

AS nossas receitas



Curso B3 IOSE Conte As nossas receitas



Bom apetite



Índice

Pudim de ovos caseiros	pagina 3
Bolo de iogurte	pagina 4
Salada refeição	pagina 5
As minhas migas	pagina 6
Tarte de maçã	pagina 7
Arroz doce	pagina 8
Pão de lo	pagina 9
Bacalhau recheado com presunto	pagina 10
Baba de camelo	pagina 11
Coelho com castanhas	pagina 12
Sopa de legumes	pagina 13
Linguado com nhões	massa e pi- pagina 14
Bifes de peru re-	cheados
pagina 15	



Bifes de Peru Recheados

ingredientes:

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



azeite para frio

preparação:

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

Linguado com Massa e Pinhões

Ingredientes:

- 400g de massa, espirais e salz
- 2 Cebolas médias
- 1 Pedaco de aipo
- 1 Cenoura
- 4 C. (sopa) de azeite
- 1 Dente de alho
- 4 Folhas de couve
- 40g de miolo de pinhão
- ½ Malagueta fresca
- 400g de filetes de linguado



lin-

Preparação:

Coza a massa al. dente em água com sal. Escorra e reserve. Pique grosseiramente as cebolas o aipo e a cenoura. Refogue os três ingredientes numa caçarola com azeite e o alho picado. Passados 5 minutos, junte a couve cortada em juliana fina. Quando a couve ficar translúcida, junte os pinhões picados e a malagueta cortada às rodela, sem sementes. Regue com o caldo de peixe e o vinho. Quando ferver adicione o peixe aos pedacinhos e cozinhe durante cerca de dez minutos. Deite a massa na caçarola, salteie e rectifique os temperos antes de servir.

Pudim caseiro

- 1 malga de leite
- 1 de ovos
- 1 de açúcar
- 1 colher de farinha massiena

Preparação:

Junta-se tudo num recipiente
Bate-se tudo muito bem depois unta-se uma forma com caramelo deita-se lá o preparado e vai a coser em banho Maria



Bolo de iogurte

6 ovos
1 copo de óleo
1 de farinha
1 de iogurte
3 de açúcar

Batem-se todos os ingredientes e unta-se a forma com manteiga e farinha, deita-se o preparado e vai ao forno a cozer durante 20 min. Verifique se está cozido



Sopa de Legumes

Ingredientes:

1 couve flor grande
1 cebola média picada
2 dentes de alho picados
½ litro de água filtrada
2 tabletes de caldo de galinha
1 colher (chá) de curry Sakura
2 colheres (sopa) de amido de milho
½ litro de leite
Sal a gosto
1 colher (sopa) de azeite



Modo de Preparo:

Numa panela de pressão coloque a couve-flor, a água, a cebola e o caldo de galinha deixe ferver até fazer pressão deixe por mais 5 minutos e desligue.
Retire uns 2 bocadinhos e bata o restante no liquidificador.
Coloque em uma panela e leve ao fogo médio, acrescente o amido de milho dissolvido no leite juntamente com o azeite e o curry,
deixe ferver mexendo sempre e quiser acrescente sal.

Coelho com Castanhas

Ingredientes:

- 4 traseiros de coelho
- 1 cebola
- 10 gr de pimentão
- Pimenta preta, louro e vinho tinto q.b.
- 250 gr de castanhas secas peladas

Farinha e azeite de oliva q.b.



Preparação:

Passe o coelho por farinha e frite-as em azeite, num tacho de barro. Junte o louro, a cebola picada, a pimenta, o pimentão, as castanhas e por último o vinho tinto. Se necessário junte um pouco de água. Leve a cozer em lume lento até que a carne fique tenra.

, Salada refeição

Ingredientes:

- Arroz cozido
 - 2 maçãs
 - 50g de passas
- 4 rodelas de ananás
 - 2 bananas
- 30g de pinhões e alface
- Molho: 1 iogurte natural, óleo, meio limão, sal q.b.

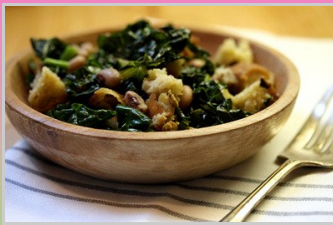
Preparação:

Numa saladeira misture alface, o arroz com as maçãs bem lavadas e cortadas em pedacinhos, as passas e os pinhões, em cima disponha o ananás cortado e as bananas. Na hora de servir deite por cima o iogurte misturado com o sumo de limão, o óleo e uma pitada

de sal.



As minhas migas



Ingredientes:

- 300g de feijão manteiga
 - 1 molho de grelos
- 500g de broa (pão de milho)
 - 4 dentes de alho
 - Azeite quanto baste
 - Sal q.b.

Preparação:

Coze-se o feijão já demolhado com um fio de azeite, 5m antes de terminar a cozedura tempere com sal.

À parte coze-se os grelos. Depois de cozidos corte-os aos bocadinhos e reserve. Esmigalhe a broa. Pique os alhos e estale-os no azeite. Num recipiente ponha por camadas o feijão, os grelos e a broa regue com metade do azeite e alhos, continue por camadas até tudo acabar, por fim regue com o resto do azeite e serve-se.

Baba de Camelo

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado cozido
- 1 colher de (chá) de sumo de limão
 - 4 claras
 - 100g de miolo de noz picado

Preparação

Numa taça bata o leite condensado cozido com o sumo de limão até obter um preparado fofo.

À parte bata as claras em castelo e envolva-as no leite condensado e misture metade das nozes moídas.

Verta o creme para 4 taças de servir e distribua por cima o resto das nozes. Leve ao frigorífico e sirva fresca. Pode também decorar com alguns morangos.



Bacalhau Recheado com presunto

- Ingredientes

14 postas de bacalhau

-4 fatias de presunto

-colorau q.b

2 cebolas

1 folha de louro

2 tomates maduros

Pão ralado

2,5 dl de azeite

1 Demolhe os lombos

(postas)de bacalhau em agua durante 24 horas. Com a ajuda de uma faca bem afiada , corte-os na transversal sem os desmanchar.

2 Recheios com as fatias de presunto. Tempere de pimenta e colorau esta espécie “sandesh” já fechadas.

3 Num recipiente de ir ao forno disponha as postas de bacalhau juntamente com as cebolas cortadas em rodela finas, louro e tomate cortado em rodela grossas .

4 Deite o pão ralado por cima de cada posta, assim como um fio de azeite . Leve ao forno a 160 graus por 30 a 40 minutos . Sirva bem quente com batatas a murro.

Presunto



Tarte de maçã

Ingredientes

150g de farinha, 100g de açúcar, 75g de margarina, 2 claras, 50g de passas, raspa de limão um cálice de vinho do Porto, uma colher de chá de canela 1 colher de chá de fermento em pó e 5 maçãs. Geleia para pincelar a tarte depois de pronta.

Preparação: Bate-se o açúcar com a manteiga, junta-se as claras, a canela, a raspa de limão, e o vinho do Porto bate-se novamente junta-se então a farinha com o fermento e as passas e ligue tudo. Entretanto corta-se as maçãs em fatias. Deite a massa numa forma de tarte já untada com manteiga e alise. Cubra a massa com as fatias de maçã e leve a cozer em forno médio mais ou menos 25m. Depois de pronta pincela-se com geleia.



Arroz Doce

Ingredientes:

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



Confeção:

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

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

Pão de ló

8 ovos

7 colheres de açúcar

8 colheres de farinha

1 colher pequena de fermento em pó

Junta-se as gemas com o açúcar a seguir as 8 colheres de farinha e o fermento em pó e bate-se com a batedeira, depois unta-se a forma com manteiga e farinha e por último vai ao forno cerca de 20 minutos

