

**INDICE**

INDICE.....	1
Almôndegas.....	2
Bananas Fritas com Bacon.....	2
Bifes de Perú Recheados	2
Bifes Delícia	3
Bifes de Avestruz com Laranja	3
Bifes de Fiambre.....	3
Bifinhos do Lombo com Pêssegos.....	3
Borrego Frito.....	4
Borrego Recheado	4
Caldeirada de Cabrito	4
Carne à Brás	5
Coelho à Caçador	5
Costeletas de Carneiro.....	6
Costeletas de Porco com Frutos Secos.....	6
Ensopado de Borrego.....	7
Entrecosto com Favas	7
Escalopes de Porco com Maçã.....	8
Esparguete à Bolonhesa	8
Faisão com Castanhas.....	9
Frango com Amêijoas	9
Frango com Legumes	10
Fricadelas	10
Galinha com Couves de Bruxelas.....	11
Gratinado de Borrego.....	11
Gratinado de Cotovelos com Presunto.....	12
Lasanha	12
Lombinho de Porco com Maçã	12
Lombo de Porco com Ananás	12
Lombo de Porco com Maçã	12
Novilho com Cogumelos	12
Pá de Porco no Forno	12
Pato com Cogumelos.....	12
Pato com Laranja	12
Peito de Frango com Amêndoa.....	12
Peito de Frango em Molho Aveludado.....	12
Perna de Javali Assada	12
Vitela em Molho de Ananás	12



Almôndegas

- | Ingredientes: | Receita: |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 300 gr de carne de vaca limpa | Pique as carnes cruas. Embeba bem o miolo de pão em leite a ferver, junte à carne, juntamente com os ovos, o sal e a pimenta. Misture tudo |
| <input type="checkbox"/> 250 gr de carne de porco limpa | muito bem e molde bolinhas de tamanho a gosto que se passam por farinha. À parte, refogue a cebola na margarina e, quando a cebola |
| <input type="checkbox"/> 2 ovos | começar a alourar, junte as almôndegas, que se deixam também refogar |
| <input type="checkbox"/> Sal e pimenta q.b. | durante algum tempo. Para que não se peguem ao tacho, sacuda-o de vez |
| <input type="checkbox"/> Miolo de 1 paposeco embebido em leite | em quando (não mexa com a colher, porque senão desfazem-se). |
| <input type="checkbox"/> Farinha q.b. | Passados cerca de 10 minutos, cubra as almôndegas com água a ferver e |
| <input type="checkbox"/> 1 cebola | deixe cozer durante cerca de 15/20 minutos. Deite a gema numa taça e |
| <input type="checkbox"/> Margarina q.b. | misture com bastante salsa picada e sumo de limão. Junte umas |
| <input type="checkbox"/> 1 gema | colheradas do molho das almôndegas e mexa, para que o ovo não coza de |
| <input type="checkbox"/> Salsa picada | repente. Despeje tudo para o tacho das almôndegas e deixe levantar |
| <input type="checkbox"/> Sumo de limão | fervura. Sirva com puré de batata. |

Bom apetite

Bananas Fritas com Bacon

- | Ingredientes: | Receita: |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 4 bananas | Descasque e corte as bananas em 12 pedaços. Abra cada fatia de banana |
| <input type="checkbox"/> 6 fatias de queijo | com 2 golpes transversais e recheie-as com meia fatia de queijo. Enrole |
| <input type="checkbox"/> 12 fatias de bacon | os pedaços de banana nas fatias de bacon, prendendo cuidadosamente |
| <input type="checkbox"/> Óleo para fritar | com palitos. Frite em óleo bem quente, escorra e sirva com rodelas de |

Bom apetite

Bifes de Perú Recheados

- | Ingredientes: | Receita: |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 8 bifes de Perú fininhos | Tempere os bifinhos com sal. Ponha sobre um bife uma fatia de |
| <input type="checkbox"/> 8 fatias de queijo | fiambre, sobre esta uma de queijo, novamente uma de fiambre e |
| <input type="checkbox"/> 16 fatias de fiambre | "tape" com outro bife. Prenda cada conjunto com dois ou três palitos. |
| <input type="checkbox"/> 3 ovos | Deite os ovos num prato fundo, tempere-os com sal e pimenta e bata- |
| <input type="checkbox"/> Sal e pimenta | os. Coloque a farinha num prato raso e o pão ralado noutra. Passe os |
| <input type="checkbox"/> Farinha e pão ralado q.b. | bifes por farinha (sacuda o excesso) e pelos ovos. Passe pelo pão |
| <input type="checkbox"/> Azeite para fritar | ralado, fazendo aderir bem ao panado. Frite os bifes de Perú |
| | recheados em azeite quente. Escorra sobre papel absorvente. Podem |
| | ser congelados antes de fritar, mas já panados. |

Bom apetite



Bifes Delícia

Ingredientes:

- ☐ 1 kg de bifes de vaca
- ☐ 2 cebolas
- ☐ 4 colh. sopa de margarina
- ☐ 200 gr de cogumelos
- ☐ Sal e pimenta q.b.
- ☐ 1 colh. sopa de farinhatas
- ☐ 1 dl de polpa de tomate
- ☐ 2 dl de caldo de carne
- ☐ 4 colh. sopa de natas

Receita:

Corte os bifes em tirinhas. Pique as cebolas e aloure-as na margarina. Junte a carne e deixe alourar. Lave e corte em fatias os cogumelos, juntando-os de seguida à carne. Tempere com sal e pimenta. Polvilhe com a farinha e mexa. Regue com a polpa de tomate e o caldo de carne. Tape e deixe cozer em lume fraco durante cerca de 30 minutos, até os bifes estarem bem tenros. Finalmente, adicione as Acompanhe com puré de batata.

Bom apetite

Bifes de Avestruz com Laranja

Ingredientes:

- ☐ 700 gr de bifes de avestruz
- ☐ 4 dentes de alho
- ☐ 1 laranja
- ☐ Piri-piri
- ☐ 2 colh. sopa de cominhos moídos
- ☐ Azeite e sal q.b.

Receita:

Tempere os bifes com 1 hora de antecedência com sumo de laranja e sal. No momento de preparar, enxugue com papel absorvente e passe-os de ambos os lados num prato com os cominhos. Aqueça o azeite com os alhos cortados em lâminas finas. Frite os bifes, rectificando o tempero de sal e adicionando o piri-piri. Sirva em quente com o molho.

Bom apetite

Bifes de Fiambre

Ingredientes:

- ☐ 6 fatias de fiambre com 1 dedo de espessura (1 por pessoa)
- ☐ 6 dentes de alho
- ☐ 2 colh. sopa de margarina
- ☐ Mostarda
- ☐ Pimenta
- ☐ 1 limão

Receita:

Esmague os dentes de alho e aloure-os ligeiramente na margarina. Junte os bifes de fiambre e frite-os dos dois lados, até alourarem. Adicione um pouco de mostarda, tempere com a pimenta moída na altura e regue com o sumo de limão. Sirva com batatas fritas.

Bom apetite

Bifinhos do Lombo com Pêssegos



Ingredientes:

- ☐ 8 bifinhos do lombo
- ☐ Sal e pimenta q.b.
- ☐ 1 lata de pêssegos em calda
- ☐ 60 gr de margarina
- ☐ 2 dl de natas
- ☐ 1 cálice de vinho do Porto

Receita:

Corte os bifinhos e tempere-os com sal e pimenta. Escorra os pêssegos, reservando a calda. Numa frigideira, leve ao lume a margarina e, quando estiver quente, frite nela os bifinhos. Retire-os. Junte as natas, o vinho do Porto e 1 dl da calda dos pêssegos à gordura onde fritou os bifinhos, deixando o molho apurar. Adicione os bifinhos e os pêssegos. Deixe aquecer. Sirva com arroz de passas.

Bom apetite

Borrego Frito

Ingredientes:

- ☐ 1 kg de borrego tenro
- ☐ 3 dentes de alho
- ☐ Massa de pimentão
- ☐ Banha para fritar

Receita:

Corte o borrego em pedaços de cerca de 50 gr e tempere com os ossos alhos esmagados e um pouco de massa de pimentão. Esfregue bem. Numa frigideira, frite-os em banha, fritando poucos de cada vez. Sirva com batatas fritas, salada de agriões, gomos de laranja e azeitonas.

Bom apetite

Borrego Recheado

Ingredientes:

- ☐ 1 perna de borrego com cerca de 1,750 kg
- ☐ 100 gr de peito de frango
- ☐ 80 gr de bacon
- ☐ 50 gr de vitela
- ☐ 1 couve lombarda
- ☐ 4 ovos
- ☐ Pimenta em grão e sal q.b.
- ☐ Vinho branco
- ☐ Margarina
- ☐ 0,5 dl de natas
- ☐ Batata palha

Receita:

Pique o frango, o bacon e a vitela. Misture com um ovo. Tempere com sal e pimenta acabada de moer. Limpe e desosse a perna de borrego e, com uma faca afiada, abra-a ao meio sem separar as duas partes. Espalhe a carne picada por toda a superfície. Enrole e ate. Tempere com pimenta moída e regue com vinho branco, deixando a marinar durante cerca de 2 horas. Limpe a couve, separe as folhas, lave-as e ferva por uns instantes em água temperada com sal. Escorra. Retire a carne depois de marinada e pincele-a uniformemente com margarina. Leve ao forno até ficar macia. Nessa altura, envolva-a nas folhas da couve. Bata os 3 ovos com um pouco de sal e natas. Derreta 2 colheres sopa de margarina numa frigideira grande e faça uma omelete fina e muito larga. Cubra a carne com essa omelete e leve de novo ao forno, até dourar. Sirva com batata palha.

Bom apetite

Caldeirada de Cabrito



Ingredientes:

- ☐ 750 gr de cabrito
- ☐ Sal e pimenta q.b.
- ☐ 1 colh. chá de colorau
- ☐ 50 gr de margarina
- ☐ 350 gr de cebolas
- ☐ 2 dentes de alho
- ☐ Salsa
- ☐ 2 folhas de louro
- ☐ 1 pimento verde
- ☐ 80 gr de chouriço
- ☐ 400 gr de tomate
- ☐ 1 colh. chá de açafraão
- ☐ 3,5 dl de vinho branco
- ☐ 1,5 dl de azeite
- ☐ Piri-piri q.b.
- ☐ 1,5 kg de batatas

Receita:

Corte o cabrito em pedaços e tempere com vinho branco, sal e pimenta. Aloure na margarina bem quente e escorra. Descasque as batatas, corte em rodelas, lave, escorra e tempere com sal, pimenta e colorau. Corte os alhos em lâminas, a cebola em rodelas finas, o pimento em tirinhas e o tomate em rodelas. Coloque num tacho, e por esta ordem, camadas de cebolas, pimentos, dentes de alho, uma folha de louro, batatas, a carne e tomate. Vá repetindo as camadas até acabar. O chouriço, cortado às rodelas, é a última camada. Deite o açafraão, muito bem espalhado, o vinho branco e o azeite. Deite um pouco de piri-piri. Tape e leve a lume médio cerca de 40 minutos. Vá rectificando os temperos a gosto. Sirva polvilhado com salsa picada.

Bom apetite

Carne à Brás

Ingredientes:

- ☐ 400 gr de carne picada já cozinhada
- ☐ 60 gr de margarina
- ☐ 1 dente de alho
- ☐ 1 cebola
- ☐ 1 kg de batatas
- ☐ 5 ovos
- ☐ Sal e pimenta q.b.
- ☐ Salsa picada

Receita:

Descasque e frite as batatas cortadas em cubinhos. Faça um refogado com a margarina e o alho e a cebola finamente picados. Quando começar a alourar, junte a carne picada e mexa bem. Junte as batatas fritas e mexa. Bata os ovos à parte, tempere com sal e pimenta e junte ao resto. Vá mexendo até ficar passado a gosto, rectifique os temperos e decore com a salsa picada. Acompanhe com uma salada.

Nota: Esta receita é ótima para aproveitar restos de carne, mesmo que já não tenham molho.

Bom apetite

Coelho à Caçador



Ingredientes:

- 1 coelho
- Vinho tinto
- 2 cebolas
- 1 alho
- Sal e pimenta
- Cravinho
- 1 folha de louro
- Farinha
- 2 colh. sopa de margarina
- 4 colh. sopa de azeite
- 2 tomates

Receita:

Corte o coelho aos bocados e ponha-o a marinar no vinho tinto com as cebolas e o alho cortados às rodelas, sal, pimenta, cravinho e o louro. Tire os pedaços de coelho da marinada, reservando o líquido, passe-os por farinha e aloure-os na margarina e azeite. Junte ao coelho as cebolas, os alhos, o louro e os tomates pelados e cortados aos bocados. Deixe ferver um pouco, junte o líquido da marinada e rectifique os temperos. Tape e deixe cozer suavemente até o coelho estar macio.

Costeletas de Carneiro

Ingredientes:

- 8 costeletas de carneiro
- 225g de margarina
- 1 colh. sopa de óleo
- 5 colh. sopa de vinho branco
- 5 colh. sopa de vinagre
- 1 cebola
- Estragão
- Louro
- Tomilho
- 3 gemas
- Sumo de limão
- Sal e pimenta em grão

Receita:

Tempere as costeletas com sal e pimenta. Frite-as com 3 colheres de sopa de margarina e óleo, até dourarem uniformemente. Ferva à parte o vinho branco, o vinagre, a cebola picada, o estragão, a pimenta, o louro, o tomilho e o sal. Deixe ferver até reduzir para cerca de 2 colheres de sopa. Coe e junte-lhe as gemas desfeitas numa colher de sopa de água. Cozinhe em banho-maria, mexendo sempre, até começar a engrossar. Acrescente, aos poucos, a restante margarina e aromatize com estragão, pimenta e sumo de limão. Junte o molho às costeletas, ainda na frigideira onde as fritou.

Bom apetite

Costeletas de Porco com Frutos Secos



Ingredientes:

- ☐ 8 costeletas de porco
- ☐ 1/2 cháv. chá de ameixas pretas
- ☐ 1/2 cháv. chá de sultanas
- ☐ 1/2 cháv. chá de sumo de laranja natural
- ☐ 2 colh. sopa de margarina
- ☐ Azeite q.b.
- ☐ Caldo de carne q.b.
- ☐ Sal e pimenta preta moída na altura q.b.

Receita:

Deixe os frutos secos de molho no sumo de laranja durante 30 minutos. Bata as costeletas entre duas folhas de película aderente, de modo a ficarem com uma espessura uniforme. Frite de ambos os lados em azeite, numa frigideira anti-aderente. Retire e mantenha quente. Escorra a gordura em excesso da frigideira e junte as ameixas e as sultanas. Frite durante uns 2 minutos e regue com o sumo onde maceraram. Deixe ferver para reduzir a metade e junte um pouco de caldo de carne e a margarina. Junte as costeletas e mantenha no lume até que o molho espesse e reduza. Tempere com sal e pimenta.

Bom apetite

Ensapado de Borrego

Ingredientes:

- ☐ 1,2 kg de borrego
- ☐ 1 dl de azeite
- ☐ 100 gr de bacon
- ☐ 3 dentes de alho
- ☐ 2 cebolas pequenas
- ☐ 1 folha de louro
- ☐ Salsa
- ☐ 2 tomates maduros ou polpa de tomate
- ☐ 2,5 dl de vinho branco
- ☐ Pão
- ☐ 1 pauzinho de carqueja
- ☐ Piri-piri, sal e pimenta

Receita:

Parta aos bocados e tempere o borrego de véspera com o alho, o louro, o tomate, o vinho branco, carqueja, sal, pimenta e piri-piri. No próprio dia, ponha o azeite ao lume, junte o bacon e as cebolas e deixe refogar ligeiramente. De seguida, junte a carne, vá virando até mudar de cor e, de seguida, junte o molho onde esteve com os temperos. Tape e deixe ferver durante uns 3 minutos. Junte água até cobrir mal a carne e deixe ferver até estar cozido (cerca de 30 minutos). No momento de servir, corte o pão em fatias, torre e coloque no fundo de uma travessa. Por cima, espalhe o molho e a carne, polvilhado de salsa picada. Acompanhe com batatas pequenas cozidas inteiras.

Nota: Em vez de borrego poderá usar cabrito, mas aí demorará cerca de 20 minutos em vez de 30.

Bom apetite

Entrecosto com Favas



Ingredientes:

- ☐ 800 gr de entrecosto
- ☐ 3 dentes de alho
- ☐ 1 colh. pimentão
- ☐ 1 folha de louro
- ☐ 1,5 dl de vinho branco
- ☐ Sal e pimenta
- ☐ 50 gr de margarina
- ☐ 2 colh. sopa de azeite
- ☐ 400 gr de favas descascadas
- ☐ 1 cebola
- ☐ 1 raminho de coentros
- ☐ 400 gr de arroz
- ☐ Piripiri

Receita:

Corte o entrecosto em pedaços pequenos e tempere com alho, pimentão, louro, sal, pimenta e vinho branco, deixando ficar em repouso algumas horas. Leve a fritar num tacho, na margarina e no azeite. Retire e, na gordura, deixe alourar a cebola picada. Junte as favas descascadas e, depois de bem estufadas, adicione os coentros, a água equivalente ao dobro do volume do arroz e o arroz. Rectifique o sal e tempere com piripiri. Sirva bem quente, acompanhado com uma boa salada de alface.

Bom apetite

Escalopes de Porco com Maçã

Ingredientes:

- ☐ 800 gr de lombo de porco
- ☐ Sal q.b.
- ☐ Farinha para polvilhar
- ☐ 3 colh. sopa de óleo
- ☐ 2 colh. sopa de margarina
- ☐ 2 maçãs reinetas
- ☐ 1 garrrafa pequena de sumo natural de maçã
- ☐ 2 hastes de salsa

Receita:

Corte a carne em escalopes finos, de preferência todos do mesmo tamanho. Tempere com sal e polvilhe com farinha. Aqueça o óleo e a margarina numa frigideira. Frite os escalopes com a salsa até alourarem por igual. Coloque num prato, depois de devidamente escorridos. Lave, corte em meias luas, retire as sementes às maçãs e salteie-as na gordura. Reserve noutro prato, depois de as escorrer. Num pirex, coloque em camadas as maçãs e os escalopes alternadamente. Regue com o sumo de maçã, cubra o pirex e leve ao forno para cozer brandamente durante cerca de 30 minutos.

Bom apetite

Esparquete à Bolonhesa



Ingredientes:

- ☐ 250 gr de esparguete
- ☐ Molho de tomate
- ☐ 1/2 cebola
- ☐ 20 gr de presunto
- ☐ 100 gr de carne picada
- ☐ 100 gr de cogumelos de lata
- ☐ 20 gr de manteiga
- ☐ Sal e pimenta

Receita:

Coza o esparguete em bastante água e sal durante oito minutos, para ficar *al dente*. Escorra e reserve, mantendo-o quente. Entretanto, refogue a carne com a manteiga, a cebola e o presunto picados. Junte os cogumelos cortados em pedaços e o molho de tomate. Deixe cozinhar em lume brando, durante seis minutos. Sirva o molho à parte, numa molheira, com o esparguete. Se quiser, pode substituir o esparguete por qualquer outro tipo de massa.

Bom apetite

Faisão com Castanhas

Ingredientes:

- ☐ 0,5 kg de castanhas
- ☐ 1 faisão gordo
- ☐ 1 dl de azeite
- ☐ 1 colh. sopa de mostarda
- ☐ 1 folha de louro
- ☐ 1 dente de alho
- ☐ 1 cebola
- ☐ Pimentão, sal e pimenta q.b.
- ☐ 1 cálice de aguardente
- ☐ 1 limão cortado em gomos
- ☐ Pão torrado

Receita:

Golpeie e coza as castanhas em água e sal. Descasque e reserve. Parta o faisão em pedaços e aloure-os em azeite. Coloque-os num tacho e borrafe com água. Junte a mostarda, o louro, o alho e a cebola picados. Tempere com sal, pimenta e mexa. Salpique com pimentão e deixe cozer. Quando a carne estiver tenra, junte a aguardente e deixe apurar. Junte as castanhas e tape. Acompanhe com gomos de limão e pão torrado.

Bom apetite

Fringido com Amêijoas



Ingredientes:

- ☐ 1 frango
- ☐ 1 kg de amêijoas
- ☐ 120 gr de bacon
- ☐ 1 colh. sopa de polpa de tomate
- ☐ 75 gr de margarina
- ☐ 3 colh. sopa de azeite
- ☐ 1 dl de vinho branco
- ☐ 1 cebola
- ☐ 2 dentes de alho
- ☐ 1 folha de louro
- ☐ 1 pimento vermelho pequeno
- ☐ 1 colh. chá de colorau
- ☐ Sal e piripiri q.b.
- ☐ Salsa

Receita:

Tempere o frango, já sem pele e partido em bocados, com sal, colorau e um pouco de vinho branco. Aloure em margarina. Num tacho largo, aloure em azeite a cebola cortada em rodela e os alhos esmagados. Adicione o resto do vinho branco e a polpa de tomate. Mexa e deixe levantar fervura. Junte o frango, as amêijoas (depois de bem limpas da areia, mantendo-as em água e sal durante duas horas) e a folha de louro cortada em pedaços. Tempere com sal e piripiri. Espalhe o bacon, cortado em cubinhos. Corte o pimento em tiras e espalhe sobre o preparado. Tape e deixe cozinhar em lume brando. Quando estiver pronto, sirva numa travessa, polvilhado com salsa picada e acompanhado de arroz branco.

Bom apetite

Frango com Legumes

Ingredientes:

- ☐ 1 frango
- ☐ 1 pimento verde
- ☐ 1 courgette
- ☐ 1 cenoura grande
- ☐ 1 cebola
- ☐ 4 tomates
- ☐ 4 dl de caldo de galinha
- ☐ Sal e pimenta preta moída na altura
- ☐ 1 colh. sopa de farinha
- ☐ 2 colh. sopa de azeite
- ☐ 1 colh. sopa margarina

Receita:

Raspe e corte a cenoura em palitos. Corte também a courgette em palitos. Descasque a cebola e corte-a em rodela. Limpe o pimento de sementes e corte-o em tirinhas. Limpe o tomate de sementes e corte-o em pedaços. Aqueça o azeite num tacho, junte a cebola e deixe alourar. Adicione o frango, previamente limpo de peles, gorduras e cortado em pedaços; frite até os pedaços alourarem. Junte o tomate e deixe cozinhar durante cerca de 3 minutos. Polvilhe com a farinha, regue com o caldo de galinha e deixe levantar fervura. Tempere de sal e pimenta e mantenha ao lume durante cerca de 20 minutos. Junte os restantes legumes, tape e deixe cozinhar até ficarem macios. Rectifique os temperos e junte a margarina.

Bom apetite

Fricadelas



Ingredientes:

- ☐ 600 gr de carne de vaca picada
- ☐ 2 colh. sopa de pão ralado
- ☐ 1 cebola
- ☐ 1 ovo
- ☐ Salsa picada
- ☐ 1 colh. sopa de queijo ralado
- ☐ Sal, pimenta e noz moscada q.b.
- ☐ 8 fatias de bacon
- ☐ Margarina para untar

Receita:

Misture a carne com a cebola picada muito fina, a salsa, o pão ralado, o queijo ralado e o ovo. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Amasse bem. Unte um pirex, molde oito bolinhas de carne com a massa e coloque-as no pirex untado. Cubra cada bolinha com uma fatia de bacon e leve a forno médio durante cerca de 35 minutos. Verifique se estão assadas e sirva com batatas fritas e salada.

Bom apetite

Galinha com Couves de Bruxelas

Ingredientes:

- ☐ 1/2 galinha grande
- ☐ Sal e pimenta
- ☐ 1 cebola
- ☐ 1 tomate
- ☐ 350 gr de couves de Bruxelas
- ☐ Margarina
- ☐ 1 limão
- ☐ 1/2 pacote de sopa de cogumelos
- ☐ Salsa
- ☐ 1 dl de natas
- ☐ 1 colh. sopa de farinha
- ☐ Puré de batata
- ☐ 1 gema
- ☐ Azeitonas pretas descaroadas

Receita:

Limpe e coza a galinha com a cebola inteira, sem pele, e o tomate, partido ao meio, em água temperada de sal. Limpe as couves, lave-as, coza durante alguns minutos e corte-as em quartos. Aqueça margarina numa frigideira e salteie as couves, temperando com sal, pimenta e sumo de limão. Prepare a sopa, de acordo com as instruções da embalagem, substituindo a água por caldo de cozer a galinha. Junte as couves, salsa picada e a galinha, já desossada e partida em pedaços. Apure bem, em lume fraco, e rectifique os temperos. Junte a farinha, diluída em água fria, e as natas. Acabe de apurar e junte as azeitonas. Unte um tabuleiro e encha um saco pasteleiro com puré. Faça uma cercadura à volta do tabuleiro, de puré. Espalhe a galinha no meio, pincele o puré com a gema batida e leve ao forno para dourar.

Bom apetite

Gratinado de Borrego



Ingredientes:

- ☐ 600 gr de pá de borrego limpo
- ☐ 50 gr de margarina
- ☐ 1 cebola
- ☐ Sal e pimenta q.b.
- ☐ 3 cenouras
- ☐ 500 gr de feijão verde
- ☐ 2,5 dl de caldo de carne
- ☐ 1/2 colh. café de tomilho seco
- ☐ 1 pacote de natas
- ☐ 1 colh. café de colorau
- ☐ Batata palha q.b.
- ☐ 150 gr de queijo Emmenthal ralado

Receita:

Corte a carne em cubos e aloure-a na margarina, juntamente com a cebola cortada em quartos. Tempere com sal e pimenta. Regue com água suficiente para estufar a carne e deixe cozinhar durante cerca de 30 minutos. Lave e limpe as cenouras e o feijão verde. Corte as cenouras às rodelas e o feijão verde aos bocados. Junte o caldo, os legumes e o tomilho à carne. Incorpore as natas, tempere com o colorau e deixe ferver. Disponha a carne e os legumes num pirex e cubra com batata palha. Polvilhe com o queijo ralado e leve a forno médio durante cerca de 10 minutos.

Bom apetite

Gratinado de Cotovelos com Presunto

Ingredientes:

- ☐ 3L de água
- ☐ 1,5 colh. chá de sal
- ☐ 2 colh. sopa de óleo
- ☐ 300 gr. de cotovelos
- ☐ 6 colh. sopa de leite
- ☐ 300 gr. de ervilhas congeladas
- ☐ 200 gr. de presunto sem gordura
- ☐ 1 cebola
- ☐ 50 gr. de queijo *Emmental*
- ☐ Salsa
- ☐ 1,2 dl de natas
- ☐ Vinagre
- ☐ 2 ovos
- ☐ Margarina

Receita:

Leve ao lume a água com o sal e o óleo. Quando ferver, deite a massa, mexa e deixe cozer até ficar um pouco menos do que *al dente*. Leve o leite a ferver num tacho, junte as ervilhas sem as descongelar, cubra e deixe cozer durante 5 minutos em lume brando. Corte o presunto em quadradinhos, descasque e pique finamente a cebola. Rale o queijo; lave e pique a salsa. Escorra a massa e aqueça previamente o forno a 200° C. Aqueça o óleo numa frigideira e aloure a cebola, mexendo sempre. Junte o presunto e frite até ficar dourado. Numa travessa que vá ao forno, misture as ervilhas e o leite, a cebola, o presunto e a massa. Numa taça, deite umas gotas de vinagre e misture com as natas. Bata com os ovos e a salsa, deitando de seguida essa mistura sobre a massa. Polvilhe com o queijo ralado e espalhe por cima a margarina aos pedacinhos. Gratine a massa durante cerca de 20 minutos a meio do forno até ao queijo derreter e a superfície do gratinado estar dourada e estaladiça.

Bom apetite

Lasanha



Ingredientes:

- ☐ 1 cebola picada
- ☐ 500 g de carne picada
- ☐ 3 dl de polpa de tomate
- ☐ 500 g de requeijão
- ☐ 1 ovo
- ☐ 10 fatias de lasanha
- ☐ 100 g de queijo ralado
- ☐ Óleo
- ☐ Sal e pimenta preta q.b.

Receita:

Num tacho, aloure a cebola e a carne com um pouco de óleo. Junte depois 2 dl de polpa de tomate e deixe apurar em lume brando. Numa taça, misture o requeijão com o ovo. Tempere com sal e pimenta. No fundo de um pirex, ponha metade da carne, depois 5 fatias de lasanha previamente cozidas e, sobre elas, metade da mistura do requeijão. Repita o procedimento, pondo no cimo de tudo o tomate que sobrou, polvilhando com o queijo ralado. Leve ao forno a gratinar.

Bom apetite

Lombinho de Porco com Maçã

Ingredientes:

- ☐ 4 maçãs
- ☐ 560 gr. de lombinhos de porco
- ☐ Sal e pimenta q.b.
- ☐ 8 colh. de sopa de margarina
- ☐ Farinha q.b.
- ☐ 160 gr. de queijo ralado

Receita:

Descasque as maçãs, retire-lhes o coração com um descaroçador de maçãs e corte-as em rodela regulares. Tempere os lombinhos com sal e pimenta. Aqueça a margarina e frite os lombinhos, passados previamente por farinha, em lume brando. Retire da frigideira e coloque-os num prato que possa ir à mesa e ao forno. Passe as rodela de maçã rapidamente pela gordura e coloque-as sobre a carne. Cubra com o queijo ralado. Leve ao forno a dourar. Sirva de imediato, acompanhado de pão branco e salada.

Bom apetite

Lombo de Porco com Ananás



Ingredientes:

- ☐ 800 gr de lombo de porco
- ☐ 80 gr de margarina
- ☐ 2 dl de vinho branco
- ☐ Sal e pimenta q.b.
- ☐ 1 dente de alho
- ☐ 1 cenoura
- ☐ 1 cebola
- ☐ 1 colh. sopa de farinha
- ☐ 4 rodelas de ananás
- ☐ 100 gr de bacon
- ☐ 4 salsichas
- ☐ 1 kg de castanhas
- ☐ 1 molho de agriões

Receita:

Pique o dente de alho, a cenoura e a cebola. Tempere a carne com parte do vinho branco, sal e pimenta. Coloque-a num tabuleiro com a margarina. Leve a assar em forno médio, regando de vez em quando com a gordura libertada. Quando estiver quase pronto, junte o alho, a cebola e a cenoura misturados, deixando acabar de assar. Retire e coloque sobre o lume. Vá mexendo e quando estiver lourinho, escorra a gordura. Espalhe a farinha por cima, mexa bem, junte o resto do vinho branco e 3 dl de água. Deixe ferver lentamente cerca de 30 minutos. Se a água diminuir muito, reponha-a. Passe o molho pelo passador e rectifique de temperos. Dê um golpe superficial no lombo das castanhas, de modo a cortar a pele. Frite-as em óleo quente durante cerca de 10 minutos, pelando-as de seguida. Devem ficar com um aspecto lourinho. Corte o bacon em pedaços pequenos, aloure num pouco de margarina e junte as castanhas e as salsichas, também cortadas em pedaços. Passe as fatias de ananás por farinha e aloure-as de ambos os lados em margarina quente. Corte a carne em fatias certas e deponha em volta dum prato de serviço. No centro, coloque o molho de agriões, completando com as rodelas de ananás e as castanhas.

Bom apetite

Lombo de Porco com Maçã

Ingredientes:

- ☐ 1 lombo de porco
- ☐ 4 colh. sopa de azeite
- ☐ 1 cháv. chá de sumo de laranja
- ☐ 4 dentes de alho amassados
- ☐ 1 colh. café de noz moscada
- ☐ 1 cebola grande picada
- ☐ 2 maçãs
- ☐ 1 pitada de canela
- ☐ 1 colh. chá de açúcar
- ☐ Sal e pimenta q.b.

Receita:

Deixe o lombo de véspera a marinar no sumo de laranja, o azeite, o alho, a noz moscada, sal e pimenta. No dia seguinte, acrescente à marinada a cebola e as maçãs raladas e polvilhadas com o açúcar e a canela; deixe a marinar durante 2 horas. Coloque o lombo e a marinada num pirex, cubra com papel alumínio e leve a forno médio durante cerca de 1 hora. Passado esse tempo, retire o papel alumínio, regue o lombo com o molho, aumente o forno e deixe ficar durante mais 25 minutos.

Bom apetite

Novilho com Cogumelos



Ingredientes:

- ☐ 800 gr de novilho para estufar
- ☐ 200 gr de cogumelos
- ☐ 50 gr de margarina
- ☐ 3 cebolas
- ☐ 1 lata grande de tomate pelado
- ☐ 50 gr de azeitonas
- ☐ Sal e pimenta q.b.

Receita:

Corte a carne em tiras e aloure-as num tacho com margarina. Tempere com pimenta e junte as cebolas descascadas e cortadas em gomos. Tape e deixe cozer até as cebolas estarem moles. Junte o tomate, depois do ter desfeito em pedaços, e deixe cozer suavemente durante cerca de 40 minutos. Lave os cogumelos, apare os pés e corte-os em fatias. Junte à carne e tempere com sal. Deixe cozer 10 minutos. Junte as azeitonas sem caroço. Sirva acompanhado de esparguete e polvilhado com oregãos.

Bom apetite

Pá de Porco no Forno

Ingredientes:

- ☐ 1 alho
- ☐ 4 colh. de sopa de massa de pimentão
- ☐ 2 colh. de sopa de banha
- ☐ Sal e pimenta
- ☐ 1/4 de pá de porco com osso
- ☐ 1 dl de vinho branco
- ☐ 1 cenoura
- ☐ 1 ramo de salsa
- ☐ 1 folha de louro
- ☐ 1 cebola

Receita:

Prepare uma massa no almofariz com o alho esmagado, a massa de pimentão, a banha, o sal e pimenta. Barre com esta pasta a pá de porco, adicione o vinho branco e junte a cenoura cortada em cubos, a salsa, o louro e a cebola cortada em gomos. Deixe a pá de porco nesta marinada de um dia para o outro. No dia seguinte, ponha a carne num tabuleiro e regue-a com a marinada. Leve a assar no forno, durante cerca de 45 minutos, e vá regando, de vez em quando, com o molho. Sirva com batatas noisettes.

Bom apetite

Pato com Cogumelos



Ingredientes:

- ☐ 1 pato
- ☐ 2 colh sopa de margarina
- ☐ 1 cebola média
- ☐ 1 colh sopa de farinha
- ☐ 2,5 dl de vinho branco
- ☐ 0,5 dl de caldo de carne
- ☐ 1 folha de louro
- ☐ 2,5 dl de natas
- ☐ 1 lata de cogumelos
- ☐ Sal e pimenta q.b.

Receita:

Prepare o pato como habitualmente. Num tacho, leve ao lume a margarina e quando quente, junte o pato, deixe alourar por igual e retire. No tacho, junte a cebola picada grosseiramente, o louro, a farinha e vá mexendo até ficar com um tom acastanhado. Adicione o vinho e o líquido dos cogumelos. Junte aos poucos o caldo de carne, até levantar fervura. Junte o pato e deixe estufar durante cerca de 1 hora e meia. Se for necessário, junte mais caldo de carne, devendo o molho cobrir sempre metade do pato. Quando pronto, retire. Coe o molho, junte as natas, leve ao lume, embora sem deixar ferver, junte os cogumelos e deixe apurar. Rectifique os temperos, deite sobre o pato e sirva com batata frita e salada, decorando a gosto.

Bom apetite

Pato com Laranja

Ingredientes:

- ☐ 1 pato com cerca de 2 kg
- ☐ 3 laranjas
- ☐ 10 cubos de açúcar
- ☐ 1 copo de vinagre
- ☐ 1 copo de Curaçao
- ☐ Sal e pimenta

Receita:

Lave e esvazie o pato, ate-o e ponha-o num tacho. Asse-o do modo habitual, e quando estiver bem dourado tire-o do tacho. Misture o sumo de uma laranja com o molho do assado, cozinhe e depois passe pelo coador. À parte, derreta em lume brando os cubos de açúcar no vinagre, até ficar com uma cor dourada. Junte ao molho, juntamente com o sumo das outras duas laranjas, e leve a lume fraco durante cerca de 30 minutos. Tempere com sal e pimenta e junte raspas de casca de laranja escaldadas. Junte o Curaçao. Disponha o pato numa travessa, decore com gomos e raspa de laranja e cubra com o molho.

Bom apetite



Peito de Frango com Amêndoa

Ingredientes:

- ☐ 4 peitos de frango limpos
- ☐ 50 gr de margarina
- ☐ 4 dentes de alho
- ☐ 1 cebola pequena
- ☐ 4 fatias de bacon
- ☐ 100 gr de cogumelos laminados
- ☐ 1,5 dl de azeite
- ☐ Sumo de limão
- ☐ 1 malagueta
- ☐ Sal e pimenta preta moída na altura q.b.
- ☐ Amêndoas torradas e lascadas
- ☐ Arroz branco

Receita:

Leve ao lume a margarina ao lume para derreter, numa frigideira larga. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta preta moída na altura. Frite-os em lume médio, até ficarem dourados, regue com o sumo de limão e continue a cozinhar lentamente. Junte os cogumelos e deixe cozinhar por mais 10 minutos. Numa frigideira, frite a cebola às rodelas e os alhos esmagados, no azeite. Junte a malagueta e frite o bacon, partido em bocadinhos. Junte ao frango, misturando bem, e sirva coberto com o molho e enfeitado com as amêndoas e acompanhado pelo arroz.

Bom apetite

Peito de Frango em Molho Aveludado

Ingredientes:

- ☐ 600g de peito de frango
- ☐ 4 colh. de chá de manteiga
- ☐ 8 colh. de sopa de vinho branco seco
- ☐ 1/4 de litro de caldo de carne
- ☐ 1 colher de chá de farinha
- ☐ 8 colheres de sopa de natas
- ☐ sal e pimenta q.b.

Receita:

Tempere o peito do frango com sal e pimenta, ponha-o numa caçarola onde já tenha derretido a manteiga, junte o vinho e o caldo de carne e deixe cozer em lume brando durante 15 minutos com a caçarola tapada. Retire o peito do frango e mantenha-o quente. Derreta a restante manteiga, polvilhe com a farinha e junte o caldo de cozer e o peito de frango. Deixe ferver, mexendo bem. Tempere com sal e pimenta e junte as natas. Regue o peito do frango com o molho. Acompanhe com arroz ou puré de batata e legumes.

Bom apetite



Perna de Javali Assada

Ingredientes:

- ☐ 1 perna de javali com osso, com cerca de 1,5 kg
- ☐ Sal q.b.
- ☐ 1 colh. chá de pimenta em grão
- ☐ 2 grãos de pimenta da Jamaica esmagados
- ☐ 1 colh. sopa de polpa de tomate
- ☐ 1 ramo de salsa
- ☐ 1 ramo de alecrim
- ☐ 2 dl de vinho branco
- ☐ 1 cebola
- ☐ 1 dente de alho
- ☐ 1 dl de azeite

Receita:

Tempere a perna de javali com sal, pimenta e a polpa de tomate, esfregando-a bem. Coloque num tabuleiro, junte os restantes ingredientes e leve ao forno (170°C) durante aproximadamente 1 hora. Passe o molho, que poderá ser servido à parte. Sirva com batatinhas assadas.

Bom apetite

Vitela em Molho de Ananás

Ingredientes:

- ☐ 600 gr. de lombo de vitela
- ☐ 8 colh. de sopa de óleo
- ☐ Sal e pimenta
- ☐ 4 colh. de sopa de cebola picada
- ☐ 8 colh. de chá de manteiga
- ☐ Caril
- ☐ 200 gr. de ananás fresco cortado aos quadrinhos
- ☐ 1/4 de litro de molho de carne (pode ser de pacote)
- ☐ 200 gr. de natas

Receita:

Corte o lombo de vitela aos quadrinhos. Aqueça o óleo numa frigideira e frite bem a carne. Tempere com sal e pimenta. Retire da frigideira e escorra o óleo. Derreta a manteiga e junte a cebola picada; deixe estufar. Tempere com caril. Adicione o ananás, o molho de carne e as natas. Deixe cozinhar até obter um molho espesso. Junte a carne e mexa, não deixando ferver de novo. Sirva numa taça. Acompanhe com arroz e salada de pepino.

Bom apetite