

abecedário

DAS RECEITAS



Obrigado

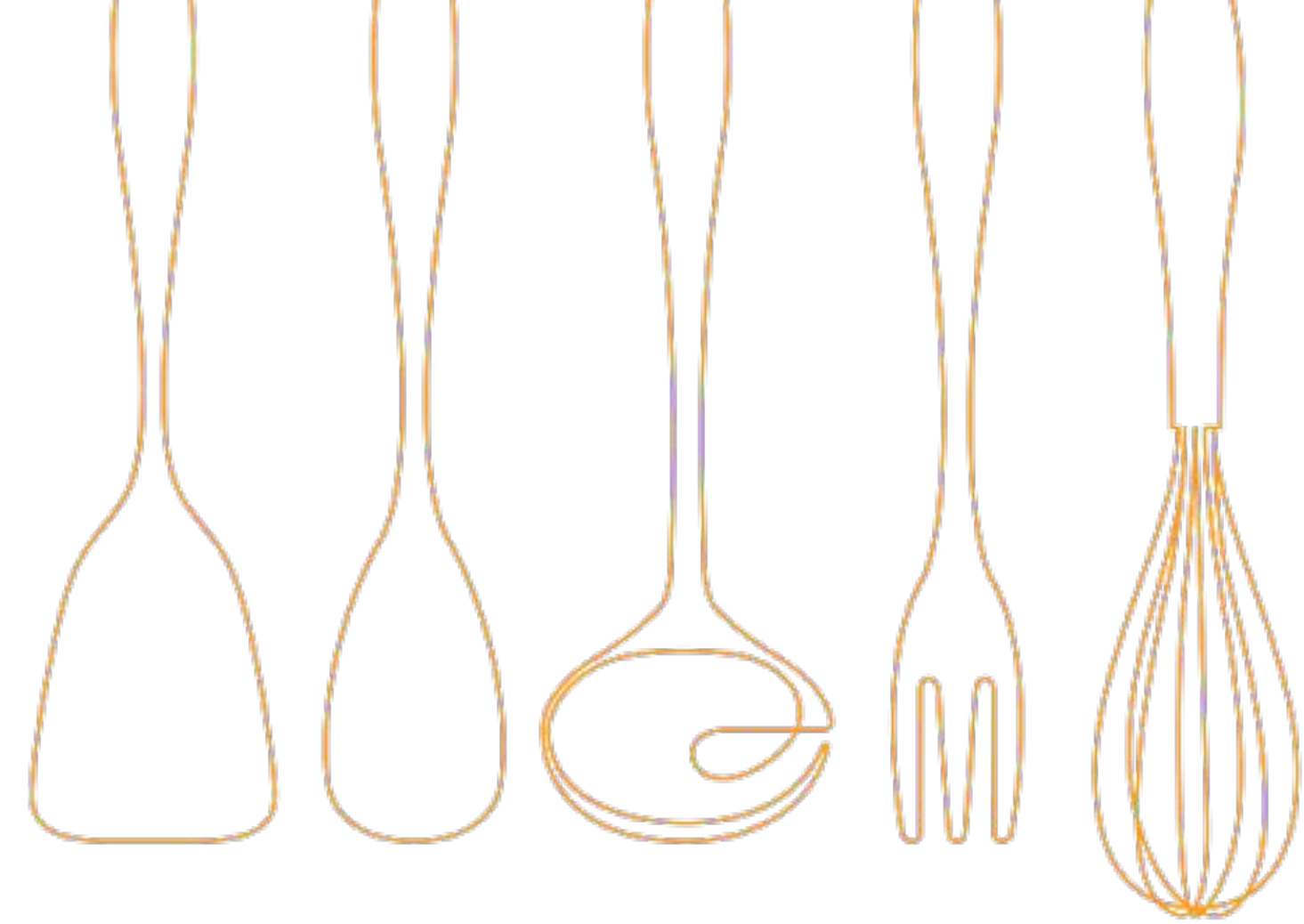
por participar com as
suas receitas!
Esperamos que tenha
se divertido com o jogo



Cocada Cremosa
Adriana Cruz

Neste **e-book** você
encontrará as
26 receitas selecionadas
no "**Abecedários das
Receitas**" da Cookpad,
com deliciosos pratos do
Brasil, da **Espanha** e de
Portugal.

Índice



- A** - Abóbora Gratinada
- B** - Bacalao al Ajoarriero - Receta propia
- C** - Cocada Cremosa
- D** - Delícias de Quinoa Pops
- E** - Ensalada de Melón
- F** - Focaccia de Alho, Alecrim e Flor de Sal
- G** - Galette Rústica de Pêssegos com Mel
- H** - Helado de Cereza de Emma, Yogur Griego y Queso Mascarpone
- I** - Ìrísí Epo Ope
- J** - Jambalaya feita com Arroz Integral
- K** - Kinder Bueno & Nutella Croissants
- L** - Lasanha de Abobrinha com Bacon e Espinafre
- M** - Melanzane alla Parmigiana
- N** - Nuggets Fit Caseiro
- O** - Ovopastel
- P** - Potaje de Garbanzos Manzana y Seitán
- Q** - Quesada con Canela
- R** - Ribollita
- S** - Super Banoffee de Banana
- T** - Tortinhas de Arroz Crocante 🍱
- U** - Uva Invertida
- V** - Viagem ao Oriente
- W** - Waffles de Grão-de-Bico
- X** - "Xeddar"
- Y** - Yakitori (Espetinho Japonês)
- Z** - Zanahorias Gratinadas



Abóbora Gratinada



Marcio Severo

Rendimento: 2 pessoas

Ingredientes

1 abóbora paulista
1 cebola
1 dente de alho
1 colher de chá sementes de cominho
1 colher de chá sementes de coentro
1 colher de chá feno-grego
1 colher de chá pimenta calabresa
1 colher de sopa manteiga
1 colher de sopa farinha
1 copo leite
100 g queijo parmesão ralado
quanto baste azeite para pincelar
a gosto sal e pimenta

Passos

1. Corte a abóbora ao meio e retire as sementes. Pincele com azeite por dentro e por fora, salgue e coloque numa assadeira coberta com papel alumínio. Leve ao forno médio por 30 a 40 minutos, até a polpa poder ser retirada facilmente com uma colher.
2. Em uma panela pequena esquente um fio de óleo e frite nele as sementes, a pimenta e o feno-grego. Cuidado para não queimar. Assim que a primeira semente pipocar retire do fogo. Deixe esfriar um pouco e passe para um pilão junto com o dente de alho e um pouco de sal. Bata com o pilão até fazer uma pasta. Reserve.
3. Volte a panela para o fogo e aqueça uma colher de manteiga. Quando espumar acrescente a farinha e mexa bem para não empelotar. Afaste do fogo um pouco e acrescente o leite, mexendo o tempo todo. Volte ao fogo médio e continue mexendo até engrossar. Acrescente a cebola picada e 2/3 do queijo. Mexa mais um pouco para incorporar tudo. Acerte o tempero e reserve.
4. Tire a abóbora do forno e, com uma colher retire a polpa, sem machucar a casca. Misture a polpa de abóbora e a pasta de temperos no molho de queijo. Se for preciso volte ao fogo para engrossar um pouco mais. Recheie as cascas com o molho, cubra com queijo parmesão e volte ao forno alto por 15 a 20 minutos para gratinar. Retire, espere uns minutos para o creme firmar e sirva ainda quente.
5. Fica muito bom acompanhado de um vinho branco como o riesling ou algum varietal jovem.



Bacalao al Ajoarriero - Receta propia

Bacalhau à Ajoarriero - Receita própria



Ingredientes

5 pedaços de bacalhau fresco
100-125 ml vinagre de vinho branco
1 folha de louro
3 dentes de alho
a gosto páprica doce
a gosto azeite de oliva extra virgem)
a gosto sal

Substituições

*Substitua o vinagre pelo vinho branco
*Adicione ou substitua páprica doce por páprica picante



Marta Cervera Fernandes

Rendimento: 3-5 porções

Passos

1. Primeiro, picamos os dentes de alho e, com um fio de azeite, douramos numa frigideira em fogo alto. Feito isso, acrescentamos rapidamente o copo com vinagre, o louro picado e a páprica doce, mexendo para que se misture sem queimar, por alguns segundos.
2. Salgamos o bacalhau e, em seguida, adicionamos os pedaços à mistura na frigideira. Em seguida, baixamos o fogo e fechamos com a tampa.
3. Passados 1 ou 2 minutos, vira-se os pedaços, baixa-se um pouco a intensidade do fogo para que o bacalhau cozinhe do lado da pele sem grudar e voltamos a fechar.
4. Ele cozinha por mais alguns minutos e, pronto! Temos agora o nosso saboroso bacalhau al ajoarriero, da nossa própria elaboração, rápido, simples e gostoso.



Cocada Cremosa



Adriana Cruz

Ingredientes

- 2 xícaras coco fresco ralado
- 2 xícaras açúcar demerara ou cristal
- 6 xícaras água
- 1 colher de sopa amido de milho
- 1 colher de sopa sumo de limão siciliano
- 1 colher de chá casca de limão siciliano

Passos

1. Ralar o coco fresco em multiprocessador ou como preferir. A medida em xícaras deve ser feita pressionando o coco na xícara. Como o tamanho do coco varia muito a medida da receita é 1:1:3 (coco: açúcar: água).
2. Em uma panela, derreta o açúcar até ficar na cor desejada. Adicionar a água com cuidado pois espirra muito. Após dissolver o açúcar acrescentar o coco. Deixe cozinhar bem, reduzido o líquido pela metade.
3. Acrescentar a raspas de casca de limão. Depois dissolver o sumo do limão no amido de milho, em um pouquinho mais de água, se necessário, e adicionar lentamente na panela mexendo bem. Mexa por mais uns 5 minutos, tá pronto!



Delícias de Quinoa Pops



Romy Almeida

Rendimento: 20 unidades

Ingredientes

40 g chocolate em barra 70% cacao
1 colher de chá manteiga de coco
2 colheres de sopa de xarope de agave
2 colheres de sopa manteiga de amendoim
-+ 1 xícara de 300 g quinoa pops (o suficiente para dar ponto de moldar)

Passos

1. Junte o chocolate em pedaços com a manteiga de coco e leve ao microondas por 1 minuto ou até derreter (cuidado para não queimar o chocolate).
2. Junte o xarope de agave e a manteiga de amendoim, misture bem até obter uma mistura lisa e homogênea.
3. Acrescente a quinoa pops e misture bem até poder moldar (se for necessário junte mais quinoa até obter o ponto desejado).
4. Coloque em forminhas pequenas, de silicone, e pressione bem com uma colher.
5. Leve a geladeira por 1 hora e pode servir.



Ensalada de Melón

Salada de Melão



Mycooknotebook

Rendimento: 2 porções

Ingredientes

- 1 melão (tipo Pingo de Mel)
- 1 abacate maduro
- 1 maço de Tudela (um tipo de alface romana)
- 4 fatias de presunto
- 100 g de queijo gorgonzola
- a gosto sal
- a gosto azeite de oliva extra virgem
- 4 colheres de sopa de molho de morango

Molho de morango

- 250 g de morangos
- 75 g de açúcar
- 15 g de suco de limão

Passos

1. Corte o melão ao meio, esvazie com uma colher e coloque numa tigela.
2. Lave a tudela e corte, descasque o abacate e pique, coloque tudo em uma tigela.
3. Corte o presunto em tiras e o queijo gorgonzola em pequenos pedaços e junte dentro da tigela também.
4. Adicione sal e azeite à tigela e misture bem, recheie as metades do melão e regue com algumas gotas de molho de morango.
5. Para fazer o molho de morango: amasse todos os ingredientes, cozinhe em uma panela por 10 minutos e deixe esfriar.



Focaccia de Alho, Alecrim e Flor de Sal



No Ponto

Rendimento: 4 pessoas

Ingredientes

Massa

250 g farinha de trigo sem fermento
1/2 colher de chá sal fino
250 ml água morna
11 g fermento de biológico
1/2 colher de chá açúcar

Azeite aromatizado

100 ml azeite
45 ml água morna
1/2 colher de chá sal fino
2 dentes alho
1 colher de sopa alecrim seco
quanto baste Flor de sal

Outros

quanto baste alecrim fresco

Passos

1. Comecei por fazer o azeite aromatizado. Para isso, ralei os dentes de alho (podem também picar finamente, se preferirem), juntei todos os ingredientes numa tigela e mexi muito bem.
2. Para preparar a massa, comecei por misturar a água morna, o fermento e o açúcar e deixar repousar por 5 minutos. Numa tigela à parte, misturei a farinha e o sal.
3. Juntei a mistura de água e fermento e duas colheres de sopa do azeite aromatizado à farinha e mexi até obter uma massa homogénea. Cobri a tigela com uma toalha e deixei repousar por 20 minutos.
4. Após os 20 minutos, abri a massa num tabuleiro, polvilhei farinha por cima e pressionei com os dedos para fazer alguns buracos na massa, típicos da focaccia. Tampei novamente e deixei repousar por 15 minutos.
5. Pincelei o restante do azeite aromatizado por toda a massa. Em alguns dos buracos, coloquei raminhos pequenos de alecrim fresco e polvilhei um pouco mais de flor de sal. Levei ao forno a 225°C por cerca de 20 minutos, até ficar dourado.



Galette Rústica de Pêssegos com Mel



Ingredientes

Massa

180 g farinha de trigo
30 g açúcar
1 g sal
100 g manteiga sem sal gelada em cubos
1-2 colheres de sopa água fria

Recheio

3 pêssegos fatiados em meia lua
2 colheres de sopa mel
1 ovo batido
quanto baste açúcar cristal para polvilhar



@sandra_virginiah

Rendimento: 4 porções

Passos

1. Massa: Misture a farinha, o açúcar e o sal. Coloque a manteiga, misturando com os dedos, até formar uma farofa.
2. Acrescente a água aos poucos até formar uma massa lisa, se precisar acrescente mais água. Leve a geladeira por 30 minutos.
3. Abra a massa entre duas folhas de papel manteiga, em forma de círculo com espessura de 0,5 cm. Coloque os pêssegos fatiados, deixando massa sobrando nas bordas.
4. Dobre as bordas de forma rústica. Pincele mel sobre os pêssegos.
5. Passe o ovo batido nas bordas e polvilhe com o açúcar cristal.
6. Assar em forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos, até dourar.

Helado de Cerezas, Yogur Griego y Queso Mascarpone, de Emma



Sorvete de Cerejas, Iogurte Grego e Queijo Mascarpone da Emma



Ingredientes

750 g de cerejas maduras
quanto baste xarope de agave
2 colheres de sopa de suco de limão
2 paus de canela
250 g queijo mascarpone
200 g iogurte grego natural sem açúcar
1 colher de chá de noz-moscada
1 colher de chá de semente de cumaru (opcional)



Cuqui Bastida

Rendimento: 6 porções

Passos

1. Você lava as cerejas e retira as sementes. Reserve. Quando estiver tudo pronto, misture com a calda, coloquei 5 colheres de sopa.
2. Adicione o suco de limão, os paus de canela, a noz-moscada, as raspas de cumaru se quiser. Cozinhe em fogo baixo até que a fruta esteja macia. Espere esfriar completamente. Acrescente o queijo e o iogurte e misture bem.
3. Misture até obter um creme homogêneo. Coloque em um pote com tampa e leve ao freezer. Retire a cada 30 minutos, mexa com um garfo. Repita esta operação 4 vezes. Retire do freezer 15 minutos antes de comer.

Írísí Epo Ope



Maurício Pardo De Freitas

Rendimento: 8 porções

Ingredientes

400 g feijão fradinho
quanto baste água para cozinhar o feijão fradinho
2 cebolas médias
1 pimentão verde
1 tomate médio, do maduro
300 ml caldo de legumes ou meio tablete a gosto coentro, salsa e salsinha sendo 50% coentro
2 folhas louro
100 g camarão se o ou defumado
100 g linguiça calabresa defumada picada em cubos pequenos (1 cm)
100 g charque cortado pequeno (ferva uma vez e escorra)
50 ml azeite de dendê (ajuste a seu gosto, aqui é Salvador)
1 colher de sopa manteiga

Passos

1. Cozinhe o feijão fradinho na pressão por 4 minutos e olhe se está ao dente. Se não estiver deixe mais um minuto cronometrado, passa do ponto muito fácil. Após cozido escorra a água pra parar a cocção e reserve.
2. Coloque no liquidificador as cebolas, tomate, pimentão, metade dos camarões junto com as cabeças dos que irão para o feijão.
3. Bata com o caldo de legumes e reserve.
4. Numa panela refogue a charque e a linguiça calabresa com manteiga e metade de uma cebola picada, junte um pouco do azeite de dendê e o camarão seco, refogue.
5. Junte agora o tempero do liquidificador nesse refogado e coloque mais azeite de dendê, deixe cozinhar em fogo médio pra todos os sabores e aromas se conhecerem bem. Mais coentro por cima pra aromatizar ainda mais.
6. Junte o feijão e acrescente mais água se sentir que pode pegar no fundo, deixe cozinhar por 3 minutos no fogo baixo semi tampado. Acompanha os famosos carurus, moquecas, xinxim de bofe e de galinha etc.....



Jambalaya feita com Arroz Integral



Sofia Silva

Rendimento: 4 pessoas

Ingredientes

400 g arroz integral
2 cebolas médias
2 dentes alho
1 folha louro
1 cenoura grande
1 pimentão médio amarelo
1 pimentão médio verde
1 pimentão médio amarelo
2 tomates pelados e sem sementes
1 linguiça fresca (cerca 300g)
300 g camarão cozido
1/2 xícara bacon defumado aos cubinhos
1 colher de sopa páprica doce
quanto baste pimenta caiena, pimenta, sal rosa, azeite
1 colher de chá cúrcuma
1 colher de chá tomilho
1 maço salsa picada
Eu não tinha mas pode acrescentar 200 g de frango aos pedaços

Passos

1. O ideal é ter tudo preparadinho por perto: pimentões e tomates cortadinhos em pedaços pequenos, a cenoura picadinha aos quadrados, cebolas picadinhas, alhos picadinhos, salsinha cortada em rodelas. E começar a cozer o arroz integral em água e sal até ao ponto al dente.
2. Num tacho bem grande (se não tiver usar panela mesmo) começar por aquecer um fio de azeite com a folha de louro e adicione a linguiça (se tiver frango também pode adicionar) para dourar e em seguida os camarões e o bacon defumado.
3. Depois as cebolas, alho, pimentões, tomates e a cenoura. Temperar com sal rosa, cúrcuma, pimenta, páprica doce, tomilho, pimenta caiena e deixar cozinhar uns minutos para apurar e libertar os líquidos.
4. Quando o arroz integral estiver no ponto al dente, escorrer bem a água e adicionar ao preparado da frigideira (remover a folha de louro). Envolver tudo muito bem e é nesta altura que vai acertar os temperos.
5. Deixar cozinhar em fogo baixo até o arroz absorver os líquidos e secar um pouco. Servir com salsa picadinha. Bom apetite 😊



Kinder Bueno & Nutella Croissants



Ingredientes

- 3 quadrados de massa folhada
- 2 barrinhas de Kinder Bueno
- 1 1/2 colher de sopa Nutella
- 2 colheres de sopa nata
- 1 ovo batido



Nessinha Coutinho

Rendimento: 12 porções

Passos

1. Começar por colocar as barras de kinder bueno partidas em banho maria, desfazendo-as com um garfo;
2. De seguida, acrescente a nutella e as natas e envolva até virar um creme;
3. Pegue os quadrados de massa folhada e corte ao meio;
4. De seguida, corte na diagonal do meio até à ponta oposta dos dois lados, de forma a obter 4 triângulos;
5. Unte cada triângulo com um pouco do preparado de chocolate e enrole desde a base do triângulo até à ponta: irá formar um croissant;
6. Pincele cada croissant com o ovo batido e leve ao forno a 200° C entre 10 a 15 minutos (conforme as indicações da massa folhada);
7. E pronto, um lanchinho delicioso feito em poucos minutos!



Lasanha de Abobrinha com Bacon e Espinafre



Cozinha da Déa

Rendimento: 4 pessoas

Ingredientes

1 abobrinha média cortada em fatias no sentido do comprimento
1 batata grande cortada em rodela
1 xícara de chá bacon picado
1/2 cebola picada
1 caixa creme de leite
1 xícara de chá espinafre picado
8 fatias queijo muçarela
a gosto azeite de oliva
a gosto ervas finas ou manjeriço seco
a gosto sal e pimenta-do-reino
a gosto queijo parmesão ralado

Passos

1. Corte a abobrinha em fatias finas no sentido do comprimento.
2. Refogue as fatias de abobrinha numa frigideira antiaderente com um fio de azeite. Faça isso com todas as fatias e reserve.
3. Dê uma pré cozida nas batatas cortadas em rodela finas com água e sal por aproximadamente 10 minutos. Escorra e reserve.
4. Refogue o bacon (na sua própria gordura) com a cebola picada até dourar ligeiramente.
5. Acrescente o espinafre e refogue rapidamente.
6. Escorra o excesso de óleo e adicione o creme de leite, misturando bem.
7. Tempere com pimenta-do-reino.
8. Montagem: Num refratário pequeno, pincele azeite de oliva e acomode as batatas, por cima o bacon com o creme de leite, depois as fatias de abobrinha e o queijo muçarela.
9. Repita as camadas até finalizar com queijo muçarela.
10. Polvilhe queijo parmesão ralado e ervas finas ou manjeriço fresco.
11. Leve para assar em forno pré-aquecido por aproximadamente 25 minutos ou até gratinar.
12. Bom apetite.

Melanzane alla Parmigiana

Berinjela à Parmegiana



josevillalta

Rendimento: 2 pessoas

Ingredientes

- 1 berinjela (grande)
- 1 cebolinha
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de mel
- 1 dose de vinagre de vinho
- 2 colheres de sopa de água
- 1 colher de sopa de concentrado de tomate
- 2 colheres de sopa de tomate natural
- 1 colher de sobremesa de canela
- 1 copo de vinho branco
- a gosto manjeriço fresco
- a gosto feijão branco
- a gosto pinhão
- a gosto queijo parmesão
- a gosto azeite de oliva
- a gosto sal e pimenta-do-reino

Passos

1. A primeira coisa que vamos fazer é escaldar a berinjela e vou aproveitar para também fazer um pimentão vermelho e um verde que usarei noutra receita. Salgamos a berinjela e passamos com as mãos, com azeite, cobrimos com papel alumínio e colocamos no forno a uma temperatura de 180°, (embora dependa de cada forno) e deixamos por 3/4 de hora, girando metade do tempo. Quando vemos que está mole retiramos e descobrimos, deixamos esfriar para poder descascar.
2. Uma vez resfriada, retiramos a “carne” da berinjela, transferimos para um pote com tampa e a mantemos resfriada com o suco que é liberado, até o momento do uso.
3. Vamos nos dedicar a fazer um senhor molho de tomate, começamos por cortar a cebola em brunoise e a picar o alho em lâminas finas, que será o primeiro que vamos colocar numa panela com um pouco de azeite. Juntamos a cebola e temperamos, devemos trabalhar em fogo baixo porque não temos pressa em fazer o molho, e se quisermos que ele seja encorpado, não importa o tempo.
4. Junte o mel e o vinagre, para nos ajudar a caramelizar a cebola, sempre em fogo baixo, vamos ver que aos poucos começa a dourar ou melhor, vai ficar com uma cor dourada, significa que está bem caramelizada.
5. Neste ponto juntamos o tomate concentrado, mexemos para que fique integrado e juntamos também o tomate natural e a canela, mexemos.
6. Enquanto isso, cortamos as folhas de manjeriço.

Melanzane alla Parmigiana

Berinjela à Parmegiana



josevillalta

Raciones: 2 comensales

Passos

7. Colocamos o manjeriço no molho e no copo de vinho, vamos deixar o álcool evaporar e nosso molho reduzir, por 10 minutos. Se quisermos podemos amassá-lo para que fique mais fino, para saborear cada um.
8. Cortamos a berinjela em pedacinhos e transferimos para um recipiente que nos ajudará a servir como se fosse um pudim. Quando o feijão já estiver cozido, tiramos da panela e lavamos na torneira e deixamos escorrer, passamos para uma panela para esquentar, reservamos.
9. Agora podemos montar o nosso prato, nas fotos eu simplesmente dou uma ideia, mas cada uma faz do seu jeito. Tiramos do seu recipiente a berinjela, que esquentei previamente no micro-ondas, sobre ela coloco o molho e alguns pinhões como decoração e como enfeite o feijão, que eu também dou um pouco do nosso molho, (para comer, eu misturo tudo, é delicioso), com a ajuda de um descascador distribuimos umas rodela de parmesão e decoramos com folhas de manjeriço, dá frescor ao prato.

Nuggets Fit Caseiro



Ingredientes

6 filés de peito de frango
2 colheres de sopa mostarda
a gosto manjerona
1/2 xícara amaranto em flocos
1 colher de sopa psyllium
1 colher de chá cúrcuma em pó
1 ovo
1/2 xícara farinha de aveia
a gosto sal e pimenta-do-reino



Andreia Matos

Rendimento: 6 porções

Passos

1. Tempere os filés de frango com sal, pimenta, manjerona e mostarda.
2. Em um bowl bata os ovos com um garfo.
3. Separe um prato para farinha de aveia.
4. Em um prato misture o amaranto em flocos, o psyllium, a cúrcuma em pó, sal e pimenta-do-reino.
5. Passe os filés de frango na farinha de aveia.
6. Passe os filés de frango no ovo batido.
7. Passe os filés de frango na mistura de amaranto em flocos.
8. Disponha em uma forma e leve ao forno pré aquecido por 30 minutos, virando na metade do tempo. Ou asse na airfryer.
9. Pode congelar antes de assar.

Ovopastel



Ingredientes

1 abobrinha pequena ralada
1 cenoura média ralada
1 chuchu ralado
2 ovos
1 vidro de cogumelos laminados
quanto baste sal
quanto baste pimenta
1 colher de chá orégano
50 g farinha de aveia
1 base de massa folhada



Sandra Pedrosa

Passos

1. Juntar todos os legumes ralados, os cogumelos laminados misturar bem, adicionar os ovos batidos, temperar com sal pimenta e o orégano. Juntar a farinha e envolver bem.
2. Cortar discos de massa folhada para colocar nas formas, ou uma inteira na forma de tarte.
3. Despejar a massa nas formas, levar ao forno pré-aquecido a 180° C até obter uma cor dourada.



Potaje de Garbanzos, Manzana y Seitán

Cozido de Grão-de-Bico, Maçã e Seitán



Jónatan (La Cocina de Jota)

Ingredientes

150 g seitan caseiro (proteína de glúten) com farinha forte (Verifique meu livro de receitas na Cookpad)
400 g de grão-de-bico cozido
200 g de tomate frito caseiro (Verifique meu livro de receitas)
1 cebola grande
3 cenouras
1 pimentão vermelho
200 g de vagem
2 maçãs
a gosto pimenta
a gosto sal marinho
a gosto salsinha
a gosto azeite extra virgem
2 colheres de sopa de tempero Cajun (Verifique meu livro de receitas)

Passos

1. Em uma panela com um fiozinho de azeite, prepare a cebola, a cenoura, o pimentão e uma pitada de sal. Quando a cebola ficar transparente, adicione a maçã picada, a vagem, o seitan e o grão-de-bico, cozinhe por 3-4 minutos.
2. Adicione o molho de tomate caseiro, o tempero Cajun, mexa por alguns segundos e cubra tudo, dois dedos de água acima. Cozinhe por 25 minutos.
3. Verifique o sal e sirva com salsinha e pimenta.



Quesada con Canela



Ingredientes

- 1 pote iogurte natural cremoso sem açúcar
- 2 copos de iogurte (medida) de açúcar branco
- 2 copos de iogurte (medida) de farinha de trigo
- 4 copos de iogurte (medida) de leite integral
- 2 ovos médios
- 60 gramas de manteiga
- 1 colher de sopa de canela em pó
- 1 pouco de açúcar branco para polvilhar



hoy_cocina_lisson (Pilar)

Rendimento: 8 porções

Passos

1. Pré-aqueça o forno a 180° graus.
2. Derreta a manteiga no micro-ondas, coloque em uma tigela grande e misture com o iogurte. Bata bem.
3. Adicione os ovos, açúcar, leite e farinha.
4. Bata bem até obter uma pasta fina e homogênea, sem grumos.
5. Coloque em uma forma alta, polvilhe com um pouco mais de açúcar branco e com a canela em pó.
6. Asse por 60 minutos. Retire e deixe esfriar. Leve à geladeira até a hora de servir.
7. Retire e sirva fria. Bom proveito!!!



Ribollita



Agr_idoce

Rendimento: 7 pessoas

Ingredientes

600 g feijão branco cozido
quanto baste azeite virgem extra
2 cebolas
2 dentes alho
2 talos de aipo
2 cenouras
2 batatas (substituí por 2 couve-rábano)
2 abobrinhas pequenas
8 maços de salsa
quanto baste sal, pimenta e noz-moscada
1,2-1,5 L água
a gosto couve toscana (usei cerca de 7 pés)

Passos

1. Começar por fazer a base: numa panela colocar o azeite, 1 cebola, 1 dente de alho, 1 talo de aipo, 1 cenoura, 1 abobrinha, a salsa, o sal, pimenta, noz-moscada e 300g de feijão.
2. Refogar 5 minutos e adicionar a água. Cozinhar cerca de 30 minutos. Triturar com mixer.
3. Cortar em cubos o restante dos legumes e acrescentar à base. Cozinhar mais 30 minutos.
4. Acrescentar a couve toscana, cortada em juliana e os 300g de feijão reservados. Cozinhar 10 minutos.
5. Servir com fatias de pão torradas - opcional. Bom apetite!!

Super Banoffee de Banana



Marcelly

Ingredientes

Para a Massa

225 gramas biscoito maisena (usei aproximadamente 1 pacote e meio) triture no liquidificador ou no processador
90 gramas manteiga derretida
a gosto canela em pó (opcional)

Para Montar

395 gramas doce de leite
3-4 bananas de sua preferência
250 ml chantilly
a gosto cacau em pó para decorar, ou canela em pó, ou raspas de chocolate, de sua preferência
a gosto limão

Passos

1. Primeiro triture os biscoitos e em seguida coloque em uma vasilha e acrescente a manteiga derretida, coloque um pouco de canela em pó e misture até ficar uma massa homogênea, misture bem até ficar tipo uma areia molhadinha. Coloque em uma forma removível ou em uma travessa de sua preferência e faça uma pequena pressão na massa enquanto vai montando na travessa, leve ao forno pré-aquecido a 200 graus por aproximadamente 5 à 10 minutos e depois leve a geladeira para firmar por aproximadamente...
2. ... 20 a 40 minutos. Na batedeira coloque o chantilly e bata até ficar firme. Reserve. Corte as bananas ao comprido ou em rodela e misture ao suco de limão para que a banana não fique escura (coloque canela nessa mistura se quiser).
3. **Montar:** Coloque o doce de leite por cima da massa, espalhe bem e em seguida coloque as bananas, por cima das bananas coloque o chantilly. Leve a geladeira por 2 horas (opcional) quando tirar da geladeira polvilhe com chocolate em pó ou com canela em pó ou com raspas de chocolate amargo. Servir.
4. Dicas : 1- Eu usei chantilly para bater, preparei em casa. Mais vende chantilly já pronto ou se quiser substituir por creme de leite fresco com um pouquinho de açúcar para bater.
5. 2- É opcional, se quiser levar ao forno, até por que os biscoitos já estão assados, mais eu gosto de colocar no forno, pois acredito que fica mais crocante. Se quiser leve apenas a geladeira.



Tortinhas de Arroz Crocante



Daniela Pc

Rendimento: 8 tortinhas

Ingredientes

Para o arroz e panquecas

1 xícara de arroz integral
2 xícaras de água
2 dentes de alho
2 folhas de louro
a gosto sal
a gosto mix de sementes

Para acompanhar

1 abacate
70 g camarões cozidos
1/2 alho-poró
1 pote de requeijão fresco 0%
a gosto salsa e cebolinhas frescas
limão (algumas gotas)
a gosto sal
a gosto especiarias
a gosto páprica doce
a gosto azeite de oliva extra virgem

Passos

1. Aqueça uma colher de sopa de azeite em uma panela, acrescente o alho e a folha de louro, mexa e quando o alho estiver bem dourado, acrescente 1 xícara de arroz, mexa e cozinhe por alguns minutos. Agora vamos adicionar 2 xícaras de água e cozinhar em fogo médio-baixo. Quando as bolhas começam a sair e a água está fervendo, abaixamos o fogo e cozinhamos por 5 minutos, depois desligamos o fogo e tampamos para que termine o cozimento no vapor. Esta é a maneira de fazer um arroz "normal" ... "
2. Eu uso este arroz para acompanhar alguns pedaços de lombo de porco, mas sempre sobra arroz. 🤔🍱 Então para aproveitar e não jogar fora e para que meu cachorro não acabe comendo, o que eu tenho feito tem sido o seguinte. Acrescento mais um copo d'água ao arroz que já havia preparado e coloco na panela no fogo. Eu cozinho por 15 minutos até que o arroz fique empapado.
3. Deixamos esfriar e acrescentamos temperos a gosto, acrescentei um pouco mais de sal, alho em pó, orégano, pimenta e páprica doce. Mexemos com uma colher para integrar bem os temperos com o arroz e amassamos com um mixer, tem que ser uma massa "pastosa", acrescentamos a quantidade de sementes que queremos e amassamos novamente.



Tortinhas de Arroz Crocante



Daniela Pc

Raciones: 8 tortitas

Passos

4. Pré-aquecemos o forno a 180 ° por 10 minutos e preparamos a bandeja com papel vegetal. Com a ajuda de um molde ou à mão vamos colocar a massa sobre o papel de forma que fique o mais redonda possível. Com 2 colheres de sopa teremos massa suficiente para fazer 1 panqueca, distribuímos bem dentro da forma (ou à mão livre) e dependendo da espessura que quisermos colocaremos mais ou menos massa. Eu os deixei mais gordinhos para que suportem o peso do recheio.
5. Se quiser que servir de lanche, espalhe mais a massa ou use menos quantidade e terá "crunchis crunchis" 😊. Quando terminamos a massa, colocamos no forno (CUIDADO! Como eu sempre digo, cada forno é um mundo, eu queria crocantes e consegui cozinhá-los por 35 minutos de um lado e 35 minutos do outro). Tudo depende do forno, da espessura da panqueca e de como gostamos.
6. Enquanto estão a cozinhar vamos cortar os ingredientes: o abacate, o alho-poró, a salsa, a cebolinha e os camarões (depois de os limpar e descascar bem 🦐). Prepararem o pote de requeijão adicionando um pouco de sal, um pouco de alho em pó, algumas gotas de sumo de limão e um pouco de azeite, mexa bem e reserve.
7. Quando as panquecas estiverem prontas, deixe-as repousar sobre uma gradinha por cerca de 10 minutos. Agora podemos fazer nossas "tapas-crackers" 🤔. Colocamos uma base de requeijão com uma colher, alguns pedaços de abacate, alguns pedaços de camarão e o alho-poró. Por último, apresentamos o prato com um fiozinho de azeite por cima das panquecas, a salsa e a cebolinha picada ... e como toque final borrifamos um pouco de páprica doce ou picante! Pronto!!! 😊🍱



Uva Invertida



María Luisa Valdez

Ingredientes

- 1 gema de um ovo médio
- 1/2 xícara óleo
- 1 xícara leite
- 1 xícara açúcar
- 2 xícaras farinha de trigo
- 1 colher de sopa fermento em pó
- 1 colher de chá essência de baunilha
- a gosto uvas
- 10 colheres de sopa açúcar para a forma

Passos

1. Colocar todos os ingredientes no liquidificador: o óleo, ovo, o leite, e o açúcar. Bater até dissolver o açúcar por uns 3 minutos.
2. Peneirar os secos: a farinha de trigo e o fermento. Coloque num bowl e adicione os líquidos do liquidificador junto a farinha.
3. Adicione a essência de baunilha e misture com um fouet delicadamente, para não desandar o glúten. Depois com uma espátula, termine de misturar para que não fique no fundo sem misturar. Reserve...
4. Numa forma coloque 10 colheres de açúcar e leve para fogo. Faça um caramelo espalhe por toda a forma. Com fogo desligado, coloque as uvas e em seguida coloque a massa por cima das uvas.
5. Leve para assar no forno pré-aquecido a 180° por 30 a 40 minutos, ou até que esteja assado. Introduza um palito no meio, se sair limpo está pronto. Passe uma faca nas laterais para desgrudar e em seguida, desenforme ainda quente...
6. Bom apetite!! 😊🤔❤️

Viagem ao Oriente



health.you.can

Rendimento: 4 pessoas

Ingredientes

180 ml millet (é um tipo de grão)
100 ml quinoa tricolor
750 ml água
250 g camarão cozido
4-5 rodela de abacaxi, cortado aos cubos
1 tomate maduro
400 ml leite de coco
1/2 cebola bem picada
3 dentes alho
1 colher de chá coco ralado
1 colher de chá curcuma
4 colheres de chá curry
1 colher de café pimenta malagueta
quanto baste coentro
quanto baste sumo de limão
quanto baste sal e pimenta
quanto baste óleo de coco

Passos

1. Cozer o millet junto com a quinoa nos 750ml de água, com um pouco de sal, por cerca de 30 minutos.
2. Enquanto isso, saltear a cebola no óleo de coco, adicionar o camarão e o abacaxi, regar com sumo de limão, sal e pimenta, e deixar saltear por mais uns minutos.
3. Triturar o leite de coco com o alho, tomate, coco, as especiarias e os coentros.
4. Despejar o preparado na frigideira, misturar bem, e deixar cozinhar por uns 8 minutos.
5. Uso ingredientes sem glúten, naturais e orgânicos.

Waffles de Grão-de-Bico



Paula Guerreiro

Ingredientes

2 ovos grandes
2 colheres de sopa açúcar demerara
50 g manteiga derretida (ou óleo vegetal)
200 ml bebida vegetal de aveia ou leite
120 g farinha de grão-de-bico
1 pitada sal
1 colher de chá fermento em pó
a gosto açúcar de confeiteiro, frutas, iogurte,
xarope de bordo ou frutas secas

Passos

1. Numa tigela bata os ovos com o açúcar, adicione a manteiga derretida e a bebida vegetal e misture bem. Adicione a farinha de grão-de-bico previamente peneirada, o sal e o fermento. Misture bem até obter uma massa homogênea.
2. Ligue a máquina de waffles e unte com um pouco de manteiga. Despeje uma porção de massa e quando estiver dourada dos dois lados, retire. Repita o processo até terminar a massa.
3. Sirva polvilhado com açúcar de confeiteiro, acompanhado com frutas, iogurte, xarope de bordo ou frutas secas.



"Xeddar"



Ingredientes

150 g castanha-de-caju (previamente demolhada cerca de 8 horas)
450 ml água
2 colheres de sopa azeite
2 colheres de sopa polvilho azedo
1 colher de sopa fermento nutricional
100 g cenoura cozida
a gosto sal



Tradicionalmente

Passos

1. Comece por triturar o caju no liquidificador com os 450ml de água e depois junte a cenoura cozida e triture novamente.
2. Adicione ao preparado o restante dos ingredientes e volte a triturar, até obter um creme.
3. Para a última fase, leve ao fogo médio/baixo o preparado anterior, mexendo sempre até engrossar, de acordo com o vosso gosto.



Yakitori (Espetinho Japonês)



Wayna Wagner

Ingredientes

Molho Yakitori caseiro

150 ml molho shoyu
100 ml vinho de arroz (mirim)
1 colher de café shichimi togarashi
(especiaria japonesa)
1 colher de café alho frito (opcional)
4 colheres de sopa açúcar demerara

Espetinhos

500 g filé de frango em cubos
quanto baste pimentão vermelho
quanto baste pimentão amarelo
quanto baste alho poró

Passos

1. Molho: Em uma panela misture o shoyu, o vinho, o shichimi togarashi, o alho e o açúcar.
2. Leve ao fogo médio mexendo sempre até reduzir. O molho ficará espesso e bem aromático. Reserve.
3. Em um bowl coloque o frango cortado e adicione todo o molho. Deixe marinar por pelo menos meia hora antes de montar os espetinhos (se quiser mais sabor, deixe marinando na geladeira de um dia para o outro).
4. Corte os pimentões e o alho poró a seu gosto, eu cortei os pimentões em tiras largas e o alho poró em rodinhas.
5. Monte os espetinhos, intercalando os legumes com os cubos de frango.
6. Leve para grelhar na churrasqueira, vá pincelando o molho em que o frango ficou marinando e virando os espetinhos até que cheguem no seu ponto preferido.
7. Sirva a seguir! Tenho certeza que você vai amar e se surpreender!

Zanahorias Gratinadas

Cenouras Gratinadas



Ingredientes

250 g de cenouras
200 g de cebola branca
2 ovos
50 g de pedaços de presunto serrano
200 ml de molho bechamel (usei o preparado)
30 g de queijo ralado
a gosto sal
a gosto pimenta-do-reino

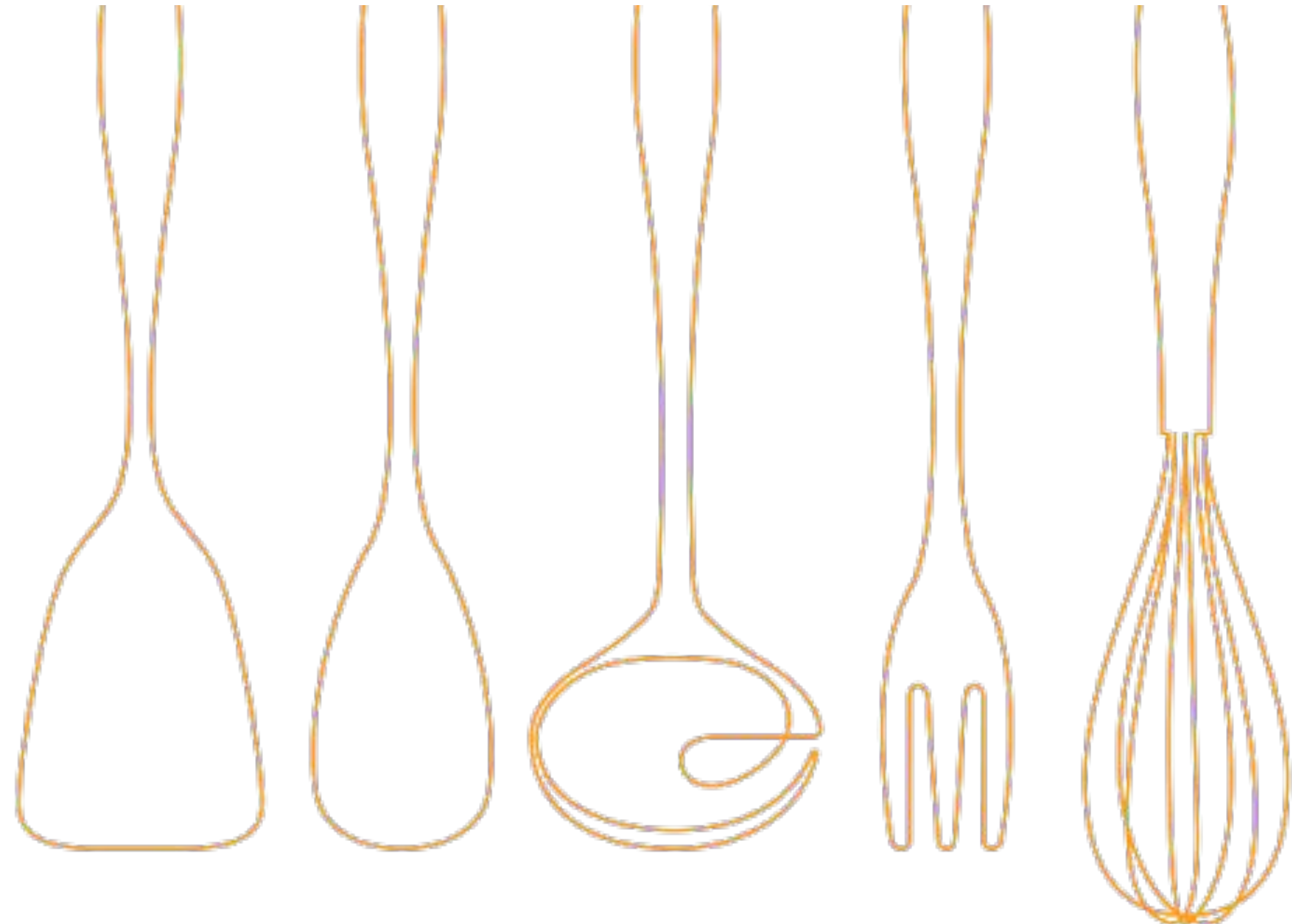


Alicita

Rendimento: 2 porções

Passos

1. Descasque e corte finamente a cebola e a cenoura (usei um cortador elétrico).
2. Colocamos numa frigideira com um pouco de azeite, juntamos sal e pimenta e cozinhamos. Enquanto isso, colocamos os ovos para cozinhar. Teremos 10 minutos depois de começarem a ferver.
3. Depois de cozidos os vegetais, reserve, cozinhe os ovos, deixe esfriar, descasque e pique.
4. No fundo de uma forma própria para o forno, coloque um pouco do molho bechamel e espalhe os legumes por cima.
5. Acrescentamos os ovos e o presunto.
6. Cubra com bechamel e cubra com queijo.
7. Colocamos no forno em altura média a 180 graus, levei 15 minutos e depois gratinamos até dourar.
8. Deixe esfriar um pouco e pronto! Espero que gostem 😊



abecedário

DAS RECEITAS



Obrigado

por participar com as
suas receitas!

Esperamos que tenha
se divertido com o jogo

Encontre todas as receitas na comunidade aqui:

[Cookpad.com/br](https://cookpad.com/br)

*Baixe também o aplicativo da Cookpad e participe da maior comunidade de
comida caseira do mundo!*

