coentro  
1 cebola  
bastante salsinha  
2 ovos*

Descascar os chuchus e parti-los em fatias, e cozinhá-los em pouca água e sal. Bater no liquidificador o leite, a maizena, a gema, o óleo e os demais ingredientes. Bater as claras de 2 ovos em neve e acrescentá-las ao creme, juntamente com as gemas restantes. Arrumar os chuchus cozidos num pirex untado, despejar o creme por cima e levar ao forno quente, até dourar por baixo e por cima.

## Assado de Lentilhas e Cogumelos

*2 xícaras de lentilhas cozidas*  
*450 gramas de cogumelos secos ou*  
*2 pacotes de cogumelos frescos*  
*3 colheres de sopa de avelãs raladas*  
*3 ovos*  
*1 cebola média picada*  
*1 sal*  
*1/2 Pimentão*

Deixar os cogumelos secos de molho, de véspera. Escorrer e picar a metade e guardar a água. Amassar as lentilhas para formar purê. Misturar os cogumelos com as lentilhas; acrescentar as avelãs, a cebola, o pimentão e, por último, os ovos. Misturar bem a massa. Se ficar mole, dar o ponto com aveia, deixando mais cinco minutos para que esta absorva o líquido, e sobre a tábua de madeira previamente polvilhada com farinha, dar o formato desejado. Se a massa ficar mole, acrescentar farinha. Em forma untada levar ao forno, que deverá estar bem aquecido. De vez em quando, regar o assado com óleo. Assar durante 25 a 30 minutos. Servir com molho de tomate feito com a água dos cogumelos. Se não quiser dar o formato indicado, fazer bolinhos.

393

## Assado de Mandioca

*1 quilo de mandioca descascada*  
*3 colheres de sopa de óleo*  
*1 cebola média picada*  
*2 dentes de alho picados*  
*2 tomates picados*  
*azeitonas pretas ou verdes picadas*  
*cheiro verde bem picado*  
*sal*  
*orégano*  
*páprica doce*  
*1 copo de leite*

Cozinhar as mandiocas em pouca água e sal, até que fiquem tenras e sequem . Deixar esfriar. Cortá-las em pedacinhos e acrescentar os demais ingredientes, mexendo com as mãos e apertando as mandiocas para soltar o amido. Quando o leite estiver cremoso, despejar a mistura numa forma untada com óleo e levar ao forno previa mente aquecido. Este prato combina bem com sopas e saladas, em dias frios.

## **Assado de Nozes**

*Passar pela máquina de moer:*

*1/2 xícara de salsão*

*1/4 de xícara de salsa*

*1 xícara de nozes*

*1 cebola*

*1/2 xícara de pimentão*

*Acrescentar:*

*1 xícara de farinha de rosca*

*2 ovos batidos*

*2 xícaras de leite*

*3 colheres de sopa de óleo*

*1 colher de chá de sal*

Misturar bem e levar a assar em forma untada.

394

## **Assado de Palmito**

*3 ovos*

*3 xícaras de farinha de trigo*

*5 tomates*

*1 xícara de óleo*

*1 lata de palmito*

*20 azeitonas verdes*

*1 pires de queijo ralado*

*temperos verdes*

*1 dente de alho*

*2 cebolas raladas*

*farinha de rosca*

*1/2 xícara de germens de trigo sal a gosto*

Juntar as gemas, a farinha, os tomates sem pele picados, o óleo, o palmito, as azeitonas picadas, o queijo ralado, os temperos verdes, o alho, a cebola ralada, os germens de trigo e o sal. Depois de bem misturados, acrescentar as claras em neve, envolvendo a massa. Despejar em forma untada e polvilhada com farinha de rosca. Polvilhar farinha de rosca por cima e enfeitar com azeitonas pretas. Assar até dourar.



## **Assado Real**

*314 de xícara de arroz cozido*

*1/2 xícara de pão ralado*

*1 xícara de nozes picadas*

*1 xícara de molho de tomate*

*1 ovo*

*2 colheres de sopa de óleo*

*1 cebola picada*

*2 colheres de sopa de salsa picada e,  
sal a gosto*

*1 colherzinha de alho picado*

*2 xícaras de purê de batatas*

Dourar a cebola e o alho. Misturar todos os ingredientes, menos as batatas. Formar um pão, colocar numa forma azeitada, tapar e levar ao forno por 20 minutos. Então tirar do forno, cobrir com as batatas e salpicar com queijo ralado. Tornar a pôr no forno por 15 minutos. Pode-se servir com molho de tomates.

## **Assado de Ricota -- I**

*250 gramas de ricota*

*3 colheres de sopa de creme de leite*

*2 ovos*

*100 gramas de flocos de milho ou pão integral torrado e ralado cominho sálvia*

*2 cebolas*

*sal a gosto*

Bater bem a ricota, o creme de leite, os ovos e o pão ralado. Ajuntar o cominho, a sálvia, a cebola ralada e o sal. Colocar a mistura em forma untada e polvilhada com farinha de rosca; passar levemente por cima creme de leite e levar ao forno.

## **Assado de Ricota - II**

*1/4 de xícara de cebola picadinha,  
1/2 xícara de aipo picadinho  
2 colheres de sopa de óleo  
1 xícara de de castanha-do-pará ralada  
2 colheres de sopa de cebolinha verde  
2 colheres de sopa de salsa picadinha  
3 ovos  
1/2 xícara de farinha de rosca  
1 1/2 xícaras de ricota  
sal a gosto*

Misturar todos os ingredientes. Colocar em forma untada e levar a forno brando. Servir com molho de tomate.

## **Assado de Ricota e Nozes**

*2 xícaras de ricota  
2 xícaras de pão integral torrado e esmigalhado  
1 1/2 xícara de nozes picadas  
2 colheres de sopa de cebola ralada  
1 colher de sopa de óleo salsa picada tempero vegetal sal a gosto*

Misturar todos os ingredientes. Colocar em forma untada e levar ao forno até ficar dourado. Servir com molho de tomate.

## **Assado de Tomate**

*500 gramas de tomate  
80 gramas de farinha integral  
2 ovos  
1 cebola  
1 Pimentão verde picado  
100 gramas de azeitonas picadas  
3 colheres de óleo  
sal a gosto*

Bater bem a gema com o óleo, juntar a cebola ralada, o pimentão e azeitonas e a farinha integral. Misturar os tomates sem pele com o sal e juntar à massa. Por último bater as claras em neve e misturar bem lentamente. Assar em pirex untado, cuidando para não queimar.

**Berinjelas ao Molho Branco***2 ou 3 berinjelas**óleo**queijo ralado**tomate**mussarela*

Descascar 2 ou 3 berinjelas, cortar em tiras grossas e deixar de molho em água de sal e umas gotas de limão. Escorrer. Em forma untada, arrumar uma camada de tiras de berinjela, salpicadas com óleo e queijo ralado; sobre esta camada colocar algumas fatias de tomate e mussarela, cobertas de molho branco e polvilhadas com queijo ralado. E assim, sucessivamente, até terminar as tiras de berinjela. Levar ao forno quente para dourar.

**Berinjelas com Mussarela***2 berinjelas**2 colheres de sopa de óleo**temperos verdes**1 dente dê alho**1 cebola**um pouco de molho de tomate**orégano**sal a gosto*

Descascar e picar as berinjelas e refogar no óleo, com a cebola, o alho e o sal. Deixar cozinhar até amolecer. Juntar o molho de tomate e os temperos verdes. Colocar a mistura em forma untada e cobrir com queijo mussarela. Polvilhar com orégano e levar ao forno para derreter o queijo. Servir quente.

### **Berinjelas Recheadas - I**

*berinjelas*  
*purê de batatas*  
*ovo*  
*cebola*  
*cheiro verde a gosto*  
*queijo Minas*

Lavar as berinjelas, cortar as pontas e partir ao meio (de comprido). . Remover as sementes e centros, esfregar com uma pitada de sal e rechear com uma massa de purê de batatas, 1 ovo, cebola e cheiro verde a gosto, e cobrir com tiras de queijo de Minas. Assar em tabuleiro untado.

397

### **Berinjelas Recheadas - II**

*5 berinjelas*  
*1 xícara de cogumelos ou palmito*  
*1/2 xícara de Pão ralado*  
*4 colheres de sopa de manteiga*  
*2 cebolas*  
*2 colheres de salsa*  
*2 ovos inteiros*  
*sal a gosto*  
*2 dentes de alho*

Cortar as berinjelas e com uma colherinha tirar um pouco da polpa; picar esta bem, ajuntar a salsa e os cogumelos ou palmito postos de molho em água quente por meia hora, escorridos e picados, o pão ralado, a manteiga, a cebola, o sal e o alho picado. Aquecer esta mistura, e ajuntar as gemas. Rechear as berinjelas, e levar ao forno por 3/4 de hora.

### **Berinjelas Recheadas - III**

*algumas berinjelas*  
*carne vegetal ou glúten moído*  
*cebola picadinha*  
*sal*  
*alho*  
*tomate*  
*palmito*  
*ervilha*  
*azeitona*  
*ovos cozidos picados*  
*temperos verdes*

Partir ao meio algumas berinjelas e cozinhar em água e sal. Escorrer, tirar as sementes e um pouco do centro das berinjelas, aproveitando essa parte para o recheio, que se faz da seguinte maneira: Refogar em uma panela um pouco de carne vegetal ou glúten moído com cebola picadinha, sal, alho e tomate. Juntar pedacinhos de palmito, ervilha, azeitona, ovos cozidos picados, temperos verdes. Misturar tudo com a parte retirada do centro das berinjelas e rechear as metades das, mesmas, arrumando-as em um pirex. Cobrir com molho de tomate, polvilhar queijo ralado e levar ao forno por alguns minutos.

398

### **Berinjelas Recheadas - IV**

*2 berinjelas com casca*  
*3/4 de xícara de carne vegetal*  
*1 cebola média picada*  
*3 colheres de sopa de óleo*  
*1 dente de alho amassado*  
*1/4 de xícara de azeitonas pretas picadas*  
*1/4 de xícara de queijo*  
*2 tomates picados*  
*uma pitada de orégano*  
*salsa picada*  
*sal a gosto*

Lavar bem as berinjelas e cortá-las ao meio, ao comprido. Colocá-las numa panela grande com um pouquinho de água e sal e deixar ferver por 10 minutos. Retirá-las e deixar esfriar. Com uma colher, retirar quase todo o miolo. Refogar os temperos, inclusive as azeitonas e o orégano. Acrescentar o miolo da berinjela bem picadinho, a carne vegetal e deixar cozinhar um pouco. Colocar este recheio nas cascas de berinjela, arrumá-las num pirex, por umas rodela de tomate em cima de cada pedaço e polvilhar com queijo ralado. Assar em forno quente por uns 15 minutos.

## Casadinhos de Berinjela

*berinjelas*  
*queijo mineiro ou mussarela*  
*farinha de trigo*  
*ovos*  
*farinha de rosca*  
*óleo*  
*queijo ralado*

Cortar as berinjelas em rodela e deixar de molho em água com sal, durante algum tempo. Tirar depois da água e enxugar com um guardanapo, unir as rodela duas a duas, pondo entre elas uma fatia fina de queijo mineiro ou mussarela, passar em farinha de trigo, em ovos batidos, depois farinha de rosca. Salpicar com óleo e levar ao forno. Servir polvilhados com queijo ralado ou cobertos com molho de tomate.

399

## Bolo Salgado

*2 copos de farinha de trigo*  
*1 1/2 copos de leite cru*  
*1/2 copo de queijo ralado*  
*1/2 copo de óleo*  
*3 ovos inteiros*  
*2 colheres de sopa de farinha de soja*  
*1 colher de chá de sal*

Misturar todos os ingredientes e bater muito bem. Untar uma assadeira e polvilhar com farinha de rosca. Dividir a massa em duas partes. A primeira parte, colocar na assadeira e, sobre ela, o recheio. Colocar a segunda parte da massa. Levar ao forno para assar. Recheio: Fazer um molho com todos os temperos -- salsa, alho, óleo e tomate. Depois de bem feitinho, juntar palmito, ervilha e pedaços de queijo mineiro.

## **Cebolas com Queijo**

*cebolas*  
*óleo*  
*molho branco*  
*migalhas de bolachas*  
*ou farinha de rosca*  
*queijo mineiro*

Cozinhar algumas cebolas e cortá-las em quatro. Arrumar em forma untada, cobrir com fatias de queijo mineiro, depois com molho branco e depois polvilhar com migalhas de bolachas ou farinha de rosca. Levar ao forno e deixar dourar as migalhas.

400

## **Couve-flor Recheada**

*1 couve-flor*  
*2 ovos*  
*2 dentes de alho*  
*1 colherzinha de sal*  
*2 xícaras de miolo de pão*  
*1 cebola picada*  
*1/2 xícara de nata fresca*  
*1 colher de salsa*

Ferver a couve-flor em suficiente água com sal, de modo a cozinhar sem desfazer-se. Tirar da água e deixar esfriar. Bater bem os ovos, juntar a nata, o miolo de pão, a cebola, a salsa, o alho e o sal. Deve formar uma massa bastante dura. Rechear com ela todas as cavidades que formam o tronco da couve-flor, até que fique toda lisinha; cobrir com essa massa ou pão ralado, ou queijo ralado, e levar ao forno até ficar dourada. Servir em fatias com algum molho ou nata.

## **Creme de Cenouras**

*1 quilo de cenouras*  
*1 copo de leite*  
*1 colher de sopa de farinha de trigo*  
*1 colher de sopa de óleo*  
*5 ovos*  
*sal a gosto*

Cozinhar em água e sal 1 quilo de cenouras e passá-las pelo espremedor. Juntar 1 copo de leite, 1 colher de farinha de trigo, 1 de óleo, 5 ovos, sendo as claras em neve. Depois de tudo bem misturado, provar de sal e despejar em forma untada. Forno regular. Servir na própria forma.

## **Empadinhas Vegetais**

*1 /4 de xícara de arroz cozido*  
*1/4 de xícara de ervilhas cozidas*  
*1/4 de xícara de cenouras cozidas*  
*1 xícara de leite*  
*2 colheres de sopa de óleo*  
*2 colheres de sopa de farinha de trigo*  
*sal a gosto*

Preparar um molho com o leite, o óleo, a farinha e a gema. Acrescentar os vegetais cozidos. Pôr a mistura em forminhas. Colocar estas em uma forma grande com água, e deixar assim ;ao forno até que o conteúdo esteja bem assado.

401

## **Espinafre ao Forno**

*150 gramas de espinafre*  
*80 gramas: de pão branco*  
*2 ovos*  
*um pouco de leite*  
*2 colheres de queijo ralado*  
*1 dente de alho*  
*tempero*  
*2 tomates sem pele*  
*sal a gosto*

Lavar bem as folhas e pontas do espinafre e refogar no óleo e alho. Passar o espinafre pela máquina de moer ou picar bem fino. Amolecer o pão no caldo do



espinafre, juntando 1 ou 2 colheres de leite. Amassar o pão com garfo e juntar as gemas, o queijo, os temperos, os tomates picados e o sal. Acrescentar o espinafre. Juntar as claras batidas em neve e colocar em forma untada e polvilhada com farinha de rosca. Passar por cima 1 colher de creme de leite e levar ao forno.

### **Espinafre com Flocos de Aveia**

*1/4 de litro de espinafre  
6 colheres de sopa de flocos de aveia  
1 litro de água de cocção do espinafre  
1 gema de ovo  
2 claras*

Cozer com bastante água fervente, salgada, 1/4 de litro de espinafre. Diluir 6 colheres de sopa de flocos de aveia, pondo-as a cozinhar 10 minutos em 1 litro da água de cocção do espinafre. Misturar o espinafre com a aveia, acrescentando a seguir 1 gema de ovo, e por fim 2 claras em ponto de neve. Virar tudo isto em forma refratária e levar ao forno para dourar.

### **Mandioca com Nata**

*1 quilo de mandioca  
1 1/2 xícaras de leite  
sal a gosto  
1 dente de alho  
4 colheres de sopa de nata*

Descascar a mandioca, cortar em pedaços e colocar numa assadeira ao forno, com pouca água, sal e alho. Uma vez cozida e evaporada a água, tirar, pôr o leite e a nata, e tornar a pôr em forno moderado até que doure ligeiramente, mas sem desfazer-se.

## **Mandioca com Ovos**

2 ovos

*1/2 quilo de mandioca*

*2 colheres de sopa de leite*

*Sal a gosto*

*1 cebola*

*1 dente de alho*

*1 colher de sopa de salsa*

*2 colheres de sopa de azeite*

Depois de cozinhar a mandioca em água com sal, pôr nutria assadeira com azeite, cebola e alho, e deixar dourar até que o alho e a cebola estejam no ponto. Bater bem os ovos com o leite e a salsa, ajuntar à mandioca, e levar ao forno por 5 ou 10 minutos.

## **Ovos com Legumes**

*1/2 quilo de batatas*

*1 abobrinha*

*3 cebolas grandes*

*4 tomates*

*3 pimentões*

*óleo de oliva*

*1 lata pequena de palmito*

*alguns ovos*

*farinha de rosca*

*queijo ralado*

*creme de leite*

Cortar 1/2 quilo de batatas e uma aboborinha em rodela finas, assim como 3 cebolas grandes, 4 tomates e 3 pimentões. Refogar tudo em óleo de oliva, tampando a panela para que cozinhem em fogo brando. Depois de cozidos, juntar o conteúdo de 1 lata pequena de palmito, também cortado em rodela. Temperar com sal. Despejar a mistura em um pirex, quebrar por cima dos legumes alguns ovos, polvilhar com farinha de rosca misturada com queijo ralado, espalhar por cima um pouquinho de creme de leite e levar ao forno por 8 a 10 minutos. Servir no próprio pirex.

## **Ovos em Forminhas**

*1 lata de ervilhas*  
*1 colher de sopa de óleo*  
*1 colher de salsa picada*  
*2 tomates maduros cortados em quadradinhos*  
*1 dente de alho socado*  
*sal a gosto*

Abrir e escorrer a lata de ervilhas. Adicionar os demais ingredientes, misturando tudo muito bem. Distribuir em forminhas untadas. Uns 20 minutos antes de servir, quebrar 1 ovo em cada forminha. Salpicar sal e levar ao forno brando, cuidando para que as gemas não endureçam muito. Pode servir nas próprias forminhas.

## **Peixe Vegetariano**

*4 ovos*  
*2 colheres de sopa de nata*  
*1/2 xícara de leite*  
*1 colher de sopa de salsa*  
*1/2 xícara de batatas amassadas*  
*1/2 xícara de pão branco posto de molho em leite*  
*1 cebola*  
*1 dente de alho*  
*sal a gosto*

Misturar as gemas e o sal com o pão, e juntar o alho e a cebola picados. Machucar as batatas cozidas, e juntar. Bater com força a massa antes de ajuntar os outros ingredientes e as claras batidas, e levar ao forno por uma hora, em uma forma azeitada.

## **Pimentão Recheado**

*arroz cozido (ou trigoilho cozido)*  
*algumas castanhas picadas*  
*tomates*  
*cebola*  
*alho*  
*cheiro verde picado*  
*1 ovo*  
*tempero vegetal*  
*pimentões*  
*2 xícaras de molho de tomate*

Preparar uma massa firme de arroz cozido (ou trigoilho cozido), algumas castanhas picadas, tomates, cebola, alho e cheiro verde picado, 1 ovo e tempero vegetal.

Cortar a parte superior dos pimentões, lavá-los muito bem e esfregá-los com uma pitada de sal. Recheiar os pimentões, enchendo-os bem, e colocá-los em forma refratária com 2 xícaras de molho de tomate. Assar em forno quente por 20 a 30 minutos e servir na própria forma.

404

### **Pimentão com Recheio Cremoso**

*7 pimentões de ponta arredondada*

*Recheio:*

*1/2 lata de creme de leite*

*1 xícara de queijo ralado*

*1 gema*

*5 azeitonas pretas picadinhas*

*1 pitada de sal*

*molho de tomate*

*1 cebola*

*6 tomates sal orégano*

Retirar as tampas dos pimentões na parte do cabo e reservá-las. Retirar toda a semente. Lavá-los e secar bem. Recheio: Misturar os ingredientes do recheio. Recheiar os pimentões, deixando 1/4 do pimentão vazio. Colocar os pimentões em pé um ao lado do outro, bem juntos em uma forma funda. Tampar os pimentões com a parte retirada. Molho: Bater no liquidificador os tomates e os temperos. Despejar com cuidado na forma em que estão os pimentões, sem deixar penetrar no recheio. Levar ao forno médio por 20 minutos.

### **Porros com Molho**

*250 gramas de porros*

*1 colher de sopa de óleo*

*1 colher de sopa de farinha de trigo*

*2 colheres de sopa de iogurte*

*2 colheres de sopa de queijo ralado*

*um pouco de noz-moscada*

Limpar e lavar os porros, cortá-los um pouco grosso e cozinhá-los em pouca água, sem deixar amolecer muito. Tirá-los e colocá-los em um pirex. Engrossar a água com a farinha e temperar com o óleo, iogurte, noz-moscada e sal a gosto. Derramar esta mistura sobre os porros, polvilhar com queijo e levar ao forno quente por alguns minutos. Servir com batatas ao forno.

**Pudim de Cenouras**

*1 1/2 quilos de cenouras*  
*3 ovos*  
*2 colheres de sopa de farinha de trigo*  
*integral*  
*sal ou tempero vegetal*  
*1/2 xícara de leite de coco*  
*1 cebola média ralada*  
*1 colherzinha de orégano*

Raspar as cenouras e cozinhá-las inteiras em bem pouca água e pouco sal, não deixando que fiquem cozidas demais. Ralar as cenouras, misturar os ovos batidos, o leite de coco, a farinha e os temperos. Despejar a massa em forma untada e polvilhada com farinha de rosca. Assar em fogo quente por 30 a 40 minutos. Servir com molho branco, acompanhado de *hamburgers* de carne vegetal ou croquetes.

**Retângulos de Berinjela**

*2 berinjelas em fatias*  
*4 xícaras de farinha de trigo integral*  
*2 xícaras de leite*  
*2 ovos*  
*sal*

Cozinhar 2 berinjelas em fatias em água e sal por alguns minutos. Preparar uma massa semi-líquida de 4 xícaras de farinha de trigo integral, 2 xícaras de leite, 2 ovos, pouco sal. Untar uma assadeira e nela despejar a metade da massa. Cobrir com as fatias de berinjela bem escorridas e sobre estas a outra metade da massa. Assar em forno quente por uns 30 minutos. Cortar em retângulos, servir quente acompanhado de alguma verdura refogada ou compota de maçãs.

## Tomates Recheados

*12 tomates maduros*

*5 ovos duros*

*1 xícara de migalhas de pão*

*um pouco de salsa*

*óleo*

Lavar e enxugar os tomates. Cortar-lhes a parte superior. Esvaziá-los com uma colherinha, deixando a polpa inteira; salgar o interior dos tomates, comprimindo-os para que soltem o suco. Pôr o pão de molho em leite. Tirar as sementes da polpa central, e misturar com as migalhas de pão, juntamente com um pouco de salsa. Picar a mistura. Passar os ovos descascados por uma peneira, ajuntando às migalhas e misturando bem. Pôr o óleo afogo suave, deitando-lhe dentro a mistura, que deve ser mexida por uns 5, minutos. Tirar do fogo e deixar esfriar. Encher com ela os tomates, pô-los em uma travessa refratária untada. Levar a forno brando por 1/2 hora, cuidando para que os tomates não fiquem escuros em cima.

## Tomates Tostados

*1 quilo de tomates*

*cebolas picadas*

*salsa*

*cebolinha verde*

*óleo*

*sal*

Descascar os tomates e cortar em dois. Tirar as sementes e temperar com sal. Colocar em assadeira untada e rechear com muita cebola picada, salsa e cebolinha. Espargir óleo e assar por uns 10 minutos.

### **Torta de Agrião**

*2 xícaras de agrião (posto previamente de molho em água com sal)*  
*2 fatias de pão posto de molho em leite*  
*2 ovos*  
*1 pitada de noz-moscada*  
*2 colheres de sopa de óleo*  
*1/2 xícara de molho branco*  
*2 colherinhas de salsa*  
*2 colheres de sopa de queijo ralado*

Picar bem o agrião, ajuntar o pão posto de molho, e as gemas batidas. Juntar os demais ingredientes e as claras batidas em ponto de neve. Pôr tudo numa forma untada e levar ao forno por meia hora.

### **Torta de Milho Verde e Cenoura**

*1 1/2 xícaras de milho ralado*  
*2 colheres de sopa de óleo*  
*sal a gosto*  
*2 colheres de sopa de farinha de trigo*  
*1 dente de alho*  
*1 1/2 xícaras de cenouras moídas*  
*1 colher de sopa de açúcar mascavo*  
*canela a gosto*  
*1 xícara de leite*  
*2 ovos*  
*2 colheres de sopa de queijo ralado*

Misturar o milho com a cenoura. Derreter juntamente o óleo, o açúcar, o sal, a canela e a farinha, e quando estiver espumoso, ajuntar o leite pouco a pouco, até que engrosse. Acrescentar as cenouras, o milho, o alho picado e os ovos bem batidos. Pôr ao forno numa forma bem untada com azeite.

## **VIII. Tortas Salgadas e Suflês**

### **Tortas Salgadas**

### **Crosta Para Torta Salgada -- I**

*2 xícaras de farinha de trigo*  
*120 gramas de ricota*  
*4 colheres de sopa de creme de leite*  
*1 ovo*  
*1 colherinha de sal*

Separar 1/2 xícara de farinha, e misturar todos os outros ingredientes. Ajuntar aos poucos o resto da farinha à massa até que fique boa para ser aberta com o rolo. Forrar com a massa uma forma untada e levar ao forno para assar levemente, pois com o recheio será levada novamente ao forno.

### **Crosta Para Torta Salgada -- II**

*2 xícaras de farinha de trigo*  
*1 ovo*  
*4 colheres de sopa de óleo*  
*2 colheres de creme de leite*  
*100 gramas de ricota*  
*1 colherzinha de sal*

Proceder como na receita anterior.

### **Crosta Para Torta Salgada -- III**

*1 1/2 xícaras de flocos de milho bem esfarelado*  
*1/2 xícara de pão integral torrado ralado*  
*2 colheres de sopa de farinha de trigo*  
*2 colheres de sopa de óleo*  
*2 a 3 colheres de sopa de creme de leite*  
*2 colheres de sopa de ricota*  
*1 pitada de sal*

Ajuntar todos os ingredientes, amassar bem e apertar no fundo e nos lados de uma forma média de torta. Levar ao forno brando por apenas 8 minutos.



### **Crosta Para Torta Salgada - IV**

*1 xícara de farinha integral*  
*1/2 xícara de farinha de trigo*  
*3 colheres de sopa de óleo*  
*4 colheres de sopa de ricota*  
*2 colheres de sopa de creme de leite*  
*1 colherinha de sal*

Ajuntar todos os ingredientes, amassar bem e abrir um pouco com o rolo. Colocar na forma e apertar bem no fundo e um pouco dos lados. Levar ao forno e assar só levemente, pois com o recheio irá de novo ao forno.

### **Crosta Para Torta Salgada -- V**

*1/2 xícara de farinha integral*  
*1/2 xícara de farinha de sola*  
*1/2 xícara de farinha de trigo*  
*3 colheres de sopa de óleo*  
*4 colheres de sopa de ricota*  
*2 colheres de sopa de creme de leite*  
*1 colherinha de sal*

Proceder como na receita anterior.

### **Recheio Para Torta Salgada (ver Crosta I)**

*1/2 xícara de cebola picada*  
*3 colheres de sopa de temperos verdes*  
*3 colheres de sopa de óleo*  
*2 ovos batidos*  
*1 xícara de palmito picado*  
*1/2 xícara de ervilha em conserva*  
*sal a gosto*

Dourar a cebola. Juntar o óleo, os temperos verdes e adicionar os ovos, mexendo até engrossar. Retirar do fogo e juntar o palmito, a ervilha e o sal.

### **Recheio Para Torta Salgada (ver Crosta II)**

*1/2 xícara de cebola e temperos verdes  
picados  
2 colheres de sopa de óleo  
3 ovos inteiros  
3 claras  
1 xícara de palmito, em lata, picado  
sal a gosto  
azeitonas verdes picadas*

Refogar a cebola e temperos verdes. Juntar os ovos inteiros e as claras. Misturar bem até que fiquem mexidos. Retirar do fogo, adicionar o palmito e o sal, misturando bem.

410

### **Recheio Para Torta Salgada (ver Crosta III)**

*2 1/2 xícaras de cebolas em rodela  
3 colheres de sopa de óleo  
1 xícara de ricota  
1/2 xícara de leite  
1/2 xícara de nata ou creme de leite  
2 ovos batidos  
1 colher de sopa de farinha de trigo  
sal a gosto*

Refogar as cebolas até ficarem tenras. Pôr o sal e o óleo e cobrir a crosta. Misturar a farinha com o leite e cozinhar até engrossar. Retirar do fogo e juntar os ovos batidos, a ricota, o sal e a nata, misturando bem. Despejar sobre as cebolas e assar em forno moderado durante 30 minutos. Servir quente.

### **Recheio Para Torta Salgada (ver Crosta IV)**

*1/2 pé de escarola*  
*1/2 cebola picada*  
*2 colheres de sopa de óleo de oliva*  
*2 tomates em rodela*  
*1 colher de sopa de suco de limão*  
*sal a gosto*  
*fatias de mussarela*

Cortar a escarola ou chicória bem fininho, juntar a cebola, o óleo, sal e o limão e misturar bem. Pôr esta mistura sobre a massa na forma; em seguida, colocar as rodela de tomate e, por cima destas, a mussarela. Cobrir tudo com a outra metade da massa da crosta, pincelar com gema e assar.

### **Recheio Para Torta Salgada (ver Crosta V)**

*1 1/2 xícaras de sola cozido e temperado*  
*1 xícara de cenoura em rodela grossa*  
*2 xícaras de batatas em cubos grandes*  
*sal a gosto*  
*1/2 colherzinha de manjeriço colheres de sopa de farinha de trigo torrada colheres de sopa de óleo*  
*1 xícara de água de batata e cenoura*  
*1 / 4 de xícara de azeitonas picadas*  
*1 xícara de cebola em rodela grossa*

Cozinhar a cenoura e a cebola em 1 xícara de água durante 10 minutos. Adicionar a batata, o sal, o manjeriço e 1/2 xícara de água fria. Em uma frigideira torrar a farinha, mexendo sempre e adicionar então o óleo. Escorrer a água dos legumes e juntar água suficiente para fazer 1 xícara de líquido. Aos poucos mexer este líquido na mistura de farinha. Quando estiver grosso misturar com os legumes, o soja e as azeitonas. Recheiar a torta e assar.

## **Pastelão de Vegetais**

*2 xícaras grandes de farinha de trigo integral (ou 1 xícara de farinha integral e 1 xícara de farinha branca)*  
*8 colheres de sopa de óleo de soja*  
*1 colher de sopa de mel*  
*6 a 7 colheres de sopa de água*

*Recheio:*

*1 palmito cozido picado*  
*1 cebola*  
*1 pimentão*  
*1 talo de salsão picados e refogados*  
*1 xícara de cenoura cozida e picada*  
*1 xícara de ervilhas verdes cozidas*

Misturar o óleo e o mel com um garfo, bem batidos. Peneirar a farinha sobre a mistura e misturar com garfo. Juntar a água e fazer uma massa lisa, a qual deverá descansar por 1 hora no mínimo, mas pode ser conservada por vários dias na geladeira. Abrir a massa com o rolo, bem fina, forrando com ela uma forma de 26 cm. Polvilhar gérmen de trigo ou farinha de rosca sobre a massa e colocar em seguida o recheio de vegetais. Engrossar tudo com um pouco de farinha integral e temperar com salsinha picada. Cobrir o recheio com o resto da massa de pastelão. Fechar bem as bordas. Fazer alguns furos com o garfo e pincelar com gema de ovo. Assar no forno bem quente por 10 minutos. Em seguida, abaixar o fogo e assar mais 35 minutos.

## **Torta Suíça de Cebola**

*2 xícaras de farinha de trigo integral*  
*3 ovos*  
*2 colheres de sopa de óleo*  
*um pouco de sal*  
*1/2 quilo de cebola*  
*1 xícara de queijo-minas*  
*1 copo de leite*  
*2 colheres de sopa de cheiro verde*  
*1 patada de noz-moscada*  
*2 colheres de sopa de maizena*

Amassar a farinha, um ovo inteiro e uma gema, o óleo e o sal. Estender no tabuleiro untado. Cobrir com a cebola picada. Misturar o queijo ralado, o leite, um ovo, o cheiro verde e os outros ingredientes. Despejar sobre as cebolas. Assar ri o forno por aproximadamente 30 minutos, usando a posição "cozer" nos primeiros 20 minutos.

**Torta de Brócolos**

*1 maço de, brócolos*

*6 colheres de sopa de óleo*

*4 ou 5 fatias de pão integral ou não, levemente torradas*

*2 colheres de sopa de farinha de trigo*

*1 pitada de nóz-moscada (optativo)*

Lavar muito bem os brócolos, em bastante água e pôr em um escorredor de macarrão. Em uma panela, aquecer 3 colheres de óleo e jogar dentro, primeiro os talos descascados e as folhas dos brócolos. Tampar e deixar cozinhar um pouco. Adicionar então o restante da verdura, pôr o sal e tampar. Acrescentar água aos pouquinhos, à medida que for secando para não queimar. Quando os brócolos estiverem bem cozidos, tirar o fogo e reservar. À parte fazer um molho branco: pôr as 3 colheres restantes do óleo numa panela, aquecer um pouco em fogo brando, e jogar a farinha de trigo com a noz-moscada e uma colher de café de sal. Misturar bem e acrescentar os 2 copos de leite, mexendo sempre para não fazer grumos. Quando levantar fervura jogar dentro os brócolos e deixar ferver por uns 8 minutos, em fogo brando, com panela destampada, mexendo de quando em vez. Se estiver muito seco, acrescentar mais leite, e se estiver muito molhado, deixar ferver mais tempo, para secar um pouco. Reservar.

Untar uma forma com óleo e arrumar as fatias de pão, jogando por cima os brócolos com o molho branco. Pôr por cima, se preferir, umas rodela de tomate, salpicadas com sal e orégano, e por fim, a mussarela. Levar ao forno previamente aquecido, e deixar por uns 15 minutos, ou até derreter a mussarela. Servir em seguida.

Esse mesmo prato pode ser feito, substituindo-se os brócolos por couve-flor, chuchu, palmito ou espinafre. No caso de palmito, pode-se fazer antes um molho de tomates com azeitonas, deixado-se cozinhar assim um pouco, com o palmito picado. Depois, jogar tudo no molho branco e deixar cozinhar mais um pouco.

**Suflê de Palmito**

*1 lata pequena de palmito*  
*3 ovos*  
*1 copo de leite*  
*1 colher de sopa de óleo*  
*1 colher de sopa de farinha de trigo*  
*3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado*  
*1 colher de sopa de de salsa picadinha*  
*sal a gosto*

Dourar a farinha, e sempre mexendo adicionar o leite. Retirar do fogo, adicionar o óleo, as gemas, uma de cada vez, e bater bem. Levar novamente ao fogo, juntar o palmito picadinho, o sal e a salsa, deixando no fogo até levantar fervura. Adicionar 2 colheres de queijo ralado e as claras em neve. Misturar bem e despejar em um pirex untado. Polvilhar com queijo ralado e assar em forno quente.

**Suflê de Queijo**

*3 ovos*  
*1 colher de sopa de óleo*  
*2 colheres de sopa de farinha de trigo*  
*1 xícara de chá de queijo parmesão ralado*  
*1 lata de creme de leite*  
*sal a gosto*

Bater as claras em neve, acrescentando as gemas. Bater mais um pouco, juntar o óleo, a farinha, o queijo e o sal. Por último, misturar o creme de leite e despejar em forma refratária untada. Assar em forno quente por 20 minutos. Servir imediatamente.

**Suflê de Queijo e Espinafre**

*1/4 de xícara de óleo*  
*1/4 de xícara de farinha de trigo*  
*2 xícaras de leite fervente*  
*1 maço de espinafre cozido e picado*  
*1 xícara de queijo-minas ralado*  
*2 ovos batidos*  
*1/2 xícara de farinha de pão*  
*sal a gosto*

Misturar o óleo e a farinha no leite fervendo até engrossar. Adicionar os outros ingredientes, depois de retirada a panela do fogo, e espalhar em forma pirex untada. Assar em forno médio até ficar firme e ligeiramente dourado (cerca de 30 minutos). servir imediatamente.

### **Suflê de Ricota**

*1 cebola grande picada*  
*3 gemas batidas*  
*4 xícaras de ricota*  
*1 colher de sopa de óleo*  
*sal ou tempero vegetal*  
*2 colheres de sopa de temperos verdes*  
*3 claras em ponto de neve*

Refogar 1 cebola grande picada, tirar do fogo e adicionar 3 gemas batidas, 4 xícaras de ricota, 1 colher de sopa de óleo, sal ou tempero vegetal, e 2 colheres de sopa de temperos verdes. Bater 3 claras em ponto de neve, misturar, assar em forma untada e calor moderado por uns 30 minutos. Servir com molho de tomates.

### **Suflê de Vagens**

*1 quilo de vagens*  
*3 colheres de sopa de salsa picada*  
*1 dente de alho socado*  
*4 colheres de sopa de de farinha de rosca (pão preto torrado)*  
*3 ovos*  
*colheres de sopa de queijo Minas*  
*ralado*  
*1 cebola grande picadinha e cenouras picadas*  
*1 colher de sopa de óleo*  
*tempero vegetal*

Cozinhar as vagens e as cenouras picadas. Refogar a cebola e o alho na frigideira. Tirar do fogo e juntar a salsa, a vagem e a cenoura, o queijo ralado, a farinha de rosca e o tempero vegetal. Juntar os ovos batidos separadamente, misturar e despejar em pirex untado e polvilhado de farinha de rosca. Levar ao forno por 20 minutos.

## **Suflês**

### **Suflê de Amendoim**

*2/3 de xícara de creme de amendoim*  
*1 xícara de massa de tomate*  
*2 xícaras de água*  
*1 cebola pequena ralada*  
*1 xícara de Pão torrado quebradiço*  
*3 ovos separados*  
*Sal a gosto*

Misture o creme de amendoim, a massa de tomate e a água, até que fique cremoso. Acrescente a cebola, o pão e o sal. Junte a seguir as gemas ligeiramente batidas e, por último, as claras em neve. Asse em forma untada até dourar ou estar firme.

### **Suflê de Chuchu**

*1 quilo de chuchu cozido*  
*1 cebola*  
*3 colheres de sopa de óleo*  
*alho*  
*temperos verdes*  
*200 gramas de carne vegetal moída sal,,*  
*2 copos de leite,*  
*2 colheres de sopa de farinha de trigo pacote de queijo ralado*  
*4 gemas*  
*4 claras em neve*

Em uma panela misturar o leite, o óleo, a farinha de trigo, as gemas e o sal. Levar ao fogo, mexendo sempre até engrossar. Juntar o alho e cebola refogados, o chuchu cortado em fatias, os temperos verdes, o queijo, a carne vegetal, as claras em neve e misturar tudo. Colocar em forma refratária untada e polvilhada com farinha de rosca. Levar ao forno para assar. Servir em seguida.



### **Suflê de Milho e Tomate**

*1 xícara de polpa de tomates*  
*3 espigas de milho verde*  
*1 xícara de migalhas de pão fresco*  
*1 colher de óleo*  
*2 ovos*  
*sal a gosto*

Acrescentar ao tomate o óleo e pô-lo a ferver. Pôr sal a gosto e despejar lentamente a mistura sobre as gemas batidas, mexendo continuamente. Acrescentar o milho, as migalhas de pão e mexer tudo, pondo sal a gosto. Bater as claras em ponto de neve, misturando com muito cuidado com o preparo anterior. Numa assadeira untada, pôr tudo ao forno por uns trinta minutos, ou até que fique firme. Servir então.

### **Suflê de Milho Verde**

*1/2 xícara de molho branco*  
*4 colheres de sopa de farinha de rosca*  
*1/2 xícara de queijo ralado*  
*1/2 xícara de milho verde cozido e escorrido*  
*3 ovos.*

Juntar o molho branco (ver receita), a farinha de rosca, o queijo e o milho. Acrescentar as gemas batidas, misturando bem e, por último, as claras em neve envolvendo a mistura. Assar em forma untada dentro de uma assadeira rasa com água quente. Forno brando, pré-aquecido, durante 45 a 60 minutos.