

TeleCulinária *Gold*

40.º Aniversário

Tarte de iogurte
com framboesas



60 Receitas de tartes e quiches

Sã na banca!



TeleCulinária

Natas & Leite Condensado

100 Receitas



Cheesecake com Mirtilos

Doces de colher

Semifrios e cheesecakes

Bolos e bolinhos

Tartes e tortas

Uma edição:

TeleCulinária

Siga-nos em:



www.teleculinaria.pt



Sumário

N.º 141 ► MENSAL ► JUNHO 2017

Receitas de tartes e quiches

Tarte de iogurte com framboesas.....6	Tarte bom bocado25	Tarte de peras.....46	Tarte de ervilhas e bacon66
Tarte de laranja8	Tarte de feijão26	Tarteletes de mirtilos48	Mini quiches de pescada com delícias do mar68
Tarte de amêndoa9	Tarteletes de noz e pera28	Tarte de iogurte straciatella.....49	Quiche de atum.....69
Tarte crocante de frutos secos.....10	Mini tartes de pêsego merengadas29	Tarte de manga50	Quiche de alho-francês e cogumelos.....70
Tarte honoré11	Tarte de coco.....30	Tarteletes de pera51	Tarte de camarões72
Tarte de requeijão com abóbora.....12	Tarte cremosa de laranja32	Tarte de ananás e uva52	Quiche de caril de frango.....73
Tarte pastel de nata13	Tarteletes de chocolate e ginja com malagueta34	Tarte de morangos e beterraba.....53	Quiche de espinafres e tomate-cereja.....74
Mini quiche de uvas14	Tarte de maçã com corintos35	Tarte de tomate com mozzarella54	Galette de chalotas com espargos e queijo de cabra.....75
Tarte de limão e chocolate.....16	Tarte de requeijão36	Quiche três legumes55	Tarte de ovos mexidos com bacon e ameixas76
Tarte de fruta17	Tarte de marmelada e amêndoa38	Quiche de pera e queijo56	Tarte de batata77
Tarte de nozes18	Tarte de castanhas39	Tarte de cebola caramelizada com queijo.....58	Tarteletes de mexilhão.....78
Tarte de coco creme19	Tarte de pudim flan40	Quiche Lorraine.....59	Quiche de frango.....79
Tarte de natas.....20	Tarteletes de lemon curd42	Tarteletes de chalotas com anchovas.....60	Massas quebrada, folhada, areada e lêveda80
Tarte de limão merengada.....22	Tarte crumble de banana e tamarindo43	Quiche de bacon e alho-francês ...61	
Tarteletes de ananás com ganache de chocolate e maracujá24	Mini tartes de maçã e canela44	Mini tartes de cogumelos e farinheira62	
	Tarte folhada de ananás45	Quiche de atum e cebola64	
		Quiche de espinafres65	

Editorial

São uma ideia de génio. Muito práticas e fáceis de preparar as tartes e as quiches permitem uma enorme variedade de sabores, adaptando-se na perfeição a diferentes ingredientes. Doces ou salgadas, para o lanche, a sobremesa, como entrada ou até como prato principal, desvendam deliciosos recheios cobertos de massas folhada, quebrada, areada ou lêveda. Descubra como confeccionar cada uma delas sem complicações e enriqueça-as com muita imaginação... Ou siga as dezenas de receitas que preparamos para si.



Tarte de tomate com mozzarella

4 pessoas 30 min

1 rolo de massa folhada estendida
4 tomates
200 g de queijo mozzarella fresco
Azeite extravirgem q.b.
Orégãos q.b.
Sal q.b.

1. Ligue o forno a 200 graus. Desenrole a massa, coloque-a numa forme redonda, mantendo por baixo o papel vegetal, e pique a fundo com um garfo. Reserve.
2. Corte os tomates em rodajas e dispenha-os sobre a massa folhada. Tempere com um pouco de sal e um fio de azeite e leve ao forno durante cerca de 10 minutos ou até a massa ficar bem dourada.
3. Retire, adicione o queijo mozzarella cortado em rodajas e leve novamente ao forno até estar derretido. No final, polvilhe com orégãos, regue com um fio de azeite e sirva.

Sugere quem sabe:
Para tornar esta tarte ainda mais saborosa, pode optar por usar azeite aromatizado com malagueta e alho, por exemplo.



Quiche três legumes

4 pessoas 1 h e 10 min

Para a massa:
250 g de farinha
80 g de manteiga
1 ovo
30 g de água
Para o recheio:
1 pacote de polvilho doce
1 cebola
140 g de couve-flor
140 g de brócolos
100 g de tomates-cereja
100 g de queijo creme
100 g de leite
6 ovos
50 ml de azeite
Noz-moscada q.b.
Sal q.b.

1. Faça a massa: deite numa taça a farinha, junte a manteiga, o ovo e a água e amasse até ficar tudo bem ligado e reservo.
2. Descasque, lave e rale a cenoura. Num tacho, deite o azeite, junte a couve-flor e os brócolos arranjados e cortados em raminhos e deixe cozinhar durante cerca de 15 minutos, mexendo de vez em quando.
3. Estenda a massa polvilhada com farinha, forre uma tarteira, apare as rebordas e pique o fundo com um garfo. Disponha por cima os legumes salteados e os tomates-cereja.
4. Deite o queijo creme numa taça, adicione o leite e os ovos, tempere com sal e noz-moscada e bate com as varas até estar até ligar todos os ingredientes. Verta por cima dos legumes na tarteira e leve ao forno durante cerca de 45 minutos ou até que fique dourado. Retire do forno, desenforme, deite arrefecer e sirva.



Tarte de iogurte com framboesas

 6 pessoas  45 min + tempo de frio

PARA A MASSA:

300 g de farinha
150 g de manteiga
100 g de açúcar
2 gemas
1 colher (sopa) de leite

PARA O RECHEIO:

250 g de iogurte grego
150 g de mascarpone
150 g de açúcar em pó
2 folhas de gelatina
Framboesas q.b.

- 1. A massa:** bata muito bem com a batedeira o açúcar, a manteiga e as gemas, até obter uma mistura lisa. Acrescente a farinha aos poucos, sem parar de bater. Adicione depois o leite (se a massa estiver no ponto, não adicione) e amasse mais um pouco.
- 2. Forre uma tarteira com a massa anterior,** previamente estendida, e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, por cerca de 20 minutos. Retire e deixe arrefecer completamente.
- 3. O recheio:** demolhe as folhas de gelatina em água fria. Bata o mascarpone com o açúcar e o iogurte até obter um creme homogêneo. Acrescente as folhas de gelatina, previamente derretidas no micro-ondas e misture bem.
- 4. Deite o creme sobre a base da tarte, cubra com framboesas e leve ao frigorífico até servir.**







Tarte de laranja

 6 pessoas  1 h e 30 min + tempo de repouso

PARA A MASSA:

150 g de farinha
75 g de açúcar
80 g de manteiga
Manteiga para untar

PARA O CREME:

5 ovos
4 laranjas
1 lata de leite condensado
50 g de coco ralado
40 g de manteiga
Arandos frescos para decorar (opcional)
Coco ralado para polvilhar

- 1. A massa:** misture a manteiga com o açúcar e depois envolva a farinha. Adicione um pouco de água, de modo a ligar os ingredientes, forme uma bola e envolva em película aderente. Leve ao frigorífico e deixe repousar por cerca de 30 minutos.
- 2. O creme:** num tacho, misture o coco com o leite condensado, os ovos e o sumo das laranjas. Leve ao lume e mexa até começar a ferver. Adicione a manteiga, deixe engrossar, retire do lume e deixe arrefecer.
- 3. Unte com manteiga uma tarteira média de fundo amovível. Forre-a com a massa e corte os excedentes. Pique o fundo com um garfo, encha com o creme e alise.**
- 4. Retire a casca às duas laranjas, incluindo a pele branca, e corte-as em rodelas finas. Disponha-as sobre a tarte, conforme vê na foto. Leve ao forno, pré-aquecido a 175° C, por cerca de 40 a 45 minutos. Sirva-a fria decorada com arandos, se quiser, e polvilhada com coco ralado.**

Sugere quem sabe:

■ Pode substituir a massa fresca, por uma de compra, do tipo areada ou açucarada.



Tarte de amêndoa

 8 pessoas  1 hora

PARA A MASSA:

150 g de farinha
100 g de açúcar
100 g de
manteiga
2 ovos
50 g de leite
1 colher (chá) de
fermento em pó
Raspa de
limão q.b.

Manteiga para
untar
Farinha para
polvilhar

PARA O RECHEIO:

200 g de miolo
de amêndoa
palitado
150 g de açúcar
70 g de manteiga
50 g de leite

- 1. Coloque todos os ingredientes indicados para a confeção da massa numa tigela e bata com uma batedeira até ficar tudo muito bem ligado.**
- 2. Unte uma tarteira com manteiga e polvilhe-a com farinha. Coloque a massa dentro da forma, alisando com uma espátula. Leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante 15 minutos. Retire e reserve.**
- 3. Prepare o recheio: coloque, num tacho, a manteiga, o leite, o açúcar e o miolo de amêndoa e mexa bem com uma vara de arames durante cerca de 4 minutos.**
- 4. Espalhe o preparado de amêndoa sobre a tarte cozida e leve novamente ao forno até ficar douradinha. Desenforme e sirva com decoração a gosto.**



Tarte crocante de frutos secos

 10 pessoas  45 min

250 g de miolo de noz pecan
250 g de miolo de amendoim
250 g de passas
400 g de farinha
250 g de açúcar mascavado
40 g de açúcar branco
160 g de manteiga
1 ovo
1 gema
30 g de fermento de padeiro fresco
1,6 dl de leite quente
2,5 dl de natas
6 colheres (sopa) de whisky
1 pitada de sal

- 1. Peneire a farinha para uma tigela e forme uma cavidade no centro. Desfaça o fermento de padeiro, coloque-o na cavidade, verta o leite sobre o fermento e amasse tudo muito bem. Deixe repousar em local quente por cerca de 20 minutos.**
- 2. De seguida, adicione 60 g da manteiga, bem como o açúcar branco, o sal, o ovo e a gema e amasse tudo muito bem. Forme uma bola com a massa e deixe-a levedar, tapada, até o volume duplicar. Aqueça o forno a 200°C.**
- 3. Pique grosseiramente as nozes com as passas e, à parte, os amendoins. Num tacho, derreta a restante manteiga com o açúcar mascavado. Junte as natas, envolva e deixe ferver um pouco. Adicione agora a mistura de noz e passas, os amendoins e o whisky.**
- 4. Estenda a massa sobre uma tarteira forrada com papel vegetal. Espalhe o preparado de frutos secos e de whisky sobre a massa, coloque na grade central do forno e deixe cozer durante 30 minutos. Retire, deixe arrefecer completamente e sirva cortada em fatias.**



Tarte honoré

 8 pessoas  1 h + tempo para repousar

PARA A MASSA:

200 g de farinha de trigo
1 colher (sobremesa) de açúcar
100 g de manteiga
1 pitada de sal
Água q.b.

Manteiga para untar
Açúcar para polvilhar

PARA O RECHEIO:

2 maçãs reinetas
Manteiga e açúcar q.b.

- 1. Misture todos os ingredientes indicados para a massa, adicionando um pouco de água para que a massa fique homogênea. Deixe repousar durante 1 hora.**
- 2. Passado o tempo indicado, ligue o forno a 180 graus. Unte com manteiga uma tarteira e polvilhe-a com açúcar. Descasque e corte as maçãs aos gomos e disponha-os na tarteira. Por cima, espalhe pedacinhos de**

manteiga e depois polvilhe com açúcar. Cubra a maçã com a massa e leve ao forno durante 40 minutos.

- 3. Retire do forno, vire a tarteira sobre outra forma ou tabuleiro e desenforme. Polvilhe a maçã com mais açúcar e leve de novo ao forno, por cerca de 3 ou 4 minutos para as maçãs caramelizarem. Retire, deixe arrefecer e sirva.**



Tarte de requeijão com abóbora

 7 pessoas  25 min + tempo de forno

1 rolo de massa quebrada
300 g de abóbora
descascada
200 g de açúcar
50 g de farinha
2 requeijões
2 ovos
1 dl de natas
1 colher (chá) de canela em
pó

- 1. Corte a abóbora em pedaços. Leve ao lume um tacho com água, quando começar a ferver adicione a abóbora. Depois de cozida retire do lume, escorra-a bem e triture até ficar um tipo de puré. Reserve.**
- 2. Numa tigela misture os ovos com o açúcar, junte os requeijões e envolva. Acrescente depois a farinha, as natas e a canela em pó e mexa bem.**
- 3. Forre uma forma de tarte com a massa quebrada, mas sem retirar o papel. Verta depois o preparado anterior e leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante 45 minutos. Retire do forno, deixe arrefecer, desenforme e sirva decorada a gosto.**



Tarte pastel de nata

 4 pessoas  1 hora

1 rolo de massa folhada
2 dl de natas
3 dl de leite
6 gemas
180 g de açúcar
30 g de farinha
Farinha para polvilhar

- 1. Aqueça o forno a 200 graus. Estenda a massa folhada numa bancada polvilhada com farinha e forre uma tarteira de fundo amovível, apare os bordos e pique o fundo da massa.**
- 2. Leve ao lume um tacho com o leite e as natas e deixe ferver. Numa tigela à parte misture o açúcar com a farinha, junte as gemas e bata bem.**
- 3. Retire o leite do lume e junte-o, em fio, ao preparado anterior, mexendo sempre. Leve novamente ao lume a engrossar.**
- 4. Depois retire do lume, verta para a forma e leve ao forno até ficar douradinho. Retire e sirva decorada a gosto.**

Mini quiches de uvas

 6 pessoas  1 hora

PARA A MASSA:

250 g de farinha
125 g de manteiga
0,5 dl de água morna
1 pitada de sal

PARA O RECHEIO:

500 g de uvas
100 g de açúcar
60 g de miolo de amêndoa ralado
3 ovos
3 colheres (sopa) de natas

- 1. Coloque numa tigela todos os ingredientes indicados para a massa, amasse muito bem, cubra com película aderente e leve ao frio durante cerca de 2 horas.**
- 2. Após o tempo indicado, estenda a massa com o rolo e forre uma tarteira de fundo amovível. Cubra com papel vegetal, encha com feijão seco e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante 10 minutos. Retire, elimine o feijão o papel e deixe arrefecer.**
- 3. Lave as uvas, seque-as com papel absorvente e espalhe-as na tarteira. Misture os ovos com o açúcar, as natas e a amêndoa e deite sobre as uvas. Leve novamente ao forno durante 45 minutos. Retire, deixe arrefecer e sirva.**





Tarte de limão e chocolate

 10 pessoas  40 min + tempo de frio

300 g de chocolate em tablete
1 rolo de massa quebrada
220 g de açúcar
2 ovos
2 gemas
1 colher (sopa) de farinha maisena
4 folhas de gelatina
50 g de manteiga
Raspa e sumo de 2 limões
0,5 dl de água
Açúcar em pó q.b.

- 1. Forre uma forma com a massa quebrada, cubra com papel vegetal, encha com feijão seco e leve ao forno a 180°C durante cerca de 7 minutos.**
- 2. Demolhe as folhas de gelatina em água fria. Leve ao lume a água com 150 g do açúcar e a raspa e o sumo dos limões. Deixe ferver, em lume brando, até engrossar um pouco.**
- 3. Escorra as folhas de gelatina e envolva-as no preparado anterior que entretanto retirou do lume. Junte também as gemas e a farinha e mexa.**
- 4. Elimine o feijão da forma e encha com o preparado de limão. Leve depois ao frio por alguns minutos até prender um pouco.**
- 5. Derreta o chocolate com a manteiga. Bata os ovos com o restante açúcar e adicione o chocolate derretido. Verta sobre o preparado de limão e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 6 a 10 minutos. Retire, deixe arrefecer e sirva decorado com açúcar em pó.**





Tarte de fruta

👤 6 pessoas ⌚ 40 min

1 rolo de massa quebrada
400 ml de leite
100 ml de natas
200 g de açúcar
50 g de farinha
2 gemas
1 colher (chá) de
essência de baunilha
Melancia, melão,
pêssego q.b.

1. Ligue o forno a 170°. Espalhe a massa sobre uma tarteira previamente untada com manteiga e polvilhada com farinha. Pique com um garfo, cubra com feijão seco e leve ao forno durante 20 minutos ou até a massa ficar bem douradinha. Retire, deixe arrefecer e desenforme.
2. Prepare o creme: leve ao lume um tacho com o leite, as natas, a essência de baunilha e 100 g de açúcar e deixe levantar fervura.

Numa tigela, misture a farinha com os restantes 100 g de açúcar; junte-lhe 1/2 concha de leite e mexa bem até os ingredientes ficarem bem dissolvidos. Adicione as gemas e envolva. Verta este preparado no tacho com o leite e cozinhe, mexendo sempre, até engrossar. Retire e deixe arrefecer.

3. Deite o creme sobre a massa, alise e cubra com fatias de fruta a gosto. Leve ao frio 30 minutos antes de servir.



Tarte de nozes

 6 pessoas  1 h + tempo de frio

PARA A MASSA:

350 g de farinha
175 g de manteiga
75 g de açúcar em pó
1 ovo
1 gema para pincelar
1 pitada de sal

PARA O RECHEIO:

200 g de açúcar em pó
200 g de miolo de noz picado
50 g de miolo de amêndoa laminado
2 dl de natas
1 colher (sopa) de mel

- 1. Prepare a massa:** misture a manteiga com o açúcar, o sal, o ovo e a farinha e amasse até a massa ficar homogênea. Leve ao frigorífico durante 30 minutos.
- 2. Prepare o recheio:** numa frigideira, leve ao lume o açúcar até ficar com uma cor dourada. Junte depois as natas, o miolo de noz e a amêndoa e misture tudo muito bem. Retire do lume, deixe arrefecer e envolva o mel.
- 3. Estenda a massa e forre com ela** uma tarteira, reservando uma parte para a cobertura. Encha com o recheio e cubra com a restante massa cortada num círculo. Una os bordos e pincelar com a gema. Leve ao forno, pré-aquecido a 200°C, durante 40 minutos.

Tarte de coco creme

👤 8 pessoas 🕒 1 h + tempo de frio

PARA A MASSA:

225 g de farinha
100 g de margarina
75 g de açúcar
Farinha para polvilhar
Margarina para untar

PARA O CREME:

4 ovos
2 chávenas (chá) de leite
1/2 chávena (chá) de coco ralado
1/2 chávena (chá) de açúcar
2 colheres (sopa) de margarina
1 colher (café) de essência de baunilha
1 colher (café) mal cheia de sal

- 1. A massa:** misture o açúcar com a farinha e a margarina, até obter uma massa esfarelada. Adicione depois água, pouca de cada vez, até obter uma massa moldável. Forme uma bola, polvilhe com farinha e deixe repousar cerca de 15 minutos.
- 2. Unte uma forma ou tarteira com margarina e forre-a com a massa, previamente estendida. Reserve.**
- 3. O creme:** ferva o leite num tachinho e reserve. Numa tigela, misture muito bem os restantes ingredientes indicados para o creme. Adicione o leite fervido, mexendo sempre. Deite este preparado na forma e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, por cerca de 40 minutos. Retire, deixe arrefecer e reserve no frio durante, pelo menos, 4 horas.



Tarte de natas

 10 pessoas  50 min

1 embalagem de massa folhada estendida
150 g de açúcar
50 g de farinha maisena
4 gemas
500 ml de natas
500 ml de leite
Casca de limão q.b.
Pau de canela q.b.

- 1. Leve ao lume um tacho com as natas, o leite, a farinha maisena, o açúcar, a casca de limão e o pau de canela e deixe levantar fervura até ficar cremoso. Retire do lume, junte as gemas e mexa.**
- 2. Forre uma tarteira com a massa folhada, pique o fundo com um garfo e recheie com o creme anterior. Leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, por cerca de 30 minutos. Retire, deixe arrefecer, desenforme e sirva.**



Tarte de limão merengada

 6 pessoas  1 hora

PARA A BASE:

250 g de bolachas tipo maria
150 g de manteiga à temperatura ambiente

PARA O RECHEIO:

4 iogurtes naturais cremosos
1 lata de leite condensado
80 g de sumo de limão
4 folhas de gelatina incolor
Raspa de limão q.b.

PARA O MERENGUE:

2 claras
4 colheres (sopa) de açúcar

- 1. Prepare a base:** triture as bolachas e envolva-as com a manteiga, amassando bem. Forre o fundo e as laterais de uma tarteira ou forma, pressionando bem. Leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante 15 minutos. Retire e deixe arrefecer.
- 2. Prepare o recheio:** demolhe as folhas de gelatina em 1 chávena (de café) de água. Coloque os iogurtes numa tigela e junte-lhes o sumo de limão, o leite condensado e raspa de limão a gosto. Misture bem até obter um preparado homogéneo e cremoso.
- 3. Derreta as folhas de gelatina no micro-ondas, sem deixar ferver, e incorpore-as no creme anterior. Bata tudo muito bem, deite na tarteira ou forma, alise e leve ao frigorífico para refrescar.**
- 4. Prepare o merengue:** bata as claras em castelo, adicione-lhes o açúcar e bata mais um pouco. Coloque-as num saco de pasteleiro e forme montinhos sobre o recheio da tarte. Leve ao forno, deixando a porta aberta, até o merengue alourar. Retire, deixe arrefecer e sirva.

Sugere quem sabe:

■ Depois de retirar do forno, pode polvilhar a tarte com raspas de limão e lima.





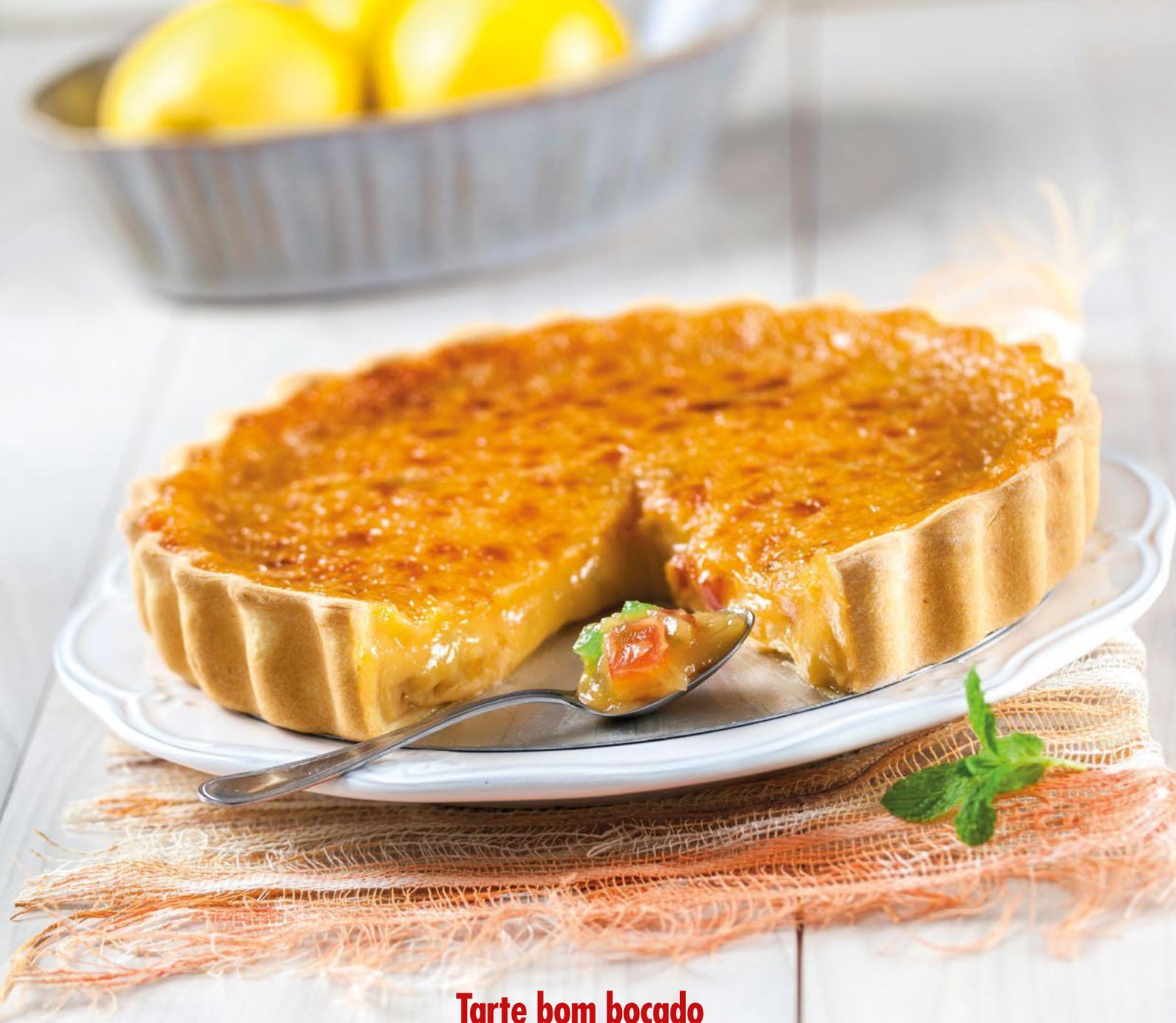


Tarte de ananás com ganache de chocolate e maracujá

 6 pessoas  35 min

2 rolos de massa folhada estendida
1 kg de ananás em pedaços
400 g de chocolate de leite em tablete
125 g de açúcar
120 g de polpa de maracujá
80 g de manteiga à temperatura ambiente
300 ml de natas
1 vagem de baunilha

- 1. Corte a massa folhada em círculos e forre pequenas formas de tarte. Pique o fundo das formas com um garfo, encha com feijões secos e leve ao forno até a massa ficar dourada. Elimine os feijões e reserve.**
- 2. Leve ao lume um tacho com o açúcar, deixe derreter e ganhar um pouco de cor. Junte o ananás e a vagem de baunilha aberta e raspada e deixe cozinhar até o ananás ficar caramelizado. Reserve.**
- 3. Parta o chocolate em pedaços e derreta-o no micro-ondas. Coloque a polpa de maracujá num tacho e leve a ferver, deite sobre o chocolate derretido, junte a manteiga e misture tudo muito bem. Acrescente as natas e mexa até obter uma mistura homogénea.**
- 4. Recheie as tartes com a ganache de chocolate e maracujá e coloque por cima o ananás caramelizado. Sirva de seguida.**



Tarte bom bocado

 6 pessoas  1 hora

1 rolo de massa quebrada estendida de compra
400 g de açúcar
150 g de frutas cristalizadas picadas
60 g de farinha
6 gemas
4 dl de leite
2 dl de água
1 casquinha de limão
1 pau de canela

- 1. Demolhe as frutas cristalizadas em água quente até que fiquem macias. Deite o açúcar para um tacho, junte a água, a canela e a casca de limão, leve ao lume e deixe ferver até atingir o ponto pérola. Retire do lume e deixe arrefecer.**
- 2. Numa tigela, misture as gemas com a farinha maisena. Adicione o leite e depois a calda de açúcar, mexa bem para que não fique com grumos, deite num tacho e leve ao lume, mexendo sempre, até**

- engrossar. Retire do lume, junte a fruta cristalizada e envolva bem.**
- 3. Forre uma tarteira de fundo amovível com a massa quebrada, apare os rebordos e pique o fundo com um garfo. Verta-lhe o preparado anterior e leve ao forno pré-aquecido a 200°C durante cerca de 35 minutos ou até que fique cozida e douradinha. Retire do forno, desenforme, deixe arrefecer e sirva.**

Tarte de feijão

 10 pessoas  1 hora

1 embalagem de massa folhada estendida
220 g de feijão branco cozido
250 g de açúcar
100 g de miolo de amêndoa picado
2 ovos
2 gemas
1 pau de canela
Raspa de 1 limão

- 1. Forre uma tarteira com a massa folhada e pique o fundo com um garfo. Escorra o feijão, passe-o por água e escorra novamente. Triture-o com a varinha mágica até obter um puré. Reserve.**
- 2. Deite num tacho o açúcar, 100 ml de água e o pau de canela, leve ao lume e deixe ferver até obter ponto de fio. Adicione ao puré de feijão e volte a triturar com a varinha.**
- 3. Com uma vara de arames, misture as gemas com os ovos e depois envolva-os no preparado de feijão, bem como o miolo de amêndoa e raspa de limão a gosto.**
- 4. Deite o preparado na tarteira forrada e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, por cerca de 40 minutos. Retire, deixe arrefecer, desenforme e sirva com decoração a gosto.**

PONTO DE FIO:

■ Retire um pouco da calda para um prato, molhe nela a ponta do dedo indicador e encoste-a à do polegar. Afaste os dedos e veja se a calda forma um fio.



Tarteletes de noz e pera

👤 6 pessoas ⌚ 1 h e 30 min

250 g de farinha
175 g de manteiga amolecida
70 g de açúcar em pó
1 gema
Sal q.b.

PARA O RECHEIO:

100 g de miolo de noz moído
180 g de açúcar
1 lata de leite condensado
6 peras
2 gemas
1 colher (sopa) de farinha

- 1. A massa:** deite para uma tigela a farinha, a manteiga, o açúcar em pó, a gema e o sal e misture bem. Faça uma bola com a massa, enrole-a em película aderente e leve ao frio durante 1 hora.
- 2. Estenda a massa com o rolo,** numa bancada polvilhada com farinha, forre 6 formas de tartelete, pique o fundo com um garfo e leve ao frio.
- 3. O recheio:** coloque numa tigela o leite condensado, as gemas, o açúcar, a farinha e o miolo de noz, mexa bem e divida o recheio pelas tarteletes.
- 4. Lave as peras com a casca e corte-as em gomos grossos.** Coloque-os em cima do recheio e leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante 20 minutos. Decore a gosto e sirva.





Mini tartes de pêsego merengadas

 6 pessoas  40 min

1 rolo de massa areada estendida
500 ml de pêsego triturado
80 g de açúcar em pó
2 ovos
1 colher (sopa) de açúcar granulado
1 colher (sopa) de farinha maisena
1 colher (sobremesa) de essência de baunilha
Raspa de 1 lima

- 1. Forre pequenas formas com a massa areada, aparando os bordos. Cubra com papel vegetal, encha com feijão seco e leve ao forno, pré-aquecido a 200°C, durante 7 minutos. Retire do forno e elimine o feijão e o papel.**
- 2. Numa tigela, misture o pêsego triturado com o açúcar em pó e as gemas. Envolve depois a farinha maisena e a baunilha e leve a lume brando, mexendo até engrossar. Retire e distribua pelas formas.**
- 3. Bata as claras em castelo, adicionando o açúcar granulado, até obter um merengue firme. No final, envolva a raspa de lima.**
- 4. Coloque colheradas de merengue sobre o recheio das tarteletes e leve ao forno até ficar dourado. Retire, deixe arrefecer e sirva.**

Tarte de coco

 10 pessoas  1 h e 10 min

1 rolo de massa areada retangular estendida
310 g de açúcar
115 g de manteiga
90 g de coco ralado
3 ovos batidos
1 colher (sopa) de vinagre de vinho branco
1 colher (chá) de essência de baunilha
1 pitada de sal
Coco ralado para polvilhar

- 1. Aqueça o forno a 170 graus. Forre a base de uma forma retangular com a massa areada. Reserve.**
- 2. Numa tigela, coloque os restantes ingredientes indicados e misture-os muito bem.**
- 3. Deite a mistura anterior na forma, sobre a massa areada, e leve ao forno durante 1 hora. Retire e polvilhe com coco ralado.**





Tarte cremosa de laranja

 8 pessoas  1 hora

PARA A MASSA:

200 g de farinha
100 g de margarina
75 g de açúcar
1 ovo
1 colher (chá) mal
cheia de fermento em pó
Farinha para polvilhar
Margarina para untar

PARA O RECHEIO:

Sumo de 3 laranjas grandes
250 g de açúcar
50 g de margarina
derretida
5 ovos

- 1. Prepare a massa: misture todos os ingredientes indicados e amasse-os bem. Forme uma bola com a massa e polvilhe com farinha.**
- 2. Prepare o recheio: misture numa tigela os ingredientes indicados e mexa bem.**
- 3. Unte uma tarteira com margarina e forre-a com a massa previamente estendida. Recheie com o creme de laranja e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante cerca de 30 a 35 minutos. Retire, deixe arrefecer e desenforme cuidadosamente. Sirva decorada a gosto.**



Tarteletes de chocolate e ginja com malagueta

👤 6 pessoas ⌚ 1 hora

1 embalagem de massa areada
400 g de chocolate em tablete
100 g de açúcar
70 g de manteiga
10 ginjas em calda
1 dl de natas
1,5 dl de licor de ginja
1 malagueta fresca

- 1. Derreta o chocolate em banho-maria com a malagueta cortada ao meio sem as sementes. Numa tigela, junte a manteiga com o chocolate derretido, bata bem e reserve.**
- 2. Estique a massa sobre uma superfície e corte-a em círculos de acordo com o tamanho das formas de tarteletes. Forre cada uma destas com a massa, encha com feijão seco e leve ao forno**

- 3. À mistura do chocolate, adicione o açúcar, o licor de ginja e as ginjas e mexa bem. Retire a malagueta e envolva as natas suavemente sem bater. Distribua o recheio de chocolate pelas formas de tarteletes e leve ao frio até solidificar.**



Tarte de maçã com corintos

 8 pessoas  1 hora

5 maçãs
150 g de farinha
100 g de açúcar + açúcar para polvilhar
75 g de margarina
50 g de corintos
2 claras
1/2 cálice de vinho do Porto ou rum
1 colher (chá) rasa de canela em pó
1 colher (chá) rasa de fermento em pó
Raspa de 1/2 limão
Geleia de maçã q.b.
Margarina para untar

- 1. Unte com margarina uma tarteira de fundo amovível, forre o fundo com um círculo de papel vegetal e volte a untar. Reserve.**
- 2. Amasse a margarina com o açúcar até obter um creme. Adicione o vinho do Porto ou rum, a canela e a raspa de limão. De seguida, junte as claras e volte a amassar muito bem. Acrescente a farinha com o fermento e os corintos e ligue tudo. Deixe a massa**

repousar um pouco. Descasque e descaroce as maçãs e corte-as em fatias finas.

- 3. Estenda a massa e forre com ela a tarteira. Recheie com as fatias de maçã, polvilhe com açúcar e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, por cerca de 30 minutos ou até as maçãs ficarem tenras. Retire, deixe arrefecer, desenforme cuidadosamente e pincele com geleia de maçã.**



Tarte de requeijão

 6 pessoas  50 min + tempo para repousar

PARA A MASSA:

250 g de farinha
150 g de manteiga
120 g de açúcar para bolos
1 ovo

PARA O RECHEIO:

400 g de requeijão
180 g de açúcar
4 ovos
200 ml de natas
1 colher (sopa) de farinha maisena
Raspa de 1 limão

- 1. A massa:** comece por peneirar a farinha para a bancada. Junte depois o açúcar, envolva, forme uma cavidade no centro, deite aí o ovo e misture muito bem. Acrescente a manteiga amolecida e trabalhe os ingredientes até obter uma massa lisa e macia. Cubra a massa com um pano húmido e deixe repousar durante 1 hora.
- 2. Após o tempo indicado,** estenda a massa e forre uma forma redonda de fundo amovível. Reserve.
- 3. O recheio:** bata ligeiramente os ovos com o açúcar. Junte o requeijão, previamente passado por um passador, e envolva muito bem. Acrescente as natas, a farinha maisena e a raspa de limão e misture bem.
- 4. Deite o recheio sobre a massa,** alise e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante cerca de 25 minutos. Retire, deixe arrefecer e desenforme.



Tarte de marmelada e amêndoa

 12 pessoas  45 min

1 rolo de massa folhada estendida
300 g de marmelada
100 g de miolo de amêndoa moído
60 g de açúcar
2 dl de natas para bater
5 ovos

Sugere quem sabe:

■ Pode servir polvilhada com açúcar em pó. Se quiser, substitua a massa folhada por quebrada.

- 1. Bata as natas até que fiquem fofas e volumosas e, depois, junte aos poucos a marmelada cortada em pedacinhos.**
- 2. Quando obtiver um creme, acrescente o açúcar, os ovos, um a um, e a amêndoa e bata até que fique tudo bem misturado.**
- 3. Forre uma tarteira de fundo amovível (com 30 cm de diâmetro), com a massa folhada. Recheie-a com o creme e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, por cerca de 25 a 30 minutos. Retire, desenforme e deixe arrefecer. Decore a gosto e sirva.**





Tarte de castanhas

 10 pessoas  1 h e 20 min + tempo de repouso

PARA A MASSA:

225 g de farinha
125 g de fécula de batata
100 g de açúcar
3 ovos
1 chávena (chá) de óleo
1 colher (chá) bem cheia de fermento em pó
1 colher (café) de sal fino

PARA O RECHEIO:

600 g de castanhas congeladas
150 g de passas
150 g de açúcar
2 ovos
2 chávenas (chá) de leite
1 colher (chá) de canela moída
1 cálice de rum

- 1. A massa:** numa tigela, misture muito bem a farinha com a fécula, o açúcar, o sal e o fermento. Junte o óleo e os ovos, amasse bem e forme uma bola. Cubra com um pano e deixe repousar durante 20 minutos.
- 2. O recheio:** coza as castanhas no leite. Deite as passas numa tigela, regue com o rum e deixe macerar.
- 3. Triture as castanhas cozidas juntamente com o leite que sobrou da cozedura. Deixe arrefecer um pouco e depois adicione o açúcar, os ovos, a canela e as uvas com o respetivo líquido. Mexa muito bem.**
- 4. Estenda a massa com o rolo e forre uma tarteira. Deite o recheio de castanha no interior e alise. Com a massa que sobrou, corte tiras e disponha-as sobre o recheio, cruzando-as e entrelaçando-as em formato de xadrez.**
- 5. Leve ao forno, pré-aquecido a 160°C, por cerca de 40 minutos, evitando abrir a porta do forno. Desligue e deixe dentro do forno durante mais 5 minutos. Retire e, se quiser, pincele com geleia ou polvilhe com açúcar.**

Tarte de pudim flan

 10 pessoas  40 min

1 embalagem de massa folhada estendida
2 saquetas de pudim flan instantâneo
2 ovos
500 ml de leite
200 ml de natas
8 colheres (sopa) de açúcar
2 colheres (sopa) de farinha maisena
Margarina para untar
Farinha para polvilhar

- 1. Pique a massa folhada com um garfo. Unte uma tarteira com margarina e polvilhe-a com farinha. Forre-a depois com a massa folhada e reserve.**
- 2. Num tacho, misture o conteúdo das saquetas de pudim flan com a farinha maisena, o açúcar, os ovos e o leite.**
- 3. Envolve com uma vara de arames, acrescente as natas e volte a misturar. Leve a lume médio até engrossar, mexendo sempre.**
- 4. Deite o creme na tarteira e leve ao forno, pré-aquecido a 200°C, até a superfície alourar.**



Tarteletes de lemon curd

👤 6 pessoas 🕒 1 h 15 minutos + tempo de frio

230 g de farinha
120 g de manteiga fria
80 g de açúcar extra fino ou em pó
1 ovo
Sal fino q.b.
Chocolate em pó q.b.
Limão e lima para decorar
Açúcar em pó para decorar
PARA O LEMON CURD:
200 g de açúcar
40 g de farinha maisena
30 g de manteiga
7 gemas
1 limão
1 lima
Sal fino q.b.

1. Coloque a farinha, o sal e o açúcar sobre uma superfície lisa. Adicione a manteiga em pedaços pequenos e envolva, apertando com os dedos.
2. Acrescente o ovo e misture, apertando a massa com os dedos ligeiramente molhados até os ingredientes ficarem bem ligados. Envolva a massa em película aderente e deixe repousar no frigorífico por cerca de 1 hora.
3. Estenda a massa sobre uma superfície polvilhada com chocolate em pó, até obter 1 cm de espessura. Forre com ela formas de tartelete e corte o excesso. Pique o fundo da massa com um garfo e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante cerca de 40 minutos. Retire e deixe arrefecer.
4. O lemon curd: rale a casca dos citrinos. Retire cerca de 1 dl de sumo ao limão e reserve. Dissolva a maisena num pouco de água e verta para um tacho. Junte o açúcar e o sumo de limão e leve ao lume, mexendo com uma vara de arames. Acrescente as gemas ao creme morno e continue a mexer. Adicione uma pitada de sal e as raspas dos citrinos. Quando começar a engrossar, baixe o lume e acrescente a manteiga em pedaços. Mexa até derreter e retire do lume.
5. Recheie as tarteletes com o lemon curd quente. Decore com rodela de limão e de lima, polvilhe com um pouco de açúcar em pó e sirva.



Sugere quem sabe:

■ Se utilizar formas de tartelete com laterais altas, coza a massa forrada com papel vegetal e com feijão por cima, para não perder a forma.

Tarte crumble de banana e tamarindo

👤 7 pessoas ⌚ 1 h + tempo de frio

2 bananas grandes
200 g de tamarindo
150 g de doce de abóbora
80 g de palitos de
 champanhe
50 g de manteiga sem sal
 fria
50 g de açúcar mascavado
Canela em pó q.b.
Açúcar em pó q.b.
Farinha para polvilhar
Manteiga para untar
PARA A MASSA:
250 g de farinha
100 g de manteiga fria
1 ovo
3 colheres (sopa) de açúcar
1 colher (café) de sal fino
Farinha para polvilhar

- 1. A massa:** coloque a farinha em monte sobre uma superfície lisa. Adicione o sal e a manteiga em pedaços pequenos. Envolve os ingredientes, apertando a manteiga com os dedos. Abra uma cavidade no centro, acrescente o ovo e volte a misturar. Adicione 2 colheres (sopa) de água fria e amasse. Junte o açúcar e trabalhe a massa com as mãos até ficar homogênea. Forme uma bola, achate-a um pouco e envolva-a em película aderente. Deixe repousar no frigorífico, durante cerca de 30 minutos.
- 2. Estenda ligeiramente a massa quebrada com o rolo sobre uma superfície enfarinhada. Unte uma tarteira média com manteiga e forre-a com a massa, esticando-a com os dedos. Pique o fundo com um garfo, cubra com papel vegetal e encha com feijão seco. Leve ao forno, pré-aquecido a 185°C, durante 15 minutos.**
- 3. Triture grosseiramente os palitos de champanhe. Junte a manteiga em pedaços e o açúcar e misture até obter uma textura areada. Descasque as bananas e corte-as em rodellas. Descasque também os tamarindos, retire as sementes e corte-os em pedaços.**
- 4. Rejeite o papel vegetal e os feijões e recheie a tarte com o doce de abóbora, coloque por cima a banana e o tamarindo e cubra com o preparado de palitos.**
- 5. Leve a tarte ao forno, pré-aquecido a 190°C, durante 15 minutos. Quando começar a ganhar cor, cubra com papel de alumínio. Retire do forno e deixe arrefecer. Desenforme, polvilhe com canela e açúcar em pó e sirva.**



Mini tartes de maçã e canela

👤 6 pessoas ⌚ 50 min

5 folhas de massa filo
5 maçãs
100 g de açúcar
mascavado claro
1,5 dl de água
1 limão
1 pau de canela
Creme vegetal líquido
para pincelar

1. Descasque as maçãs, corte-as ao meio, retire as pevides e corte-as em gomos grossos. Coloque-os num tacho, junte uma casca de limão, as maçãs, a canela, o sumo de limão, o açúcar e a água e leve ao lume a ferver durante 10 minutos, tapado. Depois retire a tampa do tacho e deixe cozinhar até que todo o líquido evapore e a maçã fique douradinha.

2. Ligue o forno a 180°C. Coloque em cima da mesa as folhas de massa filo sobrepostas e pinceladas com creme vegetal. Corte 6 quadrados de massa e forre formas pequenas, encha-as com a maçã e leve ao forno até a massa ficar douradinha. Retire, deixe arrefecer e sirva as tartes mornas ou frias e decoradas a gosto.





Tarte folhada de ananás

👤 7 pessoas ⌚ 45 min

1 rolo de massa folhada estendida
3 rodellas de ananás
100 g de açúcar
80 g de manteiga
6 cerejas cristalizadas

1. Retire a casca às rodellas de ananás e elimine o caroço com um utensílio próprio. Corte-as ao meio e reserve.
2. Leve ao lume uma frigideira com a manteiga e o açúcar. Quando começar a caramelizar, junte o ananás e deixe cozinhar, mexendo e virando de vez em quando. Retire do lume quando tudo estiver bem ligado.
3. Disponha harmoniosamente o ananás num prato grande de barro, adicione as cerejas e regue com o molho.
4. Coloque a massa folhada sobre o prato de barro e faça pequenas dobras nas extremidades, de forma a cobrir apenas o fundo. Forme um pequeno orifício no centro e leve ao forno, pré-aquecido a 190°C, até ficar corada. Retire, deixe arrefecer e descole à volta com uma faca. Vire a tarte sobre um prato e sirva fria ou à temperatura ambiente.

Tarte de peras

👤 6 pessoas ⌚ 1 h e 30 min + tempo para repousar a massa

500 g de peras
3 ovos
250 ml de leite
3 colheres (sopa) de açúcar
1 colher (chá) de farinha
1 pitada de canela em pó
Açúcar em pó para polvilhar

PARA A MASSA FOLHADA:

500 g de farinha
425 g de manteiga ou margarina própria para folhados
2 gemas (opcional)
250 ml de água fria
10 g de sal fino
Farinha para polvilhar

- 1. A massa folhada:** peneire a farinha sobre a bancada, junte uma colher (sopa) da manteiga amolecida, misture e forme um monte. Abra uma cova no centro, deite aí as gemas (opcional) e, aos poucos, o sal previamente dissolvido na água. Amasse rapidamente, molde uma bola e deixe repousar durante 20 minutos.
- 2. Após o tempo indicado,** estenda a massa em círculo e coloque por cima a restante manteiga cortada em cubinhos. Cubra com a massa, de modo a obter um embrulho. Estenda a massa com o rolo polvilhado com farinha, dando-lhe a forma de um retângulo comprido.
- 3. Dobre a massa em três partes,** dê-lhe meia volta e volte a estender em retângulo e a dobrar da mesma maneira. Repita este procedimento por mais duas vezes. Deixe a massa descansar por mais 10 minutos. De seguida, corte-a com o formato de uma tarteira e forre-a. Reserve.
- 4. Descasque as peras e corte-as em fatias finas.** Disponha-as no fundo da tarteira e reserve.
- 5. À parte,** bata os ovos com o açúcar e a canela. Acrescente a farinha e o leite e bata. Deite na tarteira sobre as peras e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, por cerca de 45 minutos. Sirva polvilhada com açúcar em pó.





Tarte de mirtilos

👤 8 pessoas ⌚ 2 horas

300 g de farinha de aveia
100 g de açúcar amarelo
2 claras
0,5 dl de creme vegetal líquido
1 colher (chá) de fermento em pó

PARA O RECHEIO:

200 g de queijo ricota
50 g de açúcar
50 g de farinha maisena
1 iogurte natural
2 ovos
1 colher (chá) de raspa de limão

PARA A COBERTURA:

300 g de mirtilos
100 g de açúcar
1 limão

1. A cobertura: deite metade dos mirtilos para um tacho, junte o açúcar e o sumo do limão e leve ao lume a ferver durante 10 minutos. Retire e passe por um coador de rede fina. Calque bem com a ajuda de uma colher para retirar a maior quantidade de polpa possível, reserve e deixe arrefecer.

2. A massa: deite a farinha em cima da mesa, junte o fermento e o açúcar e misture. Abra depois uma cavidade, junte as claras e o creme vegetal e misture até ficar uma massa homogénea.

Sugere quem sabe:

■ A cobertura deve ficar tipo compota. Com as sobras da massa molde um rolinho entrelaçado e coloque em volta da forma.

3. Aqueça o forno a 180 graus. Estenda a massa com o rolo em cima da mesa polvilhada com farinha, forre uma forma de tarte e pique a massa com um garfo.

4. O recheio: uma tigela misture o queijo ricota com o iogurte, os ovos, o açúcar, a maisena e a raspa de limão e misture muito bem.

5. Deite dentro da tarte e leve ao forno durante 20 minutos. Retire e deixe arrefecer. Adicione os restantes mirtilos e a compota que preparou e misture delicadamente. Espalhe em cima da tarte e sirva.



Tarte de iogurte straciatella

👤 4 pessoas ⌚ 55 min

250 g de bolacha tipo maria
200 g de chocolate de
culinária
150 g de açúcar
100 g de manteiga
4 iogurtes
4 dl de natas
8 folhas de gelatina

1. Triture as bolachas e disponha numa tigela, junte a manteiga a leve a derreter, envolva muito bem e forre as laterais e o fundo de uma tarteira.
2. Rale o chocolate. Demolhe as folhas de gelatina em água fria. À parte bata metade das natas em chantili bem firme.

3. Numa tigela bata bem os iogurtes com o açúcar. Escorra as folhas de gelatina e derreta-as no micro-ondas sem ferver, junte à mistura dos iogurtes, mexendo sempre, adicione o chocolate e envolva.
4. Bata as restantes natas em chantili e envolva no preparado anterior. Verta sobre a tarteira e leve ao frio a solidificar. Retire e sirva a gosto.



Tarte de manga

👤 6 pessoas ⌚ 35 min + tempo e frio

PARA A BASE:

250 g de bolacha tipo maria

100 g de manteiga

PARA O RECHEIO:

200 g de puré de manga

1 manga pequena

1 lata de leite condensado

3 dl de natas

6 folhas de gelatina

1. Triture as bolachas para dentro de uma tigela. Numa frigideira derreta a manteiga e junte-a às bolachas misturando muito bem. Forre a parte de baixo e as laterais de uma tarteira com esta mistura, calque bem e reserve.
2. Demolhe as folhas de gelatina em água fria. Misture o leite condensado com o puré de manga, reservando um pouco do puré.
3. Escorra as folhas de gelatina, derreta-as no micro-ondas sem deixar ferver e junte ao preparado anterior, mexendo sempre. À parte bata as natas em chantili firme e envolva com o preparado. Verta para a tarteira e leve ao frio até solidificar.
4. Descasque a manga, retire-lhe o caroço e corte-a em cubinhos. Disponha por cima da tarte, regue com a polpa que reservou e sirva fresca.

Tarteletes de pera

👤 8 pessoas ⌚ 45 min

1 rolo de massa folhada estendida

Ovo batido para pincelar

PARA O RECHEIO:

200 g de açúcar

1 L de leite

1 pau de canela

6 gemas

45 g de farinha maisena

2 peras

1 estrela de anis

1. Corte a massa folhada em pequenos círculos. Forre formas de tartelete, encha com feijões secos, pincele o bordo com ovo e leve ao forno, a 180°C, por cerca de 10 minutos. Retire, elimine o feijão e deixe arrefecer.

2. O recheio: leve ao lume o leite com a canela e deixe ferver. Numa tigela, envolva as gemas com o açúcar e a farinha maisena. Adicione o leite em fio e leve novamente ao lume até engrossar.

3. Leve ao lume um tacho com as peras com casca e o anis estrelado, cubra com água e deixe cozer. Escorra e corte em diversos formatos. Recheie as tarteletes com o creme e depois cubra com a pera cozida.



Tarte de ananás e uvas

👤 8 pessoas ⌚ 1 hora

200 g de ananás
300 g de uvas
100 g de farinha
100 g de açúcar
100 g de miolo de
amêndoa em pó
80 g de manteiga
2 ovos
1 colher (chá) de
fermento em pó
Manteiga para untar
Açúcar para polvilhar

- 1. Lave e corte a fruta em pedaços. Reserve. Bata a manteiga com o açúcar até obter um creme homogêneo. Adicione o miolo de amêndoa e envolva.**
- 2. Junte os ovos à massa anterior, mexendo muito bem. De seguida, envolva delicadamente a farinha, previamente peneirada, e o fermento.**
- 3. Adicione a fruta, envolva e deite numa tarteira untada com manteiga e polvilhada com açúcar. Leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante 40 minutos. Retire, deixe arrefecer e sirva.**





Tarte de morangos e beterraba

 6 pessoas  35 min

1 rolo de massa folhada
1 beterraba triturada
500 g de morangos
30 g de farinha maisena
75 g de açúcar
1 ovo
2,5 L de leite
1 pau de canela
Raspa de 1 limão
Manteiga para untar

- 1.** Verta o leite para um tacho, junte o pau de canela e a raspa de limão e leve ao lume a ferver. Depois retire e rejeite o pau de canela.
- 2.** Numa tigela bata o ovo com o açúcar e a farinha maisena, verta por cima o preparado do leite, em fio e leve novamente a lume brando até engrossar. Adicione depois a beterraba triturada e mexa muito bem. Retire do lume e reserve.
- 3.** Arranje, lave e lamine os morangos. Estenda a massa folhada numa bancada. Unte uma tarteira com manteiga, forre-a com a massa, apare os excessos e pique o fundo com um garfo. Verta por cima o recheio, decore com os morangos, como vê na foto e leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante 25 minutos. Retire e sirva a gosto.



Tarte de tomate com mozzarella

 4 pessoas  30 min

1 rolo de massa folhada estendida
4 tomates
200 g de queijo mozzarella fresco
Azeite extravirgem q.b.
Orégãos q.b.
Sal q.b.

- 1. Ligue o forno a 200 graus. Desenrole a massa, coloque-a numa forma redonda, mantendo por baixo o papel vegetal, e pique o fundo com um garfo. Reserve.**
- 2. Corte os tomates em rodela e disponha-as sobre a massa folhada. Tempere com um pouco de sal e um fio de azeite e leve ao forno durante cerca de 10 minutos ou até a massa ficar bem dourada.**

- 3. Retire, adicione o queijo mozzarella cortado em rodela e leve novamente ao forno até este derreter. No final, polvilhe com orégãos, regue com um fio de azeite e sirva.**

Sugere quem sabe:

■ Para tornar esta tarte ainda mais saborosa, pode optar por usar azeite aromatizado com malagueta e alho, por exemplo.



Quiche três legumes

👤 4 pessoas ⌚ 1 h e 10 min

PARA A MASSA:

250 g de farinha
80 g de margarina
1 ovo
30 g de água
Farinha para polvilhar

PARA O RECHEIO:

1 cenoura
140 g de couve-flor
140 g de brócolos
100 g de tomates-cereja
100 g de queijo creme
100 g de leite
6 ovos
50 ml de azeite
Noz-moscada q.b.
Sal q.b.

- 1. Faça a massa:** deite numa taça a farinha, junte a margarina, o ovo e a água e amasse até ficar tudo bem ligado e reserve.
- 2. Descasque, lave e rale a cenoura.** Num tacho, deite o azeite, junte a couve-flor e os brócolos arranjados e cortados em raminhos e deixe cozinhar durante cerca de 15 minutos, mexendo de vez em quando.
- 3. Estenda a massa polvilhada com farinha, forre uma tarteira, apare os rebordos e pique o fundo com um garfo. Disponha por cima os legumes salteados e os tomates-cereja.**
- 4. Deite o queijo creme numa taça, adicione o leite e os ovos, tempere com sal e noz-moscada e bata com as varas de arame até ligar todos os ingredientes. Verta por cima dos legumes na tarteira e leve ao forno durante cerca de 45 minutos ou até que fique cozida. Retire do forno, desenforme, deixe arrefecer e sirva.**

Quiche de pera e queijo

 6 pessoas  1 h + tempo de frio

3 peras
200 g de queijo roquefort
100 g de cebola roxa
4 ovos
500 ml de natas
2 colheres (sopa) de farinha
Sal e pimenta q.b.

PARA A MASSA:
200 g de farinha
150 g de margarina
1 dl de água fria
Sumo de 1 limão
Sal q.b.
Farinha para polvilhar
Papel manteiga

- 1. Mantenha a casca às peras e corte-as em pedaços finos. Descasque e corte a cebola em lâminas. Numa taça, coloque as natas, os ovos e a farinha e bata ligeiramente. Junte a cebola, o queijo cortado em cubos e os pedaços de pera. Misture muito bem, retifique o sal e tempere com pimenta.**
- 2. A massa: esmague a margarina com uma faca e divida-a em quatro partes. Peneire a farinha com 1 pitada de sal para uma tigela grande. Com a ponta dos dedos, amasse a farinha com uma parte da gordura, 1 dl de água fria e o sumo de 1 limão e misture até obter uma massa macia. Estenda a massa sobre uma superfície polvilhada com farinha, formando um retângulo três vezes mais comprido do que largo.**
- 3. Distribua o segundo quarto da gordura, em montinhos separados, sobre 2/3 da massa. Dobre a massa em três partes, assegurando-se de que a parte que não tem gordura fica no meio. Rode a massa 90 graus e pressione ligeiramente a toda a volta com o rolo. Repita o procedimento por mais duas vezes, com a restante manteiga, envolva a massa em papel manteiga e leve ao frigorífico durante 30 minutos.**
- 4. Estenda a massa em formato redondo e forre uma tarteira, previamente coberta com papel vegetal. Deite o recheio na tarteira e leve ao forno, pré-aquecido a 165°C, durante cerca de 25 a 30 minutos.**





Tarte de cebola caramelizada com queijo

👤 6 pessoas ⌚ 1 h 10 min

1 rolo de massa quebrada estendida
3 cebolas roxas
200 g de queijo azul
2 colheres (sopa) de azeite
1 ramo de tomilho fresco
Azeitonas pretas descaroadas q.b.

1. Descasque e corte as cebolas em rodela. Leve ao lume uma frigideira com o azeite, junte a cebola e deixe cozinhar por cerca de 30 minutos, até a cebola ficar caramelizada.

2. Desenrole a massa quebrada sobre um tabuleiro de forno, aproveitando o papel vegetal para forrar o tabuleiro. Disponha a cebola caramelizada no centro da massa, deixando a toda a

volta uma margem com cerca de 2 cm. Dobre o rebordo da massa sobre o recheio, tal como vê na imagem.

3. Espalhe azeitonas descaroadas por cima da cebola, bem como metade do queijo azul desfeito. Leve ao forno durante cerca de 18 a 20 minutos ou até a massa ficar dourada. Retire, espalhe por cima o restante queijo azul e as folhas do tomilho e sirva.



Quiche Lorraine

 8 pessoas  50 min

1 embalagem de massa folhada
100 g de bacon fumado
100 g de queijo gruyère ralado
100 g de leite
100 g de natas
30 g de queijo parmesão
3 ovos
2 colheres (chá) de azeite
Sal e pimenta q.b.

1. Coloque numa caçarola o azeite, o bacon e deixe alourar durante 3 minutos e reserve.
2. Forre uma tarteira com a massa folhada, espalhe no fundo o bacon e o queijo gruyère ralado e reserve.

3. Coloque numa taça os ovos, o leite, as natas e o queijo parmesão, tempere com sal e pimenta e mexa bem com uma vara de arames. Deite esta mistura na tarteira e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante cerca de 30 minutos.



Tarteletes de chalotas com anchovas

👤 6 pessoas ⌚ 1 hora + tempo para repousar

PARA A MASSA:
250 g de farinha
1,5 dl de água a ferver
3 colheres (sopa) de óleo
1 pitada de sal
Farinha para polvilhar
PARA O RECHEIO:
500 g de chalotas
1 lata de anchovas
4 ovos

2 dl de natas
1 colher (sopa) de vinagre balsâmico
1 colher (sopa) de margarina
1 colher (sobremesa) de farinha maisena
1/2 colher (café) de sal
1 raminho de tomilho
Pimenta q.b.

- 1. A massa:** deite a farinha numa taça, junte o sal, o óleo e a água a ferver e misture bem até ficar uma massa homogénea. Coloque noutra taça e deixe repousar cerca de 30 minutos.
- 2. O recheio:** leve ao lume uma frigideira com a margarina e as chalotas descascadas e deixe cozinhar até ficarem douradinhas. Junte o tomilho picado e o vinagre, misture, retire do lume e deixe arrefecer.
- 3. Ligue o forno a 180° C.** Escorra as anchovas e corte-as em

- pedacinhos. Estenda a massa com o rolo sobre a mesa polvilhada com farinha e forre pequenas formas de tartelete.
- 4. Escorra bem as chalotas e divida-as pelas formas, assim como as anchovas.** Misture os ovos com as natas e a farinha maisena, tempere com sal, pimenta e noz-moscada e mexa bem. Deite sobre o recheio das tarteletes e leve ao forno durante cerca de 20 minutos.

Quiche de bacon e alho-francês

👤 8 pessoas ⌚ 1 hora

1 embalagem de massa quebrada
200 g de bacon em cubos
600 g de alho-francês
300 g de natas
60 g de queijo parmesão
2 ovos
1 colher (sopa) de farinha sem fermento
1 colher (sopa) de azeite
Sal e pimenta q.b.

1. Aqueça o forno a 200 graus. Leve o alho-francês cortado em pedaços a cozer num tacho com água, sal e pimenta durante 15 minutos. Escorra o alho-francês e reserve.
2. Coloque o bacon e o azeite num tacho e deixe alourar. Adicione as natas, os ovos, a farinha, o queijo

e o alho-francês, mexa até misturar bem todos os ingredientes e retire.

3. Forre uma tarteira com a massa quebrada e pique a base com um garfo. Recheie com a mistura de alho-francês e bacon e leve ao forno por cerca de 30 a 40 minutos.



Mini tartes de cogumelos e farinha

👤 8 pessoas ⌚ 35 min + tempo de repouso

PARA A MASSA:

500 g de farinha
110 g de manteiga
2 gemas
1 ovo
Sal e água q.b.

PARA O RECHEIO:

1 farinha
100 g cogumelos frescos
1/2 cebola
1 dente de alho
2 cubos de caldo de legumes
2 colheres (sopa) de azeite
1 colher (sopa) de farinha
1 gema batida para pincelar
Sal e pimenta q.b.

- 1. A massa: coloque a farinha numa tigela larga e junte o sal. Derreta a manteiga numa frigideira, adicione-a à farinha e mexa bem. Numa tigela à parte, misture as gemas e junte-as ao preparado da farinha. Acrescente o ovo inteiro e amasse bem. Adicione um pouco de água aos poucos, amassando até obter uma massa elástica. Forme uma bola, tape com um pano e deixe repousar durante 20 minutos. Estenda depois a massa com um rolo e forre pequenas formas de tarte.**
- 2. O recheio: descasque, lave e pique a cebola e o dente de alho. Arranje e lamine os cogumelos. Leve ao lume uma frigideira com o azeite, a cebola, o alho e os cogumelos e deixe cozinhar lentamente.**
- 3. Retire a pele à farinha, junte-a à frigideira e deixe cozinhar um pouco. Tempere com sal e pimenta, junte os cubos de caldo de legumes e a farinha e deixe engrossar um pouco.**
- 4. Forre as formas com a massa, junte o recheio da farinha, tape por cima com rodelas de massa, feche o rebordo e pincele com a gema. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C durante cerca de 12 minutos.**





Quiche de atum e cebola

 6 pessoas  1 hora

1 embalagem de massa folhada
3 latas de atum em conserva
2 cebolas médias
5 dl de natas
4 ovos
2 colheres (sopa) de azeite
1 molho de salsa
1 colher (sopa) de vinho branco
Sal e pimenta q.b.

1. Descasque e corte as cebolas em rodellas finas e coloque-as num tacho com azeite. Cozinhe até caramelizar a cebola. Junte depois o vinho branco e cozinhe, até reduzir o álcool.
2. Estique a massa folhada sobre a tarteira de fundo amovível e forra-a. Numa tigela, misture as

natas com os ovos tempere de sal e pimenta. Acrescente o atum escorrido e a salsa picada e envolva tudo muito bem.

3. Verta o preparado para a forma e cubra com a cebola caramelizada. Leve ao forno a 180° durante cerca de 35 minutos.



Quiche de espinafres

👤 6 pessoas ⌚ 35 min

1 rolo de massa quebrada estendida
200 g de espinafres
125 g de bacon em tiras
200 ml de natas
4 ovos
1 colher (sopa) de azeite
Sal e pimenta q.b.
Manteiga para untar

1. Leve ao lume uma frigideira com o bacon e deixe saltear um pouco. Retire e reserve. Na mesma frigideira, deite o azeite, deixe aquecer e salteie os espinafres durante alguns minutos. Retire e deixe arrefecer.

2. Bata os ovos numa tigela, junte as natas, tempere com sal e pimenta e adicione o bacon e os espinafres. Envolve bem todos os ingredientes.

3. Unte uma forma com manteiga e forre-a com a massa quebrada. Deite nela o preparado anterior, alise e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante 20 minutos. Retire, deixe arrefecer e sirva.

Tarte de ervilhas e bacon

 6 pessoas  40 min

1 rolo de massa folhada estendida
400 g de ervilhas cozidas
150 g de bacon em cubos
6 ovos
50 ml de leite
Azeite q.b.
Sal e pimenta q.b.

- 1. Aqueça o forno a 170 graus. Leve ao lume uma frigideira com um pouco de azeite, junte os cubos de bacon e deixe alourar. Adicione as ervilhas, tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar por cerca de 15 minutos. Retire e deixe arrefecer.**
- 2. Bata ligeiramente os ovos com o leite, adicionando um pouco de sal. Junte as ervilhas e misture bem.**
- 3. Forre uma tarteira com papel vegetal e depois com a massa folhada. Apare os bordos e deite no interior o preparado de ervilhas. Alise e leve ao forno durante 20 minutos. Retire, deixe arrefecer, desenforme e sirva.**





Mini quiches de pescada com delícias do mar

👤 8 pessoas ⌚ 1 h 10 min

PARA A MASSA:

350 g de farinha
120 g de margarina
60 g de água
1 ovo grande
1 pitada de sal
Farinha para polvilhar

PARA O RECHEIO:

400 g de pescada
100 g de delícias do mar
100 g de queijo ralado
100 g de leite
6 ovos
1 cebola
2 dentes de alho
30 g de azeite
Sal e pimenta q.b.
Tomilho fresco q.b.

- 1. A massa:** coloque a farinha numa taça, junte a pitada de sal, a margarina, o ovo e a água e amasse até ficar bem ligada e reserve.
- 2. Arranje a pescada e leve-a a cozer num tacho com água e sal durante 15 minutos. Retire o peixe, desfie-o rejeitando pele e espinhas e reserve.**
- 3. Descasque e lave a cebola e os alhos e pique-os. Num tacho junte o azeite, a cebola e os alhos e leve ao lume até alourar. Adicione o peixe, as delícias do mar cortadas em rodelas, o queijo ralado o tomilho picado, mexa um pouco e retire do lume.**

Estenda a massa numa bancada polvilhada com farinha, forre formas de tartelete, apare os rebordos, pique o fundo com um garfo e distribua a mistura do peixe.

- 4. Deite o leite e os ovos numa taça, tempere com sal e pimenta e mexa com uma vara de arames. Divida pelas formas e leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante cerca de 40 minutos. Retire, desenforme e sirva decoradas com mais tomilho.**

Quiche de atum

 7 pessoas  50 min

1 rolo de massa quebrada estendida
2 latas de atum em conserva natural
1 cenoura
1 cebola
6 ovos
200 g de miolo de camarão
200 g de queijo flamengo ralado
1 lata pequena de milho cozido
50 ml de natas
3 colheres (sopa) de manteiga
Sal e pimenta preta q.b.

- 1. Descasque e corte a cebola em meias-luas. Descasque a cenoura e rale-a. Leve ao lume uma frigideira com a manteiga, a cebola e a cenoura e deixe alourar ligeiramente. Acrescente os camarões, envolva e, minutos depois, retire do lume.**
- 2. À parte, bata um pouco os ovos, junte as natas e tempere com sal e pimenta. Reserve.**
- 3. Forre uma tarteira média com a massa quebrada, mantendo por baixo o papel vegetal que a acompanha e apare o bordo.**
- 4. Escorra e desfaça o atum e espalhe-o sobre a tarteira. Faça o mesmo com o milho, previamente escorrido, e a mistura de camarão. Polvilhe com o queijo e cubra com o preparado de ovos.**
- 5. Leve a quiche ao forno, pré-aquecido a 190°C, durante cerca de 20 minutos. Retire e sirva de seguida.**



Quiche de alho-francês e cogumelos

 6 pessoas  1 h e 30 min + tempo de repouso

PARA A MASSA FOLHADA:

200 g de farinha
200 g de manteiga congelada
em cubos
90 g de água muito fria
1 colher (chá) de sal
Farinha para polvilhar

PARA O RECHEIO:

600 g de alho-francês
250 g de cogumelos
200 g de bacon
300 g de natas
60 g de queijo parmesão
2 ovos
1 colher (sopa) de farinha sem
fermento
1 colher (sopa) de azeite
400 g de água
Sal e pimenta q.b.

- 1. Coloque numa taça os ingredientes indicados para a massa folhada e amasse até ligar bem. Forme uma bola e envolva em película aderente. Deixe repousar no frigorífico durante 45 minutos.**
- 2. Após o tempo indicado, polvilhe uma superfície lisa com farinha, coloque a massa por cima e estenda-a com o rolo até obter um retângulo. Dobre-o em três partes iguais, sobrepondo a parte direita sobre a parte esquerda. Rode-a, de modo a ficar com um dos lados das camadas virado para si, passe novamente o rolo e forme outro retângulo. Repita o processo desde o início do passo 2 por mais duas vezes e deixe repousar no frigorífico, durante 20 minutos, antes de utilizar. Depois, coloque a massa folhada numa tarteira e forre todo o interior, pressionando bem. Reserve.**
- 3. O recheio: coloque água num tacho com um pouco de sal e pimenta e junte o alho-francês cortado em rodela finas. Deixe cozer durante cerca de 15 minutos. Escorra o alho-francês e reserve.**
- 4. Coloque o azeite num tacho, junte o bacon e deixe alourar. Numa taça adicione as natas, os ovos, a farinha, o queijo, o alho-francês e os cogumelos laminados e junte o preparado do azeite com o bacon. Mexa bem com uma vara de arames. Recheie a tarteira com este preparado e leve ao forno, pré-aquecido a 200°C, por cerca de 30 a 40 minutos. Retire, deixe arrefecer um pouco e sirva.**





Tarte de camarões

👤 4 pessoas ⌚ 50 min

250 g de miolo de camarão
1 alho-francês
1 cebola
5 ovos
2,5 dl de leite
2,5 dl de caldo de legumes
2 colheres rasas (sopa) de farinha de milho integral
4 colheres (sopa) de azeite
1 colher (sopa) de gengibre picado
1 raminho de coentros
Noz-moscada q.b.
Sal e pimenta preta q.b.
Manteiga para untar

1. Leve ao lume uma frigideira com o azeite, junte a cebola picada e deixe alourar ligeiramente. Adicione o camarão, o gengibre e o alho-francês cortado em rodelas e deixe saltear durante 5 minutos.
2. Polvilhe depois com a farinha, mexa e adicione o leite e o caldo de legumes. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada, mexa e retire do lume.
3. À parte, bata os ovos com os coentros picados e misture no preparado anterior. Unte uma tarteira com manteiga, forre com papel vegetal e unte novamente.
4. Coloque o preparado de camarão na tarteira e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante 25 a 30 minutos. Retire e sirva quente ou fria.

Quiche de caril de frango

👤 6 pessoas ⌚ 50 min

1 rolo de massa quebrada estendida
300 g de peito de frango em cubos
100 g de espinafres baby
1 cebola
2 ovos
1 dl de leite
3 colheres (sopa) de natas
2 colheres (sopa) de azeite
1 colher (sopa) de molho de soja
1 colher (chá) de caril em pó
Gengibre fresco q.b.
Sal e pimenta q.b.

1. Descasque e corte a cebola em meias-luas. Descasque e pique finamente um pedaço de gengibre fresco.
2. Leve ao lume uma frigideira com o azeite e refogue a cebola e o gengibre. Junte os cubos de frango, tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar, em lume brando, até a carne ficar douradinha. Adicione depois o caril e o molho de soja e deixe cozinhar por mais 2 ou 3 minutos. Por fim, junte as natas, mexa bem e deixe apurar um pouco.
3. Coloque o preparado anterior numa tigela, adicione os ovos batidos, o leite e os espinafres, retifique os temperos e envolva tudo muito bem. Reserve.
4. Forre uma tarteira com papel vegetal e depois com a massa quebrada. Recheie com o preparado de frango e caril, alise e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante 20 minutos. Retire, deixe arrefecer e sirva.





Quiche de espinafres com tomate-cereja

 6 pessoas  50 min

500 g de espinafres limpos
250 g de tomate-cereja
2 dl de natas
4 ovos
1 colher (sopa) de azeite
1 colher (sobremesa) de sal
1 pitada de noz-moscada
Pimenta q.b.
Margarina para untar

- 1. Ligue o forno a 180 graus. Leve ao lume um tacho com o azeite, quando estiver quente junte os espinafres, mexa e deixe cozinhar até perderem o volume. Retire-os e coloque dentro de um coador de rede.**
- 2. Lave e seque os tomates. Pincele uma tarteira de louça ou vidro com margarina, deite dentro os espinafres e espalhe. Coloque numa tigela**

- 3. Verta o preparado sobre os espinafres e leve ao forno durante 10 minutos. Junte os tomates-cereja e deixe cozinhar no forno mais 10 minutos. Retire, deixe arrefecer um pouco e sirva quente.**



Galette de chalotas com espargos e queijo de cabra

 6 pessoas  1 h e 30 min + tempo de frio

PARA A MASSA QUEBRADA:

300 g de farinha
130 g de manteiga
70 g de água
1/2 colher (chá) de sal

PARA O RECHEIO:

400 g de chalotas
1 molho de espargos cozidos
1 queijo chèvre (queijo de cabra)
1 ovo
50 g de manteiga
2 colheres (chá) de açúcar

- 1. A massa:** coloque numa taça a farinha, a manteiga, a água e o sal e amasse muito bem até ligar todos os ingredientes. Envolve-a em película aderente e leve ao frigorífico.
- 2. O recheio:** numa frigideira coloque a manteiga, as chalotas descascadas e cortadas ao meio e o açúcar e deixe alourar, durante cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando. As chalotas devem ficar macias e caramelizadas.
- 3. Estenda a massa em formato circular e coloque sobre um tabuleiro forrado com papel vegetal. Disponha no centro as chalotas caramelizadas e, por cima, os espargos cozidos e o queijo chèvre cortado em pedaços ou rodelas.**
- 4. Dobre o bordo da massa sobre o recheio e leve ao frio por cerca de 45 minutos. Após esse tempo, retire do frio, pincele a toda a volta com o ovo batido e leve ao forno, pré-aquecido a 170°C, durante cerca de 1 hora. Retire e deixe arrefecer por cerca de 15 minutos. Sirva quente ou à temperatura ambiente.**

Tarte de ovos mexidos com bacon e ameixas

 6 pessoas  45 min + tempo de repouso

PARA A MASSA:

250 g de farinha
125 g de manteiga amolecida
5 colheres (sopa) de água muito fria
1 pitada de sal
Farinha para polvilhar
Manteiga para untar

PARA O RECHEIO:

10 fatias finas de bacon sem courato
10 ameixas pretas sem caroço
100 g de mini linguças
8 ovos
8 colheres (sopa) de natas ou leite
50 g de margarina
Sal e pimenta q.b.

- 1. Prepare a massa:** coloque a farinha sobre a bancada, faça uma cavidade no centro, junte o sal, a manteiga e a água e misture bem. Forme uma bola, cubra com película aderente e deixe repousar no frio durante 30 minutos.
- 2. Ligue o forno a 180 graus.** Estenda a massa sobre a bancada enfarinhada e forre com ela uma tarteira, previamente untada com manteiga, pique o fundo com um garfo, cubra com papel vegetal, encha com feijão seco e leve ao forno durante 20 minutos. Elimine depois o feijão e o papel e deixe no forno por mais 5 minutos.
- 3. Prepare o recheio:** enrole as fatias de bacon à volta das ameixas. Bata os ovos com as natas (ou leite) e tempere com sal e pimenta. Leve ao lume um tacho com a margarina e deixe derreter, junte os ovos batidos e mexa bem até ficarem cremosos. Deite dentro da tarte, alise e espalhe por cima as ameixas com o bacon e as mini linguças.
- 4. Leve novamente ao forno até o bacon ficar tostadinho.** Retire e sirva com salsa picada e salada.





Tarte de batata

👤 4 pessoas ⌚ 1 hora

2 batatas grandes
150 g de fiambre (em fatia grossa)
150 g de queijo mozarela ralado
150 g de cogumelos
5 ovos
1 cebola
1,2 dl de natas
0,5 dl de azeite
1 raminho de salsa
Sal e pimenta q.b.
Manteiga para untar

- 1. Unte uma tarteira com manteiga, forre com papel vegetal e volte a untar. Regue o fiambre com o azeite e leve ao forno, a 180°C, até ficar corado. Bata os ovos numa tigela, tempere com um pouco de sal e pimenta e junte a cebola picada.**
- 2. Corte o fiambre assado em cubos e os cogumelos em lâminas e adicione-os à tigela dos ovos. Descasque as batatas, lave-as e rale-as. Junte ao preparado anterior, adicione as natas e envolva.**
- 3. Acrescente, por fim, o queijo ralado e volte a mexer bem. Verta para dentro da tarteira e leve ao forno, a 180°C, durante 30 minutos. Retire, desenforme, decore com um raminho de salsa e sirva de imediato.**



Tarteletes de mexilhão

 6 pessoas  50 min

PARA A MASSA:

350 g de farinha
100 g de margarina
1 ovo grande
0,5 dl de água
Sal q.b.

PARA O RECHEIO:

400 g de miolo de mexilhão
6 ovos
2 cebolas
2 dentes de alho
2 dl de leite
0,5 dl de azeite
Coentros picados q.b.
Sal e pimenta q.b.

- 1. Aqueça o forno a 180 graus. Disponha numa bancada a farinha, a margarina, o ovo, a água e sal a gosto, amasse muito bem e reserve.**
- 2. Descasque as cebolas e os dentes de alho e pique-os finamente. Leve ao lume um tacho com o azeite, junte as cebolas e os dentes de alho e deixe refogar. Adicione os mexilhões descongelados, tempere com sal e pimenta e deixe saltear. Retire do lume e reserve.**
- 3. Numa tigela, bata os ovos com o leite e tempere com sal e pimenta. Forre as formas de tartelete com a massa, pique o fundo e apare o excesso de massa. Verta dentro o recheio, regue com a mistura dos ovos e do leite e leve ao forno durante cerca de 25 minutos. Retire, desenforme, polvilhe com coentros picados e sirva.**

Quiche de frango

👤 5 pessoas ⌚ 1 hora

2 peitos de frango grandes
1 rolo de massa folhada
estendida de compra
1 lata grande de cogumelos
laminados
6 ovos
3 dentes de alho
1 dl de leite
0,5 dl de azeite
Noz-moscada q.b.
Salsa q.b.
Sal e pimenta q.b.

- 1. Corte os peitos de frango em cubinhos e tempere com os alhos picados, sal e pimenta. Envolve e reserve.**
- 2. Aqueça o azeite numa frigideira e core os cubinhos de frango. Junte os cogumelos passados por água e escorridos e deixe saltear muito bem. Retire do lume e tempere com noz-moscada, salsa picada, sal e pimenta. Deixe arrefecer e reserve.**
- 3. Bata os ovos com o leite, tempere com sal e pimenta e reserve.**
- 4. Forre uma tarteira com a massa folhada, apare os bordos e pique o fundo. Encha com o recheio de frango, cubra com o molho e leve ao forno pré-aquecido a 180°C, durante cerca de 40 minutos. Retire, deixe amornar e sirva.**



Massa quebrada

250 g de farinha
150 g de manteiga
120 g de açúcar
(se o recheio for doce)
1 ovo
Sal q.b.

1. Peneire a farinha com o açúcar sobre uma mesa ou bancada de cozinha.
2. Faça um monte e no meio deste abra uma cova. Deite nela o ovo inteiro e uma pitada de sal. Mexa ligeiramente em círculo.
3. Junte a manteiga ou a margarina cortada em bocadinhos e trabalhe a massa em areia.
4. Faça uma bola, tape com um pano e deixe repousar durante 1 hora.
5. Estenda a massa e aplique.

Massa folhada

500 g de farinha
425 g de manteiga ou
de margarina própria
2 gemas (opcional)
2,5 dl de água fria
(aproximadamente)
Sal (10 g
aproximadamente)

1. Peneire a farinha sobre a mesa, junte uma colher de manteiga macia (trabalhada à mão) misture e faça um monte. Abra uma cova no meio e deite aí as gemas (se as quiser juntar) e, aos poucos, a água onde dissolveu o sal. Amasse rapidamente, molde uma bola e deixe repousar durante pelo menos 20 minutos.
2. Estenda a massa em círculo e coloque por cima a gordura cortada em quadradinhos. Cubra a gordura com a massa de modo a obter uma bola (embrulho). Estenda a massa com o rolo e farinha dando-lhe a forma de retângulo comprido.
3. Dobre a massa em três partes, dê-lhe meia volta e volte a estender e a dobrar da mesma maneira. Repita a operação mais duas vezes, obtendo assim seis meias voltas e respetivas dobras. A massa pode descansar entre cada duas meias voltas ou apenas depois de quatro meias voltas.
4. Depois de dadas as seis meias voltas, deixe a massa descansar pelo menos 10 minutos e estenda-a com a espessura desejada para o fim a que se destina.

Massa areada

300 g de farinha
150 g de margarina à
temperatura ambiente
120 g de açúcar
1 ovo
1 pitada de sal
Farinha para polvilhar

1. Numa tigela, misture o açúcar com a farinha e a pitada de sal. Deite em cima da mesa, junte a margarina à temperatura ambiente e o ovo e misture, sem trabalhar demasiado, até ficar uma massa lisa.
2. Faça uma bola com a massa, disponha-a numa tigela polvilhada com farinha, tape com um pano e deixe repousar durante 1 hora
3. Depois estenda-a com o rolo e utilize-a de acordo com a receita pretendida.

Massa lêveda

500 g de farinha
2 ovos
3 colheres (sopa) de
azeite ou 50 g de
margarina
3 dl de água morna
1 saqueta de fermento
de padeiro seco
1 pitada de sal
Farinha para polvilhar
Azeite ou margarina
para untar

1. Dissolva o fermento na água morna. Deite a farinha com a pitada de sal na bancada, abra uma cavidade no centro e junte o fermento dissolvido, aos poucos, amassando sempre e os ovos. Adicione o azeite e amasse bem.
2. Enrole a massa, coloque-a numa tigela polvilhada com farinha, cubra com um pano húmido e deixe levedar até que fique com o dobro do volume.
3. Deite depois novamente a massa em cima da mesa polvilhada com farinha e trabalhe-a mais um pouco. Estenda-a e corte-a ou divida-a de acordo com a receita que pretende confeccionar.

Para receitas doces:

- Adicione o açúcar quando juntar o fermento. Também pode substituir a água pelo leite.

EDIÇÃO EXTRA N.º 141
www.teleculinaria.pt

Direção:
Margarida Araújo
e-mail: maraujo@ife.pt

Redação:
Cremilde Santos
e-mail: crsantos@ife.pt
Daniela Torrinhã
e-mail: dtorrinha@ife.pt
Lurdes Santos
e-mail: lsantos@ife.pt

Produção Culinária e Fotografia:
Edições Plural

Paginação:
Letras Cegas Design

Assistente de cozinha:
Paula Fernandes

Account Comercial/Publicidade:
Rodolfo Cardoso
rcardoso@ife.pt

Assinaturas e números atrasados:

e-mail: assinaturas@ife.pt
IFE – Rua Basílio Teles, 35 – 1.º dt.º
1070-020 Lisboa
Tel: 210 033 800

Plural PROPRIEDADE E EDIÇÃO:

EDIÇÕES PLURAL ESPECIALIZADAS,
UNIPessoal, LDA.

Sede social e Redação

Rua Basílio Teles, 35 – 1.º dt.º
1070-020 Lisboa
Tel: 210 033 800 Fax: 210 033 888

N.º de contribuinte: 507 277 279

**Inscrição na conservatória
do registo comercial:** n.º 50 282

Nota: Isenta de registo na ERC ao abrigo da
lei de imprensa 2/99 de 13/01 art.º 9.º – n.º 2

Depósito legal: 346681/12

Tiragem: 45.000 exemplares

Impressão: Lisgráfica

Distribuição:

VASP
MLP – Quinta do Grajal
Venda Seca
2739-511 Aqualva Cacém

Proibida a reprodução, total ou parcial,
do conteúdo desta publicação.

© EDIÇÕES PLURAL ESPECIALIZADAS – 2017

TELECULINÁRIA e DOÇARIA

Revista semanal de cozinha e doçaria

TeleCulinária Gold

40.º Aniversário



Assino a **TeleCulinária Gold** e recebo comodamente, 12 edições em casa.

Poupo 8 euros!

PORTUGAL: 22,50€ EUROPA: 54,85€ RESTO DO MUNDO: 73,50€

Cupão de Assinatura

Nome:

Morada:

Localidade:

Código Postal:

Telefone:

N.º Contribuinte:

E-mail:

Junto envio cheque/vale do correio à ordem de **Edições Plural** n.º

no valor de

do banco/EC

Junto envio comprovativo de transferência bancária BCP – R. Castilho

NIB: 0033 0000 4528 4750 7980 5 IBAN: PT 5000 3300 0045 2847 5079 805 SWIFT: BCOMPTPL

Para as assinaturas provenientes da Europa ou Resto do Mundo, o pagamento deverá ser efetuado obrigatoriamente por transferência bancária.

Os dados recolhidos são processados automaticamente e destinam-se à gestão da sua assinatura e apresentação futura de novas propostas. O seu fornecimento é facultativo. Nos termos da lei, é garantido ao cliente o direito de acesso aos seus dados e respetiva atualização. Caso não pretenda receber outras propostas comerciais, assinale aqui com X .

Serviço de Apoio a Assinantes

Recorte, fotocopie ou digitalize o seu cupão de assinatura e envie para:
e-mail: assinaturas@ife.pt para o fax n.º 00 351 210033888 ou envie por
correio para R. Basílio Teles n.º 35 – 1.º dt.º 1070-020 Lisboa
Para mais informações ligue 00 351 210033800

À VENDA NAS LIVRARIAS



MÃO DE VACA COM GRÃO

INGREDIENTES

- 1 litro de leite
- 1/2 xícara de leite condensado
- 1 colher de manteiga sem sal
- 1 colher de farinha de milho
- 1 colher de açúcar
- 1 colher de sal
- 1 colher de óleo

PREPARAÇÃO

1. Leve o leite e o leite condensado para ferver em uma panela de alumínio e travele com o açúcar.
2. Assim que o leite estiver fervendo, adicione a manteiga e o óleo e mexa bem. Acrescente a farinha de milho e mexa até ficar homogêneo. Deixe ferver por cerca de 1 hora, após isso, acrescente o sal e o açúcar.
3. Não mexa mais, apenas deixe ferver até o leite secar e ficar com uma crosta dourada. Deixe esfriar e depois sirva.

TeleCulinária

as receitas que resultam sempre



40
ANOS

UMA EDIÇÃO:



TeleCulinária
as receitas que resultam sempre



MEO
ARENA

22.ª Edição



COMPRE O SEU
BILHETE

DESCONTO ONLINE E
NO PONTO DE VENDA*

EXPO
FRANCHISE

FEIRA NACIONAL DE FRANCHISING

2 E 3 JUNHO
MEO ARENA - SALA TEJO

O SEU NEGÓCIO
COMEÇA AQUI!

* SAIBA MAIS EM WWW.EXPOFRANCHISE.PT.

PONTOS DE VENDA: blueticket.pt | Lojas FNAC | Lojas WORTEN | El Corte Inglés | ABEP |
Bilheteira MEO Arena | Turismo de Lisboa (Aeroporto e Praça do Comércio) | ACP | Lojas Pagaqui

Bilheteira Oficial



Organização



By ABILWAYS