

# Barrinhas de alho

## Ingredientes:

- 2 1/2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 1/8 de xícara de açúcar branco
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de alho em pó (opcional)
- 1 xícara de água morna
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 a 3 dentes de alho, picados
- 1 colher de sopa de salsa, picada
- Queijo parmesão a gosto para polvilhar
- Manteiga para untar e farinha de trigo (ou farinha de milho) para enfarinhar assadeira

## Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno à temperatura de 180° a 200°C.
2. Em uma tigela, misture a farinha, o fermento, o açúcar, o sal e o alho em pó. Adicione a água e mexa tudo até que a massa seja formada.
3. Trabalhe com a massa o suficiente e depois abra a mesma com um rolo para que fique num formato retangular. Transfira a massa para uma forma retangular, previamente untada com manteiga e enfarinhada com farinha de trigo (ou farinha de milho).
4. Em uma panela pequena, derreta a manteiga e junte o alho e a salsa. Misture tudo. Pincele toda a superfície da massa com a mistura. Corte a massa uma vez no sentido do comprimento e depois corte no outro sentido em vários pedaços finos formando várias barrinhas (um total de mais ou menos 20 barrinhas, sendo 10 de cada lado).
5. Polvilhe toda a superfície da massa com queijo parmesão

e leve ao forno por 10 a 15 minutos ou até que as barrinhas fiquem douradas.

6. Retire do forno e, se desejar, pincele levemente com um pouco mais de manteiga derretida.
7. Sirva com molho de tomate, molho de pimenta ou outro molho de sua preferência.

Rendimento: 20 barrinhas.

---

## 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.

---

## 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 a 16 pãezinhos.

---

## Frango cremoso com cogumelos

Ingredientes:

- 500g de peito de frango, cortado em pedaços
- 1 1/2 xícaras de cogumelos
- 1 cebola pequena, picada
- 1/4 xícara de creme de leite
- 2 colheres de sopa de vinho branco seco
- 1/2 xícara de caldo de galinha
- 1/8 xícara de cebolinha, picada
- 1/2 colher de chá de pimenta do reino
- 1/4 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva, extra virgem

Modo de preparo:

1. Tempere o frango com sal e pimenta do reino. Deixe no tempero por 10 minutos.
2. Aqueça uma panela, despeje o azeite de oliva, coloque o frango e cozinhe em fogo médio por 8 minutos de cada lado.
3. Retire o frango e coloque em um prato. Enquanto isso, na mesma panela, refogue a cebola por 2 minutos.
4. Acrescente os cogumelos e cozinhe por 2 a 3 minutos.
5. Despeje o vinho branco e deixe o líquido reduzir. Em seguida, despeje em caldo de galinha. Deixe ferver e depois coloque o frango de volta na panela.
6. Adicione o creme de leite e mexa. Acrescente a cebolinha e cozinhe por mais 1 minuto.
7. Transfira para o prato de servir.
8. Sirva com arroz branco.

Rendimento: 4 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 ser servida imediatamente, mas é muito melhor se deixá-la na geladeira por algumas horas antes de servir.

Rendimento: 6 a 8 porções.

---

# Tomates verdes e vermelhos fritos

## Ingredientes:

- 2 tomates médios verdes e 2 tomates médios vermelhos, lavados e secos
- 1 xícara de farinha de trigo (comum ou com fermento)
- 2 ovos bem batidos
- Sal a gosto
- Pimenta do reino moída a gosto
- 1 xícara de farinha de rosca (pão)
- 1 xícara de migalhas de biscoito cream cracker (triture os biscoitos para ficarem como a farinha de rosca, mas nem tão miúdos – pode usar outro tipo de biscoito salgado temperado)
- Opcional: pimenta vermelha em pó para polvilhar bem de leve
- Óleo vegetal para fritar
- Alface americana ou comum, para forrar o prato que vai servir

## Modo de preparo:

1. Corte os tomates verdes e vermelhos em fatias de mais ou menos de 1cm (não precisa retirar as sementes). Reserve.
2. Espalhe a farinha de trigo em um prato e reserve.
3. Coloque os ovos batidos em uma tigela e tempere com sal e pimenta do reino moída. Reserve.
4. Em outro prato, misture a farinha de rosca (pão) e as migalhas de biscoito cream cracker. Reserve.
5. Para empanar as fatias de tomate, comece mergulhando uma fatia de tomate na farinha de trigo para revestir, depois mergulhe nos ovos temperados batidos e, finalmente, empane na mistura de farinha de rosca com



migalhas de biscoito. Coloque a fatia de tomate empanada em uma bandeja. Repita o mesmo procedimento até que todas as fatias de tomate estejam igualmente empanadas.

6. Polvilhe levemente os tomates com pimenta vermelha em pó, se desejar.
7. Aqueça o óleo (180°C) em uma panela para começar a fritar.
8. Coloque, delicadamente, cerca de 4 fatias de tomate de cada vez na panela com óleo quente e frite até que as fatias fiquem levemente douradas nos dois lados.
9. Retire do óleo e coloque sobre um prato grande raso coberto com papel toalha para escorrer. Continue até que todas as fatias de tomate estejam fritas e escorridas.
10. Forre uma travessa com alface e coloque os tomates fritos por cima.

Rendimento: 4 porções.

Obs1.: sirva com maionese, molho rosê, molho tártaro ou outro molho de sua preferência.

Obs2.: se quiser, substitua as migalhas de biscoito por farinha de rosca (pão), ou seja, dobre a quantidade de farinha de rosca (pão).

---

# Arroz mexicano

## Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz
- 1 cebola grande picada
- 2 dentes de alho amassados
- 4 xícaras (ou 1 litro) de caldo de frango ou carne
- 1 1/2 xícaras tomates, sem peles, sem sementes e picados
- 1/4 xícara de azeite de oliva
- 1/2 xícara de ervilhas em conserva, escorridas
- 1/2 xícara de cenoura cortada em cubinhos
- Cominho, sal, pimenta do reino moída a gosto

## Modo de preparo:

1. Em um liquidificador ou processador de alimentos, misture os tomates, a cebola, o alho e  $\frac{1}{2}$  xícara de caldo de frango ou carne. Reserve.
2. Aqueça o óleo azeite de oliva em uma panela e refogue o arroz até que fique dourado.
3. Adicione a mistura de tomate, a cenoura em cubos, o resto do caldo de frango ou carne, e cominho, sal e pimenta do reino a gosto.
4. Leve para ferver. Depois abaixe o fogo, tampe a panela (deixando uma pequena brecha ou abertura) e cozinhe até que quase todo o líquido seja absorvido (cerca de 15 minutos).
5. Misture as ervilhas e continue cozinhando até que todo o líquido seja absorvido.

Rendimento: 6 a 8 porções.

Obs1.: Decore com raminhos de coentro fresco ou de salsa fresca.

Obs2.: Esprema um pouco de suco de limão para dar mais de sabor. Se preferir um pouco mais picante, misture um pouco de pimenta picante picadinha, ou polvilhe com pimenta picante em pó, ou adicione gotas de molho de pimenta.

---

## Bolinho de carne recheado com ovo

Ingredientes:

- 7 ovos
- Farinha de trigo, para passar nos ovos
- 1 cebola bem picada
- 1 dente de alho bem amassado
- 2 colheres de sopa de ervas frescas (coentro, salsa e cebolinha), picadas
- 500g de carne moída
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Farinha de rosca (pão), para empanar
- Óleo vegetal, para fritar

Modo de preparo:

1. Coloque 6 ovos em uma panela com água fria e, lentamente, deixe ferver. Cozinhe os ovos por 12 minutos. Depois, escorra e coloque-os em uma vasilha com água e gelo para parar o processo de cozimento. Escorra-os novamente.

2. Coloque a farinha de trigo em um prato grande raso. Descasque os ovos cuidadosamente e depois passe-os na farinha de trigo para que a superfície deles fique seca.
3. Em uma tigela, coloque a cebola, o alho, as ervas, a pimenta do reino, o sal, a carne moída e o ovo que sobrou. Misture bem para que os ingredientes fiquem bem incorporados. (Se desejar, esta etapa pode ser toda feita com um processador de alimentos.)
4. Coloque a farinha de rosca (pão) em um prato grande raso.
5. Divida a mistura em 6 porções iguais. Espalhe uma porção na palma da mão e evolva um dos ovos cozidos modelando no formato de uma bola. Role a bola sobre uma superfície para alisar e depois passe na farinha de rosca (pão) e reserve.
6. Repita o mesmo procedimento com os outros ovos.
7. Forre um prato com papel toalha.
8. Depois que todos os 6 ovos estiverem empanados na farinha de rosca, coloque o óleo na panela para esquentar.
9. Quando o óleo estiver no ponto para fritura, comece a fritar aos poucos, usando o fogo médio, por 6 a 8 minutos ou até que eles fiquem uniformemente dourados.
10. À medida que for aprontando, vá colocando-os no prato com papel toalha para escorrer bem.
11. Sirva os bolinhos inteiros ou cortados em fatias.

Rendimento: 6 unidades.

---

# Bisnaga de pão caseira

## Ingredientes:

- 4 xícaras de farinha de trigo
- 1  $\frac{1}{2}$  xícara de água morna
- $\frac{1}{4}$  xícara de óleo
- 1 1/2 colher de chá de sal
- 1 tablete de fermento biológico fresco (15g)
- Óleo para untar assadeira
- Água para pincelar

## Modo de preparo:

1. Em uma tigela, dissolva o fermento na água morna. Depois, junte a farinha de trigo, o óleo e o sal. Misture tudo usando uma colher de pau. (Se quiser, use um processador para misturar a massa.)
2. Transfira a massa para uma superfície lisa e amasse bem.
3. Depois de trabalhar bem a massa, transfira-a para uma tigela untada com óleo. Gire a massa na tigela para untá-la por inteiro. Cubra com um pano seco ou filme plástico e deixe crescer por 30 minutos, ou mais.
4. Após esse tempo, abaixe a massa e divida-a em 4 partes iguais. Faça 4 rolos de mais ou menos 4 cm de espessura cada um. Coloque os rolos em uma em uma assadeira, previamente untada com óleo, mas deixando espaço entre eles (Se a sua assadeira não for muito larga, talvez seja melhor usar 2 rolos por assadeira, pois a massa deles irá crescer e assim eles podem ficar muito próximos um do outro.) Cubra novamente e deixe crescer por mais 30 minutos, ou mais.
5. Aqueça o forno na temperatura de mais ou menos 220° C.
6. Use uma faca amorada para fazer cortes diagonais sobre cada rolo, como os que têm nas bisnagas de padarias.

Pincele os rolos com água e asse por aproximadamente 40 minutos ou até ficarem dourados. (Dependendo do forno, os pães podem ficar prontos em 20 minutos. Então, observe para que não assem demais.)

7. Deixe esfriar e sirva.

Rendimento: 4 bisnagas.

Obs1.: Se não tiver o fermento biológico fresco, use 1 saquinho do seco, mesmo que este seja equivalente a 2 tabletes do fermento biológico fresco. Esta diferença não afetará muito no resultado do pão.

Obs2.: Se quiser dá mais sabor aos pães, substitua o óleo por azeite de oliva.

Obs3.: Se quiser variar no sabor, abra cada um dos 4 pedaços de massa num formato quadrado esticando a mesma com as mãos, sobre uma superfície lisa. Espalhe queijo mussarela ralado e azeitonas (verdes ou pretas) picadas e depois vá enrolando a massa de modo apertado até formar um rolo. Certifique-se de fechar as pontas de cada rolo.

---

# Camarão empanado com coco

## Ingredientes:

- 1 ovo
- 1/2 xícara de farinha de trigo
- 2/3 xícara de cerveja
- 1 1/2 colheres de chá de fermento em pó
- 1/4 xícara de farinha de trigo
- 2 xícaras de coco seco ralado (em saquinho, de preferência o que já vem adoçado)
- 24 camarões grandes ou aproximadamente 40 camarões pequenos a médios, limpos e descascados (deixe a cauda para manusear na hora de fritar)
- 3 xícaras de óleo vegetal para fritar

## Modo de preparo:

1. Em uma tigela média, misture o ovo, 1/2 xícara de farinha de trigo, a cerveja e o fermento em pó. Em outra tigela coloque 1/4 xícara farinha de trigo. Em uma outra tigela coloque o coco seco.
2. Segure o camarão pelo cauda, passe apenas na farinha de trigo que está em uma das tigelas e sacuda o excesso. Em seguida, mergulhe o camarão na mistura com ovos/cerveja e deixe escorrer o excesso. Por último, passe o camarão no coco. Coloque os camarões já empanados em uma assadeira forrada com papel manteiga ou vegetal próprio para culinária.
3. Coloque a assadeira com os camarões no congelador por 15 minutos, ou leve à geladeira por 30 minutos.
4. Quando estiver perto de retirá-los do congelador (ou da geladeira), comece a preparar o óleo para fritar (aqueça a 180º C em uma panela funda).
5. Frite os camarões em lotes de pequena quantidade, por 3

a 5 minutos ou até que dourem. Durante este tempo, vire-os, se necessário, para dourar por completo. Retire os camarões e coloque-os em um prato grande com papel toalha para escorrer.

6. Sirva quente com [Molho doce e picante de manga](#) ou [Molho com geléia de laranja e gengibre](#), ou outro molho agridoce ou de sua preferência.

Rendimento: 4 porções.