



Escola Básica Integrada da
Cordinha

LIVRO DE RECEITAS



Curso de Educação e Formação
Assistência Familiar e Apoio à
Comunidade

Índice

Sopas	3	Crepes de fiambre e queijo.....	16
Creme de legumes.....	4	Peixe	17
Canja de galinha.....	5	Lombinhos de pescada no forno.....	18
Sopa de carne.....	6	Quiche de atum.....	19
Sopa de pão com tomate.....	7	Bacalhau assado com batatas a murro.....	20
Creme de camarão.....	8	Caldeirada de peixe.....	21
Sopa de feijão verde.....	9	Sobremesas	22
Carne	10	Doce de ananás.....	23
Bifes com natas e mostarda.....	11	Encharcadada Beira.....	24
Bola de carne.....	12	Tigelada da beira.....	25
Carne com natas.....	13	Semi-frio de amêndoa.....	26
Carne de porco em vinha-d'alhos.....	14		
Frango agridoce com pimentos e ananás.....	15		



SOPAS



Creme de legumes

1 nabo
250 g de cenouras
1 curgete
2 cebolas
2 dentes de alho
1 dl de azeite
100 g de ervilhas
500 g de batatas
1,5 l de água
Sal e pimenta q.b.

Ingredientes



25 minutos

4 pessoas

Preparação:

Corte o nabo, uma cenoura e meia curgete em cubos pequenos. Coza os legumes e reserve. Corte a cebola em quartos e o alho em lâminas. Refogue-os no azeite, junte as ervilhas e os restantes legumes cortados em pedaços, tempere a gosto e deixe refogar um pouco. Acrescente um litro e meio de água e deixe cozer em lume brando. Assim que estiver cozido, triture e rectifique os temperos. Sirva o creme com os legumes que reservou.



Sugestão:

Depois do creme feito, junte-lhe um decilitro de natas.

Canja de galinha

500 g de galinha
100 g de fígados de galinha
100 g de arroz
1 ramo de hortelã
sal q.b.

Ingredientes



45 minutos

4 pessoas

Preparação:

Arranje a galinha e coza-a em água temperada com sal, assim como os fígados. Vá retirando a espuma que se acumula à superfície, usando, para isso, uma escumadeira. Depois de cozida, retire a galinha do caldo e reserve. Junte, depois, o caldo ao arroz e deixe que este coza. Entretanto, corte os fígados em pedaços; desosse e desfie a galinha. Junte ao caldo e sirva bem quente, com uma folha de hortelã.



Sugestão:

Em vez do arroz, pode utilizar em alternativa massa alimentícia, como por exemplo, massa de pevides. Pode ainda enriquecer a canja com ovos.

Sopa de carne

1 cubo de caldo de carne instantâneo
 2 tomates picados
 1 colher de sopa de polpa de tomate
 ½ couve lombarda cortada em juliana
 180 g de carne de porco picada
 1 gema
 sal e pimenta q.b.

Ingredientes



30 minutos

4 pessoas

Preparação:

Leve um tacho ao lume com um litro e meio de água, o cubo de caldo de carne, o tomate e a polpa. Quando levantar fervura, adicione a couve e deixe cozer, em lume brando. Tempere a carne picada, junte a gema, mexa e faça almôndegas. Adicione-as à sopa e deixe cozer. Rectifique e sirva.



Sugestão:

Dependendo de como for picada a carne, assim irá variar o seu sabor: se o for de uma forma grosseira, a carne irá conservar os sucos, tal como o sabor, pois os grânulos serão suficientemente grandes. Se for esmagada demasiado fina, tornar-se-á insípida. Quanto mais gordura tiver a carne picada, mais saborosa será.

Sopa de pão com tomate

1 kg de tomate
1 cebola
6 colheres de sopa de
azeite
2 dentes de alho
4 ovos
400 g de pão caseiro ou
de véspera
sal q.b.

Ingredientes



30 minutos

4 pessoas

Preparação:

Numa panela deitam-se a cebola e os alhos picados, o azeite e o tomate (sem peles e sem sementes) cortado em pedaços. Deixa-se cozer até obter um preparado bem apurado. Em seguida, rega-se com a água necessária para a sopa, aproximadamente um litro, deixando ferver um pouco. Escalfam-se os ovos neste caldo. Posteriormente, depois de se ter cortado o pão em fatias para uma terrina, dispõe-se os ovos por cima e rega-se tudo com a sopa.



Sugestão:

Podem-se juntar bocadinhos de presunto às sopas já na terrina. Também se pode juntar algumas conquilhas ao refogado, com ou sem cascas.

Creme de camarão

0,5 kg de camarão médio
1,5 l de água
1 cebola grande
30 g de manteiga
1 cenoura
250 g de tomate-chucha
5 colheres de sopa de
farinha
1 raminho de coentros
4 fatias de pão tipo mafra
1 dl de azeite
sal, pimenta e tabasco q.b.

Ingredientes



50 minutos

4 pessoas

Preparação:

Coza o camarão na água por breves minutos. Depois, escorra-o e descasque-o (reserve a água da cozedura e as cascas). À parte, pique a cebola e refogue-a na manteiga, juntamente com a cenoura ralada e o tomate, sem pele e sementes. Acrescente as cascas do camarão, polvilhe com a farinha e envolva bem. Verta a água da cozedura, mexendo sempre, e tempere com sal, pimenta e algumas gotas de tabasco. Deixe cozinhar, em lume brando, por 30 minutos. Depois passe o creme por um passador de rede fina e junte-lhe as folhas de coentros e o miolo de camarão. Deixe apurar um pouco. Enquanto isso, corte as fatias de pão em triângulos e frite no azeite, de ambos os lados. Sirva o pão frito com o creme de camarão.

Sopa de feijão verde

3 batatas médias
1 cebola
2 cenouras
0,5 kg de abóbora
1,5 l de água
1 dl de azeite
4 dentes de alho
400 g de feijão verde
1 raminho de hortelã
sal q.b.

Ingredientes



45 minutos

4 pessoas

Preparação:

Refogue o azeite e os dentes de alho. Descasque e lave as batatas, a cebola, as cenouras, e a abóbora. Corte-as aos pedaços e adicione-as ao refogado. Cubra com a água. Deixe cozer durante 30 minutos. Triture e passe pelo passador. Arranje e lave o feijão verde. Corte-o às tiras, na diagonal, e junte-o à sopa, temperada com sal. Deixe cozer mais 10 minutos. Perfume com hortelã 3 minutos antes de servir.



CARNE



Bifes

com natas e mostarda

1 cebola
200 g de natas
2 colheres de sopa de
mostarda picante
1 colher de sopa de vinagre
de vinho branco
8 bifinhos prontos a cozinhar
(500g aprox.)
2 colheres de sopa de
óleo/azeite
30 g de margarina
sal e pimenta q.b.

Ingredientes



Preparação:

Corte a cebola aos pedaços pequenos. Misture as natas, a mostarda e o vinagre. À parte, frite os bifinhos em óleo ou azeite, de ambos os lados e tempere com sal e pimenta. Adicione a cebola, o vinagre, as natas e a mostarda. Deixe cozer e tempere com sal e pimenta.



Sugestão:

Os bifinhos prontos a serem cozinhados podem ser substituídos por costeletas finas de porco e com pouca gordura. Para que as costeletas fiquem tenras e succulentas, frite-as em lume forte de ambos os lados durante cerca de 1 minuto.

Bola de carne

500 g de farinha de trigo
30 g de fermento para pão
4 ovos
2,5 dl de azeite
1 dl de leite
1 colher de café de sal fino
180 g de fiambre
1 chouriço de carne (grande)
130 g de bacon
1 gema

Ingredientes



Preparação:

Desfaça o fermento em pouca água morna. Junte-lhe metade da farinha, misture e vá juntando os ovos, um a um. Acrescente depois o azeite, a restante farinha, o leite e o sal. Bata tudo muito bem. A massa deve ficar mole. Se achar necessário, junte mais um pouco de leite. Deixe levedar coberta com um pano por cerca de 2 horas. Depois divida a massa em 3 porções e recheie com as carnes e o chouriço cortados, espalhados por toda a massa em camadas alternadas. Aperte bem as beiras da massa. Pincele com gema batida e asse no forno, até a bola crescer e ficar bem dourada.

Carne com natas

250 g de carne (sobras de carne guisada, assada...)
750 g de batatas aos cubos
2 pacotes de natas
2 cebolas
5 dentes de alho
1 colher de maizena
250 ml de leite
1 colher de sopa de manteiga
1 folha de louro
azeite q.b.
pão ralado q.b.
sal e pimenta q.b.

Ingredientes



Preparação:

Frite as batatas aos cubos. Faça um refogado com o azeite, a cebola picada, o alho e o louro. Quando começar a refogar junte a carne previamente desfiada e deixe refogar por mais alguns minutos. Depois adicione as batatas e misture tudo.

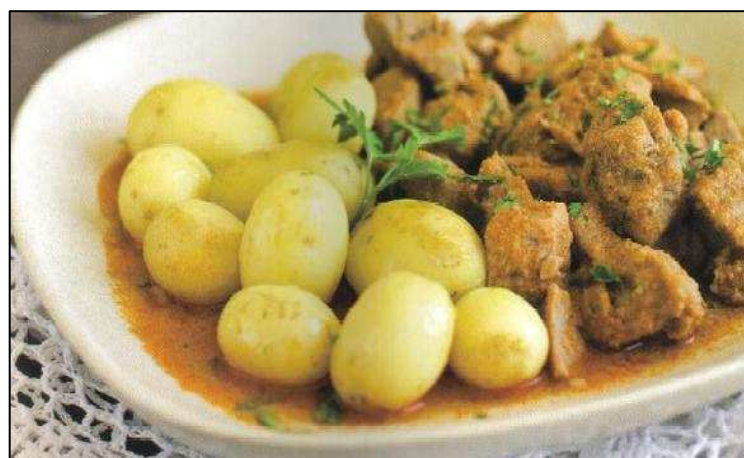
À parte faça um molho com o leite, a maizena e a manteiga. Quando começar a engrossar junte um pacote de natas e deixe cozer por alguns segundos sem deixar de mexer. Em seguida misture este molho com o resto do preparado. Rectifique de temperos. Ponha tudo num pires de ir ao forno, cubra com o outro pacote de natas e em seguida com o pão ralado. Leve ao forno até alourar sem deixar secar muito.

Carne

de porco em vinha-d'alhos

1 kg de lombo de porco
2 dentes de alho
1 folha de louro
3 dl de vinho branco
1 cebola
2 colheres de sopa e banha
750 g de batatas
sal e pimenta q.b.

Ingredientes



Preparação:

Descasca-se as batatas e põe-se a marinar durante 3 horas com o vinho, o alho, o louro, o sal e a pimenta. Faz-se um refogado com a cebola e a banha (ou azeite). Junta-se a carne e deixa-se cozer juntando a marinada. Rega-se de vez em quando com vinho branco. Quando a carne estiver quase pronta, junta-se batatas cozidas e na hora de servir salpica-se com salsa picada.

Frango

agridoce com pimentos e ananás

400 g de bifes
 1 cubo de caldo de peixe
 1 alho francês fino
 1 pimento vermelho pequeno
 1 pimento laranja pequeno
 1 lata de ananás em conserva
 pequena
 3 colheres de sopa de *ketchup*
 50 g de miolo de amêndoa
 descascada
 1 colher de sobremesa de farinha
 maizena
 sal q.b.
 pimenta q.b.
 óleo vaqueiro q.b.

Ingredientes



Preparação:

Corte os bifes de frango em tiras pequenas, e coloque-os numa tigela. Tempere com sal e pimenta, junte a maizena, o cubo de caldo de peixe cortado aos bocados, o sal e a pimenta (reserve). Corte o alho e lave em água corrente, lave de seguida os pimentos e corte-os em pedaços de 1,5cm. Escorra o ananás reservando a calda, e corte as rodela em pedaços. Junte o *ketchup* a cerca de 2,5 dl da calda de ananás e misture bem com um garfo. Deite um copo de óleo vaqueiro e leve ao lume, numa frigideira. Junte o miolo de amêndoa e deixe fritar até a amêndoa estar dourada, retire com uma escumadeira e reserve. Vá fritando a carne aos poucos e vá retirando para um tacho. Na gordura que ficou, junte mais um pouco de azeite e salteie os pimentos e o alho francês durante 5 minutos. Retire para o tacho da carne. Junte a mistura do *ketchup* e do ananás e leve a ferver e esta pronto a servir junto com o arroz branco.

Crepes

de fiambre e queijo

Massa de Crepes:

125 g de farinha
2,5 dl de leite
2 ovos
sal e q.b.

Recheio:

2 alhos franceses
3 fatias de fiambre
2 fatias de queijo
1 embalagem de molho
bechamel de 500 ml
20 g de manteiga
sal e pimenta q.b.

Ingredientes



Preparação:

Para preparar a massa, deite a farinha numa tigela e abra-lhe uma cavidade. Junte o sal, os ovos batidos e metade do leite. Misture bem e deite o restante leite, em fio, mexendo sempre. Deixe a massa descansar durante algum tempo. Em seguida, limpe o alho francês e corte-o às rodelas finas. Leve ao lume um tacho com a manteiga, junte-lhe o alho francês e deixe cozinhar até a água se evaporar toda; tempere com sal e pimenta e retire do lume. Corte em tiras o fiambre e o queijo e junte ao alho francês. Junte também 5 colheres de sopa de bechamel e mexa. Faça os crepes, fritando a massa numa frigideira untada. Divida a mistura do recheio pelos crepes e enrole-os; disponha-os num prato de forno a 220°C, durante 15 minutos. Sirva-os bem quentes.



PEIXE



Lombinhos de pescada no forno

8 lombinhos de
pescada
1 cebola grande
2 dl de vinho branco
1 caldo *Knorr*
5 dl de molho
bechamel

Ingredientes



Preparação:

Pica-se uma cebola para dentro de um tacho com azeite, alho picado, 2 cubos de caldo *Knorr* e deixa-se refogar levemente. Depois de refogado deita-se 2 a 3dl de vinho e um pouco de água. Deixa-se ferver. Introduce-se levemente os medalhões deixando-os cozer por cinco minutos. Retiram-se e põem-se num tabuleiro, espalhando por cima o molho bechamel e leva-se ao forno.

Quiche

de atum

Para a massa:

1 dl de leite
1 dl de óleo
200 g de farinha
1 pitada de sal

Recheio:

1 pacote de natas
2 ovos
atum q.b.
manteiga q.b.

Ingredientes



Preparação:

Coloque os ingredientes num recipiente; amasse tudo muito bem e unte a forma com a manteiga. Depois de a massa estar bem amassada, forre a forma. Em seguida, coloque por cima o atum, o pacote de natas batidas com os ovos e um pouco de leite. Logo de seguida leve ao forno até ficar bem douradinha.

Bacalhau

assado com batatas a murro

4 postas grandes e altas de
bacalhau
5 dl de azeite
4 dentes de alho
1 kg de batatas
sal grosso
pimenta q.b.

Ingredientes



Preparação:

Escolhe-se o bacalhau bem alto e põe-se de molho (de preferência dentro do frigorífico). Depois enxuga-se muito bem o bacalhau e assa-se nas brasas. Ao lado põe-se ao lume um tacho com o azeite, os dentes de alho e a pimenta. Deixa-se levantar fervura. À medida que o bacalhau vai assando, vai-se mergulhando no azeite. Serve-se de imediato acompanhado com batatas assadas com a pele, partidas a murro.

Preparação das batatas:

Lavam-se as batatas, passam-se por sal grosso e levam-se a assar no forno. A meio da assadura, dá-se-lhes uma pancada (murro) para as esborrachar um pouco. Salpicam-se com mais sal grosso e deixam-se acabar de assar.

Caldeirada de peixe

1,5 kg de peixe fresco
(tamboril, raia, pescada, safio,
pargo, etc)
3 cebolas grandes
500 g de tomates maduros
1 pimento verde
3 dentes de alho
2 dl de vinho branco
2 dl de azeite
1 folha de louro
1 ramo de salsa
pimenta e sal q.b.
piripiri e noz-moscada q.b.

Ingredientes



Preparação:

Arranjam-se e lavam-se os peixes, passando por várias águas. Cortam-se em postas mais ou menos regulares e temperam-se com sal grosso. Descascam-se as batatas e cortam-se às rodelas bem como o pimento, os tomates e as cebolas. Num tacho coloca-se uma camada de cebola, pimento, tomates e alho picado e por cima uma camada de batatas, seguida de outra de peixe, alternando as camadas não esquecendo de as regar com o azeite e o vinho branco. Deve-se ir temperando com sal, pimenta, noz-moscada e piripiri. Tapa-se o tacho e leva-se a cozer em lume brando, agitando de vez em quando.



SOBREMESAS



Doce de ananás

1 l de gelatina de ananás
4 dl de natas
1 lata de leite
condensado
4 rodelas de ananás
raminhos de hortelã q.b.
chantilly q.b.

Ingredientes



Preparação:

Prepare a gelatina de acordo com as instruções da embalagem. Deixe arrefecer um pouco. Bata as natas em *chantilly* e envolva o leite condensado. A seguir envolva 0,5 dl de gelatina de ananás. Verta o preparado para taças e leve ao frigorífico até solidificar. Corte o ananás em pedaços e coloque-o sobre o doce. Distribua o resto da gelatina por cima do ananás. Deixe solidificar de novo no frigorífico. Sirva bem fresco e decore cada taça com um raminho de hortelã.



Sugestão:

Se desejar, pode preparar esta receita com gelatina de morango ou outro sabor. Para obter uma sobremesa diferente, prepare duas gelatinas de diferentes sabores. Depois de solidificadas, corte-as em cubos. Entretanto, elabore o doce, tal como a receita acima indica. Quando colocar nas taças, alterne as camadas de creme com o ananás aos pedaços e as gelatinas aos cubos.

Encharcada da Beira

250 g de açúcar
1,5 dl de água
250 g de miolo de amêndoa
pelada e ralada
6 gemas de ovos
50 g de miolo de pão
vinho do porto q.b.

Ingredientes



Preparação:

Leve a água ao lume juntamente com o açúcar e deixe ferver cerca de 2 minutos. Junte a amêndoa ralada e misture bem. Retire do lume e deixe arrefecer um pouco. Adicione 3 gemas e 3 ovos inteiros, ligeiramente batidos, o vinho do porto e o miolo de pão. Leve novamente ao lume mexendo sempre até engrossar um pouco. Deite o doce em tacinhas individuais e sirva frio polvilhado com canela.

Tigelada da Beira

350 g de açúcar
10 ovos
1 colher de sopa de farinha
1 l de leite gordo
raspa de limão
Canela q.b.

Ingredientes



Preparação:

Misture o açúcar, a canela e a farinha. Bata os ovos com a mistura e adicione o leite. Bata bem. Aqueça no forno uma caçarola de barro untada com azeite. Quando estiver bem quente, deite a mistura e leve ao forno para que coza. Sirva na própria caçoila.

Semi-frio de amêndoa

3 pacotes de natas
1 lata de leite condensado
10 folhas de gelatina
100 g de chocolate em barra
9 colheres de sopa de açúcar
amêndoa triturada
bolacha maria q.b.

Ingredientes



Preparação:

Coloque as natas num alguidar, bata com o açúcar, misture o leite condensado e bata mais um pouco. Logo de seguida coloca-se a amêndoa triturada. Misture muito bem e deite numa forma preenchendo a base com bolacha maria. Leve ao frigorífico durante 4 horas. Por fim, retire da forma e decore com chocolate derretido formando círculos.