

Uma iniciativa dos Paganelli,  
com participação especial  
dos Caovilla, dos Germani, dos  
Ramos, dos Souza, dos Cury, dos  
Moro, dos Santi, dos Greca...

*Puxa a serra, tia  
Iguer, que tá todo  
mundo com fome...*

# BANQUETE EM FAMÍLIA

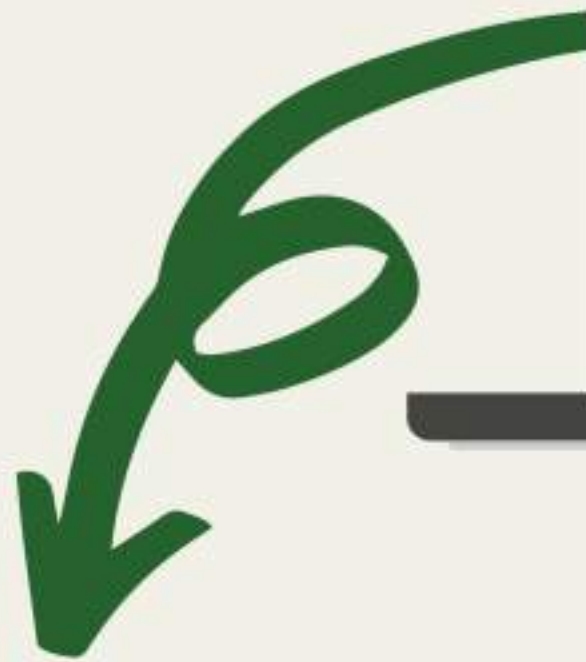
UM LIVRO DE RECEITAS  
PREPARADO A MUITAS MÃOS

ORGANIZAÇÃO E DIAGRAMAÇÃO:

HALINA E LUISIANA  
Não somos exatamente  
talentosas na cozinha,  
então essa é a nossa  
contribuição para o livro, rsrs :)



# INTRO- DUÇÃO



Somos uma família de origem italiana, basicamente, com uma salpicada de portugueses, de sírio-libaneses, de alemães, de africanos e até de japoneses.

Aprendemos, desde muito cedo, que é em torno da mesa que a vida acontece. As conversas, as descobertas, as fofocas e até as discussões. Em volta da mesa, cada um sempre teve seu lugar e seu papel. Em meio a massas, salgados, bolos, tortas e doces, nós vivemos uma fartura. Não só de comida, mas de muito amor, uma sensação de pertencimento sem igual.

Algumas das receitas desse livro são heranças de mães e nonnas que já nos deixaram. Delícias que fazem parte do imaginário familiar e por isso têm um sabor ainda mais especial. Outras, porém, foram sendo acrescentadas ao repertório aos poucos, pelos agregados e pelas novas gerações, trazendo ainda mais riqueza e diversidade à nossa mesa.

Por circunstâncias do destino estamos, em 2020, impedidos de nos reunir para uma grande refeição em família. Mas como apreciadores da boa mesa que somos, demos o nosso jeitinho. Cada um contribuiu com um pouquinho e "eccolo qua", um livro de receitas idealizado no grupo do whats, transformado num banquete familiar. Com clássicos que fazem parte da nossa história. Receitas para encher a barriga, mas também a alma. De alegrias, de conforto e, principalmente, de saudades.

Esperamos que o desafio que estamos vivendo passe logo, e que possamos confraternizar e celebrar a vida juntos em breve. Enquanto isso não acontece, nos encontramos por aqui.

Boa leitura e bom apetite!



# ÍNDICE

## RECEITAS SALGADAS

- 07** BACALHAU DE ALCOBAÇA  
*por Jussara*
- 08** BOLO DE QUEIJO  
*por Guiomar*
- 09** BOLO SALGADO DE AIPIM  
*por Janice*
- 10** CAPONATA  
*por Jussara*
- 11** CEBOLA AGRIDOCE  
*por Miriam*
- 12** COALHADA SECA  
*por Eneida*
- 13** EMPADÃO DE PALMITO DA DITI  
*por Paulo*
- 15** FAROFA DE GRÃO DE BICO LOW CARB  
*por Janice*
- 16** FILÉ BAROLO  
*por Flávia*
- 17** MASSA PARA MACARRÃO E TORTEIS  
*por tia Ignez*
- 18** MEDALHÕES DE MOZZARELLA  
DE BÚFALA  
*por Jussara*
- 19** MOLHO DE AGRIÃO PARA  
MASSAS  
*por Jussara*
- 20** PÃO DE QUEIJO FÁCIL  
*por Janice*





# ÍNDICE

## RECEITAS SALGADAS

- 21** PÃO FUNCIONAL  
*por Janice*
- 22** PATÊ DE CEBOLAS  
*por Janice*
- 23** PERNIL DESFIADO I  
*por Raysa*
- 24** PERNIL DESFIADO II  
*por Raysa*
- 25** POLPETONI DA TIA IGNEZ  
*por Miriam*
- 27** RECHEIO PARA AGNOLINI E RAVIOLI  
*por Miriam*
- 28** RECHEIO PARA TORTEIS  
*por Miriam*
- 29** SALADA DE KANIKAMA  
*por Jussara*
- 30** SALGADO DE ATUM  
*por Janice*
- 31** SALPICÃO  
*por Jussara*
- 32** STROGONOFF DE SHITAKE  
*por Flávia*
- 33** TORTA DE CEBOLA DA JANICE  
*por Raysa*
- 35** TORTA ÉRICA  
*da Diti por Jussara*





# ÍNDICE

## RECEITAS DOCES

- 36** AMBROSIA FÁCIL  
*por Janice*
- 37** AMBROSIA DA DITI  
*por Jussara*
- 38** BARRINHA DE CEREAL  
*por Janice*
- 39** BOLO BÁSICO  
*por Janice*
- 40** BOLO DE CHOCOLATE LOW CARB  
*por Flávia*
- 41** BOLO DE COCO FIT MAS NÃO TANTO  
*por Janice*
- 42** BOLO DE MANDIOCA GRATINADO  
*por Guiomar*
- 43** BOLO DE MILHO DE LIQUIDIFICADOR  
*por Caru*
- 44** COOKIES DE AVEIA  
*por Janice*
- 45** CREME HOLANDÊS  
*por Jussara*





# ÍNDICE

## RECEITAS DOCES

- 46** CRUMBLE DE MANGA  
*por Caru*
- 47** GELATINA DE UVA DA TIA DINORÁ  
*por Eneida*
- 48** "MASSA FLORA" DA VOVÓ OLINDA QUE NA VERDADE  
É MASSA FROLA  
*por Miriam*
- 50** PAVÊ DE CHOCOLATE E BAUNILHA  
*por Janice*
- 51** PÉ DE MOLEQUE DE KARO DIFÍCIL PARA  
CARAMBA DE FAZER  
*por Luiz Antonio*
- 52** PÉ DE MOLEQUE QUE DÁ CERTO PORQUE LEVA  
LEITE CONDENSADO  
*por Eneida*
- 53** PUDIM DE MUITOS OVOS DA TIA ZENA  
*por todo mundo um pouquinho*
- 55** QUEIJADÃO DA TIA JÚLIA  
*por Jussara*
- 56** SONHO DA ENEIDA... OPS, DA TIA DINORÁ  
*por Eneida*
- 57** SORVETÃO DE LAMBER O PRATO  
*por Jussara*
- 58** STROGONOFF DE NOZES  
*por Jussara*





# ÍNDICE

## RECEITAS DOCES

**59** TIRAMISU DA PROFESSORA DE ITALIANO  
*por Janice*

**61** TORTA DE REQUEIJÃO  
*por Eneida*

**62** TORTA XADREZINHA DE MAÇÃ  
*por Caru*

**63** TORTA PREGUIÇA DE MAÇÃ  
*por Eneida*

**64** TORTA PREGUIÇA DE MAÇÃ - O RETORNO  
*por Jussara*

**65** TRUFAS FIT  
*por Jussara*



## RELÍQUIAS DA FAMÍLIA

**66** FOTOS FAMILIARES

**67** UTENSÍLIOS

**68** TIA DINORÁ E SEU LIVRO DE RECEITAS

**69** VÓ LYDIA E SEU LIVRO DE RECEITAS



# BACALHAU DE ALCOBAÇA

*Receita da Jussara.  
Na falta da foto dele  
pronto, vai essa  
ilustrativa mesmo.*



**FOTO ILUSTRATIVA. QUANDO ALGUÉM PREPARAR, POR FAVOR MANDE FOTO NO GRUPO PARA PODERMOS SUBSTITUIR.**

## Ingredientes

- 2 kg de bacalhau (bem grosso);
- 2 Kg de batatas;
- 6 cebolas grandes;
- 6 ovos;
- 500g de azeitonas pretas;
- 500g de parmesão ralado grosso;
- 1 potinho de nata;
- Azeite de oliva para refogar.

## Modo de preparo

1. Dessalgue o bacalhau, deixando de molho por 24h e trocando a água várias vezes.
2. Corte as cebolas em rodela grossas, refogue e reserve.
3. Refogue o bacalhau dessalgado, sem pele e sem espinhos. Não precisa cortá-lo, porque enquanto refoga ele vai se partindo.
4. Retire os pedaços já cozidos com escumadeira e reserve-os. Guarde a água do cozimento para cozinhar as batatas.
5. Corte as batatas em rodela grossas e cozinhe-as na panela onde refogou o bacalhau, na água que soltou dele. Não coloque sal, pois o caldo do bacalhau normalmente é suficiente para salgá-las.
6. Numa tigela misture a nata, as 6 gemas e o parmesão.
7. Bata as 6 claras em neve bem durinhas.
8. Numa bacia misture as batatas, cebolas, o bacalhau e as azeitonas .
9. Acrescente a mistura da nata e mexa até misturar bem.
10. Acrescente as claras em neve e misture bem.
11. Coloque num marinex grande, cubra com papel alumínio e leve ao forno por uns 30 a 40 minutos (dependendo do forno ). Tire o papel alumínio e deixe um pouco mais para dourar.
12. Sirva com arroz branco e salada verde.

\* A receita rende 2 marinex grandes e serve umas 18 pessoas.



# BOLO DE QUEIJO

*Receita de última hora que a Guiomar mandou.*



FOTO ILUSTRATIVA. QUANDO ALGUÉM PREPARAR, POR FAVOR MANDE FOTO NO GRUPO PARA PODERMOS SUBSTITUIR.

## Ingredientes

- 4 ovos;
- 1 copo de óleo;
- 1 ½ copo de leite;
- 3 colheres (sopa) cheias de queijo ralado;
- 12 colheres (sopa) de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) rasa de fermento em pó.
- Sal a gosto.

## Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes líquidos no liquidificador.
2. Coloque o queijo ralado, o sal, o fermento e a farinha de trigo, aos poucos.
3. Coloque a massa em forma untada e polvilhada.
4. Asse em forno pré-aquecido.



# BOLO SALGADO DE AIPIM

*Receita da Janice,  
uma das primeiras  
enviadas para esse  
projeto.*



## Ingredientes

- 1kg de aipim/mandioca/macaxeira.
- 1 caixinha de creme de leite;
- 1 frasco de leite de coco;
- Queijo ralado;
- Cheiro verde.

## Modo de preparo

- Cozinhe a mandioca, tire os fiapos e corte bem picadinha.
- Amasse a mandioca.
- Incorpore o creme de leite e leite de coco.
- Tempere a gosto com sal e alguma pimenta em pó.
- Coloque uma camada em pirex untado e recheie com queijo ralado grosso, cubra com outra camada de mandioca e salpique cheirinho verde seco e queijo ralado fino por cima.
- Leve ao forno para gratinar por cerca de 30 minutos.

\* Essa receita acompanha bem qualquer tipo de carne, assada ou com molho.



# CAPONATA

*Receita testada e aprovada pela Gussara.*



## Ingredientes

- 4 beringelas grandes picadas com casca;
- 1 xic. abobrinha picada com casca;
- 1 xic. pimentão vermelho picado;
- 1 xic. pimentão verde picado;
- 1 xic. pimentão amarelo picado;
- 1 xic. cebola picada;
- ½ dente de alho bem picadinho;
- 1 xic. uvas passas pretas;
- 1 xic. uvas passas brancas;
- 1 xic. azeitonas picadas;
- 1 xic. nozes picadas;
- 4 folhas de louro;
- 1 col. sopa cheia de orégano;
- ½ xic. azeite de oliva;
- Sal e pimenta do reino a gosto.

## Modo de preparo

1. Misture tudo (exceto as nozes) e coloque em forma coberta com papel alumínio no forno. Mexa de vez em quando e volta ao forno .
2. Quando a mistura já estiver murcha, tire o papel alumínio e deixe mais uns 15 minutos .
3. Após esfriar, acrescente as nozes e prove o sal.
4. Se precisar, acrescente mais azeite de oliva.
5. Se gostar, acrescente aceto balsâmico ou crema de aceto balsâmico de frutas vermelhas.

\*Serve como aperitivo com torradas e também para comer acompanhando salada verde. Essa quantidade frende uma forma grande, mas também pode fazer ½ receita .



# CEBOLA AGRIDOCE

*Receita da  
Miriam, como  
continuação do  
capítulo "cebolas"  
do papo no grupo  
de whats.*



**FOTO ILUSRATIVA.  
QUANDO ALGUÉM  
PREPARAR, POR  
FAVOR MANDE  
FOTO NO GRUPO  
PARA PODERMOS  
SUBSTITUIR.**

## Ingredientes

- 2 xícaras de açúcar;
- 1  $\frac{1}{4}$  xícara de água;
- $\frac{3}{4}$  xícara de vinagre;
- 1 rama de canela;
- 4 cravos da índia;
- 1 kg de cebolinhas descascadas;
- 1l de água.

## Modo de preparo

1. Ferva as cebolinhas por aproximadamente 20 minutos.
2. Escorra a água.
3. Coloque o açúcar em uma panela a parte até que fique da cor de caramelo claro.
4. Junte água e deixe ferver até a calda ficar mais encorpada.
5. Após a fervura, acrescente o vinagre, as especiarias e as cebolinhas.
6. Cozinhe em fogo baixo até que as cebolinhas fiquem al dente e a calda espessa e brilhante.



# COALHADA SECA

*Versão da Eneida*



FOTO ILUSRATIVA. QUANDO ALGUÉM PREPARAR, POR FAVOR MANDE FOTO NO GRUPO PARA PODERMOS SUBSTITUIR.

## Ingredientes

- 1l de leite em pacote integral;
- 1 pote de iogurte integral e natural.

## Modo de preparo

1. Coloque o leite para ferver.
2. Quando estiver quase fervendo, desligue o fogo.
3. Deixe esfriar até aguentar colocar o dedo e contar até 10 (Eneida não tem termômetro, rsrs).
4. Misture o iogurte (que deve estar em temperatura ambiente).
5. Mexa bem, de preferência numa vasilha de vidro.
6. Coloque a mistura num pano e enrole.
7. Deixe em um lugar onde não vá se mover (sugestão: forno) por cerca de 12 horas.
8. Coloque a mistura em um saquinho e deixe pendurado até escorrer todo o soro.
9. Depois de escorrido o soro, coloque a mistura num pote.
10. Na hora de servir, tempere a gosto. Pode ser com salsa, sal, azeite de oliva, etc.

*Versão express da Janice*



Para uma coalhada seca fácil e imediata, você pode misturar um pote de iogurte natural sem açúcar e misturar lentamente com um ou meio pote de requeijão cremoso (light ou integral). Precisa incorporar mexendo bem devagar para não desandar. Fica uma delícia!



# EMPADÃO DE PALMITO

*Essa foi o Paulo que mandou, direto do precioso caderno da Diti!*



FOTO ILUSTRATIVA. QUANDO ALGUÉM PREPARAR, POR FAVOR MANDE FOTO NO GRUPO PARA PODERMOS SUBSTITUIR.

## Empadão de Palmito

2 xíc de farinha trigo  
1 xíc de araruta mal cheia  
2 col sopa de fermento royal  
1 col de sal  
6 ed de manteiga ou 1 xíc de ma  
3/4 xíc de leite  
1 punhado de açúcar

Como era bom comer empadão na casa da Diti no fim da tarde, com todos ainda sentados em volta da mesa desde o almoço, em meio à papos sério, fofocas e piadas do Itacir.



# EMPADÃO DE PALMITO



*Leitura  
Facilitada*

FOTO ILUSRATIVA.  
QUANDO ALGUÉM  
PREPARAR, POR  
FAVOR MANDE  
FOTO NO GRUPO  
PARA PODERMOS  
SUBSTITUIR.

## Ingredientes

- 2 xíc. de farinha de trigo;
- 1 xic. de araruta mal cheia;
- 2 col. sopa de fermento royal;
- 1 col. sal;
- 6 col. de manteiga ou 1 xícara de nata. Segundo o Paulo, com nata fica beeeem melhor;
- 3/4 de xic. de leite;
- 1 punhado de açúcar.

## Modo de preparo

### Nota da Produção:

Aqui a gente percebe o quanto esse pessoal é craque na cozinha. São tão escolados que a receita nem vem com modo de preparo.



# FAROFA DE GRÃO DE BICO LOW CARB



*Receita da Janice,  
da série comer sem  
tanta culpa!*



## Modo de preparo

1. Cozinhe o grão de bico com casca, normalmente.
2. Bata no liquidificador para fazer purê.
3. Coloque em frigideira untada com óleo de sua preferência e espalhe bem, em fogo baixo, mexendo sempre, e com placa embaixo para garantir que não queime.
4. Seque aos poucos e tempere a gosto. Pode bater ovos, fritar cebolas, cheiro verde, pimentinha, qualquer coisa que queira, sempre mexendo até virar farinha.

\*Garanto que vão gostar!!!

FOTO ILUSRATIVA.  
QUANDO ALGUÉM  
PREPARAR, POR  
FAVOR MANDE  
FOTO NO GRUPO  
PARA PODERMOS  
SUBSTITUIR.



# FILE BAROLO (PARA 4 PESSOAS)

*Receita da Flávia,  
a pedidos da  
Guiomar.*



## Ingredientes

- 1kg de filé cortado medalhão;
- 1 bandeja de shitake fresco;
- 1 cebola picada;
- 1 pote de nata;
- ½ xíc. de shoyu;
- 1 col. de café de curry;
- Cebolinha a gosto;
- 1kg de ravioli de carne.

## Modo de preparo

### MOLHO SHITAKE

1. Pique os shitates em tiras e tire os talos. Não lave, apenas limpe com guardanapo de papel.
2. Em uma frigideira, frite a cebola picadinha com manteiga e acrescente os shitates.
3. Quando os shitates murcharem, acrescente o molho shoyu e também um pouco de água... mexa!
4. Acrescenta a nata e mexa mais. Caso perceba que está com pouco caldo, acrescente mais shoyu e água. Só cuidado para não salgar demais, porque o shoyu já é bem salgado.
5. Por fim, coloque o curry e reserve o molho.

### FILÉS MEDALHÕES

1. Grelhe os medalhões com a frigideira bem quente e coloque aos poucos os filés para não soltarem água! Não fique virando eles.
2. Deixe fritar bem de um lado e depois de outro.
3. Reserve-os em uma travessa e coloque no forno para esfriar.

### MASSA

1. Cozinhe os raviólis em água fervente.
2. Verifique o ponto.
3. Assim que morder e não aparecer branquinho na massa é porque está bom.
4. Agora é só montar na travessa de servir, uma marinex funda.
5. Coloque a massa, depois o molho de shitake e por fim os filés.
6. Decore com cebolinha picada.



# MASSA PARA MACARRÃO E TORTEIS

*Receita da tia  
Ignez, guardiã dos  
clássicos a família.*



FOTO ILUSRATIVA.  
QUANDO ALGUÉM  
PREPARAR, POR  
FAVOR MANDE  
FOTO NO GRUPO  
PARA PODERMOS  
SUBSTITUIR.



## Ingredientes

- 3 xíc. de farinha de trigo;
- 4 ovos.

## Modo de preparo

1. Coloque a farinha numa bacia.
  2. Faça como se fosse um ninho no meio da farinha e coloque os ovos no meio.
  3. Vá mexendo aos poucos, até misturar tudo.
  4. Dependendo do tamanho dos ovos e da xícara, a massa pode ficar meio dura. Se isso acontecer, coloque um pouco de água. Já se ficar mole, coloque um pouco mais de farinha. \* A massa não pode ficar muito dura, para poder abrir com rolo.
  5. Abra a masa com um rolo.
  6. Corte no formato desejado.
- \* Na receita da tia Ignez, não vai sal. O sal é colocado na água apenas no cozimento.



# MEDALHÕES DE MOZZARELLA DE BÚFALA

*Receita da tia Ju, perfeita para uma entrada, acompanhado de salada verde.*



## Ingredientes

- 1 manta de mozzarella;
- 12 fatias de presunto de Parma;
- 1 caixa de rúcula baby;
- ½ caixa de tomate cereja.

## Modo de preparo

1. Desenrole a manta de mozzarella.
2. Cubra a mozzarella com as fatias de Parma.
3. Cubra com folhinhas de rúcula, lado a lado.
4. Por cima, faça carreiras de tomatinhos cereja, cortados ao meio, com intervalo de cerca de 2 dedos entre elas.
5. Enrole a manta de mozzarella o mais apertadinho que conseguir.
6. Passe filme plástico e deixe na geladeira de um dia para o outro.
7. Na hora de servir, corte em rodela, ajeite na travessa, salgue, regue com azeite de oliva e crema de aceto balsâmico.



# MOLHO DE AGRIÃO PARA MASSAS

*Receita da Jussara.  
Testada, aprovada e  
fotografada pelo  
Leonardo e família.*



## Ingredientes

- 1 maço de agrião;
- 3 cebolas grandes bem picadinhas;
- 1 copo de requeijão cremoso ou catupiry;
- caldo de carne , frango ou legumes;
- 3 batatas grandes.

## Modo de preparo

1. Refogue a cebola em azeite de oliva.
2. Acrescente o agrião lavado e picado , inclusive os talos.
3. Quando estiver murcho, acrescente o caldo.
4. Acrescente as batatas picadas.
5. Quando estiverem cozidas, espere esfriar um pouco e bata tudo no liquidificador.
6. Acrescente o requeijão cremoso, ou catupiry, ou polenguinhos até ficar na consistência de molho.

## Variante Light

- Troque as batatas por abóbora menina.
- Troque o requeijão por ricota cremosa.

## Variante Sopa Cremosa

- Deixe mais líquida acrescentando leite, acerte a consistência com mais requeijão ou variantes.
- Sirva com bastante parmesão ralado e cebote picadinha.



# PÃO DE QUEIJO SIMPLES, FÁCIL E RÁPIDO



*Receita super  
prática da  
Janice. Ótima  
opção para um  
lanchinho!*



## Ingredientes

- 1 lata de creme de leite;
- 1 xíc. cheia de polvilho azedo;
- 1 ovo;
- 50g de queijo ralado;
- 1/3 xíc. de óleo ou 1 col. de manteiga derretida ou de banha.

\*A receita rende cerca de 20 pãezinhos.

## Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Despeje em em forminhas untadas dentro de uma forma grande.
3. Coloque em forno pré-aquecido por 30 minutos.



# PÃO FUNCIONAL



*Da sessão  
receitas fit da  
Janice!*



**FOTO ILUSRATIVA.  
QUANDO ALGUÉM  
PREPARAR, POR  
FAVOR MANDE  
FOTO NO GRUPO  
PARA PODERMOS  
SUBSTITUIR.**

## Ingredientes

- 200g linhaça dourada batida na hora no liquidificador;
- 100g farelino de aveia;
- 2 col. sopa de farinha de trigo integral;
- 1 col. sopa de sementes de girassol;
- 2 col. sopa açúcar de coco;
- 2 col. sopa cheias de fermento fleishmann seco;
- 2 ovos inteiros;
- 1 col. sopa banha ou manteiga.

## Modo de preparo

1. Misturar os secos, inclusive o fermento.
2. Fazer um buraco no meio e colocar os ovos e a banha e ir misturando bem os secos neste miolo.
3. Aquecer 250ml de água e incorporar aos poucos à mistura.
4. Deixar crescer um pouco na bacia. Não chega a dobrar de tamanho.
5. Separar em 2 partes e enformar, deixando crescer mais um pouco.
6. Assar em forno forte ligado na hora, por mais ou menos 30 minutos.



# PATÊ DE CEBOLAS

*Receita da Janice,  
como continuação  
do capítulo  
"cebolas" do papo  
no grupo de whats.*



FOTO ILUSRATIVA.  
QUANDO ALGUÉM  
PREPARAR, POR  
FAVOR MANDE  
FOTO NO GRUPO  
PARA PODERMOS  
SUBSTITUIR.

## Ingredientes

- 3 cebolas médias bem picadas;
- 2 colheres de sopa de óleo;
- 2 tabletes de caldo de frango;
- 1 col. de sopa de ketchup;
- 2 col. de sopa de mostarda;
- 1 lata de creme de leite com soro.

## Modo de preparo

1. Doure a cebola no óleo.
2. Acrescente os tabletes de caldo, picadinhos, mexendo até que dissolvam e temperem a cebola.
3. Desligue o fogo e, mexendo bem, acrescente os outros ingredientes.
4. Leve para gelar e sirva com torradas ou bolachinha salgada.

\* Se gostar de sentir a crocância da cebola crua, pode deixar um tanto sem refogar para misturar junto com o creme de leite.



# PERNIL DESFIADO I

*Receita da  
Raysa perfeita  
para festas de  
fim de ano.*



## Ingredientes

- 4 kgs de pernil suíno com osso
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 5 dentes de alho amassados
- 1/4 xícara de manjericão picado
- 1/3 xícara de azeite de oliva
- 700 cerveja escura
- 1/2 xícara de cebolinha-verde picada
- 1/2 xícara de salsa (ou salsinha) picada
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

## Modo de preparo

1. Com uma faca, faça furos em todo o pernil.
2. Tempere-o com o suco de limão, o alho, o manjericão, o azeite, sal e pimenta-do-reino.
3. Em assadeira, leve o pernil com tempero e cerveja preta ao forno quente (200°), preaquecido, coberto com papel-alumínio, por 4h, regando às vezes com molho da assadeira durante a última hora.
4. Retire o papel, aumente a temperatura do forno para 250°C e asse por mais 30 minutos ou até dourar.
5. Deixe amornar e desfie toda a carne com a ajuda de dois garfos, reservando o osso e o molho que se formar na assadeira.
6. Em travessa, coloque o osso e remonte o pernil com a carne.
7. Polvilhe com a cebolinha e a salsinha.



# PERNIL DESFIADO II FAROFA

*Receita da  
Raysa perfeita  
para festas de  
fim de ano.*



## Ingredientes

- 3 cenouras raladas (crua);
- 1 xícara (chá) de bacon picado;
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de mandioca;
- 1/2 cebola picada;
- 1 colher (sopa) cheia de manteiga;
- Salsinha e cebolinha a gosto;
- Nozes a gosto;
- Sal a gosto;
- Azeite para fritar.

## Modo de preparo

1. Numa panela, aqueça um pouquinho de azeite.
2. Adicione o bacon e frite até dourar.
3. Em seguida adicione a cebola e a manteiga.
4. Adicionar as nozes.
5. Deixe refogar um pouquinho mais.
6. Adicione cenoura ralada, misture e refogue para cozinhar.
7. Acerte o sal e vá adicionando a farinha de mandioca aos poucos.
8. Misture e continue colocando farinha, até ficar no ponto desejado.  
*DICA: a quantidade de farinha pode depender do tamanho das cenouras e da gordura do bacon. Então, caso necessário, adicione um pouco menos ou um pouco mais de farinha de mandioca;*
9. Por último, adicione a salsinha e a cebolinha picada.
10. Misture bem e transfira a farofa de cenoura para uma travessa.



# POLPETONI DA TIA IGNEZ

*Receita da tia  
Ignez que a  
Miriam  
compartilhou.*





# POLPETONI DA TIA IGNEZ

*Receita da tia  
Ignez que a  
Miriam  
compartilhou.*



## Ingredientes

- ½kg de carne moída;
- 100g de pão amanhecido ralado;
- 2 dentes de alho bem picados ou moídos;
- ½ cebola bem picada ou moída;
- 1 ovo;
- 2 col. de sopa de farinha;
- opções de recheios, se quiser: cenoura crua, tomate, cebola crua e ovos cozidos.

## Modo de preparo

- Misture todos os o ingredientes e amasse bem.
- Coloque a mistura em cima de um plástico e enrole como se fosse um rocambole.
- Caso queira, recheie com cenoura crua, tomate, cebola crua ou ovos cozidos.
- Faça um molho bem temperado.
- Coloque os polpetoni para cozinhar.
- Depois de um tempo, vire-os e deixe-os cozinhar mais um pouco. Só cuide para não deixar o molho secar.



# RECHEIO PARA AGNOLINI E RAVIOLI

*Receita clássica  
da tia Ignez que a  
Miriam  
compartilhou.*



## Ingredientes

- 1/2 kg de carne de gado refogada moída, como se fosse de panela. Bem temperada com sálvia, manjerona, louro, cebola, alho e tomate.
- 200g de pão velho ralado e umedecido no molho da carne;
- 100g de queijo parmesão ralado;
- Salsa bem picadinha.

## Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes.
2. Amasse a mistura com a mão, até formar uma pasta.
3. Use a pasta para rechear agnolines ou raviolis.



# RECHEIO PARA TORTEIS



*Mais uma receita  
clássica da tia  
Ignez que a  
Miriam  
compartilhou.*

## Ingredientes

- ½ abóbora cabotiá;
- 100g de pão amanhecido ralado;
- 50g de queijo parmesão ralado;
- Salsa bem picada;
- Sal e pimenta a gosto;
- Noz moscada se gostar (a tia Ignez não coloca).

## Modo de preparo

1. Cozinhe a abóbora na água com casca.
2. Depois de cozida, tire bem a casca.
3. Junte o pão, queijo, salsa, sal e pimenta a gosto à abóbora.
4. Mistura bem todos os ingredientes, até formar uma pasta.
5. Use a pasta para rechear os torteis.



# SALADA DE KANIKAMA

*Receita da Jussara como sugestão para as festas de fim de ano.*



FOTO ILUSRATIVA. QUANDO ALGUÉM PREPARAR, POR FAVOR MANDE FOTO NO GRUPO PARA PODERMOS SUBSTITUIR.

## Ingredientes

- 1 vidro de cogumelo picado;
- 2 vidros de palmito picado;
- 2 pacotes de kanikama picados;
- 3 cenouras raladas no ralo grosso;
- Salsinha e cebolete picadinhas.

### MOLHO

- 1 copo de iogurte natural;
- 1 caixa de creme de leite;
- 4 col. de maionese.

## Modo de preparo

1. Misture tudo.
2. Acrescente o molho e mexe devagar até homogeneizar.
3. Ponha para gelar antes de servir.



# SALGADO DE ATUM

*Receita da Janice  
que é um sucesso  
máximo nas festas  
de fim de ano.*



## Ingredientes

- 1 pão de forma fatiado bem miudinho com casca e tudo;
- 1 lata de atum sólido bem picadinho, pode ser em água ou óleo;
- 1 lata creme de leite com soro e tudo;
- 1 vidro de palmito picado bem miudinho sem água (mas reservar a água para o caso de precisar um pouco mais de umidade na massa);
- 1 frasco pequeno ketchup tradicional.

## Modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes numa bacia e misturar.
2. Depois de bem misturado, salpique passas de uva a gosto - brancas para ficar mais azedinho ou pretas para adoçar um pouco. Fica uma massa mesmo!
3. Enforne em forma de pudim bem amanteigada e deixe na geladeira de véspera.
4. Para tirar, aqueça a forma um pouco numa vasilha com água quente, e vire num prato legal.
5. Enfeite com tomatinhos cereja, azeitonas, milho ou ervilha a gosto.

Bom apetite!!!



# SALPICÃO

*Receita da  
Jussara como  
sugestão para as  
festas de fim de  
ano.*



FOTO ILUSTRATIVA.  
QUANDO ALGUÉM  
PREPARAR, POR  
FAVOR MANDE  
FOTO NO GRUPO  
PARA PODERMOS  
SUBSTITUIR.

## Ingredientes

- 400g de peito de peru defumado (ou 1 frango defumado), cortado em cubinhos;
- 300g de presunto cortado em cubinhos;
- 1 lata de milho escorrido;
- 1 lata de abacaxi, sem a calda, cortado em cubinhos;
- 3 a 4 maçãs fugi ou gala, cortadas em cubinhos;
- 300g de uvas passas brancas;
- Azeitona fatiada a gosto;
- 1 xic. de nozes picadas;

MOLHO :

- 1 vidro de 250g de maionese;
- 1 caixa de creme de leite.

## Modo de preparo

1. Misture tudo.
2. Acrescente o molho e mexe devagar até homogeneizar.
3. Ponha para gelar antes de servir.



# STROGONOFF DE SHITAKE LOW CARB

*Receita super fit  
da Flávia para  
mostrar que temos  
uma alimentação  
super equilibrada  
(às vezes).*



## Ingredientes

- 2 bandejas de shitake fresco (diminui muito depois de pronto);
- 2 col. de sopa cheias de nata fresca;
- ½ xícara de chá de shoyu;
- ½ cebola picada;
- 1 col. de sopa de manteiga;
- 1 pitada de curry;
- cebolinha a gosto para decorar.

## Modo de preparo

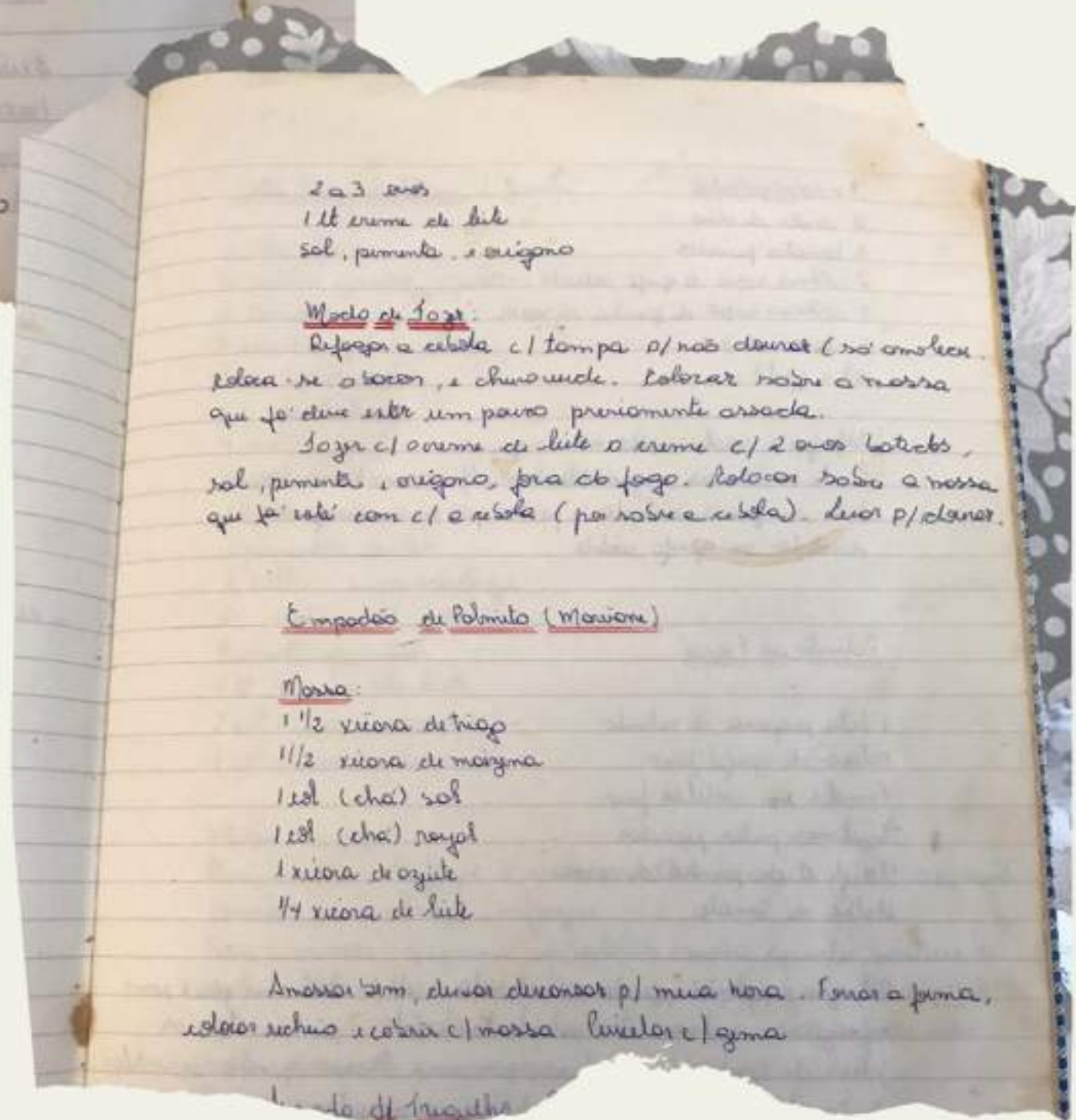
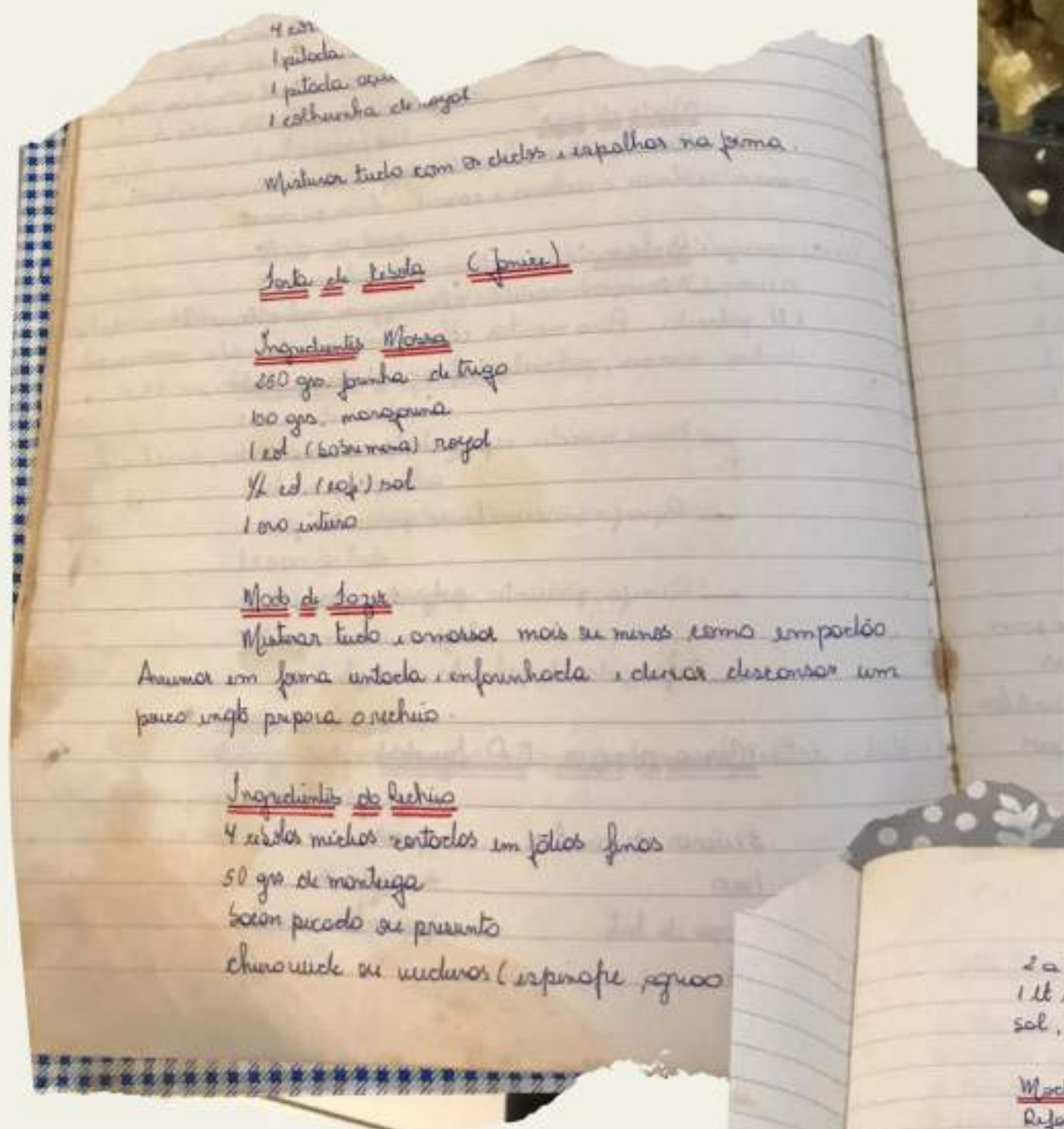
**Nota da Produção:**

Mais uma dos craques na cozinha que veio sem modo de preparo, rsrs.



# TORTA DE CEBOLA

Receita da Janice resgatada do livro de receitas da Miriam pela Raysa.



Segundo a Miriam, essa receita da Jane ficou famosa na família, ainda mais depois da plantação de cebolas.



# TORTA DE CEBOLA

*Leitura  
Facilitada*



## Ingredientes

### INGREDIENTES MASSA

- 250g de farinha de trigo;
- 100g de margarina/manteiga;
- 1 col. sobremesa de fermento;
- ½ col. café de fermento.

### INGREDIENTES RECHEIO

- 4 cebolas médias cortadas em fatias finas;
- 50g de manteiga;
- bacon picado ou presunto;
- cheiro verde ou verduras (epinafre, agrião, mostarda).
- 2 a 3 ovos;
- 1 lata de creme de leite;
- sal, pimenta e orégano.

## Modo de preparo

### MASSA

1. Misture os ingredientes da massa e amasse tudo, como de empadão.
2. Espalhe a mistura em uma forma untada e enfarinhada.
3. Deixe descansar enquanto prepara o recheio.

### RECHEIO

1. Refogue a cebola com tampa para não dourar (só amolecer).
2. Adicione o bacon e o cheiro verde (vegetais)
3. Coloque a mistura sobre a massa na forma (que já deve estar mais sequinha).
4. Fora do fogo, misture o creme de leite com 2 ovos batidos, sal, pimenta e orégano.
5. Despeje a mistura sobre a massa (que já está com a cebola).
6. Leve ao forno para dourar.



# TORTA ÉRICA

*Receita da  
Diti que a  
Jussara mandou.*



**FOTO ILUSTRATIVA. QUANDO  
ALGUÉM PREPARAR, POR FAVOR  
MANDE FOTO NO GRUPO PARA  
PODERMOS SUBSTITUIR.**

## Ingredientes

### INGREDIENTES MASSA

- 250g de farinha;
- 150g de manteiga;
- 1 ovo inteiro;
- 1 col. sopa de royal;
- 2 col. sopa leite;
- 1 pitada de sal.

### INGREDIENTES RECHEIO

- 300g mozzarella em cubinhos;
- 300g presunto em cubinhos;
- 4 gemas;
- 4 claras batidas em neve;
- 300g nata ou 1 lata de creme de leite sem soro;
- Sal a gosto;
- Óregano.

## Modo de preparo

### MASSA

1. Amasse e forre um pirex retangular, fundo e lados.

### RECHEIO

1. Misture o queijo e o presunto.
2. Coloque no pirex sobre a massa.
3. Bata as claras em neve.
4. Acrescente as gemas e a nata, misturando os três devagar.
5. Coloque sobre o queijo e o presunto no pirex.
6. Asse por cerca de 40 min .



# AMBROSIA FÁCIL

*Receita que a  
Janice testou  
e aprovou!*



## Ingredientes

- 200g de açúcar refinado;
- 180ml de água;
- 4 gemas;
- 2 ovos;
- 250ml de leite integral;
- ½ col. chá de essência de baunilha;
- 8 cravos;
- 2 pedaços de canela em pau.

## Modo de preparo

1. Misture a água e o açúcar em uma panela, mexendo um pouco, até diluir o açúcar.
2. Ligue o fogo e ferva até ficar em ponto de fio (cerca de 15 minutos).
3. Enquanto isso, bata os ovos com as gemas até virar uma espuma.
4. Junte o leite aos ovos batidos e despeje essa mistura de uma vez só sobre a calda, misturando delicadamente.
5. Baixe o fogo e deixe cozinhar por cerca de 30 minutos, sem mexer, ou até os ovos começarem a coagular.
6. Quando estiver totalmente talhado, coloque o cravo, a canela e a essência de baunilha, misture tudo e desligue o fogo.
7. Passe a ambrosia para uma compoteira (ou tigela) e deixe esfriar.
8. Sirva na própria compoteira ou ajeite em taças individuais.

\* Rende 6 porções.

FOTO ILUSTRATIVA.  
QUANDO ALGUÉM  
PREPARAR, POR  
FAVOR MANDE  
FOTO NO GRUPO  
PARA PODERMOS  
SUBSTITUIR.



# AMBROSIA DA DITI

*Empolgada com a história da ambrosia, a Jussara mandou a receita oficial da Diti!*



FOTO ILUSRATIVA. QUANDO ALGUÉM PREPARAR, POR FAVOR MANDE FOTO NO GRUPO PARA PODERMOS SUBSTITUIR.

## Ingredientes

- 1l de leite;
- 1kg de açúcar;
- 12 ovos inteiros;
- 1 copo de suco de laranja;
- cravo e canela a gosto;

## Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Transfira a mistura do liquidificador para uma panela e aqueça em fogo alto.
3. Quando levantar a fervura (fique cuidando da panela, para não derramar), abaixe o fogo e deixe cozinhando por cerca de 2 horas.
4. Mexa de vez em quando.
5. Quando a ambrosia talhar, vá mexendo bem de leve para não desmanchar os gruminhos.
6. Acrescente cravo e canela a gosto.
7. Cozinhe até evaporar o soro e se transformar em calda.



# BARRINHA DE CEREAL

*Receita que a Janice mandou, na linha opções fit.*



FOTO ILUSTRATIVA. QUANDO ALGUÉM PREPARAR, POR FAVOR MANDE FOTO NO GRUPO PARA PODERMOS SUBSTITUIR.

## Ingredientes

- 50g de nozes;
- 50g de castanha de caju;
- 50g de amêndoas em lâminas;
- 50g de castanha do Pará;
- 100g de coco fresco ralado;
- 1 banana amassada;
- 100ml de mel;
- 50g de uva passa;
- 50g de aveia em flocos com ou sem glúten.

## Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes.
2. Quando a mistura estiver homogênea, coloque-a numa forma coberta com papel manteiga ou untada com óleo de coco.
3. Com as costas de uma colher ou com as mãos umedecidas, espalhe a mistura pela forma deixando-a com aproximadamente 1cm de espessura.
4. Asse em fogo baixo por aproximadamente 15 a 20 minutos.
5. Espere esfriar e corte em barrinhas ou quadrados.



# BOLO BÁSICO

*Receita da Janice que pode ser usada com vários tipos de coberturas e recheios.*



FOTO ILUSRATIVA. QUANDO ALGUÉM PREPARAR, POR FAVOR MANDE FOTO NO GRUPO PARA PODERMOS SUBSTITUIR.

## Ingredientes

- 3 ovos;
- 2 xícaras de açúcar;
- 1 xícara de leite;
- 1 xícara de manteiga derretida;
- 2 xícaras de farinha de trigo;
- 1 xícara de maizena.
- 1 col. de sopa de fermento royal.

## Modo de preparo

1. Junte todos os ingredientes no liquidificador e bata por cerca de 4 minutos.
2. Acrescente, devagar, o fermento.
3. Coloque a massa em uma forma de bolo untada com manteiga e farinha.
4. Leve ao forno pré-aquecido entre 35 e 40 minutos.

Bom apetite!

\* A esta massinha podem ser adicionados ingredientes que se tenha em casa: passas, frutas secas picadas, nozes, castanhas, sempre enfarinhando para não descerem na massa e dobrando o fermento pelo peso destes ingredientes!



# BOLO DE CHOCOLATE LOW CARB

*Receita da Flávia  
para equilibrar a  
overdose de  
carboidratos.*



## Ingredientes

- 4 ovos;
- 2 colheres de manteiga;
- 1 xícara de farinha de coco;
- 1 xícara de FARELO de aveia;
- 1/2 xícara de cacau em pó 100%;
- 1 caixinha de creme de leite;
- 1 colher de sopa de pó royal;
- 3 colheres de sopa de xilitol;
- 20 gotas de stévia

## Modo de preparo

1. Bata tudo no liquidificador, exceto o fermento, que deve ser misturado por último.
2. Despeje em uma assadeira;
3. Coloque para assar em forno médio por aproximadamente 30 min.
4. Depois de desenformado, despeje a cobertura.

### Cobertura:

- 1 caixa de creme de leite;
- 1 colher de manteiga;
- 2 colheres de cacau em pó;
- 3 colheres de xilitol

Coma sem peso na consciência!



# BOLO DE COCO FIT

*Receita que a Janice mandou.  
Fit, mas não tão fit assim.*



## Ingredientes

- 1 xíc. de farinha de arroz;
- 1 xíc. de farinha de coco;
- 100g de flocos de coco (com coco fresco fica infinitamente mais gostoso);
- 1 col. de sopa de fermento em pó;
- 4 ovos;
- ½ xíc. de óleo de coco;
- 200ml de leite de coco;
- 1 xíc. de açúcar demerara;
- Flocos de coco para decorar à gosto.

## Modo de preparo

1. Misture a farinha de arroz, a farinha de coco, os flocos de coco e o fermento. Reserve.
2. Bata no liquidificador: os ovos, o óleo de coco, o leite de coco e o açúcar demerara.
3. Despeje a mistura nas farinhas e misture até ficar homogêneo.
4. Coloque em uma forma com furo no centro (untada e enfarinhada) e leve para assar em forno médio (180 graus) por aproximadamente 30 minutos.
5. Se quiser, decore com flocos de coco.

Coma com só um pouquinho de peso na consciência!



# BOLO DE MANDIOCA GRATINADO

*Receita da Guiomar, que mandou essa foto no grupo e deixou todo mundo com água na boca!*



## Ingredientes

### MASSA

- 500g de mandioca crua ralada fina;
- ½ xícara de chá de leite de coco (ou 120ml);
- 1 ovo;
- ¾ xícara de chá de leite (ou 180ml);
- 1 xícara de chá de açúcar (ou 200g);
- ½ xícara de chá de leite condensado (ou 150g);

- ¼ xícara de chá de leite de coco ou (60ml);
- ¼ xícara de chá de queijo parmesão ralado fino (ou 40g).

### COBERTURA

- ¼ xícara de chá de leite condensado;
- ¼ xícara de chá de leite de coco;
- 1 gema;

## Modo de preparo

1. Em uma tigela a mandioca, o leite de coco, o ovo, o leite, o açúcar e o leite condensado e misture bem.
2. Transfira para uma assadeira untada com manteiga e leve ao forno pré-aquecido a 180° por 30 minutos.
3. Separadamente, faça a cobertura, misturando bem em uma tigela o leite condensado, o leite de coco e a gema, depois reserve.
4. Passados os 30 minutos de forno, retire a assadeira e distribua a cobertura por cima.
5. Salpique o queijo parmesão ralado sobre a cobertura e leve novamente ao forno por mais 35 minutos.
6. Retire do forno e sirva morno.



# BOLO DE MILHO DE LIQUIDIFICADOR

*Receita da Caru  
que fez sucesso  
imediatamente no grupo.*



## Ingredientes

- 3 ovos grandes;
- 1 lata de leite condensado;
- 1 garrafinha de leite de coco;
- 1 xícara de fubá de milho;
- 2 latas de milho em conserva (sem água);
- 1 col. de sopa de fermento em pó;
- 3 col. de sopa de manteiga;
- 1 xícara de açúcar (se você gostar de bolo mais docinho).

## Modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador (exceto o fermento em pó) e bata por 3 a 5 minutos.
2. Adicione o fermento em pó e misture com o auxílio de uma espátula.
3. Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada.
4. Leve ao forno médio pré-aquecido por 40 minutos.

\* Faz uma calda de goiabada e joga como cobertura. Fica melhor ainda!



# COOKIES DE AVEIA

(com cobertura de chocolate)

*Receita que a Janice mandou e depois reelaborou.*



FOTO ILUSTRATIVA. QUANDO ALGUÉM PREPARAR, POR FAVOR MANDE FOTO NO GRUPO PARA PODERMOS SUBSTITUIR.

## Ingredientes

- 70g de de aveia em flocos grandes;
- 20g de farinha de aveia;
- 50g de farinha de amêndoas;
- 1 pitada de sal;
- 50ml de mel (ou melado. ou agave);
- 40ml de óleo de coco derretido;
- 50g de chocolate 70% derretido.

## ACRESCENTADO APÓS REVISÃO

- 2 ovos;
- 1 col. sopa de fermento.

## Modo de preparo

1. Misture tudo.
2. Faça bolinhas.
3. Coloque em forma untada.
4. Leve ao forno por cerca de 20 minutos.

\* Receita em processo de avaliação do comitê editorial.



# CREME HOLANDÊS

*Receita que a  
Jussara mandou a  
pedidos e que usa  
em vários tipos de  
receitas mesmo  
sem saber se é  
original.*



## Ingredientes

- 2 latas leite condensado;
- 2 caixas de creme de leite;
- 2 latas de leite (a medida do leite condensado);
- 4 gemas.

## Modo de preparo

1. Bate todos os ingredientes no liquidificador.
2. Leva ao fogo e apura na panela até engrossar.
3. Apura até a consistência desejada

*Se ficar com bolinhas ou aspecto de pipocado, o truque é apurar bem e, depois de desligar, dar uma batida com o mixer, dentro da panela mesmo. Volta a ficar lisinho.*



# CRUMBLE DE MANGA

*Receita deliciosa  
de última hora  
da Caru.*



## Ingredientes

- 1 manga (Tommy, Rosa, Palmer);
- 5 pêsegos;
- 3 col. sopa de polvilho doce ou farinha Zaya.

### CROSTA

- 1 xic. chá de aveia em flocos;
- 1/2 xic. chá de castanha de caju;
- 1/2 xic. chá de farinha de amêndoas (opcional);
- 1/3 de xic. chá de açúcar de coco ou adoçante da preferência (xilytol, eritritol);
- 1 col. sopa de cacau em pó;
- 1/4 de xic. chá de manteiga gelada;
- 1/4 de col. chá de canela em pó.

## Modo de preparo

- Prepara a farofa e coloca por cima.
- Assar por 35 min a 180 graus



# GELATINA DE UVA DA TIA DINORÁ

*Receita da tia Dinorá que a Eneida mandou.*



FOTO ILUSRATIVA. QUANDO ALGUÉM PREPARAR, POR FAVOR MANDE FOTO NO GRUPO PARA PODERMOS SUBSTITUIR.

## Ingredientes

- 5 claras em neve;
- 6 colheres de sopa de açúcar;
- 4 folhas de gelatina branca;
- 4 folhas de gelatina branca;
- 1 xícara de creme de leite ou nata fresca;
- 1 vidro de suco de uva.

## Modo de preparo

1. Desmanche a gelatina numa xícara de suco de uva e deixe esfriar.
2. Faça um suspiro com as claras e o açúcar.
3. Junte ao suspiro uma xícara de suco de uva mais a nata, devagar.
4. Junte a gelatina dissolvida e fria.
5. Despeje numa forma molhada.
6. Leve a geladeira.
7. Com o restante do suco de uva, faça uma calda bem rala com uma colher de sobremesa de maisena. Açúcar a gosto.

\*Na hora de servir derrame a calda por cima da gelatina e enfeite com grãos de uva.



# MASSA FLORA. OU FROLA.

*Direto do caderno da Vovó Olinda!*



Massa flôra Iseta  
250 g. farinha de trigo - 27c  
200 g. manteiga ou 150 g. manteiga  
e 50 g. banha - 150 g. de açúcar <sup>x 1 1/2</sup>  
2 ovos as claras em neve  
1 colher sopa rasa de pó royal  
casca de limão se quiser  
mistura-se tudo untar a forma  
com manteiga e estender a massa  
com a mão na forma da altura  
de 1 cm, vai no forno quente  
tira do forno corta em quadra-  
dinhos.

A Miriam resgatou essa receita do caderno da Vovó. Fez com goiabada, mas a tia Ignez disse que o certo é com marmelada. Parece que o tal nome "Massa Flora" da torta italiana foi uma corruptela que os imigrantes fizeram do nome original. Lá na Itália é conhecida como "Pasta Frola".



# MASSA FLORA. OU FROLA.



*Leitura  
Facilitada*



## Ingredientes

- 250g farinha de trigo (2 xícaras);
- 200g de manteiga ou 150g de manteiga e 50g de banha;
- 150g de açúcar (1 xic. e 1/2);
- 2 ovos (as claras em neve);
- 1 colher sopa rasa de fermento royal;
- Raspas de limão, se quiser.

## Modo de preparo

1. Em uma bacia misture a farinha e o fermento.
2. Adicione o açúcar e mexa mais um pouco.
3. Acrescente os ovos e a manteiga na mistura.
4. Unte a forma com manteiga.
5. Estenda a massa com as mãos na forma, para que fique na altura de 1cm.
6. Asse em forno pré-aquecido.
7. Retire do forno e corte em quadradinhos.



# PAVÊ DE CHOCOLATE E BAUNILHA

*Receita que a Janice mandou, com direito a piada de tiozão "pra vê ou pra comê" rsrs!*



## Ingredientes

### CREME DE BAUNILHA

- 1 lata de leite condensado;
- 2 latas de leite integral;
- 3 gemas;
- 2 col. de manteiga;
- 1 col. amido de milho dissolvido em  $\frac{1}{2}$  xic. leite;
- 2 col. essência de baunilha;
- 1 lata creme de leite.

## Modo de preparo

### CREME DE BAUNILHA

1. Junte todos os ingredientes, exceto o creme de leite.
2. Leve ao fogo médio, mexendo durante todo o processo de cozimento para não empelotar. Quando aparecer o fundo da panela, desligue o fogo, junte o creme de leite e mexa mais um pouco até incorporar.
3. Deixe na panela para amornar. Se formar película na parte superior é só mexer bem antes de usar.

*\*Dica: Passe as gemas por uma peneira. Fure-as para que elas "escorram" para dentro da panela. Descarte o que sobrar.*

**FOTO ILUSTRATIVA. QUANDO ALGUÉM PREPARAR, POR FAVOR MANDE FOTO NO GRUPO PARA PODERMOS SUBSTITUIR.**

### GANACHE

- 400g de chocolate meio-amargo ou blend;
- 400g de creme de leite.

### PAVÊ

- 400g de bolacha maizena;
- 1 xícara de leite;
- 2 col. chocolate em pó;
- 100g chocolate branco.

### GANACHE

1. Derreta o chocolate em banho-maria ou no micro-ondas, junte o creme de leite e mexa bem até obter um creme lisinho e brilhante.

### MONTAGEM DO PAVÊ

1. Misture o leite e o chocolate em pó para molhar as bolachas. Faça camadas na ordem: creme, bolacha, ganache. Nas últimas, coloque só creme e ganache.
2. Termine decorando com chocolate branco picado.
3. Leve à geladeira, sirva no dia seguinte e aproveite!



# PÉ DE MOLEQUE DE KARO

Receita que o Luiz Antonio mandou, parte do repertório familiar.



Pé de moleque de Karo  
3 x de amendoim, 1 de  
3 x <sup>caras</sup> de açúcar, 6 colheres  
de água, 1 <sup>colher</sup> colher de bicarbo-  
nato. Por no fogo  
do junto quando ficar  
domado (depois de estar 5 minutos) <sup>depois de estar 5 minutos</sup>  
mescendo sempre, e  
o bicarbonato.  
Despejar em pratos  
tardos, e quando  
tiver no ponto de co-  
co, corta-se em ped-  
aços precisa esfriar bem  
e cortar. Logo estará pro-  
prio de 5 minutos que é  
que está pronto.

O pé de moleque deu o que falar no grupo. Esse da foto o Luiz Antonio disse que não deu certo, ficou muito puxa puxa. Eneida e Janice contribuíram com dicas. Pergunta que não quer calar: ainda existe Karo?!



# PÉ DE MOLEQUE QUE DÁ CERTO

(depois de algumas tentativas)



*Versão da Eneida*



## Ingredientes

- 500g de amendoim torrado e sem pele (isto é o mais chato);
- 1 xícara de açúcar;
- ½ xícara de água;
- 1 lata de leite condensado.

## Modo de preparo

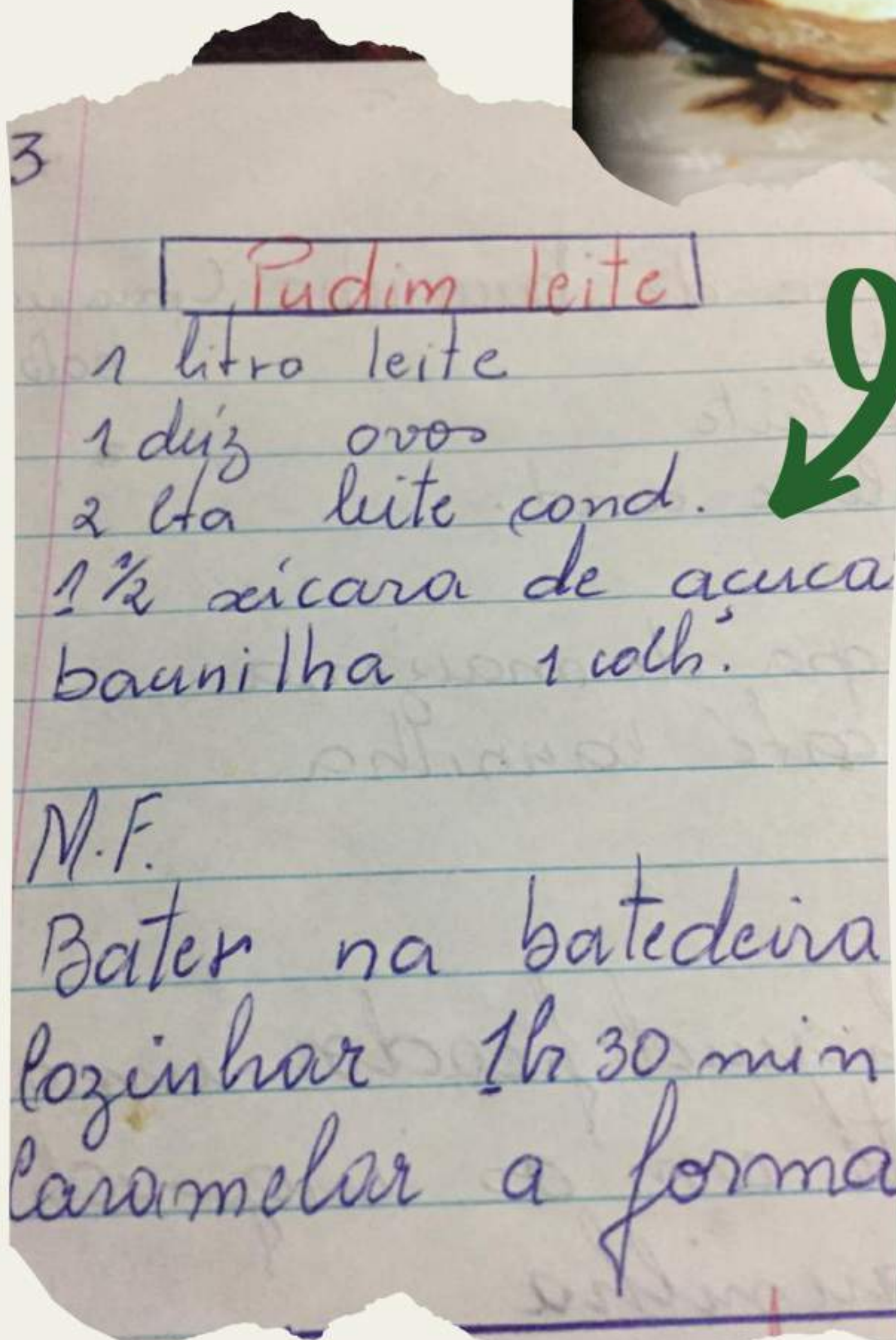
1. Coloque os amendoins e o açúcar numa panela e deixe açucarar como que para fazer amendoim caramelado, mas deixe só açucarar (deu pra entender?).
2. Adicione o leite condensado e vá mexendo até desgrudar do fundo. Cuidado para não deixar muito, senão fica muito duro. É pouco tempo, cerca de 10 minutos, dependendo do fogo, ou um pouco menos.
3. Despeje numa forma untada com margarina.
4. Deixe esfriar e corte.

\* Eneida conta que não acertou da primeira vez, ficou mole. Na segunda, muito duro. Mas para os que são bons na cozinha, diz ela, deve acertar na primeira.



# PUDIM DE MUITOS OVOS DA TIA ZENA

*O clássico dos  
clássicos da família*



O pudim da tia Zena é uma verdadeira instituição familiar. Até os que não tiveram o privilégio de conviver tanto com ela conhecem a história do famoso pudim, que levava todos os ovos que houvesse na geladeira e que ninguém nunca conseguiu igualar.



# PUDIM DE MUITOS OVOS DA TIA ZENA

*Leitura Facilitada*



## Ingredientes

- 1l de leite;
- 1 dúzia de ovos (ou todos que houver na geladeira);
- 2 latas de leite condensado.
- 1 col. de baunilha.
- 1 e ½ xícara de açúcar (há controversias no grupo se o açúcar era colocado na mistura ou só para calda).

## Modo de preparo

1. Bata por cerca de 10 minutos na batedeira (nas antigas era por 15 minutos, mas nas mais novas se for todo esse tempo cria muita espuma).
2. Cozinhe por cerca de 1h30.
3. Caramelize a forma.

\* Use uma forma grande.

Nota da Produção: o modo de preparo para alguém que não é exatamente familiarizado com a cozinha é muito vago. Mistura tudo para bater? Ou só os ovos? Cozinha em banho maria? Ajuda dos universitários, por favor!



# QUEIJADÃO DA TIA JÚLIA

*Testada, aprovada  
e enviada pela  
Jussara.*



FOTO ILUSRATIVA.  
QUANDO ALGUÉM  
PREPARAR, POR  
FAVOR MANDE  
FOTO NO GRUPO  
PARA PODERMOS  
SUBSTITUIR.

## Ingredientes

- 4 ovos grandes;
- 4 xícaras de açúcar;
- 1 xícara de farinha de trigo;
- 3 xícaras de leite;
- 150g de coco ralado grosso;
- 50g de queijo ralado;
- 2 col. de sopa de margarina;
- 1 col. de sopa rasa de fermento.

## Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes com mixer ou liquidificador.
2. Despeje em uma forma.
3. Leve ao forno por cerca de 50 minutos.
4. Desenforme e sirva.

### \* QUEIJADÃO DA TIA JÚLIA \*

4 ovos grandes  
4 xíc de açúcar  
1 xíc de farinha de trigo  
3 xíc de leite  
150 gr de coco ralado grosso  
50 gr de queijo ralado  
3 col de margarina  
1 col rasa de fermento

Mistura tudo com o mix e  
coloca no forno ± 50 min.



# SONHO DA ENEIDA... OPS, DA TIA DINORÁ

*A Eneida mandou,  
mas deixou bem  
claro que a origem  
da receita é da  
tia Dinorá.*



## Ingredientes

- 1 xíc. de leite morno;
- 1 col. sopa de fermento para pão;
- 4 ovos;
- 1 col. chá de sal;
- 100g de manteiga;
- 2/3 de xíc. de açúcar;
- Cerca de 1kg de trigo.

\*Essa receita rende cerca de 40 sonhos...

## Modo de preparo

1. Dissolva o fermento no leite morno.
2. Junte os ovos batidos, o sal, a manteiga, o açúcar e o trigo até ficar uma massa lisa e firme, mas não muito dura.
3. Deixe crescer bem (como pão).
4. Abra a massa com um rolo e corte em rodela com um copo (eu não abro com rolo, pego as porções com a mão e moldo redondas, porque é mais prático e rápido).
5. Recheie com marmelada ou goiabada.
6. Deixe os sonhos crescerem.
7. Retire um pedacinho da massa e coloque num copo com água. Quando a massa subir é porque está no ponto.
8. Aguarde 10 minutos e frite os sonhos em gordura quente.
9. Passe no açúcar com canela. Bom apetite!



# SORVETÃO DE LAMBER O PRATO

*Receita da Jussara  
que é sucesso nas  
festas de família.  
Na mesma linha da  
Cassata da Tia Ignez.*



## Ingredientes

- 2 latas leite condensado;
- 2 latas creme de leite;
- 2 latas de leite (a do leite condensado);
- 4 gemas.

## Modo de preparo

1. Bata tudo no liquidificador e apure na panela até engrossar (quando ferve, ele sobe, aí abaixa o fogo e fica mexendo até engrossar).
2. Desligue o fogo e deixe esfriando.
3. Bata as 4 claras em neve, puras, até ficarem bem durinhas.
4. Misture o creme com elas, devagarinho, até ficar bem homogêneo.
5. Caramelize uma forma de furo no meio, coloque a mistura em cima do açúcar quente e leve ao freezer.
6. Para desenformar, pode colocar a forma uns 30 segundos na boca do fogo e depois virar num prato. O sorveteão cai inteirinho!



# STROGONOFF DE NOZES



*Mais uma  
receita da  
Jussara,  
doceira de mão  
cheia!*



FOTO ILUSRATIVA.  
QUANDO ALGUÉM  
PREPARAR, POR  
FAVOR MANDE  
FOTO NO GRUPO  
PARA PODERMOS  
SUBSTITUIR.

## Ingredientes

- 2 latas de leite condensado;
- 3 col de Nescau bem cheias;
- 6 gemas;
- 2 colheres de manteiga sem sal;
- 6 claras em neve bem batidas;
- 500g de nozes picadas;
- 2 latas de creme de leite sem soro;
- Licor de cacau ou outro de sua preferência, a gosto;
- 250gr de uvas passas embebidas no licor (se não apreciam , pode fazer sem as uvas ).

## Modo de preparo

1. Apure na panela: manteiga +leite condensado + gemas + nozes picadas, até engrossar bem.
2. Deixe esfriar e acrescente o creme de leite + claras em neve + uvas passas ou só o licor.

\* A mistura dá uma travessa grande. Se for para poucas pessoas, pode fazer meia receita.



# TIRAMISU

*Janice enviou a história e a receita desse clássico italiano, que pegou com a sua professora.*



## História

Nos banquetes da Idade Média não havia uma ordem para comer. A mesa era posta com tudo o que havia disponível: pães, carnes, guisados, tortas, queijos, frutas, bolos e tudo o mais que pudessem servir. Não havia diferenciação de etapas, como entrada e prato principal e cada comensal alimentava-se com aquilo que melhor lhe agradava, ou seja, da forma e na sequência que quisesse. Isso era usado com o propósito de ostentar a riqueza do anfitrião. Somente no século XIX é que a sobremesa passou a ser apresentada ao final da refeição, por interferência de Catarina de Médicis, que em 1533 deixou Florença para se casar com o futuro rei francês Henrique II.

Parte do dote da nobre era composto de livros de receitas e de seus próprios cozinheiros. Também foi através dela que começaram a comer com garfos (porque na França até então não se usavam) e, também, apresentar as sobremesas somente ao final das refeições. A mudança feita por ela tinha por princípio facilitar a ordem de preparo e saída dos alimentos na cozinha, evitando que esfriassem e, como “prêmio aos convidados” a sobremesa, ou melhor dizendo, o “festival de opções de sobremesas” passou a ser servida somente ao final. O que todos concordamos, porém, é que um almoço ou jantar especial sem sobremesa fica incompleto!

O Tiramisu foi criado no século XVI para homenagear o Duque da Toscana, Cosme II de Médicis, quando de sua chegada a Siena. Os confeitores de Siena, desejando que o Conde guardasse uma boa recordação da cidade, prepararam especialmente para a ocasião uma sobremesa com os ingredientes mais nobres que possuíam, ou seja: o queijo mascarpone, o chocolate e o café.

Dizem que há uma lenda que durante o Renascimento, o Tiramisu era considerado um potente afrodisíaco, e por esse motivo era preparado para os amantes e servidos ao cair da noite para proporcionar mais energia. Traduzindo ao pé da letra, Tirami sù significa literalmente “puxa-me para cima” desejando significar uma sobremesa leve e tão especial que te levaria aos céus ...

Charmoso, não?

Imagina poder contar essas histórias ao servir sua sobremesa num encontro especial! Itália...em cada prato de sua culinária, uma história, e a cada sabor ... mais parece um encontro de amor !!!

Vamos aguardar as vacinas e assim que o mundo estiver saudável e seguro, primeira providência é arrumar as malas, e partir para a Itália. Avanti!



# TIRAMISU

*Receita que a Janice enviou cheia de anotações e flechas e não conseguiu digitar. Sobrou pra produção... Qualquer erro, reportem-se a ela por favor.*



**QUANDO ALGUÉM PREPARAR, POR FAVOR MANDE FOTO NO GRUPO PARA PODERMOS SUBSTITUIR.**

## Ingredientes

- 1 pacote de bolachas champagne;
- 6 a 7 ovos frescos;
- 1 pote grande de nata fresca ou creme de mesa;
- 1/2 copo de licor doce tipo vinho do porto;
- 1 copo de café morno;
- 6 col. chocolate do padre meio amargo;
- 1 xícara de açúcar.

## Modo de preparo

1. Esfarele as bolachas junto ao café morno até ficar uma migalha.
2. Forre uma forma Marinex com a mistura e coloque no freezer.
3. Separe as gemas e as bata com açúcar, acrescentando aos poucos o licor, até ficar bem espumoso e macio.
4. Em outra tigela, bata as claras em neve bem firme e separe.
5. Por último, bata a nata com 2 col. de açúcar e não deixe passar o ponto para que não se torne manteiga.
6. Misture a nata com a gemada e no fim as claras, bem devagar.
7. Despeje o creme na forma com a mistura de bolacha já bem firme e volte ao congelador.
8. Tire do congelador 20 ou 30 min. antes de servir e polvilhe o creme com o chocolate.
9. Deixar no congelador pelo menos 12 horas antes de servir.



# TORTA DE REQUEIJÃO

*Receita da Eneida.  
Ajudou a Jussara a  
descobrir que o  
segredo da torta era  
as claras em neve.*



## Ingredientes

### PARA A CASCA DA TORTA

- 8 colheres de farinha de trigo;
- 6 colheres de açúcar;
- 2 gemas;
- 2 Colheres de manteiga.
- Um pouco de leite charas batidas em neve para dar liga.

### PARA O RECHEIO

- 375g de requeijão;
- 75g de açúcar;
- 4 ovos;
- 2 col. de sopa de farinha de trigo;
- 50g de passas;
- Casca de limão ralada;
- 3 colheres de sapa de nata;
- 1l de creme de leite;

## Modo de preparo

- Misture o requeijão com a nata e as gemas.
- Acrescente as cascas de limão e as passas.
- Por último. misture as claras em neve.
- Na hora de ir ao forno, salpique uma colher de açúcar refinado.

**FOTO ILUSRATIVA.  
QUANDO ALGUÉM  
PREPARAR, POR  
FAVOR MANDE  
FOTO NO GRUPO  
PARA PODERMOS  
SUBSTITUIR.**



# TORTA LISTRADINHA DE MAÇA

*Receita que a Caru  
mandou. Tomei a  
liberdade de  
acrescentar o  
"listradinha" para  
diferenciar das  
outras tortas de  
maça do livro.*



## Massa

Primeiro, você começa fazendo a massa. Misture 100g de manteiga sem sal com 6 colheres (sopa) de açúcar, até formar uma farofinha. Acrescente 1 ovo, 2 xícaras de farinha de trigo, 1/2 colher (chá) de fermento em pó e uma pitada de sal. Misture tudo até formar uma bola homogênea, lisa e que não grude mais na mão. Enrole essa bola num filme plástico e deixe na geladeira.

## Recheio

Para o recheio, coloque numa panela: 6 maçãs descascadas e picadas, 1 colher (sopa) de manteiga sem sal, 1 colher (chá) de canela em pó e 4 colheres (sopa) de açúcar.

Leve ao fogo e misture bem.

Tampe a panela e deixe as maçãs cozinharem.

Eu esqueci de marcar quanto tempo levou, mas não é muito demorado não viu, algo em torno de 20 minutos.

Por precaução, fique sempre de olho na panela, de vez em quando dê uma misturada para se certificar de que o açúcar não está queimando. As maçãs estão no ponto quando elas dão uma leve murchada e diminuída de tamanho, mas ainda estão inteiras. Quando esse ponto chegar, dissolva 1 colher (sopa) de amido de milho em 1 xícara de suco de laranja.

Despeje essa mistura na panela, bem devagar e mexendo sempre para não formar grumos. Continue mexendo até o caldo engrossar. Desligue o fogo e deixe esfriar.



# TORTA PREGUIÇA DE MAÇÃ

*Receita da Eneida.  
O bolo já está  
cortado na foto  
porque, mal saiu do  
forno, e o Fernando  
e Sidney já  
avançaram...*



## Ingredientes

- 1 e ½ xíc. de açúcar;
- 2 ovos;
- 100g de margarina ou manteiga (3 col. de sopa);
- 2 xíc. de trigo
- ½ col. de fermento Royal
- 3 ou 4 maçãs;
- Uvas passas embebidas em um pouco de rum.

## Modo de preparo

1. Corte as maçãs em pedaços pequenos, não muito grossos.
2. Coloque um pouco de açúcar e canela com as passas que ficaram embebidas no rum.
3. Bata bem o açúcar, os ovos e a manteiga.
4. Junte as maçãs e as uvas passas à mistura. Ao juntar as maçãs, mexa com uma espátula. Como não vai leite na receita, a massa fica bem firme.
5. Coloque a mistura em uma forma de buraco no meio e leve ao forno.
6. Quando desgrudar nas laterais, a torta está pronta.



# TORTA PREGUIÇA DE MAÇÃ (o retorno)



*Mais uma torta preguiça, essa com farofa, enviada pela Jussara...*

## Ingredientes

- 2 xícaras de farinha;
- 2 xícaras de açúcar;
- 1 col. de sopa rasa de fermento;
- canela em pó a gosto;
- margarina ou manteiga em quantidade suficiente para fazer uma farofa com essa mistura seca acima.
- 6 maçãs fugi fatiadas.

## Modo de preparo

1. Misture a farinha, o açúcar, o fermento, a canela e a margarina ou manteiga a colheradas e mexendo, até virar uma farofa.
2. Polvilhe açúcar e canela sobre as maçãs.
3. Num pirex, coloque as maçãs fatiadas e polvilhadas (escorrendo a calda que se formou).
4. Cobre as maçãs com a farofa.
5. Leve ao forno por uns 20 minutos (dependendo da potência do forno). Está pronto quando a farofa ficar sequinha.

\* Muito bom para servir com sorvete de creme.

\* Se for servir como sobremesa de uma refeição, sugiro colocar no forno na hora em que começarem a comer.

FOTO ILUSTRATIVA.  
QUANDO ALGUÉM  
PREPARAR, POR  
FAVOR MANDE  
FOTO NO GRUPO  
PARA PODERMOS  
SUBSTITUIR.



# TRUFAS FIT

*Depois de tantos doces, acho que a Jussara mandou essa receita saudável para aliviar a culpa. rsrs.*



## Ingredientes

- 1 xícara de nozes ou castanhas moídas;
- 1 xícara de tâmaras picadinhas;
- 1 col. de sopa de cacau;
- 3 col. de sopa de água;
- 1 col. de sopa de mel.

## Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Faça bolinhas da mistura com as mãos.
3. Passe as bolinhas no cacau em pó.

Estão prontas! Fácil, né?



# RELÍQUIAS DA FAMÍLIA

*Durante esse projeto surgiram algumas relíquias de família: receitas escritas à mão, fotos de família, de objetos. Bom para recordar!*



Nossa inigualável Tata, personagem de tantas histórias e responsável por tantos almoços, jantas e lanches, em linda fotografia da Guiomar. Que por sinal, não aparece na foto ao lado. Atrás, Luis Antonio, Janice e Jussara. Na frente, Miriam e um mini Paulo.



# RELÍQUIAS DA FAMÍLIA

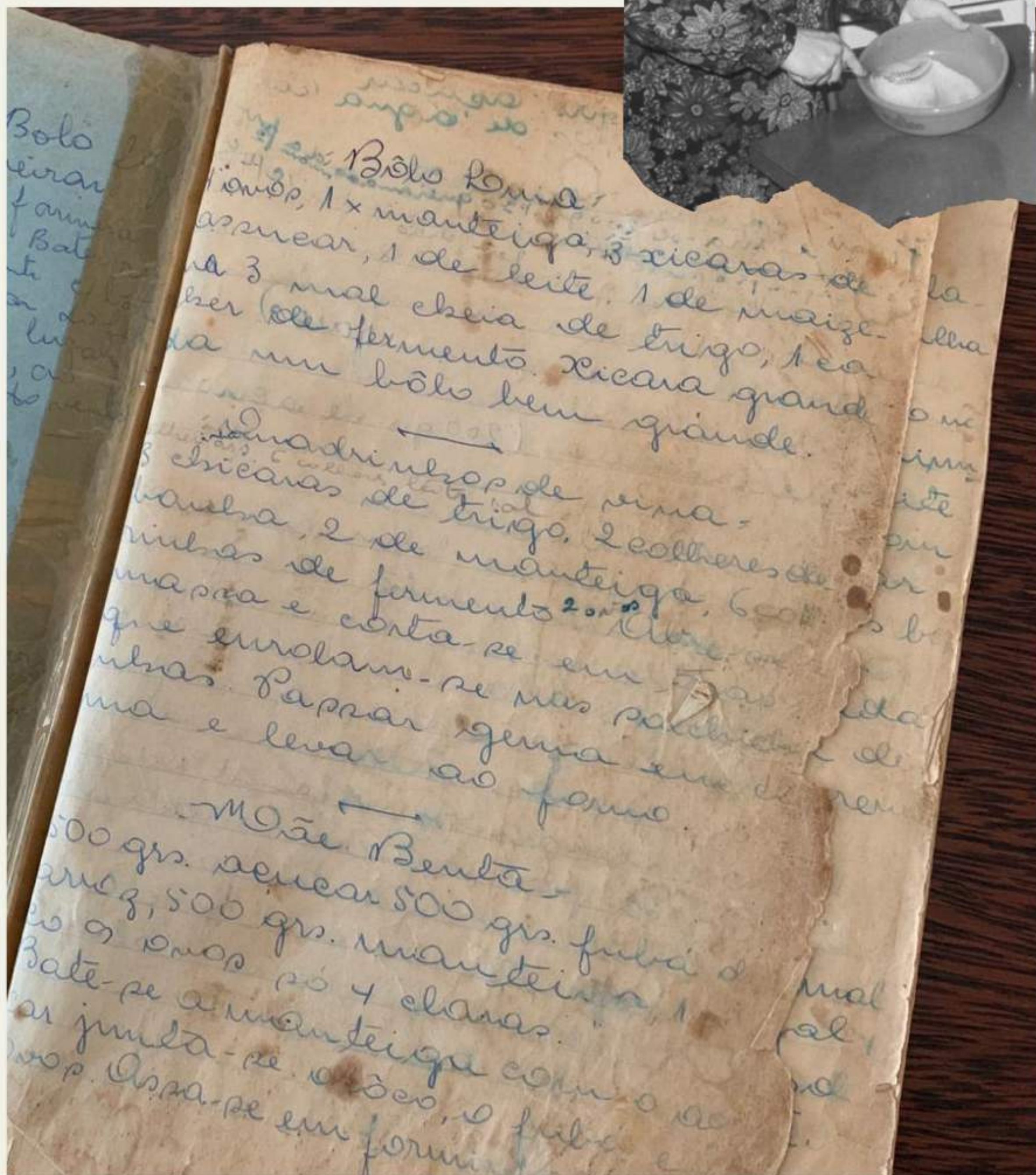
*Objetos de  
estimação que  
surgiram no  
decorrer do  
projeto.*



A panela da Diti que o paulo continua usando, a leiteira da vovozinha que virou porta utensílios da Janice e a forma do pudim mais famoso de toda a história da família.



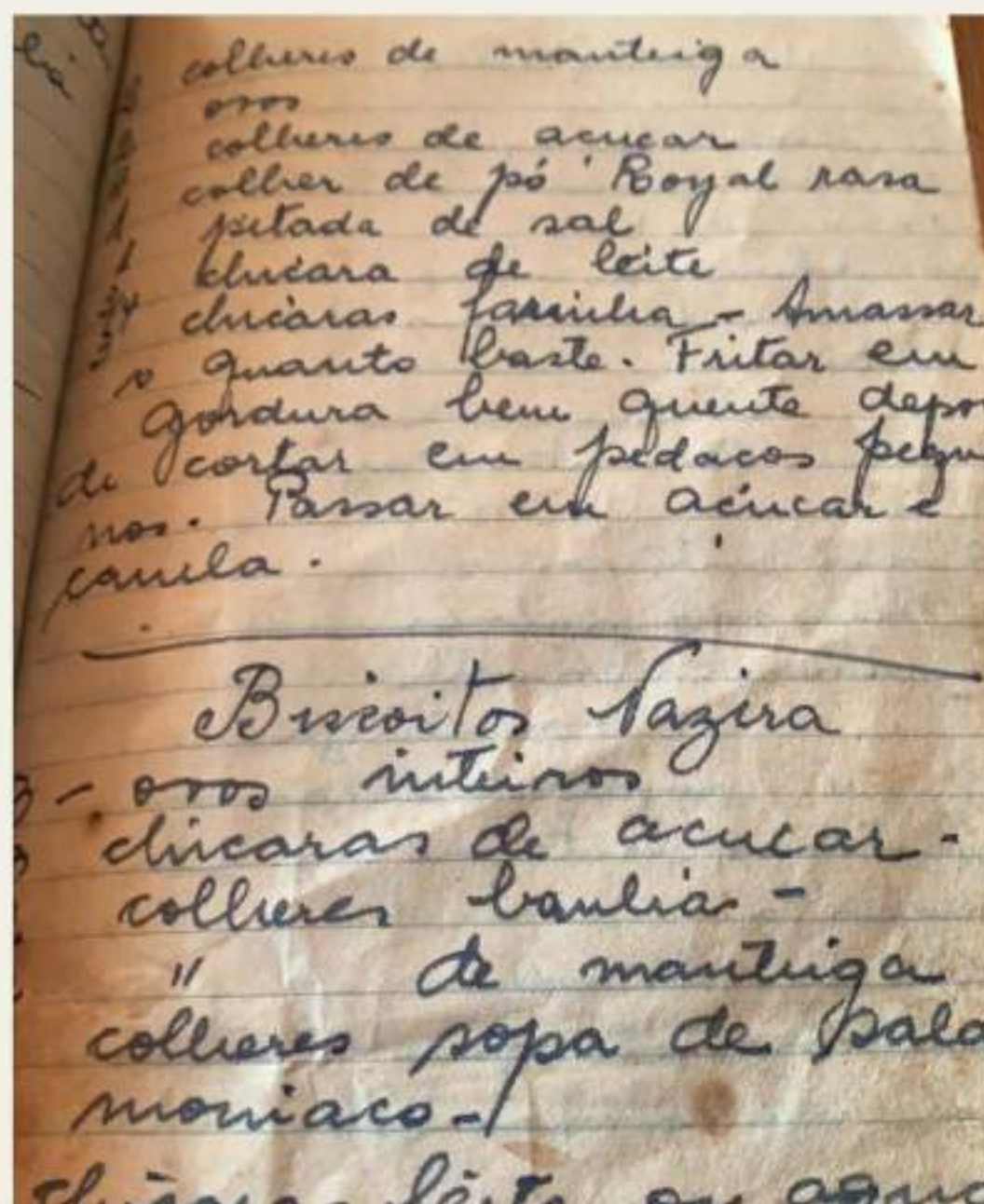
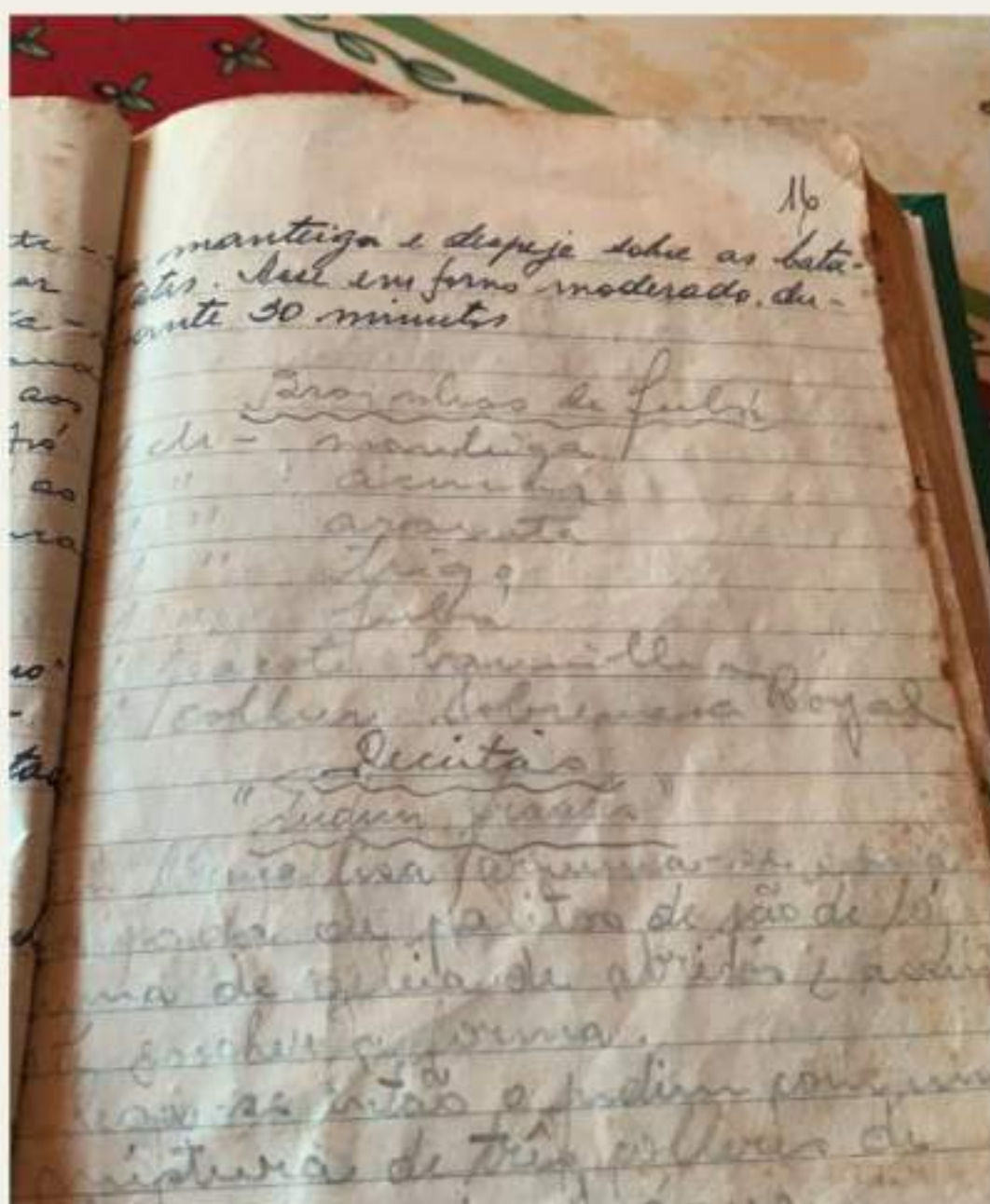
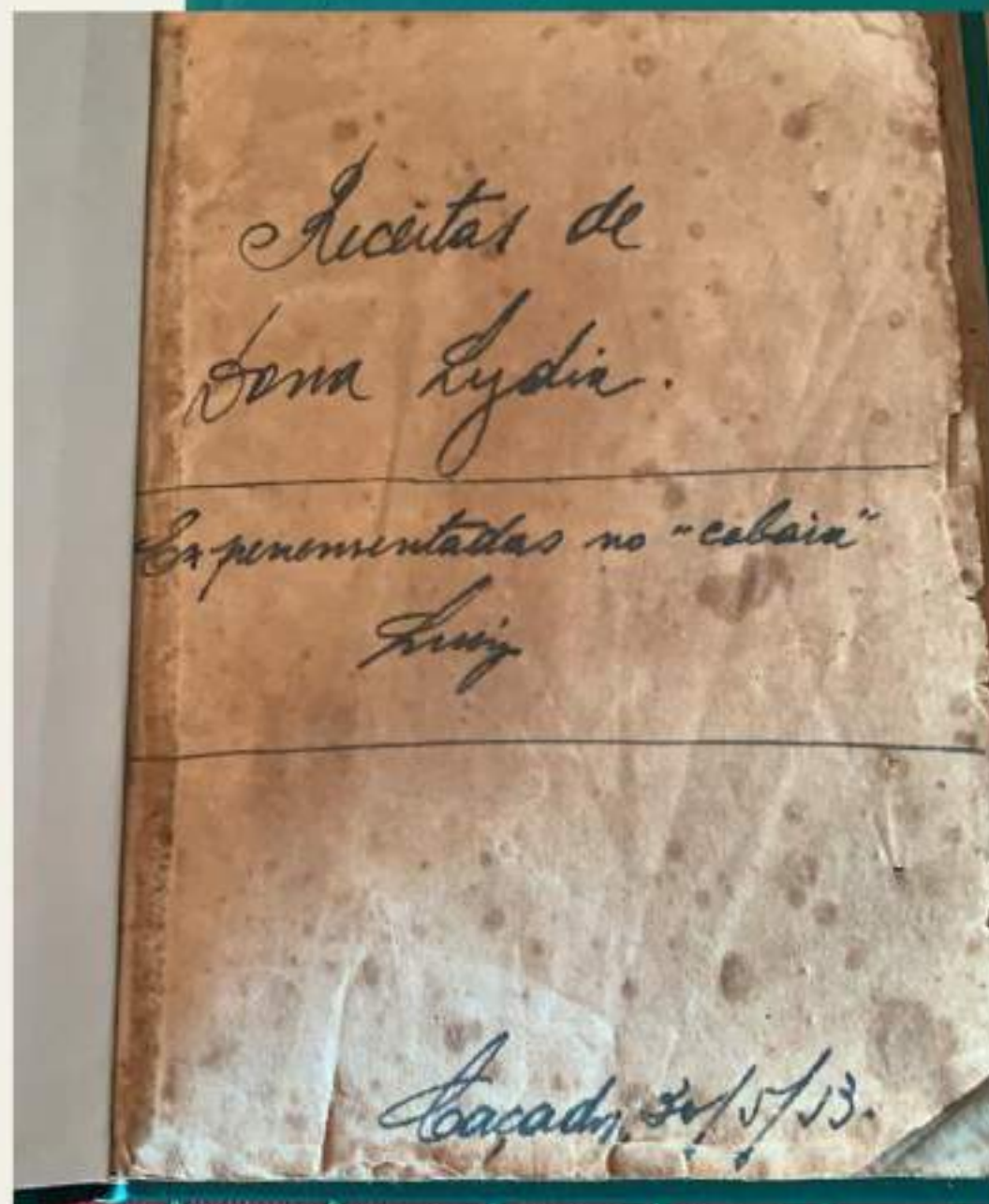
# TIA DINORÁ E SEU LIVRO DE RECEITAS



A habilidade da tia Dinorá na cozinha é de conhecimento de todos. Suas receitas, principalmente de doces, sempre foram muito cobiçadas. Para quem conseguir interpretar, o livro de receitas dela é um verdadeiro tesouro.



# VÓ LYDIA E SEU LIVRO DE RECEITAS



Esse era o livro de receitas da vó Lydia, que está com a Jussara. Ela até encadernou para preservar. Lá tem clássicos da família e até a escrita do vô Luiz em uma receita. De doce, obviamente.