

# 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.

---

## Shake de Biomassa de Banana Verde

Ingredientes:

- 1 copo de leite (integral, desnatado, [leite de amêndoas](#), ou outro de sua preferência)

- $\frac{1}{2}$  banana madura ou uma banana inteira pequena
- 1 colher de sopa de [biomassa de banana verde](#)
- 1 colher de cacau em pó ou achocolatado
- Raspas de gengibre
- Mel para adoçar

Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, coloque o leite, a banana descascada, a biomassa de banana verde e o cacau em pó ou achocolatado. Bata até ficar homogêneo.
2. Acrescente um pouco raspas de gengibre, o mel a gosto e bata mais um pouco. A mistura esta pronta para beber.

Rendimento: 1 porção.

Obs.: Você pode variar a receita, substituindo a banana por outras frutas.

---

## Bolinho de Bacalhau

Ingredientes:

- 500g de bacalhau salgado (em lascas ou postas)
- 500g de batata (ou uma quantidade que seja mais ou menos equivalente ao volume do bacalhau já hidratado)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 dentes de alho, bem amassado, picadinho
- 1/2 cebola pequena, bem picadinha
- 1/3 de xícara (ou mais, se desejar) de salsa, bem picadinha
- Pimenta do reino a gosto
- 1 pitada de noz moscada
- Sal a gosto
- 1 ovo

- Óleo para fritar (ou, se preferir, use só azeite de oliva, ou use metade de óleo vegetal com metade de azeite de oliva)

Modo de preparo:

1. Prepare o bacalhau para dessalgar. (Veja em "[Como dessalgar o bacalhau](#)").
2. Depois que o bacalhau estiver dessalgado e hidratado, coloque-o em uma panela com água fervente. Quando a água começar a ferver novamente, espere 1 minuto, retire do fogo e escorra a água. Reserve.
3. Cozinhe as batatas na água com sal até ficarem macias. Escorra a água, espere esfriar um pouco e depois amasse as batatas. Reserve.
4. Em uma frigideira pequena, adicione o azeite de oliva, o alho e a cebola e refogue um pouco até dourar. Reserve.
5. Em uma tigela grande, coloque o bacalhau e comece a despedaçar, esfregando porções entre as mãos para desfiar.
6. Adicione a mistura de cebola e alho refogado. Misture tudo.
7. Acrescente a salsa, a pimenta do reino a gosto, a noz moscada e o ovo. Misture mais um pouco.
8. Acrescente as batatas amassadas e misture bem com uma colher de pau ou com as mãos. Prove um pouco para ver se está bom de sal, caso contrário, acrescente o sal a gosto.
9. Comece a modelar os bolinhos e vá colocando-os em um prato (ou travessa) grande.
10. Coloque o óleo (em quantidade suficiente para cobrir os bolinhos) na panela para esquentar.
11. Comece a fritar os bolinhos (2 a 3 minutos de cada lado ou até dourar os dois lados). Coloque os bolinhos em quantidades suficientes para que fiquem com uma certa distância entre eles.

12. Coloque os bolinhos prontos em um prato (ou travessa) grande forrado com papel toalha.

Rendimento: dependendo do tamanho, 30 a 40 unidades.

Obs1.: O bacalhau e as batatas devem estar morninhos ou frios quando for adicionar o ovo.

Obs2.: O gosto do bacalhau fica mais aprimorado com alho.

Obs3.: Se quiser preparar para congelar, faça da seguinte maneira: molde todos os bolinhos, coloque-os em uma bandeja e leve para o congelador até endurecer. Depois de endurecidos, coloque-os em um saco plástico e conserve no congelador para fritar quando desejar. Quando for fritar, coloque os bolinhos ainda congelados no óleo quente.

Obs4.: O verdadeiro bolinho de bacalhau não leva farinha de trigo.

---

## Bolo Mole

Ingredientes:

- 1 lata (395g) de leite condensado
- 1 lata de leite
- 1 lata de farinha de trigo
- 1/2 lata mais 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 vidro (200ml) de leite de coco
- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina

- Manteiga (ou margarina) para untar a forma de bolo/pudim
- Farinha de trigo para polvilhar a forma de bolo/pudim

Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C.
2. Unte a forma de bolo/pudim com manteiga (ou margarina) e depois polvilhe a mesma com farinha de trigo.
3. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
4. Ponha a mistura na forma
5. Leve ao forno por aproximadamente 50 a 60 minutos, até dourar e ficar firme.

Rendimento: 10 porções.

Obs1.: Use a mesma lata do leite condensado para medir o leite, a farinha de trigo e o açúcar.

Obs2.: A versão desse bolo é assada diretamente no forno e dispensa o banho-maria.

Obs3.: Esse bolo fica com uma consistência de pudim e não leva fermento.





---

## Bofo de banana caramelada

### Ingredientes:

- 1  $\frac{1}{4}$  xícaras de açúcar ( $\frac{3}{4}$  para caramelizar e  $\frac{1}{2}$  para usar na massa)
- 1 colher de sopa de água
- 1  $\frac{1}{2}$  xícaras de farinha de trigo
- 1 banana grande, cortada em pedaços pequenos (cerca de 1 a 1  $\frac{1}{2}$  xícaras)
- 1 colher de sopa de manteiga
- $\frac{1}{2}$  xícara de óleo vegetal
- 100ml de leite
- 2 ovos grandes
- 1 colher de chá de canela
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- $\frac{1}{2}$  colher de chá de bicarbonato de sódio

- 2 colher de chá de essência de baunilha
- Manteiga para untar assadeira

Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180 °C.
2. Unte uma assadeira de pão (tipo retangular). Forre o fundo com papel manteiga ou vegetal próprio para culinária
3. Em uma panela, adicione  $\frac{3}{4}$  xícara de açúcar e 1 colher de sopa de água. Deixe ferver e cozinhar em fogo alto até o açúcar ficar com um tom vermelho escuro. Não deixe queimar!
4. Adicione os pedaços de banana, a manteiga, a baunilha e cozinhe em fogo baixo até que as bananas se desmanchem no caramelo. Deixe a mistura esfriar completamente
5. Em uma tigela, bata  $\frac{1}{2}$  xícara de açúcar com os ovos e o óleo até dissolver o açúcar e a mistura ficar homogênea e cremosa. Adicione a mistura de banana, o leite e bata bem.
6. Peneire a farinha de trigo, a canela, o fermento e o bicarbonato de sódio. Adicione a mistura de farinha à mistura da tigela e vá misturando manualmente com uma espátula ou colher grande até que tudo fique delicadamente incorporado.
7. Despeje a massa na forma de pão. Asse por aproximadamente 30 a 40 minutos ou até que, enfiando um palito, o mesmo saia limpo.

Rendimento: 10 a 12 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.

---

## Barrinhas de queijo empanadas

Ingredientes:

- Queijo mussarela em quantidade suficiente para 18 a 24 barrinhas
- 2/3 de xícara de farinha de trigo
- 2 ovos, batidos
- 2 colheres de sopa de água ou leite
- 1 xícara de farinha de rosca
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado
- 1 colher de sopa de salsa fresca ou seca, picada
- 1 colher de chá de alho em pó – opcional
- 1 colher de chá de sal
- Óleo suficiente para fritar

Modo de preparo:

1. Corte a mussarela em vários pedaços, tipo barrinhas. Reserve.
2. Coloque a farinha de trigo em uma tigela. Reserve.

3. Em uma segunda tigela, junte aos ovos batidos a água (ou leite) e misture tudo. Reserve.
4. Em uma terceira tigela, misture a farinha de rosca, o queijo parmesão ralado, o alho em pó (opcional) e o sal. Reserve.
5. Passe cada barrinha de queijo na farinha de trigo, retire o excesso. Depois passe na mistura de ovo batido. Em seguida, passe na mistura de farinha de rosca. Coloque as barrinhas empanadas em uma bandeja ou prato grande. Repita este processo com todas as barrinhas até terminar.
6. Leve as barrinhas empanadas para congelar por pelo menos cinco a seis horas ou, se preferir, deixe congelar de um dia para o outro.
7. Coloque óleo suficiente em uma panela para aquecer. Retire as barrinhas do congelador e comece a fritar (por 2 minutos mais ou menos, ou até ficarem douradas) em pequenas quantidades por vez. Vire as barrinhas para que friteem por igual, mas não deixe por muito tempo porque o queijo pode começar a derreter e assim “vazar” muito no óleo.
8. Sirva como aperitivo e com o molho de sua preferência.

Rendimento: 18 a 24 barrinhas, depende do tamanho das barrinhas.

---

## **Aperitivo de grão de bico**

Ingredientes:

- 3 xícaras de grãos de bico, cozidos na água e sal
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal a gosto
- Para temperar: curry em pó, pimenta do reino, pimenta vermelha em pó, salsa (fresca ou seca picada), coentro (fresco ou seco picado) a gosto

Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno à temperatura média (180°C).
2. Coloque os grãos de bico, escorridos, em uma tigela.
3. Adicione o azeite de oliva, o sal a gosto (o suficiente para o aperitivo) e os temperos também a gosto. Misture tudo para que o tempero fique todo incorporado.
4. Espalhe os grãos de bico em uma ou duas assadeiras (depende do tamanho da assadeira para que os grãos fiquem bem espalhados em uma única camada) forradas com papel manteiga ou vegetal próprio para culinária.
5. Leve ao forno por 15 minutos. Retire do forno e mexa os grãos na assadeira.
6. Leve ao forno novamente por 15 minutos. Retire do forno e mexa novamente os grãos.
7. Leve ao forno mais uma vez por 15 minutos. Retire do forno e mexa novamente os grãos.
8. Deixe esfriar e sirva como aperitivo.

Rendimento: 2 a 3 porções.

Obs1.: Veja [como cozinhar os grãos de bico](#) aqui no Mania de Receita. Se quiser, use os grãos de bico enlatados, lavados e escorridos.

Obs2.: Se quiser os grãos mais torrinhos, leve ao forno mais uma vez por mais 15 minutos.

Obs3.: Use os temperos na quantidade do seu gosto e se quiser use outros temperos que possam incrementar mais o sabor.

---

## 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 confeiteiro
- 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.