

As minhas receitas



Bom Appetite

M. Cândida



Curso IOSI EFA B3 cont.



índice



- Tarte de maçã pág. 3
- Arroz de frango no forno pág. 4
- Empadão de milho verde pág. 5
- Arroz doce pág. 6
- Baba de camelo pág. 7
- Linguado com massa e pinhões pág. 8
- Bolo de iogurte pág. 9
- Bacalhau com presunto pág. 10
- As minhas migas pág. 11
- Trutas em papelote pág. 12
- Salada refeição pág. 13
- Espuma de morangos pág. 14
- Sopa rica pág. 15



Sopa rica

In-



gredientes:

- 1,2 de água, sal e pimenta
- 1 peito de frango
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 200g de cenoura
- 200g de abóbora
- 1 batata
- 100g de brócolos
- 100g de couve-flor
- 1 ramo de coentros ou hortelã

Preparação:

Leve ao lume uma panela com a água temperada com sal e pimenta.

Junte o frango e deixe cozer por 30m.

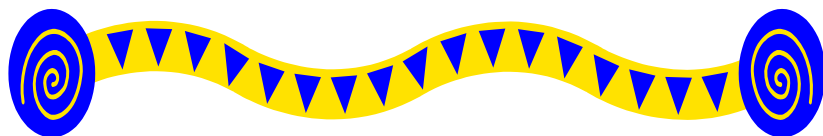
Retire e reserve.

Ao caldo junte a cebola, as cenouras, a abóbora a batata e deixe cozer 20m.

Reserve alguns pedaços de cenoura. Triture o resto.

Leve novamente ao lume com os brócolos e a couve-flor cortados aos raminhos. Coze por mais 5m. Adicione o frango desfiado, a cenoura que reservou e os coentros picados.

Se não gostar de coentros substitua por hortelã.



Espuma de morangos



Ingredientes:

- 1kg de morangos
- 200g de açúcar
- 125g de natas
- Sumo de uma laranja
- Sumo de meio limão
- 4 claras



Preparação:

Triture os morangos com metade do açúcar, sumo de laranja e de limão.

Bata as natas com 3 colheres de açúcar até ficar em chantilly.

Bata as claras bem batidas e quase no final junte o resto do açúcar e continue a bater.

Com cuidado junte as natas nos morangos, em seguida envolva as claras nos morangos com as natas.

Envolva tudo com cuidado e está pronto.

Vai ao frigorífico e serve-se fresquinho. Enfeita-se com morangos partidos ao meio.

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.



Bom Apetite



Arroz de frango no forno

Ingredientes:

- 1 frango
- 250g de arroz
- 150g de ervilhas
- 1 cenoura
- 1 pimento
- 1 cebola
- Meio cubo de knorr
- Azeite e sal q.b.
- Meio chouriço de carne



Preparação:

Leve o frango a cozer em 1,5L de água, a cenoura cebola o knorr e o sal.

As ervilhas coze-se à parte e reserva-se.

Entretanto estale meia cebola no azeite e acrescente o dobro da água do arroz água esta em que o frango cozeu.

Num tabuleiro dispõe-se o frango desfiado, as ervilhas cozidas, a cenoura cortada às rodelas o pimento cortado o chouriço e o arroz, deita-se por cima a água do frango onde estalou a cebola mexa e leve ao forno a cozer.



Salada refeição

Ingredientes:

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



Preparação:

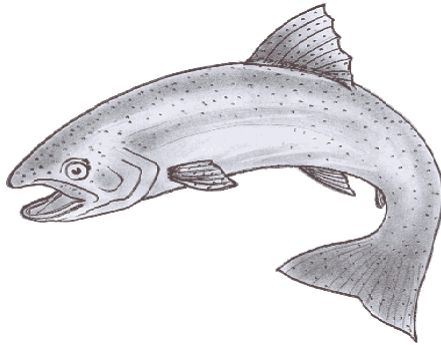
Numa saladeira misture alface, o arroz com as maçãs bem lavadas e cortadas em pedacinhos, as passas e os pinhões, em cima dispo-nha o ananás cortado e as bananas. Na hora de servir deite por cima o iogurte misturado com o sumo de limão, o óleo e uma pitada de sal.



Trutas em papelote

Ingredientes:

- 4 trutas pequenas
- 150g de presunto cortado muito fino
- 25g de manteiga
- Papel de alumínio, molho de manteiga, limão e salsa.



Preparação :

Arranje muito bem as trutas dê um golpe no sentido do comprimento de ambos os lados, tempere com pouco sal.

Corte 4 folhas de papel de alumínio que dê para as embrulhar.

Embrulhe cada truta em fatias de presunto, coloque cada truta no meio de cada folha de alumínio e distribua pedacinhos de margarina sobre cada uma.

Embrulhe-as no papel de alumínio apertando com cuidado para não furar o papel unindo bem as pontas. Coloque num tabuleiro e leve a forno quente 10 a 15m.

Sirva-as com batatas cozidas ou batatas assadas também embrulhadas em papel de alumínio. O molho de manteiga é para servir se as batatas forem assadas

Salmão com couve

Ingredientes:

- 4 cenouras
- 800g de couve-coração-de-boi
- 0,5dl de azeite
- 2 dentes de alho
- 4 tranches de salmão congelado
- 4 rodela de limão
- Sal, pimenta e coentros q.b.



Preparação:

Descasque as cenouras, corte-as em rodela e coza-as em água com sal.

Passado 5m ,junte a couve em pedaços e deixe cozer.

Escorra os legumes e salteie-os no azeite juntamente com os alhos picados, tempere com sal.

Tempere o salmão com sal e pimenta e grelhe.

Sirva-o com os legumes salteados e decore com as rodela de limão e coentros frescos.

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



Preparação:

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.

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.

BACALHAU COM PRESUNTO

Ingredientes:

- 4 postas de bacalhau
- 4 fatias de presunto
- Piri piri
- Azeite
- 4 dentes de alho
- Batatas pequenas

Preparação:

Coze-se as batatas com a pele e depois descascam-se. Abra as postas de bacalhau ao meio e meta o presunto. Envolve o bacalhau e o presunto no alho e bastante azeite coloque tudo num tabuleiro e leve ao forno a assar. Depois de assado serve-se acompanhado com grelos salteados.



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.



Linguado com massa e pinhões

Ingredientes:

- 400g de massa, espirais e sal
- 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



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 rodelas, 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.

Bolo de iogurte

Ingredientes:

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



Preparação:

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 20min. Verifique se está cozido

