

# Sopa de vegetais

## Ingredientes:

- 2 1/2 a 3 litros de água
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 dente pequeno de alho, bem picado ou triturado
- 1/2 cebola, bem picada ou triturada
- 3 batatas medias cortadas em cubos
- 1 cenoura cortada em cubos
- 2 xícaras de feijão branco cozido
- 1 maço de folhas e talos de beterraba – as folhas cortadas em tiras e os talos cortados em pedaços pequenos
- 1 tablete de caldo de legumes
- 1 colher de sopa de molho de tomate
- 1/2 xícara de massinha ou macarrão pequeno próprio para sopa
- Sal e pimenta do reino a gosto

## Modo de preparo:

1. Refogue a cebola e o alho no azeite de oliva. Reserve.
2. Em uma panela grande, coloque a água para ferver. Depois adicione as batatas e a cenoura até ficarem macias.
3. Acrescente o tablete de legumes, o feijão branco, o molho de tomate e o refogado de alho e cebola. Deixe cozinhar por 10 minutos.
4. Adicione as folhas e beterraba e deixe cozinhar por mais 10 minutos.
5. Adicione a pimenta do reino a gosto e ajuste o sal.
6. Adicione a massinha de sopa e deixe o tempo necessário para cozinhar a massa.
7. Sirva a sopa quente.

Rendimento: mais ou menos 5 a 6 porções.

Obs1.: se quiser sirva a sopa acompanhada de pão, torrada ou biscoito cream cracker.

Obs2.: as folhas e talos de beterraba podem ser substituídos por couve cortados em tiras.

---

## Caldo Verde 2

Receita enviada por: Matéria Primma

Ingredientes:

- 3 batatas médias cozidas e raladas
- 1 pedaço de linguiça portuguesa ou chorizo
- 1 maço de couve picada
- 1 litro de água
- Azeite e sal

Modo de preparo:

1. Em uma panela, acrescente as batatas já cozidas e raladas, a couve picada e a linguiça ou o chorizo em rodelas.
2. Regue com azeite e tempere com sal.
3. Deixe ferver por alguns minutos.

Obs.: Crédito: Restaurante Claudius Grill

---

# Requeijão caseiro

Ingredientes:

- 1 litro de leite integral
- 7 colheres de sopa de amido de milho
- 1  $\frac{1}{2}$  colher de sopa de manteiga
- Sal a gosto
- 1  $\frac{1}{2}$  xícara de creme de leite
- 100g de queijo parmesão ralado

Modo de preparo:

1. Em uma panela, coloque o leite, o amido de milho, a manteiga e o sal. Mexa sempre, em fogo médio, até engrossar bem, como um mingau. Deixe esfriar.
2. Depois que esfriar, coloque a mistura no liquidificador e bata por 5 minutos.
3. Após esse tempo, acrescente o creme de leite, o queijo parmesão e bata por mais 10 minutos.
4. Em seguida, distribua o requeijão em vasilhas de vidro, cubra com filme plástico e deixe no refrigerador para gelar.
5. Depois use como quiser.

---

# Guacamole

Ingredientes:

- 2 abacates maduros
- 1/4 xícara de suco de limão (um pouco menos de 1/4 xícara)

- 1 colher de sopa de cebola bem picada
- 2 colheres de sopa de coentro fresco picado
- Sal e pimenta a gosto
- Um fio de azeite (opcional)

Modo de preparo:

1. Corte os abacates ao meio e retire as sementes (caroços). Remova a polpa com uma colher e coloque em uma tigela. Adicione o suco de limão imediatamente para evitar o escurecimento. Use um garfo e amasse para obter a consistência desejada.
2. Adicione os ingredientes restantes e misture bem.
3. Use a mistura imediatamente ou leve à geladeira por pelo menos uma hora antes servir.
4. Sirva com chips, salgadinhos de pacote, tortilhas de milho, pães, torradas, pedaços de vegetais crus, em sanduíches ou com o seu prato mexicano favorito.

Rendimento: 4 porções.

Obs1.: Em adição aos ingredientes acima mencionados, algumas receitas ainda podem conter: tomate, jalapeno ou outra pimenta fresca e/ou alho fresco. Para esta receita, pode ser suficiente usar: 1/2 tomate cortado em cubinhos (certifique-se de que não seja muito maduro), 1/2 (ou quantidade a gosto) jalapeno ou pimenta fresca picadinha e/ou 1 dente de alho pequeno picado.

Obs2.: Algumas pessoas preferem usar um processador de alimentos com todos os ingredientes para fazer um Guacamole mais cremoso.

---

# Caldo verde 1

## Ingredientes:

- Azeite de oliva para refogar
- 1 cebola picada
- 4 dentes de alho cortados em fatias finas
- 150 g de toucinho (bacon) cortados em cubinhos
- 750g de linguiça portuguesa ou linguiça calabresa defumada, cortadas em fatias
- 2 kg de batatas, lavadas, descascadas e cozidas na água e sal
- 1 litro de caldo de legumes (use cubos de legumes na quantidade para fazer 1 litro)
- 1 maço de couve cortado em tirinhas finas
- Sal e pimenta do reino a gosto

## Modo de preparo:

1. Em uma frigideira, coloque azeite de oliva em quantidade suficiente e refogue a cebola com o alho.
2. Acrescente o toucinho (bacon) e refogue mais um pouco.
3. Depois, acrescente a linguiça e continue a refogar. Quando terminar, reserve.
4. Quando as batatas estiverem cozidas, escorra-as, corte-as em cubos e reserve.
5. Prepare o caldo de legumes usando cubos de legumes na proporção para fazer 1 litro.
6. No liquidificador, coloque o caldo de legumes e adicione as batatas. Bata o suficiente até formar uma mistura homogênea e cremosa. (Não adicione todas as batatas de uma vez, mas proporcionalmente enquanto bate. Deixe umas

duas batatas reservadas se notar que o creme ficará excessivamente grosso.)

7. Despeje a mistura cremosa de caldo de legumes com batatas na panela e leve ao fogo. Acrescente o restante das batatas (se tiver reservado algumas), o couve e a mistura refogada com cebola, alho, toucinho (bacon) e linguiça. Adicione sal e pimenta do reino à gosto e cozinhe por mais ou menos 20 minutos para liberar o sabor de todos os ingredientes.
8. Pronto! É só servir.

Rendimento: 6 a 8 porções.

Obs.: se quiser, polvilhe com queijo parmesão ralado.

---

## Recheio de queijo para pão de assadeira ou pãezinhos

Ingredientes:

- 1 copo grande (+/- 250ml) de leite
- 1 gema
- 1 colherinha de sal (use bem pouquinho ou até que fique do gosto que desejar)
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 saco de 50g (+/- 4 colheres de sopa) de queijo ralado
- 2 colheres de sopa de amido de milho

Modo de preparo:

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela, leve ao fogo e mexa sempre até formar um mingau, deixando ferver um pouquinho.
2. Use o creme em seguida ou guarde na geladeira.