

Muffins Ingleses (English Muffins)

Ingredientes:

- 1 saquinho de fermento biológico seco
- 2 xícaras de água morna
- 100g de manteiga, derretida
- 1 colher de sopa de açúcar branco
- 1 colher de sopa de sal
- 6 xícaras de farinha de trigo
- Farinha de milho para polvilhar

Modo de preparo:

1. Ative o fermento. Em uma tigela grande, adicione a água morna e o fermento e, com uma colher, mexa suavemente até dissolver o fermento completamente na água.
2. Adicione a manteiga derretida, o açúcar e o sal. Misture tudo.
3. Adicione 3 xícaras de farinha de trigo e mexa bem.
4. Adicione as outras 3 xícaras de farinha, mas apenas 1/2 xícara de cada vez, sempre seguida de mexidas, até que toda a farinha seja adicionada. Em seguida use as mãos para misturar tudo e trabalhar a massa até obter uma boa consistência (suave, mas não muito pegajosa) e então você vai ter uma bela massa macia.
5. Abra a massa em uma superfície plana até obter cerca meio centímetro de espessura e, em seguida, usando um copo ou cortador redondo (+/- 7,50 a 9 cm de abertura), corte círculos sobre a massa. Esta massa vai fazer cerca de 20 muffins.
6. Transfira todos os círculos para assadeiras (você vai precisar de mais de uma) previamente polvilhadas com farinha de milho. Polvilhe também um pouco mais no topo de cada círculo (muffins).

7. Agora cubra todas as assadeiras com pano(s) de prato limpo(s) e deixe descansar em lugar abafado por cerca de meia hora a uma hora para permitir que os muffins cresçam.
8. Depois de crescidos, retire-os temporariamente das assadeiras para remover o excesso de farinha de milho que ficou espalhado na superfície das assadeiras. Em seguida, coloque os muffins cuidadosamente de volta para as assadeiras.
9. Coloque as assadeiras com os muffins no forno, uma de cada vez. Asse-os com um forno pré-aquecido a 200º C por aproximadamente 15 minutos ou até que fiquem levemente dourados na parte externa.
10. Quando retirar os muffins do forno, deixe-os ainda sobre as assadeiras por cerca de 5 minutos, e depois transfira-os para uma grade para poder esfriar completamente.
11. Agora é só dividir cada um dos muffins em dois e torrar imediatamente ou, se preferir, coloque-os em um saco plástico fechado dentro do congelador para depois torra-los sempre que quiser comer.

Rendimento: aproximadamente 20 muffins.

.

Obs1.: Muffins Ingleses (English Muffins) são pães que são servidos torrados no café da manhã ou lanche. Os muffins são maravilhosos torrados e com manteiga, mas você também pode adicionar geléias, patês, ou até mesmo fazer sanduíches com ovos fritos ou mexidos ou também com carne.

Obs2.:Certifique-se de dividir todos os muffins antes de colocar no congelador. O modo correto de dividir os muffins ao meio é, de preferência usando as mãos para forçar abrir nas laterais ou esperando um garfo em todas as laterais até soltar as duas partes mas, se preferir, use uma faca.

Empadão de frango

Ingredientes da massa:

- 4 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 xícara de óleo
- 1/2 xícara de manteiga (ou margarina)
- 4 colheres de sopa de água
- 1 gema para pincelar

Ingredientes do recheio:

- 1 cebola grande picada
- 1 colher de sopa de manteiga (ou margarina)
- 3 tomates maduros, picados
- 2 xícaras de frango assado ou cozido desfiado
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2/3 xícara de água
- Sal, pimenta do reino e cheiro verde (coentro ou salsinha, com cebolinha) picado, a gosto
- 1 copo (+/- 250g) de requeijão cremoso (ou outro queijo cremoso)

Modo de preparo da massa:

1. Peneire a farinha de trigo com o sal em uma vasilha.
2. Adicione o óleo e a manteiga (ou margarina). Trabalhe rapidamente com as pontas dos dedos até obter uma textura de farofa.
3. Adicione a água aos poucos, amassando até ficar uma massa homogênea. Embrulhe a massa em filme plástico e leve à geladeira por 30 minutos.

Modo de preparo do recheio:

1. Aqueça uma panela e refogue a cebola com a manteiga (ou margarina) por 5 minutos.
2. Acrescente o tomate, o frango e a farinha de trigo dissolvida na água, mexendo até engrossar. Tempere com sal, pimenta do reino e cheiro verde a gosto.
3. Deixe o recheio esfriar.

Montagem e finalização do empadão:

1. Preaqueça o forno a uma temperatura média (+/- 180°C)
2. Abra um pouco mais da metade da massa entre duas folhas de plástico até atingir um tamanho suficiente para forrar o fundo e as laterais de uma forma redonda de fundo removível (ou refratário redondo). Forre o fundo e as laterais da forma com a massa.
3. Espalhe o recheio já frio. Cubra o recheio com o requeijão cremoso.
4. Abra o restante da massa para cobrir a torta e feche as laterais da mesma apertando bem para selar.
5. Decore a torta com as sobras da massa e depois pincele com a gema.
6. Leve ao forno por 40 minutos ou até dourar.
7. Deixe amornar e depois sirva.

Rendimento: 8 porções.

Pão de Limão

Ingredientes para o pão:

- 1 xícara de manteiga amolecida
- 1 xícara de açúcar
- 3 ovos (gemas e claras separados)
- Raspas de 1 limão

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- $\frac{1}{4}$ colher de chá de sal
- 1 xícara de leite
- 2 maçãs descascadas e picadas
- 1 xícara de abacaxi picado
- Manteiga e farinha de trigo para untar e enfarinhar forma de pão

Ingredientes para a cobertura:

- 2 colheres de sopa de manteiga amolecida
- $1 \frac{1}{4}$ xícaras de açúcar de confeitiro
- 3 colheres de sopa de suco de limão
- $1 \frac{1}{2}$ colher de chá de raspas de limão

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180° C.
2. Unte e enfarinhe duas formas de pão.
3. Bata a manteiga e o açúcar até formar um creme. Acrescente as gemas e as raspas de limão e bata mais um pouco.
4. Misture a farinha, o fermento e o sal e depois adicione à mistura anterior alternando com o leite.
5. Bata as claras em neve e misture delicadamente à massa junto com as maçãs mais o abacaxi, picados.
6. Coloque metade da massa em cada forma de pão.
7. Leve ao forno por mais ou menos 1 hora.
8. Enquanto o pães assam, misture todos os ingredientes da cobertura.
9. Depois que os pães assarem e esfriarem, espalhe a cobertura por cima.

Rendimento: 2 pães de forma.

Obs.: Esta receita também pode ser feita substituindo as maçãs e o abacaxi por 1 xícara de nozes ou avelãs picadas.

Pão de damasco e nozes

Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ xícara de água fervente
- $\frac{1}{2}$ xícara de damascos secos
- $\frac{1}{2}$ xícara de manteiga amolecida
- $\frac{1}{2}$ xícara de açúcar granulado
- 2 ovos
- 2 $\frac{1}{2}$ xícara de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de sal
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de cravo em pó (ou gengibre)
- 1 xícara de leite
- $\frac{1}{2}$ xícara de nozes picadas
- Manteiga e farinha de trigo para untar e enfarinhar forma de pão

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Use manteiga e farinha de trigo para untar e enfarinhar uma forma de pão de mais ou menos 23x13cm.
3. Despeje a água fervente sobre os damascos e deixe-os de

molho enquanto prepara a massa.

4. Bata a manteiga, o açúcar e os ovos.
5. Adicione a farinha, o fermento, o sal e o cravo e misture até ficar homogêneo. Reserve.
6. Escorra os damascos e pique-os grosseiramente.
7. Adicione os damascos, o leite e as nozes à massa. Misture tudo na massa. (A massa ficará bem endurecida, grosseira.)
8. Coloque a massa na assadeira, previamente preparada, e leve para assar por 45 a 55 minutos.
9. Retire da assadeira e sirva ainda quente.

Rendimento: 1 pão tamanho pão de forma.

Obs.: se quiser, sirva com um pouco de manteiga ou geléia.

Bolinhos de batata e queijo

Ingredientes:

- 3/4 xícara de sobras de purê de batatas. Se não tiver sobras, faça um purê simples com os seguintes ingredientes: 2 batatas médias (lavadas e cortadas em pedaços grandes), 1 colher de sopa de manteiga, 1/4 de xícara (ou um pouco mais) de leite e sal a gosto.
- 3/4 xícara de farinha de trigo (e mais uma quantidade extra para enfarinhar a superfície lisa)
- 1/2 xícara de queijo (mussarela, tipo lanche, cheddar ou uma mistura dos mesmos), ralado no ralo grosso (e mais

uma quantidade extra para espalhar por cima de cada bolinho)

- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de sopa de açúcar
- 3 colheres de sopa de manteiga gelada, cortada em pedaços para facilitar quando misturar
- 1 ovo (não precisa estar na temperatura ambiente), batido
- 1/3 xícara de leite gelado (e mais uma quantidade extra para pincelar o topo dos bolinhos)
- Manteiga e farinha de trigo para usar na assadeira

Modo de preparo:

1. Se não tiver sobras de purê de batatas, faça um purê simples seguindo as instruções a seguir. Coloque os pedaços de batatas em uma panela, cubra com água e coloque sal a gosto. Leve para ferver até que as batatas fiquem macias. Escorra a água, transfira as batatas para um refratário, adicione a manteiga, o leite e o sal. Enquanto as batatas ainda estão quentes, amasse as batatas com um machucador de batata até que fique uma mistura mais homogênea. Deixe esfriar totalmente.
2. Prepare uma assadeira untada com manteiga e farinha de trigo, ou use um pedaço de papel manteiga ou vegetal (próprio para culinária) sobre a assadeira.
3. Preaqueça o forno a uma temperatura média de 180°C.
4. Em uma tigela grande, adicione a farinha de trigo, o sal, o fermento em pó, o bicarbonato de sódio e o açúcar. Misture tudo com uma colher.
5. Adicione a manteiga gelada em pedaços. Misture tudo com as mãos tentando espedaçar os pedaços de manteiga gelada.
6. Adicione a quantidade de purê de batata solicitada nesta receita e misture tudo com um garfo ou as mãos para ir

soltando os pedaços do purê, até um ponto em que ainda fique uma mistura granulada.

7. Adicione o queijo ralado e misture tudo com uma colher para distribuir o queijo igualmente.
8. Faça um buraco no centro da mistura e adicione o ovo batido e o leite gelado. Misture tudo com uma colher movendo a mistura nas extremidades para o centro. O segredo desta receita é trabalhar com a massa o mínimo possível para não alterar muito a temperatura dos ingredientes gelados.
9. Vire a mistura em uma superfície lisa e enfarinhada. Espalhe a mistura na superfície pressionando para os lados com as mãos e a ajuda de mais um pouco de farinha por cima (pois a massa fica grudenta).
10. Agora comece a cortar os bolinhos com um cortador redondo de biscoitos ou usando um copo.
11. Espalhe os bolinhos na assadeira previamente preparada. Pincele o topo dos bolinhos com leite e espalhe um pouco do resto do queijo ralado em cima de cada bolinho.
12. Leve ao forno para assar por 15 a 20 minutos, ou até que fiquem dourados.
13. Sirva imediatamente.

Rendimento: 8 a 10 bolinhos.

Obs1.: A espessura que a massa deve ter ao ser espalhada na superfície é de 1cm ou mais. Lembre que esta quantidade de massa é para 8 a 10 bolinhos e que, após cortar os bolinhos, você junta o resto novamente para cortar mais e assim por diante até terminar a massa. Então tente calcular de acordo com o tamanho dos bolinhos.

Obs2.: Sugestão para servir: corte o bolinho ao meio, passe

manteiga em cada lado e faça um sanduiche colocando ovo frito e uma fatia de presunto como recheio. Eles são óimos no café da manhã. Podem também ser servidos para acompanhar uma sopa.

Obs3.: Use o restante do purê de batatas que sobrar como quiser. Na verdade esta receita é própria para fazer com sobras de purê de batatas.

Pãezinhos caseiros

Ingredientes para a massa:

- 1 pacotinho (equivale a mais ou menos 2 e 1/2 colheres de chá) de fermento biológico seco
- 1/4 xícara de água, morninha (40° a 46° C)
- 4 xícaras (ou mais, se necessário) de farinha de trigo (comece com 3 xícaras e, em seguida, adicione mais se necessário)
- 2 colheres de chá de sal
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 xícara de leite integral, à temperatura ambiente (isto é importante!)
- 6 colheres de sopa de manteiga sem sal, derretida e resfriada
- 2 ovos grandes, em temperatura ambiente (isto é importante!)
- Óleo vegetal para untar tigela grande

Ingredientes para pincelar:

- 1 ovo levemente batido

Modo de preparo:

1. Em uma tigela pequena, dissolva o fermento na água morna e deixe descansar até “espumar” (cerca de 5 minutos).
2. Em uma tigela grande, adicione 3 xícaras de farinha de trigo, o sal, o açúcar e misture tudo.
3. Adicione a mistura de fermento, o leite, a manteiga e os ovos à mistura da farinha de trigo. Misture tudo com as mãos. Aos poucos, adicione mais farinha se necessário.
4. Raspe a massa da tigela para uma superfície levemente enfarinhada. Amasse a massa até ficar lisa e elástica, mas mantendo a superfície de trabalho com farinha para que a massa não grude. Trabalhe com a massa por mais ou menos 5 a 7 minutos. A massa deve ficar macia, mas não pegajosa. (Não fique tentado a acrescentar toda a farinha de uma só vez, pois pode ser que não seja necessário e a massa pode ficar muito “pesada”.) A massa deve ficar com consistência e textura agradável ao toque. Forme uma bola com toda a massa e transfira para uma tigela grande levemente untada com óleo. Cubra com um pano de cozinha ou um filme plástico e deixe a massa crescer em um lugar abafado (sem correntes de ar) até dobrar de volume por cerca de 1 hora e meia a 2 horas.
5. Forre uma assadeira de mais ou menos 30x43cm com papel vegetal ou papel manteiga próprio para culinária.
6. Transfira a massa crescida para uma superfície de trabalho limpa e corte ao meio com uma faca afiada. Corte cada metade em 8 pedaços iguais, faça bolinhas com cada um e vá colocando na assadeira, previamente preparada, espaçando-as uniformemente. (Uma assadeira fica bem preenchida com 3 fileiras com cinco bolinhas cada, dando um total de 15 pãezinhos.) Cubra com um pano de cozinha e deixe crescer por aproximadamente 30 a 40 minutos. Pode ser que cresçam bastante a ponto de

tocarem um no outro, mas não tem problema porque depois de assados podem ser destacados um do outro.

7. Coloque uma prateleira no meio do forno e pré-aqueça a uma temperatura de 180° a 190° C.
8. Pincele os pães levemente com o ovo batido. Asse até ficarem dourados por aproximadamente 20 a 25 minutos.
9. Sirva imediatamente .

Rendimento: 15 a16 pãezinhos.

Penne apimentado com atum e tomate

Ingredientes:

- 400 a 450g de macarrão tipo penne ou rigatone
- 3 latas de atum
- 4 colheres de sopa de suco de limão
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 cebola (de preferência a roxa) grande, picada
- 2 dentes de alho, picados
- 6 tomates vermelhos, picados
- 1 xícara de azeitonas (de preferência as pretas), sem caroços e cortadas em pedaços não muito pequenos (ou use azeitonas enlatadas que já vem cortadas em rodela)
- Pimenta calabresa (e/ou pimenta vermelha em pó) a gosto
- Molho de pimenta, picante, a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Retire o atum das latas, coloque em uma tigela e corte em pedaços não muito pequenos. Misture o atum com o o suco de limão e reserve.
2. Cozinhe o macarrão normalmente na água e sal até ficar “al dente”.
3. Enquanto o macarrão cozinha, coloque o azeite de oliva para esquentar numa frigideira ou panela grande, adicione a cebola e deixe refogar um pouco. Depois acrescente o alho e refogue mais um pouco, mas mexendo sempre para não queimar o alho.
4. Junte os tomates picados, o atum e $\frac{1}{2}$ xícara (ou um pouco mais, se necessário) da água do macarrão. Acrescente as azeitonas, a pimenta calabresa e o sal a gosto. Cozinhe tudo até reduzir um pouco do líquido.
5. Acrescente o molho de pimenta a gosto.
6. Junte o macarrão coado e “al dente” à mistura de tomate e atum. Misture tudo delicadamente e sirva a seguir.

Rendimento: 4 a 5 porções.

Macarrão com camarão

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 cebola, picada
- 4 dentes de alho, picados
- Pimenta calabresa (em flocos) a gosto

- 1/4 xícara de vinho branco
- 6 tomates, sem sementes e picados
- 1/2 colher de chá de orégano
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 500g de camarões, limpos e sem casca
- 1/2 xícara de ervas frescas (salsa e manjericão), picadas
- 500g de qualquer tipo de macarrão longo (nesta receita foi usado o Linguine)

Modo de preparo:

1. Aqueça o óleo na panela, adicione a cebola e refogue por aproximadamente 5 a 7 minutos ou até ficarem macias.
2. Adicione o alho e a pimenta calabresa (em flocos) e refogue por aproximadamente 1 minuto.
3. Adicione o vinho branco e deixe cozinhar por 5 minutos.
4. Adicione o tomate e o orégano e cozinhe por aproximadamente 15 minutos ou até que o molho comece a engrossar,
5. Enquanto isso, cozinhe o macarrão na água e sal até que fique "al dente".
6. Tempere o molho de tomate com sal e pimenta do reino a gosto.
7. Acrescente os camarões ao molho de tomate e deixe cozinhar por aproximadamente 2 a 3 minutos de cada lado, ou o tempo que for necessário para cozinharem.
8. Retire o molho de tomate do fogo. Adicione a salsa e o manjericão e misture.
9. Escorra o macarrão e misture com o molho de tomate.
10. Sirva.

Rendimento: 4 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).

Macarrão de forno com atum

Ingredientes:

- 600g de macarrão tipo rigatoni ou penne (pode ser algum outro tipo que seja em pedaços pequenos)
- 4 colheres de sopa cheias de manteiga
- 50g (ou 6 colheres de sopa cheias) de farinha de trigo
- 600ml de leite
- 250g de queijo cheddar (ou mussarela) ralado
- 2 latas de atum, escorrido
- 1 lata de milho, escorrido
- 1 punhado de salsa picada (opcional)
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Manteiga para untar assadeira ou refratário

Modo de preparo:

1. Cozinhe o macarrão normalmente na água e sal, mas que seja por aproximadamente 2 minutos a menos do tempo normal de cozimento.
2. Preaqueça o forno a 180°C.
3. Para fazer o molho, derreta a manteiga em uma panela e acrescente a farinha de trigo. Cozinhe por 1 minuto e, em seguida, misture gradualmente o leite para fazer um molho branco cremoso. Retire do fogo, adicione um punhado de queijo e misture.
4. Escorra o macarrão e junte ao mesmo o molho branco, o atum, o milho e a salsa (se quiser). Tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Misture tudo.
5. Transfira para uma assadeira (ou refratário) previamente untado com manteiga e espalhe o resto do queijo ralado por cima.
6. Asse por 15 a 20 minutos ou até dourar por cima

Rendimento: 6 porções.