

ERNST SCHNEIDER

A CURA E A SAÚDE  
PELOS ALIMENTOS

---

Receitas Culinárias

---

---

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

---

I. Sucos de Frutas, Verduras e Ervas

---

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

---

Sucos Frescos.

---

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

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

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

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

Aos lactentes só se devem dar sucos recém-preparados. Os sucos frescos de ervas consomem-se diariamente durante uma temporada, mas sempre diluídos, porque puros não assentam bem e exerceriam um efeito demasiado forte.

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

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

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

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

352

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

---

#### Sucos Obtidos por Aquecimento.

---

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

---

#### Sucos Obtidos Mediante Vapor.

---

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

353

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

Se não se dispuser de um aparelho deste tipo, pode improvisar-se de modo muito simples: Deita-se um pouco de água numa panela bem lavada. No fundo coloca-se um suporte (uma pedra lisa, um prato voltado para baixo, etc.). Sobre qualquer destes objetos põe-se uma terrina ou uma caçarola de barro, de porcelana ou de esmalte (sendo possível com asa) para recolher o suco. Na panela coloca-se um pano lavado, não muito grosso, que tenha sido encharcado pouco antes do seu emprego em água quente, no qual se deitam as frutas. As extremidades do pano apertam-se com um cordão ou atam-se à tampa, unia vez colocada esta na panela. Assim que a água começa a ferver, o vapor começa a provocar a saída do suco.

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

353

com a extração, quando for conveniente.

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

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

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

## II. Sucos e Vitaminas

---

Água de Coco.

---

1 coco verde para cada pessoa

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

Bebidas de Gergelim.

---

1.

2 colheres de sopa de gergelim

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

2.

2 colheres de sopa de gergelim

200 gramas de mamão

1/2 litro de água

mel a gosto

3.

2 colheres de sopa de gergelim

2 maçãs ácidas

1/2 litro de água

mel a gosto

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

354

Chá de Casca de Maçã

---

6 colheres de sopa de casca de maçã  
para 1 litro de água.

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

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

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

Coquetel de Amêndoas

---

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

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

#### Coquetel de Cenoura e Laranja

---

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

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

355

#### Coquetel de Leite e Fruta

---

leite  
suco de frutas peneirado  
baunilha  
limão

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

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

#### Coquetel de Mel

---

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

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

### Coquetel de Tomate

---

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

Bater tudo no liquidificador e servir frio.

356

### Coquetel Para Automobilistas

---

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

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

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

### Laranja com Leite

---

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

Bater tudo no liquidificador e servir na hora.

### Laranja com Mamão

---

2 xícaras de mamão picadinho  
1 1/2 xícaras de suco de laranja  
3 colheres de sopa de suco de limão  
1/4 de colher de chá de baunilha  
2 xícaras de água fria  
mel a gosto

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

### Lua Azul

---

1 1/3 de xícara de suco de uva  
3/4 de xícara de suco de amara  
3/4 de xícara de suco de laranja  
3 colheres de sopa de suco de limão  
3/4 de litro de água fria  
mel a gosto

Misturar tudo.

357

### Morango com Leite

---

1 1/2 litro de leite ou iogurte  
100 gramas de morangos  
1 colher de sopa de aveia  
mel a gosto

Bater os ingredientes no liquidificador e servir na hora.

### Néctar de Frutas

---

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

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

### Néctar Dourado

---

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

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

### Ponche Real

---

1 1/2 abacaxi ralado ou Picado bem fino suco de 2 limões  
1 1/2 litro de suco de uva  
1 1/2 litro de água fria mel a gosto

Misturar todos os ingredientes e servir gelado.

#### Refresco de Frutas

---

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

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

358

#### Sugestões Para Bebidas de Frutas

---

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

#### Sugestões Para Sucos

---

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

359

### III. Pratos com Frutas



---

### Banana com Coco

---

8 bananas nanicas maduras  
mel  
coco ralado

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

---

### Bananas ao Forno

---

bananas  
canela em pó

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

---

### Maçã Assada

---

2 maçãs  
3 colheres de sopa de passas de uva  
2 colheres de sopa de nozes misturadas com mel e canela  
2 colheres de sopa de creme de leite

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

360

---

### Morangos com Maçãs 100 gramas de morangos

---

1 maçã  
mel  
nozes moídas  
um pouco de germens de trigo  
2 colheres de sopa de creme de leite

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

#### Neve com Morango

---

100 gramas de morangos mel  
1 clara

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

#### Prato Cru de Amoras

---

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

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

#### Prato Cru de Maçã

---

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

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

361

#### Salada de Maçãs e de Bananas

---

maçãs  
bananas  
suco de limão  
mel  
nozes castanhas ou amêndoas moídas

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

#### Salada de Maçãs e Laranja

---

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

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

#### Salada de Pera e Maçã

---

maçãs  
peras  
passas de uvas  
mel

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

362

#### Salada Tropical

---

Mangas  
abacates  
laranjas  
mamão  
bananas

Mangas, abacates, laranjas, mamão, bananas, na proporção que se deseje, e mel a gosto. Cortam-se as frutas em fatias ou pedaços bastante pequenos, e prepara-se a salada uma hora

antes de servir, para que o mel penetre bem. Querendo mais acentuado o gosto, espremer um pouco de suco de limão.

### Sopa de Amoras

---

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

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

### Sopa de Maçã

---

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

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

### Sopa de Pera

---

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

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

363

### Sopa de Semolina com Frutas

---

150 gramas de ameixas vermelhas  
1/2 litro de leite  
mel  
baunilha

1 colher de sopa de semolina  
1 ovo

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

#### Torta com Fruta Fresca

---

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

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

#### Torta Variada

---

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

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

362

#### IV. Saladas

---

##### Saladas Cruas

##### Salada de Abobrinha e Aipo

---

100 gramas de abóbora verde  
100 gramas de aipo

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

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

### Salada de Agrião

---

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

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

### Salada de Aipo

---

aipo  
óleo  
nata  
suco de limão  
sal

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

365

### Salada Arco-Íris

---

4 cenouras médias  
3 beterrabas médias  
6 rabanetes  
200 gramas de folhas tenras de espinafre

2 cebolas médias  
1 pimentão  
3 tomates  
4 rábanos  
1 abacate pequeno

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

#### Salada de Azedas

---

folhas de azedas  
óleo ou nata  
sal  
espinafre

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

#### Salada de Cenoura com Rabanete

---

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

Limpar e cortar duas partes de cenoura e uma de rabanete. Bater depois um molho com requeijão, algumas colheres de sopa de leite, uma colher de óleo, suco de limão a gosto e temperar com alcaparras, cebolinha verde e endro.

366

#### Salada de Cenoura Crua

---

3 cenouras  
1/2 maçã  
1 colher de sopa de suco de limão  
1 colher de sopa de iogurte ou creme de leite  
1 cebola pequena  
1 colher de sopa de nozes picadas  
sal a gosto

Ralar em ralo mais ou menos grosso as cenouras e a maçã e temperar com o suco de limão, 1 colher de sopa do iogurte ou creme de leite, a cebola ralada e o sal. Arrumar em uma travessa e derramar por cima o resto do iogurte ou creme de leite e salpicar com as nozes raladas.

### Salada de Chicória

---

1 pé de chicória  
suco de limão  
óleo  
sal marinho  
nata

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

### Salada de Ervas do Campo

---

1 maço de dente-de-leão e serralha  
algumas folhas de agrião  
1 cebola  
1 colher de sopa de óleo  
2 colheres de sopa de suco de limão  
1 pedacinho de alho  
1 ovo cozido  
1 pimentão vermelho  
1 sal a gosto

Limpar e lavar bem as ervas, aproveitando para a salada só as folhas e as pontas. Deixar de molho em água de sal e vinagre durante 1 hora. Antes de usar, lavar mais uma vez. Picar as ervas não muito fino e temperar um pouco antes de servir com um molho preparado com o suco de limão, a cebola bem picadinha, o óleo, o alho, o sal e pimentão e o ovo picados.



### Salada de Espinafre

---

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

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

### Salada de Pepino

---

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

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

### Salada de Rabanete

---

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

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

368

### Salada Tabule

---

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

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

### Salada de Tomate

---

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

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

### Tomates Crus Recheados

---

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

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

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

369

### Saladas Cozidas

---

#### Salada de Aspargos com Cogumelos

---

500 gramas de aspargos  
125 gramas de cogumelos  
125 gramas de cogumelos crus  
125 gramas de cogumelos inteiros óleo suco de limão pimentão

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

#### Salada de Beterraba

---

2 ou 3 beterrabas  
óleo  
suco de limão  
sal a gosto

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

370

#### Salada de Beterrabas e Batatas

---

2 xícaras de cubinhos de batatas

cozidas frias  
1 xícara de beterraba cozida  
2 ovos duros picados  
2 colheres de cebola picada  
salsa picada

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

#### Salada de Couve-Flor

---

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

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

#### Salada de Couve-Flor e Tomate

---

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

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

371

#### Salada de Grão-de-Bico

---

2 xícaras de grão-de-bico cozido  
2 ovos cozidos  
palmito  
tomate  
azeitonas  
folhas de alface  
cebola  
temperos verdes  
óleo

sal  
limão

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

### Salada de Legumes

---

1/2 quilo de batatas cozidas e picadas em rodela  
1 xícara de vagens cozidas picadas  
2 cenouras cozidas e cortadas em rodela  
1 alho porro, cortado fininho  
1 cebola pequena ralada  
1 pimentão cortado em tirinhas finas  
2 colheres de sopa de azeite  
1 colher de sopa de suco de limão  
salsa batidinha  
tempero

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

### Salada de Porros

---

porros  
batatas  
óleo  
limão

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

372

### Salada de Porros com Creme de Leite

---

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

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

#### Salada Mista

---

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

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

#### Salada Russa

---

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

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

373

#### Salada Substanciosa

---

3 batatas médias  
250 gramas de vagem ou ervilha em grão  
2 beterrabas

3 ovos cozidos  
1 pé de alface  
galhinhos de agrião  
maionese  
suco de limão  
cebola

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

#### Salada Síria de Berinjelas

2 berinjelas grandes, inteiras  
limão  
sal  
2 colheres de sopa de óleo de oliva  
alho socado

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

374

#### V. Molhos e Maioneses

---

Molhos

Molho Branco

---

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

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

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

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

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

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

---

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

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

375

#### Molho Cru

---

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

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

#### Molho de Cogumelos

---



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

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

#### Molho de Creme de Amendoim

---

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

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

376

#### Molho de Macarronada com Lentilhas

---

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

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

#### Molho de Nata - I

---

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

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

#### Molho de Nata - II

---

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

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

377

#### Molho de Nata -- III

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

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

#### Molho Francês

---

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

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

## Molho Holandês

---

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

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

378

## Molho de Tomate

---

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

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

## Molho Reforçado de Macarrão

---

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

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

379

### Molho Tarto

---

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

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

### Maioneses

---

#### Maionese

---

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

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

#### Maionese Cozida

---

1/4 de xícara de farinha de trigo

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

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

380

#### Maionese com Gema Cozida

---

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

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

#### Maionese Pobre

---

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

Em uma panela torrar um pouco a farinha, acrescentar o óleo, a cebola e o alho. Misturar a água, mexendo sempre. Cozinhar em fogo lento durante 5 minutos. Tirar do fogo e deixar esfriar um pouco e então acrescentar o suco de limão, e por fim, o creme de leite e os temperos verdes.

## Maionese Sem Ovo

---

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

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

381

## Maionese

---

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

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

## Maionese - Tomate

---

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

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

## VI. Sopas e Massas Para Sopas

---

### Sopas

#### Caldo de Verduras

---

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

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

382

#### Sopa de Abóbora

---

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

Dourar a cebola, o alho e a farinha. Acrescentar a água e deixar ferver. juntar, se houver, um pouco de caldo de verduras. Acrescentar a abóbora picada, o tomate sem casca e a

verdura picada. Cozinhar até desmanchar. Passar tudo pelo liquidificador e temperar com sal.

### Sopa de Batatas com Agrião

---

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

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

### Sopa de Batatas com Creme de Leite

---

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

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

383

### Sopa de Caldo Verde

---

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

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



### Sopa de Cebola

---

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

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

### Sopa de Cogumelos

---

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

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

384

### Sopa de Couve-Flor

---

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

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

### Sopa Dourada

---

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

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

### Sopa de Ervas de Cheiro

---

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

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

385

### Sopa de Feijão Branco

---

300 gramas de feijão branco caldo de verdura  
1 litro de leite  
1/2 salsão de bola

1 talo de salsão  
sal  
1 colher de sopa de óleo de oliva

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

### Sopa de Fubá

---

algumas batatas  
cebola  
óleo  
1 dente de alho amassado  
sal  
fubá

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

### Sopa de Milho Verde e Cambuquira

---

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

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

386

### Sopa de Lentilhas

---

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

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

## Sopas e Massas Para Sopas

### Sopa de Pão

---

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

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

### Sopa de Tomate

---

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

1 colher de sopa de cebolinha verde.

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

387

### Sopa de Verduras

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

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

### Sopa Verde

---

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

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

388

## Massas Para Sopas

---

### Bolinhas de Pão

---

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

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

### Creme de Trigo

---

500 gramas de trigo em grão  
1 litro de água

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

### Grumos de Ervas de Cheiro

---

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

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

### Omeleta de Temperos

---

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

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

### Pasta de Ervas de Cheiro

---

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

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

## VII. Assados e Pratos de Forno

### Abobrinhas Recheadas

---

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

Cortar as abobrinhas pelo meio (de comprido), retirar as sementes com uma colher e esfregar um pouco de sal em cada metade. Rechear as abobrinhas, colocar uma ao lado da

outra sobre um tabuleiro untado, no qual se derrama 1 xícara de caldo de verduras (levemente salgado) e 1 colher de sopa de óleo. Assar aproximadamente 20 minutos no forno quente, regando de vez em quando com o caldo.

390

#### Alcachofras ao Forno

---

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

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

#### Anel de Cenouras

---

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

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

#### Aspargos ao Forno - I

---

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

391

#### Aspargos ao Forno - II

---

300 gramas de aspargos algumas colheres de leite  
1 ovo  
1 colher de sopa de farinha de trigo



1 colher de sopa de óleo umas gotas de suco de limão sal  
1 dente de alho  
umas azeitonas picadas

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

391

### Assado de Aipo

---

200 gramas de pão preto  
1/4 de litro de água  
200 gramas de aipo  
2 ovos  
2 cebolas  
1 dente de alho  
temperos verdes  
2 colheres de sopa de queijo ralado  
2 colheres de sopa de óleo  
sal a gosto.

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

### Assado de Berinjela

---

3 berinjelas médias  
2 xícaras de cubinhos de pão integral  
1 xícara de leite  
2 ovos  
1 colher de sopa de óleo  
1/2 xícara de molho de tomate  
1 cebola picada  
água  
sal

Descascar as berinjelas e cortá-las em fatias. Cozinhá-las rapidamente em água e sal. Pôr numa forma untada 2 xícaras de cubinhos de pão integral e sobre elas as fatias de berinjelas escorridas. À parte, fazer um creme de: 1 xícara de leite, 2 ovos, 1 colher de óleo, 1/2

xícara de molho de tomate, 1 cebola picada, e despejá-lo sobre as berinjelas, que deverão ficar bem cobertas. Assar em forno bem quente por uns 30 a 40 minutos.

#### Assado de Castanhas e Aveia

---

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

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

392

#### Assado de Chuchu

---

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

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

#### Assado de Lentilhas e Cogumelos

---

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

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

393

#### Assado de Mandioca

---

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

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

#### Assado de Nozes

---

Passar pela máquina de moer:

1/2 xícara de salsão  
1/4 de xícara de salsa  
1 xícara de nozes  
1 cebola  
1/2 xícara de pimentão

Acrescentar:

1 xícara de farinha de rosca  
2 ovos batidos  
2 xícaras de leite  
3 colheres de sopa de óleo

1 colher de chá de sal

Misturar bem e levar a assar em forma untada.

394

### Assado de Palmito

---

3 ovos  
3 xícaras de farinha de trigo  
5 tomates  
1 xícara de óleo  
1 lata de palmito  
20 azeitonas verdes  
1 pires de queijo ralado  
temperos verdes  
1 dente de alho  
2 cebolas raladas  
farinha de rosca  
1/2 xícara de germens de trigo sal a gosto

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

### Assado Real

---

3/4 de xícara de arroz cozido  
1/2 xícara de pão ralado  
1 xícara de nozes picadas  
1 xícara de molho de tomate  
1 ovo  
2 colheres de sopa de óleo  
1 cebola picada  
2 colheres de sopa de salsa picada e,  
sal a gosto  
1 colherzinha de alho picado  
2 xícaras de purê de batatas

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

### Assado de Ricota -- I

---

250 gramas de ricota  
3 colheres de sopa de creme de leite  
2 ovos  
100 gramas de flocos de milho ou pão integral torrado e ralado cominho sálvia  
2 cebolas  
sal a gosto

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

395

### Assado de Ricota - II

---

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

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

### Assado de Ricota e Nozes

---

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

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

### Assado de Tomate

---

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

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

396

### Berinjelas ao Molho Branco

---

2 ou 3 berinjelas  
óleo  
queijo ralado  
tomate  
mussarela

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

### Berinjelas com Mussarela

---

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

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

### Berinjelas Recheadas - I

---

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

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

397

### Berinjelas Recheadas - II

---

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

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

### Berinjelas Recheadas - III

---

algumas berinjelas  
carne vegetal ou glúten moído  
cebola picadinha  
sal  
alho  
tomate  
palmito  
ervilha  
azeitona

ovos cozidos picados  
temperos verdes

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

398

#### Berinjelas Recheadas - IV

---

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

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

#### Casadinhas de Berinjela

---

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



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

399

### Bolo Salgado

---

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

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

### Cebolas com Queijo

---

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

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

400

### Couve-flor Recheada

---

1 couve-flor

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

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

#### Creme de Cenouras

---

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

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

#### Empadinhas Vegetais

---

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

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

## Espinafre ao Forno

---

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

Lavar bem as folhas e pontas do espinafre e refogar no óleo e alho. Passar o espinafre pela máquina de moer ou picar bem fino. Amolecer o pão no caldo do espinafre, juntando 1 ou 2 colheres de leite. Amassar o pão com garfo e juntar as gemas, o queijo, os temperos, os tomates picados e o sal. Acrescentar o espinafre. Juntar as claras batidas em neve e colocar em forma untada e polvilhada com farinha de rosca. Passar por cima 1 colher de creme de leite e levar ao forno.

## Espinafre com Flocos de Aveia

---

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

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

## Mandioca com Nata

---

1 quilo de mandioca  
1 1/2 xícaras de leite  
sal a gosto  
1 dente de alho

4 colheres de sopa de nata

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

402

### Mandioca com Ovos

---

2 ovos  
1/2 quilo de mandioca  
2 colheres de sopa de leite  
Sal a gosto  
1 cebola  
1 dente de alho  
1 colher de sopa de salsa  
2 colheres de sopa de azeite

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

### Ovos com Legumes

---

1/2 quilo de batatas  
1 abobrinha  
3 cebolas grandes  
4 tomates  
3 pimentões  
óleo de oliva  
1 lata pequena de palmito  
alguns ovos  
farinha de rosca  
queijo ralado  
creme de leite

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

### Ovos em Forminhas

---

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

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

### Peixe Vegetariano

---

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

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

### Pimentão Recheado

---

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

Preparar uma massa firme de arroz cozido (ou trigoilho cozido), algumas castanhas picadas, tomates, cebola, alho e cheiro verde picado, 1 ovo e tempero vegetal. Cortar a parte superior dos pimentões, lavá-los muito bem e esfregá-los com uma pitada de sal. Recheiar os pimentões, enchendo-os bem, e colocá-los em forma refratária com 2 xícaras de molho de tomate. Assar em forno quente por 20 a 30 minutos e servir na própria forma.

404

#### Pimentão com Recheio Cremoso

---

7 pimentões de ponta arredondada

Recheio:

1/2 lata de creme de leite

1 xícara de queijo ralado

1 gema

5 azeitonas pretas picadinhas

1 pitada de sal

molho de tomate

1 cebola

6 tomates sal orégano

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

#### Porros com Molho

---

250 gramas de porros

1 colher de sopa de óleo

1 colher de sopa de farinha de trigo

2 colheres de sopa de iogurte

2 colheres de sopa de queijo ralado

um pouco de noz-moscada

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

405

### Pudim de Cenouras

---

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

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

### Retângulos de Berinjela

---

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

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

406

### Tomates Recheados

---

12 tomates maduros  
5 ovos duros  
1 xícara de migalhas de pão  
um pouco de salsa  
óleo

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

### Tomates Tostados

---

1 quilo de tomates  
cebolas picadas  
salsa  
cebolinha verde  
óleo  
sal

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

407

### Torta de Agrião

---

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

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

### Torta de Milho Verde e Cenoura

---

1 1/2 xícaras de milho ralado  
2 colheres de sopa de óleo  
sal a gosto



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

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

408

## VIII. Tortas Salgadas e Suflês

---

### Tortas Salgadas

---

#### Crosta Para Torta Salgada -- I

---

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

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

#### Crosta Para Torta Salgada -- II

---

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

Proceder como na receita anterior.

### Crosta Para Torta Salgada -- III

---

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

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

409

### Crosta Para Torta Salgada - IV

---

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

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

### Crosta Para Torta Salgada -- V

---

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

Proceder como na receita anterior.

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

---

1/2 xícara de cebola picada  
3 colheres de sopa de temperos verdes  
3 colheres de sopa de óleo  
2 ovos batidos

1 xícara de palmito picado  
1/2 xícara de ervilha em conserva  
sal a gosto

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

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

---

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

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

410

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

---

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

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

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

---

1/2 pé de escarola  
1/2 cebola picada  
2 colheres de sopa de óleo de oliva  
2 tomates em rodela

1 colher de sopa de suco de limão  
sal a gosto  
latias de mussarela

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

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

---

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

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

411

#### Pastelão de Vegetais

---

2 xícaras grandes de farinha de trigo integral (ou 1 xícara de farinha integral e 1 xícara de farinha branca)  
8 colheres de sopa de óleo de soja  
1 colher de sopa de mel  
6 a 7 colheres de sopa de água  
Recheio:  
1 palmito cozido picado  
1 cebola  
1 pimentão  
1 talo de salsão picados e refogados  
1 xícara de cenoura cozida e picada  
1 xícara de ervilhas verdes cozidas

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

### Torta Suíça de Cebola

---

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

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

412

### Torta de Brócolos

---

1 maço de brócolos  
6 colheres de sopa de óleo  
4 ou 5 fatias de pão integral ou não, levemente torradas  
2 colheres de sopa de farinha de trigo  
1 pitada de nóz-moscada (optativo)

Lavar muito bem os brócolos, em bastante água e pôr em um escorredor de macarrão. Em uma panela, aquecer 3 colheres de óleo e jogar dentro, primeiro os talos descascados e as folhas dos brócolos. Tampar e deixar cozinhar um pouco. Adicionar então o restante da verdura, pôr o sal e tampar. Acrescentar água aos pouquinhos, à medida que for secando para não queimar. Quando os brócolos estiverem bem cozidos, tirar o fogo e reservar. À parte fazer um molho branco: pôr as 3 colheres restantes do óleo numa panela, aquecer um

pouco em fogo brando, e jogar a farinha de trigo com a noz-moscada e uma colher de café de sal. Misturar bem e acrescentar os 2 copos de leite, mexendo sempre para não fazer grumos. Quando levantar fervura jogar dentro os brócolos e deixar ferver por uns 8 minutos, em fogo brando, com panela destampada, mexendo de quando em quando. Se estiver muito seco, acrescentar mais leite, e se estiver muito molhado, deixar ferver mais tempo, para secar um pouco. Reservar.

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

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

413

#### Suflê de Palmito

---

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

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

#### Suflê de Queijo

---

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

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

### Suflê de Queijo e Espinafre

---

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

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

### Suflê de Ricota

---

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

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

### Suflê de Vagens

---

1 quilo de vagens  
3 colheres de sopa de salsa picada  
1 dente de alho socado  
4 colheres de sopa de farinha de rosca (pão preto torrado)  
3 ovos  
colheres de sopa de queijo Minas  
ralado

1 cebola grande picadinha e cenouras picadas  
1 colher de sopa de óleo  
tempero vegetal

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

## Suflês

---

### Suflê de Amendoim

---

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

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

## Suflê de Chuchu

---

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

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



### Suflê de Milho e Tomate

---

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

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

### Suflê de Milho Verde

---

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

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

## Capítulo 19 (continuação)

### IX. Almôndegas, Bolinhos e Croquetes

---

#### Almôndegas de Aveia e Cenoura

---

1 xícara de aveia crua  
 1 xícara de cenoura ralada fino  
 1/2 xícara de farinha de rosca  
 1/2 xícara de farinha de trigo  
 2 colheres de sopa de queijo ralado  
 2 ovos batidos  
 temperos verdes  
 manjericão

sal a gosto

Misturar todos os ingredientes e fazer pequenas almôndegas e assar em forma untada. Depois de assadas cozinhar em molho ralo de tomate durante 15 minutos.

#### Almôndegas de Lentilhas

---

1 xícara de lentilhas amassadas  
2 ovos  
2 colheres de sopa de óleo  
2 colheres de sopa de cebola picadinha  
farinha de trigo  
sal a gosto,  
farinha de rosca

Misturar todos os ingredientes e a farinha o suficiente para formar as almôndegas. Passar em ovo batido e farinha de rosca e assar em forma untada.

#### Bifes de Aveia

---

2 xícaras de aveia crua  
1 xícara de água ou leite  
1 xícara de farinha de rosca  
1 cebola grande picada  
1 ovos batidos  
1 colher de sopa de molho japonês  
2 colheres de sopa de óleo  
temperos verdes  
sal a gosto

Dourar a cebola e juntar o molho japonês. Misturara aveia com a água e juntar os demais ingredientes, misturando muito bem. Fazer pequenos bifes e assar. Depois, colocá-los em uni molho ralo de tomates, mas bem temperado e com 2 colheres de molho japonês e deixar em fogo brando de 15 a 20 minutos. Querendo, pode acrescentar castanhas raladas ou mesmo amendoim moído; a farinha de rosca deve, então, ser' diminuída para 1/2 xícara.

418

#### Bifes de Batata

---

2 xícaras de batata crua, ralada com casca  
1 xícara de cenoura ralada fininho  
1 xícara de farinha de trigo  
1/2 xícara de cebola picadinha

1 /4 de xícara de cebolinha picada  
1 ovo  
Salsa  
Sal a gosto

Misturar todos os ingredientes e formar os bifés. Assar com uma forma untada.

#### Bifés de Carne Vegetal

---

1/2 xícara de cebola picada  
1/2 xícara de farinha de rosca temperos verdes  
5 ovos batidos  
1 1/2 xícaras de carne vegetal  
Ou glúten moídos  
Sal a gosto

Misturar os primeiros quatro ingredientes e deixar descansar um pouco. Juntar a carne vegetal e o sal e misturar bem. Fazer os bifés e "fritar" com pouco óleo em frigideira.

#### Bifés de Castanha-do-Pará

---

xícaras de purê de batatas  
xícaras de castanhas picadas  
ovo batido  
farinha de castanhas

Misturar 6 xícaras de purê de batata com 2 xícaras de castanha picadas. Formar bifés, mergulhá-los em ovo batido, passá-los em farinha de castanhas e assar em forno moderado por 20 minutos.

#### Bifés de Castanha e Batatas

---

xícaras de purê de batata  
1 xícara de castanha-do-pará  
picadinho  
sal a gosto  
1 ou 2 ovos batidos  
1 1/2 xícaras de castanhas moídas

Misturar o purê com a castanha e o sal. Formar bifés com a palma da mão, passando-os então no ovo batido e, depois, por castanha moída. Assar em forno moderado.

419

#### Bifés de Cenoura

---

3 cenouras raladas  
2 ovos mal batidos  
3 colheres de sopa de farinha de trigo a 4 colheres de sopa de leite  
noz-moscada ralada  
1 cebola picadínha  
salsinha  
sal

Misturar bem todos os ingredientes. Fritar como panqueca, com pouco óleo. Fazer um molho com tomates, colocando neste pimentão picado. Colocar os bifes em camadas, regando com molho e queijo ralado.

### Bifes de Lentilhas

---

200 gramas de lentilhas  
1 xícara de purê de batatas  
2 colheres de sopa de cebola picada  
2 dentes de alho  
4 colheres de sopa de óleo  
2 colheres de sopa de creme de leite  
1 colher de sopa de salsa e cebolinha picadas  
3 colheres de sopa de queijo ralado  
2 ovos  
1 colher de sopa de farinha de trigo  
farinha de rosca  
1 colher de chá de tempero

Dourar a cebola e o alho. Ajuntar as lentilhas e água suficiente para cobri-las. Ferver lentamente até que as lentilhas estejam cozidas e tenham absorvido toda a água. Passar pela máquina de moer, juntamente com o purê. Acrescentar a salsa e cebolinha os ovos batidos, o queijo, a farinha de trigo, o creme de leite, o óleo e o tempero. Misturar e dar a forma de bifes. Colocar em forma untada e polvilhada com farinha de rosca. Pincelar com ovo batido e polvilhar farinha de rosca. Levar ao forno por 20 minutos. Servir com ou sem molho de tomate.

420

### Bolinhos de Abobrinha

---

1 quilo de abobrinha  
1 colher de sopa de manjeriço  
picadinho  
colheres de sopa de cebolinha  
verde picada

4 colheres de sopa de leite em pó desnatado  
1 xícara de farinha de trigo integral ou de arroz  
1 colher de sopa de ricota ou queijo Minas ralado  
2 dentes de alho triturados  
3 ovos  
um pouco de sal

Cozinhar 1 kg de abobrinha, amassar e adicionar 1 colher de sopa de manjeriço picadinho, 2 colheres de sopa de cebolinha verde picada, 4 colheres de sopa de leite em pó desnatado, 1 xícara de farinha de trigo integral ou de arroz, 1 colher de sopa de ricota ou queijo minas ralado, 2 dentes de alho triturados, 3 ovos e um pouco de sal. Formar unia massa firme, juntando, se necessário, mais um pouco de farinha. Assar no forno e servir com molho de tomate ou com pimentão e tomates refogados.

### Bolinhos de Aveia

---

1 xícara de aveza  
1/2 xícara de farinha de rosca  
2 colheres de sopa de óleo  
bastante cebolinha verde  
ovos  
sal a gosto

Ajuntar todos os ingredientes e fazer bolinhos achatados. Assar em forma untada. Depois de assados, colocar os bolinhos em molho de tomate, ao qual se tenha juntado salsa, cebolinha, louro, orégano e cenoura ralada. Ferver um pouco neste niolho e servir.

421

### Bolinhos de Mandioca ou Mandioquinha

---

1 quilo de mandioca  
cebola ralada  
cheiro verde picado  
tempero vegetal

Descascar e cozinhar 1 kg de mandioca. Amassar com o garfo enquanto ainda está quente. Se a massa for firme e fofa, basta temperar com cebola ralada, cheiro verde picado e tempero vegetal. Formar bolinhos e assálos por 15 a 20 minutos no forno quente. Se a massa for irregular, empelotada e dura (o que depende da qualidade da mandioca), juntar 2 ovos, 1 colher de sopa de óleo e depois proceder como acima.

### Bolinhos de Palmito Cru

---

2 palmitos crus  
1 1/2 xícaras de farinha de trigo integral  
3 ovos  
1/2 xícara de cebolinha picada  
2 colheres de sopa de óleo  
1 colher de sopa de salsa picado  
1/2 xícara de cenoura ralada crua sal

Ralar o palmito cru, juntar todos os ingredientes, amassá-los, fritá-los na frigideira untada, ou assá-los no forno.

### Croquetes de Castanha

---

1 1/2 xícaras de castanhas moídas  
2 colheres de sopa de cebola ralada  
1 xícara de leite  
1/2 xícara de pimentão picado  
2 xícaras de arroz cozido  
1 xícara de ricota  
1/2 xícara de pão torrado esmigalhado  
2 ovos

Misturar 1 1/2 xícaras de castanhas moídas, 2 colheres de sopa de cebola ralada, 1 xícara de leite., 1/2 xícara de pimentão picado, 2 xícaras de arroz cozido, 1 xícara de ricota e 1/2 xícara de pão torrado esmigalhado. Bater 2 ovos e adicionar à massa. Formar croquetes e assar no forno brando.

422

### Croquetes de Espinafre -- I

---

2 xícaras de espinafre cozido  
2 ovos duros  
2 ovos crus  
sal a gosto  
1 xícara de farinha de rosca

Desfazer bem os ovos duros e misturá-los com o espinafre picado. Bater os ovos crus, pôr sal e acrescentá-los à mistura anterior, mexendo bem. Formar com esta mistura, croquetes e passá-los em farinha de rosca. Colocá-los em uma assadeira untada e levar ao forno para dourar. Servir com qualquer molho preferido.

### Croquetes de Espinafre - II

---

2 xícaras de espinafre cozido e escorrido  
2 ovos crus batidos  
7 colheres de sopa de farinha de trigo  
7 colheres de sopa de queijo ralado  
2 ovos cozidos  
1/2 cebola picadinha  
1 dente de alho picado  
1 colher de sopa de molho japonês  
sal a gosto

Juntar os ovos cozidos e amassados ao espinafre cozido e picado. Juntar os demais ingredientes, misturando bem. Se for preciso, juntar mais farinha. Formar croquetes, passá-los na farinha de rosca e pôlos numa assadeira untada e levar ao forno para dourar. Servir com molho de sua preferência.

#### Forminhas de Ervilhas

---

1 xícara e 3/4 de purê de ervilhas  
colheres de sopa de óleo  
ovos ligeiramente batidos  
sal a gosto

Misturar todos os ingredientes e colocar em forminhas refratárias, untadas. Assar no forno em banho-maria, por 40 minutos ou até que as forminhas estejam firmes. Decorar cada forminha com uma rodela de ovo cozido e colocar em volta do prato ervilhas soltas.

423

#### Quibe Vegetal com Grão-de-Bico

---

1 xícara de grão-de-bico  
1 xícara de trigoilho  
3 colheres de sopa de tahine  
1 folha de louro bem picada  
cebola salsa alho picado  
1/2 colher de sopa de sal

Deixar o grão-de-bico de molho durante a noite. Escorrer a água. Cozinhar em água e sal. O trigoilho deve ficar de molho em água morna durante 30 minutos. Juntar então o grão-de-bico com o trigoilho espremido e adicionar os outros ingredientes, mexendo bem com as mãos até ficar massa consistente. Colocar numa forma untada. Assar e cortar em quadradinhos.

#### Tortinhas de Creme de Amendoim

---

1 xícara de molho espesso de tomate  
1 xícara de farinha de rosca ou  
pão integral esmigalhado  
1/2 xícara de creme de amendoim  
1 cebola ralada  
3 gemas

Misturar 1 xícara de molho espesso de tomate, 1 xícara de farinha de rosca ou pão integral esmigalhado, 1/2 xícara de creme de amendoim, 1 cebola ralada, 3 gemas. Bater as claras em neve e juntar à massa. Colocar em 4 forminhas de empada untadas e levar ao forno por uns 20 minutos.

424

## X. Pratos Variados de Arroz e de Batatas

---

### Arroz

---

#### Alcachofras com Arroz

500 gramas de arroz  
7 alcachofras  
2 dentes de alho  
1 cebola picada  
7 colheres de sopa de óleo  
colheres de sopa de massa de tomate  
sal  
limão

Lavar bem as alcachofras. Eliminar as pétalas e cortar a parte não comestível. Cortar em quatro ou oito pedaços e deixar de molho em água com limão durante 10 minutos. Colocar numa panela o óleo e refogar a cebola e o alho. Juntar as alcachofras e refogar mais um pouco. Acrescentar a massa de tomate, o sal, o arroz e fritar bem. Juntar água quente suficiente para cozinhar o arroz. Para servir, colocar numa travessa e enfeitar a gosto.

#### Alcachofras com Arroz - II

---

12 alcachofras com as pontas bem 4 cortadas  
4 colherinhas de salsa azeite  
1 cebola  
alho bem picado  
1/2 xícara de arroz



sal

Preparar um molho com cebola, alho e salsa; depois ajuntar arroz já dourado, e um pouco de água fervendo. Ajuntar as alcachofras e deixar cozinhar até que estejam tenras. Servir quentes.

425

### Arroz à Espanhola

---

1 1/2 xícaras de arroz cozido  
1 cebola  
1 Pimentão  
1/2 xícara de palmito  
7 azeitonas  
2 tomates  
1 dente de alho  
2 colheres de sopa de salsa  
2 colheres de sopa de queijo ralado  
sal a gosto

Refogar a cebola, o alho e o palmito. juntar o arroz e, quando estiver ligeiramente dourado, adicionar o tomate e. o pimentão picados. Colocar em seguida tudo numa assadeira, juntando-lhe o queijo, a salsa picada, o sal e as azeitonas (sem caroço) e 1/2 litro de água fervendo, cozinhando-o ao forno por meia hora.

### Arroz ao Forno

---

300 gramas de caldo de verduras  
3 tomates sem pele  
60 gramas de arroz  
2 cebolas grandes  
alho  
pimentão  
manjerona  
sal a gosto  
2 colheres de sopa de óleo

Colocar em um pirex o arroz e as cebolas picadas e deixar torrar no forno. Quando começar. a dourar, juntar o caldo de verduras, os outros temperos e, por fim, os tomates picados. Tampar e deixar cozinhar lentamente no forno. Servir com saladas variadas.

### Arroz Colorido

---

1/2 quilo de arroz  
3 cenouras  
2 beterrabas  
1 pé de alface

Cozinhar em separado as cenouras, as beterrabas. Quando estiver cozido o arroz, dividir em 3 partes. Numa, misturar a beterraba amassada ou picadinha, noutra, as cenouras. Colocar em camadas em forma de pudim, desenformar num prato de torta, enfeitando com folhas de alface.

426

#### Arroz com Ervilhas

---

2 xícaras de arroz  
1 xícaras de água  
1 cebola  
1 dente de alho  
1 tomate sem Pele  
sal a gosto  
colheres de sopa de óleo  
300 gramas de ervilhas frescas

Refogara cebola e o alho. Ajuntar a ervilha e refogar mais um pouco. Acrescentar o arroz lavado e o sal. Continuar no fogo, mexendo sempre. juntar o tomate picado e a água fervendo, controlando o fogo para que ao secar a água, o arroz esteja cozido.

#### Arroz Integral e seu Preparo

---

Para cada xícara de arroz, usar 2 xícaras de água. Pôr a água na panela de pressão com cebola, alho, tomate, etc. e levar ao fogo. Quando abrir fervura, colocar o arroz lavado e escorrido, e cozinhar por 2 minutos. Desligar o fogo e deixá-lo assim de molho por 2 horas. Levar a panela de volta ao fogo. Colocar o sal e o óleo, e cozinhar na pressão por 25 a 30 minutos. Se não tiver pressão, cozinhá-lo então em fogo brando até secar, e então deixá-lo num lugar morno para acabar de amolecer, ou embrulhar a panela em bastante jornal (longe do fogo) e deixar assim por 1/2 hora, e estará solto e macio.

427

#### Couve-Flor com Arroz ao Forno

---

250 gramas de couve-flor

50 gramas de arroz integral  
1 colher de farinha de trigo  
1/8 de litro de leite  
1 gema de ovo  
1/8 de litro de água da couve-flor  
1 colher de chá de temperos verdes  
4 colheres de sopa de queijo ralado  
1 colher de sopa de óleo  
farinha de rosca  
noz-moscada  
sal

Deixar o arroz cozinhar e secar bem, temperado com um pouco de óleo, alho e sal. Limpar a couve-flor e cozinhar em pouca água e pouco sal. Deixar escorrer. Torrar um pouco a farinha de trigo, juntando o leite, a água da couveflor e mexendo para não fazer grumos. Deixar ferver um pouco e juntar o queijo ralado, os temperos verdes, a nozmoscada e o sal. Em uma forma untada colocar a metade do arroz, depois a couve-flor e uns 2/3 do molho já pronto. Depois o resto do arroz, o resto do molho, o queijo ralado, um pouco de farinha de rosca e levar ao forno por uns 20 minutos.

#### Risoto

---

3 xícaras de arroz  
1 raminho de alecrim  
1 cebola grande  
1/4 quilo de ervilhas verdes, descascadas  
1/4 de quilo de cenouras  
2 pimentões  
3 tomates picadinhos  
5 colheres de sopa de queijo Minas  
ralado  
sal  
salsa picadinha

Cozinhar o arroz em caldo de verduras com um raminho de alecrim. À parte, cozinhar em pouca água 1 cebola grande, picada, 1/4 kg de ervilhas verdes, descascadas, 1/4 kg de cenouras picadinhas. Misturar tudo ao arroz e juntar 2 pimentões, 3 tomates picadinhos e 5 colheres de sopa de queijo Minas, ralado. Aquecer por alguns minutos, temperar com pouco sal ou tempero vegetal e salpicar salsa picadinha. Para variar, pode-se usar a receita com salsão picado ou abobrinha picada ou ainda juntar azeitonas cortadas. Servir com molho de tomate.

428

#### Risoto de Abóbora

---

1/2 quilo de abóbora  
1 1/4 xícaras de ar-roz  
óleo de oliva  
6 castanhas-do-pará raladas  
sal a gosto

Partir a abóbora, descascar e tirar as sementes. Cortar em pedaços. Pôr no fogo uma panela com 1 litro de água. juntar a abóbora e cozinhar por 10 minutos. Derramar o arroz na panela que está cozinhando a abóbora. Deixar cozinhar durante 20 minutos. Derramar o risoto numa travessa e pulverizar com a castanha ralada.

## Batatas

---

### Almôndegas de Batatas

---

6 batatas  
3 ovos  
farinha  
1/2 xícara de pão cortado  
1 colherinha de suco de cebola  
1 colher de sopa de sal

Cozinhar as batatas com casca, depois descascar e moer. Dourar em azeite o pão cortado em cubinhos, e misturar com o purê, os ovos batidos, o sal e a cebola, ajuntando farinha branca suficiente para fazer uma massa. Formar as almôndegas e deixar ferver em água e sal até que flutuem. Tirar da água e servir com molho de tomates.

## Batatas à Duquesa

---

1 xícaras de purê de batatas quentes  
1 gema de ovo  
1 colher de óleo  
nata e sal

Misturar o purê, o óleo, a nata, a gema de ovo batida e sal a gosto- Pôr a mistura sobre uma tábua e cortá-la em forma de losango ou de folhas. Pincelar-lhe nata ou leite, e assar em forno quente.

429

## Batatas ao Forno - I

---

250 gramas de batatas pequenas

2 colheres de sopa de óleo  
sal a gosto

Lavar bem as batatas, cozinhar e depois descascar. Temperar com o óleo e o sal e assar em forno quente.

#### Batatas ao Forno - II

---

5 copos de batatas em rodela  
(cruas com casca)  
2 cebolas médias picadinhas  
3/4 de copo de castanha de caju  
2 copos de água  
sal  
tempero a gosto

Colocar em um pirex untado camadas de batatas, cebolas, sal até terminar. Bater no liquidificador a água, as castanhas e os temperos. Despejar o que foi batido, no liquidificador, sobre o pirex, e levar ao forno até formar uma crosta.

#### Batatas com Repolho

---

300 gramas de batatas  
300 gramas de repolho  
300 gramas de tomate  
3 colheres de sopa de azeite  
3 colheres de sopa de germens de trigo  
2 colheres de sopa de queijo ralado sal a gosto

Cortar bem fino o repolho e temperar com um pouco de sal e deixar repousar durante 1 hora. Pelar e cortar os tomates em rodela. Cortar também em rodela as batatas descascadas. Em um pirex colocar em camadas: repolho, tomate, batata. Depois da batata regar com um pouco de óleo e polvilhar queijo ralado. Na última camada de batata regar com óleo, e polvilhar com queijo ralado e os germens de trigo. Levar ao forno.

#### Batatinhas ao Forno

---

250 gramas de batatas  
2 colheres de sopa de óleo  
1 maçã grande  
cominho  
sal a gosto

Cozinhar as batatas com casca, descascar e cortar em cubinhos. Juntar a maçã picada, o cominho, o sal e o óleo e levar ao forno.

430

#### Batatas com Leite ao Forno

---

300 gramas de batatas  
1 cebola pequena  
1/2 xícara de leite  
3 colheres de sopa de creme de leite  
2 colheres de sopa de farinha de trigo  
2 colheres de óleo  
colher de temperos verdes  
sal a gosto

Descascar e cortar as batatas em rodela finas e colocar em camadas em pirex untado. Entre as camadas de batata salpicar os temperos verdes misturados com a cebola ralada e o óleo. Bater bem o leite, o sal, o creme de leite e a farinha e jogar por cima das batatas. Assar em forno brando. Ao secar o leite, as batatas devem estar cozidas.

#### Batatas com Ricota, ao Forno

---

200 gramas de batatas  
200 gramas de ricota  
2 colheres de sopa de creme de leite  
3 ovos  
1 cebola  
1 pedacinho de alho esmagado  
sal  
um pouco de cominho  
temperos verdes

Descascar as batatas cozidas com casca e passar pelo espremedor. Misturar bem a ricota, os ovos, a cebola ralada, o alho, o sal, o cominho e os temperos verdes. Ajuntar a esta mistura as batatas e experimentar se está bom de sal. Assar em forma untada, Servir com salada de vagens, tomate e alface.

#### Batatas em Forminhas

---

500 gramas de batatas cozidas com casca  
2 colheres de sopa de creme de leite  
2 gemas  
1 colher de sopa de óleo  
2 colheres de sopa de queijo ralado

sal a gosto

Passar as batatas descascadas pelo espremedor, juntar-lhes o creme de leite, as gemas, o óleo, o queijo, e o sal e bater bem. Depois misturar 2 claras em neve, apenas mexendo. Levar ao forno em forminhas untadas, pincelando com gema batida e óleo e espetando em cima uma amêndoa torrada, partida em quatro. Tirar com cuidado o conteúdo das forminhas e servir quente.

431

### Batatas Tostadas

---

250 gramas de batatas médias  
80 gramas de queijo ralado  
1 colher de chá de cominho  
1 colher de sopa de óleo  
sal a gosto

Lavar bem as batatas com escova, cortar pelo meio. Amassar o queijo ralado, o óleo, o sal e o cominho. Passar esta massa na parte cortada das batatas. Ajeitá-las em uma forma com a parte cortada para cima e assar em forno brando.

### Bolas de Batata

---

1 quilo de batatas  
2 ovos  
4 colheres de sopa de farinha integral  
sal  
noz-moscada  
tempero vegetal

Descascar e ralar as batatas, misturar tudo e formar bolas, em cujo centro se colocam alguns cubinhos de pão torrado. Cozinhá-las em água pouco salgada por 15 minutos, em fogo forte. Estarão cozidas quando vierem à tona. Servir com creme de leite e alguma verdura refogada.

### Crepes de Batatas

---

1/2 quilo de batatas  
sal  
6 gemas e as claras batidas em neve  
fatias de queijo mussarela  
queijo ralado

Ralar 1/2 quilo de batatas cruas. juntar à massa de batatas um pouco de sal, 6 gemas e as claras batidas em neve; misturar tudo e fritar essa massa como se fosse massa de panqueca, em uma frigideira, de um lado e de outro. Depois arrumar os crepes em um pirex, pondo entre cada folha de massa frita uma fatia de queijo mussarela. Depois de todos arrumadinhos, polvilhar com queijo ralado, e levar o pirex ao forno por alguns minutos, antes de servir.

432

### Nhoques com Ricota

---

150 gramas de ricota  
2 ovos  
50 gramas de pão torrado ralado  
130 gramas de batatas cozidas com casca sal  
1 colher de sopa de temperos verdes

Descascar as batatas e passar pelo espremedor de batatas. Misturar a batata, a ricota, os ovos, o pão torrado, os temperos verdes e o sal e deixar descansar tini pouco. Com colher, formar os nhoques e cozinhar em água e sal. Colocá-los em uma travessa e salpicá-los com molho a gosto. Servir com salada de alface.

### Palitos de Batatas

---

7 colheres de sopa de óleo  
200 gramas de batatas  
5 0 gramas de polvilho  
1 colher de sopa de queijo ralado  
um pouco de tempero  
1 colher de chá de cominho moído  
1 ovo  
cominho para salpicar os palitos

Passar as batatas cozidas pelo espremedor de batatas e amassar bem com o polvilho, o sal, o queijo, o óleo, o tempero e o cominho moído. Deixar a massa descansar durante 1 hora. Depois fazer rolinhos da grossura de um dedo e uns dez centímetros de comprimento. Passar no ovo bem batido, colocar em forma untada e salpicar com grão de cominho. Assar e servir com verduras refogadas.

### Porros com Batatas ao Forno

---

250 gramas de porros  
250 gramas de batatas  
80 gramas de queijo ralado



1 colher de sopa de óleo  
sal  
1 colher de salsa picada  
1 pimentão vermelho  
1/2 xícara de creme de leite  
1/2 xícara de caldo de verduras

Limpar, lavar e picar os porros. Descascar as batatas e cortar em rodela. Colocar estas duas partes e o pimentão picado em camadas alternadas em um pirex. Bater juntos o creme de leite, o caldo de verduras, o sal e a salsa, e ajuntar aos porros e batatas. Salpicar com queijo ralado e levar ao forno.

433

#### Purê de Batatas

---

algumas batatas  
1 colher de óleo  
leite  
2 gemas

Cozinhar algumas batatas descascadas em água com sal (se preferir, cozinhá-las com casca), escorrer e passar pelo espremedor. Levar a massa ao fogo, juntando 1 colher de óleo e leite (o suficiente para o purê não ficar duro), mexendo sempre. Retirar a panela do fogo, bater bem o purê para ficar leve, juntar 2 gemas, tornar a levar a panela ao fogo por mais alguns minutos sem parar de mexer. Servir bem quente.

#### Rocambole de Batatas

---

1/2 quilo de batatas descascadas  
3 ovos  
1 xícara pequena de leite  
4 colheres de farinha de trigo  
1 colher de óleo

Cozinhar em água com sal 1/2 quilo de batatas descascadas. Passar as batatas pelo espremedor. Juntar à massa 3 ovos, 1 xícara pequena de leite, 4 colheres de farinha de trigo, 1 colher de óleo e bater tudo muito bem. Quando a massa estiver leve e uniforme, estender em uma forma retangular untada; polvilhar com farinha de rosca e levar ao forno para assar. Depois virar a massa sobre um guardanapo polvilhado com farinha de rosca e colocar por cima o recheio escolhido -- espinafres, palmito, cogumelos, etc. -- e enrolar imediatamente. Cobrir então o rocambole com molho de tomates e polvilhar com queijo ralado.

434

## Refogado de Lentilhas e Batatas

---

1 xícara de lentilhas  
4 xícaras de batatas cortadas em palitos  
1 cebola grande  
3 colheres de sopa de óleo  
7 xícaras de caldo de lentilhas  
sal a gosto

Cozinhar as lentilhas até ficarem tenras, mas sem que se desfaçam. Tomar as batatas cortadas e pô-las em uma panela com a cebola picada, o óleo e todo o caldo das lentilhas, e água suficiente para completar 3 xícaras de líquido. Sal a gosto. Ferver até as batatas ficarem bem cozidas. Acrescentar as lentilhas e misturar tudo agitando a panela. Aquecer e servir.

## Torta de Batatas

---

1 quilo de batatas  
2 ovos  
7 colheres de sopa de queijo ralado  
1 colher de chá de manjeriço bem picadinho  
1 colher de sopa de óleo  
1 pitadinha de noz-moscada  
farinha de rosca

Cozinhar as batatas, descascá-las e passar no espremedor. Adicionar 2 gemas e os demais ingredientes. Misturar bem. Bater 2 claras em neve, adicionar à massa. Untar uma forma de bolo, redonda, com furo central, polvilhá-la com farinha de rosca. Encher com a massa e assar no forno quente por 40 minutos, aproximadamente. Desenformar sobre travessa redonda e rechear o centro com verduras refogadas e molho (palmito, ervilhas, cogumelos).

435

## Torta de Batata e Escarola

---

1 quilo de batatas  
2 ovos  
um pouco de farinha de trigo integral  
1 pitada de noz-moscada  
2 pés de escarola  
1 cebola grande

112 dente de alho

Cozinhar as batatas com a casca. Passar no espremedor. Adicionar os ovos. Colocar a farinha, para dar firmeza à massa. Pôr o sal e a noz-moscada. Refogar à parte, a escarola picada com a cebola e o alho. Colocar a metade da massa em forma de pirex untada. Recheiar com a escarola e cobrir com a massa restante. Pincelar com gema. Assar no forno quente por 30 minutos, aproximadamente.

### Trouxinhas de Batatas

---

300 gramas de batatas  
100 gramas de farinha de trigo  
2 ovos  
sal a gosto  
50 gramas de queijo ralado  
Recheio:  
120 gramas de ricota  
1 cebola grande  
2 colheres de sopa de creme de leite  
2 colheres de sopa de temperos verdes (salsa, cebolinha, agrido) picados

Cozinhar as batatas, descascar e passar pelo espremedor; com a farinha, os ovos, o queijo e um pouco de sal fazer uma massa que dê para abrir com o rolo. Abrir a massa com 1/2 cm de espessura e cortar em retângulos pequenos. De um lado colocar o recheio e fechar a trouxinha. Será bom antes de fechar, molhar com um pincel as bordas. Cozinhar em água fervente com sal. Retirar as trouxinhas com espumadeira, colocar em uma travessa e polvilhar com queijo ralado. Podese também servir com molho de tomate e queijo ralado. Este prato combina bem com Salada Mista.

### XI. Soja, Cogumelos e Refogados

---

Soja

---

Leite de Soja

---

2 xícaras de soja em grão  
2 litros de água

1. Escolher o soja e lavar bem em várias águas.
2. Deixar de molho durante 8 a 12 horas.
3. Descascamento do grão:

- a) Eliminar a água em que os grãos ficaram de molho.
- b) Colocar os grãos num pano de prato ou saquinho.
- c) Apertar as pontas do pano e fazer fortes movimentos, ou passar sobre o pano e grãos o rolo de abrir massas, várias vezes, com força.
- d) Embaixo de água corrente, numa vasilha grande, apertar com os dedos e ir trocando a água até o grão ficar totalmente limpo.

4. Bater os grãos limpos no liquidificador com 1 litro de água e levar tudo para cozinhar em caldeirão grande. Acrescentar outro litro de água. Mexer sempre. Ferver lento durante 35 minutos a contar do início da ebulição. Depois que começou a fervura, coloque um pratinho de porcelanano fundo da panela. Assim não grudará.

5. Desligar o fogo e deixar esfriar.

6. Coar em seguida, usando um pano de malha aberta, torcendo a trouxa que se forma.

7. Completar o volume, juntando água necessária, de modo a se obter, no final, 2 litros de leite de soja.

Esse leite pode ser guardado na geladeira por vários dias. Para melhorar o sabor do leite, acrescentar um pouquinho de sal, baunilha ou canela em pau.

O resíduo, ou massa do soja que sobrou, pode ser guardado na geladeira em saco plástico até uma semana ou mais, podendo ser usado em pratos doces ou salgados.

Quanto ao uso do leite de soja e seu resíduo ou massa, será encontrada uma orientação logo a seguir.

O leite de soja pode ser usado para substituir o leite comum em bolos, papas, mingaus, cremes, pães, biscoitos, canjica, arroz doce o até como coalhada, iogurte, queijo, requeijão.

437

#### Assado à Cabocla

---

- 2 xícaras de cubinhos de pão integral torrado
- 2 xícaras de milho verde cozido
- 2 xícaras de ricota
- 2 xícaras de sola cozido cebola picada ervas a gosto
- 2 xícaras de molho de tomate meio espesso

Deitar numa forma untada, em camadas alternadas: 2 xícaras de cubinhos de pão integral torrado, 2 xícaras de milho verde cozido, 2 xícaras de ricota, 2 xícaras de soja cozido, cebola picada e ervas a gosto. Despejar 2 xícaras de molho de tomate meio espesso sobre estes ingredientes e cobrir com mais 1 xícara de cubos de pão integral torrado. Assar no forno quente por uns 30 minutos.

#### Assado de Cenoura

---

2 xícaras de feijão-soja cozido  
1 cebola pequena  
1 xícara de aipo picado  
1 xícara de cenoura ralada  
1 1/2 xícaras de pão torrado, moído

Misturar todos os ingredientes e levar ao forno para assar. Servir com molho, se preferir.

#### Assado de Batata

---

2 xícaras de soja cozido  
1/2 quilo de batatas cozidas descascadas  
2 tomates maduros  
temperos verdes (salsa, cebolinha, pimentão)  
2 dentes de alho  
1 cebola grande

Passar pela máquina de moer: 2 xícaras, de soja cozido, 1/2 quilo de batatas cozidas e descascadas, 2 tomates maduros, temperos verdes (salsa, cebolinha, pimentão), 2 dentes de alho, 1 cebola grande. Acrescentar: sal, 3 gemas, 1 xícara de ricota. Misturar bem e, por último, colocar as 3 claras batidas em neve. Misturar com cuidado e levar a assar em forma untada. Se desejar fazer a ricota em casa, proceder da seguinte maneira: Deixar o leite fora da geladeira até começar a coalhar. Aquecer um pouco para separar o soro. Escorrer bem (em peneira fina ou pano).

438

#### Assado de Ervilhas e Palmito

---

soja  
1 lata de ervilhas  
1 lata de palmito  
1/2 xícara de azeitonas picadas  
2 xícaras de flocos de milho ou 1 xícara de farinha de milho  
sal  
temperos a gosto

Pôr o soja de molho durante a noite (12 horas). Pela manhã, bater no liquidificador e ferver, observando que, para cada xícara de soja, acrescenta-se 2/3 de xícara de água. Tirar do fogo e acrescentar os demais ingredientes. Levar ao forno quente.

#### Assado Fofinho

---

1 xícara de soja em grãos bem cozidos  
1 xícara de chuchu cozido cortado em pedacinhos  
2 xícaras de batata cozida picada em cubinhos  
1 xícara de vagem cozida picada miudinho  
1 xícara de queijo ralado  
azeitonas picadas  
cebola picada  
dentes de alho amassados  
colheres de sopa de óleo  
sal a gosto

Misturar bem os ingredientes. Bater as claras de 3 ovos em neve, misturar as gemas e uma pitada de sal. Acrescentar aos outros ingredientes e mexer levemente. Assar em forma untada.

#### Assado Rápido

---

1 xícara de soja  
1 cebola grande  
dentes de alho  
1/2 xícara de tomate  
2 ovos  
1 colher de sopa de azeite de oliva  
1/4 de xícara de farinha de rosca ou de mandioca  
cebolinha  
salsa

Colocar o soja de molho durante a noite. Cozinhá-lo em pressão por 45 minutos. Escorrer e deixar esfriar. Bater então no liquidificador juntamente com a cebola, o tomate e os ovos. Juntar os demais ingredientes. Pôr numa forma untada e regar com azeite de oliva. Forno durante 40 minutos. Servir com molho de tomate.

439

#### Assado de Resíduos com Milho Verde

---

2 xícaras de resíduo de soja ou

1 xícara de soja cozido e moído  
6 espigas de milho verde  
1 cebola pequena  
2 dentes de alho  
1 colher de sopa de óleo  
1/2 xícara de leite de soja ou de vaca  
2 colheres de sopa de farinha de trigo  
3 colheres de sopa de queijo ralado  
3 ovos  
cheiro verde

Cortar o milho e refogá-lo com o óleo, cebola, alho e sal; juntar então o leite misturado com a farinha e o resíduo de soja. Juntar o queijo ralado e o cheiro verde. Assar em forma untada.

#### Assado de Palmito

---

2 xícaras de soja cozido  
1 xícara de batata cozida, picada  
1 xícara de palmito cozido  
1/2 xícara de tomate picado  
1/4 de xícara de farinha de rosca  
2 ovos  
2 colheres de sopa de óleo  
2 colheres de sopa de cebola picada  
2 colheres de sopa de pimentão picadinho  
manjericão  
sal

Passar o soja na máquina de moer. Refogar a cebola, o alho e o manjericão. Juntar o pimentão e os tomates, e deixar cozinhar ligeiramente. Misturar isso aos demais ingredientes. Colocar em pirex untado, pincelando com 1 gema batida. Assar em forno médio uns 45 a 50 minutos.

440

#### Assado de Triguilho e Tomate

---

2 xícaras de soja cozido e moído  
2 xícaras de triguilho bem espremido (que tenha ficado de molho por algumas horas)  
xícara de migalhas de pão torrado  
1 xícara de molho de tomate bem temperado  
4 colheres de sopa de óleo  
dentes de alho amassados  
1 cebola picada

1/3 de pimentão picado bem fininho  
sal a gosto  
3 gemas grandes  
3 claras em neve

Misturar levemente as claras em neve com os outros ingredientes. Levar ao forno em forma untada.

#### Assado de Tofu - I

---

ovos cozidos, duros  
ovos crus  
3/4 de colher de chá de sálvia  
1 cebola  
1/2 quilo de tofu (queijo de soja)  
4 colheres de sopa de molho japonês

Picar os ovos cozidos e misturar com todos os outros ingredientes. Assar e servir com o molho que preferir.

#### Assado de Tofu - II

---

ovos  
vidro pequeno de cogumelos  
1/2 xícara de leite  
colheres de sopa de shoyu (molho de soja)  
2 xícaras a de arroz cozido  
2 fatias grandes de tofu (aproximadamente 1 copo)  
1 cebola grande picada  
2 colheres de sopa de óleo  
1/2 xícara de salsa picadinho (opcional)  
sal a gosto

Bater ligeiramente os ovos. Acrescentar os cogumelos, o leite e o shoyu. Amassar o tofu e misturar com o arroz. Misturar os ingredientes restantes. Assar em forma untada, aproximadamente 1 hora.

441

#### Bife

---

2 xícaras de soja bem cozido  
3 ovos  
8 azeitonas sem caroço  
2 dentes de alho  
1/2 cebola



sal a gosto  
2 colheres de sopa de farinha de trigo

Bater no liquidificador todos os ingredientes, menos a farinha. Depois de bem triturados, misturar a farinha. Em frigideira untada colocar algumas colheradas de massa, cuidando para que os bifes não grudem uns outros. Quando estiverem assados de um lado, virar os bifes com um garfo.

### Bife de Resíduos

---

2 xícaras de resíduos de soja  
2 ovos  
2 batatas cozidas com casca  
passadas no espremedor  
1 beterraba média cozida inteira  
1 cebola grande  
2 dentes de alho  
2 colheres de sopa de farinha de trigo  
1 colher de sopa de óleo  
100 gramas de queijo ralado  
sal a gosto

Bater no liquidificador a beterraba, os ovos, a cebola, o alho. Misturar aos outros ingredientes. Formar os bifes, passar em ovo batido e farinha de rosca e levar ao forno em forma untada.

### Bolo Rústico

---

4 xícaras de granola (ver receita)  
1 colher de sopa de óleo  
1 xícara de castanha-do-pará ou  
nozes picadinhas  
1 xícara de Passas sem caroço  
1 xícara de ameixas secas picadas  
1 xícara de leite de soja  
2 colheres de sopa de melado  
3 gemas  
3 claras em neve

Misturar bem todos os ingredientes, menos as claras. Acrescentar as claras e misturar. Levar ao forno em forma untada. Podese também fazer pequenos bolinhos achatados, como biscoitos, e assá-los em tabuleiros, cuidando para não secarem demais.

## Cozido de Soja

---

1 xícaras de soja cozido  
2 cebolas  
1 dente de alho  
1 salsão de bola ou 4 talos de salsão  
2 pimentões verdes  
4 tomates, tudo picado  
sal  
molho shoyu a gosto

Misturar numa caçarola: 4 xícaras de soja cozido, 2 cebolas, 1 dente de alho, 1 salsão de bola ou 4 talos de salsão, 2 pimentões verdes e 4 tomates, tudo picado. Adicionar sal e molho shoyu a gosto. Cozinhar em fogo brando por 20 minutos. juntar 2 colheres de sopa de salsa picadinha e 2 colheres de sopa de nata ou de azeite, após tirar do fogo. Precedido de salada crua, este prato é uma refeição completa.

## Creme de Soja

---

3/4 de xícara de leite de soja bem gelado  
1 colher de sopa de mel  
1 colher de sopa de baunilha  
1 Pitada de sal

Colocar todos os ingredientes no liquidificador e ir derramando óleo até que o buraco do centro se feche. O creme deve ser feito algumas horas antes de ser servido. Deixar na geladeira para dar mais consistência. Algumas sugestões para o uso do creme de soja: Calda de ameixa preta com creme, calda de abacaxi com creme, morangos com creme, abacaxi cru com creme, pessego em calda com creme, Saladas de fruta com creme.

443

## Croquetes - I

---

3 xícaras de resíduos de soja ou 1/2 xícara de soja cozido e moído  
1 cebola picadinha  
3 dentes de alho socados  
1 xícara de cenoura ralada  
1/2 xícara de aveia  
1/2 xícara de farinha de trigo  
1/2 xícara de farinha de rosca  
2 ovos batidos  
2 colheres de sopa de óleo  
salsa  
cebolinha

manjeriço  
suco ou totalidade de uma beterraba crua ralada (pequena)  
sal a gosto

Juntar tudo, amassar, e fazer bifés, ou croquetes e assar em forma untada.

#### Croquetes - II

---

2 copos de resíduos de soja  
4 batatas cozidas e amassadas  
2 colheres de sopa de farinha de trigo  
1 colher de sopa de óleo  
1 colher de sopa de queijo ralado  
6 azeitonas picadas  
1 ovo  
4 colheres de sopa de leite de soja  
1 folha de louro

Refogar os temperos com uma colher de sopa de óleo. Acrescentar o resíduo e o leite. Ferver durante um minuto. Retirar do fogo e acrescentar aos demais ingredientes. Deixar esfriar. Fazer os croquetes, passando-os na farinha de soja, em ovo, e em mistura de 50% de farinha de soja e 50% de farinha de rosca. Assar em forma untada.

#### Empadinhas

---

2 xícaras de resíduos de soja  
1 xícara de farinha de trigo  
1 ovo  
4 colheres de sopa de óleo de soja  
sal a gosto

Misturar todos os ingredientes, forrar forminhas de empada com a massa, rechear com creme de cogumelos, creme de palmito, quibebe (abóbora cozida e amassada, misturada com ricota temperada), creme de milho ou de ervilha e assar por 15 a 20 minutos.

444

#### Granola

---

1/2 lata de aveia  
2 xícaras de leite em pó  
1/2 xícara de fubá  
1/2 xícara de farinha de trigo  
1/2 xícara de germens de trigo  
1/2 xícara de farinha de soja

1/2 xícara de melado  
mel ou açúcar mascavo  
1/4 de xícara de óleo  
1/2 colherinha de sal  
1/2 garrafa de leite de coco (100 ml)  
1 colher de sopa de baunilha  
1 1/2 xícaras de amendoim torrado e moído (se desejar a granola com sabor de coco, substituir o amendoim por 2 xícaras de coco ralado)

Misturar muito bem os ingredientes, esfarelando-os com as mãos. Depois de bem misturados, esparramar em um tabuleiro, levando a assar em forno moderado, por mais ou menos 1 hora. Mexer a cada 10 ou 15 minutos. (Dependendo do forno leva mais ou menos tempo). Depois de pronta, acrescentar passas sem caroço. Usar com leite ou com frutas.

#### Maionese

---

1 /2 xícara de leite de soja  
azeitonas  
rodela de cebola  
1 dente de alho  
sal a gosto

Colocar tudo no liquidificador e ligar, acrescentado óleo até fechar o buraco do centro. Para variar a cor e o sabor da maionese, pode-se acrescentar pedacinhos de tomate (sem pele), salsa e cebolinha, ou um pedacinho de pimentão.

#### Molho de Tomate Enriquecido

---

5 tomates grandes  
1 cebola picada  
1/2 colher de sopa de alho amassado  
10 azeitonas picadas  
1 folhas de louro  
1 /2 c colherinha de chá de orégano  
1 xícara de soja cozido

Ferventar os tomates e passar pelo liquidificador e coar. Fazer um refogado dos outros ingredientes, menos o soja. juntar o suco de tomate e o soja. Ferver em fogo brando durante 5 a 10 minutos.

445

Omeleta de Espinafre

---

1 xícara de soja cozido e moído  
3 xícaras de espinafre picado  
2 ovos  
1/2 cebola picada  
2 dentes de alho amassados  
azeitonas picadas  
sal a gosto

Refogar o espinafre até que fique cozido. Misturar com os outros ingredientes. Untar uma frigideira com óleo e fazer a omeleta.

### Pão de Sal

---

1 xícara de soja  
1/2 litro de água  
1 colher de sopa rasa de fermento fresco (1 tablete)  
2 colheres de sopa de açúcar  
1 colher de sopa rasa de sal  
um pouquinho de farinha de trigo  
3 colheres de óleo  
1 quilo de farinha de trigo

Colocar de molho durante a noite 1 xícara de soja em 1/2 litro de água (usar xícara de chá). No dia seguinte bater o soja com a água no liquidificador até que fique muito bem triturado. Levar ao fogo para mornar. Acrescentar 1 colher (de sopa) rasa de fermento fresco (1 tablete), 2 colheres de sopa de açúcar, 1 colher (de sopa) rasa de sal e um pouquinho de farinha de trigo. Misturar bem, fazendo um mingau. Deixar levedar por meia hora em lugar quentinho e abafado. Em seguida acrescentar 3 colheres de óleo e ir juntando farinha de trigo (aproximadamente 1 quilo) até a massa ficar com boa consistência (nem dura nem grudando nas mãos). Deixar crescer até dobrar de tamanho. Amassar novamente, modelando os pães no tamanho desejado. Colocar em tabuleiro ou formas untados. Esperar até que estejam bem crescidos e assar em forno quente.

446

### Patê de Azeitona

---

1 xícara de soja bem cozido  
10 azeitonas verdes  
10 azeitonas pretas  
1 dente de alho  
2 rodela de cebola  
2 colheres de sopa de óleo  
1/3 de xícara de leite de soja  
sal a gosto

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Dependendo da consistência, acrescentar um pouco mais de leite ou de soja.

#### Patê de Farinha de Soja

---

1 cebola  
óleo ou azeite (cerca de 1 colher de sopa)  
3 a 4 colheres de sopa de farinha de soja  
molho de tomate caseiro bem concentrado sal  
salsa  
azeitona  
outros temperos

Refogar a cebola em panela ou frigideira com muito pouco azeite ou óleo (até que a cebola esteja dourada). Dissolver em água 3 ou 4 colheres de farinha de soja até obter uma mistura quase líquida. juntar ao refogado e mexer bem, acrescentando molho de tomate caseiro bem concentrado (tipo purê), sal, salsa e azeitona a gosto.

#### Patê de Tomate

---

1 xícara de soja bem cozido  
8 colheres de sopa de suco de tomate  
1 dente de alho  
2 rodela de cebola  
1 pimenta doce  
colheres de sopa de óleo  
sal a gosto

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Dependendo da consistência, acrescentar um pouco mais de soja ou um pouquinho mais de suco de tomate.

#### Pimentão Recheado

---

4 pimentões grandes  
1 xícara de soja cozido-e moído  
1/2 xícara de farinha de rosca  
1/2 xícara de queijo provolone ralado  
Recheio:  
1 ovo  
1/2 cebola ralada  
3 dentes de alho amassados  
azeitonas picadas  
2 colheres de sopa de óleo  
sal a gosto

Lavar e retirar o miolo de 4 pimentões grandes. Recheá-los. Cozinhar os pimentões recheados em molho de tomate ralo, mas bem temperado.

### Pizza

---

2 copos de polpa de soja ou resíduo obtido na fabricação do leite de soja  
2 copos de farinha de trigo (pode se usar metade de farinha branca e metade integral ou totalmente a integral)  
2 colheres de sopa de óleo de milho  
2 ovos alho cebola salsa sal a gosto

Misturar tudo até dar ponto de massa (só até unir os ingredientes). Espalhar na forma com a mão. Adicionar a cobertura de pizza como desejar. Sugere-se: a) legume cozido, como berinjela, abobrinha; b) palmito com molho de tomate; c) verdura de folha, refogada como escarola, acelga; etc.

### Prato Rápido

---

azeite de oliva  
soja cozida (em grãos)  
molho de tomate  
mussarela

Temperar com sal e zeite de desejada de oliva a quantidade soja cozida (em grãos). Arrumar em um pirex camadas alternadas de soja, molho de tomate e mussarela. Levar ao forno por alguns minutos para derreter o queijo. Servir quente.

448

### Quibe

---

3 copos de trigoilho  
1 copo de soja cozido e modo  
3 dentes de alho amassados  
1 cebola pequena ralada  
hortelã picadinha  
sal a gosto  
3 colheres de sopa de óleo

Pôr o trigoilho de molho por algumas horas. Depois de macio, espremê-lo bem. Misturar todos os ingredientes. Levar ao forno em forma untada.

### Ricota de Soja

---

3 xícaras de soja

5 xícaras de água  
2 colheres de sopa de óleo  
1/2 xícara de suco de limão

Fazer o leite de soja como na receita (ver). Assim que tirar do fogo juntar o óleo e o limão. Esperar coalhar e coar. Usar como se usa a ricota comum.

#### Salada Colorida

---

2 xícaras de soja bem cozido  
1 xícara de vagem cozida e picada  
1 xícara de chuchu cozido e cortado em cubinhos  
1 xícara de cenoura cozida picadinha  
1/2 cebola picada óleo suco de limão sal a gosto azeitonas picadas

Cozinhar os legumes sem sal, com o mínimo de água. Acrescentar o soja e os temperos. Misturar bem.

449

#### Salada Crua Enriquecia

---

5 folhas de alface  
3 folhas de repolho um pouco de rúcula ou agrião  
2 tomates  
1/2 pimentão ralar grosso  
2 cenouras Pequenas raladas grosso  
4 a 5 rabanetes  
1/2 pepino  
1 xícara de soja (em grãos) bem cozido

Picar e misturar todos os ingredientes e temperar com rodelas de cebola, suco de limão, óleo e sal. Servir logo após haver temperado.

#### Salada Simples

---

2 xícaras de soja cozido  
2 tomates  
2 pimentões  
cebola  
alho picados  
azeitona sem caroço  
1 a 2 colheres de sopa de suco de limão  
4 colherzinha de raspa de limão  
2 colheres de sopa de azeite  
1 colherzinha de sal  
2 colheres de sopa de cheiro verde picado



1 colherzinha de manjericão

Misturar e deixar na geladeira de 2 a 4 horas. Servir sobre folhas de alface.

450

### Soja Fantasia

---

2 xícaras de soja cozido e moído  
1 xícara de batatas cozidas em cubinhos  
2 colheres de sopa de pimentão picadinho  
1/4 de colherzinha de manjericão picadinho  
2 colheres de sopa de óleo  
1/2 xícara de tomate picado  
1/2 xícara de palmito cozido picado  
1 ovo inteiro  
1 clara  
1/4 de xícara de farinha de rosca  
sal a gosto  
1 gema

Refogar a cebola, o pimentão e o manjericão. Misturar todos os ingredientes, menos a gema. Colocar em pirex untado e pincelar com a gema batida. Assar em forno médio até ficar firme e dourado.

### Soja Refogadinha

---

2 tomates  
1/2 cebola picada  
3 dentes de alho amassados  
azeitonas picadas  
2 colheres de sopa de óleo  
1 pitada de orégano  
1 folha de louro  
3 xícaras de soja cozido (em grãos)  
sal a gosto

Fazer um refogado de todos os ingredientes, menos do soja. Quando o tomate estiver mole, acrescentar o soja e deixar ferver por alguns minutos. Servir com arroz.

### Tempero Original

---

1/2 xícara de cebolinha picada  
1/2 xícara de salsa picada  
3 dentes de alho amassados  
5 colheres de sopa de suco de limão

5 colheres de sopa de água  
4 colheres de sopa de óleo  
1 xícara de soja bem cozido  
sal a gosto

Misturar os ingredientes e guardar na geladeira. Preparar 1 hora antes de ser usado. Usar como tempero de verdura crua.

451

#### Vitamina Nutritiva de Banana

---

3 copos de leite de soja (frio ou morno)  
3 bananas médias (prata ou nanica)  
2 colheres de sopa de leite em pó  
1 colher de sopa de germens de trigo  
melado a gosto

Bater no liquidificador. ótima para o desjejum.

#### Arroz com Cogumelos Picados

---

Fazer pela mesma receita de Arroz com Ervilhas, ver receita.

#### Cogumelos com Arroz, ao Forno

---

300 gramas de cogumelos  
2 xícaras de arroz cozido  
1 colher de sopa de farinha de trigo  
4 colheres de queijo ralado  
1 colher de sopa de óleo  
1 dente de alho  
sal a gosto  
1 cebola  
1 tomate sem pele

Refogar a cebola e o alho, acrescentando a farinha e o tomate picado. juntar os cogumelos picados e refogar mais uma vez até os cogumelos ficarem tenros.' Temperar com sal. Em pirex untado colocar em camadas, arroz, cogumelos e queijo ralado e levar ao forno por uns 30 minutos.

#### Cogumelos Refogados

---

500 gramas de cogumelos  
3 colheres de sopa de óleo

sal  
suco de limão  
temperos verdes

Lavar cuidadosamente 500 g de cogumelos. Cortá-los em pedaços pequenos e refogá-los em 3 colheres de sopa de óleo, até ficarem tenros. Temperar com sal, suco de limão e temperos verdes. Polvilhar os cogumelos com um pouco de farinha e deixar que acabem de cozinhar completamente.

452

### Cogumelos com Tomate

---

500 gramas de cogumelos  
250 gramas de tomates firmes sem pele  
2 colheres de sopa de óleo  
1 rebola picada  
salsa picada

Refogar a cebola. juntar os cogumelos e os tomates cortados em tirinhas, temperados com um pouco de sal. Deixar refogar lentamente durante cerca de mais ou menos quinze minutos. Ao servir, polvilhar com salsa picada.

### Molho de Cogumelos

---

250 gramas de cogumelos  
2 colheres de sopa de óleo  
1 colher de sopa de farinha de trigo  
1 cebola bem picada  
salsa  
1 dente de alho

Refogar tudo, completar depois com água ou caldo de verduras, temperar com sal, suco de limão e 1 colher de sopa de molho de tomate.

### Palitos de Cogumelos

---

250 gramas de cogumelos picados e refogados com cebola, alho e sal  
1/2 colher de sopa de óleo  
2 colheres de sopa de farinha de trigo  
1 colher de sopa de óleo  
1/8 de litro de leite  
5 fatias de pão integral torrado e ralado  
1 ovo  
1 colher de chá de salsa picada

2 colheres de sopa de queijo ralado

Torrar a farinha no óleo, ajuntar o leite e deixar ferver até ficar um creme grosso. Ajuntar ao creme os cogumelos refogados (sem caldo), a salsa e o queijo ralado. Depois fazer rolinhos da grossura de um dedo e cortar do comprimento desejado, passando por farinha de rosca. Colocar em forma untada e levar a forno para assar.

453

### Pastelão de Batatas e Cogumelos

---

300 gramas de cogumelos limpos e picados

3 tomates sem pele

1 cebola

1 dente de alho

2 ovos cozidos

azeitonas picadas

1 colher de sopa de óleo

Refogar a cebola e o alho, ajuntar os tomates picados e os cogumelos e deixar em fogo lento. Ajuntar os ovos cozidos picados e as azeitonas. Deixar esfriar um pouco. Com 250 g de batatas fazer um purê bem gostoso e ajuntar 1 ovo, 1 colher de sopa de queijo ralado, 1 colher de sopa de farinha de trigo, sal a gosto. Amassar todos os ingredientes. Em pirex untado e polvilhado com farinha de rosca, colocar a metade do purê e depois o recheio de cogumelos. Cobrir com a outra metade do purê. Passar por cima 1 colher de creme de leite e polvilhar com farinha de rosca. Levar ao forno.

### Salada de Cogumelos

---

cogumelos

sal

molho de salada

salsa picadinha.

Para salada podem ser usadas todas as espécies comestíveis de cogumelos. Limpar e lavar cuidadosamente os cogumelos. Cozinhá-los em água e sal durante 10 minutos. Deixar esfriar e temperar com um molho de salada, juntando salsa picadinha.

### Refogados

---

Como na cozinha vegetariana não se usam frituras, as verduras são também cozidas ou refogadas sem gordura. É importante manter integrais as suas propriedades, cozinhandoas com o mínimo de líquido possível, evitando assim a necessidade de escorrer o caldo, que durante o cozimento recebeu a maior parte dos sais minerais.

O alho e a cebola devem ser postos em uma panela seca em fogo brando, mexendo-os sem parar até ficarem vidrados. Juntar, então, a verdura picada e tini pouquinho de caldo de verduras (ver receita) ou molho de tomates (ver receita) e deixar refogar em fogo brando até a verdura estar macia, mas ainda firme. Se ainda sobrar líquido, engrossar com farinha de trigo integral (desmanchada em água), ou ralar bem fina uma batatinha descascada no líquido fervente. Usar pouco sal. Ao tirar do fogo, temperar a verdura com um pouquinho de óleo ou nata, algumas gotas de limão, tempero vegetal e ervas de cheiro picadas.

Algumas verduras como alcachofras, milho verde, favas, palmito, couve-flor precisam ser cozidas em mais água. Neste caso não jogar fora o caldo que sobra, mas usá-lo em sopas, molhos, arroz, polenta ou como bebida.

Damos a seguir algumas sugestões de temperos que mais realçam o paladar próprio de cada vegetal:

Abobrinha: Orégano, manjerona e molho de tomates.

Berinjela: Louro, manjericão e molho de tomates.

Beterraba: Passas, limão, cozinhar em molho de tomates e engrossar com maizena.

Temperar com mel a gosto.

Brócoli: Cominho, alho e molho branco.

Cenoura, abóbora: Salsa e nata ou molho branco.

Couve: Cominho, cebola e molho branco ou de tomates.

Couve-flor, rábano: Noz-moscada e molho branco.

Espinafre, escarola: Noz-moscada e molho branco ou tomates picados.

Folhas e cabos de beterraba: Orégano e molho branco.

Jiló: Bastante cebola e tomates picados.

Mandioquinha: Orégano, pimentão e tomate.

Pimentão: Orégano, louro e molho de tomates.

Porro: Noz-moscada e molho branco ou de tomates.

Vagens, ervilhas: Orégano, cebola e molho branco.

455

### Abobrinha com Ovos

---

1 abobrinha

alho

cebola

tomates

caldo de verdura (ver receita)

salsa picadinha

óleo e umas gotas de limão

alguns ovos

Cortar uma abobrinha em tirinhas ou em pedacinhos e refogar com alho, cebola e uns tomates. Depois de refogada, juntar um pouco de caldo de verdura (receita no. 94), salsa picadinha, óleo e umas gotas de limão. Pouco antes de servir quebrar dentro alguns ovos, deixando ferver mais um pouco, com a panela tampada, para que os ovos cozinhem.

#### Aipo com Tomate

---

1 xícara de aipo fervido  
1 dente de alho  
2 colheres de sopa de salsa  
3 tomates  
1 cebola bem picada

Preparar um molho com a cebola, o alho, a salsa. Depois de pronto ajuntar o aipo com um pouco de água para que fique suculento. Servir quente.

#### Aspargos à Parisiense

---

1/2 litro de leite  
2 colheres de sopa de fécula de batata  
1 colher de sopa de óleo  
sal a gosto  
3 gemas  
1 lata ou vidro de aspargos  
2 colheres de creme de leite

Fazer um molho grosso com 1/2 litro de leite, 2 colheres de fécula de batata, 1 colher de sopa de óleo, sal a gosto, 3 gemas. Feito o molho, juntar-lhe o conteúdo de uma lata ou vidro de aspargos, com a água, e deixar ferver durante alguns minutos em fogo brando. No momento de servir, acrescentar 2 colheres de creme de leite.

#### Cenouras com Molho Branco

---

algumas cenouras  
molho branco

Cozinhar algumas cenouras e parti-las pelo comprimento. Cobrir com molho branco (ver receita 73) e queijo ralado.

456

Cenouras com Ovos

---

cenouras

ovos batidos temperados com sal

Cozinhar as cenouras em água e sal e cortá-las em rodela finas. Juntar ovos batidos temperados com sal e despejar a mistura em frigideira; mexer um instante e virar a mistura em um prato para que os ovos não fiquem cozidos demais. Servir com torradas.

### Ervilhas Refogadas

---

250 gramas de ervilhas frescas

1 colher de sopa de óleo

salsa picada

1 cebola pequena

sal à gosto

Refogar a cebola, juntar a ervilha e tampar a panela até a ervilha amolecer. Tirar a tampa até o resto da água secar. Temperar com sal, óleo e a salsa. Servir com batatas ao forno.

### Espinafre com Ricota e Ovos

---

1 maço de espinafre

1 cebola picada

3 colheres de sopa de óleo

5 ovos

1 xícara de ricota

2 colheres de sopa de nata

2 colheres de sopa de queijo ralado

sal a gosto

Lavar e picar as folhas do espinafre, refogando-as com a cebola e sal até amolecerem. Em separado, misturar a ricota com a nata. Pôr o espinafre em uma forma e fazer 5 "ninhos". Colocar em cada um a mistura de ricota e, por cima desta, um ovo. Salpicar um pouco de sal sobre os ovos e polvilhar com queijo ralado. Servir quente com ou sem molho de tomate.

457

### Mandioca Estufada

---

2 colheres de molho de tomate

1 cebola Picada

2 quilos de mandioca

2 colheres de sopa de nata

sal a gosto

1 colherinha de salsa  
1 colher de sopa e óleo

Ferver a mandioca em água e sal e escorrer, cortando-a em pedaços. Preparar em uma panela um molho de tomate, cebola, alho e óleo. Fazer estufar a mandioca nesse molho durante 20 minutos ou meia hora, em fogo lento e, 5 minutos antes de retirá-la do fogo acrescentar a salsa.

### Mandioquinha Ensopada

---

molho de tomate  
cebola  
alho  
óleo  
sal  
1/2 quilo de mandioquinha temperos verdes

Fazer um molho de tomate, cebola, alho, óleo e sal. juntar a seguir 1/2 quilo de mandioquinha raspada, temperos verdes. Pingar água, tampar a panela e deixar a mandioquinha cozinhar em fogo brando. A mandioquinha pode ser servida assim simples ou misturada com carne vegetal moída ou glúten.

### Milho Verde Ensopado

2 xícaras de milho verde em grão  
1/2 xícara de salsão picado  
1/2 Pimentão verde picado  
1 cebola picada  
1 xícara de tomate picado  
2 xícaras de água  
3 colheres de sopa de óleo  
3 colheres de sopa de farinha de trigo  
2 xícaras de leite  
1 colher de sopa de molho de soja  
1 Pitada de páprica doce  
sal a gosto

Cozinhar, em fogo brando, o milho, o salsão, o pimentão, a cebola, o tomate e sal na água, por 1/2 hora. Torrara farinha, juntar o leite, o sal e o óleo, deixando no fogo até ferver, mexendo sempre. juntar isto à mistura anterior quando já estiver cozida. Acrescentar o molho de soja, salpicar com a páprica e servir como acompanhante de arroz ou purê de batata, ou ainda sobre torradas.



### Picadinho de Verdura

---

1 xícara de cogumelo (ou palmito)  
picado  
1 xícara de aipo picado  
1 xícara de repolho picado  
2 colheres de sopa de óleo  
1 cebola  
1 xícara de feijão verde  
4 ovos  
1/2 xícara de leite  
1 colherinha de alho  
sal a gosto  
1 colher de sopa de salsa

Refogar as verduras, machucando-as. Bater os ovos junto com o leite e despejar sobre os legumes, deixando cozinhar tudo lentamente sobre fogo moderado, e revolvendo cuidadosamente, juntar um molho feito com o alho, a salsa, a cebola e o óleo. Cozinhar por mais alguns minutos e servir.

### Quibebe

---

abóbora madura  
cebola  
alho  
sal  
óleo  
temperos verdes

Descascar um pedaço de abóbora madura, tirar as sementes e os fios, cortar em pedacinhos, refogando com cebola, alho e sal. Acrescentar o óleo e água e deixar cozinhar. Depois de cozida, esmagar a abóbora com um garfo, juntar-lhes temperos verdes. Deixar mais um minuto no fogo para que tome bem o gosto e servir quente.

### Refogado de Milho Verde

---

6 espigas  
3 colheres de sopa de óleo  
1 cebola picada  
2 dentes de alho esmigalhadas  
2 tomates maduros picados  
1/2 folha de louro sal a gosto

Cortar o milho das espigas e cozinhá-lo em pouca água e sal até ficar macio. Fazer um molho do restante dos ingredientes, cozinhando ligeiramente por uns minutos. Juntar o milho cozido e deixar ferver por mais 5 minutos, e servir.

459

#### Refogado de Quiabo

---

112 quilo de quiabo tenro  
2 colheres de sopa de óleo  
1 cebola picada  
2 dentes de alho esmigalhados  
2 xícaras de tomate sem pele  
1 colher de sopa de molho de soja  
sal a gosto

Cortar as extremidades dos quiabos e picá-los em pedaços de 2 cm de comprimento. Fazer um refogado dos outros ingredientes e cozinhar por um minuto. Acrescentar o quiabo e mais sal, se for necessário, e cozinhar até amolecer, em fogo brando.

#### Refogado de Pimentão

---

pimentões  
1 cebola picada  
2 dentes de alho esmigalhados  
2 xícaras de tomate sem pele  
1 colher de sopa de molho de soja  
sal a gosto

Limpar e picar os pimentões. Cozinhar com pouca água em fogo brando. Fazer um molho como na receita anterior e juntar aos pimentões já cozidos. Cozinhar por mais um ou dois minutos e servir.

460

#### II. Massas e Glúten

---

Massas

---

## Canelone

---

1 xícara de carne vegetal (ou glúten cozido e moído)  
1 xícara de palmito picado  
1 xícara de ricota ou queijo-minas ralado  
1/2 xícara de tomate  
1/2 xícara de cebola alho cheiro-verde  
1 ovo  
10 azeitonas picadas sal a gosto  
1 pitada de noz-moscada

Cortar a massa em retângulos do tamanho desejado. Cozinhar em água salgada por 10 minutos. Preparar um recheio firme com a carne vegetal, ou glúten, o palmito, a ricota, o tomate, a cebola e demais ingredientes citados. Adicionar algumas colheradas de farinha integral, se necessário. Recheiar cada retângulo de massa ao comprido e enrolar. Colocar em pirex retangular, untado. Cobrir com um molho de tomate espesso e uma camada grossa de queijo-minas, ralado ou em fatias e 1 colher de chá de orégano. (Ver Macarrão Integral.)

## Macarrão Assado

---

1 xícara de de macarrão cru  
1 xícara de polpa de tomate  
1 colher de sopa de cebola picada  
1 colher de sopa de óleo  
1 ovo  
1 pitada de sálvia ou tomilho  
sal a gosto

Partir o macarrão em pedaços de uns 3 cm, pô-lo em água salgada fervente, cozinhando-o bem. Despejá-lo no coador e lavá-lo, deixando escorrer. Cozinhar em seguida a cebola, o óleo e a sálvia ou tomilho durante alguns minutos, sem que tomem côr. Acrescentar o tomate e deixar ferver. Acrescentar sal a gosto, e a seguir, o ovo batido, revolvendo bem. Acrescentar o macarrão cozido, pôr tudo em uma assadeira azeitada, levando ao forno para que doure.

461

## Macarrão Integral

---

2 ovos  
300 gramas de farinha integral fina água

Bater vigorosamente os OVOS. juntar aos poucos a farinha e amassar muito bem até formar uma massa firme. Deixar descansar por uma hora. Formar três bolas que se abrem

com um rolo, na mínima espessura possível. Deixar descansar por uma hora. Cortar em tiras, colocá-las uma sobre a outra e cortar em macarrão na largura desejada. Espalhar o macarrão e deixá-lo secar por mais 1/2 hora. Cozinhar em água levemente salgada. Coar e servir com verduras, molho de tomate e queijominas, ralado. Pode também ser usado como prato doce, com compota de frutas e açúcar mascavo e um pouco de nata fresca.

#### Macarrão de Ricota

---

1 xícara de ricota  
3 colheres de sopa de cebolinha  
2 ovos  
1/4 de xícara de pão frito cortado em cubos  
2 colheres de sopa de nata  
sal a gosto

Misturar todos os ingredientes e encher quadrados de massa e cobrir com outros quadrados, cuidando para que fiquem bem fimes nas bordas. Colocá-los, em seguida, em água fervendo e, uma vez cozidos, servir com molho. Para fazer a massa tomar 2 ovos, 1/2 xícara de leite, sal e suficiente farinha para fazer uma massa como para fazer macarrão.

462

#### Pastelão de Batatas e Cogumelos

---

300 gramas de cogumelos limpos e picados  
3 tomates sem pele  
1 cebola  
1 dente de alho  
2 ovos cozidos  
azeitonas picadas  
1 colher de sopa de óleo

Refogar a cebola e o alho, ajuntar os tomates picados e os cogumelos e deixar em fogo lento. Ajuntar os ovos cozidos picados e as azeitonas. Deixar esfriar um pouco. Com 250 g de batatas fazer um purê bem gostoso e ajuntar 1 ovo, 1 colher de sopa de queijo ralado, 1 colher de sopa de farinha de trigo, sal a gosto. Amassar todos os ingredientes. Em pirex untado e polvilhado com farinha de rosca, colocar a metade do purê e depois o recheio de cogumelos. Cobrir com a outra metade do purê. Passar por cima 1 colher de creme de leite e polvilhar com farinha de rosca. Levar ao forno.

#### Salada de Cogumelos

---

cogumelos  
sal

molho de salada  
salsa picadinha.

Para salada podem ser usadas todas as espécies comestíveis de cogumelos. Limpar e lavar cuidadosamente os cogumelos. Cozinhá-los em água e sal durante 10 minutos. Deixar esfriar e temperar com um molho de salada, juntando salsa picadinha.

## Refogados

---

Como na cozinha vegetariana não se usam frituras, as verduras são também cozidas ou refogadas sem gordura. É importante manter integrais as suas propriedades, cozinhando-as com o mínimo de líquido possível, evitando assim a necessidade de escorrer o caldo, que durante o cozimento recebeu a maior parte dos sais minerais.

O alho e a cebola devem ser postos em uma panela seca em fogo brando, mexendo-os sem parar até ficarem vidrados. Juntar, então, a verdura picada e um pouquinho de caldo de verduras (ver receita) ou molho de tomates (ver receita) e deixar refogar em fogo brando até a verdura estar macia, mas ainda firme. Se ainda sobrar líquido, engrossar com farinha de trigo integral (desmanchada em água), ou ralar bem fina uma batatinha descascada no líquido fervente. Usar pouco sal. Ao tirar do fogo, temperar a verdura com um pouquinho de óleo ou nata, algumas gotas de limão, tempero vegetal e ervas de cheiro picadas.

Algumas verduras como alcachofras, milho verde, favas, palmito, couve-flor precisam ser cozidas em mais água. Neste caso não jogar fora o caldo que sobra, mas usá-lo em sopas, molhos, arroz, polenta ou como bebida.

Damos a seguir algumas sugestões de temperos que mais realçam o paladar próprio de cada vegetal:

Abobrinha: Orégano, manjerona e molho de tomates.

Berinjela: Louro, manjerico e molho de tomates.

Beterraba: Passas, limão, cozinhar em molho de tomates e engrossar com maizena.

Temperar com mel a gosto.

Brócoli: Cominho, alho e molho branco.

Cenoura, abóbora: Salsa e nata ou molho branco.

Couve: Cominho, cebola e molho branco ou de tomates.

Couve-flor, rábano: Noz-moscada e molho branco.

Espinafre, escarola: Noz-moscada e molho branco ou tomates picados.

Folhas e cabos de beterraba: Orégano e molho branco.

Jiló: Bastante cebola e tomates picados.

Mandioquinha: Orégano, pimentão e tomate.

Pimentão: Orégano, louro e molho de tomates.

Porro: Noz-moscada e molho branco ou de tomates.

Vagens, ervilhas: Orégano, cebola e molho branco.

### Abobrinha com Ovos

---

1 abobrinha  
alho  
cebola  
tomates  
caldo de verdura (ver receita)  
salsa picadinha  
óleo e umas gotas de limão  
alguns ovos

Cortar uma abobrinha em tirinhas ou em pedacinhos e refogar com alho, cebola e uns tomates. Depois de refogada, juntar um pouco de caldo de verdura (receita no. 94), salsa picadinha, óleo e umas gotas de limão. Pouco antes de servir quebrar dentro alguns ovos, deixando ferver mais um pouco, com a panela tampada, para que os ovos cozinhem.

### Aipo com Tomate

---

1 xícara de aipo fervido  
1 dente de alho  
2 colheres de sopa de salsa  
3 tomates  
1 cebola bem picada

Preparar um molho com a cebola, o alho, a salsa. Depois de pronto ajuntar o aipo com um pouco de água para que fique suculento. Servir quente.

### Aspargos à Parisiense

---

1/2 litro de leite  
2 colheres de sopa de fécula de batata  
1 colher de sopa de óleo  
sal a gosto  
3 gemas  
1 lata ou vidro de aspargos  
2 colheres de creme de leite

Fazer um molho grosso com 1/2 litro de leite, 2 colheres de fécula de batata, 1 colher de sopa de óleo, sal a gosto, 3 gemas. Feito o molho, juntar-lhe o conteúdo de uma lata ou vidro de aspargos, com a água, e deixar ferver durante alguns minutos em fogo brando. No momento de servir, acrescentar 2 colheres de creme de leite.

### Cenouras com Molho Branco

---

algumas cenouras  
molho branco

Cozinhar algumas cenouras e parti-las pelo comprimento. Cobrir com molho branco (ver receita73) e queijo ralado.

456

### Cenouras com Ovos

---

cenouras  
ovos batidos temperados com sal

Cozinhar as cenouras em água e sal e cortá-las em rodelas finas. juntar ovos batidos temperados com sal e despejar a mistura em frigideira Tefal; mexer um instante e virar a mistura em um prato para que os ovos não fiquem cozidos demais. Servir com torradas.

### Ervilhas Refogadas

---

250 gramas de ervilhas frescas  
1 colher de sopa de óleo  
salsa picada  
1 cebola pequena  
sal à gosto

Refogar a cebola, juntar a ervilha e tampar a panela até a ervilha amolecer. Tirar a tampa até o resto da água secar. Temperar com sal, óleo e a salsa. Servir com batatas ao forno.

### Espinafre com Ricota e Ovos

---

1 maço de espinafre  
1 cebola picada  
3 colheres de sopa de óleo  
5 ovos  
1 xícara de ricota  
2 colheres de sopa de nata  
2 colheres de sopa de queijo ralado  
sal a gosto

Lavar e picar as folhas do espinafre, refogando-as com a cebola e sal até amolecerem. Em separado, misturar a ricota com a nata. Pôr o espinafre em uma forma e fazer 5 "ninhos". Colocar em cada um a mistura de ricota e, por cima desta, um ovo. Salpicar um pouco de sal sobre os ovos e polvilhar com queijo ralado. Servir quente com ou sem molho de tomate.

### Mandioca Estufada

---

2 colheres de molho de tomate  
 1 cebola Picada  
 2 quilos de mandioca  
 2 colheres de sopa de nata  
 sal a gosto  
 1 colherinha de salsa  
 1 colher de sopa e óleo

Ferver a mandioca em água e sal e escorrer, cortando-a em pedaços. Preparar em uma panela um molho de tomate, cebola, alho e óleo. Fazer estufar a mandioca nesse molho durante 20 minutos ou meia hora, em fogo lento e, 5 minutos antes de retirá-la do fogo acrescentar a salsa.

### Mandioquinha Ensopada

---

molho de tomate cebola alho óleo sal  
 1/2 quilo de mandioquinha temperos verdes

Fazer um molho de tomate, cebola, alho, óleo e sal. juntar a seguir 1/2 quilo de mandioquinha raspada, temperos verdes. Pingar água, tampar a panela e deixar a mandioquinha cozinhar em fogo brando. A mandioquinha pode ser servida assim simples ou misturada com carne vegetal moída ou glúten.

### Milho Verde Ensopado

---

2 xícaras de milho verde em grão  
 1/2 xícara de salsa picado  
 1/2 Pimentão verde picado  
 1 cebola picada  
 1 xícara de tomate picado  
 2 xícaras de água  
 3 colheres de sopa de óleo  
 3 colheres de sopa de farinha de trigo  
 2 xícaras de leite  
 1 colher de sopa de molho de soja  
 1 Pitada de páprica doce  
 sal a gosto

Cozinhar, em fogo brando, o milho, o salsa, o pimentão, a cebola, o tomate e sal na água, por 1/2 hora. Torrar a farinha, juntar o leite, o sal e o óleo, deixando no fogo até ferver, mexendo sempre. juntar isto à mistura anterior quando já estiver cozida. Acrescentar o



molho de soja, salpicar com a páprica e servir como acompanhante de arroz ou purê de batata, ou ainda sobre torradas.

458

#### Picadinho de Verdura

---

1 xícara de cogumelo (ou palmito)  
picado  
1 xícara de aipo picado  
1 xícara de repolho picado  
2 colheres de sopa de óleo  
1 cebola  
1 xícara de feijão verde  
4 ovos  
1/2 xícara de leite  
1 colherinha de alho  
sal a gosto  
1 colher de sopa de salsa

Refogar as verduras, machucando-as. Bater os ovos junto com o leite e despejar sobre os legumes, deixando cozinhar tudo lentamente sobre fogo moderado, e revolvendo cuidadosamente juntar um molho feito com o alho, a salsa, a cebola e o óleo. Cozinhar por mais alguns minutos e servir.

#### Quibebe

---

abóbora madura  
cebola  
alho  
sal  
óleo  
temperos verdes

Descascar um pedaço de abóbora madura, tirar as sementes e os fios, cortar em pedacinhos, refogando com cebola, alho e sal. Acrescentar o óleo e água e deixar cozinhar. Depois de cozida, esmagar a abóbora com um garfo, juntar-lhes temperos verdes. Deixar mais um minuto no fogo para que tome bem o gosto e servir quente.

#### Refogado de Milho Verde

---

6 espigas  
3 colheres de sopa de óleo

1 cebola picada  
2 dentes de alho esmigalhadas  
2 tomates maduros picados  
1/2 folha de louro sala gosto

Cortar o milho das espigas e cozinhá-lo em pouca água e sal até ficar macio. Fazer um molho do restante dos ingredientes, cozinhando ligeiramente por uns minutos. juntar o milho cozido e deixar ferver por mais 5 minutos, e servir.

459

### Refogado de Quiabo

---

112 quilo de quiabo tenro  
2 colheres de sopa de óleo  
1 cebola picada  
2 dentes de alho esmigalhados  
2 xícaras de tomate sem pele  
1 colher de sopa de molho de soja  
sal a gosto

Cortar as extremidades dos quiabos e picá-los em pedaços de 2 cm de comprimento. Fazer um refogado dos outros ingredientes e cozinhar por um minuto. Acrescentar o quiabo e mais sal, se for necessário, e cozinhar até amolecer, em fogo brando.

### Refogado de Pimentão

---

pimentões  
1 cebola picada  
2 dentes de alho esmigalhados  
2 xícaras de tomate sem pele  
1 colher de sopa de molho de soja  
sal a gosto

Limpar e picar os pimentões. Cozinhar com pouca água em fogo brando. Fazer um molho como na receita anterior e juntar aos pimentões já cozidos. Cozinhar por mais um ou dois minutos e servir.

460

## II. Massas e Glúten

---

Massas

---

## Canelone

---

1 xícara de carne vegetal (ou glúten cozido e moído)  
1 xícara de palmito picado  
1 xícara de ricota ou queijo-minas ralado  
1/2 xícara de tomate  
1/2 xícara de cebola alho cheiro-verde  
1 ovo  
10 azeitonas picadas  
sal a gosto  
1 pitada de noz-moscada

Cortar a massa em retângulos do tamanho desejado. Cozinhar em água salgada por 10 minutos. Preparar um recheio firme com a carne vegetal, ou glúten, o palmito, a ricota, o tomate, a cebola e demais ingredientes citados. Adicionar algumas colheradas de farinha integral, se necessário. Recheiar cada retângulo de massa ao comprido e enrolar. Colocar em pirex retangular, untado. Cobrir com um molho de tomate espesso e uma camada grossa de queijo-minas, ralado ou em fatias e 1 colher de chá de orégano. (Ver Macarrão Integral.)

## Macarrão Assado

1 xícara de de macarrão cru  
1 xícara de polpa de tomate  
1 colher de sopa  
de cebola picada  
1 colher de sopa de óleo  
1 ovo  
1 pitada de sálvia ou tomilho  
sal a gosto

Partir o macarrão em pedaços de uns 3 cm, pô-lo em água salgada fervente, cozinhando-o bem. Despejá-lo no coador e lavá-lo, deixando escorrer. Cozinhar em seguida a cebola, o óleo e a sálvia ou tomilho durante alguns minutos, sem que tomem côr. Acrescentar o tomate e deixar ferver. Acrescentar sal a gosto, e a seguir, o ovo batido, revolvendo bem. Acrescentar o macarrão cozido, pôr tudo em uma assadeira azeitada, levando ao forno para que doure.

461

## Macarrão Integral

---

2 ovos  
300 gramas de farinha integral fina  
água

Bater vigorosamente os ovos. Juntar aos poucos a farinha e amassar muito bem até formar uma massa firme. Deixar descansar por uma hora. Formar três bolas que se abrem com um rolo, na mínima espessura possível. Deixar descansar por uma hora. Cortar em tiras, colocá-las uma sobre a outra e cortar em macarrão na largura desejada. Espalhar o macarrão e deixá-lo secar por mais 1/2 hora. Cozinhar em água levemente salgada. Coar e servir com verduras, molho de tomate e queijominas, ralado. Pode também ser usado como prato doce, com compota de frutas e açúcar mascavo e um pouco de nata fresca.

#### Macarrão de Ricota

---

1 xícara de ricota  
3 colheres de sopa de cebolinha  
2 ovos  
1/4 de xícara de pão frito cortado em cubos  
2 colheres de sopa de nata  
sal a gosto

Misturar todos os ingredientes e encher quadrados de massa e cobrir com outros quadrados, cuidando para que fiquem bem fimes nas bordas. Colocá-los, em seguida, em água fervendo e, uma vez cozidos, servir com molho. Para fazer a massa tomar 2 ovos, 1/2 xícara de leite, sal e suficiente farinha para fazer uma massa como para fazer macarrão.

462

#### Panqueca de Brócolos

---

1 colher de sopa de maizena  
2 ovos  
1 maço de brócolos  
queijo ralado  
1 colher de sopa de farinha de trigo  
2 xícaras de leite  
1 xícara de molho de tomate  
1 colher de chá de sal

Bater os ovos, dissolver a maizena e a farinha de trigo no leite, acrescentar aos ovos batidos. Temperar com sal. Limpar, lavar e temperar os brócolos. Preparar os brócolos em molho branco bem espesso. Fazer as panquecas e rechear de brócolos; arrumar na travessa que irá à mesa, regar com o molho de tomate e polvilhar queijo ralado.

#### Panquecas Recheadas

---

1 xícara de água

1 xícara de leite  
1 xícara de farinha integral  
1 xícara de farinha branca de trigo  
1 ovo  
1 colher de chá de sal  
Recheio: espinafre com carne vegetal palmito ervilhas cogumelos

Preparar uma massa semi-líquida com água, o leite, a farinha integral, a farinha branca, o ovo e o sal. Deixar descansar por 1 hora. Untar uma frigideira Tefal, levá-la ao fogo e derramar nela 1/2 xícara de massa, cuidadosamente. Quando estiver firme e dourada, virar a panqueca para deixar dourar também do outro lado. Colocar no centro um recheio de carne vegetal, ou de palmito e ervilhas, etc. Enrolar e colocar em forma retangular untada. Preparar as panquecas restantes e proceder da mesma forma, colocando uma ao lado da outra. Cobrir com molho de tomates e queijo-minas. Assar no forno quente por 5 a 10 minutos (até que o queijo derreta).

463

#### Ravioli de Espinafre

---

Recheio:

1 xícara de espinafre refogado  
2 dentes de alho  
2 colheres de sopa de salsa  
1/4 de colher de pimentão picado  
1 cebola palmito ou cogumelos  
2 colheres de queijo  
2 ovos bem batidos  
sal a gosto

Massa:

2 xícaras de farinha  
1 colher de sopa de azeite  
2 ovos  
se for necessário acrescentar água  
sal a gosto

Refogar a cebola, o alho e o pimentão, adicionar o espinafre e antes de retirar do fogo, juntar o queijo, a salsa picada, o ovo, e com isso encher os ravioles. Preparar uma massa como para macarrão e dividir em duas partes. Uma vez estiradas, colocar o recheio sobre a capa da massa e cobrir com a segunda capa, cortando-a depois em quadradinhos com a carretilha com que se corta pastéis, cuidando para que as bordas fiquem bem unidas. Convém deixá-los secar um pouco antes de cozinhá-los. Fervê-los por alguns minutos em água com sal, escorrê-los e cobri-los com um molho de tomates e queijo ralado.

Salada de Macarrão

---

1 repolho de tamanho médio  
2 xícaras de macarrão  
4 batatas médias cozidas  
3 ovos cozidos  
1 pimentão verde  
1 cebola pequena  
páprica  
sal a gosto

Misturar tudo, menos um dos ovos. Acrescentar a maionese que for necessária. Ralar o ovo restante sobre a superfície do prato de salada, salpicando logo com a páprica (pó de pimentão doce).

464

#### Suflê de Macarrão

---

1 pacote de cabelo-de-anjo  
1 litro de leite  
100 gramas de queijo ralado  
4 ovos  
200 gramas de ricota

Cozinhar rapidamente 1 pacote de cabelinho-de-anjo. Escorrer e pôr dentro do leite quase fervendo e deixar cozinhar até secar, mexendo sempre. Tirar do fogo e juntar os ovos, batendo vigorosamente. Acrescentar o queijo ralado e a ricota, e levar para assar. Depois de dourado, servir com molho de tomate e ervilhas.

#### Glúten

---

##### Preparo de Glúten

---

1 quilo de farinha de trigo  
3 xícaras de água  
Molho:  
3 colheres de sopa de massa de tomate  
1 xícara de shoyu  
1 de dente de alho socado  
1/2 xícara de beterraba ralada (crua) água suficiente para cobrir totalmente os bifés

Misturar a farinha e a água e amassar muito bem. Cobrir com água e deixar de molho durante a noite (ou pelo menos, durante 1 hora). Lavar em várias águas para soltar o amido (vá amassando dentro da água como se estivesse amassando pão). Deixar de molho em água durante 10 minutos para facilitar abrir os bifés. Pegar pequenos pedaços e esticar o

máximo possível, em todos os sentidos, formando assim os bifés e cozinhar em fogo brando durante 1 hora, em molho. Depois de cozido, empregar da maneira desejada: bifés à milanesa (passando no ovo e na farinha de rosca): moído (refogado em um pouco de óleo, cebola picada e outros temperos a gosto) ou cortado em tirinhas, refogado em óleo e servido com molho de tomate.

465

#### Assado de Glúten - I

---

2 xícaras de glúten cozido e moído  
1/2 xícara de cebola ralada  
1/4 de xícara de salsa picada  
1 dente de alho socado  
2 colheres de sopa de shoyu  
1 xícara de farinha de rosca  
1 xícara de purê de tomate  
1 ovo batido  
1 colher de chá de sal  
1/2 colher de chá de sal de aipo

Misturar tudo e levar a assar em forma untada.

#### Assado de Glúten - II

---

2 xícaras de glúten cozido  
1/2 xícara de castanha-do-pará  
2 ovos batidos  
2 ovos cozidos picados  
1 cebola grande  
2 colheres de sopa de massa de tomate  
2 colheres de sopa de óleo  
cheiro-verde  
1 folha de louro

Moer o glúten com as castanhas e a cebola. juntar os demais ingredientes e a folha de louro quebradinha. Pôr sal à vontade. Pôr numa forma untada um pouco de molho em que se cozinhou as fatias de glúten. Na falta dele' então um pouco de molho japonês. Colocar nessa forma toda a mistura e, sobre essa, um pouco mais de molho. Forno moderado por 1 hora. Ao retirar do forno, se tiver mais molho, acrescentar mais sobre o assado.

#### Assado de Glúten com Aveia

---

2 xícaras de glúten cozido e moído  
1/4 de xícara de aveia  
2 ovos batidos  
2 colheres de sopa de molho japonês  
2 colheres de sopa de óleo  
1 cebola picada  
2 colheres de sopa de pimentão  
picadinho  
3 colheres de sopa de molho espesso  
de tomate

Refogar a cebola no óleo. Acrescentar aos outros ingredientes. Misturar bem e assar em pirex untado.

466

### Bacalhoda Vegetariana

---

6 batatas grandes  
1 xícara de molho de tomate  
1 vidro de leite de coco  
fatias de glúten  
2 ovos cozidos  
1/2 xícara de óleo  
louro  
coentro  
salsa  
pimentão  
azeitonas

Cozinhar as batatas com casca; descascase as mesmas depois de cozidas, cortase cada uma pelo meio e arruma-se as mesmas num pirex, de tal maneira que as partes cortadas estejam voltadas para cima, onde se salpica um pouco de sal. Põe-se também as fatias de glúten cortadas em pedaços um pouco menores. Cortar as cebolas em rodela grossas e dourar só um pouco no óleo. Acrescentar o molho de tomate, o louro, o coentro e o leite de coco. Deixar ferver por uns 2 ou 3 minutos. Pôr isto, às colheradas sobre as batatas e o glúten e assar por uns 20 minutos. Retirar então enfeitar com rodela de pimentão e de ovos, também com azeitonas pretas e galhinhos de salsa.

### Bolinhos de Glúten

---

2 xícaras de glúten cozido e moído  
1 xícara de farinha de rosca  
1 cebola ralada  
1 colher de sopa de molho japonês  
2 ovos batidos



2 colheres de sopa de óleo  
temperos verdes  
sal a gosto

Refogar a cebola. juntar os demais ingredientes. Fazer os bolinhos e dourar em pouco óleo, ou assá-los em banhomaria, em forma untada e enfarinhada. Depois fazer um molho usando 1 1/2 xícaras de caldo de legumes (batata, por exemplo), Torrar 1 colher de sopa de farinha e juntar ao caldo de legumes e um pouco de nata. Cozinhar até ficar cremoso. Despejar sobre os bolinhos e assar um pouco no forno.

467

### Glúten com Sabor Defumado

---

Molho:

3 tomates maduros  
3 colheres de sopa de óleo  
1 cebola média picada  
3 dentes de alho grandes picados  
1 colher de sobremesa de extrato de tomate  
1/4 de copo de molho de soja (shoyu)  
10 azeitonas pretas ou verdes  
150 gramas de ricota defumada cortada em pedaços  
1 folha de louro  
5 copos de água, fervente  
sal (se necessário)

Preparar o glúten como indica a receita, com 1 quilo de farinha de trigo, e reservar. Quando o molho estiver fervendo, jogar dentro o glúten cortado em pedaços de tamanho médio, e deixar cozinhar em panela de pressão por 1/2 hora. Se notar que a água é pouca, acrescenta-se mais. Destampar e deixar cozinhar mais um pouco, acrescentando 1 colher de sopa bem cheia de salsa e cebolinha verde, picadas. Pôr o glúten em um pirex e colocar por cima algumas fatias de mussarela. Servir quando estiverem derretidas.

### Refogado de Glúten

---

2 xícaras de glúten cozido  
1/2 xícara de castanha-do-pará  
1 cebola grande  
2 ovos batidos  
1 folha de louro  
temperos verdes  
sal a gosto

Passar pela máquina de moer os três primeiros ingredientes. Acrescentar um pouco do molho em que foi cozido o glúten ou, então, molho japonês. Refogar, e juntar os ovos. Este refogado pode ser usado como recheio de pastéis, tortas, etc.

468

### Salgadinhos de Glúten

---

1 xícara de carne vegetal ou glúten cozido moído  
1/2 xícara de queijo ralado  
2 ovos  
3/4 de xícara de farinha de rosca  
3/4 de xícara de nozes ou castanhas moídas  
1 cebola ralada  
2 dentes de alho socados  
1/4 de xícara de pimentão picadinho ou ralado  
1 pitada de orégano  
sal a gosto

Misturar bem todos os ingredientes. Fazer bolinhas (pegando a massa com uma colher de chá). Assar em tabuleiro untado, por 30 a 40 minutos.

### Strogonoff Vegetal

---

700 gramas de glúten cozido  
3 colheres de sopa de óleo  
1 cebola picadinha  
1 vidro pequeno de cogumelos  
4 colheres de sopa rasas de farinha de trigo  
1 cravo moído  
1 copo de água  
3 colheres de sopa de shoyu  
1/4 de copo de massa de tomate  
2/3 de copo de creme de leite  
3 colheres de sopa de caldo de limão  
sal a gosto

Cortar o glúten em quadradinhos e refogá-lo em 2 colheres de óleo. Deixar de lado. Refogar a cebola em 1 colher de óleo. Juntar os cogumelos (sem água), o cravo e a massa de tomate dissolvida na água dos cogumelos. Deixar ferver 10 minutos aproximadamente, em fogo brando. À parte, torrar a farinha de trigo até que fique dourada. Bater no liquidificador a farinha torrada, a água, o sal e o shoyu. Despejar na mistura da cebola, ainda no fogo, mexendo sem parar, até engrossar. Acrescentar o glúten e deixar ferver. Misturar o limão ao creme de leite, misturando tudo na hora de servir. Servir com arroz.

## XIII. Biscoitos, Pães e Torradas

## Biscoitos

## Biscoitinhos de Avelã

7 claras 250 gramas de avelã 1 limão com casca 1 colher de chá de canela 1 colher de café de cravo 1 pitada, de nozmoscada 75 gramas de polvilho 75 gramas de aveia 200 gramas de mel.

Bater as claras em neve e acrescentar aos poucos todos os outros ingredientes já misturados. Com colher formar os biscoitinhos, colocando-os em forma untada e polvilhada com farinha de rosca. Levar imediatamente para assar em forno brando, previamente aquecido.

## Biscoitinhos de Erva-Doce

250 gramas de farinha de trigo  
250 gramas de açúcar mascavo  
3 ovos  
1 colher de sopa de erva-doce

Bater o açúcar e os ovos até ficar espumoso. Acrescentar então a farinha e a erva-doce. Com colher formar montinhos em forma untada e levar ao forno brando para assar.

## Biscoitos de Amendoim

1 xícara de creme de leite  
1 xícara de açúcar mascavo  
1 1/2 xícaras de farinha integral  
600 gramas de creme de amendoim umas gotas de baunilha  
2 colheres de sopa de farinha de trigo

Ajuntar todos os ingredientes e amassar bem. Se a massa estiver seca, acrescentar mais um pouquinho de creme de leite. Formar os biscoitinhos, colocar em forma untada e assar.

### Biscoitos de Aveia

---

3 xícaras de aveia  
1 xícara de creme de leite  
2 xícaras de farinha integral  
1 xícara de açúcar mascavo  
4 bananas nanicas amassadas um pouco de canela e cravo moídos  
1 pitada de sal

Misturar todos os ingredientes e com colher colocar a massa em forma untada e assar em forno brando.

### Biscoitos de Aveia e Germens de Trigo

---

1 1/2 xícaras de açúcar mascavo peneirado  
3/4 de xícara de óleo  
1 ovo  
1 colher de chá de baunilha  
1 xícara de amendoim moído  
1 xícara de aveia  
1 xícara de germens de trigo  
1 pitada de sal  
1 1/2 xícaras de farinha de trigo

Misturar bem todos os ingredientes. Formar bolinhas e colocá-las em assadeira untada e apertar com um garfo. Levar ao forno.

### Biscoitos de Baunilha

---

3 ovos  
1/2 xícara de azeite  
1 xícara de açúcar  
1 colherinha de baunilha  
4 1/2 xícaras de farinha

Bater bem os ovos, juntar o azeite, e bater mais um pouco. Adicionar o açúcar, a baunilha e a farinha. Dar-lhes a forma que mais agradar. Também pode-se fazer com essência de limão.

471

### Biscoitos de Coco - I

---

2 xícaras de farinha integral  
1/2 xícara de farinha de trigo

1/2 xícara de farinha de soja  
1 xícara de creme de leite  
1 xícara de açúcar mascavo  
1 1/2 cocos ralados  
1 colher de sopa de óleo  
suco e casca de limão  
1 pitada de sal

Misturar todos os ingredientes, amassar bem e esticar a massa em uma forma untada. Com carretilha de pastel, cortar tudo em quadradinhos e assar em forno brando.

### Biscoitos de Coco - II

---

1 coco ralado  
250 gramas de creme de leite  
400 gramas de açúcar mascavo  
2 a 3 ovos  
1 quilo de araruta

Juntar o coco, o açúcar, o creme de leite e a araruta e ir colocando os ovos enquanto se continua amassando. Enrolar no formato de argolinhas ou como desejar. Assar em tabuleiro untado; forno médio.

### Biscoitos de Farinha Integral

---

2 xícaras e  
1/4 de farinha integral  
1 xícara de açúcar mascavo  
1 xícara de nata espessa

Fazer uma massa branda com 2 xícaras e 1/4 de farinha integral, 1 xícara de açúcar mascavo, e 1 xícara de nata espessa. Amassar o menos possível, estender até que fique fina, cortá-la em quadrados ou rodela, e assar em forno quente.

### Biscoitos de Passas

---

1/2 xícara de nata  
1 xícara de açúcar mascavo  
3 ovos  
1 xícara de passas  
farinha

Misturar a nata e o açúcar, juntar depois os ovos batidos. Adicionar as passas e farinha suficiente para fazer uma massa que se possa estender com o rolo. Cortar os biscoitos e levá-los ao forno.

472

#### Biscoito de Polvilho Azedo

---

1 pires de farinha de milho peneirada  
1 pires de polvilho azedo  
5 colheres de sopa de óleo  
2 ovos

Escaldar a farinha com leite (quantidade que dê para umedecer). Misturar, em separado, o polvilho com os ovos inteiros, o óleo e uma pitada de sal. Juntar as duas misturas e pingar em forma sem untar. Forno regular.

#### Biscoitos de Polvilho e Fubá

---

1 prato de polvilho  
1 pires de fubá  
1 colher de sopa de açúcar mascavo  
óleo suficiente para dar liga aos ingredientes

Amassar bem e fazer biscoitinhos finos e pequenos e assar.

#### Broinhas de Araruta

---

1 1/2 xícaras de açúcar mascavo  
2 ovos  
1 xícara de creme de leite  
1 colher de sopa de óleo  
1/2 quilo de araruta  
raspa de limão

Bater as claras em neve, acrescentar as gemas, o açúcar e bater mais um pouco. Juntar então a araruta, o creme de leite e o óleo. Misturar com as mãos até ficar uma massa homogênea (se ficar mole e não ligar, juntar mais um pouco de araruta). Formar broinhas e colocar em tabuleiro untado e polvilhado com farinha de trigo. Forno regular. Depois de assadas retirar do forno e deixar esfriar para descolar do tabuleiro.

473

## Palitos de Trigo Integral

---

2 xícaras de farinha integral  
1/2 colherzinha de sal  
4 colheres de sopa de óleo  
2 colherinhas de açúcar mascavo  
2/3 de xícara de água fria

Misturar os ingredientes secos em uma tigela. Acrescentar o óleo e misturar com a farinha, com as pontas dos dedos. Juntar a água lentamente, mexendo a mistura com o garfo, formando uma massa de consistência média. Colocar em uma tábua e amassar, dobrando-a repetidamente e comprimindo-a a fim de reter o ar. Depois esticar com o rolo até que tenha 1 cm de espessura. Cortar em tiras de 1 cm de largura, enrolando cada uma para formar palitos. Cortar em pedaços de 8 cm, e colocar em uma assadeira, deixando um pouco de espaço entre os palitos, e pondo a assar em forno moderado durante uns 20 minutos ou mais, de modo que dourem bem.

## Sequilhos de Maizena

---

1/2 xícara de maizena  
1/4 de xícara de açúcar mascavo  
1 ovo  
2 colheres de sopa de coco ralado  
1 colher de sopa de creme de leite

Misturar todos os ingredientes e amassar até ficar uniforme; enrolar e cortar em pedacinhos que serão marcados com um garfo. Colocar em assadeira untada e polvilhada com farinha e assar em forno não muito quente.

474

## Pães

---

### Pão de Aveia

---

1 colher de sopa de fermento  
Fleishmann granulado  
1 colher de chá de açúcar  
1/2 xícara de água morna  
2 colheres de sopa de óleo  
1 colher de sopa de açúcar branco ou mascavo  
1 colher de sopa de sal  
1 xícara de aveia instantânea  
2 xícaras de água fervendo

5 xícaras de farinha de trigo  
1/2 xícara de farinha de soja ou 1/2 xícara de amendoim

Dissolver o fermento e o açúcar na primeira quantidade de água morna e deixar crescer coberto por 10 minutos. Numa tigel grande, misturar o óleo, a segunda quantidade de açúcar, o sal e a aveia. juntar a água fervendo e deixar até que fique morno. Adicionar a mistura de fermento à de aveia. juntar a farinha de trigo e a de soja. Misturar bem, e se estiver muito mole, juntar mais farinha. Amassar durante 10 minutos em mesa enfarinhada. Deixar a massa crescer numa tigela. Dividir a massa ao meio e formar 2 pães, amassando bem. Colocar em forma quente até ficar dourado e seco dos lados (cerca de 1 hora). Tirar das formas para esfriar.

#### Pão de Batata

---

1 colher de sopa de fermento seco  
1 copo de água morna  
1 colher de sopa de açúcar  
1 colher de sopa de óleo  
1 colher de sopa de sal  
2 copos de batatas cozidas e amassadas  
4 copos de farinha de trigo

Dissolver o fermento e o açúcar na água morna. Deixar crescer. Acrescentar o óleo, sal e as batatas. juntar metade da farinha e misturar bem. Acrescentar a farinha restante e amassar até que a massa fique bem macia. Deixar crescer até que dobre de tamanho. Colocar os pães em forma untada esperar que cresçam novamente. Assar em forno quente.

475

#### Pão de Centeio

---

6 xícaras de farinha de trigo integral  
5 xícaras de farinha de centeio  
1 tablete de fermento fresco  
1 litro de água morna  
2 colheres de sopa de açúcar mascavo  
1 1/2 colheres de sal  
2 colheres de sopa de óleo

Desmanchar o fermento em 1 1/2 xícaras de água. juntar a água e o sal, açúcar e o azeite. Misturar bem. Acrescentar as farinhas, deixando para polvilhar a tábua de amassar. Pôr para levedar. Depois amassar mais duas vezes. Colocar em forma e deixar levedar até ir ao forno quente.

#### Pão de Mandioca (Aipim)



---

1 quilo de farinha de trigo  
1/2 quilo de mandioca cozida  
3 colheres de nata ou creme de leite  
2 ovos inteiros  
1/2 xícara de óleo  
1 tablete de fermento Fleishmann

Cozinhar a mandioca com pouco sal e guardar a água em que foi cozida para desmanchar o fermento e a farinha. Preparar o fermento na água em que foi cozida a mandioca (água morna). Deixar crescer 10 minutos. Juntar os outros ingredientes, amassando bem. Deixar levdar a massa dentro de uma tigela coberta em lugar morno, até que dobre de volume. Modelar os pães e deixar crescer novamente. Levar ao forno.

### Pão de Queijo

---

3 xícaras de chá bem cheias de polvilho azedo  
1 xícara de chá de leite  
1/2 xícara de chá de água  
1/2 xícara de chá de óleo  
1 colher de chá de sal  
1 ovo  
1 xícara de chá de queijo mineiro ralado

Umedecer o polvilho com o leite. Ferver a água com o óleo e o sal e esquentar o polvilho. Juntar o ovo e o queijo, amassando bem. Fazer pãezinhos, colocando-os em assadeira. Assar em forno bem quente durante 10 minutos, e então abaixar a temperatura do forno, deixando por mais 20 minutos.

476

### Pão Integral

---

2 quilos de trigo integral  
2 colheres de sopa de fermento seco para pão  
3 colheres de sopa de mel ou melado  
1 colher de sopa de sal  
6 colheres de sopa de óleo de milho  
água morna o suficiente para dar consistência de massa de pão

Colocar a farinha em uma vasilha. Fazer uma abertura no centro da farinha e colocar a água morna e o fermento. Juntar os outros ingredientes, amassar bem, deixar crescer a massa por

mais de 1/2 hora. Após essa meia hora, amassar novamente, fazendo-se pães pequenos e colocando-os numa forma. Quando estiverem crescidos, levá-los ao forno préaquecido.

## Torradas

---

A base de todas as torradas é o pão assado duas vezes. Pode-se fazer com pão fresco ou de vários dias, mas não se deve empregar pão impróprio para o consumo. Para preparar torradas, cortar o pão, branco ou de trigo integral, em fatias de um centímetro de espessura. Colocar para torrar lentamente em forno de calor moderado, onde ficam até dourar. Deve evitar-se que o pão se queime, como também que o forno esteja apenas morno. A torrada bem feita não tem partes brancas. Como se conserva bem, pode preparar-se em quantidade. É um alimento de grande valor dietético, especialmente para os dispépticos.

477

## Torradas com Bananas

---

1 xícara de leite  
1 colher de mel  
1/4 de xícara de nata  
1 colher de sopa de maizena  
2 bananas  
algumas gotas de baunilha

Pôr o leite para ferver e engrossar com a maizena diluída em leite frio, deixando ferver até levantar. Acrescentar mel, uma pitada de sal, nata e as bananas cortadas em fatias. Servir sobre as torradas, que foram antes escaldadas com leite.

## Torradas com Cerejas ou Outras Frutas

---

cerejas  
outras frutas torradas  
leite  
nata doce

Cozinhar a fruta passando-a por coador com o suco, o qual se engrossa com um pouco de maizena ou farinha. Escaldar as torradas com leite e cobrir com a fruta e, se se desejar, pôr, um pouco de nata doce, com o que ficam muito saborosas.

## Torradas com Molho de Tomates e Ervilhas Frescas

---

torradas

molho de tomates  
ervilhas frescas

Preparar um molho com tomates e ervilhas frescas, vertendo-o sobre as torradas.

#### Torradas com Ovo

---

torradas  
ovo

Derramar leite quente sobre as torradas, às quais se deve ter passado previamente nata e sal, e colocar sobre cada uma delas um ovo escaldado. Devem ser servidas quentes.

478

#### Torradas com Sopa

---

torradas  
sopa

As sopas de legumes se tornam bem mais nutritivas com torradas. Colocar as torradas no prato e verter sobre elas a sopa quente.

#### Torradas com Suco de Fruta

---

torradas  
suco de fruta

Engrossar o suco de qualquer fruta com um pouco de maizena, pôr as torradas de molho no leite quente, e cobrir com o suco.

#### XIV. Recheios Para Sanduíches

---

##### Abacate

---

1 abacate maduro amassado  
algumas gotas de suco de limão  
sal  
temperos verdes a gosto

Misturar e usar como recheio.

### Azeitonas e Nozes

---

1/2 xícara de azeitonas  
1 xícara de nozes ou castanhas-do-pará (tudo picado)  
2 a 3 colheres de sopa de maionese de soja  
2 talos de aipo

Misturar e usar como recheio.

### Azeitonas e Pimentão

---

1/2 xícara de pimentão picado  
1/2 xícara de azeitonas picadas  
2 colheres de sopa de cebola picada  
maionese

Misturar tudo e usar a massa como recheio.

479

### Azeitonas e Tomate

---

1 xícara de tomates picados (só a polpa)  
1/2 xícara de azeitonas picadas maionese

Misturar todos os ingredientes e usar a mistura como recheio.

### Coberto Para Canapés

---

2/3 de xícara de maionese cozida (ver receita)  
1 colher de sopa de cebolinha verde  
1 colher de chá de semente de coentro socada  
1 pitada de pó de alho  
2/3 de xícara de nata azeda  
1 colher de sopa de salsa picada  
1/4 de colher de chá de sal

Misturar todos os ingredientes. Deixar durante 1 hora, antes de servir, para que os sabores se misturem bem. Usar sobre canapés, pequenos sanduíches ou com batata.

### Cogumelos e Ricota

---

150 gramas de ricota  
3 colheres de creme de leite  
1 colher de salsa picada  
150 gramas de cogumelos bem picados e refogados com um ~inho de óleo sal

1 tomate sem pele (deixar secar bem)  
umas gotas de limão  
sal a gosto  
50 gramas de azeitonas picadas

Bater a ricota com o creme de leite no liquidificador. Misturar os cogumelos já frios com a salsa, o limão e as azeitonas. Esta mistura juntar ao creme de ricota.

#### Creme de Leite e Agrião

---

50 gramas de creme de leite bem batido  
2 colheres de sopa de agrião picado  
sal a gosto  
50 g de creme de leite bem batido.

Misturar com 2 colheres de sopa de agrião picado e sal a gosto.

480

#### Creme de Queijo

---

Ricota amassada com leite  
sal  
cebola  
salsinha  
cebolinha

Ricota amassada com leite, sal, cebola, salsinha e cebolinha. Passar uma camada grossa no pão, enfeitar com fatias finas de tomate.

#### Fatias Vegetarianas

---

100 gramas de nozes  
100 gramas de gergelim  
100 gramas de azeitonas picadas  
70 gramas de creme de leite  
50 gramas de maizena  
50 gramas de flocos de milho  
1 cebola grande  
1/2 colher de chá de cominho  
1 colher de sopa de temperos verdes  
100 gramas de batatas cruas  
100 gramas de queijo orégano  
sal a gosto  
2 xícaras de água

As nozes e o gergelim moer; as batatas, a cebola e o queijo ralar. Ajuntar todos os ingredientes e temperos e mexer bem com a água. Provar de sal. Colocar esta massa em forma untada e salpicada com farinha de rosca. Pincelar com creme de leite e polvilhar com farinha de rosca. Assar lentamente em forno brando durante 1 hora. Dourar um pouco. Tirar da forma e deixar esfriar e cortar em fatias. Usar como recheio de sanduíches.

#### Maionese e Palmito

---

maionese de soja  
tomate bem picado  
azeitonas picadas  
palmito picado  
tempero a gosto

Maionese de soja, tomate bem picado, azeitonas picadas, palmito picado e tempero a gosto. Misturar tudo.

481

#### Pasta de Amendoim e Azeitonas

---

Reduzir a massa de amendoim a uma espécie de creme grosso, ajuntando-lhe água fria. Acrescentar azeitonas picadas, e estender a mistura sobre o pão. Se se desejar, pode-se acrescentar uma folha de alface com maionese.

#### Patê de Azeitonas

---

2 xícaras de ricota passada por peneira  
1/2 xícara de azeitonas recheadas bem picadas  
1/2 xícara de maionese sal a gosto rodela de azeitonas recheadas-para enfeitar

Misturar a ricota com a maionese. Acrescentar as azeitonas picadas e misturar tudo muito bem. Temperar a gosto. Colocar sobre uma tábua e enfeitar com rodela de azeitonas recheadas. Servir juntamente com torradinhas e bolachas salgadas.

#### Patê de Berinjela

---

1 berinjela média sem sementes  
1 tomate grande  
2 colheres de sopa de cheiro verde  
1/2 cebola  
2 folhas de louro  
1 pitada de coentro ou orégano  
1 a 2 dentes de alho  
6 azeitonas

2 colheres de sopa de farinha de soja  
sal a gosto

Descascar e picar a berinjela e os temperos, e cozinhá-los em fogo brando, sem água, por alguns minutos. Retirar as folhas de louro, adicionar as azeitonas sem caroço, e bater no liquidificador. Voltar ao fogo e adicionar a farinha de soja, deixando ferver e engrossar por alguns minutos, mexendo sem parar. Deixar esfriar e servir com rodelas de tomate e ramo de salsa, como recheio de sanduíche.

482

#### Patê de Soja

---

1/2 cebola picadinha  
4 colheres de sopa de farinha de soja  
2 a 3 colheres de sopa de molho de,  
tomate  
manjericão ou orégano  
salsinha picadinha

Dourar 1/2 cebola picadinha na frigideira sem óleo. Juntar 4 colheres de sopa de farinha de soja e mexer por alguns minutos. Juntar 2 a 3 colheres de sopa de molho de tomate feito em casa, manjericão ou orégano a gosto, e deixar ferver juntos por 2 a 3 minutos, mexendo sempre. Provar o sal. Juntar 1 colher de sopa de salsinha picadinha e deixar esfriar para passar no pão.

#### Patê Para Sanduíche

---

100 gramas de batatas  
100 gramas de cenouras  
200 gramas de palmito  
2 cebolas pequenas  
100 gramas de tomate  
2 ovos  
1/2 xícara de farinha de trigo  
1/2 colher de sopa de maizena  
150 gramas de mussarela (queijo) em cubinhos  
salsa  
cebolinha  
orégano  
noz-moscada  
óleo  
sal

Cozinhar a batata, a cenoura, o palmito e a cebola em panela de pressão, com pouca água, durante 15-20 minutos. Retirar, separando a água, e passar os ingredientes cozidos pela máquina de moer. Juntar a esta massa o seguinte molho: Refogar uma cebola cortada em cubinhos, até dourar. Acrescentar tomate sem pele, salsa e cebolinha. Em separado bater 2 ovos, acrescentar um pouco da água em que foram cozidos os primeiros ingredientes, a farinha, a maizena, a mussarela, o orégano, noz-moscada em pó. Levar ao fogo com a massa anteriormente preparada. Sal a gosto. Cozinhar até desprender da panela. Acrescentar alternadamente o restante da água do cozido e o óleo. Guardar na geladeira em recipiente fechado. Durará até 10 dias.

483

#### Queijo, Castanhas e Azeitonas

---

2 xícaras de queijo de soja  
2 talos de aipo bem picadinhos  
1/2 xícara de castanha-do-pará  
1/4 de xícara de azeitonas picadas  
sal a gosto  
1 Pitada de cebola

Misturar tudo com maionese de soja.

#### Queijo e Maionese

---

2 xícaras de queijo de soja  
1/4 de xícara de salsa picada  
1/4 de xícara de azeitonas picadas cebola verde picada a gosto sal  
1 colher e sopa de maionese

#### Ricota com Agrião

---

100 gramas de ricota  
1 colher de chá de suco de limão  
1 tomate  
1 colher de sopa de agrião  
sal  
1 a 2 colheres de leite

Bater a ricota com o leite, acrescentar o tomate sem pele picado, o agrião picado, o suco de limão e o sal.

#### Ricota com Azeitonas

---

150 gramas de ricota



2 colheres de sopa de leite  
1 tomate  
temperos verdes  
50 gramas de azeitonas

Bater a ricota e o leite no liquidificador. Acrescentar a este creme o tomate sem pele, picado, as azeitonas picadas, os temperos verdes e sal a gosto.

#### Ricota com Cenouras

---

100 gramas de ricota  
100 gramas de cenouras umas gotas de suco de limão sal a gosto

Ralar bem fino a cenoura, esmagar a ricota com garfo, ajuntar tudo e temperar a gosto.

484

#### Ricota com Nozes

---

100 gramas de ricota  
50 gramas de nozes  
1 colher de sopa de leite  
10 gramas de mel

Bater bem a ricota, o mel e o leite. Torrar levemente em uma frigideira as nozes picadas e ajuntar à ricota.

#### Ricota com Tomate

---

150 gramas de ricota  
1 cebola pequena  
1 colher de chá de salsa picada  
2 tomates  
sal a gosto

Bater no liquidificador os tomates sem pele, acrescentar a ricota e bater mais um pouco. Temperar com a cebola ralada, salsa e sal a gosto. Se estiver muito grosso, acrescentar um pouco de leite.

#### Ricota e Cebolinha Verde

---

50 gramas de ricota  
2 colheres de sopa de leite  
2 colheres de sopa de cebolinha picada

sal a gosto  
1 pedacinho de alho esmagado

Bater no liquidificador 50 g de ricota com 2 colheres de sopa de leite. juntar a este creme 2 colheres de sopa de cebolinha picada, sal a gosto e 1 pedacinho de alho esmagado.

#### Ricota e Nozes

---

20 gramas de nozes  
75 gramas de ricota  
1 colher de sopa de creme de leite  
1 pitada de sal  
1 pitada de alho moído  
1 tomate  
folhas de alface

Misturar a ricota com o creme de leite, o alho e o sal,, e passar no pão. Salpicar com as nozes picadas e enfeitar com fatias de tomate. Servir em cima de folhas de alface.

485

#### Recheio de Crus

---

1 colher de sopa de leite  
1 colher de sopa de creme de leite  
60 gramas de ricota  
1 pitada de sal  
1 cebola pequena  
1 clara  
100 gramas de cenoura ralada  
algumas amêndoas ou nozes picadas  
1 colherzinha de suco de limão

Misturar tudo e finalmente a clara batida em neve. Passar esta pasta espessamente no pão. Misturar a cenoura, o sal e o suco de limão. Colocar esta mistura por cima da pasta de ricota e enfeitar com amêndoas ou nozes picadas. Servir com suco de tomate.

#### Recheio Variado

---

Creme de leite  
folhas de alface  
sal  
fatias de pepino  
queijo em fatias

tomate  
cebolinha verde

Passar no pão o creme de leite, acrescentar o sal, a alface, o queijo, o pepino e o tomate.  
Salpicar com cebolinha verde picada.

#### Tomate e Ovos

---

4 tomates  
3 ovos cozidos duros  
1 pepino em conserva picado  
1 colher de sopa de cebolinha  
salsa picadas  
3 rabanetes  
1 colher de sopa de óleo  
um pouco de tempero  
azeitonas picadas  
sal a gosto

Picar bem os tomates sem pele e sem sementes, as gemas amassar com garfo, as claras também picar miúdo e os rabanetes ralar. Ajuntar tudo, acrescentar os temperos, o óleo e o sal.

486

#### Tomate e Queijo

---

1/2 quilo de tomate sem pele  
e sem sementes  
1 pimentão  
1 cebola  
1 dente de alho  
2 colheres de sopa de óleo  
50 gramas de queijo meia cura ralado  
sal a gosto

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Juntar à mistura o queijo e sal a gosto.

#### XV. Sobremesas e Tortas Doces

---

Sobremesas

---

Arroz Doce

---

2 xícaras de arroz integral (preferivelmente a qualidade de grãos arredondados)  
1 limão maduro  
2 xícaras de uvas passas sem sementes (pôr de molho por algumas horas)  
2 xícaras de leite  
mel

Cozinhar o arroz em água, com a casca fina de um limão. Quando estiver cozido, retirar as tiras de casca. juntar as uvas passas e o leite. Deixar ferver até tomar a consistência desejada e temperar com mel a gosto. Servir quente ou frio com um pouco de canela em pó.

### Bolo de Coco

---

5 ovos  
1 xícara de coco ralado  
1 xícara de farinha de trigo  
1 xícara de Karo (rótulo dourado)

Bater as gemas com Karo até formar bolhas, acrescentando a farinha e o coco, misturando levemente. Por último as claras em neve, misturando delicadamente. Pôr em forma untada e levar ao forno pré-aquecido.

487

### Bolo de Farinha Integral

---

6 ovos separados  
1/2 xícara de suco de laranja  
1/2 xícara de óleo  
1 xícara de açúcar mascavo  
1 pitada de sal  
1 colher de chá de baunilha  
2 xícaras de farinha de trigo integral peneirada  
1/3 de xícara de açúcar mascavo

Bater as gemas; juntar o suco de laranja e bater até engrossar. Acrescentar o óleo e bater por mais 2 minutos. Acrescentar 1 xícara de açúcar, e baunilha, e bater só um pouco. juntar a farinha. Em separado, bater as claras com o sal até ficarem firmes e, aos poucos, juntar 1/3 de xícara de açúcar e bater até ficar bem duro. Juntar à massa anterior apenas envolvendo, e assar por 1 hora, em forno moderado.

### Creme de Leite Batido

---

1 xícara de creme de leite

1 clara de ovo  
1 colher de sopa de açúcar mascavo  
umas gotas de limão ou baunilha  
ou essência de amêndoas

Bater bem o creme de leite até ficar cremoso. Separado, bater a clara em ponto de neve e lentamente juntar o açúcar mascavo e umas gotas de limão. Acrescentar o creme de leite. Guardar na geladeira em vasilha fechada.

#### Creme de Limão com Soro de Leite

---

1/4 de litro de soro de leite  
1 limão grande mel a gosto creme de leite  
2 xícaras de agar-agar (já preparado)

Bater no liquidificador o soro de leite, o suco de limão e o mel. Ajuntar a gelatina vegetal e levar à geladeira. Quando a gelatina já estiver quase boa, misturar um pouco de creme de leite e levar novamente à geladeira.

488

#### Cuca

---

500 gramas de farinha de trigo  
70 gramas de fermento Fleischmann  
3 colheres de sopa de óleo o  
3 colheres de sopa de creme de leite  
3 colheres de açúcar mascavo  
1 pitada de sal  
1/4 de litro de leite  
2 ovos  
casca ralada de limão.

Dissolver o fermento em um pouquinho de leite e juntar um pouquinho do açúcar e deixar crescer durante 10 minutos. Misturar ao resto dos ingredientes e deixar dobrar de tamanho. Espalhar a massa em fôrma untada e deixar crescer mais unia vez. Pouco antes de ir ao fomo colocar a cobertura desejada.

#### Cobertura de Bananas

---

4 bananas nanicas picadas  
2 colheres de açúcar mascavo  
canela em pó

Misturar tudo e cobrir a cuca.

#### Cobertura de Coco

---

1 coco pequeno ralado  
3 colheres de sopa de açúcar mascavo canela em pó  
1 colher de sopa de leite  
1 gema

Colocar o coco, o açúcar e o leite em uma panela, levar ao fogo e mexer uns 10 minutos com colher de pau. Acrescentar a gema batida e a canela em pó e deixar esfriar. Depois de frio cobrir a cuca.

#### Cobertura de Maçã

---

2 maçãs cortadas em palito  
3 colheres de açúcar mascavo  
um pouco de passas de uva  
2 colheres de sopa de creme de leite  
umas gotas de baunilha

Misturar todos os ingredientes e cobrir a cuca.

489

#### Cobertura de Uva Preta

---

1/2 quilo de uva sem sementes  
2 colheres de açúcar mascavo  
2 colheres de sopa de creme de leite

Cobrir a cuca com a uva, então espalhar o açúcar por cima da uva e, em seguida, o creme de leite. Levar ao forno.

#### Doce de Abóbora

---

2 xícaras de abóbora madura  
1/2 xícara de água  
2 colheres de sopa de mel  
4 cravos  
1 a 2 colheres de sopa de suco de limão

Cozinhar a abóbora em cubinhos com água. Colocar o mel e os cravos até formar um creme espesso. Adicionar o limão. Retirar os cravos e deixar esfriar. Servir em tacinhas, salpicados de coco ralado e enfeitados com 1 ameixa preta, cozida, sem caroço.

### Geléia Vegetal (Agar-agar)

---

15 gramas de gelatina vegetal  
(agar-agar)  
2 xícaras de água fervente

Pôr de molho em água morna 15 g de gelatina vegetal (agar-agar), escorrer, e deitar em 2 xícaras de água fervente. Deixar ferver lentamente por uns dez minutos, ou até ficar transparente. Passar por uma peneira fina ou guardanapo, conservando-aquente até o momento de usá-la.

### Geléia Vegetal de Laranjas

---

1 xícara de suco de laranjas  
6 colheres de sopa de suco de limão  
1/2 xícara de água  
2/3 de xícara de açúcar mascavo ou mel  
2/3 de xícara de geléia vegetal (Receita anterior)

Misturar e pôr nas formas e levá-las à geladeira. Da mesma maneira se podem fazer geléias de morango silvestre, de amoras, de jabuticabas, abacaxi, etc., diminuindo a água se a fruta for menos ácida.

490

### Geléia Vegetal de Limão

---

1 /2 xícara de suco de limão  
3/4 de xícara de açúcar mascavo  
1 xícara e 1/4 de água  
2/3 de xícara de geléia vegetal

Como na receita anterior.

### Manjar Branco - I

---

1 litro de leite  
1 xícara de mel  
75 gramas de maizena  
1 xícara de coco ralado

Ferver o leite, colocar o mel, o coco ralado e a maizena. Pôr na geladeira. Servir com ameixa preta.

#### Manjar Branco - II

---

2 xícaras de leite de coco ou de vaca  
4 colheres de maizena  
3 colheres de mel  
2 claras de ovo  
essência de baunilha  
1 pitada de sal

Aquecer o leite em banho-maria e, quando estiver a ponto de ferver, acrescentar o mel. Misturar a maizena com um pouco de leite frio, e ir ajuntando, pouco a pouco, ao leite quente, mexendo sempre. Cobrir e deixar ferver por 15 minutos, sobre o fogo vivo. Acrescentar um pouquinho de sal às claras de ovo, batendo-as até ficarem firmes. Dar um pouco de aroma com a essência de baunilha, e depois ajuntar, aos poucos, à mistura quente, envolvendo-a com a clara. Deitar logo tudo em forminhas pequenas ou numa grande, caso prefira, e deixar esfriar. Tirar daí, e servir com um creme feito corri as gemas de ovos.

491

#### Pão-de-Ló de Mel

---

6 ovos  
200 gramas de mel  
200 gramas de farinha de trigo

Bater as gemas com o mel até formar bolhas. Acrescentar a farinha de trigo, misturando levemente. Por último as claras em neve, misturando delicadamente. Pôr em forma untada e levar ao forno pré-aquecido. Variação: Misturando 100 ml de melado e 100 ml de mel, obteremos um bolo de cor escura muito apetitoso.

#### Pudim de Arroz

---

2 1/2 xícaras de ar-roz integral cozido  
1 xícara de leite de soja (ou água)  
1/2 xícara de água  
1 xícara de castanha de caju  
1 xícara de tâmaras sem sementes picadas (ou passas de uvas)  
1 colher de sopa de casca ralada de laranja  
1 colher de sopa de casca ralada de limão  
1 colher de chá de baunilha



Colocar a xícara de leite no liquidificador e bater com as castanhas. Derramar sobre o arroz. "Lavar" o liquidificador com a 1/2 xícara de água e acrescentar ao arroz. Colocar os outros ingredientes. Misturar bem e assar em forno moderado. (O arroz deve ser cozido de maneira costumeira, com um pouquinho menos de sal). Servir quente ou frio. Para variar, usar coco ralado.

#### Pudim de Caqui

---

1 xícara de polpa de caqui  
1/4 de xícara de açúcar mascavo  
1 xícara de leite de soja  
1/2 xícara de farinha de trigo integral  
3/4 de xícara de farinha de trigo branca  
1 pitada de sal  
1 colher de chá de baunilha  
1 xícara de nozes picadas  
1/2 xícara de passas sem sementes  
1/2 xícara de tâmaras picadas

Misturar a polpa do caqui com o açúcar. Acrescentar a farinha e a essência alternadamente com o leite (pode-se usar um pouco de canela em pó, se se desejar); misturar as nozes, passas e tâmaras. Colocar numa forma e assar numa vasilha com água, por 1 1/2 horas.

492

#### Pudim de Pão

---

1 xícara de pão cortado em quadrinhos  
1/2 xícara de açúcar mascavo ou mel  
3 xícaras de leite  
noz-moscada ou baunilha  
2 ovos  
1/4 de xícara de passas

Pôr tudo misturado numa forma, e levar ao forno. Pode-se servir só, mas fica muito saboroso com um molho de baunilha ou de nata, segundo o gosto.

#### Ricota com Abrió

---

100 gramas de ricota  
1 colher de sopa de creme de leite  
2 colheres de sopa de semolina  
1 xícara de leite

2 colheres de sopa de mel  
umas gotas de baunilha  
1 ovo  
200 gramas de abricó ou outra fruta

Ferver o leite, o mel e a baunilha e lentamente misturar a semolina, deixando ferver bem. Ajuntar a gema batida e por último a clara em neve e deixar esfriar. Bater a ricota com o creme de leite até ficar cremoso e ajuntar aos poucos o creme de semolina já frio. Colocar a compota de abricó em uma tigela e cobrir com esse creme misto.

#### Ricota com Agar-agar

---

80 gramas de ricota  
25 gramas de mel  
5 colheres de sopa de leite  
3 colheres de sopa de agar-agar (já preparado)

Bater no liquidificador a ricota, o leite e o mel para ficar cremoso. juntar a gelatina vegetal e levar à geladeira. Servir com qualquer compota.

#### Ricota com Ameixa

---

125 gramas de ricota  
100 gramas de arneixas ou pêssegos  
15 gramas de mel e suco de limão

Misturar e bater bem a ricota, o mel e o leite. Bater no liquidificador as frutas sem caroço e misturar com o creme de ricota, e servir. Pode-se acrescentar também umas gotas de suco de limão.

493

#### Ricota com Banana

---

100 gramas de ricota  
15 gramas de mel  
2 colheres de sopa de leite  
50 gramas de banana  
1/2 limão  
15 gramas de nozes picadas

Bater no liquidificador a ricota, o leite, o mel e o suco de limão. juntar às bananas amassadas com um garfo o creme batido. Servir com nozes picadas.

#### Ricota com Fruta

---

100 gramas de ricota um pouco de leite mel  
20 gramas de flocos de milho ou pão torrado ralado  
100 gramas de morango ou abacaxi picado

Bater 100 g de ricota com um pouco de leite e mel até ficar cremoso. Colocar em uma travessa 20 g de flocos de milho ou pão torrado ralado, e por cima 100 g de morango ou abacaxi picado, cobrindo com a ricota batida e servir.

#### Ricota com Limão

---

75 gramas de ricota  
1 colher de chá de suco de limão  
. um pouco de casca ralada  
15 gramas de mel  
1 colher de sopa de leite  
1 colher de sopa de creme de, leite

Misturar todos os ingredientes e bater bem, Lavar a casca do limão antes de usar.

#### Ricota com Maçã

---

75 gramas de ricota  
1 colher de sopa de leite  
1 colher de sopa de creme de leite  
1 00 gramas de maçã  
20 gramas de amêndoas ou outras nozes  
15 gramas de mel umas gotas de suco de limão

Bater bem a ricota com o leite, creme de leite, suco de limão e o mel. Acrescentar as amêndoas moídas. Descascar as maçãs e ralar e acrescentar ao creme de ricota.

494

#### Ricota com Nozes

---

100 gramas de ricota  
2 colheres de sopa de leite  
1 col her de sopa de creme de leite  
15 gramas de mel  
3 0 gramas de nozes picadas  
umas gotas de baunilha

Bater muito bem a ricota, o leite, o creme de leite, o mel e a baunilha, até ficar cremoso. Pôr as nozes picadas em uma frigideira para torrar um pouco e acrescentar ao creme e servir.

### Schalotta de Maçã

---

250 gramas de maçã  
30 gramas de passas de uva  
20 gramas de mel  
80 gramas de pão integral torrado e ralado alguma colheres de sopa de água com limão  
2 colheres de creme de leite

Em um pirex untado colocar a metade do pão ralado como fundo da torta. Ajuntar a maçã picada, as passas e o mel; isto será a segunda camada. Borrifar com um pouco da água com limão e cobrir com o resto do pão ralado. Pôr o creme de leite por cima e levar ao forno por 30 minutos.

### Sobremesa Rápida

---

ricota cortada em fatias  
mel  
flocos de milho sem açúcar ou de arroz

Preparo: Colocar mel à vontade sobre cada fatia de ricota. Derramar um punhado de flocos sobre o mel, e servir.

495

### Torta Doces

---

#### Crosta

---

2 xícaras de farinha -de trigo  
1 colher de sopa de mel  
100 de ricota de sopa de creme de leite  
baunilha

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

Recheio: Limpar e picar a fruta (pêssego, morango, abacaxi, ameixa) e temperar com mel ou açúcar mascavo. Deixar descansar por pouco para formar caldo. Separar o caldo e nele desmanchar 2 folhas de agar-agar (gelatina vegetal), acrescentar novamente as frutas, cobrir com elas a crosta e por cima das frutas por o creme de leite batido.

---

Fim do livro A Cura e a Saúde Pelos Alimentos

---