

# Torta de espinafre e ricota

## Ingredientes da massa:

- 300 ml de leite
- 3/4 de xícara de óleo
- 2 ovos
- 1 e 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1 colher de chá de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino (opcional)
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Queijo ralado a gosto (opcional)

## Ingredientes do recheio:

- 1 colher de chá de orégano
- ½ maço de espinafre cru bem picado
- 1 colher de chá de sal
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho, bem picados ou triturados
- 15 azeitonas sem caroço e picadas
- 1 xícara de ricota
- Azeite de oliva
- Queijo parmesão ralado
- Manteiga (ou margarina) para untar e farinha de trigo extra para enfarinhar refratária (ou assadeira)

## Modo de preparo:

1. Comece preparando o recheio. Doure a cebola com um pouco de azeite de oliva, acrescente o alho, o espinafre e refogue bem. Depois, desligue o fogo e deixe esfriar.
2. Faça uma mistura sem refogar de tomate, azeitona, orégano, azeite de oliva, sal e ricota esfarelada.
3. Depois que o refogado de espinafre, cebola e alho esfriar, acrescente a mistura de tomate, azeitona, orégano, azeite de oliva, sal e ricota esfarelada. Mexa bem e reserve.

4. Preaqueça o forno a uma temperatura média (+/- 180°C)
5. Para a massa, bata o leite, o óleo e os ovos no liquidificador.
6. Em velocidade baixa, junte aos poucos a farinha de trigo, coloque sal e por último o fermento em pó.
7. Despeje metade da massa numa forma refratária (ou assadeira) untada com manteiga (ou margarina) e enfarinhada com farinha de trigo. Coloque o recheio sobre a metade da massa.
8. Cubra com o restante de massa e depois polvilhe o queijo ralado por cima
9. Leve ao forno por 30 minutos ou até dourar.

Rendimento: 15 porções.

---

## Couve refogada

Ingredientes:

- 1 maço de couve
- 2 colheres de sopa de manteiga ou azeite de oliva
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

1. Lave as folhas de couve e retire os talos. Empilhe uma folha sobre a outra e enrole-as como se fossem um charuto. Comece a fatiar o “charuto” de couve para formar tiras bem finas.
2. Aqueça a manteiga ou o azeite em uma panela e refogue a cebola até ficar transparente.
3. Junte o alho e refogue por mais 1 minuto.

4. Adicione a couve e refogue até começar a murchar.
5. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Sirva.

Rendimento: 4 a 6 porções.

---

## Grão-de-bico rápido e fácil

Ingredientes:

- 4 xícaras de [grão-de-bico cozido](#)
- 1 tomate maduro picado
- 1 colher de chá (ou mais) de curry
- 1 colher de chá de páprica
- 1 colher de sopa de salsa (fresca ou seca) picada
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Refogue o grão-de-bico e o tomate no azeite de oliva até que os tomates desmanchem um pouco .
2. Adicione o curry, a páprica, a salsa e o sal a gosto. Misture tudo e refogue mais um pouco.
3. Sirva ainda quente como acompanhamento de outros pratos.

Rendimento: 3 a 4 porções.

---

# Aperitivo de batata

## Ingredientes:

- 8 batatas médias
- 2 claras de ovo
- 1  $\frac{1}{2}$  colher de chá de pimenta vermelha chilli em pó
- 1  $\frac{1}{2}$  colher de chá de cominho em pó
- 1  $\frac{1}{4}$  colher de chá de páprica
- 2 colheres de chá de tempero italiano (se não tiver tempero italiano, use orégano e tomilho).
- 1  $\frac{1}{4}$  colher de chá de sal
- Óleo vegetal ou azeite de oliva

## Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 220 C.
2. Em uma tigela pequena, misture os temperos e o sal. Reserve.
3. Em uma tigela grande, bata levemente as claras. Reserve.
4. Em seguida, descasque, lave e seque as batatas. Depois, corte cada batata em vários pedaços, tipo barrinhas (nem muito grossas e nem muito finas).
5. Mergulhe as batatas cortadas nas claras batidas para ficarem todas revestidas.
6. Salpique os temperos sobre as batatas e misture bem para ficarem revestidas.
7. Forre uma assadeira com papel manteiga ou vegetal próprio para culinária e espalhe por cima uma boa quantidade de óleo vegetal ou azeite de oliva. (Se achar melhor, use duas assadeiras)
8. Em seguida, coloque as batatas cortadas na assadeira e espalhe-as na mesma.
9. Asse por aproximadamente 40 minutos mas, para evitar que as batatas quebrem ou deformem, mova as batatas, usando

uma espátula, em volta da assadeira a cada 5-7 minutos. (Opcional: Se enquanto assa, você achar que as batatas parecerem um pouco resecadas, regue um pouco de óleo vegetal ou azeite de oliva por cima das batatas.)

10. Sirva ainda quente e salpique mais sal, se necessário.

Rendimento: 6 a 8 porções.

---

## Salada grega

Ingredientes do molho:

- 1/4 de xícara de vinagre de vinho tinto
- 1/2 xícara de azeite de oliva (comum ou extra virgem)
- 2 colheres de chá de orégano
- 1 dente de alho bem picado
- Sal e pimenta do reino a gosto

Ingredientes da salada:

- 1 pepino, cortado ao meio no sentido do comprimento e depois cortado no outro sentido em fatias de mais ou menos 0,5cm de espessura formando pedaços tipo “meia lua”
- 2 pimentões verdes, sem sementes e cortados em tiras finas
- 4 tomates grandes, firmes e maduros, cortados em fatias tipo “meia lua”
- 1 cebola roxa, pequena, cortada em fatias bem finas e

com os aneis separados um do outro

- 20 azeitonas pretas
- 250g de queijo feta, cortados em cubos

Modo de preparo:

1. Em uma tigela pequena, misture os ingredientes do molho, temperando com sal e pimenta do reino a gosto. Deixe repousar por mais ou menos 1 hora.
2. Em uma tigela grande, coloque o pepino, os pimentões, os tomates, a cebola, as azeitonas e o queijo feta. Regue com o molho e misture tudo delicadamente.
3. Deixar repousar durante mais ou menos 1 hora antes de servir.

Rendimento: 4 a 6 porções.

Obs1.: Se não encontrar o queijo feta, substitua o mesmo por queijo branco tipo frescal.

Obs2.: Se quiser, substitua os tomates da receita por tomates cerejas em quantidade suficiente.

Obs3.: Cuidado com as sementes das azeitonas. Se preferir, retire as sementes das mesmas antes de colocar na salada.

---

# Salada picante de manga

## Ingredientes:

- 2 xícaras de mangas maduras, mas ainda duras e firmes, cortadas em tiras bem finas
- 4 pimentas vermelhas pequenas, sem sementes, cortadas em fatias bem fininhas ou picadas
- 1/2 a 1 colher de chá de sal
- 2 a 3 colheres de chá de açúcar
- 2 colheres de sopa suco de limão espremido (cerca de 1/2 a 1 limão)

## Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, misture as pimentas, o sal, o açúcar e o suco de limão.
2. Adicione a manga e misture tudo delicadamente para incorporar o sabor.
3. Leve à geladeira por algumas horas antes de servir.

Rendimento: 3 a 4 porções.

Obs.: A quantidade de açúcar e suco de limão vai depender do quanto azedas ou doces as mangas forem. As quantidades sugeridas acima são para mangas que ainda estão firmes, mas que começam a amarelar (amadurecer) um pouco.

---

# Salada de repolho

## Ingredientes:

- 8 xícaras de repolho (cerca de 1 cabeça), cortado em tiras bem finas
- 1/4 xícara de cenoura ralada
- 2 colheres de sopa de cebola bem picada ou ralada
- 1/3 xícara de açúcar granulado
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/8 colher de chá de pimenta do reino
- 1/4 de xícara de leite
- 1/2 xícara de maionese
- 1/4 xícara de iogurte natural
- 1 1/2 colheres de sopa de vinagre branco
- 2 1/2 colheres de sopa de suco de limão

## Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, coloque o repolho, a cenoura, a cebola e misture tudo.
2. Em uma tigela menor, coloque os outros ingredientes e misture bem até obter uma mistura cremosa.
3. Despeje a mistura na tigela grande e misture tudo delicadamente.
4. Cubra a tigela grande e leve à geladeira por várias horas até o momento de servir.

Rendimento: 10 porções.



---

# Salada de feijão branco e tomates

## Ingredientes:

- 1 1/2 xícaras de feijão branco cozido
- 2 xícaras de tomates vermelhos, picados
- 1/3 xícara de salsa fresca, picada grosseiramente
- 1/4 xícara de azeite de oliva extra virgem
- 3 dentes de alho picados
- 1 raminho de alecrim fresco de mais ou menos 8 cm de comprimento
- 1/4 xícara de queijo parmesão ralado
- 3/4 de colher de chá de sal
- 1/4 colher de chá de pimenta do reino moída na hora
- 1/4 xícara de suco de limão

## Modo de preparo:

1. Comece fazendo o molho. Coloque o azeite de oliva, o alho e o alecrim em uma panela pequena. Aqueça em fogo médio até que o alecrim comece a fritar, então retire a panela do fogo e deixe descansar por 20 minutos. Depois remova o raminho de alecrim do azeite e descarte-o.
2. Use um garfo ou escumadeira para retirar o alho do azeite e reserve o mesmo. Em uma tigela média, coloque o alho (que foi retirado do azeite), o queijo parmesão, o sal, a pimenta do reino e o suco de limão. Use um garfo para misturar até formar uma pasta.
3. Adicione os grãos de feijão e misture delicadamente até que os grãos estejam bem cobertos com a mistura de alho. Deixe descansar por alguns minutos.

4. Acrescente o azeite de oliva reservado, os tomates e a salsa. Misture delicadamente.
5. Esta salada pode por servida imediatamente, mas é muito melhor se deixá-la na geladeira por algumas horas antes de servir.

Rendimento: 6 a 8 porções.

---

## Macarrão prático tipo chinês

Ingredientes:

- 1 pacote de macarrão instantâneo, sabor de sua preferência
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva ou óleo de gergelim
- $\frac{1}{2}$  cebola grande, cortada em tiras
- $\frac{1}{2}$  pimentão verde ,cortado em tiras
- $\frac{1}{2}$  pimentão vermelho, cortado em tiras
- 2 a 3 colheres de sopa de molho de soja (ou use a quantidade que for do seu gosto)
- 1 colher de chá de gengibre ralada
- 2 colheres de chá de açúcar mascavo

Modo de preparo:

1. Cozinhe o macarrão na água até que fique “al dente”. Depois retire a água, deixando apenas uma quantidade equivalente a mais ou menos 4 colheres de sopa. Adicione metade do tempero que vem com o macarrão, misture e reserve.

2. Em uma frigideira grande, coloque o azeite de oliva (ou óleo de gergelim) e acrescente as cebolas. Refogue um pouco.
3. Adicione os pimentões e refogue tudo o suficiente para que não fiquem tão moles.
4. Acrescente o molho de soja e misture.
5. Abaixar o fogo, adicione o gengibre e o açúcar mascavo. Misture tudo.
6. Acrescente o macarrão e misture tudo delicadamente.
7. Prove para saber se está bom de tempero. Se precisar de mais, coloque o resto do tempero que veio com o macarrão.
8. Sirva quente.

Rendimento: 1 a 2 porções.

Obs.: Este é um macarrão simples e rápido. Se quiser incrementar mais, adicione um pouco de cenoura crua ralada no ralo grosso, um pouco de brócolis, pedaços de acelga e um pouco de camarões (ou frango cortado em tiras, ou carne cortada em tiras).

---

## Salada de manga

Ingredientes:

- 3 mangas, sem caroço, descascadas e cortadas em tiras bem finas
- $\frac{1}{2}$  cebola roxa, cortada em fatias bem finas

- 1 maço pequeno de coentro bem picadinho
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa vinagre de maçã misturado com 1 pitada de açúcar
- $\frac{1}{2}$  colher de chá cheia de pimenta vermelha (do tipo bem pequena) malagueta ou outra da sua preferência, sem sementes e bem picadinha
- Pimenta do reino moída a gosto

Modo de preparo:

1. Misture delicadamente a manga, a cebola roxa e o coentro em uma tigela grande.
2. Adicione o resto dos ingredientes. Misture tudo.
3. Leve à geladeira até que esteja pronto para servir.

Rendimento: 4 a 6 porções.