

50

receitas de  
ouro

por  
Palmirinha

# Inove o cardápio com as

Prepare pratos deliciosos para não desperdiçar nada neste ano

Karla Precioso

Ainda que a família seja grande, é difícil dar conta de tanta comida servida na ceia. Não à toa, depois da festa, a geladeira sempre fica abarrotada de sobras. Peru, pernil, arroz... Para não repetir o car-

dápio dias seguidos, ajudamos você a reinventar as receitas aproveitando as porções. O melhor: sem ter muito trabalho, já que o básico está pronto. Confira as opções que vão da entrada à sobremesa e delicie-se!



## Salada de arroz e atum

RENDE  
4  
PORÇÕES

### INGREDIENTES

- ▶ 1 pepino
- ▶ Suco de 1 limão
- ▶ 3 xícaras (chá) de arroz cozido
- ▶ 1 lata de atum sólido
- ▶ 15 g de vagem cozida em pedaços
- ▶ ½ xícara (chá) de azeitona preta
- ▶ Folhas de manjericão, azeite, sal e pimenta a gosto

### MODO DE PREPARO

Corte o pepino em rodellas finas e deixe marinar no suco de limão com sal e um pouco de água por 10 minutos. Esprema cuidadosamente e reserve. Em uma saladeira, misture o arroz, o atum, a vagem, o pepino, a azeitona e o manjericão. Tempere com azeite, sal e pimenta.



## Arroz de forno à pizzaiolo

RENDE  
6  
PORÇÕES

### INGREDIENTES

- ▶ 3 xícaras (chá) de arroz cozido
- ▶ 200 g de mussarela em cubinhos
- ▶ 200 g de presunto em cubinhos
- ▶ 4 tomates médios cortados em rodellas finas
- ▶ Orégano a gosto

### MODO DE PREPARO

Em um refratário, alterne camadas de arroz, mussarela, presunto e tomate. Polvilhe com o orégano. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno, preaquecido, por 15 minutos.



## Gravatinha ao molho de pernil

RENDE  
6  
PORÇÕES

### INGREDIENTES

- ▶ 500 g de macarrão tipo gravatinha cozido al dente
- ▶ 3 colheres (sopa) de óleo
- ▶ 1 cebola média picada
- ▶ 2 dentes de alho picados
- ▶ 800 g de pernil assado bem picado na faca
- ▶ 1 colher (sobremesa) de suco de limão
- ▶ 2 latas de molho de tomate
- ▶ ½ xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
- ▶ Sal, pimenta e alecrim picado a gosto

### MODO DE PREPARO

Aqueça o óleo, doure a cebola e o alho. Junte o pernil, o suco de limão e cozinhe em fogo brando, mexendo até a carne ficar seca. Junte o molho de tomate, as azeitonas, o sal, a pimenta e o alecrim. Deixe ferver. Coloque o macarrão cozido em uma travessa e, por cima, o molho bem quente.



Rende:  
10 porções  
Calorias  
por porção:  
220

## Frango grelhado com manteiga aromatizada

### Ingredientes

- 10 filés de frango
- Sal e pimenta a gosto
- Suco de 1 laranja
- Azeite suficiente para grelhar

### Manteiga aromatizada

- 200 g de manteiga em temperatura ambiente
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de pimenta calabresa
- 1 cebola pequena bem picada

- 2 dentes de alho bem picados
- 2 colheres (sopa) de ervas picadas (salsa, manjeriço, etc.)

### Modo de preparo

Tempere os filés com o sal, a pimenta e o suco de laranja. Deixe marinar por 15 minutos.

**Manteiga aromatizada:** Em uma tigela, coloque a manteiga, o sal, a pimenta, a cebola,

o alho e as ervas. Misture. Sobre filme plástico, coloque a manteiga e faça um rolinho. Feche o filme plástico e leve ao freezer até que a manteiga endureça. Em uma frigideira antiaderente, aqueça o azeite e doure os filés. Sobre cada filé, ainda quente, coloque uma rodela de manteiga aromatizada e sirva em seguida. Sirva os filés com legumes salteados, como pimentões.



Rende:  
6 porções  
Calorias  
por porção:  
520

## Costelinha de porco vapt-vupt

### Ingredientes

- 1,5 kg de costelinhas de porco limpas e cortadas
- 2 dentes de alho picados
- 3 colheres (sopa) de suco de limão
- Sal e pimenta a gosto
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 1 ½ xícara (chá) de cerveja clara

### Purê de mandioca

- 2 dentes de alho picados
- 3 colheres (sopa) de manteiga

- 800 g de mandioca sem casca, cozida e amassada com garfo
- ½ xícara (chá) de leite
- Sal, pimenta e salsa picada a gosto

### Modo de preparo

Tempere as costelinhas com o alho, o suco de limão, o sal e a pimenta. Cubra com filme plástico e deixe tomar gosto por 1 hora na geladeira. Aqueça o óleo em uma panela de pressão e junte as costelinhas,

dourando levemente. Ponha o extrato e a cerveja. Tampe e, quando chiar, diminua a chama. Cozinhe por mais 40 minutos. Abra a panela depois que sair a pressão e retire as costelinhas. Reserve.

**Purê de mandioca:** doure o alho na manteiga. Adicione a mandioca e o leite. Misture e tempere com sal e pimenta. Ponha na travessa com a costelinha. Polvilhe a salsa e sirva.

**Dica:** se necessário, acrescente mais leite ao purê.



Rende:  
**10 porções**  
Calorias  
por porção:  
**330**

ORLANDO ALVES

# Pudim mesclado com creme de coco

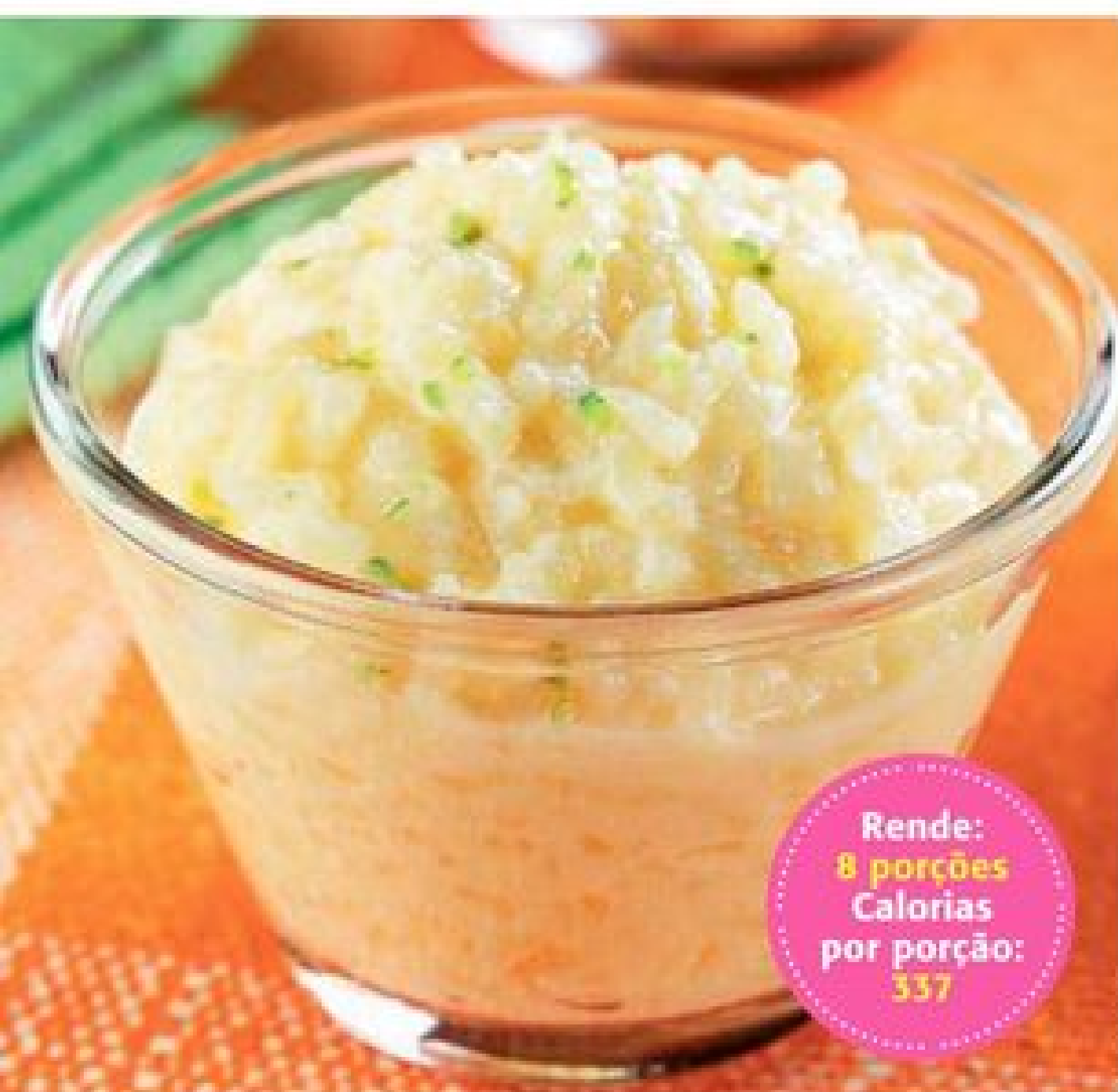
## Ingredientes

- 120 g de margarina
- ½ litro de leite
- 100 g de farinha de trigo
- 4 ovos
- 2 gemas
- 150 g de açúcar
- 40 g de cacau em pó
- 1 colher (café) de essência de baunilha

## Modo de preparo

Em uma panela, coloque a margarina, o leite e a farinha. Leve ao fogo brando, mexendo sempre até desgrudar do fundo da panela. Deixe esfriar. Bata os ovos, as gemas e o açúcar. Misture ao creme e divida em duas partes. Em uma parte mis-

ture o cacau e na outra a baunilha. Em uma forma retangular untada com margarina, coloque os cremes alternando camadas. Leve ao forno, preaquecido, em banho-maria, por aproximadamente 1 hora. Espere esfriar bem, desenforme e sirva o doce logo em seguida.



Rende:  
8 porções  
Calorias  
por porção:  
337

## Creme de arroz-doce

### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de arroz lavado e escorrido
- 3 xícaras (chá) de água
- ½ litro de leite
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 gemas batidas
- 1 lata de leite condensado
- Cravo-da-índia e canela em pau a gosto
- Raspas de limão a gosto

### Modo de preparo

Na panela de pressão, misture o arroz, a água, o leite, o açúcar e as gemas. Feche a panela, leve ao fogo alto e, quando começar a pressão, abaixe o fogo e cozinhe por oito minutos. Espere sair toda a pressão e abra a panela. Misture o leite condensado, o cravo e a canela. Cozinhe por mais cinco minutos (sem a pressão). Polvilhe com as raspas de limão. Sirva quente ou gelado.

Todas as nossas receitas são feitas com as medidas-padrão de culinária.

### TABELA DE MEDIDAS

#### Açúcar

1 xícara (chá) 180 g  
1 colher (sopa) 12 g  
1 colher (chá) 4 g

#### Chocolate em pó

1 xícara (chá) 90 g  
1 colher (sopa) 6 g  
1 colher (chá) 2 g

#### Farinha de trigo

1 xícara (chá) 120 g  
1 colher (sopa) 7,5 g  
1 colher (chá) 2,5 g

#### Arroz

1 xícara (chá) 200 g

#### Líquido

(água, óleo...)

1 xícara (chá) 240 ml  
1 colher (sopa) 15 ml  
1 colher (chá) 5 ml

#### Manteiga

1 xícara (chá) 200 g  
1 colher (sopa) 12 g  
1 colher (chá) 4 g

#### Quanto servir

Consumo médio por pessoa:  
Massa: 100 g  
Arroz: 75 g  
Legumes: 100 g  
Carnes: 150 g (filé)

### SEGURANÇA NA COZINHA

#### Contra queimaduras

#### Regras de ouro para evitar acidentes

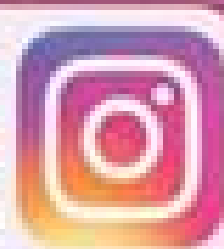
■ Não use avental de plástico nem ponha panos ou papéis perto do fogo.

■ Use os bicos de trás do fogão para fazer frituras e nunca jogue os alimentos na panela. Mergulhe-os com uma escumadeira ou um garfo de cabo longo.

■ Mantenha o cabo das panelas voltado para o centro do fogão.

■ Proteja as mãos com luvas térmicas ao fazer frituras e retirar panelas do fogão ou travessas do forno.

■ Como existe o risco de a fritura respingar, use um jaleco ou blusa de mangas longas.



# Cuscuz de sardinha

## Ingredientes

- 6 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola grande picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 xícara (chá) de cenoura ralada
- 3 xícaras (chá) de água quente
- 2 cubos de caldo de legumes
- 1 xícara (chá) de molho de tomate
- 1 vidro de palmito picado
- 1 xícara (chá) de ervilhas
- 2 ovos cozidos e picados
- ½ xícara (chá) de cheiro-verde picado
- 1 lata de filés de sardinha em água escorridos
- 4 xícaras (chá) de farinha de milho flocada pré-cozida

## Para decorar

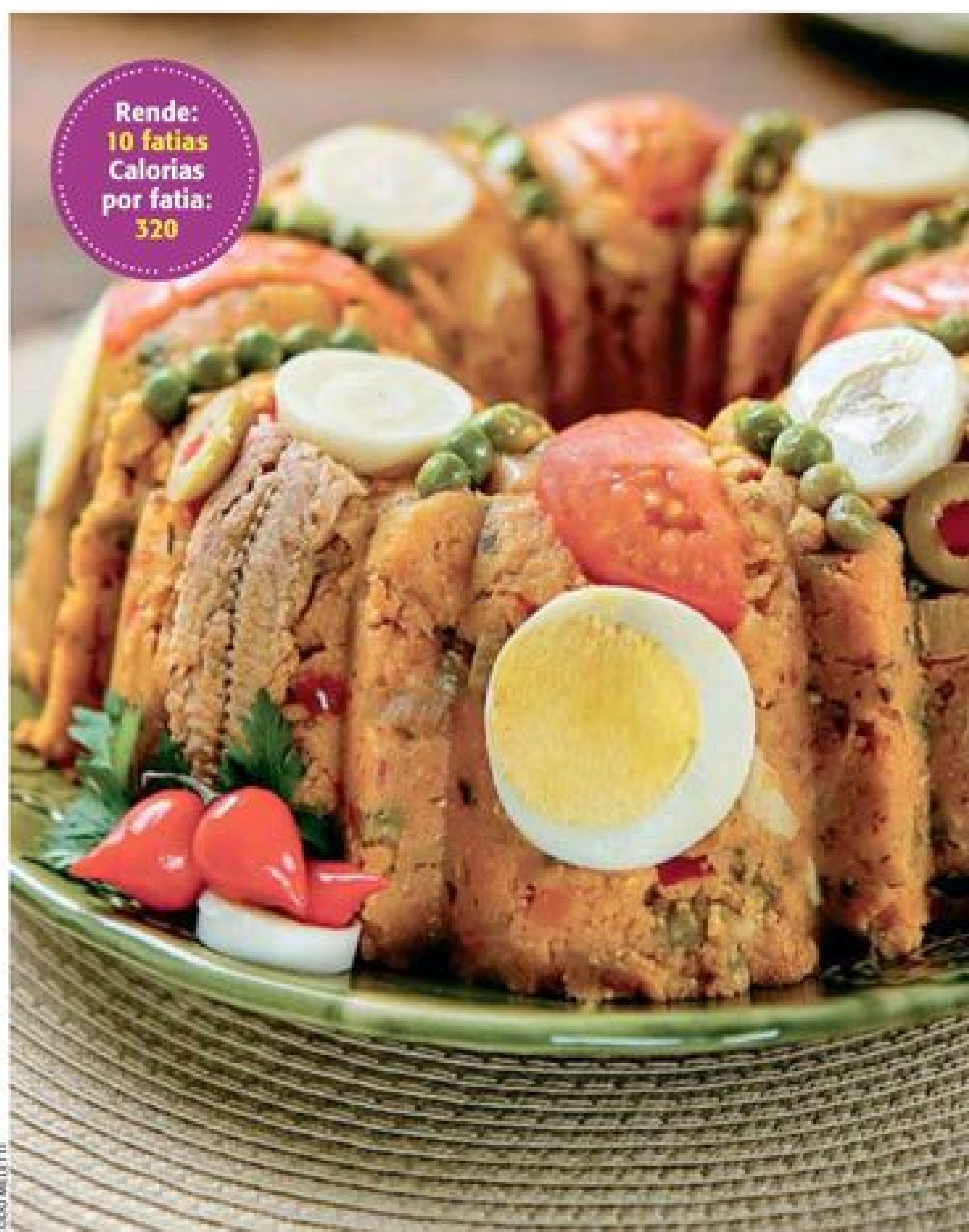
- Ovo cozido fatiado
- Rodelas de palmito
- Ervilhas
- Tomate em meias rodelas
- Filés de sardinha
- Rodelas de azeitona

## Modo de preparo

Aqueça uma panela grande com o azeite e doure a cebola e o alho. Junte a cenoura, a água, o caldo de legumes, o molho de tomate, o palmito e a ervilha.

Deixe ferver por 5 minutos. Em seguida, adicione os ovos, o cheiro-verde e a sardinha. Misture e, aos poucos, acrescente a farinha de milho, mexendo até soltar da panela. Cuidado para não deixar a mistura seca. Depois, use

um pouco de azeite para untar uma forma com buraco no meio e acomode os ingredientes da decoração. Disponha o cuscuz delicadamente na forma. Aperte bem e desenforme sobre um prato. Sirva.



COCO MILITTI

# Rocambole de arroz com linguiça

## Ingredientes

- ¾ de xícara (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de óleo
- 4 gemas
- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- ½ colher (chá) de sal
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento
- 4 claras em neve

## Recheio

- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 linguiça calabresa defumada cortada em fatias finas
- 1 cebola média picada
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado para polvilhar

## Modo de preparo

No liquidificador, bata o leite, o óleo, as gemas, o arroz, o queijo ralado, o sal e a farinha de trigo até obter uma massa cremosa. Transfira a mistura para uma tigela. Adicione o fermento e as

claras. Ponha numa assadeira média untada e com o fundo forrado com papel-manteiga untado. Leve ao forno, preaquecido, até assar sem ressecar. Desenforme sobre um pano levemente úmido

e polvilhado com queijo.

**Recheio:** misture bem os ingredientes, cubra o rocambole e enrole, apertando bem. Transfira para uma assadeira e leve ao forno até assar e dourar. Sirva em seguida.

Rende:  
8 fatias  
Calorias  
por fatia:  
333

COSMO MULLETTI







## Omelete de presunto e queijo

Rende 2 porções Pronto em 25min

**Ingredientes:** 5 ovos • Sal a gosto • 1 colher (sopa) de cebola picada • 2 colheres (sopa) de salsa picada • 1 colher (sopa) de manteiga **Recheio:** 150g de queijo mussarela ralado • 150g de presunto em cubos • 50g de requeijão cremoso

**Preparo:** Em uma tigela, bata os ovos com um garfo até espumar e misture com sal, a cebola e a salsa. Em uma frigideira, em fogo médio, derreta a manteiga e espalhe metade dos ovos batidos. Frite por 3 minutos, vire, espalhe metade dos ingredientes do recheio misturados e deixe por mais 2 minutos ou até firmar e derreter o queijo. Retire e repita o procedimento com os ingredientes restantes, fazendo mais uma omelete. Sirva decorada como desejar.

**Ingredientes:**  
do-reinc  
(sopa) de  
mussarela  
peru ralado  
• Sal, pimenta  
orégano

**Preparo:**  
cheio em  
tigela, bata  
pumarere  
gano. Ac  
média co  
dio, e frit  
minutos  
do reche  
até dour  
repita o  
ingredie

**OBRIGADO!**

