

**COZINHA
PARA QUEM
NÃO TEM
TEMPO**

Mafalda Pinto Leite

**COZINHA
PARA QUEM
NÃO TEM
TEMPO**

Fotografias de Nuno Correia

Produção de Ana Trancoso

Edição

A Esfera dos Livros
R. Barata Salgueiro nº 30 – 1.º esq
1269-056 – Lisboa
Tel. 213 404 060
Fax 213 404 069
www.esferadoslivros.pt

Distribuição

Sodilivros, SA
Travessa Estevão Pinto, 6 A
1070-124 Lisboa
Tel. 213 815 600
Fax 213 876 281
geral@sodilivros.pt

1.ª edição

Maio de 2010

Fotografias

Nuno Correia

Produção

Ana Trancoso

Paginação

Gráfica 99

Revisão

Sofia Graça Moura

Impressão e acabamento:

Gráfica Manuel Barbosa & Filhos

Depósito legal n.º

308 151/10

ISBN

978-989-626-218-1

Reservados todos os direitos de acordo com a legislação em vigor

© Mafalda Pinto Leite, 2010

© A Esfera dos Livros, 2010

Índice

Na cozinha	21
------------	----

Lista de compras	24
------------------	----

Produtos da estação	28
---------------------	----

10 minutos

Pequeno-almoço

Aveia com frutos silvestres	32
Baguete de pequeno-almoço grelhada	32
Batido de aveia	32
Batido de banana e mel	33
Batido de <i>cheesecake</i>	33
Batido de figos e mel	33
Batido de romã	33
Batido tropical	34
Brioche mistos prensados	34
<i>Bruschetta</i> de banana	34
Café gelado	34
Chocolate quente de canela	35
Chocolate quente de menta	35
<i>Frittata</i> de 3 queijos	35
Frutos secos com requeijão de laranja	36
<i>Lassi</i> de cardamomo e banana	36
<i>Lassi</i> de manga	36
Leite batido com baunilha	37
Leite quente de caramelo	37
Melão «casca de carvalho» e gengibre	37
Molho de rosas, para salada de fruta	37
<i>Panini</i> básico	38
<i>Panini</i> bacon e <i>gorgonzola</i>	38

<i>Panini</i> com chocolate e avelã, com fatias de pêra	38
<i>Panini</i> com manteiga e açúcar	38
<i>Panini</i> com queijo de cabra e <i>radicchio</i>	39
<i>Panini</i> com sardinhas ou anchovas e parmesão	39
Panquecas	39
Panquecas leves de requeijão com limão e açúcar	39
Papaia com coco	40
Pequeno-almoço de fruta e cuscuz	40
Pequeno-almoço de frutos tropicais	40
Pequeno-almoço de frutos vermelhos	41
Pêra e mel	41
<i>Smoothie</i> de camomila, pêsego e gengibre	41
<i>Smoothie</i> de frutos silvestres	41
<i>Smoothie</i> de melão, ananás e hortelã	42
Sumo de melão e gengibre	42

Entradas

Atum derretido	44
<i>Bruschetta</i> de queijo de cabra curado e cebola vermelha	44
Cogumelos com alho	44
Cogumelos <i>portobello</i> recheados com queijo de cabra e espinafres	45
<i>Foie gras</i> com cerejas e espinafres bebês	45
<i>Mozzarella</i> bebé embrulhada em presunto estaladiço	46
Pasta de atum	46
Pequenas taças de <i>bacon</i> com ricota	46
Queijo de cabra panado com marmelada	47
Queijo <i>feta</i> marinado com hortelã, malaguetas e alho	47
Rúcula, <i>pesto</i> de tomate seco, presunto e <i>bocconcini</i>	47

Salada César com molho cremoso de parmesão	48
Salada de abacate, rúcula e salsa	48
Salada de arroz com ervilhas de quebrar, hortelã e lima	49
Salada de batata, aneto e presunto	49
Salada de camarão, manga e espinafres	49
Salada de cevada e agrião	50
Salada de cogumelos quentes com queijo <i>haloumi</i>	50
Salada de feijão-frade com malaguetas frescas	51
Salada de feijão-manteiga e milho com molho de mostarda de grão	51
Salada de frango e hortelã com molho de iogurte	51
Salada de frango, maçã e nozes	52
Salada de frango e manga com molho de lima e malagueta	52
Salada de frango e tortilhas	52
Salada de galinha e pêssego com molho de limão e pimenta	53
Salada de maçã, salva e queijo de cabra	53
Salada de massa integral com atum, espinafres, malagueta e limão	53
Salada marroquina de beterraba, canela e salsa	54
Salada de ovo mal cozido com molho de anchovas	54
Salsa de pêssegos	55
Salada de pêssegos e espargos com molho de hortelã	55
Salada de rúcula, <i>frisée</i> e alface vermelha com morangos	56
Tomates marinados em basilico	56
Tostas de pão <i>pita</i> com <i>dip</i> de pepino	56
Tortilhas de <i>camembert</i> e papaia	57
<i>Wraps</i> de alface com camarão e papaia	57

Sopas

Creme de <i>courgette</i>	59
Sopa asiática com porco e massa	59
Sopa de batata-doce e tomilho	59
Sopa de camarão, coco e lima	60

Sopa de frango, alho-francês e <i>risoni</i>	60
Sopa de frango, batata e estragão	60
Sopa de lentilhas vermelhas, malagueta e hortelã	61
Sopa de <i>miso</i> com cogumelos e tofu	61
Sopa de salmão fumado	61
Sopa de tomate, espinafres e feijão branco	62
Sopa de tomate e funcho com <i>crostini</i> de parmesão	62
Sopa verde	63

Pratos principais

Carne

Bife de cogumelos selvagens com molho balsâmico	65
Bife com molho de pimenta verde	65
Bife do lombo com <i>tapenade</i> de azeitonas verdes	66
Costeletas de cordeiro com <i>pesto</i> de pistácio	66
Costeletas de porco com <i>chutney</i> de pêra e cebola	67
Escalopes de vitela com <i>mozzarella</i> e espinafres	67
Filete de porco com maçãs e molho de mostarda	67
Frango assado com espinafres, tomate e <i>mozzarella</i>	68
Panados de parmesão	68
Porco com molho de marmelada	69
Salteado de carne com molho de mel e mostarda	69

Peixe

Bifes de atum com limão e alho	69
Caril de peixe	70
Crepe de ervas com salmão fumado	70
Espargos brancos assados com salmão e creme de <i>wasabi</i>	71
Filetes de peixe-galo assado com crosta de ervas	71
Hambúrgueres de atum	72
Peixe ao vapor com molho de coco	72
<i>Pizza</i> de salmão fumado	72

Salmão grelhado com salada de <i>chevril</i> . . .	73
Salteado de <i>chilli</i> e camarão	73

Vegetais

Abóbora e <i>miso</i>	73
Brócolos e couve-flor com natas e mostarda	74
Caril de tofu e legumes	74
Cogumelos e alho caramelizado	74
Cogumelos e espinafres com manteiga de parmesão	75
<i>Courgette</i> e azeitonas	75
Couve-de-bruxelas e <i>bacon</i>	75
Hambúrgueres de cuscuz e queijo de cabra	76
Legumes grelhados com <i>hummus</i> e <i>chutney</i> verde	76
Panqueca de <i>courgette</i> , basilico e ricota	76
Pataniscas de cenoura com molho de iogurte	77
<i>Pesto</i> de hortelã	77
<i>Pizza</i> de batata-doce	78
Puré de batata-doce	78
<i>Rosti</i> de batata-doce	78
Salteado de tofu marinado e cajú	79
<i>Tabouli</i> de hortelã	79
Tortilha de alho-francês bebé e batata-doce	79
Triângulos de espinafres e ricota	80

Ovos

Omeleta de queijos	80
------------------------------	----

Massas

<i>Farfalle</i> com salmão fumado, vodka e tomilho	82
<i>Fettuccine</i> com cogumelos, limão e presunto	82
<i>Fettuccine</i> com legumes de Inverno e <i>feta</i>	83
<i>Fettuccine</i> de limão, alho-francês e frango	83
<i>Fusilli</i> com funcho, salva e queijo azul . . .	83
Lasanha de queijo	84

<i>Linguine</i> de presunto, queijo fresco e ervilhas	84
Massa com espargos, <i>pesto</i> de hortelã e ovo escalfado	85
Massa com fiambre e mostarda de grão . .	85
Massa com molho de queijo	85
Massa com salmão fumado e aneto	86
Massa curta com favas e ervilhas	86
Massa de atum e tomate	87
Massa de <i>sashimi</i> de salmão com compota de limão	87
Massa de tomate e chouriço	87
<i>Noodles</i> de porco desfiado e pêssogo . . .	88
<i>Noodles somen</i> com salmão fumado . . .	88
<i>Orecchiette</i> com alho e brócolos	89
<i>Pappardelle</i> com alho-francês e <i>mascarpone</i>	89
<i>Pappardelle</i> com cogumelos <i>porcini</i> secos, tomilho, tomate e <i>mascarpone</i>	90
<i>Penne</i> de <i>bacon</i> e cogumelos	90
<i>Penne</i> com molho de tomate-cereja e <i>bacon</i>	91
Salteado de cogumelos com <i>bok choy</i> e <i>noodles soba</i>	91
<i>Spaghetti</i> com camarões e rúcula	92
<i>Spaghetti</i> com manteiga de salva e migalhas de alho	92
<i>Taglierini</i> com salmonete, tomate seco, malagueta, salsa e azeitonas pretas . . .	93
<i>Tagliatelle</i> de presunto	93

Sobremesas

Biscoitos de champanhe com <i>custard</i> acompanhado de alperces caramelizados	95
Bolinhos de coco	95
Bolo de Verão	95
Brioche de chocolate	96
<i>Bruschetta</i> de fruta fresca e <i>mascarpone</i> . .	96
<i>Cheesecake</i> de morango	97
Churros	97
Minitartes de framboesas e <i>mascarpone</i>	98
Minitartes de laranja e framboesas	98
Pastéis de chocolate e avelã	99

Peras caramelizadas em vinho do Porto com molho de laranja.	99
Pêssegos com caramelo de pistácio.	99
Pêssego <i>melba</i>	100
Salada de morangos, hortelã e coco.	100
Sobremesa de framboesas	100
<i>Soufflés</i> de maracujá	101
<i>Waffles</i> caramelizadas com <i>mascarpone</i> de açúcar castanho	101
<i>Tiramisu</i> de chocolate.	101

20 minutos

Pequeno-almoço

<i>Granola</i>	104
Iogurte com pistácios torrados e mel	104
<i>Latkes</i> de batata-doce com ovos escalfados, salmão fumado e <i>crème fraîche</i> cebolinho.	104
Omoleta de queijo de cabra e salva	105
Ovos Benedict.	105
Panquecas de requeijão e manteiga de mel	106
Torrada de requeijão e morangos	106
Tosta de fruta « <i>French toast</i> »	107
Tosta grelhada de queijo da Ilha, tomate e basilíco	108
<i>Waffles</i> de coco tostado com manga e xarope de ácer.	108

Entradas

Amêndoas crocantes com especiarias	110
Bolas de queijo de cabra com crosta de ervas	110
<i>Carpaccio</i> de bacalhau com salada de ervas	110
Ceviche de bacalhau.	111
Cogumelos <i>portobello</i> grelhados com tomate e <i>mozzarella</i>	111
Compota de cebola vermelha.	111
<i>Crostini</i> de maçã e queijo de cabra.	112
<i>Guacamole</i> (receita tradicional).	112
<i>Guacamole</i> de ervilhas com <i>chips</i> de tortilha	112

<i>Hummus</i>	113
Mini- <i>frittatas</i> de ervas com queijo-creme	113
Mini- <i>frittatas</i> de perna de fiambre	113
Mini-saladas italianas	114
Minitartes de cebola caramelizada com queijo de cabra.	114
Minitartes de maçã e parmesão	114
Pão de alho	115
Pão de rosmaninho.	115
Quadrados de <i>polenta</i> com <i>ragù</i> de cogumelos.	115
Queijo de cabra <i>haloumi</i> curado.	116
Requeijão assado com malaguetas e orégãos.	116
Rolinhos de rosmaninho e parmesão	117
Salada de agrião, endívias e pêssego grelhado.	117
Salada <i>catalan</i> de bacalhau desfiado	117
Salada de bacalhau.	118
Salada de batata, iogurte e queijo <i>feta</i>	118
Salada de batata com sabores indianos.	118
Salada de caranguejo em folhas de endívias.	119
Salada de feijão <i>borlotti</i>	119
Salada de funcho, queijo azul e nozes	119
Salada de grão e abóbora assada	120
Salada de lagosta com alho-francês frito	120
Salada de <i>noodles</i> , frango e hortelã	120
Salada de pêssegos.	121
Salada de queijo de cabra, rúcula e mel	121
Salada de requeijão, espargos e hortelã	121
Salada <i>waldorf</i> de galinha e molho de óleo de linhaça	122
Salmão <i>gravlax</i> com creme de aneto	122
Tártaro de salmão em rodela de batatas fritas	122
Tarteletes de queijo de cabra	123
Tomates-cereja recheados com queijo de cabra e caviar	123
Torradas com manteiga de anchovas	124
Torradas de fígado de frango	124

Sopas

Caldo de frango assado com <i>noodles</i> . . .	126
Caldo de galinha e limão	126
Caldo verde	126
Creme de alho-francês com queijo azul	127
Creme de cogumelos	127
Creme de ervilhas e basílico	127
Creme de feijão branco	128
<i>Minestrone</i> com <i>pesto</i>	128
Sopa de bacalhau e feijão com azeite de trufas	129
Sopa de batata-doce e cebola vermelha assada	129
Sopa de cebola	130
Sopa de <i>courgette</i> e caril	130
Sopa de ervilhas e <i>bacon</i>	130
Sopa de lentilhas com limão	131
Sopa de maçã	131
Sopa de ovo desfiado	131
Sopa de peixe (<i>bouillabaisse</i>)	132
Sopa de tomate assado com basílico . . .	132
Sopa de tomate e pão	133

Pratos principais

Carne

Almôndegas de cordeiro e <i>feta</i> com <i>rigatoni</i>	135
Bife com <i>boursin</i> e batatas-doces fritas no forno	135
Bocados de frango estaladiços	136
Carne assada com molho de coco	136
Chamuças de cordeiro com coentros e molho de lima	136
<i>Chateaubriand</i>	137
Costeletas de porco com couve e cenoura	137
Costeletas de porco com crosta de parmesão	138
Costeletas de porco com molho de limão e alcaparras	138
Costeletas de vitela com salada de cuscuz	139
Costeletas de vitela com vinho do Porto	139

Costeletinhas de cordeiro com puré de feijão	140
Cuscuz com cebola caramelizada e fatias de rosbife	140
<i>Filet mignon</i> com molho de balsâmico e queijo de cabra	140
Filetes de porco acompanhados de cuscuz de ervas	141
Filetes de porco com molho de cogumelos selvagens e vinho da Madeira	141
Frango enrolado com presunto, espinafres e queijo	142
Frango estufado com tomate e <i>bocconcini</i>	142
Frango grelhado com batata-doce	142
Frango grelhado com <i>pesto</i> de espinafres e pinhões	143
Frango parmesão panado	143
Hambúrgueres caseiros	144
Hambúrgueres de peru	144
<i>Noodles</i> de porco e gengibre	144
Pato com mel e sésamo com puré de gengibre e alho-francês bebé	145
Porco com limão e rosmaninho, acompanhado de batatas assadas com alho e malaguetas	145
Salada de rosbife	146
Salteado de frango e verdes com molho de coco	146
Salteado de frango e laranja acompanhado de <i>noodles</i> com sementes de sésamo . .	147
<i>Stir fry</i> de frango com compota de malaguetas	147
Peixe	
Bacalhau com ervilhas, hortelã e presunto	148
Bacalhau frito	148
Bolas de bacalhau	149
Bolos de salmão e batata com maionese de lima	149
Camarão grelhado com manteiga de <i>chilli</i> , lima e coentros	149
Camarão-tigre com <i>pesto</i> de basílico e hortelã	150

Camarões com batatas e molho de aneto morno	150
Caril de peixe com arroz tailandês	151
Filetes de pescada com <i>vinagrette</i> de limão	151
Lasanha de salmão com molho de marisco	152
Lulas fritas	152
Lulas grelhadas com salada de feijão	152
Mexilhões cozinhados em leite de coco, lima e coentros	153
<i>Paella</i>	153
Peixe-espada com <i>pesto</i> de citrinos	154
Peixe-espada grelhado com limão, hortelã e basilíco	154
Pimentos <i>pequillos</i> recheados com bacalhau	154
Robalo com gengibre e verdes	155
Salada de camarão e manga com <i>crème fraîche</i>	155
Salmão com limão, alcaparras e rosmaninho	156
Salmão com mostarda de ervas	156
Salmão em massa folhada com <i>pesto</i>	156
Salmonetes com azeite de cebolinho e rosmaninho	157
Tártaro de atum e salmão com endívias	157
Vieiras grelhadas com salada de espinafres e pinhões	157

Arroz

Arroz <i>basmati</i> aromático	158
Arroz de coco	158

Vegetais

Batatas balsâmicas	158
Batatas com orégãos	158
Beringela grelhada com salada de queijo de cabra	159
Caril de maçãs e cuscuz	159
<i>Courgette</i> com laranja e alho	159
Cuscuz com chouriço e espinafres	160
Ervilhas com toucinho	160
Feijão-manteiga com tomates secos	160
<i>Fondue</i> de queijo com legumes	161

<i>Frittata</i> de ervilhas e presunto	161
Lentilhas com cogumelos e tomate seco	161
Picadinho de feijão e batatas com ovo frito	162
Picado de <i>seitan</i> e cogumelos <i>portobello</i>	162
<i>Polenta</i> cremosa com <i>mascarpone</i> e tomilho	163
<i>Polenta</i> cremosa com queijo da Serra ou de Azeitão e salva	163
Puré de batata e alcachofras com manteiga de alho	163
Salada asiática	164
Salada de espinafres e manga com tofu crocante e molho de gengibre	164
Tacos de queijo derretido e feijão preto	165
Tarte de figos e três queijos	165
Tofu com molho <i>satay</i>	165

Ovos

Omeleta com <i>bacon</i> , parmesão e tomates-cereja	166
Ovos mexidos com bacalhau, cebolas e batatas	166

Sanduíches e tostas

Sandes de rosbife	167
Tosta de atum, queijo e cebola	167
Tosta de frango, basilíco e queijo de cabra	167
Tosta de presunto, <i>gruyère</i> e espinafres	167
Tosta de queijo <i>feta</i> , tomate, azeitonas e espinafres	168
Tosta de rosbife, cebola frita e Dijon	168
Tosta de <i>tapenade</i> , <i>mozzarella</i> e salame	168

Massas

<i>Cappelletti</i> com amêijoas e mexilhões	170
<i>Cappelletti</i> com verdes e queijo de cabra	170
<i>Carbonara</i> de <i>courgette</i> e ervilhas	170
<i>Carbonara</i> de frango	171
<i>Casarecce</i> com camarão e rúcula	171
<i>Farfalle</i> com molho cremoso de cogumelos, espargos e nozes	172
<i>Farfalle</i> com salsicha e <i>mascarpone</i>	172
<i>Fettuccine</i> com lagosta	172

<i>Fettuccine</i> de tomate balsâmico, chouriço e rúcula	173
Lasanha de legumes, <i>bacon</i> e <i>bocconcini</i>	173
<i>Linguine</i> com atum e molho de laranja. . .	174
<i>Linguine</i> com manteiga, pimenta preta e rúcula	174
<i>Linguine</i> de camarão com azeite de limão	174
<i>Linguine</i> de caranguejo	175
Massa com chouriço e natas.	175
Massa de ervas.	175
Mini-pizzas com <i>gorgonzola</i> , tomate e basílico	176
Noodles com tiras de carne com lima . .	176
Noodles de coentros com salmão caramelizado	176
Noodles de frango desfiado e hortelã . .	177
Noodles de porco desfiado e pêsego. . .	177
Orzo cremoso	177
<i>Pappardelle</i> integral Alfredo	178
<i>Pappardelle</i> integral com frango assado e grelos	178
<i>Penne carbonara</i>	179
<i>Penne</i> com frango, lima e malagueta . .	179
<i>Pizza</i> de <i>spaghetti</i>	179
<i>Radiatori</i> com espinafres e queijo da Ilha. .	180
<i>Radiatori</i> com molho de limão e <i>ricota</i> . .	180
<i>Ravioli</i> fritos	180
Salada de <i>noodles</i> com tiras de tofu crocante	181
<i>Spaghetti</i> com alho, azeite e malaguetas. .	181
<i>Spaghetti</i> com azeitonas e molho de tomate	181
<i>Spaghetti</i> com espargos e basílico	182
<i>Spaghetti</i> com amêijoas	182
<i>Spaghetti</i> com vinho branco e marisco. .	182
<i>Spaghetti</i> de alho, camarão, limão e requeijão	183
<i>Spaghetti</i> de limão	183
<i>Spaghetti</i> integral com manteiga caramelizada e salva.	184
<i>Spaghetтини</i> com cebola, <i>feta</i> e ervas . .	184
<i>Spaghetтини</i> com tomate-cereja e <i>mozzarella</i>	184

<i>Spaghetтини</i> com tomate seco e queijo de cabra.	185
<i>Spaghetтини</i> de <i>pesto</i> de rúcula e camarão- -tigre grelhado	185
<i>Tagliatelle</i> com molho cremoso de chouriço, ervilhas e queijo <i>feta</i>	186
<i>Tagliatelle</i> com tomate, basílico e azeitonas.	186
<i>Tagliatelle</i> de peru com molho de cogumelos.	186
<i>Tagliatelle nido</i> com molho cremoso de cogumelos e tomilho.	187
<i>Tagliatelle nido</i> com atum e <i>pesto</i> de citrinos	187

Sobremesas

As melhores <i>chip cookies</i> de chocolate. .	189
Bananas caramelizadas com canela. . . .	189
Beijos de morango	189
Bolachas de <i>cheesecake</i> de morango . . .	190
Bolachas de chocolate	190
Bolachas de coco e aveia	191
Bolachas de limão.	191
Bolachas de noz	191
Bolachinhas de maracujá	192
Bolinhos de amêndoa com cobertura . .	192
Bolo de chocolate morno com compota de cerejas.	193
Bolos de limão com molho de maracujá. .	193
<i>Crème anglaise</i>	194
<i>Crisp</i> de cerejas e pistácios	194
<i>Custard</i> de café	195
Frutos silvestres com iogurte e cardamomo	195
Gomos de laranja com frutos vermelhos e creme de vinagre balsâmico.	195
<i>Gnocchi</i> com canela.	195
Molho de <i>custard</i> (receita base)	196
Morangos e suspiros.	196
Mousse de chocolate	196
Natas/ <i>chantilly</i> de canela	197
<i>Pannacotta</i> de chocolate branco e pêsegos	197
Panquecas de maçã e pêra no forno. . .	198
Pastéis de alperce	198

Pêssegos cozidos em calda de baunilha ..	198
Pudim de ácer	199
Queques de chocolate	199
Queques de <i>soufflé</i> de chocolate	200
Queques mornos de maçã	200
Salada de fruta tropical com mel e sumo de lima	200
Scones	201
Scones de batata	201
Sonhos de maçã	202
Tartes de amêndoa com compota de framboesa e <i>chantilly</i>	202
<i>Zabaglione</i> de café	202

30 minutos

Pequeno-almoço

Batido de banana e <i>Ovomaltine</i>	204
Batido de maracujá, banana e iogurte de baunilha	204
Bolos de batata com ovo estrelado e molho <i>holandaise</i>	204
Bolos de chá <i>Earl Grey</i>	205
<i>Croissants</i> de chocolate	205
<i>Frittata</i> de batata e pão	206
Fruta de pequeno-almoço	206
<i>Granola</i> assada com mel de rosmaninho ..	207
<i>Muffins</i> de banana, papoila, laranja, gingibre e chocolate	207
<i>Muffins</i> saudáveis de pequeno-almoço ..	208
Hambúrgueres de <i>bacon</i> , ovo e salsicha ..	208
Omeletas de pequeno-almoço com <i>bacon</i> e cogumelos	208
Ovos <i>florentine</i> com cogumelos assados ..	209
Panquecas de café com fruta	210
Panquecas de maçã	210
Pão de coco	211
Pão de maçã e avelãs	211
Papas de <i>muesli</i> com pêssegos e frutos silvestres	212
Pastéis de pequeno-almoço	212
Queijo <i>haloumi</i> grelhado com iogurte de alho, manteiga de aneto e malagueta e ovo escalfado	212

Queques de cenoura	213
Queques de <i>muesli</i>	213
Tortilha de pequeno-almoço	214
Tostas de canela	214
Tostas de canela (2. ^a versão)	214

Entradas

Bolo de pimentos vermelhos, queijo da Ilha e cuscuz	216
Calamares com sal e pimenta	216
<i>Camembert</i> embrulhado com framboesas	217
Crepe de ervas com salmão fumado	217
Empadas de filo com frango	217
<i>Frittata</i> de salmão, alho-francês e aneto ..	218
Legumes marinados e grelhados com <i>hummus</i> e <i>chutney</i> verde em pão <i>nann</i> ..	218
<i>Mozzarella</i> com azeite de ervas	219
Salada com laranja e <i>feta</i>	219
Salada de arroz com ervilhas de quebrar, hortelã e lima	219
Salada de atum com ovos de cordoniz ..	220
Salada de cenoura com molho de iogurte	220
Salada de cuscuz	221
Salada de frango e manga	221
Salada de legumes assados com queijo de cabra	221
Salada de mexilhões, batata-doce e laranja	222
Salada de peras assadas com presunto e <i>vinagrette</i> de mel	222
Salada de <i>polenta</i> crocante com molho balsâmico	223
Salada tailandesa de frango e manga	223
Sandes de bife marinado em vinho do Porto com cogumelos do campo e manteiga de malagueta e cebolinho ..	224
<i>Soufflé</i> de queijo, assado duas vezes	224
<i>Soufflé</i> simples de espinafres	225
Tarte de figos grelhados com presunto ..	225

Sopas

Creme de abóbora com <i>pesto</i> de sementes de abóbora	227
---	-----

Creme de alho caramelizado e batata . . .	227
Creme de funcho	228
Creme de lagosta	228
<i>Minestrone</i> verde com <i>croutons</i> de <i>pesto</i> e parmesão	229
Sopa de beterraba assada e maçã.	230
Sopa de camarão com <i>pistou</i>	230
Sopa de castanhas com <i>pesto</i> de rosmaninho	231
Sopa de cebola vermelha com <i>croutons</i> de queijo de cabra	231
Sopa de cenoura picante com creme de coco	232
Sopa de cogumelos e cevada	232
Sopa de couve e chouriço.	233
Sopa de couve-flor e queijo	233
Sopa de ervilhas e hortelã com tostas de salmão fumado e queijo-creme	233
Sopa de grão com cebola, malaguetas verdes e tomate	234
Sopa de lentilhas, <i>bacon</i> e espinafres . .	234
Sopa de milho com azeite de cebolinho .	235
Sopa de <i>pesto</i> com <i>courgette</i> e batata . .	235
Sopa de raiz de aipo, pêra e queijo azul .	235
Sopa de tomate fria	236
Sopa fria de cenoura e gengibre.	236
Sopa fria de ervilhas com lagosta e <i>orzo</i> .	236
Sopa fria de salmão com <i>croutons</i>	237
Sopa fria de tomate com iogurte	237

Pratos principais

Carne

Bife com <i>polenta</i> frita e <i>pesto</i>	239
Bife grelhado com cogumelos do campo e recheio de tomate seco e manteiga. .	239
Bifes com cebola caramelizada recheada com queijo de cabra.	240
Bifes com pimenta e <i>muffins</i> de cogumelos.	240
Carne embrulhada em <i>bacon</i> com cebola caramelizada	241
Costeletas de borrego com compota de tomate seco e cebola	241
Costeletas de porco com pêra e queijo azul	242

Costeletas de vitela grelhadas com rosmaninho	242
Costeletinhas de porco com presunto e maçã.	243
Escalopes de vitela recheados.	243
Feijão branco com salsichas frescas. . . .	243
Filete <i>en croute</i>	244
Frango assado com legumes.	244
Frango com manteiga de <i>paprika</i> e cuscuz de grão	245
Frango com molho asiático de caramelo	245
Frango com <i>pesto</i> e <i>mascarpone</i>	246
Frango com <i>polenta</i> de queijo de cabra e molho de cebola vermelha	246
Frango embrulhado em presunto	247
Frango <i>tandoori</i> com hortelã	247
Hambúrgueres toscanos	247
Pato com molho de ameixa	248
<i>Pilaf</i> de <i>bulghur</i> , pinhões e salsa, com frango grelhado	248
Porco com crosta de compota de laranja amarga com cuscuz	249
Rolo de carne italiano.	249
Rosbife apimentado com molho de <i>whisky</i>	250
Rosbife com <i>polenta</i> e molho de cogumelos.	251
Vitela assada com tomate e queijo	251

Peixe

Douradinhos de peixe com ervas e molho de alcaparras	252
Embrulhos de peixe com cenouras, laranja e coentros.	252
Empadão de peixe com cobertura de batata-doce.	253
Espadarte com caramelo balsâmico . . .	253
Espargos brancos assados com salmão e creme de <i>wasabi</i>	254
Hambúrgueres de atum	254
Mexilhões com creme de rosmaninho. .	254
Peixe assado com <i>pesto</i> e salada de tomate	255
Peixe com aneto e <i>pesto</i> de beterraba . .	255

Peixe com crosta de avelã e salada de ervilhas de quebrar	256
Peixe com crosta de laranja.	256
Peixe com salsa de manga	256
Peixe embrulhado em presunto com ervilhas esmagadas.	257
Peixe gratinado com queijo, tomate e ervas	257
Peixe provençal.	258
Salmão assado com sabores asiáticos . . .	258
Salmão coberto com gremolata com tomates assados.	258
Salmão com molho de iogurte e caril . . .	259

Vegetais

Assado de espinafres, queijo de cabra e <i>polenta</i>	259
<i>Fondue</i> de <i>camembert</i> , <i>roquefort</i> e cogumelos selvagens.	260
Grão-de-bico assado com especiarias . . .	260
Panquecas de legumes	260
<i>Polenta</i> grelhada com cogumelos balsâmicos	261
<i>Soufflé</i> de queijo (tipo <i>roquefort</i>)	261
Tomates recheados com cuscuz	262

RISOTTO

<i>Arancine</i> com <i>mozzarella</i> e fiambre	262
<i>Arancine</i> de carne picada	263
<i>Arancine</i> de sardinhas.	263
Bolas de <i>risotto</i> com salmão fumado . . .	264
Bolinhos de <i>risotto</i> com verdes.	264
Panquecas de <i>risotto</i> com tomates caramelizados.	265
<i>Risotto</i> com chouriço, queijo de cabra e ervilhas	265
<i>Risotto</i> de abóbora assado com mel. . . .	266
<i>Risotto</i> de bacalhau com ovo escalfado	266
<i>Risotto</i> de beterraba.	267
<i>Risotto</i> de cogumelos <i>porcini</i>	267
<i>Risotto</i> de favas e <i>bacon</i>	268
<i>Risotto</i> de frango no forno.	268
<i>Risotto</i> de peixe	269
<i>Risotto</i> de <i>radicchio</i> e <i>gorgonzola</i>	269

<i>Risotto</i> de salsichas frescas, <i>radicchio</i> e vinho tinto.	270
<i>Risotto</i> de vieiras e espumante	270
<i>Risotto nero</i>	271

Tartes e pizzas

Embrulhos de <i>pizza</i>	271
Mini- <i>pizzas</i> de legumes assados	272
<i>Pizza</i> de cogumelos selvagens.	272
<i>Pizza</i> de figo com queijo de cabra	272
<i>Pizzettes</i> de salmão, ricota e <i>pesto</i>	273
Tarte de queijo azul com presunto	273

Massas e *noodles*

Assado de frango marroquino e massa	275
<i>Fettuccine</i> com tomate assado e <i>pesto</i>	275
<i>Gnocchi</i> assado com queijo da Ilha.	275
<i>Gnocchi</i> com cogumelos e molho de <i>gorgonzola</i>	276
<i>Gnocchi</i> de espinafres com molho de tomate	276
<i>Linguine</i> com almôndegas	276
<i>Linguine</i> com atum, malaguetas e grelos. .	277
<i>Linguine</i> com lagostins	277
<i>Linguine</i> de tomate-cereja e azeitonas . .	278
Massa de chouriço, queijo de cabra e salsa	278
<i>Noodles</i> de arroz com almôndegas de <i>chilli</i> doce	278
<i>Noodles</i> integrais com salteado de frango, laranja e gengibre	279
<i>Pappardelle</i> integral com abóbora assada, <i>feta</i> e <i>basílico</i>	279
<i>Ravioli</i> de espinafres e <i>ricota</i> com molho de noz	280
Salada de ervas e massa	280
Salada de massa integral, com atum, espinafres, malagueta e limão	280
Salmão caramelizado com <i>miso</i> e <i>noodles</i> de gengibre	281
Salteado de cogumelos com <i>bok choy</i> (ou espinafres) e <i>noodles soba</i>	281
Salteado de lula, <i>basílico</i> e <i>noodles</i>	282

Salteado de <i>noodles</i> de arroz com grelos e carne	282
<i>Spaghetti</i> com molho cremoso de <i>bacon</i> e ervilhas	282
<i>Spaghetti</i> com <i>pesto</i> e legumes grelhados	283
<i>Spaghetti</i> de peixe, funcho e tomate . . .	283
<i>Spaghetti</i> integral com tomate e calamares	284
<i>Tagliatelle</i> com cogumelos, limão e presunto	284
Tortilha de caranguejo e <i>noodles</i> com molho de ameixa	285
Vieiras com <i>noodles</i> e molho de ostras . .	285

Sobremesas

Assado de framboesas e iogurte	287
Biscoitos recheados com chocolate	287
Bolachas de baunilha (massa)	287
Bolachas de baunilha com chocolate branco e cerejas secas	288
Bolachas de baunilha com sésamo e gengibre	288
Bolachas de baunilha de chá verde	288
Bolachas de baunilha e café	289
Bolachas de baunilha recheadas com chocolate	289
Bolachas de baunilha recheadas com compota	289
Bolachas de chocolate	290
Bolachas de <i>cornflakes</i>	290
Bolo de cenoura	291
Bolo de coco	291
Bolo de iogurte e compota de laranja . . .	292
Bolo de maçã com recheio de <i>custard</i> de baunilha	292
Bolo de veludo vermelho com cobertura de sete minutos	293
Bolo em camadas com recheio de natas e morangos	294
Bolo molhado de chocolate	294
Bolo molhado de maçã e caramelo	295
Bolo de chocolate com cobertura de chocolate	295
Bolo morno de pêra	296

Bolo <i>tiramisu</i> de frutos silvestres e chocolate	296
Bolos de <i>cappuccino</i>	297
Bolos de limão com molho de maracujá . .	297
Bolos de maracujá	298
Bolos mornos de limão	298
<i>Brownies</i> (receita básica)	298
<i>Brownies</i> com manteiga de amendoim . . .	299
<i>Brownies</i> de caramelo e noz <i>pecan</i>	300
<i>Brownies</i> de queijo cremoso	300
<i>Brownies</i> duas vezes chocolate	301
Chávenas de pudim de banana	302
Crepes	302
<i>Crumble</i>	302
<i>Crumble</i> de maçã, peras e framboesas . .	303
Ilhas flutuantes de framboesas	303
Mini- <i>cheesecakes</i> de framboesas	304
Minibolos de nectarinas	304
Mousse de chocolate branco com framboesas	305
Pêssegos assados com <i>zabaione</i> de lima . .	305
Pudim de <i>waffles</i> , framboesas e chocolate branco	306
Queques de chocolate quente	306
<i>Risotto</i> de café	306
<i>Risotto</i> de morango e baunilha	307
<i>Risotto</i> doce de laranja	307
Taças de creme de chocolate	308
Tarte de leite condensado e banana	308
Tarte de maçã	309
Tarte <i>tartin</i> de ananás	309
<i>Trifle</i> de canela e cuscuz	309

Básicos	312
--------------------------	-----

Glossário e equivalências	328
--	-----

Agradecimentos	331
---------------------------------	-----

Para o meu pai, que sempre me apoiou
mesmo sem nunca ter a certeza,
I love u

Num mundo ideal, há tempo para cozinhar, para estar à volta do fogão com os amigos e a família. Mas no mundo real, o tempo é um bem precioso. E na mente da maioria das pessoas, cozinhar significa passar horas – as tais preciosas horas – à volta dos tachos e das panelas.

O objectivo deste livro é precisamente desmistificar a ideia de que cozinhar é uma rotina chata que se cumpre por obrigação, que nos rouba muito desse tal tempo que tanta falta nos faz e que só está ao alcance de alguns. Para que nada disso seja verdade, é essencial organizar-se, ter na despensa uma variedade de ingredientes e conhecer os produtos da época e os utensílios que lhe vão ser indispensáveis.

Com as cerca de 600 receitas que lhe deixo neste livro, organizadas por tempo de confecção de 10, 20 e 30 minutos, com pequeno-almoço, entradas, sopas, pratos principais e sobremesas, já não tem desculpa para não experimentar. Se estiver com pressa, faça refeições rápidas: uns ovos mexidos, um batido delicioso, um *panini* simples, uma pasta. Se quiser passar mais tempo entre os tachos (e vai ver que aos poucos vai ficando viciado/a), deixo-lhe receitas que em meia hora o/a transformarão num verdadeiro *chef*.

Espero que, com este livro, aquela pergunta ao fim do dia de «o que há para o jantar?» deixe de representar um fardo e se transforme numa desculpa para cozinhar mais uma receita do seu cada vez mais vasto repertório.

Espero que prepare refeições memoráveis em pouco tempo.

E coloco-me desde logo à sua disposição: se tiver qualquer dúvida, pergunte-me!

Mafalda



na cozinha

Como uma escritora gastronómica famosa diz «Tudo pode ser dividido em necessidades e luxos....» Eu sou fanática por cozinha e, por consequência, por utensílios de cozinha. A minha ideia de uma viagem a outro país resume-se a ir às mercearias, lojas de produtos nacionais, supermercados... por isso não se sinta surpreendido/a com esta lista enorme... são coisas que me dão jeito a mim, já que o meu trabalho é cozinhar, e para ser sincera há coisas que só uso uma ou duas vezes por ano. Mas pense em si, e nas coisas que gosta de cozinhar, e compre de acordo com o seu gosto.

Gaveta da cozinha

Abre-garrafas
Abre-latas
Tesoura de cozinha (várias, uma só para peixe)
Afiador de facas
Fósforos
Fio de cozinha
Palitos
Descascador
Colheres de pau de vários tamanhos
(use só para doces e só para salgados)

Utensílios para bolos

Ramekins (pequenas taças de louça)
Espátulas pequenas para alisar a cobertura de bolos e queques
Ralador
Raspador de massa de pão
Velas de anos
Formas de papel para queques
Colher de gelado
Mandolina
Musselin (para coar líquidos para ficarem muito finos)
Rolo de massa

Batedeira de varas
Termómetro de açúcar
Pincéis de pastelaria
Cortadores de bolachas (de vários feitios e tamanhos)
Funil
Utensílio para fazer bolas (por exemplo de meloa)
Espátulas para rapar bolos

Tigelas, tupperwares, pratos de forno

6 tigelas de tamanhos diferentes à prova de calor
1 tigela grande
Pratos de forno de diferentes tamanhos
Tupperwares de diferentes tamanhos, que possam ir para o congelador e microondas
Recipientes tipo *tupperware* de vidro que possam ir ao forno e guardar comida.

Tabuleiros, assadeiras e afins

2 assadeiras, uma grande e uma pequena, com grades
2 tabuleiros de ir ao forno

Formas de queques
Formas de bolos de vários tamanhos
e formatos
Formas de tartes de variados tamanhos, com
e sem base removível
2 grades próprias para arrefecer bolos
2 formas de pão
1 pedra para cozinhar *pizza*

Tachos e frigideiras

Tachos para irem ao forno
Frigideira que possa ir ao forno
3 frigideiras normais de tamanhos diferentes
3 tachos de tamanhos diferentes
2 panelas grandes
Utensílio para cozinhar a vapor
Grelha
Wok
Tacho para fritar
Chaleira

Facas

Pão (serra)
Grande (*chef*), para o dia-a-dia
Especial para cortar carne
Pequena para cortar fruta
Pequena com serra
2 de queijo (mole e duro)

Utensílios eléctricos

Torradeira
Batedeira de mão
Batedeira de pé (não vivo sem ela!!!)
Taça de gelados

Máquina de café
Processador (robô)
Copo
Máquina de sumos
Varinha mágica
Máquina para fazer sumos naturais

Utensílios que dão jeito

Balança (gosto de electrónicas, são mais fiáveis)
Caneca para medir ingredientes líquidos
Coadores, grande e pequeno
Coador para peneirar
Colher grande de metal
Escumadeira
Amassador de puré
Concha
Ralador
Ralador *microplane* (vale a pena descobrir e adquirir, é o melhor ralador de sempre!)
Ralador para coisas pequenas (noz-moscada, gengibre, etc.)
Secador de salada
Almofariz
Tábuas finas de plástico dobráveis (Ikea)
2 tábuas de madeira de diferentes tamanhos, boas

Embrulhar e forrar

Papel vegetal
Papel aderente
Papel de alumínio
Sacos de plástico para guardar comida com fecho, grandes e pequenos



lista de compras

Claro que todos estes ingredientes são opcionais, vai tudo depender do seu gosto, do que gosta de cozinhar. Mas incentivo a compra de ingredientes desconhecidos para experimentar. Eu incluo nesta lista ingredientes de «despensa» que podem durar até 6 meses e ingredientes frescos do dia-a-dia que poderá comprar uma vez por semana e guardar no frigorífico, tendo noção que estes têm uma vida mais curta.

Despensa – básicos

Azeite – um ingrediente comum para cozinhar e muito bom para temperar.

Sal marinho integral – para temperar pratos do dia-a-dia.

Flor de sal – para temperar saladas ou para ajustar temperos.

Grãos de pimenta preta – use sempre pimenta preta moída na hora.

Vinagres – balsâmico, vinho branco, sidra e tinto, todos de boa qualidade.

Caldo – num mundo ideal teria caldo caseiro pronto ou congelado, mas nestes tempos compreendo que seja idílico, por isso não há nada como ter caldos sempre à mão.

Despensa – enlatados e frascos

Tomates inteiros, em pedaços e tomates-cereja.

Feijão-branco, manteiga, preto, frade

Grão de bico

Mostarda Dijon

Maionese de azeite

Molho de soja (prefira tipo *tamari*)

Molho de peixe

Molho de ostras

Molho *hoi sin*

Molho inglês *Worcestershire*

Ketchup

Anchovas

Alcaparras

Azeitonas pretas

Chutneys (se apreciar)

Tapenade (pasta de azeitona)

Pasta de tomate

Tomate seco em azeite

Atum

Pesto

Despensa – secos

Massa (qualquer formato; experimente a integral)

Arroz tailandês, *basmati*, carolino

Risotto arborio, carnarole ou vialone.

Experimente o *risotto* pronto com sabores que só demora 12 minutos a cozinhar e não precisa de estar sempre a mexer.

Cuscuz

Polenta instantânea

Bulghur

Amêndoas cruas inteiras, laminadas ou moídas

Pinhões

Avelãs

Pistácios descascados

Cajus crus

Sementes de sésamo

Sementes de papoila

Sementes de abóbora

Ervas

Geralmente ervas secas não têm comparação com ervas frescas, com cheiro e sabor!!! Vale a pena ter nem que seja um tipo de erva fresca em casa ou um vaso na cozinha. Hoje em dia, encontra todos os tipos de ervas em supermer-

cados. Experimente, coloque picadas no fim dos cozinhados, em sopas, saladas...

Basilíco fresco
Cebolinho fresco
Aneto fresco
Salva fresca ou seca
Rosmaninho fresco ou seco
Tomilho fresco ou seco
Folhas de louro (frescas ou secas)
Orégãos frescos e secos

Especiarias

Noz-moscada inteira
Cominhos moídos
Coentros moídos
Anis
Canela em pau e em pó
Vagens de baunilha
Cardamomo
Gengibre em pó
Açafrão das Índias
Açafrão
Paprika
Malaguetas secas

Bolos e sobremesas

Fermento em pó
Bicarbonato de sódio
Farinha maizena
Farinha sem fermento, com fermento e integral
Gelatina em pó e folhas
Essência pura de baunilha
Fermento de pão granulado
Açúcar fino, normal
Açúcar amarelo, *demerara*

Açúcar em pó
Compotas a gosto
Xarope de ácer
Caramelo pronto
Bolachas digestivas e maria
Frutos secos
Chocolate preto de boa qualidade
Cacau em pó de boa qualidade

Frigorífico

Ovos (eu só uso biológicos)
Manteiga sem sal para cozinhar
Manteiga com flor de sal para barrar
Leite
Natas frescas (só vale a pena usar frescas)
Crème fraîche
Iogurte natural espesso (tipo grego)
Massa folhada, ou tarte preparada
Massa fresca
Bacon
Queijos – é sempre útil... pode usar para fazer tostas, massas ou adicionar na sopa
Parmesão
Ricota ou requeijão
Mozarella de búfala
Bocconcini (*mozzarella* bebé para saladas)

Congelador

Embora seja a favor de produtos frescos e sazonais, há sempre produtos essenciais para guardar no congelador.
Caldo caseiro (num mundo ideal)
Pão
Ervilhas
Frutos silvestres
Legumes, fruta, cebola, alho e limões

Esta lista é a que funciona para mim e para a maneira como vivo. Inclui os ingredientes que gosto de ter sempre em casa para ela «funcionar», tanto com poucas pessoas a comer como para aqueles dias em que se tem a casa cheia de crianças (e adultos) esfomeados.

Muitos destes ingredientes vai ter de comprar só uma vez e vão durar-lhe imenso tempo, como as especiarias, a mostarda, o molho de soja, etc... e outras vai ter de comprar mais frequentemente como os ovos, o leite, a massa do dia.

Algumas dicas para ir às compras:

Faça sempre uma lista do que precisa. Se vai fazer uma receita nova, dê uma vista de olhos nos ingredientes e anote os que não tem. Tente lembrar-se do que cozinhou durante a semana para perceber o que está em falta.

Compre através da Internet:

Claro que aconselho fazer isto para todos os produtos menos a fruta e os legumes. Hoje em dia, quase todos os supermercados têm entregas ao domicílio e realmente é uma grande ajuda para quem trabalha e não tem tempo a perder, e um ponto interessante é não ter de carregar os sacos.

Quando for comprar ingredientes frescos como legumes ou peixe, compre sempre o mais fresco e sazonal possível. Se puder ir ao mercado, vá (realmente existe uma diferença nos produtos comparados com os dos hipermercados). O mesmo para a carne e peixe.



**produtos
da estação**

Abaixo, elaborei um calendário de frutos e legumes sazonais para Portugal. Idealmente, deveríamos comer produtos da época e nacionais. A melhor maneira para o fazer é ir ao mercado local. Os agricultores vão sempre expor o que é da época. Eu vou um passo mais longe e opto por comprar o máximo possível num mercado biológico Biocoop. Acredito que produtos nacionais, sazonais e biológicos têm mais sabor. Prove e veja por si.

Janeiro

Fruta – Maçã, pêra, romã, limão, clementina, tangerina, laranja, toranja, marmelo

Legumes – Beterraba, couve-de-bruxelas, couves de todas as cores, cenouras, raiz de aipo, chicória, acelgas, espinafres, cogumelos, batatas, cenouras, cebolinho, cebolo, chalotas, nabo, *pastinaca*, alho-francês

Fevereiro

Fruta – Maçã, pêra, limão, clementina, tangerina, laranja, toranja, marmelo

Legumes – Beterraba, couve-de-bruxelas, couves de todas as cores, cenouras, raiz de aipo, chicória, acelgas, espinafres, cogumelos, batatas, cenouras, cebolinho, cebolo, chalotas, nabo, *pastinaca*, alho-francês, agrião

Março

Fruta – Maçã, pêra, morangos, limão, clementina, tangerina, laranja

Legumes – Beterraba, couves de todas as cores, cenouras, chicória, acelgas, espinafres, cogumelos, batatas, cenouras, cebolinho, cebolo, chalotas, nabo, *pastinaca*, agrião, grelos, brócolos, pepino, chalotas, alho-francês

Abril

Fruta – Maçã, cerejas, ameixa, morangos, limão, laranja, nêspera

Legumes – Couves de todas as cores, cenouras, chicória, acelgas, espinafres, cogumelos, batatas, cenouras, cebolinho, cebolo, chalotas, agrião, grelos, brócolos, pepino, alho-francês, rabanetes

Maio

Fruta – Maçã, alperce, cerejas, ameixa, morangos, limão, pêssego, laranjas, nêspers

Legumes – Espargos, rúcula, espinafres, cogumelos, batatas, cebolo, agrião, grelos, brócolos, pepino, rabanetes

Junho

Fruta – Maçã, alperce, cerejas, ameixa, figos, morangos, limão, pêssego, laranja, nêspera, melancia

Legumes – Espargos, ervilhas, cenouras novas, aipo, *courgette*, pepino, alface, favas, batatas novas, rabanetes, rúcula, espinafres, cebolo, nabo.

Julho

Fruta – Alperce, cerejas, ameixa, figos, morangos, framboesas, limão, pêssego, laranja, melancia, melão

Legumes – Alcachofras, feijão-verde, favas, beterraba, brócolos, cenoura, aipo, *courgettes*, pepino, alho-francês, alface, cogumelos, cebola, ervilhas, batatas novas, rabanetes, rúcula, chalotas, espinafres, cebolo, tomate

Agosto

Fruta – Alperce, cerejas, ameixa, figos, morangos, framboesas, amoras, mirtilos, groselhas, limão, pêssego, laranja, melancia, melão

Legumes – Alcachofras, feijão-verde, favas, beterraba, brócolos, cenoura, aipo, *courgettes*, pepino, alho-francês, alface, cogumelos, cebola, ervilhas, batatas novas, rabanetes, rúcula, chalotas, espinafres, cebolo, tomate

Setembro

Fruta – Alperce, ameixa, figos, damasco, romã, framboesas, amoras, mirtilos, groselhas, limão, pêssego, laranja, melancia, melão, clementina, maçã, marmelo, uva

Legumes – Alcachofras, feijão-verde, favas, beterraba, brócolos, cenoura, aipo, chicória, *courgettes*, pepino, alho-francês, alface, cogumelos, cebola, ervilhas, batatas novas, abóbora, rabanetes, rúcula, chalotas, espinafres, cebolo, milho, tomate, agrião

Outubro

Fruta – Damasco, romã, framboesas, limão, pêssego, laranja, clementina, toranja, maçã, marmelo, uva

Legumes – Feijão-verde, favas, beterraba, brócolos, couve, raiz de aipo, chicória, alho-francês, alface, cogumelos, cebola, *pastinaca*, batatas, abóbora, rabanetes, rúcula, chalotas, espinafres, cebolo, milho, agrião

Novembro

Fruta – Damasco, romã, limão, pêssego, laranja, clementina, toranja, maçã, marmelo, uva

Legumes – Beterraba, brócolos, couve-de-bruxelas, couve de vários tipos, raiz de aipo, chicória, alho-francês, cogumelos, cebola, *pastinaca*, batatas, abóbora, chalotas, espinafres, nabo, agrião

Dezembro

Fruta – Damasco, romã, limão, pêssego, laranja, clementina, toranja, maçã, marmelo, uva

Legumes – Alcachofras, beterraba, brócolos, couve-de-bruxelas, couve de vários tipos, raiz de aipo, chicória, alho-francês, cogumelos, cebola, *pastinaca*, batatas, abóbora, chalotas, espinafres, nabo, agrião



10 minutos pequeno-almoço

Aveia com frutos silvestres

Para 4 pessoas

1 ½ chávena de aveia	1 chávena de iogurte natural
1 chávena de sumo de maçã aquecido	2 chávenas de mistura de frutos silvestres
½ chávena de pistácios picados sem sal	(mirtilos, framboesas, morangos)
½ colher de chá de canela em pó	Mel ou xarope de seiva para servir

Coloque a aveia e o sumo numa tigela, tape com papel aderente até a aveia ficar mole (ou prepare na noite anterior e guarde no frigorífico até de manhã). Numa tigela, misture os pistácios, a canela e o iogurte com metade dos frutos silvestres. Para servir, divida a mistura por copos, cubra com os restantes frutos e finalize com mel.

Sirva em copos transparentes para se poder ver as camadas.

Baguete de pequeno-almoço grelhada

Para 4 pessoas

8 fatias de <i>bacon</i>	4 fatias compridas de baguete abertas
200 g de folhas de espinafres bebés	Molho <i>hollandaise</i> (à venda em supermercados)
4 ovos	

Cozinhe o *bacon* numa frigideira quente até ficar estaladiço. Reserve.

Coloque as folhas de espinafre em água a ferver durante 30 segundos, escorra e retire o excesso de água. Escalfe os ovos numa frigideira funda com água a ferver até estarem cozinhados a seu gosto. Para formar a baguete, coloque o *bacon* e os espinafres dentro da baguete e cubra com o ovo escalfado. Finalize com o molho *hollandaise* e coloque no forno pré-aquecido na função de grelhador até o molho ficar dourado. Sirva imediatamente.

Ideal para uma manhã preguiçosa. Um pequeno-almoço com consistência mas sem ter de passar a manhã em frente do fogão e sem ter de lavar muitos pratos a seguir.

Batido de aveia

Para 2 pessoas

2 colheres de sopa de aveia	1 colher de sopa de mel
4 tâmaras sem caroço	1 chávena de gelo
100 g de iogurte natural magro	1 pitada de noz-moscada
100 ml de sumo de maçã ou laranja	

No copo de uma batedeira, bata a aveia, as tâmaras, o iogurte, o sumo e o mel até obter uma mistura cremosa. Adicione o gelo e bata de novo. Divida por copos e finalize com uma pitada de noz-moscada.

O bom deste batido é que para pessoas com pouco tempo (e, vamos ser sinceros, quase todos de manhã têm pressa) é como tomar o pequeno-almoço num copo.

Batido de banana e mel

Para 2 pessoas

- | | |
|--|-------------------------|
| 1 banana cortada | 1 pitada de noz-moscada |
| $\frac{3}{4}$ chávena de iogurte natural | 1 chávena de gelo |
| 1 colher de sopa de mel | |

No copo de uma batedeira, bata todos os ingredientes menos o gelo, até ficarem bem misturados. Adicione o gelo e bata até ficar cremoso. Sirva.

Batido de *cheesecake*

Para 2 pessoas

- | | |
|--|---|
| $\frac{1}{2}$ chávena de iogurte natural | 2 colheres de sopa de sumo de limão |
| $\frac{1}{4}$ chávena de natas frescas | $\frac{1}{2}$ colher de chá de essência de baunilha |
| 2 colheres de sopa de açúcar castanho | 1 chávena de gelo |

No copo de uma batedeira, bata todos os ingredientes até obter uma mistura cremosa. Polvilhe com migalhas de bolacha Maria e sirva.

Batido de figos e mel

Para 2 pessoas

- | | |
|--|-----------------------------|
| 2 figos maduros (cortados) | 3 colheres de sopa de nozes |
| 1 colher de sopa de mel | 1 chávena de gelo |
| $\frac{3}{4}$ chávena de iogurte natural | |

Coloque todos os ingredientes num copo de uma batedeira e bata até obter uma mistura cremosa. Sirva.

Batido de romã

Para 2 pessoas

- 200 g de mirtilos, extra para servir
- 200 ml de sumo de romã
- 1 chávena de gelo

Bata todos os ingredientes num copo. Sirva decorado com mirtilos.

Adicione 2 colheres de sopa de germen de trigo para tornar a receita ainda mais saudável; este ingrediente é muito bom para a pele.