

COZINHA VEGETARIANA

ÍNDICE

Este índice é muito fácil de usar:

- 1- procura por nome do produto. Ex: #morango
- 2- Procura por nome da receita. Ex: @pure de lentilha
- 3- procura por número do produto. Ex: 035#
- 4- Procura por número da receita. Ex:311@

001#ABACATE

002@ABACATE ALASCA

003@SALADA DE ABACATE COM ALFACE

004@MOLHO DE ABACATE

005@SANDUÍCHE DE ABACATE

006@ABACATE COLORIDO

007@ABACATE COM MAIONESE

008#ABACAXI

009@CHARLOTE DE ABACAXI

010@ABACAXI GRATINADO

011@ABACAXI À CHINESA

012@PÃEZINHOS DE ABACAXI

013#ABÓBORA

014@TORTELLE DA CICCIA

015@ABÓBORA EMPANADA

016@QUIBEBE

017@PUDIM DE ABÓBORA

018@BOLINHO DE ABÓBORA

019#abobrinha

020@ABOBRINHA AO FORNO

021@SUFLÊ DE ABOBRINHA

022@ABOBRINHA RECHEADA

023@ARROZ COM ABOBRINHA

024#ACELGA

025@ACELGA PRIMAVERA

026@ACELGA CORAL

027@SOPA DE ACELGA

028@ACELGA GRATINADA

029#AGRIÃO

030@PATÊ DE AGRIÃO

031@MOLHO COM AGRIÃO

032@OVOS COM MAIONESE DE AGRIÃO

033@TOMATES RECHEADOS COM AGRIÃO

034@ENTRADA DE AGRIÃO COM NOZES

035#ALCACHOFRAS

036@ALCACHOFRAS À MODA DA RAINHA

037@ALCACHOFRAS À ROMANA

038@ALCACHOFRAS FRITAS

040#ALFACE

041@COZIDO DE ALFACE

042@ALFACE À HOLANDESA

043@SOPA-CREME DE ALFACE

044@ALFACE COM CEBOLA

045#ALHO-PORÓ

046@ALHO-PORÓ AO FORNO

047@TORTA CREMOSA

048@SOPA FINLANDESA

049@ALHO-PORÓ COM TOMATE

050@ALHO-PORÓ EMPANADO

051#ALMEIRÃO

052@SOPA DE ALMEIRÃO

053@ALMEIRÃO REFOGADO

054@FRITADA DE ALMEIRAO

055@CROQUETES DE ALMEIRAO

056@ALMEIRÃO COM CASTANHAS

057#AMENDOIM

058@PAVÊ DELÍCIA

059@SOPA DE AMENDOIM

060@PAÇOCA

061@PÉ-DE-MOLEQUE

062@CAJUZINHOS DE AMENDOIM

063#AMEIXA

064@BOLO ÚMIDO DE AMEIXA

065@AMEIXAS RECHEADAS

066@BAVAROISE DE AMEIXA

067@OMELETE DE AMEIXA

068@PUDIM DE AMEIXA

069#ARROZ

070@CROQUETE DE ARROZ

071@ARROZ ESPANHOL

072@ARROZ INDIANO

073@SALADA DE ARROZ ORIGINAL

074@ARROZ-DOCE MULATINHO

075#ASPARGOS

076@SUFLE ESPECIAL

077@SOPA-CREME DE ASPARGO

078@TORRADINHAS DE ASPARGO

079@ARROZ COM ASPARGO

080@ASPARGO GRATINADO

081#AVEIA

082@PÃO DE AVEIA

083@SOPA DE AVEIA

084@MINGAU COM PASSAS

085@TORTA DE AVEIA

086@BISCOITINHOS DE AVEIA

087#BANANA

088@SUFLÊ DE BANANA

089@MUSSE DE BANANA

090@BANANAS DOURADAS
091@ESPUMA DE BANANAS
092@TORTA DE BANANA

093#BATATA

094@CROQUETE DE BATATA
095@TORTILLA
096@CREME DE BATATA E AIPO
097@NHOQUE DE BATATA

098#BERINJELA

099@CAVIAR DE BERINJELA
100@SALADA DE BERINJELA
101@BERINJELA DELICIOSA
102@BOLINHO DE BERINJELA
103@BERINJELA RECHEADA

104#BETERRABA

105@PICLES DE BETERRABA
106@BORSCH
107@SOPA FRIA DE BETERRABA
108@BETERRABAS RECHEADAS

109#BRÓCOLOS

110@PANQUECA DE BRÓCOLOS
111@ARROZ COM BRÓCOLOS
112@SUFLÊ DE BRÓCOLOS
113@BRÓCOLOS COM TALHARIM
114@BROCOLOS COM QUEIJO AO FORIVO
115@SOPA DE BRÓCOLOS

116#CAFÉ

117@PAVÊ DE CAFÉ
118@PUDIM DE CAFÉ
119@MUSSE DE CAFÉ
120@SORVETE DE CAFÉ
121@SUFLÊ DE CAFÉ

122#CEBOLA

123@TORTA DE CEBOLA
124@CEBOLA AO VINHO BRANCO
125@PÃO DE CEBOLA
126@CEBOLAS ROMENAS

127#CENOURA

128@PUDIM DE CENOURA
129@PATÊ DE CENOURA
130@BOLO DE CENOURA
131@FAROFA DE CENOURA
132@CROQUETE DÊ CENOURA

133#CHUCHU

134@ENSOPADO DE CHUCHU
135@CHUCHU RECHEADO
136@SUFLÊ DE CHUCHU
137@CHUCHU DE FORNO

138#CÔCO

139@BOLO DE MANDIOCA COM CÔCO
140@FLAN DE COCO
141@COCADA DE COLHER
142@TORTA CROCANTE
143@BOM-BOCADO

144#COGUMELO

145@RISOTO DE COGUMELO
146@GOULASH DE COGUMELO
147@EMPADAO DE COGUMELO E QUEIJO

148#COUVE

149@COUVE A MINEIRA
150@FOLHAS DE COUVE RECHEADAS
151@COUVE A BAIANA
152@CALDO VERDE
153@FAROFA DE COUVE

154#COUVE-DE-BRUCHELAS

155@COUVE-DE-BRUXELAS AO MOLHO DE CARIL

156@COUVE-DE-BRUXELAS GRATINADA
157@SOPA DE COUVE-DE-BRUXELAS
158@COUVE-DE-BRUXELAS NA MANTEIGA
159@COUVE-DE-BRUXELAS COM MOLHO DE TOMATE

160#COUVE-FLOR

161@COUVE-FLOR A MADRILENHA
162@PUDIM DE COUVE-FLOR
163@COUVE-FLOR GRATINADA
164@COUVE-FLOR AO MOLHO DE MOSTARDA

165#ERVA-DOCE

166@SOPA DE ERVA-DOCE
167@ERVA-DOCE À PARMEGIANA
168@SUFLÊ DE ERVA-DOCE
169@ERVA-DOCE AO MOLHO VERDE

170#ESCAROLA

171@PURE DE ESCAROLA
172@PUDIM DE ESCAROLA
173@PIZZA DE ESCAROLA
174@ESCAROLA GRATINADA

175#ESPINAFRES

176@TORTA ALPINA
177@SALADA ITALIANA
178@CROQUETES PAULISTAS
179@TALHARIM VERDE CASEIRO

180#ERVILHA

181@TORTA DE ERVILHA
182@MACARRÃO COM ERVILHA
183@ERVILHA-TORTA COM QUEIJO
184@PURÊ DE ERVILHA

185#FAVAS

186@FAVAS AO CREME
187@FAVAS REFOGADAS
188@FAVAS COM CEBOLA

189@FAVAS COM PIMENTÃO

190#FEIJÃO

191@SALADA DE FEIJÃO

192@TUTU DE FEIJÃO

193@PURÊ DE FEIJÃO-BRANCO

194@ACARAJÉ

195@BAIÃO DE DOIS

196#FIGO

197@MUSSE DE FIGO

198@FIGOS EMBRULHADOS

199@GELÉIA DE FIGO

200@FIGOS AO CREME

201@FIGOS AO PORTO

202#GRÃO-DE-BICO

203@SALADA SÍRIA

204@CREME DE GRÃO-DE-BICO

205@GRÃO-DE-BICO COM PASSAS

206@BOLINHO DE GRAO-DE-BICO

207@SOPA DE GRAO-DE-BICO

208#GOIABA

209@BOLO DE GOIABA

210@GOIABADA MOLE

211@TORTA DE GOIABA E RICOTA

212@REFRESCO DE GOIABA

213@GELATINA DE GOIABA

214#LARANJA

215@BOLO DE LARANJA

216@MUSSE DE LARANJA

217@GELEIA- COMPOTA DE LARANJA

218@LARANJA SEVILIANA

219#LENTILHA

220@PATÊ DE LENTILHA

221@SOPA DE LENTILHA À EGÍPCIA

222@PURE DE LENTILHA
223@ARROZ COM LENTILHA
224@LENTILHA ASSADA

225#LIMÃO

226@ESPUMA DE LIMÃO
227@TORTA DE LIMÃO
228@FLAN DE LIMÃO
229@PICLES DE LIMÃO
230@SUFLÊ DE LIMÃO

231#MAÇÃ

232@APFELST RUDEL
233@CREPE COM MAÇÃ
234@PURE DE MAÇÃ

235#MANDIOCA

236@SONHOS DE MANDIOCA
237@SUFLÊ DE MANDIOCA
238@MANDIOCA A BAIANA
239@SALADA DE MANDIOCA
240@CROQUETES DE MANDIOCA
241@BEIGNETS DE MANDIOCA

242#MANDIOQUINHA

243@SOPA DE MANDIOQUINHA
244@MEIA-LUA DE MANDIOQUINHA
245@BOLINHOS DE MANDIOQUINHA
246@MANDIOQUINHA REFOGADA

247#MAMÃO

248@PURE GRATINADO
249@VITAMINA DE MAMÃO
250@COMPOTA DE MAMAO VERDE
251@FLAN DE MAMÃO
252@PUDIM,DE MAMÃO

253#MILHO

254@PAMONHA DOCE

255@CROQUETES DE MILHO VERDE
256@PURÊ DE MILHO
257@VIRADO DE MILHO
258@SUFLÊ DE MILHO VERDE

259#MORANGO

260@MORANGO À FLORESTA NEGRA
261@OMELETE COM MORANGO
262@MORANGO À FRANCESA
263@TAÇAS DE MORANGO
264@MORANGO CON SORVETE

265#NABOS

266@NABOS CARAMELIZADOS
267@SOPA DE NABO
268@NABO COM TEMPEROS VERDES
269@PURÊ DE NABO
270@NABO COM MOSTARDA

271#PALMITO

272@SOPA-CREME DE PALMITO
273@MAIONESE DE PALMITO
274@SUFLÊ DE PALMITO
275@BOLINHOS DE PALMITO
276@TORTA DE PALMITO

277#PECEGO

278@PÊSSEGO AO ZABAIONE
279@GELATINA COM PÊSSEGO
280@PÊSSEGO ASSADO
281@PESSEGO COM MAIONESE
282@PESSEGO COM RICOTA

283#PEPINO

284@PEPINO REFOGADO
285@MOLHO DE PEPINO
286@PEPINO EM CONSERVA
287@SALADA DE PEPINO
288@PEPINO AO MOLHO PICANTE

289#PERA

290@PERAS AO VINHO
291@PERAS CARMELADAS
292@PÊRA COM RICOTA
293@PERAS COM SUSPIRO

294#PIMENTÃO

295@PIMENTÃO EM CONSERVA
296@PIMENTÃO RECHEADO
297@ARROZ COM PIMENTÃO
298@ENSOPADO DE PIMENTÃO
299@PIMENTÃO COM AZEITONA

300#QUIABO

301@QUIABO INDIANO
302@QUIABO À GREGA
303@POLENTA COM QUIABO
304@SALADA DE QUIABO

305#REPOLHO

306@REPOLHO GRATINADO
307@ENROLADINHOS DE REPOLHO
308@SOPA DE REPOLHO
309@SALADA DE REPOLHO COZIDO
310@REPOLHO RECHEADO

311#SALSÃO

312@PURÊ DE SALSÃO
313@SALSÃO RECHEADO
314@SOPA-CREME DE SALSÃO
315@SALSÃO EM CONSERVA

316#SOJA

317@BIFES DE CARNE DE SOJA
318@SALGADINHOS DE SOJA
319@SALADA DE SOJA
320@SOJA COM BERINJELA
321@LEITE DE SOJA

322#TOMATE

323@ANEL DE TOMATE

324@SOPA DE TOMATE À TOSCANA

325@MOLHO DE TOMATE

326@TOMATES FANTASIA

327#VAGEM

328@OMELETE COM VAGEM

329@SUFLÊ DE VAGEM

330@VAGENS À CASTELHANA

331@VAGENS GRATINADAS

332@VIRADINHO DE VAGEM

001#ABACATE

002@ABACATE ALASCA

2 abacates, 3 colheres (sopa) de manteiga, 2 colheres (sopa) de farinha de trigo, 2 1/3 xícaras de leite, 3 ovos, sal, pimenta-do-reino, 100 g de queijo prato ralado, manteiga para untar a fôrma.

Preparo: Descasque e pique os abacates em pedaços pequenos. Derreta 1 colher (sopa) de manteiga e coloque os pedaços de abacate, em fogo brando. Retire a panela do fogo, deixando-a em lugar quente. Em outra panela, derreta o resto da manteiga e junte a farinha, mexendo com colher de pau. Acrescente o leite pouco a pouco, para não empelotar. Cozinhe durante 2 ou 3 minutos em fogo brando, até formar um creme borbulhante. Ligue o forno na temperatura média. Quebre os ovos, separando as gemas. Bata-as como para omelete. Junte-as ao creme, fora do fogo. Acrescente o queijo ralado, o abacate, o sal e a pimenta. Adicione as claras em neve e mexa delicadamente. Coloque em fôrma refratária untada, leve ao forno e deixe por 25 a 30 minutos. Sirva quente.

@003 SALADA DE ABACATE COM ALFACE

1 pé de alface, sal a gosto, suco de limão, polpa de 1 abacate cortada em cubos, 1 tomate grande.

Preparo: Tempere o abacate com o sal e o limão, ponha num prato sobre as folhas de alface e enfeite com rodela finas de tomate.

@004 MOLHO DE ABACATE

1 xícara de polpa de abacate, 1/2 xícara de ricota fresca, uma pitada de sal, 1 xícara de leite, 2 colheres (chá) de mel.

Preparo: Bata tudo no liquidificador e sirva acompanhando saladas de legumes e verduras cruas.

@005 SANDUÍCHE DE ABACATE

6 pãezinhos redondos, 1 xícara de polpa de abacate maduro, 1 tomate grande picadinho, 1 cebola pequena batidinha, 1 colher (sopa) de pimentão vermelho picadinho, sal e pimenta.

Preparo: Misture a polpa de abacate com o tomate, a cebola e o pimentão

vermelho picadinho; tempere com sal e pimenta a gosto. Ponha na geladeira e faça os sanduíches somente pouco antes de servi-los para que o recheio não umedeça demasiadamente o pão.

@006ABACATE COLORIDO

4 abacates, 1 ramo de salsa, 50 g de nozes descascadas, 1 colher (sopa) de vinagre, sal a gosto, pimenta-do-reino, 1 colher (sopa) de massa de tomate.

Preparo: Pique as nozes e a salsa. Reserve. Amasse um dos abacates e misture-o aos temperos. Junte as nozes. Abra os outros 3 abacates, retire o caroço e recheie a cavidade com a massa obtida. Enfeite com uma bólinha de massa de tomate ou catchup. Se preferir, use uma cereja.

@007 ABACATE COM MAIONESE

2 abacates não muito maduros, 2 batatas, 1 cenoura, um punhado de ervilha, 1/2 maçã ácida, 1/2 colher (sopa) de pickles picado, 1/2 xícara de maionese, alface, sal.

Preparo: Descasque os abacates e corte-os ao meio. Retire-lhes os caroços e reserve. Descasque as batatas, raspe a cenoura, junte a ervilha e cozinhe tudo em água e sal. Deixe esfriar, adicione a maçã picada e o pickles. Tempere tudo com a maionese. Distribua nas cavidades dos abacates. Cubra com alface picadinha e, se quiser, enfeite com azeitonas e ovos picados.

#008ABACAXI

@009 CHARLOTE DE ABACAXI

6 folhas de gelatina branca, 200 g de biscoito champanha, 1 colher (sopa) de rum, 3 gemas, 4 colheres (sopa) de açúcar, 1 lata de abacaxi em calda (em pedaços), 500 g de creme chantilly, casca de limão.

Preparo: Corte as folhas de gelatina e deixe de molho em 1 xícara (chá) de água fria. Forre com papel de alumínio uma fôrma para charlotte de aproximadamente 20 cm de diâmetro. Forre o fundo e as bordas com biscoito e borrife com o rum. Esprema a gelatina e leve ao fogo em banho-maria até dissolver completamente. Bata as gemas com o açúcar até que fiquem espumosas. Acrescente 1/2 xícara (chá) de caldo do abacaxi e a gelatina dissolvida. Misture 2/3 do creme chantilly com a massa de gemas, junte o abacaxi em pedaços e reserve alguns para decorar. Mexa devagar e despeje tudo na fôrma, sobre os biscoitos. Leve ao congelador

por 2 horas. Desenforme cuidadosamente, guarneça com o restante do creme chantilly, os pedacinhos de abacaxi e a casca de limão em tiras.

@010 ABACAXI GRATINADO

1 abacaxi pequeno, 1 colher (sopa) de manteiga, 10 colheres (sopa) de açúcar, 3 ovos, 1 colher (sopa) de rum.

Preparo: Lave o abacaxi, conservando a folhagem, e enxugue-o. Corte-o ao meio, no sentido do comprimento. Cave a polpa do abacaxi com uma colher. Corte a polpa em cubinhos e coloque-os sobre uma peneira para pingar o excesso de caldo. Bata a manteiga em creme com 4 colheres (sopa) de açúcar e as gemas. Junte o abacaxi e o rum. Coloque tudo dentro das metades de abacaxi. Bata as claras em neve firme, adicionando aos poucos o açúcar restante. Cubra o abacaxi com o suspiro, coloque numa assadeira e leve ao forno bem quente. Retire assim que o suspiro estiver corado.

@011 ABACAXI À CHINESA

1 colher (sopa) de manteiga, 8 fatias de abacaxi, 1 concha de rum ou de saquê, 1 colher (sopa) de canela em pó.

Preparo: Pincele o abacaxi com a manteiga e grelhe-o por cerca de 2 minutos de cada lado. Aqueça o rum, derrame-o sobre o abacaxi e flambe. Coloque em pratos de sobremesa e polvilhe com a canela.

@012 PÃEZINHOS DE ABACAXI

1 cubinho de fermento para pão, 2 colheres (sopa) de margarina, 1 ovo ligeiramente batido, 1/2 xícara de leite, 1/2 xícara de açúcar, 2 colheres (chá) de sal, 3 1/2 xícaras de farinha de trigo peneirada, 2 colheres (sopa) de manteiga, 1 lata de abacaxi em calda.

Preparo: Amoleça o fermento em 1/4 xícara de água morna. Aqueça mais 1/4 xícara de água com a margarina até que esta derreta: Misture o ovo com o leite, metade do açúcar e o sal. Junte a margarina com o fermento amolecido. Misture bem. Junte a farinha aos poucos, batendo bem. Cubra e deixe crescer por 1 hora mais ou menos. Abra em forma de quadrado sobre uma superfície polvilhada com farinha. Pincele com a manteiga derretida. Salpique o restante do açúcar. Corte em tiras de 3 cm. Escorra o abacaxi e corte em pedaços. Coloque um pedaço de abacaxi na ponta de cada tira. Enrole até a metade. Coloque outro pedaço de abacaxi e enrole até o fim. Arrume os rolinhos com a borda virada para baixo, para não abrirem, numa assadeira untada. Deixe crescer por 1 hora em lugar protegido. Asse em forno quente durante 30 minutos. Sirva quente.

#013 ABOBORA

@014 TORTELLE DA CICCIA

Massa: 3 1/2 xícaras de farinha de trigo, 4 ovos, sal. Recheio: 2 kg de abóbora madura, 1 xícara de queijo parmesão ralado, 1 colher (café) de canela em pó, 1 colher (café) de noz-moscada ralada, 1 colher (café) de açúcar, sal e pimenta a gosto.

Preparo: Comece pelo recheio: cozinhe a abóbora até amolecer bem. Escorra e esprema num pano. Coloque numa tigela e amasse com os outros ingredientes. Deixe descansar durante 1 hora para tomar gosto (se ficar aguada, adicione um pouco de farinha de rosca). Enquanto isso, prepare a massa: amasse a farinha de trigo com os ovos e o sal. Trabalhe a massa com as mãos durante mais ou menos 10 minutos. Abra bem fino com o rolo e corte em quadrados de 8 cm de lado. Coloque um pouco de recheio e dobre formando triângulos. Leve ao fogo uma panela com água e sal. Quando ferver, cozinhe aos poucos, escorra e tempere em camadas com manteiga e queijo ralado ou com molho de tomate bem temperado.

015@ABÓBORA EMPANADA

1 kg de abóbora madura, sal, 1 1/2 xícara de farinha de trigo, 1 ovo, 1 xícara de leite aproximadamente, 1 galho de salsa, 1 galho de manjerição, 1 galho de alecrim, óleo para fritar.

Preparo: Descasque a abóbora, retire as sementes, lave e corte em pedaços médios. A seguir, cozinhe em água e sal. Não deixe cozinhar demais, escorra e deixe esfriar. A parte, prepare a massa para empanar: misture a farinha de trigo, o sal, o ovo e o leite. Mexa bem até obter uma massa meio líquida. Junte então a salsa e o manjerição picadinhos. Leve ao fogo uma frigideira com o óleo e o galho de alecrim e deixe esquentar bem. Mergulhe os pedaços de abóbora na massa e frite-os até dourar.

016@QUIBEBE

800 g de abóbora madura, 3 colheres (sopa) de óleo, 1 colher (sopa) de cebola picada, 1 dente de alho, sal, 1 colher (sopa) de salsa picada, pimenta-do-reino.

Preparo: Refogue no óleo quente o alho socado e a cebola. Acrescente a abóbora em pedacinhos, temperando com sal e pimenta a gosto. Tampe a panela e conserve em fogo brando até que a abóbora comece a desmanchar.

Então, mexa com uma colher de pau, junte a salsa picada e misture bem. Retire do fogo e sirva imediatamente.

017@PUDIM DE ABÓBORA

1/2 kg de abóbora madura, 1 pitada de sal, 1 1/2 xícara de açúcar, 1 xícara de leite, 1 xícara de creme de leite, 4 ovos, 3 colheres (sopa) de maisena, 1 colher (chá) de baunilha, 1 colher (chá) de raspas de limão.

Preparo: Cozinhe a abóbora em água e sal. Depois que amolecer, bata no liquidificador junto com o açúcar e leve ao fogo novamente. Quando ferver, acrescente os demais ingredientes, previamente batidos no liquidificador, e deixe ferver 5 minutos. Despeje em fôrma untada e asse em forno quente. Desenforme e sirva frio.

018@BOLINHO DE ABÓBORA

1/2 kg de abóbora, 1 gema, 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado, 1 pitada de molho de soja, 1 colher (sopa) de manteiga, sal, farinha de trigo, óleo para fritar.

Preparo: Descasque a abóbora e cozinhe até que fique bem mole. Passe por uma peneira. Junte à massa de abóbora a manteiga, a gema, o sal e o queijo. Misture bem, acrescente o molho de soja e depois vá juntando farinha de trigo peneirada até ficar no ponto de enrolar. Enrole formando bolinhos pequenos. Frite em óleo bem quente, retire e coloque sobre papel para enchugar.

019#abobrinha

020@ABOBRINHA AO FORNO

700 g de abobrinha, 400 g de queijo mozzarella, 1 xícara de queijo parmesão ralado, 700 g de tomate maduro, 3 colheres (sopa) de manteiga, orégão, farinha de trigo, 1 colher (sopa) de cebola ralada, óleo, sal.

Preparo: Raspe as abobrinhas e corte cada uma em 4 fatias no sentido do comprimento. Tire a pele e as sementes dos tomates e corte-os em pedaços. Refogue a cebola em 2 colheres de manteiga e um pouco de óleo. Adicione o tomate e um pouco de água. Tempere com sal e deixe cozinhar até que o molho engrosse. Passe a abobrinha na farinha de trigo e frite em óleo bem quente até dourar. Retire e coloque em papel absorvente. Polvilhe com sal. Unte uma fôrma refratária e coloque uma camada de abobrinha. Cubra com um pouco de molho de tomate e salpique com orégão.

Adicione uma camada de fatias de mozzarella e polvilhe com queijo ralado. Continue alternando as camadas até terminarem os ingredientes. A última camada deve ser de molho de tomate polvilhado com bastante queijo ralado. Por último, espalhe a manteiga restante. Leve ao forno médio até dourar. Sirva bem quente.

021@SUFLÊ DE ABOBRINHA

2 abobrinhas grandes, 1 colher (sopa) de manteiga, 1 colher (sopa) de farinha de trigo, 1 lata de creme de leite, sal, pimenta-do-reino, noz-moscada, 2 colheres (sopa) de queijo ralado, 3 gemas, 5 claras.

Preparo: Cozinhe as abobrinhas inteiras em pouca água com sal. Pique-as e reserve. Doure a farinha na manteiga. Retire do fogo, junte o creme de leite e misture bem. Adicione o sal, a pimenta e a noz-moscada, o queijo, as gemas e as abobrinhas picadas. Misture delicadamente as claras em neve. Despeje numa fôrma refratária untada. Leve ao forno médio por cerca de 45 minutos. Sirva quente.

022@ABOBRINHA RECHEADA

8 abobrinhas, 1/2 xícara de leite, 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado, salsa e cebolinha picadas, 1 talo de salsa, 1 cenoura, noz-moscada, 1 pitada de orégão, sal, pimenta-do-reino.

Preparo: Corte a ponta das abobrinhas e retire a polpa com uma colher. Pique a polpa com a cenoura, o salsa, junte a salsa e a cebolinha. Acrescente o parmesão ralado, tempere com sal, pimenta, noz-moscada e orégão. Recheie as abobrinhas com essa mistura. Arrume numa panela e regue com o leite. Tampe e cozinhe em fogo baixo até que fiquem macias. Se necessário, acrescente mais leite. Sirva bem quente.

023@ARROZ COM ABOBRINHA

400 g de arroz, 400 g de abobrinha, sal, 1 dente de alho, sálvia, 1 xícara de vinagre, óleo, pimenta-do-reino.

Preparo: Cozinhe o arroz em água e sal, sem deixar amolecer demais. Escorra e passe em água fria. Tempere com óleo, pimenta e um pouco do vinagre. Corte as abobrinhas em fatias finas, no sentido do comprimento, reservando apenas uma para cortar em rodela. Leve ao fogo uma frigideira com bastante óleo. Quando estiver quente, doure o alho, retire-o e junte a sálvia e a abobrinha. Retire quando estiverem crocantes. Arrume num prato e regue com o restante do vinagre. Deixe descansar por algumas horas. Unte uma fôrma com óleo. Coloque um pouco

do arroz, uma camada de abobrinha e cubra com o restante do arroz. Aperte e desenforme sobre uma travessa. Cubra com o restante da abobrinha e enfeite com as rodela. Sirva frio.

024#ACELGA

025@ACELGA PRIMAVERA

1 pé de acelga, 1 colher (chá) de vinagre, sal e cheiro-verde a gosto, fatias de cebola, ovos cozidos, tomates em rodela, azeitona. Molho: 1 cebola em rodela fina, 1 colher (sopa) de vinagre, 1/2 xícara de azeite, sal e pimenta a gosto.

Preparo: Lave a acelga. Cozinhe-a em água e sal, junto com o cheiro-verde e o vinagre. Escorra bem e arrume a acelga num prato. Misture os ingredientes do molho. Despeje por cima da acelga. Tempere o tomate, a cebola, os ovos cozidos e as azeitona à parte. Junte à acelga e sirva.

026@ACELGA CORAL

1 kg de acelga, 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado, 3 colheres (sopa) de manteiga, sal, 1 cebola pequena, 1 talo de salsão picado, 1 cenoura ralada, 5 tomates maduros sem pele nem semente, pimenta-do-reino.

Preparo: Limpe a acelga separando as folhas dos talos. Corte os talos em pedaços e leve ao fogo para cozinhar em água e sal. Depois de 10 minutos, junte as folhas e cozinhe por mais meia hora. Quando estiver cozida, retire do fogo, escorra e esprema em um pano para retirar toda a água. Derreta metade da manteiga, junte a acelga e cozinhe por mais 10 minutos. Tempere com sal e pimenta. À parte, faça o molho: doure a cebola no restante da manteiga, junte o salsão, a cenoura e o tomate picado. Tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar até formar um molho grosso. Despeje o molho sobre a acelga e polvilhe com o queijo ralado. Sirva quente.

027@SOPA DE ACELGA

1 pé pequeno de acelga-japonesa (500 g), 1 colher (sopa) de manteiga, 1 cebola média picada, 1 1/2 colher (sopa) de farinha de trigo, 1 l de caldo de legumes, sal, noz-moscada, 1 gema, 2 colheres (sopa) de creme de leite.

Preparo: Limpe a acelga e corte-a em tiras. Refogue a cebola na manteiga

e junte a acelga, deixando cozinhar por uns 10 minutos, mexendo de vez em quando. Polvilhe com a farinha de trigo, mexa bem e despeje o caldo. Cozinhe por mais 10 minutos. Tempere com sal e noz-moscada. Retire a panela do fogo. Misture a gema com o creme de leite e adicione à sopa, sem deixar ferver novamente. Sirva quente.

028@ACELGA GRATINADA

1 maço de acelga, 1L de caldo de legumes, 2 xícaras de leite, 2 colheres (sopa) de farinha de trigo, 1 colher (sopa) de manteiga, noz-moscada, sal, pimenta-do-reino, 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado.

Preparo: Cozinhe a acelga no caldo de legumes por 15 minutos. Escorra, esprema para retirar toda a água e arrume numa fôrma refratária. Prepare o molho branco: dissolva a farinha de trigo no leite e leve ao fogo, junto com a manteiga. Tempere com o sal, a pimenta e a noz-moscada. Despeje o molho sobre a acelga. Polvilhe com o queijo parmesão ralado e leve ao forno quente para gratinar. Sirva bem quente.

029#AGRIÃO

030@PATÊ DE AGRIÃO

1 xícara de agrião picado, sal, 1 copo de requeijão, 1/2 colher (chá) de molho inglês.

Preparo: Misture todos os ingredientes e coloque em um recipiente bem fechado. Sirva com biscoitos salgados ou torradinhas.

031@MOLHO COM AGRIÃO

3/4 xícara de azeite, 2 colheres (sopa) de vinagre ou suco de 1 limão, uma pitada de cominho, uma pitada de noz-moscada, sal, 4 colheres (sopa) de cebola picadinha, 2 colheres (sopa) de agrião picado.

Preparo: Misture todos os ingredientes. Coloque num recipiente fechado e sacuda bem. Sirva com batatas cozidas.

032@OVOS COM MAIONESE DE AGRIÃO

1 gema cozida, 1 gema crua, 2 colheres (sopa) de vinagre, sal, pimenta-do-reino, azeite, 4 ovos cozidos, 4 fatias de pão, 2 colheres (sopa) de agrião picadinho, galhinhos de agrião, manteiga.

Preparo: Coloque no liquidificador as gemas, o sal, o vinagre, a

pimenta, e vá pingando azeite até que a maionese tome consistência. Acrescente então o agrião picadinho. Descasque os ovos e corte-os ao meio no sentido do comprimento. Tire a casca das fatias de pão e parta-as ao meio. Passe uma leve camada de manteiga. Coloque numa travessa as fatias de pão e, sobre elas, os ovos com o lado cortado para baixo. Despeje por cima a maionese verde. Guarneça com os galhinhos de agrião. Leve à geladeira por 30 minutos antes de servir.

033@TOMATES RECHEADOS COM AGRIÃO

1 maço de agrião, 2 xícaras de purê de batata, 6 tomates, salsa picada.

Preparo: Escolha e lave o agrião. Reserve um pouco e pique bem o restante. Prepare o purê. Lave os tomates, corte-lhes uma tampa e retire as sementes. Misture metade do purê com o agrião picado. Recheie os tomates com essa mistura. Cubra cada tomate com o restante do purê. Decore com a salsa. Ponha num prato ao lado do agrião restante. Se quiser, use maionese no lugar do purê.

034@ENTRADA DE AGRIÃO COM NOZES

1 maço de agrião, 3 ovos cozidos, sal, 2 colheres (sopa) de vinagre, 1 colher (sopa) de mostarda, 4 colheres (sopa) de óleo, 12 nozes, 2 cebolas pequenas em rodelas, pimenta-do-reino, 1 maçã picada, 50 g de queijo prato cortado em cubos.

Preparo: Lave o agrião. Descasque e corte os ovos em 4. Pique as nozes. Para o molho, misture o vinagre, a mostarda, o óleo, a cebola, o sal e a pimenta a gosto. Coloque o agrião em uma saladeira, junte a maçã e o queijo, e despeje o molho por cima. Mexa bem. Decore com os ovos e as nozes.

035#ALCACHOFRAS

036@ALCACHOFRAS À MODA DA RAINHA

6 alcachofras sem as pontas, 1 colher (sopa) de alcaparra, 3 pepinos pequenos em conserva, salsa, 4 colheres (sopa) de óleo, 1 limão, sal, pimenta-do-reino.

Preparo: Retire as folhas externas das alcachofras. Cozinhe-as em água fervente e sal. Escorra e deixe esfriar. Abra um pouco as folhas de modo a formar uma espécie de cestinho e arrume-as num prato. Pique bem os pepinos, as alcaparras e a salsa. Misture com o óleo, o suco do limão, o sal e a pimenta. Bata bem esse molho com um garfo e despeje-o dentro das

alcachofras.

037@ALCACHOFRAS À ROMANA

4 alcachofras, sal, 1 limão, 1 xícara de miolo de pão amanhecido ralado, salsa, manjerona, pimenta-do-reino, 2 colheres (sopa) de óleo.

Preparo: Tire os talos das alcachofras e limpe-as bem. Corte a parte de cima das folhas e elimine as mais duras. A seguir, coloque-as numa vasilha com água, sal e suco de limão. Misture o miolo de pão com a salsa picada, a pimenta, o sal e a manjerona. Escorra as alcachofras, achate-as um pouco no centro para formar uma cavidade entre as folhas e recheie com a mistura. Leve ao fogo numa panela com o óleo e um pouco de água, junte os talos, tampe e cozinhe em fogo brando. Retire quando as folhas se destacarem facilmente. Descasque os talos, pique a parte macia em rodelas e misture ao recheio.

038@ALCACHOFRAS FRITAS

6 alcachofras, 2 colheres (sopa) de farinha de trigo 1 ovo batido, sal, 1 xícara de óleo.

Preparo: Retire as folhas mais duras da alcachofra, utilizando apenas os miolos. A seguir, corte em gomos, eliminando a penugem da base. Passe então na farinha de trigo e no ovo batido com sal. Leve ao fogo numa panela com o óleo. Depois de quente, frite as alcachofras até ficarem bem douradas. Retire e coloque sobre papel absorvente. Sirva bem quente.

039@ALCACHOFRA À CAMPONESA

6 alcachofras, 1 cebola, 1/2 colher (sopa) de salsa picada, 1 1/2 colher (sopa) de manteiga, 1/2 limão, 1 colher (chá) de extrato de tomate, 1 xícara de vinho branco seco, 1 colher (sopa) de óleo, orégão, pimenta-do-reino, sal.

Preparo: Limpe as alcachofras. Cozinhe por alguns minutos em água fervente e sal. Escorra bem. Deixe 3 alcachofras inteiras e corte as outras 3 ao meio. Pique bem a cebola. Leve ao fogo uma panela com a manteiga e o óleo. Quando estiver bem quente, refogue a cebola. Depois, arrume as alcachofras na panela (as inteiras no centro) e deixe no fogo, mexendo de vez em quando. Regue-as com o vinho e deixe até evaporar. Em seguida, adicione o extrato de tomate, o sal, a pimenta e o orégão. Tampe a panela e deixe cozinhar por mais 20 minutos. Sirva quente, polvilhado com a salsa picada.

040#ALFACE

041@COZIDO DE ALFACE

4 pés de alface, 2 cebolas médias, 2 cenouras médias, sal, pimenta, 1 xícara de caldo de legumes. Molho: 2 colheres (sopa) de manteiga, 1 colher (sopa) de farinha de trigo, 1 colher (sopa) de massa de tomate, suco de 1 /2 limão, açúcar, sal, pimenta.

Preparo: Lave os pés de alface inteiros, sem separar as folhas. Afervente em água e sal durante 2 minutos. Retire com uma escumadeira e deixe escorrer bem. Corte cada pé de alface em 4 partes iguais. Forre uma fôrma refratária com as cebolas e cenouras cortadas em rodela bem finas. Coloque a alface por cima e tempere com sal e pimenta a gosto, acrescentando depois o caldo de legumes quente. Leve a fôrma tampada ao forno brando por uns 15 minutos. Retire com uma escumadeira a alface, a cenoura, a cebola e ajeite tudo sobre uma travessa. Coe o caldo que ficou na fôrma e prepare o molho. Aqueça a manteiga numa panela, acrescente a farinha e deixe dourar. Junte a massa de tomate, o caldo coado e tempere com sal, pimenta, suco de limão e uma pitada de açúcar. Ferva por 5 minutos e despeje sobre o cozido.

042@ALFACE À HOLANDESA

1 pé de alface, 1 pepino, 1 beterraba cozida, 4 ovos cozidos. Tempero: 1/2 xícara de creme de leite azedo, 2 colheres (sopa) de óleo, 2 colheres (sopa) de vinagre, sal, pimenta, uma pitada de açúcar, 1 cebola pequena, 3 ramos de salsa picados.

Preparo: Separe e lave as folhas de alface. Corte o pepino, a beterraba e os ovos em fatias, e arrume-os numa travessa. Faça o tempero misturando bem todos os ingredientes. Espalhe sobre a travessa e conserve na geladeira até servir.

043@SOPA-CREME DE ALFACE

2 pés de alface, 1 cebola ralada, 4 colheres (sopa) de manteiga, 2 tablets de caldo de legumes, 2 colheres (sopa) de farinha de trigo, 3 xícaras de leite quente, 2 gemas, pão.

Preparo: Pique bem as folhas de alface. Refogue a cebola em 2 colheres (sopa) de manteiga. Junte a alface, 4 xícaras de água quente e os tablets de caldo. Deixe cozinhar por alguns minutos. Doure a farinha no restante da manteiga, adicionando leite aos poucos e mexendo rapidamente para não empelotar. Desmanche as gemas num pouco de leite. Misture ao

molho. Despeje o molho no caldo. Mexa por alguns minutos, sem deixar ferver. Sirva bem quente, com cubinhos de pão torrado.

044@ALFACE COM CEBOLA

6 pés de alface, 4 colheres (sopa) de manteiga, 24 cebolinhas ou 4 cebolas grandes cortadas em quatro, 1 colher (sopa) de açúcar, sal, pimenta, 1 maço de cheiro-verde amarrado.

Preparo: Lave bem os pés de alface e corte-os em dois. Numa panela, derreta metade da manteiga, junte as cebolinhas (ou cebolas), polvilhe com metade do açúcar e sal. Cozinhe em fogo baixo até dourar. Retire as cebolinhas (ou cebolas) e coloque num prato. Acrescente à panela 1 colher (sopa) de manteiga e junte a alface. Polvilhe com o restante do açúcar. Deixe em fogo baixo. Quando a alface murchar, retire-a, enrole e coloque novamente na panela, junto com as cebolinhas (ou cebolas). Polvilhe com sal e pimenta, junte o cheiro-verde e a manteiga restante. Tampe a panela e deixe cozinhar. Se no fim do cozimento restar muito líquido, deixe por alguns minutos em fogo forte para secar e dourar. Retire o cheiro-verde e coloque a alface num prato, com as cebolinhas (ou cebolas) no centro.

045#ALHO-PORÓ

046@ALHO-PORÓ AO FORNO

5 alhos-porós, sal, pimenta, noz-moscada, uma pitada de açúcar, 1 colher (sopa) de óleo, 4 gemas, 1/4 xícara de leite, 2 colheres (sopa) de queijo prato ralado, 2 colheres (sopa) de farinha de rosca, 2 colheres (sopa) de margarina, salsa.

Preparo: Limpe os alhos-porós. e corte os talos em pedaços de 10 cm. Cozinhe em água e sal, por 10 minutos, junto com pimenta, noz-moscada e o açúcar. Escorra bem e arrume numa fôrma refratária untada com óleo. Prepare o molho: bata as gemas com o leite, tempere com sal a gosto e despeje sobre o alho-poró. Misture o queijo com a farinha de rosca e salpique por cima. Espalhe a margarina em pedacinhos. Leve para assar em forno brando por 20 minutos. Retire do forno, guarneça com a salsa e sirva ainda bem quente.

047@TORTA CREMOSA

10 alhos-porós médios, 8 batatas, 2 colheres (sopa) de manteiga, 1 xícara de creme de leite, 1/2 xícara de leite, 1 xícara de queijo ralado, sal, pimenta.

Preparo: Lave e limpe os alhos-porós, aproveitando apenas as partes brancas. Junte-as num maço, amarrando com barbante. Cozinhe em um pouco de água, com sal e pimenta, por cerca de 30 minutos. Enquanto isso, lave e descasque as batatas. Cozinhe-as em água e sal e passe-as pelo espremedor. Acrescente a manteiga, o creme de leite, o leite e 2/3 do queijo ralado. Tempere com sal e pimenta. Bata bem, até obter um purê. Escorra os talos e tire o barbante. Unte, com manteiga, uma fôrma refratária. Coloque, no fundo, metade do purê e, sobre ele, os talos de alho poró. Cubra com o purê restante. Polvilhe com queijo ralado e espalhe por cima pedacinhos de manteiga. Leve ao forno por 15 minutos. Sirva na própria fôrma.

048@SOPA FINLANDESA

6 alhos-porós, 3 batatas, 1 1/4 litro de caldo de legumes, sal, pimenta, 2 gemas, 1/2 potinho de creme de leite fresco.

Preparo: Descasque e pique as batatas. Limpe os alhos-porós e corte os talos em rodela de 0,5 cm. Cozinhe as batatas no caldo de legumes por 15 minutos. Junte os alhos-porós e ferva por mais 5 minutos. Tempere com sal e pimenta. Retire um pouco do caldo e bata-o com as gemas e o creme de leite. Adicione à sopa e aqueça em fogo baixo, sem ferver. Experimente o tempero e sirva em seguida, bem quente.

049@ALHO-PORÓ COM TOMATE

8 talos de alho-poró, 2 colheres (sopa) de manteiga, sal, salsa picadinha, 2 xícaras de molho grosso de tomate.

Preparo: Utilize apenas a parte branca dos talos. Lave, cozinhe em água e sal e escorra. Aqueça a manteiga, junte a salsa e os talos de alho-poró. Tempere com sal e misture bem. Coloque numa travessa e cubra com o molho de tomate. Enfeite com a salsa.

050@ALHO-PORÓ EMPANADO

8 talos de alho poró, suco de 1 limão, sal, noz-moscada ralada, 2 ovos batidos, farinha de trigo, farinha de rosca, óleo.

Preparo: Limpe os talos de alho-poró, deixando apenas a parte clara. Misture o caldo do limão com uma pitada de sal e uma de noz-moscada. Deixe os talos nesse tempero por meia hora. Pouco antes de servir, passe cada talo na farinha de trigo, a seguir nos ovos batidos e depois na farinha de rosca. Frite-os no óleo quente, retire e coloque sobre papel

absorvente para escorrer o excesso de gordura.

051#ALMEIRÃO

052@SOPA DE ALMEIRÃO

1 litro de caldo de legumes, 1 maço de almeirão picado, 1 cebola, 1 lata de creme de leite, queijo ralado.

Preparo: Cozinhe o almeirão e a cebola no caldo, por cerca de 15 minutos. Retire e bata no liquidificador. Leve novamente ao fogo e deixe ferver. Acrescente o creme de leite e retire. Sirva, a seguir, com o queijo.

053@ALMEIRÃO REFOGADO

1 maço de almeirão, 2 colheres (sopa) de óleo, 1 cebola picada, 1 dente de alho amassado, sal a gosto.

Preparo: Lave bem as folhas de almeirão e corte fino. Ponha o óleo numa panela e leve ao fogo. Junte a cebola, o alho e o sal. Refogue até a cebola dourar. Acrescente o almeirão, refogue um pouco, tampe a panela e cozinhe lentamente, em fogo brando, até ficar bem macio e secar toda a água. Sirva quente.

054@FRITADA DE ALMEIRAO

1 maço de almeirão, sal, suco de limão, 3 colheres (sopa) de óleo, 1 cebola ralada, 1 dente de alho, 5 ovos, pimenta-do-reino.

Preparo: Lave o almeirão e corte bem fino. Cozinhe em água fervente em quantidade suficiente para cobri-lo. Junte sal e suco de limão. Escorra bem, apertando para sair toda a água, e reserve. Aqueça o óleo, doure a cebola e o alho. Junte o almeirão e deixe refogar um pouco. Bata bem os ovos, adicione a pimenta e despeje tudo sobre o almeirão. Mexa um pouco para o ovo penetrar, e frite dos dois lados. Sirva quente.

055@CROQUETES DE ALMEIRAO

1 maço de almeirão cozido e bem escorrido, 1/2 xícara de arroz cozido, 2 ovos, noz-moscada, 1/2 xícara de migalha de pão fresco, sal e pimenta-do-reino a gosto, 1/4 xícara de queijo parmesão ralado, casca ralada de 1/2 limão, farinha de trigo, farinha de rosca, óleo para fritar.

Preparo: Coloque no liquidificador o almeirão, o arroz, 1 ovo, o sal, a pimenta, a noz-moscada, as migalhas de pão, o queijo e a casca de limão. Bata até obter uma massa cremosa (não há necessidade de do arroz ficar completamente desmanchado). Se a mistura estiver muito mole, junte um pouco mais de migalhas de pão. Polvilhe farinha de trigo nas mãos e enrole os croquetes. Bata o outro ovo. Passe os croquetes no ovo batido e na farinha de rosca. Frite até dourar. Coloque sobre papel absorvente para retirar o excesso de gordura. Sirva quente.

056@ALMEIRÃO COM CASTANHAS

1 maço de almeirão, 300 g de castanha portuguesa, 2 colheres (sopa) de óleo, sal, pimenta-do-reino, noz-moscada, 2 xícaras de caldo de legumes.

Preparo: Lave bem o almeirão e deixe de molho em água fria. Faça um corte em X nas castanhas e coloque-as numa assadeira com 1 xícara de água. Leve ao forno brando por 10 minutos. Tire a casca e a pele das castanhas ainda quentes e corte-as em quatro. Cubra com água fervente e cozinhe por 35 minutos. Escorra as castanhas. Pique bem fino o almeirão escorrido. Aqueça o óleo e junte o almeirão e a castanha. Tempere com o sal, a pimenta e a noz-moscada. Refogue por uns 5 minutos. Despeje o caldo de legumes e deixe cozinhar por 20 minutos. Escorra o excesso de umidade e sirva.

057#AMENDOIM

058@PAVÊ DELÍCIA

3 xícaras de açúcar, 2 colheres (sopa) de manteiga, 300 g de bolacha maisena, 1 xícara de amendoim torrado e moído, 2 gemas, 1 lata de creme de leite.

Preparo: Bata a manteiga com o açúcar até clarear. Acrescente as gemas, uma a uma, batendo sempre. Separe um pouco do amendoim para decorar. Junte o restante do amendoim e o creme de leite à mistura. Mexa até misturar tudo muito bem. Forre uma fôrma refratária com esse creme, depois coloque uma camada de bolacha. Vá intercalando as camadas até terminar os ingredientes (a última camada também deve ser de creme). Espalhe por cima o amendoim reservado para decorar e leve à geladeira.

059@SOPA DE AMENDOIM

2 litros de caldo de legumes, 2 talos de aipo picados, 1 cebola picada, 3 colheres (sopa) de farinha de trigo, 3 colheres (sopa) de manteiga, sal, 1/2 xícara de amendoim torrado e moído, 1/2 xícara de pasta de

amendoim.

Preparo: Leve o caldo ao fogo. Quando estiver fervendo, junte o aipo, a cebola e o sal. Peneire a farinha de trigo e junte aos poucos, mexendo sempre para não encaroçar. Deixe ferver por uns 25 minutos. Junte a manteiga. Retire do fogo, junte o amendoim e a pasta de amendoim, e sirva a seguir.

060@PAÇOCA

1/2 kg de amendoim torrado e moído bem fino, 6 colheres (sopa) de açúcar, sal.

Preparo: Misture bem os ingredientes. Sirva em saquinhos de celofane.

061@PÉ-DE-MOLEQUE

1 rapadura, 1/2 xícara de farinha de mandioca, 1/2 kg de amendoim torrado.

Preparo: Corte a rapadura em pedaços e leve ao fogo com 1/2 xícara de água. Quando tiver formado um melado grosso, tire o ponto da seguinte maneira: despeje 1 colher (café) do melado em 1/2 xícara de água fria. Se formar uma bala mole, está no ponto. Moa a metade do amendoim e junte ao melado. Acrescente a farinha de mandioca e mexa bem até começar a açucarar. Junte a outra metade do amendoim, sem moer, e despeje no mármore untado. Corte em quadradinhos.

062@CAJUZINHOS DE AMENDOIM

2 1/2 xícaras de amendoim torrado e moído, 3/4 xícara de açúcar, 3 colheres (sopa) de chocolate em pó, 2 gemas, 3 colheres (sopa) de leite, açúcar e amendoins inteiros para enfeitar.

Preparo: Misture o amendoim moído com o açúcar, o chocolate e as gemas. Acrescente o leite aos poucos, amassando bem até que fique uma massa fácil de modelar. Faça os cajuzinhos em forma de pêra. Passe-os pelo açúcar e coloque numa das pontas uma metade de amendoim. Arrume em forminhas de papel.

063#AMEIXA

064@BOLO ÚMIDO DE AMEIXA

12 ameixas-pretas secas e picadas, 4 colheres (sopa) de manteiga

derretida, 12 colheres (sopa) de açúcar, 5 gemas, 5 claras em neve, 200 g de castanha-do-pará moída, 3 colheres (sopa) de farinha de trigo.

Preparo: Bata a manteiga com o açúcar. Acrescente as gemas e as claras e misture. Junte a castanha-do-pará, a ameixa e a farinha. Bata bem. Despeje a massa numa assadeira untada e leve ao forno quente por 45 minutos. Espere esfriar e desenforme.

065@AMEIXAS RECHEADAS

1/2 kg de ameixa-preta, patê a gosto, 1 cebola ralada, 1 colher (sopa) de margarina, salsinha picada, sal, pimenta.

Preparo: Abra as ameixas e retire os caroços. Doure a cebola na margarina. Amasse o patê com um garfo e junte a cebola. Tempere com o sal, a salsinha e a pimenta. Recheie as ameixas com o patê temperado. Sirva como entrada.

066@BAVAROISE DE AMEIXA

200 g de ameixa-preta, 1 xícara de açúcar, 1 lata de creme de leite gelado e sem soro, 6 folhas de gelatina branca, 1 clara.

Preparo: Leve ao fogo as ameixas sem os caroços juntamente com o açúcar e 2 1/2 xícaras de água. Deixe ferver até que fiquem macias. Bata-as no liquidificador junto com a calda. Dissolva a gelatina em 1 xícara de água fervendo e misture à ameixa. Bata a clara em neve, adicione o creme de leite e misture à ameixa. Leve geladeira em fôrma molhada, por 2 horas, no mínimo.

067@OMELETE DE AMEIXA

750 g de ameixa fresca, 2 xícaras de farinha de trigo, 2 xícaras de leite, 3 ovos, casca ralada de 1/2 limão, 3 colheres (sopa) de manteiga, 5 colheres (sopa) de açúcar, 1/2 colher (café) de canela em pó.

Preparo: Lave e corte as ameixas ao meio, tire os caroços e reserve. Dissolva a farinha de trigo no leite e bata bem até a massa ficar lisa. Adicione os ovos um a um, mexendo sempre. Acrescente a casca de limão. Para cada omelete, aqueça 2 colheres (chá) de manteiga na frigideira e jogue uma porção da massa. Coloque por cima algumas ameixas e deixe fritar por 1 minuto. Tampe a frigideira e frite por mais 5 minutos em fogo baixo. Retire do fogo e polvilhe com açúcar e canela. Sirva como sobremesa.

068@PUDIM DE AMEIXA

150 g de ameixa-preta, 1 1/4 xícara de manteiga, 2 xícaras de açúcar, 2 1/2 xícaras de farinha de trigo, 6 ovos, 1 colher (sopa) de fermento em pó.

Preparo: Cozinhe as ameixas em 1 1/2 xícara de água. A seguir, retire os caroços. Junte então 2 colheres (sopa) de açúcar e deixe ferver até que a calda esteja bem reduzida. Depois pique as ameixas e reserve-as. Bata a manteiga com o açúcar restante e as gemas. Junte a farinha de trigo peneirada com o fermento, as ameixas picadas e por fim as claras em neve. Misture muito bem e despeje numa fôrma previamente untada. Asse em forno moderado durante mais ou menos 1 1/2 hora. Sirva gelado.

069#ARROZ

070@CROQUETE DE ARROZ

4 xícaras de arroz cozido, 4 ovos, 1/2 colher (sopa) de manteiga, 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado, salsa picada, farinha de rosca, óleo, pimenta-do-reino.

Preparo: Moa o arroz. Depois, misture com 2 ovos, a manteiga (amassada com um garfo), o queijo ralado, a salsa picada e a pimenta. Mexa até ficar uma mistura em ponto de enrolar. Se ficar mole, adicione um pouco mais de arroz. Enrole os croquetes, passe na farinha de rosca, nos ovos restantes batidos e novamente na farinha de rosca. Frite em óleo quente. Coloque em papel absorvente. Sirva quente.

071@ARROZ ESPANHOL

2 xícaras de arroz integral, 20 azeitonas pretas picadas, 2 berinjelas, 1 chuchu, 1 cebola, 1 dente de alho, 1 pimentão vermelho em rodela, 2 tomates, 2 cenouras, 1 abobrinha, 2 folhas de louro, sal.

Preparo: Deixe o arroz de molho de um dia para outro. Cozinhe os legumes todos juntos em água e sal. Depois de cozidos, junte o arroz e mexa vagar com uma colher de pau para não pegar no fundo da panela. Quando estiver quase cozido, junte o pimentão e deixe por mais 5 minutos. Na hora de servir, passe para uma travessa, enfeite com as azeitonas e fatias de pimentão.

072@ARROZ INDIANO

1 1/2 xícara de arroz, 1 pitada de açafrão, 1 pacotinho de uva-passa, 2

colheres (sopa) de manteiga, 1 /2 xícara de amêndoas, 1 colher (café) de sal.

Preparo: Lave o arroz e coloque-o na panela junto com todos os outros ingredientes e 4 xícaras de água. Tampe a panela e deixe ferver em fogo forte. Depois, abaixe o fogo e deixe cozinhar durante 15 minutos. Apague o fogo e mantenha a panela abafada, enrolada em um pano de lã. Enquanto estiver fervendo não destampe a panela.

073@SALADA DE ARROZ ORIGINAL

1 xícara de arroz, 2 pimentões vermelhos, 1 colher (sopa) de mostarda, 2 colheres (sopa) de vinagre, sal, pimenta-do-reino, 5 colheres (sopa) de óleo, 1 xícara de ervilha, 1/2 xícara de salsão picado.

Preparo: Despeje o arroz em água fervente com um pouco de sal. Mexa até recomençar a fervura. Cozinhe por cerca de 15 minutos e escorra. Passe por água fria. Unte o pimentão com óleo e asse em forno quente por cerca de 5 minutos. Retire a pele e as sementes e corte em pedaços pequenos. Misture bem a mostarda, o vinagre, o sal e a pimenta. Junte o óleo, mexendo sempre. Coloque com os outros ingredientes numa saladeira, mexa e prove o tempero. Leve à geladeira. Sirva frio.

074@ARROZ-DOCE MULATINHO

2 xícaras de arroz, 1 1/2 litro de leite quente, 2 xícaras de açúcar, 2 pedaços de canela em pau, 3 cravos-da-índia, 3 colheres (sopa) de manteiga, 1 ovo, manteiga para untar.

Calda: 2 xícaras de açúcar, 1 xícara de vinho tinto, 2 xícaras de uva-passa.

Preparo: Leve ao fogo o arroz com 2 xícaras de água por cerca de 10 minutos. Adicione metade do leite quente e o açúcar e deixe cozinhar em fogo baixo por mais 15 minutos. Junte o restinho do leite, os cravos e a canela. Deixe em fogo baixo por mais 1/2 hora. Mexa de vez em quando com uma colher de pau para não grudar na panela. Retire do fogo enquanto ainda estiver um pouco úmido. Retire os cravos e a canela. Acrescente a manteiga e o ovo. Misture bem. Unte uma fôrma em anel e coloque o arroz, apertando bem. Desenforme depois de frio. Prepare a calda: leve ao fogo médio o açúcar com 1 xícara de água. Quando ferver, junte o vinho e a uva-passa. Deixe por cerca de 15 minutos, até a calda engrossar. Vire o arroz num prato. Despeje a calda e decore com a uva-passa.

075#ASPARGOS

076@SUFLE ESPECIAL

1 lata de aspargo, sal, 1 cebola ralada, 1/2 litro de leite, 2 colheres (sopa) de manteiga, 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado, 3 gemas, 2 claras em neve, 2 tomates sem pele nem sementes, 1 maço de salsa.

Preparo: Escorra os aspargos e corte-os em pedaços. Esquente a manteiga e junte os tomates e a salsa picados, o sal, a cebola e as gemas. Depois, acrescente os aspargos e deixe dourar. Retire e coloque no liquidificador junto com o leite. Bata, na velocidade média por 3 minutos. A parte, bata as claras em neve, e junte à mistura com cuidado. Pincele uma travessa refratária com manteiga, coloque o suflê, polvilhe com o parmesão ralado e leve ao forno por cerca de 20 minutos.

077@SOPA-CREME DE ASPARGO

2 colheres (sopa) de maisena, 1 xícara (chá) de leite, 1 lata de aspargo, 1 litro de caldo de legumes, sal, 1 gema.

Preparo: Junte a água dos aspargos ao caldo de legumes e leve ao fogo. Dissolva a maisena no leite e junte ao caldo. Acrescente o aspargo, o sal e a gema batida. Deixe ferver e retire. Sirva em seguida.

078@TORRADINHAS DE ASPARGO

1 lata de aspargo, pão de fôrma, 1 xícara de maionese.

Preparo: Escorra o aspargo, lave-o bem e corte em pedacinhos. Depois, misture-os bem com a maionese. Corte o pão em quadradinhos, torra-os no forno e cubra com a mistura de aspargo e maionese. Se quiser, substitua o pão por torradas já prontas. Sirva como entrada.

079@ARROZ COM ASPARGO

1 xícara de arroz, 1 colher (chá) de sal, uma pitada de gengibre em pó, salsa picadinha, pontas de aspargo cozidas, 1 pimentão vermelho em rodela, 1 xícara de leite, 1 colher (sopa) de maisena.

Preparo: Prepare o arroz do modo usual. Misture o leite com a maisena, o sal e o gengibre. Leve ao fogo e deixe até tomar consistência. Junte o aspargo e a salsa ao creme. Arrume o arroz num prato e, na hora de servir, despeje o creme de aspargo por cima. Enfeite com o pimentão cortado em rodela.

080@ASPARGO GRATINADO

2 latas pequenas de aspargo, 100 g de queijo prato em fatias finas, 1/4 litro de leite, 2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina, 1 colher (sopa) de farinha de trigo, 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado, 1 gema, sal.

Preparo: Derreta metade da manteiga. Junte a farinha de trigo, mexendo sempre, e pouco a pouco o leite quente. Acrescente uma pitada de sal e deixe cozinhar um pouco. Tire a panela do fogo e adicione 1 gema. Arrume numa fôrma refratária, previamente untada com o restante da manteiga, camadas alternadas de aspargo e molho branco, sendo que a última deve ser de molho. Por último, cubra com as fatias de queijo e polvilhe com o parmesão ralado. Leve ao forno moderado e deixe dourar bem. Sirva quente.

081#AVEIA

082@PÃO DE AVEIA

1 xícara de farinha de trigo, 2 colheres (sopa) de açúcar, 2 colheres (chá) de fermento em pó, 1 colher (chá) de sal, 3/4 xícara de aveia, 3 colheres (sopa) de manteiga, 3/4 xícara de leite azedo.

Preparo: Peneire a farinha com o açúcar e o fermento em pó. Junte o sal. Acrescente a aveia. Junte a manteiga aos pedacinhos e misture até obter uma consistência granulada. Junte o leite e mexa bem. Despeje numa fôrma quadrada untada. Asse em forno quente, preaquecido, por 30 minutos. Corte em quadrados.

083@SOPA DE AVEIA

2 tabletes de caldo de legumes, 3 tomates, 1 maço de cheiro-verde, 1 cebola, 6 grãos de pimenta, 1 cenoura, 200 g de feijão-branco em vagem, 1 xícara de aveia, 1 colher (sopa) de manteiga, 6 ovos.

Preparo: Corte os tomates ao meio. Amarre bem o maço de cheiro-verde. Corte a cebola em quatro. Pique a cenoura. Ponha tudo numa panela, juntamente com o caldo, a pimenta e o feijão debulhado. Adicione 3 litros de água e leve ao fogo baixo por 1 hora, até o caldo reduzir-se a 1 litro. Coe. Leve o caldo coado ao fogo. Adicione a aveia e a manteiga. Misture bem e deixe por 10 minutos. Quebre os ovos em taças de consomê. Despeje a sopa por cima.

084@MINGAU COM PASSAS

1 copo de leite, 2 colheres (sopa) de aveia, 1 colher (sopa) de açúcar, raspas de 1/2 limão, 1 colher (sopa) de passas sem semente.

Preparo: Misture todos os ingredientes e leve ao fogo. Assim que engrossar, retire e sirva.

085@TORTA DE AVEIA

Massa: 1 xícara de farinha de trigo, 5 colheres (sopa) de manteiga, 4 colheres (sopa) de açúcar, 1 ovo, 1 gema, 1 xícara de aveia, raspas de limão. Recheio: 1 xícara de geléia a gosto.

Preparo: Faça a massa: Misture todos os ingredientes, até obter uma massa homogênea. Conserve na geladeira durante uns 20 minutos. Abra a massa, deixando-a fina. Reserve uma parte e forre com o resto o fundo e os lados de uma fôrma baixa. Espalhe o recheio. Cubra com tiras da massa reservada. Asse em forno quente.

086@BISCOITINHOS DE AVEIA

1 1/2 xícara de aveia instantânea, 1/2 xícara de açúcar, 3 colheres (sopa) de manteiga (ou margarina), 1 colher (chá) de essência de baunilha, 1/2 colher (chá) de fermento em pó, 1/2 colher (chá) de canela em pó, 1 ovo.

Preparo: Coloque numa tigela todos os ingredientes e misture-os muito bem. Com uma colher das de chá, coloque porções da massa numa assadeira untada, deixando um espaço de 5 cm entre um biscoito e outro. Leve ao forno moderado e asse por 8 a 10 minutos, ou até que a superfície esteja seca e as beiradas dos biscoitos ligeiramente douradas. Deixe esfriar um pouco antes de retirar da assadeira.

087#BANANA

088@SUFLÊ DE BANANA

4 bananas-prata grandes, 2 colheres (sopa) de suco de limão, 2 colheres (sopa) de manteiga, 3 colheres (sopa) de farinha de trigo, 1/4 litro de leite, 1/2 xícara de açúcar, 4 gemas, 4 claras, 2 colheres (sopa) de licor de banana, manteiga para untar, 2 colheres (sopa) de açúcar de confeiteiro para polvilhar.

Preparo: Descasque as bananas, corte-as em pedaços e bata no liquidificador junto com o suco de limão. Reserve. Derreta a manteiga,

polvilhe a farinha de trigo e deixe tostar ligeiramente, mexendo sem parar. Acrescente o leite aos poucos, mexendo continuamente para não empelotar. Ferva por cerca de 3 minutos até engrossar bem. Acrescente o açúcar e retire do fogo. A parte, bata as gemas com um garfo e adicione ao mingau de farinha junto com o licor de banana. Acrescente a banana batida e misture bem. Bata as claras em neve bem firme e misture delicadamente com o restante da massa. Unte uma fôrma refratária com a manteiga e despeje a massa. Leve ao forno brando, preaquecido, e asse durante mais ou menos 25 minutos. Retire do forno, polvilhe com o açúcar de confeiteiro e sirva logo em seguida, ainda quente, na própria fôrma.

089@MUSSE DE BANANA

1 dúzia de banana-prata, 1 pacote de gelatina sabor framboesa, 2 claras, 1 colher (sopa) de açúcar.

Preparo: Dissolva a gelatina em 1 xícara de água fervente. Descasque as bananas, pique e bata no liquidificador junto com a gelatina. Leve à geladeira por 30 minutos. Bata as claras em neve com o açúcar e adicione ao creme de banana. Coloque em taças ou numa tigela molhada com água fria. Deixe na geladeira por mais 2 horas.

090@BANANAS DOURADAS

4 bananas-nanicas maduras, margarina para untar, 2 colheres (sopa) de mel, 4 colheres (sopa) de amêndoa moída, 2 colheres (sopa) de farinha de rosca, 2 colheres (sopa) de manteiga.

Preparo: Unte uma fôrma refratária, arrume as bananas cortadas e regue-as com o mel. Salpique a amêndoa e a farinha de rosca. Espalhe floquinhos de manteiga por cima e leve ao forno médio por 15 minutos.

091@ESPUMA DE BANANAS

6 bananas-nanicas, 1/2 xícara de açúcar, 1/2 litro de creme de leite, 2 ou 3 colheres (sopa) de rum.

Preparo: Descasque as bananas, corte e passe por uma peneira para obter um purê. Junte o açúcar e o rum. Bata o creme de leite à parte e adicione ao purê de banana. Mexa delicadamente. Distribua a mistura em taças e leve ao refrigerador. Se quiser, decore a superfície das taças com rodela de banana.

092@TORTA DE BANANA

1 ovo, 1 xícara de açúcar, 1 xícara de farinha de trigo, 1 colher (café) de baunilha, 4 colheres (sopa) de rum, 4 bananas-nanicas cortadas em rodelas, 4 colheres (sopa) de manteiga, canela em pó.

Preparo: Misture o ovo, o açúcar, a farinha de trigo, a baunilha e o rum até obter uma mistura lisa. Unte uma fôrma refratária com manteiga. No fundo, ponha as rodelas de banana. Cubra com a massa. Corte a manteiga restante em pedaços pequenos e espalhe por cima. Polvilhe a canela. Leve ao forno médio por 25 minutos.

093#BATATA

094@CROQUETE DE BATATA

1 kg de batata, sal, 1 colher (sopa) rasa de manteiga, 1 pitada de noz-moscada ralada, 4 gemas, 1/2 colher (sopa) de salsa picada, 1 colher (sopa) de farinha de trigo, 1 ovo, 2 claras, 2 colheres (sopa) de farinha de rosca, óleo para fritar.

Preparo: Cozinhe as batatas com casca em água e sal. Retire do fogo, escorra e descasque. A seguir, passe as batatas ainda quentes pelo espremedor. Coloque numa panela e junte a manteiga, a noz-moscada ralada e sal a gosto. Leve ao fogo brando mexendo sem parar. Retire do fogo, junte as gemas uma a uma, a salsa picada e, por último, a farinha de trigo. Misture tudo muito bem e enrole formando pequenos croquetes. Bata o ovo com as 2 claras e um pouco de sal. A seguir, passe os croquetes pelo ovo batido e logo depois pela farinha de rosca. Frite os croquetes em óleo bem quente. Quando estiverem dourados, retire do fogo e coloque sobre papel absorvente para tirar o excesso de gordura. Sirva quente.

095@TORTILLA

6 ovos, 5 batatas grandes, 3 cebolas grandes, óleo, sal, pimenta-do-reino.

Preparo: Lave as batatas, descasque-as e corte em quadradinhos de 0,5 cm. Corte as cebolas em fatias. Leve ao fogo uma frigideira com 1/2 xícara de óleo. Deixe aquecer e junte a cebola cortada. Quando murchar, acrescente a batata, tempere com sal e pimenta, e mexa bem. Deixe em fogo brando, mexendo de vez em quando. A parte, bata os ovos, tempere com sal e pimenta e despeje na frigideira. Doure bem de um lado e depois vire para dourar do outro. Se quiser, asse a tortilla no forno: misture a batata já frita aos ovos batidos e coloque numa fôrma untada. Asse durante 20 minutos, ou até que o ovo esteja completamente cozido. Não é necessário virar.

096@CREME DE BATATA E AIPO

4 batatas, 3 aipos verdes, 1 colher (sopa) de manteiga, 1 copo de creme de leite, 2 gemas, sal a gosto.

Preparo: Limpe os aipos, descasque as batatas e cozinhe ambos em 1 1/2 litro de água com sal. Separe alguns talos de aipo já cozidos e corte-os em fatias. Refogue na manteiga e reserve. Passe numa peneira a água do cozimento com as batatas e o aipo restante. Leve novamente ao fogo e deixe ferver. Pouco antes de servir, bata as gemas e dissolva-as no creme de leite. Coloque numa sopeira e despeje o creme de batata e aipo. Mexa bem e espalhe por cima as fatias de aipo refogadas na manteiga. Sirva acompanhado de torradas.

097@NHOQUE DE BATATA

6 batatas, sal, 4 gemas, 1/2 maço de salsa picada, 1/2 maço de manjerição picado, 4 colheres (sopa) de manteiga, 1 pitada de noz-moscada ralada, 1 colher (café) de pimenta-do-reino, farinha de trigo.

Preparo: Descasque as batatas e cozinhe em água e sal. Escorra e esprema. Adicione as gemas, a salsa, o manjerição, 2 colheres de manteiga, a noz-moscada e a pimenta. Misture bem. Acrescente farinha de trigo (cerca de 1/2 xícara) e amasse até ficar uma mistura bem lisa. Faça rolinhos com a massa e corte em pedacinhos de 2 cm. Cozinhe em água fervente e sal por 2 minutos. Apague o fogo e deixe na água por mais 3 minutos. Escorra e coloque num prato. Regue com a manteiga restante. Se quiser, acrescente molho de tomate e queijo parmesão ralado. Sirva quente.

098#BERINJELA

099@CAVIAR DE BERINJELA

1 quilo de berinjela, 100 g de azeitona verde picada, sal a gosto, uma pitada de gengibre em pó, 1/2 kg de pimentão vermelho, 1 xícara de molho de tomate com cebola, 2 dentes de alho, suco de limão, azeitonas pretas para enfeitar.

Preparo: Asse a berinjela com a casca. Depois, retire a casca com cuidado, junte o molho de tomate com cebola, o alho cru picadinho, o pimentão cru em tirinhas finas, as azeitonas verdes, sal e o gengibre e ponha o creme numa tábua de carne. Com duas facas bem afiadas bata bem

todos os ingredientes. Em seguida, coloque essa mistura num pratinho, enfeite com as azeitonas pretas e, por último, junte o suco de limão. Sirva frio com fatias de pão.

100@SALADA DE BERINJELA

4 berinjelas, orégão, molho francês.

Preparo: Lave as berinjelas, parta-as no sentido do comprimento e leve-as ao forno numa assadeira. Quando estiverem macias, retire-as das cascas e corte-as em pequenas tiras. Tempere-as com molho francês e orégão.

101@BERINJELA DELICIOSA

3 berinjelas, 2 ovos, 1 xícara de molho de tomate, sal a gosto, 2 colheres (sopa) de farinha de arroz, 1/4 litro de leite, fatias de queijo-de-minas.

Preparo: Corte as berinjelas em fatias de 0,5 cm. Bata os ovos inteiros com a farinha, o leite e o sal. Passe a berinjela nessa mistura e coloque-a sobre a chapa quente, levemente untada, e deixe corar dos dois lados. Arrume num prato uma camada de berinjela, uma de queijo e uma de molho. Leve ao forno quente até derreter o queijo.

102@BOLINHO DE BERINJELA

3 berinjelas grandes, 2 colheres (sopa) de farinha de trigo, 1 colher (sopa) de manteiga, 1 colher (sopa) de parmesão ralado, 2 tomates, 1 cebola ralada, 1 xícara de farinha de rosca, 1 gema, 2 colheres (sopa) de gordura de coco, 1/2 xícara de leite.

Preparo: Descasque e corte as berinjelas em pedaços. Cozinhe-as em água fervente com sal. Depois de cozidas, escorra a água e coloque as berinjelas sobre uma tábua e bata bem com uma faca. Refogue a berinjela com o tomate, a cebola e a gordura de coco. Acrescente a gema dissolvida no leite e a farinha de trigo. Misture até ferver. Retire do fogo, adicione a manteiga e o queijo. Unte forminhas próprias para empadinhas, encha-as de massa, polvilhe a superfície com farinha de rosca e leve a assar em forno brando. Sirva quente acompanhando bifês de soja ou de glute.

103@BERINJELA RECHEADA

4 berinjelas médias, 1 colher (sopa) de farinha de soja, 1 colher (café)

de noz-moscada, 1 ovo batido, 1 cebola ralada, 1 colher (sopa) de óleo de soja, 1 pitada de páprica, farinha de trigo integral, tirinhas de tomate e pedacinhos de queijo.

Preparo: Parta as berinjelas ao meio. Retire com cuidado a polpa sem ferir a casca. Pique-a bem e misture com o ovo, a farinha de soja, a cebola ralada, o óleo de soja, a noz-moscada e a páprica. Misture bem e coloque esse recheio nas cascas. Polvilhe com um pouco de farinha de trigo integral, enfeite com as tirinhas de tomate e os pedacinhos de queijo. Asse em forno quente. Arrume sobre folhas de alface e rodeie de legumes.

104#BETERRABA

105@PICLES DE BETERRABA

2 kg de beterraba pequena, 3 cebolas cortadas em rodela, 2 xícaras de vinagre branco, 1 xícara de açúcar, 1 xícara de açúcar mascavo, 1 pau de canela, 2 colheres (sopa) de mostarda em grão, 2 colheres (sopa) de coentro em grão, alecrim a gosto, 1 folha de louro, 2 colheres (sopa) de sal.

Preparo: Cozinhe as beterrabas, descasque-as e corte em rodela de 0,5 cm. Distribua em 3 vidros para conserva com capacidade de 1 litro cada um. A parte, misture a cebola, o vinagre, 2 xícaras de água e os 2 tipos de açúcar. Prepare um saquinho de gaze e coloque nele a canela, a mostarda, o coentro, o alecrim e o louro. Coloque o sal e o saquinho de temperos na mistura de vinagre. Leve ao fogo e deixe levantar fervura. Cozinhe por 5 minutos. Retire o saquinho de temperos e despeje o líquido sobre as beterrabas nos vidros de conserva. Feche bem cada vidro e cozinhe em banho-maria durante 30 minutos.

106@BORSCH

4 beterrabas, 2 colheres (sopa) de farinha de trigo, 1 folha de louro, 2 tabletes de caldo de legumes, 1 colher (chá) de suco de limão, 1 xícara de creme de leite, 1 cebola picadinha, 1 colher (sopa) de azeite.

Preparo: Cozinhe as beterrabas em água e sal, junto com o louro e a cebola. Depois de frias, descasque-as e corte em tirinhas. Adicione o caldo de legumes já diluído em um pouco do caldo de beterraba. Dilua a farinha em água fria, junte o azeite e acrescente ao caldo, mexendo até engrossar. Junte o suco de limão. misture e retire do fogo. misture o creme de leite ao servir

107@SOPA FRIA DE BETERRABA

3 xícaras de caldo de beterraba cozida, 1 xícara de suco de pepino em conserva, 2 colheres (sopa) de semolina, 1 gema, 1/2 potinho de creme de leite azedo, sal, pimenta-do-reino, 2 ovos cozidos.

Preparo: Ferva o caldo de beterraba e o suco de pepino. Junte aos poucos a semolina e cozinhe por 10 minutos. Bata a gema e o creme de leite com um pouco do caldo e junte ao restante. Mexa e tempere com sal e pimenta. Deixe esfriar e guarde na geladeira. Sirva fria em pratos de sopa com fatias de ovo cozido.

108@BETERRABAS RECHEADAS

6 beterrabas de tamanho médio, 1 dúzia de cebolinha em conserva, 3 pepininhos em conserva, 1 lata pequena de sopa-creme de tomate, purê de batata, creme de leite.

Preparo: Cozinhe as beterrabas. Depois de frias, retire a casca e corte uma das pontas para que fiquem em pé. Com uma colher pequena faça um buraco no interior das beterrabas. Misture o purê de batata com o creme de leite bem batido. Recheie a cavidade das beterrabas com os pepinos picados e coloque em cada uma um pouco da mistura de purê com creme de leite. Arrume-as numa travessa funda, junto com a sopa de tomate e as cebolinhas. Sirva frio. Se quiser, substitua este recheio por outro feito da seguinte forma: misture ervilhas com batatas e cenouras cozidas cortadas em quadradinhos. Tempere com maionese, mostarda e pimenta a gosto.

109#BRÓCOLOS

110@PANQUECA DE BRÓCOLOS

Massa: 1 xícara de farinha de trigo, sal, 1 xícara de leite, 3 ovos, manteiga. Recheio: maço de brócolos, sal, 3 colheres (sopa) de manteiga, 1 cebola ralada, 4 tomates picados, sem pele nem sementes, molho de tomate a gosto, queijo ralado.

Preparo: Faça a massa: misture todos os ingredientes, menos a manteiga. Mexa bem. Unte uma frigideira com manteiga e despeje pequenas quantidades da massa. Deixe dourar de ambos os lados. Retire e reserve. Prepare o recheio: cozinhe os brócolos em água e sal. Escorra e refogue-os na manteiga. Junte a cebola e os tomates. Deixe cozinhar por 5 minutos e retire. Recheie as panquecas e dobre-as em quatro. Coloque numa travessa e cubra com o molho de tomate. Polvilhe com queijo ralado

e sirva.

111@ARROZ COM BRÓCOLOS

1 xícara de arroz, 2 colheres (sopa) de manteiga, margarina ou óleo, 1 colher (chá) de sal, 1 maço de brócolos, cebola picada.

Preparo: Corte as florzinhas dos brócolos e lave bem. Refogue o arroz na manteiga (ou margarina ou óleo) até que fique opaco. Junte sal e um pouco de cebola picada. Acrescente os brócolos e 4 xícaras de água fervente. Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 minutos, ou até que o arroz esteja cozido.

112@SUFLÊ DE BRÓCOLOS

1 maço de brócolos cozidos e picados, 1 cebola picadinha, 1 colher (sopa) de manteiga, 3 gemas, 3 claras em neve, 2 colheres (sopa) de farinha de trigo, 1 pacotinho de uva passa.

Preparo: Misture os brócolos picados com os outros ingredientes, deixando por último as claras em neve. Coloque numa fôrma refratária e leve ao forno por 30 minutos. Sirva quente.

113@BRÓCOLOS COM TALHARIM

1 maço de brócolos, 1 xícara de molho de tomate, 300 g de talharim fresco cozido, 1 colher (café) de molho de soja.

Preparo: Lave e cozinhe os brócolos. Arrume o talharim ainda quente numa fôrma refratária untada. Coloque por cima os brócolos picados. Junte o molho de soja ao molho de tomate. Despeje o molho de tomate sobre os brócolos e sirva a seguir.

114@BROCOLOS COM QUEIJO AO FORIVO

1/2 maço de brócolos cozidos, 2 ovos batidos, 1 xícara de queijo fundido, 2 colheres (sopa) de margarina, 1/4 xícara de farinha de rosca, 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado, sal a gosto.

Preparo: Pique os brócolos cozidos. Misture a farinha de rosca com a margarina derretida, os ovos, o queijo fundido e o sal. Misture com os brócolos e coloque numa fôrma refratária. Salpique por cima o queijo ralado. Leve ao forno moderado por 30 a 40 minutos.

115@SOPA DE BRÓCOLOS

3 batatas-inglesas, 1 maço pequeno de brócolos, 1 cebola picadinha, 2 cenouras tenras, 1 folha de louro, uma pitada de sal, 1 colher (sopa) de azeite.

Preparo: Lave bem os brócolos. Corte em pedaços e leve ao fogo para cozinhar com água e sal. Junte o louro e a cebola. A seguir, separe algumas flores dos brócolos e passe o restante pelo liquidificador, junto com as batatas e as cenouras cozidas. Acrescente o azeite, as flores reservadas e sirva a seguir.

116#CAFÉ

117@PAVÊ DE CAFÉ

250 g de manteiga, 1 xícara de açúcar, 2 colheres (sopa) de café bem forte, sem açúcar, 3 gemas, 1 pacote de biscoito doce, 1 xícara de café forte e doce, 3 colheres (sopa) de rum.

Preparo: Faça o creme: bata a manteiga com o açúcar, até ficar um creme leve. Junte, sem parar de bater, o café sem açúcar e as gemas, uma a uma. Monte o pavê: alterne camadas de biscoito umedecido na mistura de café e rum e camadas de creme. A última deve ser de creme. Conserve na geladeira.

118@PUDIM DE CAFÉ

2 latas de leite condensado, 1 xícara de leite, 1 xícara de café bem forte, 6 ovos.

Preparo: Misture o leite condensado com o leite, o café e os ovos previamente batidos. Passe essa mistura por 2 vezes numa peneira bem fina. Despeje-a então numa fôrma para pudim já caramelizada. Asse em banho-maria, em forno moderado.

119@MUSSE DE CAFÉ

1 envelope de gelatina branca sem sabor, 3 claras em neve, 1 xícara de açúcar, 2 colheres (sopa) de café solúvel, 1 lata de creme de leite, castanhas de caju.

Preparo: Amoleça a gelatina em 4 colheres (sopa) de água fria. Dissolva em banho-maria. Junte, aos poucos, o açúcar às claras em neve. Acrescente a gelatina e o café. Misture levemente o creme de leite. Despeje numa fôrma umedecida. Leve à geladeira. Antes de servir,

mergulhe a fôrma em água quente e vire. Decore com castanhas de caju.

120@SORVETE DE CAFÉ

1 xícara de açúcar, 3 colheres (sopa) de café solúvel, 8 gemas, 2 latas de creme de leite, confeitos de café.

Preparo: Faça uma calda grossa com 1 xícara de água e o açúcar. Adicione o café solúvel dissolvido num pouco de água. Misture bem. Despeje a calda quente sobre as gemas, batendo em batedeira elétrica até esfriar. Acrescente o creme de leite e bata mais um pouco. Forre com papel de alumínio uma fôrma alta. Coloque aí o creme e leve ao congelador por 4 horas pelo menos. Na hora de servir, desenforme e decore com confeitos de café.

121@SUFLÊ DE CAFÉ

3 colheres (sopa) de manteiga, 2 colheres (sopa) de farinha de trigo, 1 xícara de leite, 1 xícara de café bem forte, 4 ovos, 1 xícara de açúcar.

Preparo: Derreta a manteiga, junte a farinha e mexa bem. Acrescente o leite e o café, misturando tudo rapidamente para a mistura não encaroçar, até obter um creme grosso e liso. Retire do fogo e espere esfriar. Adicione as gemas, o açúcar e misture bem. Por último, acrescente as claras em neve, mexendo levemente. Despeje numa fôrma untada e polvilhada com farinha de trigo. Leve ao forno médio por 30 minutos. Sirva quente

122#CEBOLA

123@TORTA DE CEBOLA

Massa: 1 3/4 xícara de farinha de trigo, 1/2 xícara de manteiga, 1 gema, uma pitada de sal. Recheio: 5 cebolas, 2 batatas, 4 colheres (sopa) rasas de manteiga, 1 xícara de creme de leite, 60 g de queijo mozzarella, 1 colher (sopa) cheia de farinha de trigo, 2 ovos, noz-moscada, sal, pimenta-do-reino.

Preparo: Faça a massa 1 hora antes de usá-la. Coloque a farinha de trigo numa superfície lisa, abra um buraco no centro e despeje a manteiga amolecida, a gema, o sal e 2 colheres (sopa) de água gelada. Trabalhe a massa com a ponta dos dedos. Junte mais 1 colher de água gelada (ou um pouco mais, se necessário) para obter uma massa firme, mas não dura. Faça uma bola e deixe descansar em lugar fresco durante 1 hora. Abra a massa e forre com ela uma fôrma redonda untada. Leve ao forno moderado

por cerca de 20 minutos (a massa não deve assar completamente). Prepare o recheio: rale as cebolas e as batatas cruas. Derreta a manteiga e frite a cebola e a batata até dourar. Polvilhe com a farinha de trigo e deixe cozinhar, mexendo sempre com uma colher de pau. Retire do fogo, acrescente os ovos batidos, o creme de leite e o queijo bem picado (reserve um pouco do queijo). Tempere com noz-moscada, sal e pimenta a gosto. Despeje essa mistura sobre a massa, polvilhe com o queijo reservado e espalhe na superfície pedacinhos de manteiga. Leve ao forno quente por 5 minutos, deixando a porta do forno um pouquinho aberta. Depois feche e deixe em forno brando por mais 20 minutos, cuidando para não queimar a superfície.

124@CEBOLA AO VINHO BRANCO

600 g de cebola, 1 xícara de leite, 1 cálice de vinho branco seco, 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado, sal, pimenta-do-reino.

Preparo: Descasque as cebolas, corte em fatias e deixe durante 10 minutos em água fervente com sal. Escorra as cebolas e coloque numa fôrma refratária. Dissolva o queijo no leite, pouco a pouco, junte o vinho e a pimenta-do-reino. Despeje essa mistura sobre a cebola, tampe a fôrma e leve ao forno brando durante aproximadamente 1 hora. Sirva bem quente.

125@PÃO DE CEBOLA

2 cebolas grandes em rodela, 3 xícaras de farinha de trigo, 6 colheres (sopa) de manteiga, 1 tablete de fermento para pão, 1 colher (café) de sal, azeite.

Preparo: Dissolva o fermento em 1/2 xícara de água morna. Peneire a farinha com o sal, junte a manteiga derretida, o fermento dissolvido e mais 1 xícara de água morna. Misture bem e trabalhe com as mãos até a massa soltar do recipiente. Cubra com um pano e deixe descansar durante 1 hora e 30 minutos. Achate um pouco a massa e coloque numa fôrma untada. Coloque por cima a cebola e regue com azeite. Deixe crescer até dobrar de tamanho. Leve ao forno quente por 1 hora.

126@CEBOLAS ROMENAS

1/2 kg de cebola, 1/2 xícara de vinagre, 3 colheres (sopa) de óleo, pimenta-do-reino, 4 tomates, uma pitada de sal, 1/2 colher (café) de açúcar, 1 xícara de passas, 1 maço de cheiro-verde, 1 folha de louro.

Preparo: Leve ao fogo uma panela com o vinagre, o óleo, as cebolas e 2

xícaras de água. Quando ferver, junte o tomate picado, o sal, a pimenta, o açúcar, as passas, o cheiro-verde e o louro. Deixe cozinhar em fogo brando durante 1 hora e 30 minutos, mexendo de vez em quando. Sirva frio.

127#CENOURA

128@PUDIM DE CENOURA

8 cenouras de tamanho médio, 1 /2 litro de leite, 3/4 xícara de farinha de trigo, 1 xícara de queijo parmesão ralado, 4 colheres (sopa) rasas de manteiga, 8 ovos, uma pitada de noz-moscada ralada, sal, pimenta do-reino.

Preparo: Raspe as cenouras, lave e cozinhe em água e sal, Escorra e passe no espremedor; depois aperte em um guardanapo para que saia toda a água. Ferva o leite. Derreta metade da manteiga, depois junte a farinha de trigo, mexendo rapidamente. Adicione o leite aos poucos. Tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Tire do fogo, junte o queijo, a noz-moscada e a cenoura amassada, refogada no restante da manteiga. Deixe esfriar. Unte uma fôrma e po vilhe com farinha de trigo. Junte as gemas, uma a uma, à massa. Por último, acrescente as claras batidas em neve, mexendo delicadamente. Despeje a mistura na fôrma e asse em forno quente durante 1 hora. Sirva imediatamente.

129@PATÊ DE CENOURA

4 cenouras meio cozidas, 3 ovos cozidos e picados, 1 folha de louro picada, 2 dentes de alho, 5 tomates, 1 cebola, sal, salsa.

Preparo: Refogue a cebola, o alho, o tomate, o louro e o sal, mas sem apurar muito. Retire do fogo, junte os ovos e a cenoura cozidos. Coloque essa mistura aos poucos no liquidificador. Por último, junte a salsa.

130@BOLO DE CENOURA

3 cenouras raladas, 2 xícaras de farinha de trigo, 3 ovos, 3/4 xícara de óleo, 1 1/2 xícara de açúcar, 1 colher (sopa) de fermento em pó.

Preparo: Bata no liquidificador a cenoura ralada, o óleo e as gemas. Retire do liquidificador e acrescente o açúcar, a farinha peneirada com,o fermento e, por último, as claras em neve. Leve ao forno moderado.

131@FAROFA DE CENOURA

3 cenouras grandes, 2 ovos, 1 cebola grande cortada em rodela, 2 colheres (sopa) de óleo, farinha de mandioca, sal.

Preparo: Refogue a cebola no óleo até ficar macia. Junte a cenoura ralada no ralo grosso e deixe cozinhar por alguns minutos, mexendo de vez em quando. Quando estiver macia, junte os ovos e misture bem. Adicione farinha de mandioca até ficar no ponto de farofa, não muito seca, e tempere com sal a gosto.

132@CROQUETE DÊ CENOURA

1/2 kg de cenoura, 1 xícara de leite, 1 colher (sopa) de manteiga, 2 colheres

(sopa) de cebola ralada, 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado, 2 colheres (sopa) de farinha de trigo, 2 gemas, 1 colher (sopa) de salsa picada, 2 ovos batidos, farinha de rosca, óleo, sal, pimenta-do-reino.

Preparo:

Raspe as cenouras e cozinhe em água e sal. A seguir, escorra e passe no espremedor. Refogue a cebola na manteiga, junte a cenoura amassada e uma pitada de pimenta. Bata no liquidificador o leite com as gemas e a farinha de trigo. Tire a panela do fogo, junte o leite batido e mexa bem. Leve novamente ao fogo e mexa sem parar, até cozinhar e encorpar. Acrescente então a salsa picada e o queijo ralado. Mexa e deixe mais um pouco no fogo, mexendo até soltar do fundo da panela. Deixe esfriar um pouco e enrole os croquetes (se a massa ficar um pouco mole, junte mais farinha de trigo). Passe os croquetes na farinha de rosca, nos ovos batidos e novamente na farinha de rosca. Frite em óleo bem quente e coloque sobre papel para absorver o excesso de gordura. Sirva quente.

133#CHUCHU

134@ENSOPADO DE CHUCHU

2 colheres (sopa) de óleo, 2 chuchus grandes, 1 cebola picada, 1 colher (sopa) de manteiga, 1 colher (sopa) de farinha de trigo, 1/2 colher (sopa) de extrato de tomate, 1 xícara de caldo de legumes, 1 xícara de azeitonas pretas, sal, pimenta-do-reino.

Preparo: Aqueça o óleo e refogue o chuchu descascado e cortado em quadradinhos. Junte a cebola, mexa e tampe a panela. Cozinhe em fogo baixo, mexendo de vez em quando. À parte, derreta a manteiga, adicione a farinha e espere começar a dourar. Junte o extrato de tomate, mexa e adicione aos poucos o caldo de legumes. Tempere com sal e pimenta. Quando o molho encorpar, despeje na panela com o chuchu e acrescente as azeitonas. Deixe no fogo por mais 5 minutos. Sirva bem quente.

135@CHUCHU RECHEADO

3 chuchus grandes, sal, 3 colheres (sopa) de óleo, 1 colher (sopa) de cebola picada, 2 xícaras de ricota, uma pitada de orégão, 1 tomate sem pele nem sementes, 6 fatias de mozzarella, 1 xícara de molho de tomate, 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado, 2 ovos cozidos picados, azeitonas picadas.

Preparo: Descasque os chuchus e corte ao meio. Cozinhe levemente em água e sal para que não amoleçam muito. Escorra e retire cuidadosamente um pouco da polpa. Prepare o recheio: misture a ricota com o óleo, a cebola, o sal, o orégão e o tomate picado. Adicione as azeitonas e os ovos cozidos. Misture bem e recheie as metades de chuchu. Arrume numa fôrma refratária e coloque 1 fatia de queijo sobre cada metade de chuchu. Regue com o molho de tomate e polvilhe com o queijo ralado.

136@SUFLÊ DE CHUCHU

4 chuchus, sal, 1 colher (sopa) de manteiga, 3 ovos, 1 xícara de leite, 1 colher (sopa) rasa de maisena, 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado.

Preparo: Descasque os chuchus, corte-os em pedaços e cozinhe em água e sal. Escorra e passe por uma peneira. Junte a manteiga e mexa bem para derreter. Acrescente as gemas, o leite, misturado com a maisena, e metade do queijo. Por último, junte as claras batidas em neve e mexa delicadamente. Despeje numa fôrma refratária untada e polvilhada com o restante do queijo. Leve ao forno quente por 25 minutos, até crescer e dourar. Sirva quente.

137@CHUCHU DE FORNO

4 chuchus, 6 ovos, 1 colher (sopa) de manteiga, 1 xícara de leite, 5 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado, 1 cebola ralada, 1 colher (sopa) de salsa picada, sal, 1 colher (sopa) rasa de maisena.

Preparo: Descasque os chuchus, retire os centros duros, corte em pedaços e refogue na manteiga com a cebola ralada e o sal. Tampe a panela e deixe cozinhar no vapor, em fogo baixo. Quando estiver macio, junte a salsa e retire do fogo. Coloque numa fôrma refratária untada. A parte, misture as gemas, a maisena, o queijo, o leite e as claras batidas em neve. Tempere com um pouco de sal e despeje sobre o chuchu. Leve ao forno moderado.

138#CÔCO

139@BOLO DE MANDIOCA COM CÔCO

1 xícara de leite de coco, 1 kg de mandioca, 3 colheres (sopa) de manteiga, 3 ovos batidos, canela em pó, 1 colher (chá) de sal, açúcar a gosto.

Preparo: Descasque a mandioca crua e corte em pedaços pequenos. Passe pelo liquidificador (deve dar umas 3 xícaras de mandioca ralada). Acrescente 1/2 xícara de água fervente. Passe por uma peneira. Junte a manteiga, os ovos batidos, o leite de coco, o sal e açúcar. Coloque numa fôrma untada e salpique levemente com açúcar e canela. Asse em forno quente, preaquecido, por 1 hora. Deixe esfriar e retire da fôrma.

140@FLAN DE COCO

8 folhas de gelatina branca, 2 xícaras de leite fervente, 1 lata de leite condensado, 1 xícara de leite de coco, 1 xícara de coco ralado.

Preparo: Mergulhe a gelatina em 1/2 xícara de água fria e deixe de molho por 5 minutos. Esprema para tirar o excesso de água e dissolva no leite. Misture com o leite condensado, o leite de coco e o coco ralado. Coloque em taças umedecidas com água fria ou numa fôrma para pudim. Leve a geladeira e mexa de vez em quando, com cuidado, para evitar que o coco se acumule na superfície. Para desenformar, solte as bordas e vire.

141@COCADA DE COLHER

1 xícara de açúcar, 1 xícara de água, dois pedaços de canela em pau, 1 coco médio, ralado, 3 cravos-da-índia, 1 lata de leite condensado.

Preparo: Misture muito bem todos os ingredientes. Leve ao fogo, mexendo sempre, por mais ou menos 15 minutos. Retire, deixe esfriar e coloque numa compoteira.

142@TORTA CROCANTE

4 claras, 1 xícara de açúcar, 1 colher (chá) de baunilha, 1 xícara de bolacha maisena passada pelo liquidificador, 1/2 xícara de coco ralado, 1/2 xícara de castanha-do-pará ralada.

Preparo: Bata as claras em neve. Junte o açúcar aos poucos, batendo sempre. Junte a baunilha. Acrescente a bolacha, o coco ralado e a castanha-do-pará. Espalhe numa fôrma redonda, de uns 20 cm de diâmetro, untada. Asse por 35 minutos. Deixe esfriar e corte em fatias.

143@BOM-BOCADO

1 coco ralado, 1/2 kg de açúcar, 6 ovos, 8 colheres (sopa) rasas de manteiga, 1 xícara de farinha de trigo.

Preparo: Leve o açúcar ao fogo com 1 xícara de água até obter uma calda grossa. Deixe esfriar. Bata as gemas com a manteiga e junte à calda. Acrescente a farinha e misture bem. Junte o coco e, por último, as claras em neve. Coloque em forminhas untadas. Leve ao forno quente para dourar.

144#COGUMELO

145@RISOTO DE COGUMELO

1 xícara de arroz, 1 cebola, 4 colheres (sopa) de manteiga, 2 xícaras de caldo de legumes, 2 tomates, 250 g de cogumelo fresco, sal, pimenta-do-reino, 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado, salsa.

Preparo: Lave o arroz e deixe-o escorrer. Pique a cebola e doure-a na metade da manteiga. Junte o arroz e deixe no fogo por 2 minutos, sem parar de mexer. Acrescente o caldo, tampe a panela, abaixe o fogo e cozinhe por 20 minutos. Retire a pele e as sementes dos tomates e pique-os. Corte os cogumelos em lâminas, reservando alguns inteiros para guarnecer. Aqueça a manteiga restante, junte o cogumelo e refogue até secar bem. Retire os cogumelos inteiros e reserve-os. Junte o tomate ao cogumelo picado e deixe no fogo por mais 5 minutos. Tempere com o sal e a pimenta. Misture o arroz, o refogado de cogumelo e o queijo ralado. Coloque numa tigela e desenforme. Guarneça com os cogumelos inteiros e raminhos de salsa.

146@GOULASH DE COGUMELO

750 g de cogumelo fresco, 2 pimentões verdes e 1 vermelho, 3 cebolas, 1 dente de alho, 4 colheres (sopa) de óleo, sal, 1 l de caldo de legumes, 1 colher (chá) de orégão, uma pitada de pimenta-do-reino, 1l de leite, 1 colher (sopa) de farinha de trigo.

Preparo: Deixe os cogumelos de molho em água fria, por 20 minutos, trocando-a 2 ou 3 vezes. Depois, corte-os em lâminas. Retire as sementes dos pimentões e corte-os em tiras finas. Aqueça o óleo, e doure a cebola e o alho, bem picados. Junte o cogumelo e o pimentão e refogue sem adicionar água. Acrescente o caldo e tempere com o sal, a pimenta e o orégão. Tampe e deixe cozinhar por uns 10 minutos. A parte, dissolva a farinha de trigo no leite. Adicione ao goulash e ferva durante uns tres minutos, até engrossar. Sirva quente.

147@EMPADAO DE COGUMELO E QUEIJO

Massa: 2 1/2 xícaras de farinha de trigo, 1 colher (chá) de fermento em pó, 1 ovo, 1 colher (chá) de sal, 3/4 tablete de margarina. Recheio: 2 cebolas pequenas, 2 dentes de alho, sal, 1/2 kg de cogumelo fresco, 1 colher (sopa) de margarina, 2 colheres (sopa) de suco de limão, pimenta-do-reino, 150 g de queijo prato, 1/2 potinho de creme de leite fresco, 1 pacotinho de queijo parmesão ralado.

Preparo: Peneire juntos a farinha de trigo e o fermento numa tigela. Faça uma cova no meio, e coloque o ovo e o sal. Espalhe a margarina e trabalhe a massa, deixando-a lisa. Leve à geladeira por 30 minutos. Coloque 2/3 da massa numa assadeira para pizza e abra com os dedos. Com o restante da massa faça uma borda de 2 cm de altura. Espete o fundo do pastelão com um garfo e asse em forno quente por 20 minutos. Enquanto isso, prepare o recheio: pique as cebolas, amasse o alho com o sal, corte os cogumelos em lâminas. Doure a cebola e o alho na margarina. Junte o cogumelo, o sal, a pimenta e o suco de limão. Refogue por uns 10 minutos. Adicione o queijo picado e o creme de leite. Misture tudo, retire do fogo e espalhe sobre a massa. Salpique com o queijo parmesão, leve ao forno quente e asse por mais 15 minutos. Sirva bem quente.

148#COUVE

149@COUVE A MINEIRA

1 maço de couve-manteiga, 1 cebola picada, 1 dente de alho socado, sal, óleo.

Preparo: Retire os talos da couve. Lave bem as folhas, enrole-as apertado e corte em tiras fininhas, com uma faca afiada. Escalde em água fervendo e escorra bem. Esquente bem o óleo, doure a cebola e o alho e junte o sal e a couve. Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo até a couve ficar macia.

150@FOLHAS DE COUVE RECHEADAS

4 maços de couve-manteiga, 1 xícara de arroz cozido, 1 pacotinho de passas, 1 ovo cozido e picado, 5 tomates sem pele nem sementes, 20 azeitonas pretas picadas, 1 cebola picada, 1 dente de alho, 2 colheres (sopa) de azeite.

Preparo: Lave as folhas de couve e retire os talos com cuidado para que as folhas fiquem perfeitas. Recheie as folhas com o arroz cozido misturado com as passas e o ovo picado. Doure a cebola no azeite, junte os tomates picados, o alho e a azeitona. Arrume as folhas bem enroladas nesse molho e pingue água aos poucos até cozinhar.

151@COUVE A BAIANA

3 maços de couve-manteiga, 1 colher (sopa) de manteiga, 1 xícara de molho de tomate bem temperado, 1 pimenta socada.

Preparo: Faça como na receita de couve à mineira. Na hora de servir, junte o molho de tomate e a pimenta socada.

152@CALDO VERDE

1/2 kg de batata, 2 colheres (sopa) de óleo, 1 maço de couve-manteiga, 1 dente de alho, 1/2 colher (sopa) de cebola ralada, sal, 2 colheres (sopa) de azeite de oliva.

Preparo: Refogue a cebola e o alho no óleo e junte as batatas picadas. Despeje 1 litro de água e deixe cozinhar. Quando a batata estiver cozida, retire e passe no espremedor. Torne então a colocá-la no caldo e adicione a couve picada fino e sal a gosto. Conserve a sopa no fogo até que a couve esteja cozida, mexendo de vez em quando. No momento de servir, despeje o azeite de oliva e misture. Sirva quente.

153@FAROFA DE COUVE

1 maço de couve, 1 cebola batidinha, sal, óleo, farinha de mandioca, azeitonas verdes picadas.

Preparo: Retire os talos grossos da couve, lave bem as folhas, enrole-as e pique bem fino. Escalde em água fervendo e escorra. Esquente o óleo, junte a cebola, o sal, a azeitona e a couve. Deixe cozinhar até a couve ficar macia. Abaixar o fogo e junte aos poucos a farinha, mexendo sempre, até a farofa ficar seca.

154#COUVE-DE-BRUCHELAS

155@COUVE-DE-BRUXELAS AO MOLHO DE CARIL

1 kg de couve-de-bruxelas, 1/2 xícara de óleo, 2 dentes de alho esmagado, sal. Molho: 1 colher (sopa) de manteiga, 1 1/2 colher (sopa) de farinha de trigo, 1 xícara de leite fervente, 1 colher (sobremesa) de caril, sal.

Preparo: Afervente a couve-de-bruxelas por 5 minutos. Retire e escorra. Doure o alho no óleo. Coloque a couve-de-bruxelas e tempere com sal. Refogue por 15 minutos. Reserve. Prepare o molho: derreta a manteiga e junte a farinha, mexendo bem. Adicione o leite de uma só vez. Bata fortemente para evitar que encaroce. Quando ficar liso, retire um pouco numa xícara e junte o caril e sal. Misture outra vez ao molho da panela e cozinhe em fogo baixo por 10 minutos. Coloque a couve-de-bruxelas numa travessa e regue com molho. Sirva a seguir.

156@COUVE-DE-BRUXELAS GRATINADA

200 g de couve-de-bruxelas, 2 tomates cortados em fatias, 1 dente de alho socado, 10 g de queijo ralado, sal, pimenta-do-reino.

Preparo: Parta as couves-de-bruxelas ao meio e cozinhe na água. Arrume numa fôrma refratária camadas de couve-de-bruxelas e fatias de tomate. Tempere cada camada com sal e pimenta. Polvilhe com o queijo ralado e leve ao forno durante uns 20 minutos. Sirva bem quente.

157@SOPA DE COUVE-DE-BRUXELAS

1. 1/2 kg de couve-de-bruxelas, sal, 2 xícaras de caldo de legumes, pimenta, noz-moscada, 2 gemas, 1/2 xícara de creme de leite, 2 fatias médias de pão, 1 colher (sopa) de manteiga.

Preparo: Cozinhe a couve-de-bruxelas por cerca de 20 minutos em água e sal. Escorra bem e reserve 2 xícaras da água do cozimento. Bata a couve-de-bruxelas no liquidificador com a água reservada. Leve ao fogo junto com o caldo de legumes e deixe levantar fervura. Tempere com a pimenta e a noz-moscada. Bata as gemas com o creme de leite e adicione à

sopa sem deixar ferver para não talhar. Corte o pão em cubinhos e toste-os na manteiga. Retire a sopa do fogo, e jogue os cubinhos por cima.

158@COUVE-DE-BRUXELAS NA MANTEIGA

1 kg de couve-de-bruxelas, 5 colheres (sopa) de manteiga, noz-moscada, sal.

Preparo: Cozinhe a couve-de-bruxelas em água e sal e escorra. Derreta a manteiga, junte a couve-de-bruxelas, a noz-moscada ralada e o sal. Refogue por alguns minutos em fogo brando, mexendo sempre. Sirva quente.

159@COUVE-DE-BRUXELAS COM MOLHO DE TOMATE

1/2 kg de couve-de-bruxelas, 300g de tomate sem pele nem sementes, 1 folha de louro, páprica, sal, pimenta-do-reino.

Preparo:

Cozinhe a couve-de-bruxelas em água e sal. Escorra e corte ao meio. Cozinhe por 10 minutos o tomate picado com o louro, a páprica, o sal e a pimenta. Retire o louro e junte a couve-de-bruxelas. Deixe em fogo brando por 15 minutos. Retire e sirva.

160#COUVE-FLOR

161@COUVE-FLOR A MADRILENHA

1 couve-flor, 2 colheres (sopa) de manteiga, 2 dentes de alho, 1 cebola, 1 folha de louro, 1 colher (café) de açúcar, uma pitada de sal, 1/2 xícara de óleo, 3 tomates sem pele nem sementes, 1/2 xícara de queijo parmesão ralado, uma pitada de noz-moscada, salsa picadinha.

Preparo: Lave a couve-flor e cozinhe em água e sal. Escorra e separe em buquês. Doure o alho socado na manteiga, junte a couve-flor e deixe corar. Junte o óleo, a cebola, o louro, o açúcar, o sal, a noz-moscada e o tomate. Deixe apurar o molho. Coloque numa travessa, polvilhe com o queijo ralado, salpique com a salsa picadinha e sirva.

162@PUDIM DE COUVE-FLOR

2 couves-flores de 600 g cada uma, sal, 3 colheres (sopa) de manteiga, 2 colheres (sopa) de farinha de trigo, 2 xícaras de leite fervente., 3 ovos, 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado.

Preparo: Limpe bem as couves-flores. Lave e separe em buquês. Cozinhe em água fervente com sal, sem deixar amolecer muito. Retire, escorra e refoque em metade da manteiga. Quando tiver absorvido completamente a manteiga, junte 1 xícara de leite e cozinhe até evaporar. Passe a couve-flor por uma peneira e reserve. Leve ao fogo uma panela com 1 colher (sopa) de manteiga. Adicione a farinha e mexa com uma colher de pau. Quando começar a corar, despeje o leite fervente restante. Tempere com sal e mexa sem parar. Cozinhe o molho branco durante 5 minutos em fogo brando. Adicione o purê de couve-flor reservado e mexa até ligar tudo muito bem. Bata ligeiramente os ovos, junte o queijo ralado e despeje na vasilha de couve-flor. Mexa bem e coloque numa fôrma untada com a manteiga restante (use uma fôrma com buraco no centro). Alise a superfície do pudim com uma colher e leve ao forno moderado, em banho-maria, durante 1 hora. Retire, desenforme e efeite como quiser. Sirva bem quente. 163@COUVE-FLOR GRATINADA

1 couve-flor, 1 colher (sopa) de vinagre, sal, 4 colheres (sopa) de manteiga, 2 colheres (sopa) de farinha de trigo, 1 xícara de leite, 1/2 lata de creme de leite, pimenta-do-reino, noz-moscada, 1 xícara de queijo parmesão ralado, 1 xícara de queijo prato ralado.

Preparo: Lave a couve-flor e separe em buquês. Coloque numa vasilha com água morna e vinagre e deixe por 15 minutos. Escorra e cozinhe em água fervente e sal. Não deixe que amoleça demais. Retire e escorra. Aqueça 3 colheres de manteiga e doure nela a farinha. Junte o leite e mexa sem parar até que comece a engrossar. Junte o creme de leite, tempere com sal, pimenta e noz-moscada. A parte, misture os dois tipos de queijo e acrescente a metade ao molho. Retire do fogo. Unte uma fôrma refratária e disponha os buquês de couve-flor. Cubra com o molho e polvilhe com o restante do queijo. Espalhe por cima o restante da manteiga em pedacinhos. Leve ao forno quente para dourar. Sirva bem quente.

164@COUVE-FLOR AO MOLHO DE MOSTARDA

1 couve-flor de 1 kg aproximadamente, sal, 2 gemas, 1 limão, 1 xícara de óleo, 3 cebolinhas (picles), 1 pedaço de pimentão vermelho e 1 de verde (picles), 1 colher (sopa) de mostarda, molho inglês.

Preparo: Lave bem a couve-flor e cozinhe numa panela com água fervente e sal. Quando estiver cozida, mas ainda firme, escorra e coloque num prato. Deixe esfriar. A parte, prepare o molho: bata as gemas com um pouco de sal. Adicione aos poucos, alternadamente, o óleo em fio e gotas de limão. Mexa bem até obter um molho denso. Junte então as cebolinhas e os pedaços de pimentão bem picados, a mostarda e gotas de molho inglês. Misture bem. Regue a couve-flor com esse molho. Sirva frio.

165#ERVA-DOCE

166@SOPA DE ERVA-DOCE

1 cebola bem batida, 2 dentes de alho esmagados, 2 colheres (sopa) de manteiga, 6 tomates, 1 /2 litro de caldo de legumes, 3 xícaras de erva-doce picada, sal, pimenta, 1 colher (sopa) de farinha de trigo.

Preparo: Doure a cebola e o alho na manteiga. Bata os tomates no liquidificador, passe , pela peneira e junte. Refogue rapidamente. Acrescente o caldo, o sal, a pimenta e a erva-doce. Cozinhe por 30 minutos. Desmanche a farinha num pouco de água e acrescente à sopa. Misture bem e deixe por mais 10 minutos. Sirva quente.

167@ERVA-DOCE À PARMEGIANA

3 ervas-doces, sal. Molho: 1 cebola bem batida, 2 dentes de alho esmagados, 1/2 xícara de óleo, 6 tomates sem pele nem sementes, 2 folhas de louro, sal, pimenta, 10 a 12 azeitonas pretas, 2 xícaras de queijo ralado.

Preparo: Limpe e lave as ervas-doces. Cozinhe em água fervente com sal por 30 minutos. Retire, corte ao meio e escorra numa peneira. Prepare o molho: doure a cebola e o alho no óleo. Junte o tomate picado, o louro, o sal e a pimenta. Cozinhe em fogo baixo por 20 minutos, com a panela tampada. Ponha a erva-doce numa fôrma refratária e espalhe o molho por cima. Distribua as azeitonas e polvilhe o queijo. Leve ao forno por 10 minutos.

168@SUFLÊ DE ERVA-DOCE

4 ervas-doces, 3 ovos, 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina, 1 colher (sopa) de farinha de trigo, 1/4 litro de leite, 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado, sal.

Preparo: Cozinhe a erva-doce em um pouco de água e sal. Se quiser que ela se mantenha bem branca, junte um pouco de farinha à água do cozimento. Escorra bem. Depois, moa ou pique muito bem. A seguir, prepare um molho branco: derreta a manteiga, junte a farinha e, aos poucos, despeje o leite fervente. Cozinhe por alguns minutos, sem parar de mexer. Tire do fogo e deixe esfriar. Acrescente então a erva-doce moída, o parmesão, as gemas, uma a uma, e tempere com sal a gosto. Mexa bem e adicione aos poucos as claras batidas em neve firme, mexendo delicadamente. Unte uma fôrma refratária e polvilhe com farinha de

trigo. Despeje a mistura já preparada e leve ao forno moderado por 45 minutos. Sirva quente.

169@ERVA-DOCE AO MOLHO VERDE

1/2 kg de erva-doce, 1 colher (sopa) bem cheia de salsa picada, manteiga ou azeite, farinha de trigo, 1/4 litro de leite, pimenta-do-reino, sal.

Preparo: Cozinhe a erva-doce em água e sal, sem deixar que amoleça demais. Aqueça a manteiga ou o azeite, acrescente a farinha de trigo, mexa bem e despeje o leite fervente, sem parar de mexer para não encaroçar. Ficará um molho branco meio líquido. Acrescente então a salsa picada e a erva-doce. Junte uma pitada de pimenta-do-reino e, se necessário, um pouco mais de sal. Conserve em fogo brando por mais alguns minutos para tomar gosto e sirva logo.

170#ESCAROLA

171@PURE DE ESCAROLA

3 pés de escarola, 4 batatas de tamanho médio, 2 colheres (sopa) de manteiga, 1 xícara de creme de leite, sal, cubinhos de pão torrado.

Preparo: Lave as folhas de escarola e cozinhe em água e sal. Depois escorra bem e passe na máquina de moer. Cozinhe as batatas e moa também junto com a verdura. Junte a manteiga e o creme de leite. Misture bem. Sirva com os cubinhos de pão colocados por cima ou à parte.

172@PUDIM DE ESCAROLA

6 pés grandes de escarola, sal, 2 colheres (sopa) de manteiga, 2 colheres (sopa) de farinha de trigo, 1/2 xícara de leite, 1 pote de creme de leite fresco ou 1/2 lata de creme de leite, noz-moscada, pimenta-do-reino, 4 ovos, manteiga para untar, farinha de rosca para polvilhar.

Preparo: Limpe a escarola, lave e leve ao fogo por 15 minutos numa panela com bastante água fervente e sal. Escorra e seque bem com um pano. Pique em tirinhas. Reserve. Aqueça 2 colheres (sopa) de manteiga e doure nela a farinha de trigo. Junte o leite, mexa bem para não formar grumos e deixe no fogo até engrossar. Acrescente o creme de leite, tempere com o sal, a pimenta e a noz-moscada. Misture esse molho branco à escarola, acrescentando os ovos batidos como para omelete. Se necessário, acrescente um pouco mais de sal, pimenta e noz-moscada. Unte fartamente uma fôrma para pudim, polvilhe a farinha de rosca e despeje a

mistura. Leve ao forno bem quente em banho-maria, por cerca de 1 hora, ou até que esteja cozido (verifique o cozimento espetando uma faca ou um palito, que deverá sair limpo). Desenforme o pudim depois de 5 minutos. Sirva acompanhado de molho de tomate.

173@PIZZA DE ESCAROLA

1 pé de escarola, 2 colheres (sopa) de óleo, sal e pimenta, 1/4 colher (chá) de noz-moscada ralada, 250 g de tomates cortados, 200 g de queijo prato ralado, 2 colheres (sopa) de salsa picada, 2 colheres (sopa) de óleo. Massa: 1/2 xícara de leite, 1 tablete de fermento para pão, 2 1/2 xícaras de farinha de trigo, 3/4 colher (chá) de sal, 1/2 xícara de manteiga ou margarina derretida e fria, 2 colheres (sopa) de óleo.

Preparo: Cozinhe a escarola em água e sal até que murche. Escorra e pique. Aperte bem para retirar toda a água. Refogue no óleo, e tempere com a pimenta e a noz-moscada. Prepare a massa: desmanche o fermento no leite morno e deixe descansar por 1/2 hora. Misture numa tigela com a farinha, o sal, a manteiga e o óleo, e amasse bem. Cubra com um pano e deixe descansar por 10 minutos. Abra a massa e forre a fôrma de pizza. Espalhe a escarola sobre a massa. Cubra com o tomate e salpique com sal, pimenta, o queijo e a salsa. Respingue com óleo e leve ao forno.

174@ESCAROLA GRATINADA

2 pés de escarola, 1/2 xícara de caldo de legumes, sal a gosto, 2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina derretida, 1/2 xícara de migalhas de pão, 1/2 xícara de queijo provolone ralado.

Preparo: Lave e pique a escarola. Coloque numa frigideira, junte o caldo de legumes e o sal. Leve ao fogo brando e cozinhe por uns 15 minutos, até ficar quase macia. Espalhe numa fôrma refratária untada. Misture a manteiga ou margarina, o queijo e as migalhas de pão. Salpique essa mistura sobre a escarola e asse em forno moderado por uns 15 minutos, ou até que o queijo esteja derretido e as migalhas de pão comecem a dourar.

175#ESPINAFRES

176@TORTA ALPINA

1 maço de espinafre, 1 xícara de aveia, 3 colheres de sopa de farinha de trigo, 3 colheres de sopa de óleo, 1 cebola picada, 3 ovos separados, 1/2 xícara de leite, 1 dente de alho picadinho, 2 tomates picados sem pele, sal a gosto.

Preparo: Lave e corte o espinafre bem miúdo. Misture todos os ingredientes e , por último, as claras batidas em neve. Asse em fôrma untada (forno moderado) até ficar consistente.

177@SALADA ITALIANA

200 g de espinafre (mais ou menos 1/2 maço), 1 pé de alface, 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado, endro (aneto ou dill), suco de limão, pimenta-do-reino e sal a gosto, azeite e cebolinha verde.

Preparo: Lave e corte miúdo a alface e o espinafre cru, bem tenro. Tempere com o suco de limão, a pimenta-do-reino, o sal e azeite à vontade. Junte à salada um pouco de cebolinha verde picada e endro, terminando por salpicar o queijo parmesão ralado.

178@CROQUETES PAULISTAS

2 xícaras de espinafre cozido, 2 ovos crus, 2 ovos cozidos, 1 /2 xícara de farinha de pão, 1/2 colherinha de sal.

Preparo: Esmague os ovos cozidos e misture com o espinafre picado. Bata os ovos crus, junte sal e adicione à mistura, mexendo bem. Passe os croquetes na farinha de pão e coloque numa assadeira untada. Leve ao forno e asse até que os croquetes fiquem dourados. Sirva

179@TALHARIM VERDE CASEIRO

Para a massa: 500 g de farinha de trigo, 300 g de espinafre, 5 ovos.

Para o molho: 3/4 xícara de manteiga, sal, 500 g de tomate maduro, 2 colheres de sopa de óleo, 1 cebola pequena, 100 g de queijo parmesão ralado, 2 folhas de manjeriço (optativo).

Preparo: Faça a massa: escolha e lave bem o espinafre e cozinhe numa panela sem água. Escorra e aperte num guardanapo para que seque bem. Bata com a faca. Ponha a farinha sobre a mesa, faça um buraco no centro e quebre ali os ovos. Junte o espinafre e amasse. Trabalhe bem e abra a massa com o rolo, não muito fina. Deixe secar bem e dobre a massa sobre ela mesma. Corte em tirinhas. Depois espalhe os talharins cortados sobre a mesa polvilhada com farinha.

Agora o molho: pique a cebola, refogue no óleo com 1 /2 xícara de manteiga até dourar. Junte os tomates sem pele, o manjeriço e o sal. Deixe refogar em fogo forte e diminua a chama. Quinze minutos depois, passe o molho na peneira. Ponha para ferver uma panela de água e sal. Cozinhe a massa por 5 minutos. Escorra o talharim, coloque numa travessa funda, regue com o molho e polvilhe com o parmesão ralado.

180#ERVILHA

181@TORTA DE ERVILHA

1/2 kg de ervilha em lata, 2 batatas, 100 g de queijo parmesão ralado, 2 colheres (sopa) de manteiga, 1 /2 l de leite, 6 ovos, noz-moscada ralada, cebola ralada, sal, pimenta, 4 colheres (sopa) rasas de farinha de trigo.

Preparo: Unte uma fôrma refratária redonda. Descasque, lave e cozinhe as batatas. Derreta a manteiga numa frigideira, junte a cebola, o sal e acrescente um pouco de água quente (ou caldo). Junte as batatas e, se preciso, mais água quente. Por último, adicione a ervilha. Deixe no fogo por mais 10 minutos. A parte, bata ligeiramente os ovos, acrescente sal, pimenta e a farinha de trigo, batendo bem. Misture a noz-moscada, o queijo ralado e o leite frio. Acrescente a mistura de ervilha e batata, mexa bem e despeje na fôrma untada. Leve ao forno médio por 30 minutos. Aumente a temperatura do forno e deixe por mais 10 minutos. Sirva quente ou fria.

182@MACARRÃO COM ERVILHA

1/2 kg de macarrão, 1 alho-poró, 1 colher (sopa) de manteiga, 2 colheres (sopa) de óleo, 1 kg de tomate maduro sem pele nem semente, sal, pimenta, 1 colher (cha) de açúcar, 1 maço de manjerição, 1/2 kg de ervilha fresca, 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado.

Preparo: Corte o alho-poró em fatias e refogue-o no óleo e metade da manteiga. Acrescente o tomate previamente picado, o sal, a pimenta, o açúcar, as folhas de manjerição inteiras e a ervilha. Cozinhe por alguns minutos em fogo forte. Mexa bem e diminua a chama. Adicione água ou caldo quente se secar muito. A parte, cozinhe o macarrão em água fervente e sal. Retire do fogo e escorra. Retire o manjerição do molho de ervilha e junte ao macarrão já cozido. Adicione o restante da manteiga e polvilhe com o queijo ralado. Sirva quente.

183@ERVILHA-TORTA COM QUEIJO

1 kg de ervilha-torta, 2 colheres (sopa) de manteiga, 1 colher (sopa) de óleo, 1/2 cebola picada, sal, 1/2L de leite, 2 colheres (sopa) de farinha de trigo, noz-moscada ralada, 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado, 150 g de queijo prato ou gruyere.

Preparo: Corte as pontas da ervilha, tire os fios e lave. Leve ao fogo

uma panela com metade da manteiga e o óleo, e refogue a cebola. Junte a ervilha, tempere com sal a gosto, mexendo com uma colher de pau. Junte água quente ou caldo, tampe e deixe cozinhar em fogo moderado. A parte, ferva o leite. Derreta a manteiga restante, junte a farinha de trigo e deixe dourar, sem parar de mexer. Despeje aos poucos o leite quente, misturando bem. Tempere com sal e noz-moscada ralada. Deixe no fogo brando por 5 minutos. Retire e despeje sobre a ervilha. Misture bem e passe para uma fôrma refratária. Polvilhe com o queijo parmesão ralado. Por último, arrume o queijo prato cortado em tiras e leve ao forno quente por 15 minutos, até o queijo derreter. Sirva bem quente.

184@PURÊ DE ERVILHA

1/2 kg de ervilha seca, 1 colher (chá) de manjerona, 1 tablete de caldo de legumes, sal, pimenta, 1 cebola pequena, 1 colher (sopa) de manteiga.

Preparo: Deixe a ervilha de molho de um dia para o outro em 1/2L de água. Leve ao fogo com a água em que ficou de molho. Junte a manjerona e o tablete de caldo dissolvido. Tampe e cozinhe em fogo baixo por 2 horas, mexendo de vez em quando para não grudar. Se preciso, junte um pouco mais de água. Tempere com o sal e a pimenta. Corte a cebola em rodela finas, e refogue-a na manteiga. Passe a ervilha por uma peneira, coloque numa tigela e despeje a cebola por cima. Sirva quente.

185#FAVAS

186@FAVAS AO CREME

1 kg de fava, 1 maço de cheiro-verde amarrado, 2 folhas de louro, 2 cebolas bem batidas, 1 colher (sopa) de manteiga, 1 colher (sopa) de farinha de trigo, 2 xícaras de leite quente, sal, pimenta, 1 colher (café) de noz-moscada ralada, 1/2 xícara de creme de leite, 2 colheres (sopa) de salsa picada.

Preparo: Debulhe as favas, retire a pele e lave bem. Cozinhe em água e sal, com o cheiro-verde amarrado e o louro, por 30 minutos. Escorra, retire o cheiro-verde e o louro e reserve. Doure a cebola na manteiga. Junte a farinha e mexa bem com uma colher de pau. Retire. Acrescente o leite aos poucos, sem parar de mexer. Adicione sal, pimenta e noz-moscada. Leve de volta ao fogo baixo, por 10 minutos. Acrescente então o creme de leite, misture e retire. Acrescente as favas ao creme. Decore com a salsa picada. Sirva a seguir.

187@FAVAS REFOGADAS

1/2 kg de fava seca, 2 colheres (sopa) de óleo, 1 cebola bem batida, 2 dentes de alho esmagados, 3 tomates, sem pele nem semente, picados, sal, pimenta-do-reino.

Preparo: Deixe as favas de molho, de véspera. No dia seguinte, escorra e reserve. Doure a cebola e o alho no óleo e acrescente o tomate. Deixe por 10 minutos. Adicione as favas, tempere com sal e pimenta e junte 2 xícaras (chá) de água fria. Ferva, baixe o fogo e deixe cozinhar por 1 hora. Coloque numa travessa e sirva.

188@FAVAS COM CEBOLA

1 1/2 kg de fava, 12 cebolas pequenas, 3 colheres (sopa) de manteiga, sal, pimenta, 1 xícara de caldo de legumes, 10 folhas novas de alface, 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado.

Preparo: Debulhe as favas e retire as peles. Doure as cebolas inteiras na manteiga. Retire. Na mesma manteiga, coloque as favas, tempere com sal e pimenta, acrescente o caldo de legumes e cozinhe em fogo baixo, na panela tampada, por 30 minutos. Junte as cebolas e as folhas de alface e deixe por mais 5 minutos. Retire, misture o cheiro-verde e sirva a seguir.

189@FAVAS COM PIMENTÃO

1 kg de fava, 4 pimentões verdes médios, 4 pimentões vermelhos médios, 2 cebolas, 3 colheres (sopa) de margarina, sal, pimenta-do-reino, uma pitada de açúcar.

Preparo: Debulhe as favas e depois retire a película que recobre os grãos. Corte os dois tipos de pimentão em tirinhas. Leve ao fogo 1/2 litro de água e, quando levantar fervura, junte as favas e os pimentões. Cozinhe por cerca de 25 minutos. Pique as cebolas, doure-as na margarina e acrescente à panela da fava, cozinhando, então, por mais 5 minutos. Escorra o excesso de líquido, tempere com sal, pimenta e açúcar e sirva a seguir.

190#FEIJÃO

191@SALADA DE FEIJÃO

1/2 kg de feijão-fradinho ou branco, 1 maço de cheiro-verde picado, 2 cebolas cortadas em rodela, 1 colher (sopa) de azeite, 1 colher (sopa) de suco de limão, sal, 2 dentes de alho, vinagre, pimenta-do-reino.

Preparo: Deixe o feijão de molho em água de um dia para o outro. Cozinhe até que fique quase macio. Escorra, deixe esfriar e tempere com todos os outros ingredientes.

192@TUTU DE FEIJÃO

2 xícaras de feijão cozido, 2 tomates picados, 2 ovos cozidos, 1 cebola picada, cheiro-verde picado, farinha de mandioca, azeite.

Preparo: Refogue no azeite a cebola, o tomate e o cheiro-verde. Junte o feijão, um pouco de água e mexa bem. Vá acrescentando aos poucos a farinha de mandioca até tomar consistência. Sirva quente, enfeitado com os ovos cozidos cortados em rodela.

193@PURÊ DE FEIJÃO-BRANCO

3 xícaras de feijão-branco, 1 cebola, 1 cravo-da-índia, 3 cenouras picadas, 2 dentes de alho esmagados, 1 maço de cheiro-verde, 1 talo de salsão picado, sal, pimenta, 2 colheres (sopa) de manteiga, 4 colheres (sopa) de creme de leite.

Preparo: Deixe o feijão de molho de um dia para o outro. No dia seguinte, escorra o feijão e coloque-o numa panela cobrindo-o com água. Adicione a cebola, o cravo, a cenoura, o alho, o cheiro-verde amarrado, o salsão, o sal e a pimenta. Deixe cozinhar cerca de 1 hora. Escorra, retirando o cravo e o amarrado de cheiro-verde, passe o feijão e os outros ingredientes por uma peneira ou pelo espremedor. Junte a manteiga, o creme de leite e leve ao fogo, mexendo sem parar. Sirva quente.

194@ACARAJÉ

1/2 kg de feijão-fradinho, 1 cebola média, sal, azeite-de-dendê.

Preparo: Deixe o feijão de molho em água, de véspera. No momento de preparar, esfregue-o entre as mãos para tirar a casca. Passe a água do feijão pela peneira. A seguir, bata o feijão com a água, aos poucos, no liquidificador. Junte a cebola e bata bem. Tempere com sal a gosto. Leve ao fogo médio uma panela com o azeite-de-dendê e deixe aquecer bem. Coloque a massá em colheradas no azeite quente. Os bolinhos devem ficar cozidos por dentro e dourados por fora. Coloque sobre papel absorvente para que fiquem bem sequinhos.

195@BAIÃO DE DOIS

2 xícaras de feijão de corda de molho (ou feijão-mulatinho), 2 colheres (sopa) de óleo, 1 cebola média picada, 2 dentes de alho picados, 4 ramos de coentro picados, 1 pimentão verde cortado em pedaços, 3 tomates sem pele nem sementes picados, sal, pimenta, 2 xícaras de arroz cru, 1 xícara de queijo de coalho (ou queijo-de-minas) fresco.

Preparo: Leve o feijão ao fogo com água suficiente para cobri-lo. Cozinhe até que esteja quase macio. A parte, coloque numa frigideira o óleo a cebola, o alho, o sal, a pimenta, o coentro, o pimentão e o tomate. Leve ao fogo e deixe dourar. Acrescente essa mistura ao feijão. Junte o arroz e verifique se há água suficiente para cozinhá-lo (cerca de 4 xícaras). Deixe cozinhar em fogo lento com a panela tampada até que o arroz esteja cozido e o feijão macio. Por último, acrescente o queijo cortado em quadradinhos. Tampe a panela e deixe o queijo derreter levemente. (Se usar feijão-mulatinho deixe de molho de um dia para o outro.)

196#FIGO

197@MUSSE DE FIGO

1 lata grande de figo em calda, 8 folhas de gelatina verde, 2 colheres (sopa) de suco de limão, 1 potinho de creme de leite fresco (200 g), 4 claras.

Preparo: Escorra o figo e reserve metade de sua calda. Pique a gelatina e deixe-a de molho num pouco de água fria. Bata o figo com a calda reservada, o suco de limão e o creme de leite no liquidificador. Junte a gelatina dissolvida em 1 /2 xícara de água quente e bata. A parte, bata as claras em neve firme e misture delicadamente ao figo. Despeje em taças e leve à geladeira por 2 horas, antes de servir.

198@FIGOS EMBRULHADOS

1/2 xícara de farinha de trigo, 4 colheres (sopa) de manteiga ou margarina, 2 colheres (sopa) de açúcar, uma pitada de sal, 6 figos maduros, 1 ovo.

Preparo: Peneire a farinha e misture a manteiga (ou margarina), o açúcar e o sal. Trabalhe a massa com os dedos, adicionando cerca de 1/2 xícara de água, aos poucos, até obter liga. Deixe descansar por 30 minutos. Lave e descasque os figos. Abra a massa com o rolo e corte em triângulos. Ponha um figo no centro de cada um. Una as beiradas apertando bem. Pincele com o ovo batido. Leve ao forno por 30 minutos. Sirva quente ou frio.

199@GELÉIA DE FIGO

2 kg de figo fresco, 1 limão em rodelas, 4 xícaras de açúcar.

Preparo: Lave e descasque os figos. Ferva o açúcar com 1 xícara de água durante uns 5 minutos, adicione os figos e o limão. Cozinhe rapidamente até que a fruta fique transparente. Coloque em vidros esterilizados. Feche bem.

200@FIGOS AO CREME

8 figos grandes e bem maduros, 4 colheres (sopa) de açúcar, 1 /4 litro de leite, 2 colheres (chá) de maisena, essência de baunilha, uma pitada de canela em pó.

Preparo: Descasque os figos. Polvilhe com parte do açúcar e arrume numa saladeira. Prepare um creme com o leite, a maisena, o açúcar restante, algumas gotas de essência de baunilha e a canela. Despeje o creme sobre os figos. Sirva gelado.

201@FIGOS AO PORTO

2 xícaras de açúcar, 1 1/2 xícara de vinho do Porto, 6 figos frescos grandes.

Preparo: Faça a calda: leve ao fogo o açúcar e 1 xícara de água. Deixe ferver até obter o ponto de fio. Adicione o vinho e os figos inteiros com casca (bem lavados). Cozinhe por 10 minutos. Sirva gelado.

202#GRÃO-DE-BICO

203@SALADA SÍRIA

2 xícaras de creme de grão-de-bico (ver receita abaixo), 1 repolho picado bem fino, 2 maços de salsa picadinha, 2 cebolas bem picadas, 100 g de azeitona preta, 1 lata de ervilha, azeite.

Preparo: Misture o creme de grão-de-bico com os demais ingredientes. Ponha num prato e polvilhe com a salsa picadinha. Regue com o azeite e sirva.

204@CREME DE GRÃO-DE-BICO

1 prato de grão-de-bico cozido e amassado como purê, 1 limão, 2 dentes de

alho, 1 colher (chá) de sal, salsa picadinha, 3 colheres (sopa) de óleo de gergelim.

Preparo: Misture o purê de grão-de-bico com o óleo, o caldo de limão, o alho socado, o sal e, por fim, a salsa.

205@GRAO-DE-BICO COM PASSAS

2 xícaras de grão-de-bico, 2 tomates picados, louro, 1 cebola, 1 dente de alho, azeite, 1 pacotinho de passas, sal.

Preparo: Ponha o grão-de-bico de molho de um dia para o outro. No dia seguinte, escorra a água, coloque sobre um pano de prato e passe por cima o rolo de abrir massas, sem esmagar os grãos, apenas para retirar a casca. Em seguida, cozinhe em água com os temperos, na panela de pressão, por 30 minutos. Depois, retire uma concha de grãos e um pouquinho de caldo e bata no liquidificador. Junte ao restante do grão-de-bico. Acrescente as passas, tempere com sal e sirva logo.

206@BOLINHO DE GRAO-DE-BICO

2 xícaras de grão-de-bico, 2 xícaras de grão de trigo, 1 cebola, azeite, sal.

Preparo: Cozinhe o grão-de-bico. Depois, bata-o no liquidificador até formar uma pasta. A parte, lave o trigo e deixe de molho em água fria por cerca de 3 horas. Em seguida, amasse bem e misture à pasta de grão-de-bico. Adicione o sal e a cebola picadinha. Faça os bolinhos. Frite-os no azeite até ficarem bem corados.

207@SOPA DE GRAO-DE-BICO

200 g de grão-de-bico, 3 batatas, 2 galhinhos de alecrim, 2 tabletes de caldo de legumes, 1/2 xícara de óleo, fatias de pão ligeiramente torradas, sal.

Preparo: De véspera, deixe o grão-de-bico de molho em bastante água fria. Depois, escorra-o e leve ao fogo numa panela com bastante água e sal. Deixe cozinhar em fogo moderado por mais ou menos 30 minutos. A parte, leve ao fogo uma panela com o óleo. Deixe aquecer bem e refogue um pouco o alecrim. Junte então o grão-de-bico escorrido, os tabletes de caldo previamente dissolvidos em água e as batatas cortadas em pedaços. Tampe a panela e cozinhe em fogo forte por mais 1 1/2 hora. Sirva bem quente, acompanhada de fatias de pão.

208#GOIABA

209@BOLO DE GOIABA

4 goiabas vermelhas grandes, sem casca nem sementes, cortadas em pedaços pequenos, 1 colher (sopa) de açúcar, 1 colher (sopa) de suco de limão.
Para a massa: 1 xícara de manteiga, 1 xícara de açúcar, 4 ovos, 2 xícaras de farinha de trigo, 1 colher (sopa) de fermento. Para o glacê: 1 1/2 xícara de açúcar de confeiteiro, 2 colheres (sopa) de rum.

Preparo: Misture a goiaba, o açúcar e o suco de limão. Amasse com um garfo e reserve. Prepare a massa: bata em creme a manteiga com o açúcar e as gemas. Adicione as claras em neve, misturando levemente. Junte a farinha peneirada com o fermento, sem bater. Unte e enfarinhe uma fôrma redonda de 22 cm de diâmetro. Coloque metade da massa e espalhe a mistura de goiaba. Por cima, coloque a massa restante. Leve ao forno médio por 50 minutos. Retire e desenforme depois de frio. Prepare o glacê: misture bem o açúcar e o rum com 3 colheres (sopa) de água quente. Cubra o bolo alisando com uma espátula. Sirva depois que estiver bem seco.

210@GOIABADA MOLE

2 xícaras de açúcar cristal, 3 goiabas médias descascadas e cortadas, 1/4 xícara de suco de limão, açúcar de confeiteiro.

Preparo: Misture o açúcar cristal com 1/2 xícara de água. Cozinhe durante 5 minutos até obter uma calda grossa. Acrescente a goiaba e cozinhe até que fique brilhante. Retire a goiaba e amasse. Continue cozinhando a calda até que chegue ao ponto de fio. Recoloque a goiaba amassada no xarope e cozinhe por mais uns 10 minutos, mexendo até engrossar. Junte o suco de limão e cozinhe mais 3 minutos. Despeje numa compoteira e polvilhe com açúcar de confeiteiro.

211@TORTA DE GOIABA E RICOTA

1 1/3 xícara de biscoitos de maisena triturados no liquidificador, 1/3 xícara de manteiga, 2 xícaras de goiaba em calda batida no liquidificador, 1/2 xícara de creme de leite, 3 ovos, 1/2 kg de ricota passada na peneira, 1 colher (sopa) de suco de limão, uma pitada de sal.

Preparo: Misture o biscoito com a manteiga e amasse. Coloque numa fôrma de torta, apertando bem no fundo e nos lados. Misture a goiaba, o creme de leite, os ovos batidos, a ricota, o suco de limão e o sal. Coloque essa mistura na fôrma e asse em forno moderado, preaquecido.

212@REFRESCO DE GOIABA

4 goiabas grandes sem casca nem sementes 1 lata de leite condensado, gelo picado.

Preparo: Bata as goiabas no liquidificador. A seguir, junte o leite condensado e 2 vezes a mesma medida de água e gelo picado. Bata bem e sirva.

213@GELATINA DE GOIABA

1 lata de goiaba em calda, 2 envelopes de gelatina em pó sem sabor, 1 xícara de creme de leite.

Preparo: Batá no liquidificador a goiaba com a calda e 3 xícaras de água. Despeje numa panela e leve ao fogo. Quando ferver, adicione a gelatina previamente amolecida em 1/2 xícara de água, mexendo bem até a gelatina dissolver por completo. Retire da panela e acrescente o creme de leite. Deixe esfriar e despeje numa fôrma previamente molhada. Leve à geladeira por 4 horas. Desenforme na hora de servir.

214#LARANJA

215@BOLO DE LARANJA

10 colheres (sopa) rasas de manteiga, 2 xícaras de açúcar, casca ralada de 2 laranjas, 3 gemas bem batidas, 1 xícara de suco de laranja, 3 xícaras de farinha de trigo peneirada, 3 colheres (chá) de fermento em pó, 1/2 colher (chá) de sal, 3 claras batidas em neve firme, creme chantilly, laranja para enfeitar.

Preparo: Bata bem a manteiga junto com o açúcar. Junte a casca de laranja ralada e as gemas, batendo bem. Adicione alternadamente o suco com os ingredientes secos peneirados juntos. Acrescente, cuidadosamente, as claras em neve. Coloque em duas fôrmas redondas de mais ou menos 20 cm de diâmetro muito bem untadas. Asse em forno moderado por aproximadamente 25 minutos. Retire das fôrmas e deixe esfriar bem. Recheie e cubra com creme chantilly. Enfeite com fatias de laranja.

216@MUSSE DE LARANJA

4 folhas de gelatina branca, 3 gemas, 5 colheres (sopa) de açúcar, casca ralada de 1 laranja, 1 xícara de suco de laranja, 3 claras, 1/2 xícara de creme chantilly, 1 laranja em gomos.

Preparo: Amoleça a gelatina em água fria. Bata bem as gemas com 2 colheres (sopa) de água quente. Acrescente aos poucos o açúcar, a casca ralada de laranja e, por último, o suco de laranja coado. Esprema a gelatina e dissolva em 2 colheres (sopa) de água quente. Junte à mistura de gema e leve à geladeira durante mais ou menos 30 minutos, ou até que o creme comece a endurecer. Bata as claras em neve firme e misture levemente ao creme. Coloque em taças individuais. Leve à geladeira pelo menos por 30 minutos. guarneça com o creme chantilly e os gomos de laranja.

217@GELEIA- COMPOTA DE LARANJA

2 kg de laranja (mais ou menos 10 laranjas grandes), 6 xícaras de açúcar, 1/2 limão, 1 /2 colher (chá) de essência de baunilha.

Preparo: Com uma faca afiada tire a casca das laranjas (conserva a parte branca). Fure as laranjas com uma agulha em vários pontos e deixe-as de molho em água fria (trocando sempre) por 12 horas. Depois, cozinhe em água fervente por 30 minutos. Escorra muito bem e corte em quatro pedaços (reserve o caldo que escorrer). Faça uma calda com o açúcar, o caldo reservado e 2 xícaras de água. Quando começar a ferver, ponha as laranjas e deixe cozinhar por 25 minutos. Junte o suco do limão e a baunilha. Conserve no fogo até obter consistência de geléia.

218@LARANJA SEVILLIANA

6 laranjas-da-baía, 1/2 kg de açúcar, 1 colher (sopa) de groselha, 3 colheres (sopa) de licor de laranja.

Preparo: Retire a casca bem fina de 4 laranjas. Pique essas cascas em pequenas lâminas, coloque em uma caçarola, cubra com água fria e leve ao fogo por 5 minutos. Retire, escorra e passe em água fria. Remova a camada branca que recobre as laranjas. Coloque-as em uma caçarola rasa, uma ao lado da outra, cubra com o açúcar e 1/2 litro de água fria. Leve ao fogo bem baixo, deixando cozinhar sem ebulição forte durante cerca de 1 hora. Não mexa durante o cozimento. Desligue o fogo e deixe repousar uma noite. Com a ajuda de uma escumadeira, passe as laranjas para uma compoteira; leve a calda ao fogo e deixe ferver para reduzir o líquido. Retire do fogo e junte o licor de laranja. Deixe esfriar, acrescente a casca cortada em lâminas finas e despeje sobre as laranjas.

219#LENTILHA

220@PATÊ DE LENTILHA

1 xícara de lentilha cozida, 1/4 xícara de nozes ou castanhas, 3 ovos cozidos, 1 cebola pequena, suco de 1 limão, sal.

Preparo: Passe pela máquina de moer as lentilhas, as nozes, os ovos e a cebola. Misture com o suco de limão e o sal. Sirva com folhas de alface.

221@SOPA DE LENTILHA À EGÍPCIA

300 g de lentilha, 1 litro de caldo de legumes, 2 cebolas grandes, 1 folha de louro, 2 cravos-da-índia, 2 dentes de alho, sal, pimenta-do-reino, 1/2 colher (chá) de cominho em pó, 2 colheres (sopa) de manteiga, 4 tomates, 1 colher (sopa) de salsa.

Preparo: Lave a lentilha. Ponha numa panela e coloque água fria suficiente para ficar 2 dedos acima dela. Deixe de molho uma noite. No outro dia, ferva o caldo de legumes e junte a lentilha com a água em que ficou de molho. Junte 1 cebola cortada ao meio, o louro, os cravos e os dentes de alho inteiros. Tempere com o sal, a pimenta e o cominho. Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo por 25 minutos. Pique a outra cebola. Após 10 minutos de cozimento da lentilha, derreta a manteiga e doure a cebola picada. Retire as sementes dos tomates e corte-os em pedacinhos. Junte à cebola e refogue por 10 minutos. Tire a cebola, o louro e o alho da sopa e passe-a no liquidificador. Leve novamente ao fogo e, se necessário, acrescente mais sal e pimenta. Despeje o caldo numa sopeira e espalhe por cima o refogado de cebola com tomate. Salpique com a salsa picada e sirva.

222@PURE DE LENTILHA

1/2 kg de lentilha, 1 cenoura raspada, 1 cebola, 2 cravos-da-índia, 1 dente de alho, 1 maço de cheiro-verde, 1 folha de louro, 1 pé de salsa, 2 colheres (sopa) de manteiga, 2 colheres (sopa) de creme de leite, sal, pimenta-do-reino.

Preparo: Lave a lentilha e coloque numa panela de fundo largo. Junte a cenoura, a cebola inteira espetada com os cravos-da-índia, o alho, o maço de cheiro-verde, o louro e o salsa. Coloque água fria numa quantidade que ultrapasse 5 cm do nível da lentilha. Leve ao fogo baixo, deixando cozinhar lentamente. Quando a lentilha estiver macia, retire do fogo, tempere com sal e pimenta, e escorra. Passe por um espremedor, coloque numa panela, acrescente a manteiga e o creme de leite, e leve novamente ao fogo brando, mexendo sem parar. Sirva quente.

223@ARROZ COM LENTILHA

1 /2 kg de arroz, 1 /2 kg de lentilha, 2 colheres (chá) de sal, 1 colher (chá) de gengibre em pó, 1/2 colher (chá) de cravo em pó, 4 colheres (sopa) de óleo, 4 cebolas cortadas em rodela finas.

Preparo: Cozinhe a lentilha com o arroz em 5 xícaras de água, junto com o sal, o cravo em pó e o gengibre. Deixe a panela destampada, mexendo de vez em quando. Quando o arroz estiver quase cozido, doure a cebola no óleo e junte à panela. Sirva quente.

224@LENTILHA ASSADA

2 xícaras de lentilha cozida e amassada, 1 xícara de purê de tomate, 1 cebola grande picada, 1 xícara de migalhas de pão, sal, pimenta-do-reino, 1 dente de alho picado, 1 pimentão verde cortado em anéis.

Preparo: Misture todos os ingredientes, com exceção do pimentão. Coloque numa fôrma de bolo inglês untada e arrume os anéis de pimentão por cima. Cubra com papel de alumínio e asse em forno moderado por 40 minutos.

225#LIMÃO

226@ESPUMA DE LIMÃO

3 folhas de gelatina branca, 3 ovos, 1 lata de leite condensado, 1 /2 xícara de suco de limão, raspas de 1 limão.

Preparo: Bata no liquidificador as gemas, o leite condensado e o suco e as raspas do limão. Depois, junte a gelatina previamente dissolvida em água fervente e as claras batidas em neve. Misture bem. Distribua em forminhas e leve à geladeira.

227@TORTA DE LIMÃO

1 lata de leite condensado, 2 ovos, 2 colheres (sopa) de açúcar, 2 xícaras de biscoito de maisena esfarelado, suco de 3 limões.

Preparo: Unte uma fôrma e cubra o fundo com o biscoito esfarelado. Espalhe por cima o leite condensado misturado com o suco de limão e as gemas. Faça um suspiro com as claras em neve e o açúcar. Cubra a torta com o suspiro e leve ao forno quente por cerca de 20 minutos.

228@FLAN DE LIMÃO

1/2 xícara de vinho branco doce, 2 ovos, 2/3 xícara de açúcar, uma pitada de sal, casca ralada de 1 limão-galego, 1 /2 xícara de suco de limão, 3 colheres (sopa) de maisena, chantilly, passas sem sementes.

Preparo: Ferva o vinho com 1 xícara de água, o sal, o açúcar e a casca de limão. Bata as gemas com a maisena e o suco de limão e junte ao vinho, aos poucos, mexendo sempre. Quando engrossar, tire do fogo. Bata as claras em neve e junte ao creme ainda quente. Despeje o creme numa fôrma pequena para pudim, umedecida. Espere esfriar e leve a geladeira. Depois de desenformar, guarneça com o chantilly e as passas.

229@PICLES DE LIMÃO

12 limões galegos graúdos, 250 g de sal grosso, 1 dente de alho, 1 cebola grande, 1 pedasso pequeno de gengibre fresco, 1 colher (café) de açafraão, 1 pimenta vermelha, 1 colher (sopa) de caril, 1 xícara de vinagre, 4 xícaras de azeite.

Preparo: Lave os limões e corte-os em 4. Tire as sementes e esprema-os para tirar um pouco do suco. Alterne, numa tigela, camadas de limão e de sal grosso. Deixe macerar por 48 horas. Tire o limão do sal e deixe de molho em água fria por 5 horas, trocando sempre a água. Escorra o limão e coloque em uma panela. Cubra com água e deixe cozinhar por 1 hora e 30 minutos em fogo brando. Escorra e deixe secar sobre um guardanapo durante mais ou menos 12 horas. Pique o alho, a cebola e o gengibre. Coloque numa travessa junto com o açafraão, a pimenta e o caril. Misture e regue com o vinagre. Adicione o limão e o azeite. Coloque em vidro esterilizado, feche bem e deixe macerar por 30 dias.

230@SUFLÊ DE LIMÃO

5 gemas, 8 colheres (sopa) de açúcar, 1 colher (sopa) de fécula de batata, raspas de 1 limão, 1 colher (chá) de suco de limão, 9 claras, manteiga para untar, açúcar para polvilhar.

Preparo: Bata as gemas com 4 colheres (sopa) de açúcar até obter um creme esbranquiçado e fofo. Junte a fécula de batata e as raspas e o suco de limão e bata mais um pouco. Faça um suspiro com as claras em neve e o açúcar restante. Misture lentamente o suspiro com as gemas. Unte o fundo e os lados das forminhas com manteiga e polvilhe o açúcar. Coloque a massa nas forminhas, sem enchê-las, e leve ao forno quente durante 15 minutos mais ou menos. Sirva logo em seguida, ainda quente, como sobremesa.

231#MAÇÃ

232@APFELST RUDEL

Massa: 1 1/2 xícara de farinha de trigo, uma pitada de sal, 1 colher (café) de vinagre, 1 gema, 1 colher (sobremesa) de óleo, 1 xícara de manteiga, 2 colheres (sopa) de farinha de rosca. Recheio: 10 maçãs grandes ácidas, 10 colheres (sopa) de açúcar, 1 1/2 xícara de passa sem semente, 1 colher (café) de canela em pó, 2 colheres (sopa) de leite, 1 1/2 colher (sopa) de açúcar de confeiteiro.

Preparo: Peneire a farinha até que fique bem fina. Faça uma cova no meio. Misture o sal com o vinagre e a gema em 1 xícara de água quente. Junte o óleo e bata bem. Despeje a mistura na farinha de trigo e mexa com uma faca. Depois vá amassando até que a massa fique bem fina e lisa, sem colar nas mãos nem na mesa (cerca de 10 minutos). Tampe com uma tigela aquecida e deixe repousar por cerca de 45 minutos. Abra a massa com a ponta dos dedos (pode usar o rolo) sobre uma mesa bem enfarinhada. Regue com metade da manteiga derretida. Vá dobrando e recomeçando a esticar, juntando farinha na mesa (se necessário) até que a mistura fique bem fina, mas sem furos. Corte a massa em duas partes (dá dois rocamboles de mais ou menos 25 cm de comprimento) e estique-a bem fino em forma de retângulo. Derreta a manteiga restante e doure a farinha de rosca. Espalhe-a sobre metade da massa (no sentido do comprimento). Pique miúdo as maçãs e misture com 2 colheres de açúcar. Ponha na massa e, por cima, coloque as passas, a canela e o resto do açúcar. Enrole a massa, fazendo uma espécie de rocambole. Borrife o leite por cima. Leve para assar em forma untada e enfarinhada, em forno médio. Antes de servir, polvilhe com açúcar de confeiteiro. Sirva quente ou morno.

233@CREPE COM MAÇÃ

Massa: 1 1/2 xícara de leite, 3 ovos, 2 colheres (sopa) de óleo, uma pitada de sal, 1 1/2 xícara de farinha de trigo. Recheio: 4 maçãs, 1 limão, 1 colher (sopa) de manteiga, 1/2 xícara de açúcar, 1 colher (chá) de açúcar vanile, manteiga para untar, 2 colheres (sopa) de açúcar para polvilhar, 1 xícara de rum.

Preparo: Bata no liquidificador todos os ingredientes da massa. Deixe descansar por 30 minutos. Descasque as maçãs, retire o miolo, corte em fatias finas e regue com o suco do limão. Aqueça a manteiga, junte as maçãs, o açúcar e o açúcar vanile. Deixe em fogo baixo, mexendo até começar a dourar. Retire e deixe esfriar. Leve ao fogo uma frigideira untada, despeje uma pequena concha da massa e faça os crepes de um em um, bem finos, dourando-os dos dois lados. Coloque um pouco de recheio em cada crepe e enrole. Disponha-os sobre um prato refratário, polvilhe

com o açúcar e conserve-os aquecidos. Na hora de servir, aqueça o rum, regue os crepes e flambe.

234@PURE DE MAÇÃ

1 kg de maçã (ou 8 maçãs médias), 1 xícara de açúcar, suco de 1 limão, um pedaço de pau de canela, 5 colheres (sopa) de vinho branco doce.

Preparo: Descasque as maçãs, parta em quatro e tire as sementes. Corte em fatias finas e leve ao fogo com o açúcar, o suco de limão, opau de canela e 3/4 xícara de água. Tampe e cozinhe até que as fatias comecem a se desmanchar. Junte o vinho branco, destampe e deixe em fogo baixo até secar completamente. Passe pela peneira e, se preferir, leve ao fogo novamente para engrossar mais. Deixe esfriar e ponha na geladeira.

235#MANDIOCA

236@SONHOS DE MANDIOCA

1/2 kg de mandioca cozida, 1/2 kg de batata cozida, 1 colher (sopa) de manteiga, 3 gemas, 3 claras em neve, sal, óleo.

Preparo: Esprema a mandioca e a batata cozidas. Junte a manteiga, as gemas desmanchadas, as claras em neve e sal a gosto. Misture bem, forme bolinhos e frite no óleo quente até dourar. Retire e coloque sobre papel absorvente. Sirva bem quente.

237@SUFLÊ DE MANDIOCA

1 kg de mandioca cozida e moída, 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado, 1 colher (sopa) de manteiga, 1 xícara de leite, 3 gemas, 3 claras em neve, 1 colher (café) de sal.

Preparo: Misture a mandioca moída com o leite, a manteiga, as gemas, o queijo ralado, o sal e, por último, as claras em neve. Coloque numa fôrma redonda com buraco no centro, previamente untada, e leve ao forno por 30 minutos, aproximadamente. Sirva quente.

238@MANDIOCA A BAIANA

1 kg de mandioca cozida com sal, 1 xícara de queijo parmesão ralado, 1 xícara de leite fervente, 1 coco ralado, 1 colher (sopa) de manteiga.

Preparo: Coloque a mandioca cozida numa fôrma refratária. Polvilhe com o queijo ralado e distribua por cima a manteiga amassada com um garfo.

Esprema o coco ralado num guardanapo e retire o leite, apertando bem. Despeje então o leite fervente sobre o coco espremido e torne a apertar com força. Misture ao primeiro leite obtido e regue a mandioca. Leve ao forno quente até dourar. Sirva bem quente.

239@SALADA DE MANDIOCA

1/2 kg de mandioca cozida e já fria, 2 tomates, 1 xícara de azeitona verde recheada, 1/2 xícara de azeitona preta. Maionese, 1 gema cozida, 1 gema crua, 1/2 colher (café) de mostarda, 3/4 xícara de óleo, 1/2 xícara de azeite de oliva, 1 colher (café) de vinagre, sal, pimenta.

Preparo: Forre uma saladeira com a mandioca, depois coloque o tomate em rodela em volta e no centro. Enfeite com as azeitonas. Faça a maionese: esmague a gema cozida. Misture a gema crua e junte os temperos - vinagre, mostarda, sal e pimenta. Adicione aos poucos o óleo e o azeite, batendo rapidamente até obter consistência. Sirva a salada com a maionese em separado.

240@CROQUETES DE MANDIOCA

2 1/2 xícaras de mandioca cozida, 1/4 xícara de cebola picada, 1/4 xícara de salsa e cebolinha picadas, 3 colheres (sopa) de queijo-de-minas ralado, 3 ovos batidos, sal, óleo para fritar.

Preparo: Moa a mandioca cozida junto com a cebola e o cheiro-verde. Adicione o queijo e os ovos batidos e tempere com sal. Misture tudo muito bem e enrole formando croquetes. Frite em óleo quente até dourar. Sirva quente.

241@BEIGNETS DE MANDIOCA

1 kg de mandioca cozida, óleo para fritar. Massa: 1 1/2 xícara de farinha de trigo, 2 colheres (sopa) de óleo, sal, 1 colher (sobremesa) de fermento em pó, 1 xícara de cerveja, 1 clara em neve.

Preparo: Faça a massa: misture a farinha com o óleo, o sal e o fermento. Aos poucos, adicione a cerveja, misturando bem até que a massa fique lisa. Deixe descansar por 1 hora. Junte a clara em neve, mexendo levemente. Envolva cada pedaço de mandioca cozida na massa. Frite em óleo quente até dourar. Coloque em papel absorvente para enchugar.

242#MANDIOQUINHA

243@SOPA DE MANDIOQUINHA

1/2 kg de mandioquinha, 1 litro de caldo de legumes, 1 cebola ralada, sal a gosto, cheiro-verde picadinho.

Preparo: Ferva o caldo e junte a mandioquinha em pedacinhos, a cebola, o cheiro-verde e o sal. Quando a mandioquinha estiver macia, amasse-a com um garfo e sirva logo.

244@MEIA-LUA DE MANDIOQUINHA

1 1/4 kg de mandioquinha cozida, 1 tablete de fermento para pão (15 g), 1 colher (sopa) de açúcar, 1/3 xícara de leite, 1 1/2 colher (sopa) de manteiga sem sal, 1 colher (chá) de sal, 4 xícaras mais 1 colher (sopa) de farinha de trigo, 1 ovo ligeiramente batido.

Preparo: Passe a mandioquinha pelo espremedor (reserve 3/4 xícara do caldo de cozimento). Leve à geladeira por 2 horas. Desmanche o fermento em 1/4 xícara do caldo reservado morno. Junte 1 colher (sopa) de farinha e o açúcar. Misture bem e deixe descansar por 15 minutos. Leve ao fogo o caldo de cozimento restante com o leite. Quando levantar fervura, retire do fogo. Junte a manteiga, a mandioquinha e o sal. Misture bem e coloque numa tigela. Adicione 3 xícaras de farinha e a mistura de fermento. Bata até a massa ficar lisa. Coloque numa superfície polvilhada, junte mais 1/2 xícara de farinha e amasse bem, até a massa ficar elástica e lisa. Coloque numa tigela untada, cubra e deixe descansar por mais 15 minutos. Divida a massa em 3 partes. Abra cada parte fazendo um círculo de 30 cm. Pincele com manteiga e corte cada círculo em 12 triângulos. Enrole cada triângulo começando pela parte mais larga e coloque numa assadeira com papel impermeável, virando as pontas para a frente. Cubra e deixe descansar por mais 30 minutos. Pincele com o ovo batido e asse por 20 minutos.

245@BOLINHOS DE MANDIOQUINHA

1 1/2 kg de mandioquinha, 1 colher (sopa) de manteiga, 1 ovo, 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado, 1 colher (sopa) de salsa picada, 2 colheres (sopa) de farinha de trigo, sal a gosto.

Preparo: Raspe e lave bem as mandioquinhas. Cozinhe em água e sal, escorra e amasse. Junte a manteiga, o ovo, o queijo, a salsa picada e o sal. Misture bem. Em seguida, adicione aos poucos a farinha de trigo até engrossar. Faça bolinhos e frite em óleo bem quente, até dourar. Coloque sobre papel absorvente para retirar o excesso de gordura.

246@MANDIOQUINHA REFOGADA

1/2 kg de mandioquinha, 1 colher (sopa) de óleo, 2 colheres (sopa) de manteiga, 1 cebola grande, 1 dente de alho, sal, 1/2 xícara de caldo de legumes quente, 2 tomates.

Preparo: Descasque as mandioquinhas e corte-as em pedaços pequenos. Aqueça o óleo e metade da manteiga numa panela, junte a mandioquinha e refogue-a por 5 minutos. Pique a cebola e amasse o alho com o sal. Acrescente a cebola e o alho à mandioquinha e refogue por mais 5 minutos. Junte o caldo, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 10 minutos. Retire a pele e as sementes dos tomates e pique-os. Refogue o tomate na manteiga restante e junte à mandioquinha já cozida. Sirva bem quente.

247#MAMÃO

248@PURE GRATINADO

1/2 kg de tomate, 1 mamão de mais ou menos 1 1/2 kg, 1 pimentão, 2 cebolas, sal, 1 galho de salsa, 2 colheres (sopa) de rum, 1/2 colher (café) de pimenta verde, 2 ovos, 1 colher (sopa) de farinha de rosca.

Preparo: Bata os tomates no liquidificador. Retire e passe por uma peneira. Bata no liquidificador o mamão sem casca e sem sementes, o pimentão, as cebolas e a salsa. Regue com o rum. Junte o sal e a pimenta. Bata as claras em neve. Junte as gemas. Misture à massa e leve ao forno por 45 minutos em fôrma untada. Polvilhe a farinha de rosca e deixe gratinar.

249@VITAMINA DE MAMÃO

1/2 lata de leite condensado, 2 xícaras de mamão maduro picado, gelo picado (cerca de 2 xícaras).

Preparo: Bata o leite condensado e o mamão no liquidificador com 1 1/2 xícara de água gelada. Deixe descansar por alguns minutos. Junte o gelo e bata ligeiramente.

250@COMPOTA DE MAMAO VERDE

1 mamão verde de tamanho médio, 3 xícaras de açúcar, canela em pau.

Preparo: Descasque o mamão, tire as sementes e corte de comprido, em lascas fininhas. Dê uma ligeira fervura e escorra. Faça a calda com o açúcar, 1 xícara de água e a canela em pau. Coloque o mamão na calda, ferva por alguns minutos e retire.

251@FLAN DE MAMÃO

3 xícaras de mamão maduro (mais ou menos 750 g), 1 lata de leite condensado, 1/2 xícara de vermute branco doce ou 4 colheres (sopa) de suco de laranja, creme chantilly.

Preparo: Coloque no liquidificador o mamão, o leite condensado e o vermute (ou o suco de laranja). Bata por 3 minutos. Despeje em uma fôrma para pudim, previamente molhada. Não leve à geladeira. Desenforme depois de 30 minutos. Sirva com chantilly.

252@PUDIM,DE MAMÃO

1 mamão maduro, 3 xícaras de açúcar, 1 xícara de farinha de trigo, 1 colher (sopa) de manteiga, 4 ovos, creme chantilly.

Preparo: Descasque o mamão, tire as sementes, pique em pedaços, junte o açúcar e leve ao fogo até cozinhar. Retire e passe pela peneira. Depois de frio, junte a farinha, a manteiga e os ovos batidos. Misture bem, coloque numa fôrma untada e asse em banho-maria. Sirva com creme chantilly.

253#MILHO

254@PAMONHA DOCE

1 dúzia de espigas de milho verde, 3 xícaras de leite, açúcar a gosto, uma pitada de sal.

Preparo: Rale as espigas e bata no liquidificador juntamente com o leite. Passe numa peneira e junte açúcar a gosto (3 ou 4 colheres das de sopa são suficientes). Se as espigas forem de tamanho pequeno, diminua a quantidade de leite. Acrescente a pitada de sal e mexa bem. Com as folhas das espigas, faça saquinhos, costurando-os à máquina e deixando um lado aberto. Despeje um pouco de massa de milho em cada um desses saquinhos e então amarre-os fortemente. Cozinhe as pamonhas durante 1/2 hora mais ou menos, numa panela com água fervente. Escorra e sirva.

255@CROQUETES DE MILHO VERDE

1 lata de milho verde, 3/4 xícara de leite, 1 colher (sopa) de farinha de trigo, 1 colher (sopa) de manteiga, sal, farinha de rosca, 2 ovos batidos, óleo, 1/2 cebola ralada.

Preparo: Doure a cebola na manteiga. Depois junte a farinha de trigo e deixe corar um pouco, mexendo bem para não empelotar. Despeje o leite fervente aos poucos, mexendo sempre, durante uns 5 minutos, até cozinhar e engrossar. Junte o milho escorrido e passado na máquina de moer. Misture e tempere com sal. Há quem goste de adicionar uma pitada de açúcar. Deixe esfriar, faça pequenos croquetes e passe nos ovos batidos e na farinha de rosca. Frite então em óleo quente e coloque sobre papel absorvente. Sirva quente.

256@PURÊ DE MILHO

2 latas de milho verde, 1/2 xícara de leite, 2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina, 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado, sal.

Preparo: Escorra o milho, esquite-o e passe-o no espremedor ou na peneira. Em seguida, acrescente o leite, a manteiga ou margarina), o sal e o queijo parmesão. Deixe alguns minutos no fogo, mexendo sempre. Sirva quente.

257@VIRADO DE MILHO

2 xícaras de milho verde cozido, farinha de milho, 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina, salsa picada, sal.

Preparo: Leve ao fogo uma panela com a manteiga (ou margarina). Quando derreter, acrescente o milho e refogue ligeiramente, temperando com sal a gosto. Vá juntando farinha de milho suficiente para formar uma espécie de farofa úmida. Junte então a salsa picada, mexa um pouco para misturar bem e tire do fogo. Sirva quente.

258@SUFLÊ DE MILHO VERDE

2 xícaras de leite, 1 colher (sopa) de manteiga, 1 colher (sopa) de maisena, 4 ovos, 2 xícaras de milho verde cozido, sal.

Preparo: Leve ao fogo o leite com a manteiga e o sal. Quando ferver, junte a maisena dissolvida num pouco de leite frio e mexa sem parar até engrossar e cozinhar bem. Tire do fogo, adicione as gemas e o milho. Mexa bem e deixe esfriar por completo. Acrescente então as claras batidas em neve firme e misture delicadamente. Despeje essa mistura numa fôrma refratária untada e leve ao forno quente. Sirva em seguida.

259#MORANGO

260@MORANGO À FLORESTA NEGRA

1/2 kg de morango, 1 1/2 xícara de açúcar, 5 colheres (sopa) de licor de framboesa, 3 colheres (sopa) de maisena, 2 ovos, 1 xícara de leite, 1 pacote de açúcar vanile, 3 colheres (sopa) de raspas de chocolate.

Preparo: Lave e limpe os morangos. Polvilhe com 1 xícara de açúcar e regue com 3 colheres de licor. Deixe macerar por 15 minutos. Para o creme, bata a maisena com as gemas e 3 colheres (sopa) de leite. Leve o restante do leite ao fogo e com o restante do açúcar e o açúcar vanile. Quando levantar fervura, acrescente a mistura de maisena. Deixe cozinhar por 3 minutos sem parar de mexer. Tire do fogo. Bata as claras em neve e junte com cuidado ao creme. Perfume com o restante do licor e espere esfriar, mexendo de vez em quando. Distribua o morango em taças. Cubra com o creme e guarneça com o chocolate.

261@OMELETE COM MORANGO

1/2 xícara de morango, 7 colheres (sopa) de açúcar, 3 claras, 2 gemas, 2 colheres (sopa) de manteiga, açúcar de confeiteiro.

Preparo: Lave os morangos, corte-os ao meio e polvilhe com 1 colher (sopa) de açúcar. Deixe tomar gosto. Bata as claras em neve e junte, aos poucos, metade do açúcar que sobrou. Bata o restante do açúcar com as gemas até ficarem esbranquiçadas. Misture as claras e as gemas. Aqueça a manteiga em duas frigideiras e ponha metade da massa em cada uma. Tampe, deixando uma pequena abertura, e cozinhe por uns 10 minutos em fogo bem fraco, de forma que o lado de baixo fique dourado e a parte de cima cozinhe sem precisar virar. Passe as omeletes para um prato aquecido, distribua metade dos morangos em cada uma e dobre ao meio. Polvilhe com o açúcar de confeiteiro e sirva em seguida.

262@MORANGO À FRANCESA

25 morangos grandes, 3 colheres (sopa) de farinha de trigo, 2 ovos, 1/2 xícara de leite, 8 colheres (sopa) de açúcar, 1 pacote de açúcar vanile, uma pitada de sal, margarina para untar.

Preparo: Lave os morangos e tire os cabinhos. Escorra-os e deixe sobre uma peneira para secar bem. Coloque a farinha de trigo numa tigela, junte os ovos e o leite. Adicione 7 colheres (sopa) de açúcar, o açúcar vanile e o sal. Bata bem, até a massa ficar lisa. Unte uma fôrma refratária pequena com a margarina. Coloque os morangos e despeje a massa por cima. Polvilhe com o açúcar restante e leve ao forno médio preaquecido. Asse por 35 minutos. Sirva bem quente.

263@TAÇAS DE MORANGO

18 morangos, 1 copo de iogurte, 1/2 xícara de leite, 6 colheres (sopa) de açúcar.

Preparo: Lave os morangos e tire os cabinhos. Enxugue bem e distribua em taças. Polvilhe com o açúcar e despeje por cima o iogurte misturado com o leite. Conserve no refrigerador até o momento de servir.

264@MORANGO CON SORVETE

1/2 caixa de morango (400 g), 2 colheres (sopa) de manteiga, 6 colheres (sopa) de açúcar, 6 colheres (sopa) de vinho tinto doce, 6 colheres (sopa) de conhaque, 1 litro de sorvete de creme.

Preparo: Lave os morangos. Aqueça a manteiga e junte o açúcar. Antes de caramelar, junte o vinho e o morango. Mexa até ferver e tire do fogo. Flambe o conhaque numa concha e despeje sobre o morango. Divida o sorvete em pratinhos e cubra com o morango.

265#NABOS

266@NABOS CAMELIZADOS

1 kg de nabo bem pequeno e novo, sal, 3 colheres (sopa) de manteiga, 1 colher (sopa) de açúcar.

Preparo: Não descasque os nabos. Cubra-os com água e sal e deixe ferver. Quando estiverem cozidos, escorra. Derreta a manteiga numa frigideira bem larga. Coloque os nabos e deixe-os dourar vagarosamente. Quando começarem a dourar, polvilhe-os com o açúcar. Continue a dourar, sacudindo bem a frigideira até que o açúcar comece a caramelizar. Retire os nabos, coloque um pouquinho de água fervente na frigideira e deixe ferver até formar um molho. Despeje esse molho sobre os nabos e sirva.

267@SOPA DE NABO

4 nabos descascados, folhas verdes de 1 maço de nabo, 2 colheres (sopa) de manteiga, 1 1/2 litro de caldo de legumes, sal, pimenta-do-reino, 1 gema, 3 colheres (sopa) de creme de leite.

Preparo: Lave e moa as folhas de nabo. Refogue em 1 1/2 colher de manteiga. Regue com o caldo de legumes e afervente. Junte os nabos cortados em quatro e tempere com sal e pimenta. Tampe e cozinhe por 40 minutos, em fogo baixo. Coe e leve novamente ao fogo. Misture a gema ao

creme de leite e adicione ao caldo. Cozinhe por 3 minutos, mexendo sempre, sem deixar ferver. Acrescente o restante da manteiga na hora de servir.

268@NABO COM TEMPEROS VERDES

1 kg de nabo descascado, sal, 1 colher (café) de açúcar, 5 colheres (sopa) de manteiga, 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado, pimenta.

Preparo: Corte o nabo em pedaços e coloque em uma panela. Acrescente água suficiente para cobri-los. Adicione sal, o açúcar e 1 colher (sopa) de manteiga. Cozinhe até evaporar a água. Derreta o restante da manteiga e doure o nabo. Polvilhe com o cheiro-verde e a pimenta. Sirva logo.

269@PURÊ DE NABO

3 nabos médios, 1/2 kg de batata, sal, 1 colher (sopa) de manteiga, uma pitada de açúcar, 1 1/2 litro de caldo de legumes, 1/2 xícara de creme de leite, 1 colher (café) de noz-moscada, pimenta-do-reino.

Preparo: Descasque as batatas e cozinhe-as em água fervente com sal. Descasque os nabos, corte-os em cubos e refogue na manteiga, em fogo baixo. Junte o sal, a pimenta e o açúcar. Cozinhe por 10 minutos. Regue com o caldo e deixe até amolecer bem o nabo. Escorra e esprema junto com a batata. Leve ao fogo baixo e bata, adicionando o creme de leite e a noz-moscada.

2670@NABO COM MOSTARDA

6 nabos descascados, sal, 2 colheres (sopa) de manteiga, 3 colheres (sopa) de farinha de trigo, 1 colher (sopa) de mostarda, 1/2 litro de caldo de legumes.

Preparo: Cozinhe os nabos em água e sal. Escorra. Derreta a manteiga, junte a farinha e mexa até dourar. Misture a mostarda e regue com o caldo de legumes. Deixe ferver por 5 minutos. Junte o nabo e cozinhe por mais 10 minutos em fogo baixo.

271#PALMITO

272@SOPA-CREME DE PALMITO

2 colheres (sopa) de farinha de trigo, 1 lata pequena de palmito picado, 1L de caldo de legumes, 1/2 lata de creme de leite, 2 gemas, cheiro-verde picado.

Preparo: Dissolva a farinha em 5 colheres (sopa) de água do palmito. Junte ao caldo de legumes fervente. Adicione o palmito e deixe ferver por 5 minutos. Misture o creme de leite com as gemas e o cheiro-verde. Junte à sopa e retire do fogo antes que ferva. Sirva quente.

273@MAIONESE DE PALMITO

1 lata pequena de palmito, 1/2 vidro de maionese com limão (125 g), 1 colher (sopa) de mostarda, 1 colher (sopa) de cheiro-verde picado, sal, 1 colher (chá) de cebolinha picada para enfeitar.

Preparo: Bata o palmito no liquidificador até ficar uma pasta homogênea. Misture com a maionese, a mostarda, o cheiro-verde e o sal. Despeje numa tigelinha e salpique a cebolinha picada. Conserve na geladeira.

274@SUFLÊ DE PALMITO

1 lata pequena de palmito, 3 colheres (sopa) de farinha de trigo, 2 colheres (sopa) de manteiga, sal, pimenta-do-reino, 1 xícara de leite, 4 ovos, 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado, 1 colher (sopa) de cebolinha picada.

Preparo: Toste ligeiramente a farinha na manteiga. Tempere com o sal e a pimenta. Adicione o leite aos poucos, mexendo sempre para não empelotar. Acrescente o palmito picado, as gemas ligeiramente batidas, o queijo e a cebolinha. Retire do fogo. Bata as claras em neve e junte cuidadosamente à mistura. Despeje a massa numa fôrma redonda refratária untada. Leve ao forno quente por 25 a 30 minutos. Sirva imediatamente.

275@BOLINHOS DE PALMITO

1 lata grande de palmito, 1 ovo, 4 colheres (sopa) de farinha de trigo, sal, pimenta, farinha de trigo para empanar, óleo.

Preparo: Pique o palmito bem miúdo. Misture com o ovo e a farinha de trigo. Tempere com sal e pimenta a gosto e mexa até ficar bem consistente e desprender do fundo da tigela. Com uma colher (sopa), jogue uma porção de massa sobre a farinha de trigo e enrole o bolinho. Doure no óleo quente e coloque sobre papel absorvente para retirar o excesso de gordura. Sirva quente.

276@TORTA DE PALMITO

Massa: 2 xícaras de farinha de trigo, 4 colheres (sopa) de margarina,

1/2 xícara de creme de leite, 1 colher (chá) de fermento em pó, 1 colher (café) de sal. Recheio: 1 cebola picada, 1/2 colher (sopa) de manteiga, 1 lata pequena de palmito, 2 colheres (sopa) de farinha de trigo, 2 gemas, 1 xícara de creme de leite, 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado, cheiro-verde picado, azeitonas, sal.

Preparo: Faça a massa: peneire a farinha com o fermento. Junte os demais ingredientes e amasse até que a massa solte das mãos. Deixe descansar por 1 hora. Enquanto isso, prepare o recheio: refogue a cebola na manteiga. Acrescente o palmito picado e frite. Junte a farinha dissolvida na água do palmito e espere engrossar. Despeje as gemas batidas e o creme de leite. Conserve em fogo brando por alguns minutos, mexendo sempre. Retire do fogo, junte o queijo, o cheiro-verde, as azeitonas e o sal. Estenda a massa e forre com ela o fundo e os lados de uma fôrma redonda, reservando um pouco da massa para decorar. Asse em forno quente por 20 minutos. Recheie com a mistura de palmito e decore com tiras da massa reservada. Pincele com gema batida e torne a levar ao forno para dourar. Sirva quente.

277#PECEGO

278@PÊSSEGO AO ZABAIONE

6 gemas, 1 1/2 xícara de açúcar, 1 envelope de açúcar vanile, 1 1/2 xícara de vinho branco seco, 6 pêssegos maduros.

Preparo: Coloque as gemas juntamente com o açúcar e o açúcar vanile em uma tigela refratária e leve ao fogo em banho-maria, batendo bem até que a mistura dobre de volume e comece a clarear. Retire do fogo, sem retirar a tigela do banho-maria, e vá juntando aos poucos o vinho, batendo sempre. Em seguida, coloque porções desse molho espumoso em taças individuais e leve à geladeira por cerca de 2 horas. Quase no momento de servir, coloque os pêssegos em uma caçarola com água fervente, deixe por alguns instantes e escorra. Retire a pele dos pêssegos, corte-os ao meio, tire os caroços e disponha um pedaço, ainda quente, em cada taça. Sirva imediatamente, como sobremesa.

279@GELATINA COM PÊSSEGO

1 caixinha de gelatina de pêssego, 1 lata de pêssego em calda, 1/4 xícara de açúcar, 1 colher (sopa) de farinha de trigo, 1 ovo, 1 xícara de creme de leite gelado.

Preparo: Dissolva bem a gelatina em 2 xícaras de água fervente. Depois misture 1 xícara da calda do pêssego e mexa bem. Leve à geladeira e

deixe até que comece a engrossar (cerca de 1 hora). Retire, junte o pêssego e despeje numa fôrma média quadrada. Leve novamente à geladeira por 3 horas ou até que fique bem firme. Numa panela, misture o açúcar e a farinha. Acrescente o restante da calda do pêssego e o ovo batido. Leve ao fogo baixo até ferver e cozinhe durante 1 minuto, sem parar de mexer. Retire e deixe esfriar. Bata o creme de leite em ponto de chantilly. Despeje sobre a mistura a calda e mexa levemente. Espalhe sobre a gelatina.

280@PÊSSEGO ASSADO

1 lata de pêssego em calda, escorrido e cortado em fatias (ou 8 pêssegos frescos), 2 colheres (sopa) de suco de limão, 1 xícara de farinha de trigo, 1 xícara de açúcar mascavo ou comum, 1/3 xícara de manteiga, 1/2 colher (chá) de canela em pó, uma pitada de sal, sorvete a gosto.

Preparo: Distribua os pêssegos no fundo de uma fôrma refratária sem untar. Por cima, respingue o suco de limão e reserve. À parte, junte a farinha, o açúcar, a manteiga, a canela e o sal. Misture bem até obter uma farofa. Salpique o pêssego que ficou reservado com essa farofa. Leve ao forno moderado e deixe dourar bem. Retire e sirva morno com o sorvete.

281@PESSEGO COM MAIONESE

3 pêssegos cortados ao meio, 2 ovos, sal, 1/2 colher (chá) de páprica, 3 rodela de cebola, 1 dente de alho, óleo, alface.

Preparo: Ponha no liquidificador os ovos, o sal, a páprica, a cebola, o alho e 2 colheres (sopa) de óleo. Ligue o liquidificador e vá acrescentando mais óleo, aos poucos, até obter a consistência desejada. Arrume os pêssegos sobre folhas de alface. Recheie-os com a maionese e salpique com páprica. Sirva como entrada.

282@PESSEGO COM RICOTA

8 metades de pêssego em calda, 250 g de ricota, 1 colher (chá) de canela em pó, 1 colher (café) de cravo em pó, 1/2 xícara de creme de leite, 1 xícara de açúcar.

Preparo: Escorra os pêssegos. Misture a ricota, o creme de leite, o açúcar, a canela e o cravo. Bata até ficar liso. Recheie as metades de pêssego. Sirva gelado.

283#PEPINO

284@PEPINO REFOGADO

1 kg de pepino (cerca de 3 pepinos grandes), 1 cebola média, 1 colher (sopa) de manteiga, sal, pimenta-do-reino, 1 colher (chá) de farinha de trigo, 1/2 potinho de creme de leite fresco (100 g), uma pitada de açúcar, 1 colher (sopa) de vinagre de vinho branco, 1 colher (sopa) de endro picado.

Preparo: Descasque os pepinos e corte-os ao meio no sentido do comprimento. Tire o miolo com as sementes e corte a polpa em meias rodela de uns 2 centímetros de espessura. Pique a cebola e refogue-a na manteiga. Adicione o pepino e tempere com sal e pimenta. Tampe e refogue em fogo brando por uns 20 minutos. Se necessário, adicione um pouco de água para não grudar no fundo da panela. Polvilhe com a farinha de trigo, mexa bem e junte o creme de leite. Aqueça sem ferver. Tire do fogo, tempere com o açúcar e o vinagre e acrescente o endro. Misture bem. Sirva imediatamente.

285@MOLHO DE PEPINO

1/2 vidro de pepino em conserva suave (200 g), 2 colheres (sopa) de manteiga, 2 colheres (sopa) de farinha de trigo, 1/2 litro de caldo de legumes quente, sal, pimenta-do-reino, uma pitada de açúcar, 1 colher (sopa) de suco de limão.

Preparo: Escorra e pique os pepinos. Derreta a manteiga numa panelinha, polvilhe a farinha e deixe tostar levemente, por 3 minutos. Junte aos poucos o caldo de legumes, mexendo bem para não formar grumos. Abaix o fogo e ferva por 5 minutos. Acrescente o pepino e tempere com sal, pimenta, açúcar e o suco de limão. Sirva em seguida.

286@PEPINO EM CONSERVA

1 kg de pepino pequeno, sal, pimenta-do-reino, 1 colher (chá) de açúcar, 2 xícaras (chá) de vinagre de vinho branco, 1 folha de louro, 1 colher (sopa) de grãos de mostarda.

Preparo: Lave bem os pepinos, coloque-os numa panela junto com os demais ingredientes e 1 1/2 xícara de água fria. Leve ao fogo e, quando levantar fervura, deixe por mais 2 minutos. Tire do fogo e espere esfriar completamente na própria panela. Passe os pepinos com o caldo para potes de vidro, feche bem e guarde na geladeira.

287@SALADA DE PEPINO

4 copos de iogurte, 4 pepinos de tamanho médio, 2 dentes de alho, vinagre, óleo (preferivelmente de oliva), sal.

Preparo: Descasque os pepinos, lave e pique bem. Coloque o iogurte numa saladeira e adicione aos poucos 3 colheres (sopa) de água (tenha cuidado, porque o iogurte não deve ficar muito líquido). Junte os pepinos picados, o alho socado e sal a gosto. Regue com uma mistura de vinagre e óleo. Mexa bem e sirva logo.

288@PEPINO AO MOLHO PICANTE

4 pepinos pequenos, 6 colheres (sopa) de óleo, 1 colher (sopa) de salsa picada, 1 colher (sopa) de alcaparras, suco de 1 limão, pimenta-do-reino, sal.

Preparo: Corte os pepinos em fatias finas, lave e escorra. Coloque então numa saladeira. Dissolva o sal no suco de limão, junte o óleo, a pimenta-do-reino, as alcaparras e a salsa picada. Despeje esse molho sobre o pepino e deixe no refrigerador até o momento de servir.

289#PERA

290@PERAS AO VINHO

6 peras grandes firmes, 1 xícara de açúcar, 1 pedaço de canela em pau, 1 garrafa de vinho tinto.

Preparo: Descasque as peras conservando o cabo. Coloque-as de pé numa panela de fundo largo. Junte o açúcar, a canela e regue com o vinho. Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo, por cerca de 40 minutos. Tire as peras da calda com uma escumadeira e passe para o prato de servir. Conserve a calda no fogo até engrossar. Retire do fogo, despeje sobre as peras e deixe esfriar. Sirva gelado.

291@PERAS CAMELADAS

6 a 8 peras-d'água, 12/3 xícara de açúcar, 1 pitada de sal, 1 colher (chá) de farinha de trigo, 1/2 colher (café) de canela em pó, 1 colher (sopa) de manteiga.

Preparo: Descasque as peras, corte-as ao meio e retire as sementes com cuidado. Reserve. Leve o açúcar ao fogo numa panela grande. Deixe em fogo brando por uns 5 minutos, mexendo sempre até atingir o ponto de caramelo. Junte então 1/2 xícara de água fervente e deixe levantar

fervura para dissolver todo o açúcar. Junte as peras e a pitada de sal. Dissolva bem a farinha de trigo em 2 colheres (sopa) de água fria e adicione à calda caramelada. Acrescente a canela e a manteiga e deixe cozinhar por 10 minutos, em fogo baixo, com a panela tampada. Mexa de vez em quando para não formar grumos e não grudar no fundo da panela. Passe as peras para uma compoteira e despeje sobre elas a calda ainda quente. Deixe esfriar e leve à geladeira.

292@PÊRA COM RICOTA

8 metades de pêra em calda, suco de 1 limão, 100 g de ricota, 1 colher (sopa) de maionese, 1 colher (chá) de mostarda em pó, sal, pimenta-branca, 1 colher (sopa) de conhaque, 8 folhas de alface.

Preparo: Escorra as peras e regue com o suco de limão. Para o recheio misture a ricota, a maionese, a mostarda, o sal, a pimenta e o conhaque. Ponha essa massa no bico de confeitar e recheie as peras. Arrume-as sobre as folhas de alface e leve à geladeira. Sirva como entrada.

293@PERAS COM SUSPIRO

2 peras, 4 colheres (chá) de geléia a gosto, 2 colheres (chá) de conhaque, manteiga para untar, 2 claras, 2 colheres (sopa) de açúcar, 1 colher (sobremesa) de açúcar de confeiteiro.

Preparo: Descasque as peras, corte ao meio e tire as sementes. Recheie a cavidade com a geléia e regue com o conhaque. Coloque as peras numa fôrma refratária untada com o recheio voltado para baixo. Leve ao forno brando por 20 minutos. Bata as claras em neve com açúcar. Ponha o suspiro sobre as peras e salpique com açúcar de confeiteiro. Leve ao forno quente por mais 5 minutos.

294#PIMENTÃO

295@PIMENTÃO EM CONSERVA

10 pimentõezinhos verdes ardidos, suco de 1 limão, óleo, sal.

Preparo: Lave os pimentões, corte-os ao meio no sentido do comprimento e tire os cabos e as sementes. A seguir, corte em pedacinhos e coloque na mesma tigela em que serão servidos. Cubra-os com água e esprema por cima o suco de limão. Junte sal a gosto e deixe macerar durante 24 horas. No momento de servir, retire os pimentões da água e regue com bastante óleo, que servirá para atenuar um pouco o sabor forte. Sirva com torradas.

296@PIMENTÃO RECHEADO

3 pimentões, 200 g de queijo fresco, 150 g de creme de leite, 2 cebolas raladas, 2 colheres (sopa) de páprica, 2 colheres (café) de mostarda, 1 colher (sopa) de cominho, sal.

Preparo: Amasse bem o queijo e junte aos poucos o creme de leite, a cebola, a páprica, a mostarda, o cominho e o sal. Misture bem, até obter um creme homogêneo. Corte uma tampa na parte superior de cada pimentão e retire as sementes. A seguir, coloque o recheio e leve ao refrigerador. Na hora de servir, corte os pimentões em fatias.

297@ARROZ COM PIMENTÃO

3 xícaras de arroz cozido, 2 pimentões vermelhos e 2 verdes, 1 /3 xícara de manteiga.

Preparo: Corte os pimentões em quadradinhos e reserve algumas rodela para enfeitar o prato. Aqueça a manteiga e frite o pimentão. Misture ao arroz quente. Coloque numa fôrma, desenforme e enfeite com as rodela de pimentão.

298@ENSOPADO DE PIMENTÃO

2 pimentões verdes, 2 pimentões vermelhos, 1/2 kg de tomate maduro, 1 cebola grande, 1 batata, 3 colheres (sopa) de óleo, sal.

Preparo: Corte os pimentões ao meio e tire as sementes. Em seguida, corte-os em tiras ou pedaços grandes. Coloque os tomates durante alguns instantes na água quente e logo depois na água fria, para tirar-lhes a pele. Retire as sementes e corte-os em fatias. Lave, descasque e corte a batata em pedaços. Refogue a cebola no óleo, junte o pimentão e, após 5 minutos, acrescente as fatias de tomate. Tempere com sal, tampe a panela e deixe cozinhar em fogo brando por 20 minutos mais ou menos. A seguir, junte a batata e deixe no fogo mais 25 minutos. Se o molho ficar muito seco, junte de vez em quando um pouco de água quente. A batata, cozinhando, se desfaz, e torna o molho mais espesso. Retire do fogo e sirva a seguir.

299@PIMENTÃO COM AZEITONA

4 pimentões vermelhos, 2 tomates maduros, 100 g de azeitona verde, 1 colher (café) de orégão, 10 fatias de queijo mozarela, 4 colheres (sopa) de óleo, sal, pimenta-do-reino.

Preparo: Retire a pele, as sementes e as nervuras brancas dos pimentões. Corte-os então em tirinhas. Tire a pele e as sementes dos tomates, pique-os miúdo e reserve. Unte com um pouco de óleo uma fôrma refratária. Coloque o pimentão e as azeitonas, sem caroços. Tempere com sal e pimenta a gosto. Misture bem. Cubra então com as fatias de mozzarella. Coloque por cima o tomate e salpique o orégão. Regue com o óleo restante. Leve ao forno moderado durante 1 hora, mais ou menos. Sirva quente.

300#QUIABO

301@QUIABO INDIANO

1/2 kg de quiabo, sal, 1 cebola pequena, 1 pimentinha vermelha, 1 colher (sopa) de manteiga, 1 colher (sopa) de caril, suco de 1/2 limão, 1/2 colher (chá) de açúcar, 1/2 potinho de creme de leite.

Preparo: Lave o quiabo e corte as pontas. Leve ao fogo uma panela com 1 litro de água e sal. Quando ferver, junte o quiabo. Tampe a panela e deixe cozinhar por 15 minutos. Escorra numa peneira. Pique a cebola e a pimentinha bem miúdo. Aqueça a manteiga, adicione a cebola e deixe dourar. Junte a pimentinha e o quiabo. Tempere com o caril, o limão e o açúcar. Adicione o creme de leite, aqueça sem deixar ferver e sirva, em seguida, bem quente.

302@QUIABO À GREGA

1/2 kg de quiabo, 1 cebola ralada, 1 dente de alho amassado, 1/2 xícara de vinho branco seco, 5 colheres (sopa) de óleo, suco de 1/2 limão, sal, pimenta.

Preparo: Lave os quiabos e cozinhe em água e sal, sem deixar que amoleçam demais. Escorra e reserve. Prepare o molho: coloque numa panela o vinho, a cebola, o alho, o óleo, o suco de limão, o sal e a pimenta. Leve ao fogo e deixe apurar um pouco. Despeje sobre o quiabo, mexa delicadamente e sirva a seguir.

303@POLENTA COM QUIABO

12 quiabos cortados em rodela de 1 cm, 1 colher (sopa) de sal, 2 1/2 xícaras de fubá amarelo, 1 colher (sopa) de manteiga.

Preparo: Numa panela com capacidade para 3 litros, coloque 6 xícaras de água e aqueça até ferver. Junte o quiabo e o sal. Ferva sem tampar por 1

minuto. Adicione o fubá lentamente, num jato fino, mexendo sem parar. Continue cozinhando em fogo médio, mexendo sem parar até que engrosse e solte dos lados da panela (mais ou menos 10 minutos). Acrescente a manteiga e mexa bem. Bata a polenta com uma colher de pau até que a manteiga seja completamente absorvida. Coloque numa fôrma, aperte bem e desenforme sobre uma travessa. Sirva quente, com molho de tomate.

304@SALADA DE QUIABO

1/2 kg de quiabo, sal, suco de 1 limão. Molho: 1/2 colher (chá) de mostarda, suco de 1 limão grande, 3 colheres (sopa) de azeite de oliva, 1 cebola grande picada, 2 colheres (sopa) de salsa picada, 1 colher (sopa) de cebolinha picada, 1 colher (chá) de manjerição picado, sal, pimenta-do-reino.

Preparo: Lave o quiabo e corte a parte de cima. Escorra. Leve ao fogo 1 litro de água com sal e o limão. Quando ferver, junte o quiabo e cozinhe por 10 minutos. Retire, escorra e deixe esfriar. Corte o quiabo ao meio no sentido do comprimento. Faça o molho misturando a mostarda, o limão, o azeite, a cebola, a salsa, a cebolinha, o manjerição, sal e pimenta. Despeje o molho sobre o quiabo.

305#REPOLHO

306@REPOLHO GRATINADO

1 repolho, 1/4 litro de leite, 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado, 2 colheres (sopa) de manteiga, 2 colheres (sopa) de farinha de trigo, noz-moscada, sal, pimenta-do-reino.

Preparo: Tire as folhas mais duras do repolho. Lave as demais e deixe-as mergulhadas em água fervente com sal por 5 minutos. Escorra e corte em tiras finas. Reserve um pouco de manteiga e derreta o restante. Junte a farinha de trigo mexendo bem até corar levemente. Junte então o leite quente, aos poucos, mexendo sem parar. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada ralada. Deixe no fogo por 5 minutos, mexendo até obter um molho mais ou menos denso. Retire do fogo, junte a metade do queijo ralado e o repolho cortado. Mexa bem. Despeje essa mistura numa fôrma untada. Polvilhe com o queijo ralado restante e espalhe por cima a manteiga que ficou reservada. Leve ao forno moderado até dourar. Sirva quente.

307@ENROLADINHOS DE REPOLHO

1 repolho, 2 cenouras cozidas picadas, 1 lata de palmito picado, 5 a 6

tomates, 2 batatas cozidas picadas, 100 g de azeitonas verdes, 1 dente de alho, 1 cebola picadinha, cheiro-verde picado, sal, 1 pimentão em rodela finas, 1 colher (sopa) de óleo.

Preparo: Escolha as folhas perfeitas do repolho. Lave e leve ao fogo com água e sal para uma fervura rápida. Escorra e deixe esfriar. Misture a cenoura, a batata, o palmito e metade das azeitonas. Tempere com o cheiro-verde, 2 cebola e o alho. Recheie as folhas de repolho com a mistura de legumes, dobre as beiradas e enrole, prendendo com palitos. Faça um molho com os tomates e o óleo. Arrume os rolinhos no molho. Quando engrossar, junte as azeitonas restantes e o pimentão.

308@SOPA DE REPOLHO

2 litros de caldo de legumes, 1 repolho pequeno, 1 /2 kg de batata, 1 alho-poró, uma pitada de açafrão, sal.

Preparo: Leve o caldo ao fogo. Quando ferver, junte as batatas cortadas em rodela e o repolho cortado em tiras finas. Acrescente o alho-poró, tempere com sal e açafrão, e cozinhe em fogo lento por meia hora.

309@SALADA DE REPOLHO COZIDO

1 repolho, pimentão vermelho e verde, ervilha, rabanete, maionese, sal.

Preparo: Corte o repolho em quatro e cozinhe em água e sal, sem deixar amolecer muito. Escorra e arrume os quatro pedaços numa saladeira. Coloque a maionese no meio e decore em volta com rodela de pimentão verde e vermelho, ervilha e rabanetes cortados em forma de flor.

310@REPOLHO RECHEADO

1 repolho, 2 cenouras, 1 /2 xícara de óleo, 2 colheres (sopa) de vinagre, sal, pimenta-do-reino.

Preparo: Tire as folhas externas do repolho. Lave, enxugue e corte cuidadosamente a parte do centro, de modo a formar uma espécie de taça. Raspe e lave as cenouras, e corte-as em tirinhas. Picque bem fino a parte central do repolho e misture à cenoura. Misture o vinagre com o óleo, o sal e a pimenta, formando um molho. Tempere a mistura de repolho e cenoura com esse molho, mexa bem e recheie o repolho.

311#SALSÃO

312@PURÊ DE SALSÃO

3 pés de salsão grandes, azeite, sal, açúcar, caldo de legumes, 1 colher (sopa) de molho de soja, 1/2 xícara de leite quente, 1 colher (sopa) de manteiga.

Preparo: Corte as folhas do salsão, lave os talos e corte-os em pedacinhos. Coloque numa panela azeite, sal, açúcar, caldo de legumes e o salsão, e deixe cozinhar por 1 hora. Depois bata tudo no liquidificador junto com o leite. Na hora de servir, junte a manteiga e o molho de soja.

313@SALSÃO RECHEADO

1 pé de salsão (cerca de 1 kg), 50 g de mozzarella, 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado, 1 colher (sopa) de salsa picada, 5 folhas de manjeriço, 3 ovos, farinha de trigo, óleo, sal.

Preparo: Tire as folhas do salsão e corte os talos em pedaços de cerca de 15 cm. Retire os fios. Pique o manjeriço e junte a salsa. Leve ao fogo uma panela com água e sal. Quando ferver, junte o salsão e deixe cozinhar por meia hora, mais ou menos, até ficar bem cozido. Escorra, enxugue com um pano e achate ligeiramente cada talo na palma da mão, de modo a alargar o sulco que há no centro. Misture numa tigela o parmesão, a mozzarella ralada, o manjeriço e a salsa, uma pitada de sal e 1 ovo. Ligue os ingredientes e recheie os talos de salsão com essa mistura. Depois junte os talos, dois a dois, e aperte bem. A seguir, passe-os na farinha de trigo e nos ovos batidos com sal. Frite em óleo bem quente. Quando estiverem dourados, tire e coloque sobre papel absorvente. Enfeite com galhos de salsa.

314@SOPA-CREME DE SALSÃO

1 pé de salsão, 1 cebola média, 1 litro de caldo de legumes, 2 colheres (sopa) de manteiga, 3 colheres (sopa) de farinha de trigo, 1 gema, 2 colheres (sopa) de creme de leite, sal, noz-moscada ralada.

Preparo: Limpe o salsão, reservando algumas folhas mais tenras. Retire os fios dos talos e corte-os em quadradinhos. Pique a cebola. Ferva o caldo e acrescente o salsão e a cebola. Cozinhe em fogo baixo por 20 minutos. Bata no liquidificador. Aqueça a manteiga e polvilhe com a farinha. Deixe tostar levemente e junte aos poucos o caldo de salsão, mexendo sempre. Cozinhe em fogo baixo por 5 minutos. Bata a gema com o creme de leite e adicione um pouco da sopa quente. Misture. Tire a sopa do fogo e junte a mistura de gema e creme de leite. Tempere com sal e noz-moscada. Passe para uma sopeira e enfeite com as folhas de salsão

reservadas. Sirva quente.

315@SALSÃO EM CONSERVA

2 pés de salsa grandes, 2 xícaras de vinagre de vinho branco, 6 colheres (sopa) de óleo, sal, pimenta-do-reino, 1 cebola grande picada, 4 ramos de salsa picados, 1 colher sobremesa) de mostarda

Preparo: Lave o salsa, retire as folhas e os fios e corte em fatias de 0,5 cm. Coloque numa panela o vinagre, metade do óleo, sal e pimenta. Junte o salsa e cozinhe por 20 minutos. Retire do fogo. Misture a cebola e a salsa com a mostarda e o resto do óleo. Junte ao salsa, espere esfriar e guarde em pote de conserva.

316#SOJA

317@BIFES DE CARNE DE SOJA

1/2 xícara de cebola picadinha, 1/2 xícara de farinha de rosca, 1 /4 xícara de salsa picadinha, 5 ovos batidos, 1 1/2 xícara de carne de soja moída, sal a gosto.

Preparo: Misture a cebola, a farinha de rosca, a salsa e os ovos e deixe descansar um pouco. Adicione a carne de soja e o sal. Misture tudo muito bem. Faça os bifés e frite em pouco óleo. Sirva sobre fatias de pão e folhas de alface.

318@SALGADINHOS DE SOJA

O feijão-soja pode ser servido frito e salgado no lugar de amendoim. É fácil preparar. Lave o feijão e deixe de molho em água, de um dia para o outro. Escorra bem. Espalhe numa assadeira e deixe secar em temperatura ambiente até que estejam secos na superfície. Para apressar, pode-se levar ao forno bem lento por alguns minutos. Frite um pouco de cada vez em bastante óleo por uns 8 a 10 minutos. Escorra sobre papel absorvente e salpique com sal enquanto ainda estiver morno. Para guardar, use recipientes com tampa que feche bem, porque assim eles não ficarão moles.

319@SALADA DE SOJA

2 xícaras de feijão-soja cozido, 1 lata de ervilha escorrida, 1 xícara de cenoura cozida e cortada em quadradinhos, 1/2 xícara de pepino descascado e cortado em quadradinhos, folhas de agrião, rodela de tomate, maionese.

Preparo: Escorra o feijão. Misture com os ingredientes restantes, menos o tomate. Junte a maionese. Sirva sobre folhas de alface e decore com o tomate.

320@SOJA COM BERINJELA

1 berinjela descascada e cortada em quadradinhos, 1 pimentão verde bem picado, 1 cebola pequena bem picada, 1/2 xícara de feijão-soja cozido, 1 lata de tomate sem pele, sal e pimenta a gosto.

Preparo: Numa fôrma refratária untada coloque uma camada de berinjela. Cubra com uma camada de pimentão verde e cebola. Espalhe o feijão-soja cozido por cima. Cubra com a berinjela, o pimentão e a cebola restantes. Por fim, cubra com o tomate. Tempere cada camada com sal e pimenta. Tampe e leve ao forno por 40 minutos.

321@LEITE DE SOJA

1 kg de soja; creme de amendoim, açúcar cristal, erva-doce (opcionais)

Preparo: Lave bem a soja. Deixe de molho em bastante água por 15 a 18 horas. Escorra bem. Moa a soja e depois ferva bem em 4 litros de água. Desligue o fogo, depois ferva novamente. Retire do fogo e deixe descansar durante 20 minutos. Escorra a massa no escorredor de macarrão ou passe por uma peneira. Se quiser um sabor diferente, junte uma pitada da erva-doce ou prepare o seguinte tempero: para cada 2 litros de leite de soja adicione 1 colher (sopa) de creme de amendoim e 4 colheres (sopa) de açúcar cristal. Misture o creme de amendoim, o açúcar e um pouco de leite de soja e ferva. Depois, junte tudo ao leite e bata no liquidificador.

322#TOMATE

323@ANEL DE TOMATE

800 g de tomate bem maduro, 1 envelope ou 6 folhas de gelatina sem sabor, 1 cenoura, 1 talo de salsão, 1 pedacinho de casca de limão, 2 colheres (sopa) de salsa e cebolinha picadas, 1 folha de louro, 1 /2 cebola, 1 colher (chá) de açúcar, 1 colher (chá) de curry, sal, manjerição.

Preparo: Retire a pele dos tomates e corte-os em pedaços. Pique a cenoura, a cebola, o salsão e coloque tudo numa panela, acrescentando o louro, a salsa e a cebolinha, o tomate, o açúcar, a casca de limão, o

curry e o manjeriço. Tempere com sal, tampe a panela e deixe cozinhar em fogo brando durante 1 hora. Passe essa mistura no liquidificador e leve novamente ao fogo com a gelatina previamente dissolvida em água fria. Misture bem, retire do fogo e deixe esfriar um pouco. Umedeça uma fôrma com buraco no centro e decore o fundo com rodela de cenoura ou folhas de salsa. Despeje o molho na fôrma e leve ao refrigerador por algumas horas. Desenforme na hora de servir.

324@SOPA DE TOMATE À TOSCANA

10 colheres (sopa) de óleo, 3 dentes de alho, 5 folhas de sálvia, 1/2 kg de pão amanhecido, 700 g de tomate maduro (sem pele nem sementes), sal, pimenta-do-reino.

Preparo: Leve ao fogo uma panela grande com o óleo. Quando esquentar, junte o alho e a sálvia. Deixe corar e acrescente o pão (cortado em fatias finas e torrado). Adicione os tomates picados, o sal e a pimenta. Deixe ferver durante alguns minutos, retire o alho e despeje então 6 xícaras de água fervente. Cozinhe em fogo lento durante 30 minutos. Retire quando a sopa estiver grossa e o pão completamente dissolvido. Sirva quente.

325@MOLHO DE TOMATE

8 tomates grandes, 1/4 xícara de azeite, 4 dentes de alho amassados (opcional), 6 folhas de manjeriço, sal, pimenta.

Preparo: Coloque os tomates numa panela com água fervente e leve ao fogo até que a pele comece a soltar. Tire do fogo e, com o auxílio de uma faca, tire a pele dos tomates. Corte em fatias e reserve. Coloque o azeite numa panela e leve ao fogo. Junte o alho e o manjeriço e deixe esfriar por 1 minuto. Acrescente o tomate, o sal e a pimenta e cozinhe em fogo brando até que o molho engrosse. Este molho dá para temperar um pacote de macarrão.

326@TOMATES FANTASIA

12 tomates maduros, 1 lata pequena de palmito, 3 colheres (sopa) rasas de manteiga, 400 g de queijo mozzarella, 1 cenoura, 1 maço de salsa, 1 cebola, 4 colheres (sopa) de leite, óleo, sal, pimenta -do-reino.

Preparo: Corte a tampa dos tomates e reserve. Tire as sementes e a polpa. Pique bem o palmito e a cebola. Doure a cebola na manteiga. Depois, acrescente o palmito, a cenoura ralada e a salsa picada. Junte o sal, a pimenta e o leite. Deixe cozinhar por 20 minutos. Se necessário,

adicione mais leite ou água. O molho deve ficar mais ou menos consistente. Recheie os tomates, colocando por cima o queijo cortado em pedacinhos. Arrume os tomates numa fôrma refratária e cubra-os com a tampa que ficou reservada. Regue com óleo e asse em forno brando por 15 minutos.

327#VAGEM

328@OMELETE COM VAGEM

1/2 kg de vagem, 2 colheres (sopa) de manteiga, 1 colher (sopa) de salsa picadinha, 3 ovos, 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado, 1 colher (sopa) de vinagre, óleo, sal, pimenta-do-reino.

Preparo: Limpe as vagens e lave-as bem. Leve ao fogo uma panela com água e sal. Quando ferver, coloque as vagens inteiras e deixe cozinhar por 5 minutos. Escorra bem e refogue numa panela com a manteiga e 1 colher (sopa) de óleo. Junte a salsa picada e deixe cozinhar por 10 minutos. Se necessário, junte um pouco de água. Adicione sal, pimenta e o vinagre. Faça as omeletes da seguinte forma: bata os ovos com um pouco de sal e 2 colheres de queijo ralado. Ponha pouquíssimo óleo em uma frigideira e, quando estiver quente, despeje um pouco da mistura de ovos, dividindo a mistura de modo a dar 6 omeletes. À medida que forem dourando, retire-as e coloque numa travessa. Recheie cada uma delas com um pouco de vagem, enrole-as e prenda com um palito. Coloque as omeletes recheadas numa fôrma refratária untada com um pouco de óleo e polvilhe por cima o queijo ralado restante. Leve ao forno quente durante cerca de 5 minutos.

329@SUFLÊ DE VAGEM

1 colher (sopa) de manteiga, 1 colher (chá) de sal, 1 lata de creme de leite gelado sem o soro, 4 gemas, 4 claras em neve, 1 colher (sopa) de farinha de trigo, 1 cebola ralada, 4 xícaras de vagem cozida e picadinha, queijo parmesão ralado.

Preparo: Doure a farinha de trigo na manteiga quente, junte a cebola ralada, o sal e o creme de leite. Deixe cozinhar em fogo lento até engrossar. Acrescente a vagem e as gemas, mexendo bem. Retire do fogo e junte as claras em neve. Coloque numa fôrma refratária untada, polvilhe o queijo ralado e leve ao forno moderado por 20 minutos.

330@VAGENS À CASTELHANA

750 G de vagem, 1 colher (sopa) de salsa picada, 1/2 kg de tomate maduro, 1 dente de alho, óleo, sal.

Preparo: Limpe as vagens, lave e cozinhe em água e sal. Escalde os tomates, tire a pele e passe por uma peneira. Leve ao fogo uma frigideira com 1/2 xícara de óleo e o dente de alho inteiro. Quando o alho dourar, retire-o e despeje o tomate. Cozinhe o molho durante mais ou menos 10 minutos e a seguir acrescente as vagens cozidas e escorridas. Tempere com sal e deixe tomar gosto, mexendo de vez em quando. Antes de tirar do fogo, polvilhe com a salsa picada. Sirva bem quente.

331@VAGENS GRATINADAS

600 G de vagem, 50 g de cogumelo, 3 colheres (sopa) rasas de manteiga, 2 colheres (sopa) de farinha de rosca, 1 /2 copo de leite, sal, pimenta-do-reino.

Preparo: Limpe e cozinhe as vagens em água fervente com sal durante 15 minutos. Retire e escorra. Leve ao fogo brando o leite e junte o sal, a pimenta-do-reino e as vagens cozidas. Deixe no fogo por alguns minutos e retire. Limpe, lave e pique os cogumelos. Derreta a manteiga, junte a farinha de rosca e misture. Arrume as vagens numa fôrma refratária, cubra com os cogumelos, despeje por cima a manteiga com farinha de rosca e leve ao forno quente durante 10 minutos. Retire e sirva imediatamente.

332@VIRADINHO DE VAGEM

300 g de vagem refogada, 1 cebola bem picadinha, 1 colher (sopa) de manteiga, farinha de milho.

Preparo: Doure a cebola na manteiga, junte as vagens e, pouco a pouco, vá acrescentando farinha de milho. Não deixe ficar muito seco.