

# O meu primeiro Livro de Receitas

Ana Sofia Quintas  
Fragoso

Outubro de 2014

# Conteúdo

<b>1</b>	<b>Introdução</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Pratos de Carne</b>	<b>3</b>
2.1	Arroz de Pato . . . . .	3
2.1.1	Ingredientes . . . . .	3
2.1.2	Preparação . . . . .	3
2.2	Lombo assado no forno com molho cremoso . . . . .	4
2.2.1	Ingredientes . . . . .	5
2.2.2	Molho . . . . .	5
2.2.3	Preparação . . . . .	5
<b>3</b>	<b>Pratos de Peixe</b>	<b>7</b>
3.1	Salmão no Forno com molho de manteiga e limão . . . . .	7
3.1.1	Ingredientes . . . . .	7
3.1.2	Preparação . . . . .	7
<b>4</b>	<b>Sobremesas</b>	<b>9</b>
4.1	Bolo Brigadeirão . . . . .	9
4.1.1	Ingredientes . . . . .	9
4.1.2	Recheio . . . . .	10
4.1.3	Preparação . . . . .	10
<b>5</b>	<b>Conclusão</b>	<b>10</b>
	<b>Referências</b>	<b>11</b>

## Resumo

Este livro trata-se de uma compilação de receitas, que chegaram até mim das mais variadas formas. Trago-as, hoje até si, para que em família partilhe bons momentos

## 1 Introdução

Espero que o leitor, ao longo deste livro, se delicie com as receitas aqui expostas. Este livro é o resultado de várias experiências culinárias, dividido em 4 categorias: Pratos de Carne, Pratos de Peixe, e por fim as sobremesas. Como é uma simples compilação de coisas que fui inventando, ao sabor das necessidades e da disposição do momento, não é uma coleção coerente. Vão organizadas apenas por grandes secções e, em cada uma, por ordem cronológica. Desde logo, é uma compilação desequilibrada na composição das várias secções de que se compõe obrigatoriamente um livro de receitas. Notória é a falta de sobremesas. São refeições de almoço de domingo, normalmente sempre com fruta ou queijo. Doce era para o jantar e com o comedimento de um diabético.

## 2 Pratos de Carne

### 2.1 Arroz de Pato



Figura 1: Fotografia ilustrativo do prato "Arroz de Pato"

**Dificuldade** Média;

**Custo Total** 10 €;

**Quantidade** 8 pessoas;

#### 2.1.1 Ingredientes

- 1,1 kg pato congelado;
- 1 colher de sopa de sal;
- 40 g de chouriço de carne;
- 110g de bacon fatiado;
- 280g de arroz vaporizado;
- 6,3 dl de água da cozedura do pato.

#### 2.1.2 Preparação

1. Coza o pato com o chouriço corrente, metade do bacon e o sal grosso. A meio da cozedura, volte a encher o recipiente de água, para que, no final, tenha a quantidade de caldo necessária para fazer o arroz. Uma vez cozido, retire o pato e reserve o caldo. Deixe arrefecer o pato e desfie-o. Pique o bacon, o chouriço e os miúdos do pato cozidos.

2. Assim que o caldo arrefecer, retire a gordura à superfície com uma colher de sopa e coloque a aquecer num tacho.
3. Pique a cebola e os alhos finamente, acrescente ao tacho e aloure bem. A pouco e pouco, vá adicionando pequenas quantidades de água da cozedura ao refogado, por forma a que fique castanho bem escuro, mas tendo o cuidado de não deixar queimar. Junte o restante bacon cortado em pequenos cubos e deixe-o refogar.
4. Meça a quantidade de água recomendada para a cozedura do arroz (o dobro) e junte-a ao refogado. Assim que levantar fervura, introduza o arroz, rectifique temperos e mexa durante cinco minutos até ferver de novo. Tape o tacho e desligue o lume, deixando abrir o arroz durante 15 minutos. Mexa bem o arroz e volte a tapar mais cinco minutos.
5. Ligue o forno e pré-aqueça-o a 165°C. Num tabuleiro de forno, coloque uma camada de arroz, uma camada de pato desfiado, um pouco dos enchidos e miúdos picados e, assim sucessivamente, até terminar todos os ingredientes, sendo a última camada de arroz. Disponha as rodelas de chouriço por cima do arroz e leve ao lume a gratinar durante 15 minutos. Sirva quente. [1]

## 2.2 Lombo assado no forno com molho cremoso



Figura 2: Fotografia ilustrativo do prato "Lombo assado no forno com molho cremoso"

**Dificuldade** Média;

**Custo Total** 12 €;

**Quantidade** 4 pessoas.

### 2.2.1 Ingredientes

- 11,200 kg de lombo de porco;
- 1 pitada de pimentão doce;
- 2 dentes de alho;
- pimenta preta q.b. <sup>1</sup>;
- sal q.b.;
- 250 ml de vinho branco;
- 500 ml caldo de carne ( feito com cubo);
- 2 folhas de louro;
- 1 c. sopa de massa de pimentão;
- 4 hastes de tomilho;
- 20 g margarina;
- 1 fio de azeite;
- 1 cebola.

### 2.2.2 Molho

- 1 c. sopa de manteiga;
- 1 c. sopa de farinha de trigo;
- 150 ml vinho branco.

### 2.2.3 Preparação

1. De véspera tempere a carne. Esmague os alhos e coloque-os numa tigela. Junte o tomilho sem as hastes, o pimentão doce, a massa de pimentão , sal e pimenta a gosto e unte o lombo de porco com esta mistura. tape a carne com película aderente e deixe tomar gosto no frigorífico.
2. No próprio dia , corte a cebola em rodela e espalhe-as no fundo do tabuleiro. Por cima coloque a carne. Junte as folhas de louro, regue com o vinho e com 250 ml de caldo de carne ( frio e feito com meio cubo) . Espalhe pedacinhos de margarina e regue com um fio de azeite.
3. Tape o tabuleiro com película de alumínio e leve a forno pré-aquecido ( durante uns 10 minutos) a 160°C durante cerca de 40 minutos. Vá verificando o molho, não deixe secar, junte mais caldo e vinho sempre que o molho estiver a secar. Passado estes 40 minutos destape a carne e aumente o lume para 180° C deixando o lombo acabar de assar e ganhar cor por mais uns 15 a 20 minutos ou até verificar que a carne está bem

---

<sup>1</sup>quanto baste

cozinhada e alourada( espete um garfo, se não saírem sucos, a carne estará assada. ) Volte a juntar caldo e vinho se necessário, não deixe o molho secar.

4. Quando a carne estiver devidamente assada retire-a do forno, reserve o molho e deixe-a repousar uns 7 minutos antes de a fatiar.
5. Passe o molho que ficou no tabuleiro por um passador. Junte a este molho 150 ml de vinho branco. Numa frigideira derreta a manteiga e junte a farinha. Mexa e deixe alourar a farinha por um minuto, mexendo sempre. Junte então o molho do tabuleiro com o vinho branco e , em lume brando, vá mexendo até engrossar a gosto.
6. Fatie a carne e sirva-a com o molho , esparregado, batata frita e salada de alface, tomate e couve roxa. [2]

## 3 Pratos de Peixe

### 3.1 Salmão no Forno com molho de manteiga e limão



Figura 3: Fotografia ilustrativo do prato "Salmão no Forno com molho de manteiga e limão"

**Dificuldade** Baixo;

**Custo Total** 16 €;

**Quantidade** 4 pessoas.

#### 3.1.1 Ingredientes

- 300 gramas de salmão em postas;
- 1 colher de sopa de manteiga;
- 1 limão siciliano: raspas e suco;
- Salsinha e cebolinha picada (variação: coentro);
- Azeite de oliva;
- Temperos: pimenta do reino branca, sal e pimenta do reino moída no final

#### 3.1.2 Preparação

1. Pré aqueça o forno a 180 graus C
2. Tempere o salmão com sal, pimenta do reino branca. Coloque as postas num pirex que possa ir ao forno.
3. Regue com um pouco de azeite de oliva e leve ao forno por 15 minutos.

4. Numa panela, derreta a manteiga. Adicione as raspas e o suco do limão siciliano.
5. Mexa até levantar fervura e desligue o fogo.
6. Sirva o molho de limão sobre o peixe.
7. Finalize com a salsinha e cebolinha picadas e um pouco de pimenta do reino moída na hora. [3]

## 4 Sobremesas

### 4.1 Bolo Brigadeirão



Figura 4: Fotografia ilustrativo do prato "Bolo Brigadeirão"

**Dificuldade** Media;

**Custo Total** 10 €;

**Quantidade** 12 fatias.

#### 4.1.1 Ingredientes

- 5 ovos;
- 250g de açúcar;
- 200g de chocolate em tablete para culinária;
- 100g de manteiga;
- 200g de farinha;
- 2 dl de leite;
- 1 colher de chá de fermento em pó;
- 1 pitada de sal fino;
- Margarina para untar;
- Farinha para polvilhar;

#### 4.1.2 Recheio

- 2 latas de leite condensado
- 125 de chocolate em pó
- 2 colher de sopa de manteiga
- Pepitas de chocolate q.b.
- 2 latas de leite

#### 4.1.3 Preparação

1. Unte uma forma redonda com margarina e polvilhe-a com farinha.
2. Num tacho com água, coloque outro tacho por cima. (Este processo é conhecido por banho maria). No tacho, coloque as 100g de manteiga e a tablete de chocolate partido em pedacinhos, deixe derreter tudo e mexa de vez em quando para ficar com uma mistura homogénea. Depois do chocolate derretido, apague o lume.
3. Parta os ovos e separe as gemas das claras, junte o açúcar às gemas e bata até ficar uma gemada. Depois da gemada feita, continue a bater e junte aos poucos o chocolate derretido. Depois da gemada e do chocolate bem misturados, junte aos poucos enquanto bate, o leite alternadamente com a farinha e o fermento.
4. Bata as claras em castelo com uma pitada de sal fino. Envolve as claras na massa do bolo. Depois de tudo envolvido, deite a massa do bolo na forma.
5. Leve ao forno pré-aquecido nos 170° entre 50 minutos a 1 hora. Passado 1 hora retire o bolo do forno e desenforme-o. Com uma faca de serrilha e com cuidado, abra o bolo ao meio e deixe arrefecer as duas metades.
6. Num tacho anti-aderente, coloque o as 2 latas latas de leite condensado e junte o chocolate em pó, misture tudo muito bem. Junte as duas latas de leite e por fim, junte as duas colheres de sopa de manteiga. Coloque em lume brando e mexa sempre até engrossar. Quando o molho estiver bem grosso está pronto. Apague o lume e deixe arrefecer.
7. Depois de tudo frio, recheie o bolo com metade do creme e cubra com a outra metade do bolo. Polvilhe o bolo com as pepitas de chocolate [4]

## 5 Conclusão

Com este livro espero que tenha aprendido alguns truques e se tenha deliciado e partilhado com a sua família!

Para mais informações, e outras receitas consulte [www.saborintenso.com](http://www.saborintenso.com)

## Referências

- [1] “Arroz de pato.” <http://www.pingodoce.pt/pt/receitas/receitas/receitas-para-o-dia-a-dia/pratos-de-carne/carne-branca/arroz-de-pato/>, 2014.
- [2] V. Jesus, “Lombo assado no forno com molho cremoso.” <http://cincosentidosnacozinha.blogspot.pt/2013/06/lombo-de-porco-assado-no-forno-com.html>, 2013.
- [3] C. Duclos, “Salmão ao forno com molho de manteiga e limão.” <http://www.entrepanelas.net/2009/11/13/salmaa-ao-forno-com-molho-de-manteiga-e-limao/>, 2009.
- [4] N. Costa, “Bolo brigadeirão.” <http://www.saborintenso.com/f23/bolo-brigadeirao-754/>, 2009.

## Apêndice A

Tabela 1: Tabela de conversão entre líquidos e quantidade em mL

<b>Líquidos</b>	<b>mL</b>
1 xícara	240
1 copo	240
1 colher de sopa	15
1 colher de sobremesa	10
1 colher de chá	5
1 colher de café	2,5
1 dose	50
1 dash (ou splash)	aprox. 1