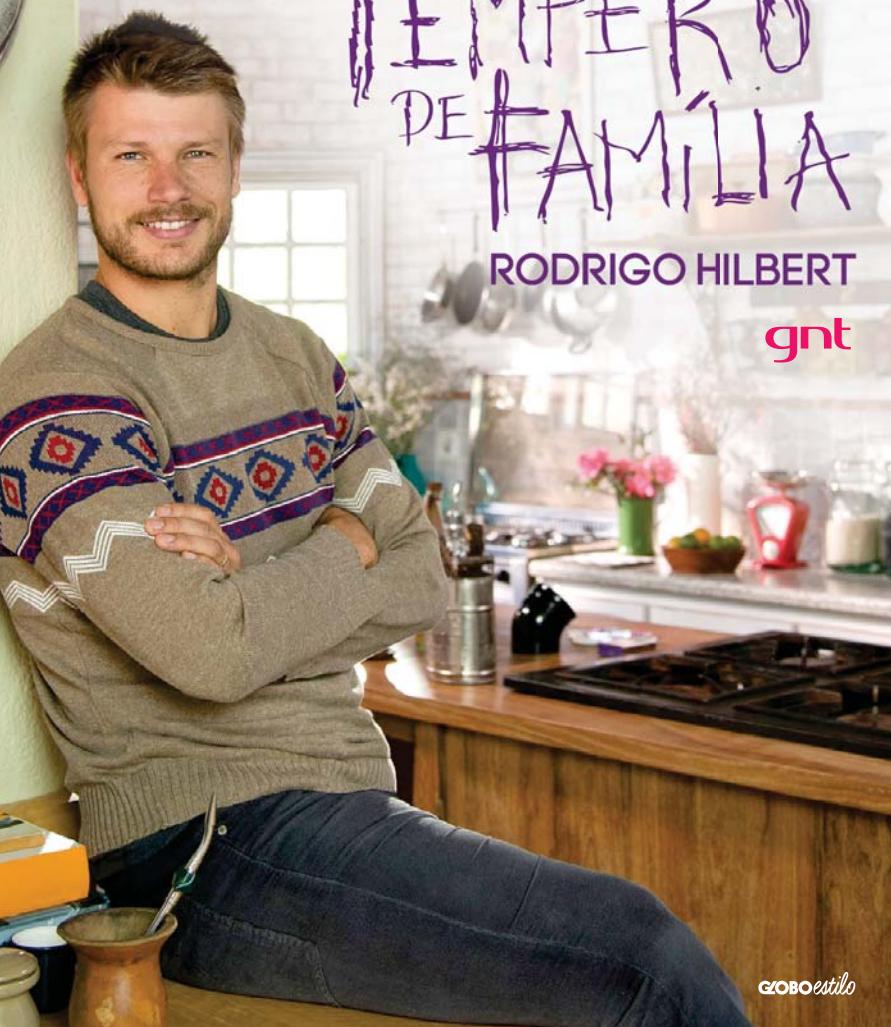


AS DELICIOSAS RECEITAS DO

# TEMPERO DE FAMÍLIA

RODRIGO HILBERT

gnt



GLOBO estilos

AS DELICIOSAS RECEITAS DO  
TEMPERO DE FAMÍLIA



AS DELICIOSAS RECEITAS DO

# TEMPERO DE FAMÍLIA

RODRIGO HILBERT

gnt

GLOBOestilo

*apresentação* 7

*carnes* 11

*peixes* 29

*massas e acompanhamentos* 49

*petiscos e salgados* 81

*sobremesas* 103



O convite do GNT para que nosso programa virasse livro me pegou de surpresa. Amo cozinhar, mas não sou chef de cozinha.

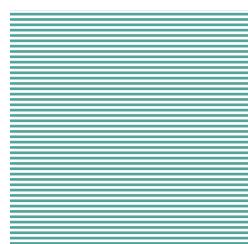
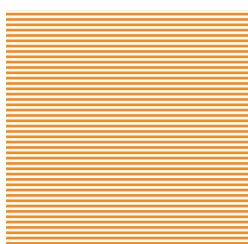
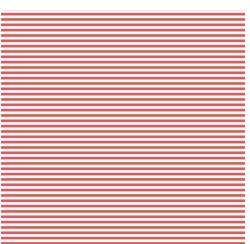
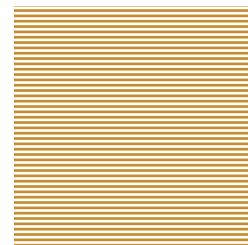
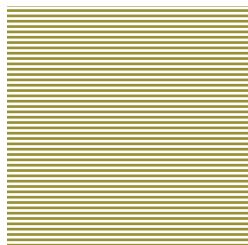
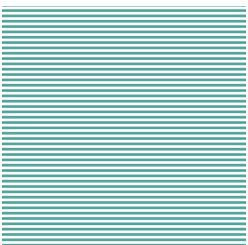
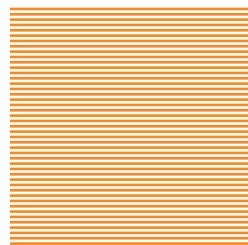
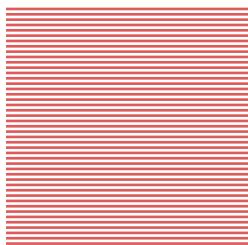
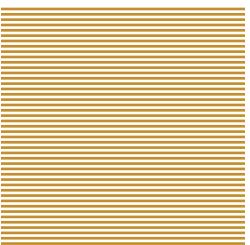
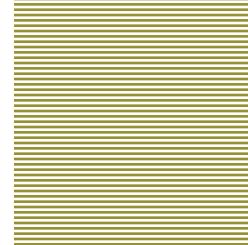
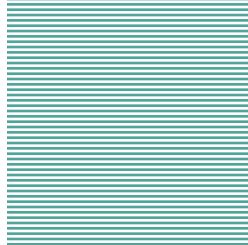
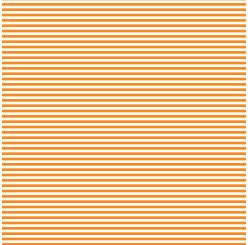
No *Tempo de família*, tenho a liberdade de botar a mão na massa junto aos meus convidados, com quem aprendo as receitas da minha família e da família dos meus amigos e os temperos escondidos em cada prato.

Um livro é diferente. Como explicaria as receitas? Como me fazer entender? Essas dúvidas me instigaram a tentar algo novo e topei o desafio. Quero deixar claro que este livro não ensina a elaborar receitas incríveis nem pretende ser um manual para você se tornar um *expert* na cozinha.

Ele foi feito para inspirar você a cozinhar com amor, se aventurar com receitas, testar sabores e texturas, descobrir o seu tempero de família. E, claro, aprender pratos bacanas e deliciosos.

Todas as receitas foram retiradas do programa. Se você acompanha os episódios, vai perceber que mudei uma coisinha ou outra, para dar um toque especial ao livro que você tem em mãos.

Boa leitura e bom apetite.





# Feijoada brasileira completa

Engraçado, no Sul não temos o hábito de fazer feijoada. Foram poucas as vezes que fizemos este prato na garagem de casa. → 8 PESSOAS

## Para o feijão

1 kg de feijão-preto  
400 g de carne-seca  
300 g de lombo  
400 g de costela defumada  
2 pedaços pequenos de paio defumado  
1 paio  
1 língua defumada  
1 pedaço pequeno de orelha de porco  
1 linguiça calabresa  
1 pé de porco  
2 batatas-doces em pedaços  
500 g de abóbora-moranga em pedaços  
2 laranjas cortadas em 4 partes

## Para o refogado

2 cebolas picadas  
1 cabeça de alho picada  
200 g de bacon

## Modo de fazer

No dia anterior, dessalgue as carnes, trocando a água algumas vezes. Coloque em uma panela de pressão as carnes picadas junto com o feijão, cobrindo tudo com água. Deixe cozinhar por 40 minutos. Retire as carnes da panela de pressão e coloque-as em uma panela maior, acrescentando a batata-doce e a abóbora. Quando estiver no ponto, acrescente a laranja para dar gosto. Por último, adicione o refogado de bacon com alho e cebola.

É uma comida para o sábado. Boa para um dia em que a casa esteja lotada. Farofa de bacon, couve refogada e arroz branco são ótimos acompanhamentos.



# Churrasco

Fui criado em meio a muito churrasco. Lá em casa, era a especialidade do meu irmão Tatai e do meu tio Vara. Uma vez por semana, fazíamos uma vaquinha para a churrascada. Muito vazio (fraldinha), contrafilé, às vezes uma picanha, costela, linguiça, pão com manteiga e alho, arroz, farofa e vinagrete. → 5 PESSOAS

1 peça de picanha  
500 g de linguiça  
1 kg de costela  
sal grosso

## Modo de fazer

Acenda o fogo, espere abaixar as chamas e deixe apenas a brasa. Coloque as carnes no espeto e tempere com o sal grosso. Leve a costela ao fogo com o osso virado para baixo. A costela deve ficar na brasa de 3 a 4 horas (na metade do tempo, vire a carne para assar do outro lado).

Coloque a picanha e a linguiça na brasa uma hora antes de servir, porque elas assam mais rápido que a costela. Não se esqueça de colocar a picanha com a gordura em direção ao fogo, e vire-a no meio do tempo.

**A carne pode ser bem passada, ao ponto ou malpassada. A minha preferida, hoje, é ao ponto.**

→ Dica:  
Escolha carnes com bastante gordura, porque são mais macias. Se for assar em uma churrasqueira, coloque sempre a gordura para baixo. Assim, você não perde o suco da carne. No forno, coloque a gordura para cima e dê uma bela tostada.





# Cozido de legumes com carne e pirão

Sábado, na casa do vô Haine, era dia de cozido. Uma das únicas receitas que ele sabia fazer.

→ 10 PESSOAS

## Para o cozido

500 g de músculo picado  
300 g de costelinha de porco defumada  
300 g de salame curtido picado  
200 g de bacon defumado picado  
2 batatas-doces inteiras, sem casca  
2 batatas-inglesas inteiras, sem casca  
3 batatas-baratas cortadas ao meio, sem casca  
2 espigas de milho  
6 folhas de couve-manteiga enroladas e amarradas com um barbante  
2 cenouras inteiras, sem casca  
½ abóbora-moranga cortada em 4 pedaços, com casca  
½ abóbora de pescoço sem semente, com casca  
½ repolho-branco amarrado com barbante  
½ repolho-roxo amarrado com barbante  
2 chuchus com casca  
1 couve-flor  
2 cebolas médias inteiras  
500 g de aipim picado, sem casca  
300 g de vagem cozida

## Para o tempero

folhas de louro  
cebolinha  
salsinha  
sal  
pimenta-do-reino

## Para o pirão de carne

caldo do cozido  
farinha de mandioca

## Modo de fazer

**Cozido** Em uma panela de pressão, coloque o músculo e deixe cozinhar. Enquanto isso, pique a costelinha de porco defumada, o salame e o bacon; coloque-os em uma panela comum. Acrescente água e os legumes mais duros, na seguinte ordem: o aipim, a batata-doce e o milho. Deixe cozinhar por 20 minutos e, então, acrescente a abóbora de pescoço, a abóbora-moranga, a batata-baroa, a batata-inglesa, a cenoura, a couve, o repolho-branco e o roxo, o chuchu, a couve-flor, a cebola, a vagem e a carne cozida na pressão (reserve o caldo). Prove o sal e adicione os temperos. Continue cozinhando por cerca de 30 minutos, ou até você perceber que todos os legumes estão cozidos. Reserve em um recipiente e separe o caldo do cozido.

**Pirão** Coloque 10 xícaras (chá) do caldo do cozido em uma panela em fogo baixo. Vá acrescentando a farinha de mandioca. Ponha mais um pouco de caldo e continue mexendo sem parar, até chegar à consistência de pirão. Lembre-se de que, quando esfriar, o pirão vai endurecer. Então, deixe-o mais mole no preparo.

**Sempre fiz**  
cozido sem me preocupar com os ingredientes. Usava o que tinha em casa. Pedaço de carne na geladeira, qualquer defumado, um tipo de legume. Sempre vai ficar bom.



# Língua da sogra

Quando chamei minha sogra para participar da segunda temporada do *Tempo de família*, ela disse que não sabia o que fazer. Falei que não tinha problema, que ela pensasse com calma e depois me dissesse o que gostaria de preparar. Ela me contou a história de uma língua que a avó dela fazia. Adoro língua! Aceitei na hora. → 4 PESSOAS

## Para a língua

1 língua de boi  
3 cebolas picadas  
4 dentes de alho picados  
sal  
pimenta-do-reino  
3 folhas de louro

## Para o molho de uva-passa e amêndoas

150 g de uva-passa  
1 xícara (chá) de vinho tinto  
manteiga  
150 g de amêndoas  
1 xícara (chá) de farinha de trigo  
salsinha e cebolinha

## Modo de fazer

Língua de boi Depois de lavar bem a língua, coloque-a em uma panela de pressão com água, o louro e a pimenta-do-reino, e cozinhe por 40 minutos a 1 hora. Em seguida, lave a língua novamente com água gelada, retire a pele e fatie. Reserve a água em que a língua foi cozida.

Refogue a cebola e o alho em uma panela com óleo e junte a língua fatiada. Tempere com sal a gosto. Em seguida, transfira a carne para uma travessa e reserve.

### Molho de uva-passa e amêndoas

Coloque a uva-passa em uma tigela com o vinho tinto e deixe descansar de um dia para o outro, no mínimo. Em outra panela, derreta 1 colher (sopa) de manteiga em fogo baixo e adicione as amêndoas picadas, para refogá-las. Acrescente a uva-passa com o vinho e adicione 2 xícaras da água do cozimento da língua que foi reservada. Em uma frigideira, aqueça 1 colher (sopa) de manteiga e a farinha de trigo até tostar. Na sequência, misture a farinha de trigo tostada ao molho, com cuidado, para engrossá-lo. Não pare de mexer. Coloque a língua em uma travessa, cubra com o molho e enfeite com a salsinha e a cebolinha.

[Escrever esta  
recepta me deu  
uma fome danada.](#)  
Acredite, vou  
fazer essa língua  
agora!!!



# Picanha invertida

Domingo é dia de churrasco. E hoje vai ser um “churras” especial. Este tipo de carne é excelente para colocar no forno. → 4 PESSOAS

## Para a picanha

- 1 picanha (até 1,5 kg)
- 1 linguiça calabresa
- 1 pedaço de bacon
- 1 cebola
- 1 batata-inglesa
- 1 cenoura
- 1 colher (sopa) de manteiga
- azeite
- sal grosso e sal refinado
- 1 colher (café) de pimenta-do-reino
- salsinha e cebolinha
- queijo curado
- (ou serrano, para o recheio de queijo)

## Para o molho de cebola

- 4 cebolas
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 xícara (chá) de água
- 1 pitada de sal

## Modo de fazer

**Picanha** Com uma faca fina, retire um pouco da gordura, faça um corte no meio da picanha e vire a carne de maneira que a gordura fique por dentro da peça. Comece, então, a preparar o recheio: pique a cebola, a salsinha, a cebolinha, a calabresa, o bacon, a batata e a cenoura. Acrescente um pouco de azeite, o sal e a pimenta-do-reino e misture. Coloque o recheio dentro da picanha, junto com a manteiga. Tempere a carne com o sal grosso, leve ao forno e deixe assar até o ponto desejado. Para fazer a picanha com recheio de queijo, basta substituir os legumes, seguindo o mesmo passo a passo. Finalize com o molho de cebola.

**Não se esqueça dos acompanhamentos tradicionais:** farofa, salada de batata e arroz branco.

**Molho de cebola** Descasque e pique as cebolas. Aqueça o azeite em uma panela e junte a cebola picada. Deixe dourar um pouco, acrescente a água e o sal. Cozinhe em fogo baixo, mexendo bem até formar um molho.



# Cheesebúrguer caseiro

Este é um dos pratos de que mais gosto. Foi com este lanche que comecei a ter gosto de cozinhar.

→ 5 PESSOAS

1 kg de alcatra  
(se preferir, use a carne já moída)  
2 ovos  
1 xícara (chá) de farinha de trigo  
pimenta-do-reino  
sal  
cominho  
5 pães de hambúrguer  
tomates cortados em rodelas  
folhas de alface  
10 fatias de queijo  
5 fatias de presunto  
1 colher (sopa) de milho para cada pão  
1 colher (sopa) de ervilha para cada pão  
maionese caseira (ver receita na p. 78)

## Modo de fazer

Corte a carne em pedaços bem pequenos ou use a carne moída. Tempere com a pimenta-do-reino, o sal e o cominho. Misture bem. No meio da carne, coloque os ovos e a farinha de trigo. Trabalhe com as mãos até que a carne não esteja mais se soltando e fique um bolo compacto. Enquanto a carne pega o tempero, prepare a salada começando pela alface. Lave as folhas. Corte o tomate e separe o queijo e o presunto. Com a carne curtida e temperada, faça pequenos bolinhos no formato de hambúrguer. Frite na chapa ou na frigideira com pouco óleo. Quando a carne estiver quase pronta, coloque na chapa o presunto e o queijo só para dar uma aquecida. Depois coloque o presunto e o queijo em cima da carne. Enquanto isso, monte o pão com a maionese, o milho, a ervilha, a alface e o tomate. Assim que o queijo estiver derretido, coloque a carne no pão.

Hoje, quando faço x-salada em casa, chamo de festival do hambúrguer, porque tem muita gente para comer. Faço um de cada tipo. Coloco bacon ou ovo, tiro algum ingrediente, coloco outro, é praticamente uma carrocinha de x-salada. Eu gosto do mais simples. Mas, se você quiser, faça um x-tudo. Ah, não se esqueça da maionese.



# Galinha ensopada

Esta é a comida dos domingos lá em casa. O segredo desta receita é a quantidade de cebola para o molho. → 5 PESSOAS

1 galinha caipira ou 1 frango orgânico em pedaços (1,5 kg de galinha, frango, coxa ou sobrecoxa)  
6 cebolas médias picadas  
1 cabeça de alho picada  
3 colheres (sopa) de óleo  
sal e pimenta-do-reino  
vinagre

## Modo de fazer

Corte o frango em pedaços, tempere com o sal, a pimenta-do-reino e um pouco de vinagre para o frango ficar moreninho. Deixe curtindo por alguns minutos. Aqueça o óleo e refogue o alho até dourar. Acrescente a cebola e refogue mais um pouco. Coloque o frango numa panela grande e acrescente a mistura de alho e cebola. Vá mexendo até o frango cozinhar e ficar douradinho. Leve a panela à mesa.

Ótima para acompanhar uma polenta daquelas ou um macarrão caseiro. Se não tiver tempo de prepará-lo, use macarrão industrializado. E depois, se sobrar alguma coisa, coloque numa panela, acrescente farinha de mandioca e coma uma bela farofa de frango ensopado. Lembra, mãe?





peixes



# Peixe assado

Fiz esta receita com matrinxã, um peixe de água doce, mas ela pode ser preparada com vários tipos de peixe. → 5 PESSOAS

2 matrinxãs (piracanjuvas) limpas  
4 cebolas  
1 tomate  
1 cabeça de alho  
salsinha e cebolinha  
alecrim  
azeite  
pimenta-do-reino  
sal

## Modo de fazer

Corte o rabo dos peixes e acomode-o em uma forma grande. Corte o alho, 2 cebolas, a salsinha e a cebolinha em pedaços bem pequenos, adicione o sal, a pimenta-do-reino e o azeite e misture tudo com a mão. Faça alguns cortes no peixe e espalhe bem o tempero sobre ele. Corte as outras 2 cebolas em pedaços grandes, misture com o tomate picado e coloque dentro do peixe como recheio. Ponha o alecrim por cima. Para finalizar, coloque o azeite e a pimenta-do-reino, e cubra a forma com papel-alumínio. Deixe um tempo descansando para que os sabores dos temperos sejam incorporados pelo peixe. Depois, leve ao forno por 40 minutos a 250 °C.

Esse peixe ficaria melhor se fosse pescado na hora. Se não tiver essa oportunidade, sem problemas. O prato ficará gostoso assim mesmo.



# Pirão de cabeça de peixe

Pirão de cabeça de peixe é uma invenção dos deuses. Água, farinha e um pouco de sal. Quando você tem a chance de fazer com o caldo da cabeça... os deuses agradecem. → 5 PESSOAS

1 cabeça de peixe

2 xícaras (chá) de farinha de mandioca  
sal  
pimenta-do-reino

## Modo de fazer

Coloque a cabeça do peixe em uma panela com água, tempere com o sal e a pimenta-do-reino, e leve ao fogo. Depois que ferver, coe o caldo e acrescente a farinha de mandioca aos poucos. Mexa bem.

Adoro este prato. Sempre que faço alguma receita com peixe, separo a cabeça para o meu pirão.



peixes



# Moqueca de corvina

Sempre achei que moqueca era um bicho de sete cabeças até fazer a primeira.  
É um dos meus pratos favoritos. → 6 PESSOAS

6 postas de corvina  
(ou outro peixe de carne firme)  
2 cebolas  
1 pimentão amarelo  
1 pimentão vermelho  
1 pimentão verde  
2 tomates  
300 ml de leite de coco  
200 ml de azeite de dendê  
coentro  
sal e pimenta-do-reino  
limão

## Modo de fazer

Tempere o peixe com o sal e o limão, deixando descansar em seguida. Corte os pimentões, as cebolas e os tomates em rodelas grossas. Coloque em uma panela uma camada de cebola, em seguida uma de pimentão e uma de tomate. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino e, por fim, coloque as postas do peixe. Acrescente água (cerca de 400 ml) e ponha para cozinhar. Quando o peixe estiver cozido, adicione o coentro, o leite de coco e o azeite de dendê. Deixe no fogo por mais 10 minutos, sem mexer.

Boa para  
qualquer dia  
e qualquer hora.  
Esta moqueca  
com um arrozinho  
branco... você  
não precisa de  
mais nada!





# Ceviche

Sempre que vou fazer ceviche me preocupo muito com a qualidade do peixe.  
Dê preferência a peixes bem frescos. Pescados na hora são melhores ainda. → 2 PESSOAS

2 filetes de peixe muito fresco  
2 limões  
1 laranja  
1 cebola roxa  
azeite  
shoyu  
sal  
pimenta biquinho

## Modo de fazer

Corte os filetes em cubos. Corte a cebola em rodelas bem finas e acrescente ao peixe. Tempere com o suco dos limões e da laranja, o azeite, o shoyu, o sal e a pimenta biquinho. Deixe por 20 minutos na geladeira e sirva frio.

## → Dica:

Tome muito cuidado com o sal, porque todos os outros ingredientes são fortes e já darão um sabor incrível ao ceviche.



# Bacalhau ao forno

Nunca fui muito fã de bacalhau até conhecer dona Regina, caseira do meu sítio em Teresópolis, que faz um bacalhau com cebola roxa incrível. → 4 PESSOAS

4 filetes de abrótea  
(ou bacalhau)  
3 batatas  
500 ml de azeite  
2 cebolas roxas  
azeitonas pretas

## Modo de fazer

Dessalgue o peixe, trocando a água quatro ou cinco vezes de um dia para o outro. Ou compre o bacalhau já dessalgado. Descasque as batatas e fatie na espessura de um dedo. Acomode a batata no fundo de uma travessa, depois o bacalhau e as azeitonas. Regue com bastante azeite e leve ao forno por 30 minutos. Enquanto o bacalhau estiver assando, descasque a cebola roxa, corte-a em fatias finas e refogue bem no azeite. Quando o bacalhau estiver dourado, retire do forno e coloque a cebola por cima.

→ Dica:  
Servir com arroz com brócolis e um vinho branco português é uma boa pedida.



# Risoto de siri

Este risoto é do tio Rubens. Embora a minha mãe diga que é da tia Bete, eu sempre comi na casa do meu tio, que, por sinal, adora cozinhar para muita gente. → 6 PESSOAS

10 siris inteiros  
3 xícaras (chá) de arroz parbolizado  
3 cebolas grandes picadas  
1 cabeça de alho picado  
1 pimentão verde picado  
2 tomates grandes picados  
salsinha e cebolinha picadas  
sal e pimenta-do-reino

## Modo de fazer

Limpe os siris: tire a casca, as patas e as garras. Em uma panela grande, refogue o alho, depois acrescente a cebola, o pimentão, a salsinha, a cebolinha e o tomate. Coloque o siri, acrescente o sal e a pimenta-do-reino, e deixe cozinhar por 10 a 15 minutos. O próximo passo é acrescentar o arroz e a água fervente, somente o suficiente para cozinhar o arroz.

## → Dica:

Você pode comprar o siri descascado ou desfiado e fazer a receita da mesma maneira. Lá em casa usávamos o siri inteiro, porque a melhor parte era pescar nas Pedras dos Moles, em Laguna (SC).

Este prato me deu água na boca. Saudade do risotinho e da família ao redor da mesa contando mentira de pescador e rindo.



# Linguado em crosta de pão com molho de butiá

Este prato nasceu no dia em que fui pescar com um camarada de Laguna chamado Militão. Depois de tantas histórias, me senti na obrigação de fazer uma comida boa para ele. → 4 PESSOAS

## Para o linguado

4 filets de linguado  
azeite  
5 fatias de pão de fôrma  
100 g de manteiga  
20 g de amendoim sem casca  
e torrado  
3 dentes de alho picados  
sal  
pimenta-do-reino

## Para o molho de butiá

100 g de butiá  
1 xícara (chá) de água  
1 colher (chá) de açúcar  
1 xícara (café) de azeite  
sal

## Modo de fazer

**Linguado** Tempere o peixe com o sal, a pimenta-do-reino, o azeite e o alho. Deixe descansar. Tire a casca do pão e corte-o em pedaços. Coloque no liquidificador com a manteiga e triture bem. Transfira para uma tigela, acrescente o amendoim levemente triturado e faça uma massa com as mãos. Modele a massa em forma de folhas e reserve. Coloque os filets do linguado em uma fôrma e vá acrescentando as folhas de massa por cima, até preencher todos os espaços vazios. Leve ao forno por 20 a 30 minutos.

**Molho de butiá** Esprema o butiá para tirar a semente. Bata no liquidificador com a água, o açúcar e o sal. Para finalizar, coloque o azeite. Sirva separadamente.

→ Dica:  
A receita pode ser preparada com outro tipo de peixe e de fruta, como uva, por exemplo.



# Feijoada de frutos do mar

Fazíamos esta feijoada sempre que estávamos na praia com a família. Às vezes, improvisávamos quando não tínhamos um ingrediente ou outro. Mas, para mim, cozinhar é isso: improvisar.

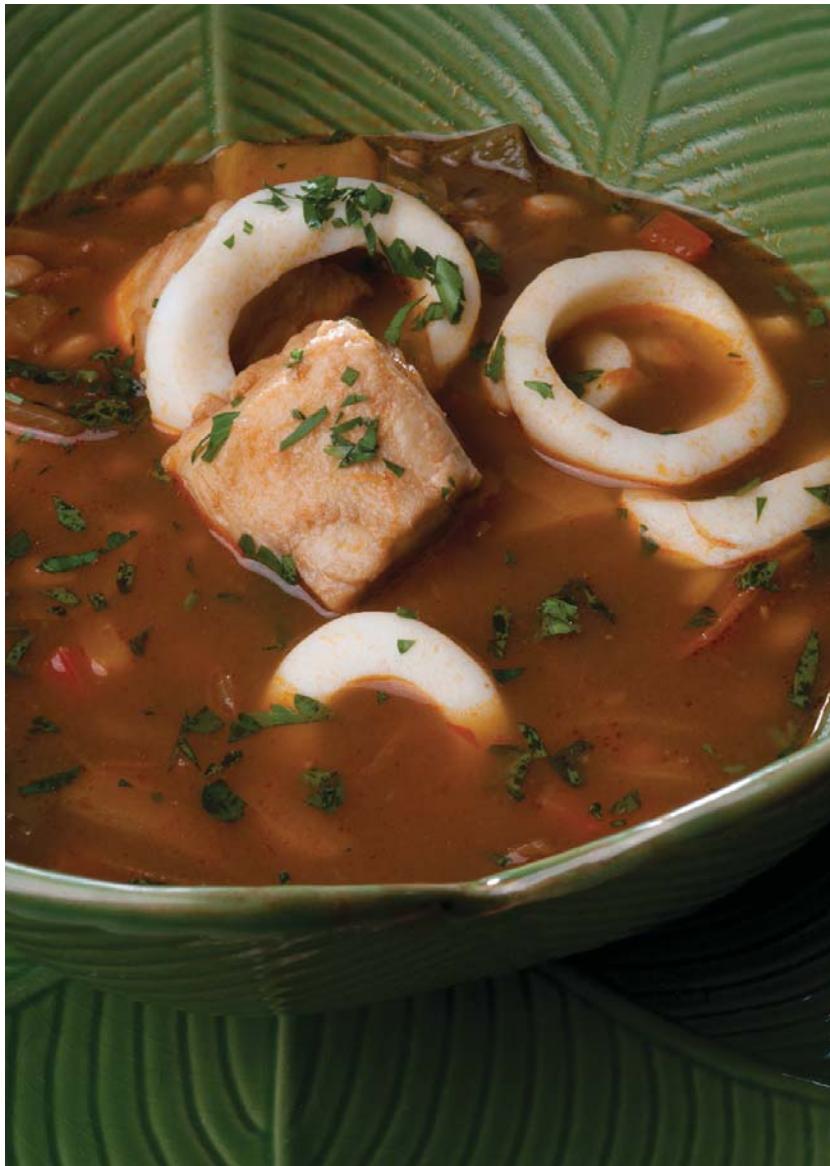
→ 6 PESSOAS

300 g de lula  
300 g de camarão  
300 g de mexilhão  
4 camarões VG  
4 postas de cação  
2 litros de caldo de peixe  
(cozinhe a cabegá, o rabo e outras  
partes do peixe em água)  
3 xícaras (chá) de feijão-branco  
(feito na véspera)  
2 tomates sem pele  
1 pimentão vermelho picado em cubos  
2 cebolas pequenas  
4 dentes de alho  
2 colheres (chá) de colorau  
3 colheres (sopa) de azeite de dendê  
250 ml de leite de coco  
2 colheres (sopa) de óleo  
sal  
pimenta-do-reino

## Modo de fazer

Cozinhe o feijão-branco no caldo de peixe. Pique os tomates, as cebolas, o alho e o pimentão vermelho. Esquente o óleo em uma panela e refogue o alho com a cebola. Quando dourar, acrescente o pimentão e o tomate. Em seguida, junte a lula, o camarão, o mexilhão, o sal, a pimenta-do-reino e o colorau. Logo depois, coloque as postas de cação para cozinhar, por 10 minutos, no caldo do peixe junto com o feijão. Retire as postas e coloque-as na panela do refogado. Adicione o feijão já cozido e o caldo. Regue com o azeite de dendê e mexa com cuidado para não despedaçar o peixe. Acrescente o leite de coco e teste o caldo para ver se está a seu gosto. Inclua os camarões VG e deixe cozinhar com a panela tampada. Mexa um pouco e aproveite.

Prepare  
o sofá ou  
a rede,  
porque esta  
feijoada  
de leve não  
tem nada.





*massas e  
acompanhamentos*

# Nhoque com recheio de pão, molho de frango e de tomate

Esta receita é da minha avó. Nunca vi em nenhum outro lugar. Minha avó sempre fazia para o vó Haine, quando sobrava galinha do ensopado do almoço. → 5 PESSOAS

## Para o recheio de pão

4 pães franceses amanhecidos  
3 colheres (sopa) de óleo

## Para a massa do nhoque

8 batatas grandes  
2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
(ou a quantidade necessária  
para dar o ponto)  
1 ovo  
sal

## Para o molho de tomate

3 tomates grandes picados  
3 cebolas grandes picadas  
1 cabeça de alho picado  
2 colheres (sopa) de óleo  
sal  
pimenta-do-reino  
1 colher (chá) de açúcar  
cebolinha e salsinha picadas

## Para o molho de frango

sobras de frango assado (500 g)  
2 cebolas grandes picadas  
4 dentes de alho picados  
2 colheres (sopa) de óleo  
sal  
pimenta-do-reino  
cominho  
cebolinha e salsinha picadas

## Modo de fazer

**Recheio** Pique o pão em cubinhos e frite no óleo até ficarem crocantes.

**Nhoque** Cozinhe as batatas com o sal e amasse bem. Deixe esfriar, acrescente o ovo e a farinha, depois amasse até desgrudar da mão. Faça bolinhas com a massa. Uma a uma, abra as bolinhas na palma da mão e recheie com os pedaços de pão. Feche a massa de modo a formar uma bola ainda maior. Reserve.

**Molho de tomate** Refogue o alho e a cebola no óleo. Em seguida, acrescente o tomate e os demais ingredientes. Mexa até ficar no ponto de sua preferência. O meu é cremoso. Se quiser, apague o fogo antes de o tomate virar um creme e deixe alguns pedaços aparentes. Também fica gostoso.

**Molho de frango** Desfie o frango e reserve. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no óleo. Coloque o frango e, logo em seguida, os outros ingredientes. Mexa por 5 minutos e retire do fogo. Está pronto.

**Na hora de servir** Depois que os molhos estiverem prontos, jogue as bolinhas de massa em água fervente por 10 minutos. Essa massa não afunda, fica boiando. Sirva os molhos separadamente. Dessa forma, as pessoas poderão escolher qual molho colocar no nhoque.

→ Dica da  
minha mãe:  
Quanto mais  
óleo, mais  
crocante  
o pão ficará.

→ Dica:  
Tome cuidado  
para não deixar  
nenhum furo  
nas bolinhas  
de massa para  
não entrar água.  
Assim, o pão vai  
ficar crocante  
na hora de servir.

Minha avó  
sempre dava  
um jeito de  
mandar uma  
quentinha  
lá para casa.  
Imagine a  
“luta de foice”  
que era!



# Arroz com brócolis

Arroz com brócolis é um acompanhamento ideal para peixes e carnes. → 4 PESSOAS

2 xícaras (chá) de arroz parboilizado  
1 maço de brócolis fresco  
4 xícaras (chá) de água  
1 cebola picada  
2 dentes de alho picados  
2 colheres (sopa) de óleo  
sal

## Modo de fazer

Aqueça o óleo e refogue o alho e a cebola. Adicione o arroz, a água e o sal. Quando a água começar a evaporar, acrescente os brócolis, mexendo bem. Deixe cozinhar.

## → Dica:

Se você quiser os brócolis mais durinhos, deixe para colocá-los no final do cozimento, quando o arroz já estiver quase pronto.



# Polenta tradicional

Dia de polenta é dia de festa. Na casa de gaúcho tem churrasco, na do carioca tem feijoada, na do nordestino tem buchada de bode, na minha casa sempre tem polenta. Até na minha mamadeira tinha polenta com leite. → 5 PESSOAS

800 g de fubá  
2 litros de água  
1 colher (sopa) de sal

## Modo de fazer

Leve a água ao fogo. Quando ferver, coloque o sal e, aos poucos, vá acrescentando o fubá. Mexa sempre para não embotolar. Deixe de 40 minutos a 1 hora cozinhando. O ponto da polenta é quando a massa estiver soltando da panela. Em seguida, coloque a polenta sobre uma tábua de madeira, corte pedaços com um barbante e sirva.

## → Dica:

Não se preocupe. Vai formar uma casca de polenta no fundo e na lateral da panela, o que é normal. A aparência da polenta é dura.

No almoço, polenta; à tarde, polenta frita; e à noite, na hora de dormir, polenta com leite. Polenta é um ótimo prato para comer com galinha ensopada ou carne com molho.



massas e  
acompanhamentos





# Macarrão caseiro

Sempre que vou visitar a minha mãe, tenho uma dúvida cruel: qual vai ser o acompanhamento da galinha ensopada? Polenta ou macarrão caseiro? Continuo com a dúvida até hoje.

→ 4 PESSOAS

4 xícaras (chá) de farinha de trigo  
1/4 de xícara (chá) de farinha de milho fina  
3 ovos  
1 pitada de sal

## Modo de fazer

Coloque a farinha de trigo em uma bancada, faça um buraco no meio (pode usar uma bacia, se preferir) e coloque os ovos e o sal dentro. Misture. Quando começar a ganhar textura, mexa com as mãos sovando a massa, lembrando que a mesa tem de estar sempre com farinha. Quando a massa chegar ao ponto que não gruda mais, estique-a com um rolo de macarrão e vá colocando farinha para mantê-la esticada. Já esticada, acrescente um pouco de farinha de milho para não grudar. Corte a massa ao meio e enrole. Enrolada, corte do tamanho e da largura que quiser. Eu sempre corto do tamanho do talharim. Cozinhe o macarrão em água fervente com sal. Sirva com o molho ou o acompanhamento de sua preferência.

## → Dica:

Você pode inventar o molho que quiser para comer com a massa. Mas se torrar uma manteiga, deixando dourar no fogo, e jogar em cima, você não vai querer molho nenhum.



# Molho de legumes para macarrão

Um dia, no sítio, eu estava com vontade de comer algum prato com curry. Pensei: vou fazer uma massa caseira e um molho de legumes com curry. Vi o que tinha e fiz. → 4 POTES

1 chuchu  
3 cebolas  
1 cenoura  
1 inhame  
1 batata  
1 abobrinha  
1 cabeça de alho  
curry  
óleo  
sal

## Modo de fazer

Refogue com um pouco de óleo o alho, a cebola e os legumes (menos a abobrinha) picados em cubos pequenos. Em seguida, coloque o sal e o curry e mexa bem. Deixe 5 minutos refogando e acrescente a água. Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 minutos. Faltando 5 minutos, coloque a abobrinha, porque ela cozinha muito rapidamente.

## → Dica:

Este molho serve para um arroz, uma massa ou até mesmo para tomar como sopa.



# Arroz carreteiro tradicional

Foi por este carreteiro que minha sogra me conquistou. É impressionante como não consigo fazer igual. O dela é muito melhor. → 4 PESSOAS

3 xícaras (chá) de arroz parboilizado  
1 kg de alcatra (pode ser feito com sobras de churrasco)  
½ perna de calabresa  
1 colher (sopa) de manteiga  
2 cebolas grandes picadas  
1 pimentão verde ou vermelho  
2 ovos cozidos (para decorar)  
1 cabeça de alho  
cominho  
sal  
pimenta-do-reino  
azeite (para refogar)

## Modo de fazer

Corte a alcatra em pedaços bem pequenos. Coloque azeite em uma panela e frite o alho. Depois coloque a cebola. Quando estiverem dourados, junte a carne, mexendo bem e acrescentando, na sequência, o sal, a pimenta-do-reino e o cominho. Deixe bastante tempo no fogo, até formar um caldo grosso. Adicione o pimentão e, em seguida, a calabresa. Coloque um pouco de água fervente. Cozinhe por uns 10 minutos, coloque a manteiga e o arroz. Depois, ponha a água até cobrir o arroz. E vá completando com a água, se for necessário, mexendo sempre. Esse é o momento de experimentar o arroz e ver se precisa de mais tempero. Depois de pronto, fatie o pimentão, corte os ovos em pedaços e coloque em cima do arroz para enfeitar.

→ Dica:  
Se puder, use uma panela de ferro e não se esqueça de deixar o caldo da carne bem escuro e grosso. Isso vai dar a cor final ao arroz.



# Risoto de abobrinha

Como planto abobrinha no meu sítio e nunca tinha feito este risoto, resolvi experimentar. Hoje virou um dos pratos preferidos lá em casa. → 4 PESSOAS

## Para o caldo

1 cenoura  
1 cebola  
1 chuchu  
10 folhas de manjericão roxo  
salsinha  
azeite  
sal  
pimenta-do-reino

## Para o risoto de abobrinha

2 xícaras (chá) de arroz arborio  
1 abobrinha menina brasileira  
400 g de queijo parmesão  
1 xícara (chá) de vinho branco  
1 cebola  
2 colheres (sopa) de manteiga  
salsinha e cebolinha  
3 dentes de alho  
azeite  
sal  
pimenta-do-reino

## Modo de fazer

**Caldo** Prepare o caldo fervendo a água e colocando os legumes com o azeite, o manjericão, a salsinha, o sal e a pimenta-do-reino. Deixe cozinhar por uns 40 minutos, apague o fogo e reserve. Os legumes podem ser guardados e consumidos em outra refeição.

**Risoto** Depois de fazer o caldo de legumes, prepare o tempero do risoto com uma pastinha feita com a cebola, o alho, a salsinha e a cebolinha. Pique tudo muito bem, coloque o sal, a pimenta-do-reino e o azeite, e faça a pasta. Reserve. Em separado, rale o queijo e pique a abobrinha. Reserve. Em uma panela, refogue a pastinha e acrescente o arroz e o vinho branco, misturando bem. Adicione o caldo feito anteriormente, mexendo de vez em quando. Acrescente o caldo aos poucos, até achar o ponto do arroz de acordo com a sua preferência. Por fim, junte a abobrinha e, depois, o queijo e a manteiga. Mexa tudo e deixe mais um pouco no fogo antes de servir.

## → Dica:

Para a abobrinha ficar crocante, deixe para colocá-la nos 3 minutos finais de cozimento

do risoto. Lembre-

-se de que o risoto

continua cozinhando

depois de o fogo ter

sido apagado. Por

isso, tire a panela

do fogo antes de

o arroz estar 100%

cozido.



# Talharim de pupunha com molho de tomate

O melhor talharim de pupunha que já comi foi em um restaurante de São Paulo. Sempre tive vontade de fazer esta receita e me aventurei em casa. → 4 PESSOAS

## Para o talharim de pupunha

1 pupunha (cerca de 800 g)  
2 colheres (sopa) de manteiga  
sal

## Para o molho de tomate caseiro

2 tomates  
5 dentes de alho  
1 colher (sopa) de manteiga  
azeite  
manjericão  
salsinha  
sal  
pimenta-do-reino  
1 pitada de açúcar  
ou 1 colher (café) de mel

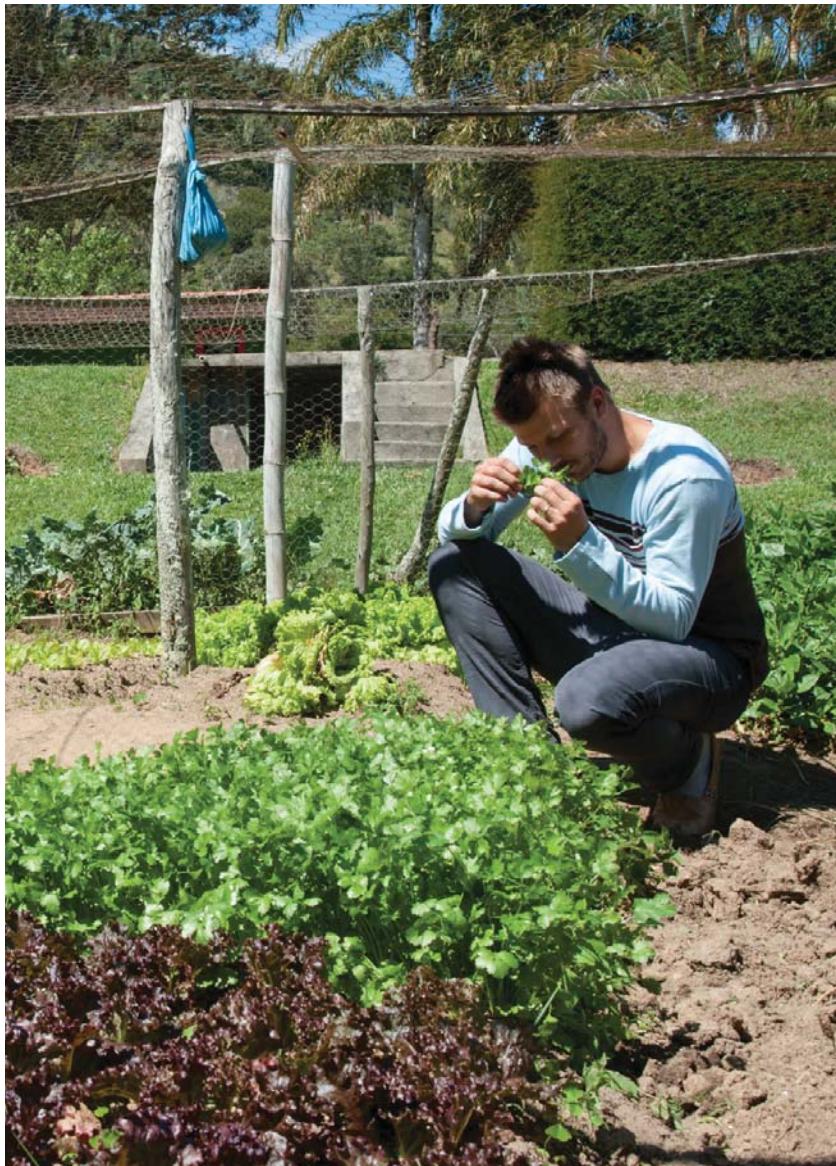
## Modo de fazer

Talharim de pupunha Descasque a pupunha e corte-a em pedaços da espessura da massa do talharim. Com um descascador de batata ou ralador largo, faça as tiras de pupunha e coloque-as em uma panela com água fervente. Acrescente o sal e a manteiga. Deixe no fogo até cozinhar.

Molho de tomate caseiro Doure o alho picado em uma panela com a manteiga e um pouquinho de azeite (para não queimar a manteiga). Adicione a salsinha e o manjericão, acrescente os tomates picados, o sal, a pimenta-do-reino e um pouco mais de azeite. Coloque o açúcar ou o mel para quebrar a acidez do tomate. Para servir, escorra a pupunha e coloque-a na panela, junto com o molho.

A diversão de preparar este prato é colher a pupunha no meio do mato e fazer o trabalho todo artesanalmente.





# Paella vegetariana

Sempre fiz este prato nos acampamentos com os amigos e não sabia qual era o nome.

→ 8 PESSOAS

(Todos os ingredientes são na  
quantidade de sua preferência)

4 xícaras (chá) de arroz  
couve-flor  
brócolis  
cenoura  
alho-poró  
beterraba  
batata-doce  
batata-inglesa  
pimentão vermelho  
abobrinha amarela  
abobrinha italiana  
tomate  
cebola  
cebola roxa  
azeite  
óleo  
açafrão  
coentro  
alho  
sal

## Modo de fazer

Prepare um caldo de legumes com água, um pedaço de abobrinha, a couve-flor, os brócolis, a cenoura, o alho-poró, um pouco de cebola, o alho, o sal e o açafrão. Mexa bem e leve ao fogo até ferver. Reserve. Pique o alho, as cebolas e os legumes. Refogue o alho, a cebola branca e a roxa, o açafrão e vá colocando os legumes na ordem do que for mais demorado para cozinhar: a beterraba, a batata-doce, a batata-inglesa, a cenoura, o pimentão, o alho-poró, a abobrinha amarela, a abobrinha italiana e o tomate, nesta ordem. Aos poucos, vá adicionando o caldo de legumes que estava reservado. Em seguida, acrescente o arroz, deixando refogar um pouco. Quando estiver começando a grudar no fundo da panela, despeje o caldo de legumes, sempre na medida do necessário. Vá regulando a quantidade de sal e pimenta. No final, coloque a couve-flor e os brócolis. Para finalizar e enfeitar, acrescente o coentro, as tiras de pimentão e o azeite.

Coloquei todos os ingredientes a gosto para que você tenha liberdade de fazer do seu jeito, e não se preocupe se faltar algum. Substitua-o por outro, ou simplesmente dispense-o. Com essa quantidade de ingredientes saborosos não tem como este prato ficar ruim.

massas e  
acompanhamentos



# Minestra de feijão

Sobrava feijão e minha mãe fazia uma minestra. Hoje, sigo a tradição e sempre preparam na minha casa. → 4 PESSOAS

2 ½ xícaras (chá) de feijão feito no dia anterior  
2 xícaras (chá) de massa caseira (ou arroz)  
400 g de bacon  
2 cebolas picadas  
1 cabeça de alho picada  
1 copo (200 ml) de água  
salsinha e cebolinha picadas  
sal  
pimenta-do-reino

## Modo de fazer

Coloque o feijão com a água no liquidificador e bata bem. Em seguida, despeje-o na peneira para retirar a casca. Transfira para uma panela e reserve. Prepare um refogado de cebola, alho, salsinha, cebolinha e bacon, junte-o ao feijão, tempere com o sal e a pimenta-do-reino e deixe ferver. Quando estiver fervendo, acrescente a massa (ou o arroz). Mantenha no fogo até cozinhar a massa. Acrescente mais água, se for necessário.

## → Dica:

Um bom acompanhamento é alface doce (que você prepara adicionando açúcar e vinagre à alface), batata frita ou batata-doce frita.



# Purê de batata-baroa

Batata-baroa, mandioquinha ou batata-salsa é tudo a mesma coisa, o que muda é o nome, dependendo da região do país. → 4 PESSOAS

6 batatas-baroa descascadas  
1 copo (200 ml) de leite  
1 colher (sopa) de manteiga  
sal

## Modo de fazer

Cozinhe as batatas, escorra e amasse-as.  
→ Dica:  
Acrescente a manteiga, o leite e o sal.  
Mexe bem.



massas e  
acompanhamentos



# Fortaiá

Esta receita era o prato preferido do meu pai, que comia com pirão de farinha de mandioca (água fervente com farinha de mandioca e uma pitada de sal). → 4 PESSOAS

7 ovos  
400 g de queijo colonial  
(pode ser muçarela, queijo prato  
ou o de sua preferência)  
1 perna de salame fatiada (500 g)  
2 colheres (sopa) de óleo

## Modo de fazer

Frite o salame no óleo. Quando perceber que ele está dourado, ou no ponto de sua preferência (eu gosto mais douradinho), acrescente o queijo cortado em cubos. Assim que o queijo for derretendo, acrescente os ovos (já mexidos em outro recipiente). Mexa bem até o ovo ficar no ponto. Sirva em uma travessa.

Qualquer tipo de salame serve. Nós fazíamos um salame quando matávamos um porco. Um não, fazíamos 40 pernas de salame. Dava para fazer muita fortaiá.



# Maionese caseira temperada

Esta foi uma das primeiras receitas que aprendi a fazer. Comia com tudo o que gostava. Costumava dizer que não comia x-salada com maionese, e sim maionese com x-salada. → 300 mL

2 ovos  
2 colheres (chá) de vinagre  
1 colher (chá) de sal  
salsinha e cebolinha  
óleo até dar o ponto

## Modo de fazer

Coloque os ovos, o vinagre e o sal no liquidificador. Vá acrescentando o óleo em fio aos poucos, até ficar bem cremoso. Em seguida, adicione a salsinha e a cebolinha e bata mais um pouco, até desmanchar o tempero e ficar no ponto. Tá pronto.

→ Dica:  
Coloque a salsinha e a cebolinha, bata só um pouco para a maionese ficar verde e com pedacinhos maiores do tempero.

Excelente para acompanhar todos os tipos de sanduíche: x-salada, cheeseburguer, cachorro-quente, misto quente. E também para fazer salpicão, salada de batata, salada de ovos ou alguma coisa que você queira inventar.





*petiscos e salgados*

# Pastel de carne moída

Para comemorar alguma data, minha mãe sempre fazia pasteizinhos.

Principalmente nos aniversários. → 20 PASTÉIS

1 kg de farinha de trigo  
1 ovo  
½ copo (100 ml) de cachaça  
1 copo (200 ml) de óleo  
1 copo (200 ml) de água  
1 colher (café) de sal  
800 g de carne moída já preparada  
de acordo com o seu gosto  
(ou outro recheio de sua preferência)  
óleo para fritar

## Modo de fazer

Misture todos os ingredientes da massa em uma tigela. Quando estiver pronta, transfira para uma superfície com um pouco de farinha para sovar. Cuidado para não colocar muita farinha nessa superfície, para não abrir na hora de fritar. Deixe descansar um pouco e abra em seguida. Usando um cortador cilíndrico, ou uma forminha redonda, corte a massa em 20 círculos e coloque o recheio de carne moída no centro. Feche bem as bordas com a ajuda de um garfo. Frite os pasteis submersos em óleo bem quente, até dourar.

## → Dica:

Não coloque toda a farinha no primeiro momento para não correr o risco de a massa ficar muito dura.



# Rissole de frango

O rissole sempre fez parte dos aniversários lá de casa. E também é um ótimo aperitivo. → 20 RISSOLES

1 kg de farinha de trigo  
1 tablete de caldo de carne  
2 colheres (sopa) de manteiga  
1 kg de farinha de rosca  
1 litro de leite  
1 litro de água  
sal  
800 g de frango desfiado e temperado  
(ou outro recheio de sua preferência)  
óleo para fritar

## Modo de fazer

Misture o leite, a água, a manteiga, o sal e o caldo de carne em uma panela e deixe ferver. Coloque a farinha de trigo e mexa continuamente, até a massa desgrudar da panela. É como fazer uma polenta. Deixe a massa esfriar e abra-a em seguida. Corte em 20 círculos. Recheie com frango ou outro sabor de sua preferência. Feche bem cada rissole. Na hora de fritar, separe um recipiente com água e outro com farinha de rosca. Passe o rissole na água e depois na farinha de rosca. Frite até dourar.

## → Dica:

Você pode improvisar recheios:  
salsicha,  
camarão,  
carne-seca,  
tudo fica  
bom.





# Pizza de calabresa

Quem não gosta de pizza? A minha preferida é a de calabresa com massa crocante. →12 PEDAÇOS

## Para a massa caseira

400 g de farinha de trigo  
2 colheres (sopa) de óleo  
30 g de fermento  
200 ml de água morna  
1 ovo  
sal  
pimenta-do-reino

## Para o molho de tomate

2 tomates  
2 cebolas  
3 dentes de alho  
3 colheres (sopa) de óleo  
1 pitada de açúcar  
sal  
pimenta-do-reino

## Para a montagem da pizza

2 massas da pizza  
1 linguiça calabresa (sem a casca)  
muçarela ralada  
cebola em rodelas  
azeitona  
óregano

## Modo de fazer

**Massa** Coloque a farinha na mesa e faça um buraco no meio. Acrescente óleo, o fermento, o ovo, a água, o sal e a pimenta-do-reino, e misture bem usando um garfo e depois a mão. A quantidade de farinha vai depender do ponto da massa. Faça duas bolas de massa e deixe descansar, por 30 minutos, para crescer. Em seguida, em uma superfície com farinha, estique as bolas de massa em formato redondo e leve ao forno para pré-assar por 10 minutos. Retire do forno e reserve.

**Molho** Pique o alho e a cebola. Em uma panela, coloque o óleo e, enquanto aquece, pique o tomate em cubos. Com o óleo quente, coloque o alho e logo depois a cebola. Quando estiverem dourados, acrescente o tomate, o sal, a pimenta-do-reino e o açúcar. Mexa até encorpado.

**Montagem** Fatie a calabresa. Espalhe o molho na massa e, em seguida, coloque a muçarela, a calabresa, a cebola, o óregano e a azeitona. Leve ao forno até a massa ficar crocante.

→ **Dica:**  
Para uma pizza ainda mais crocante, acrescente 1 xícara (café) de cachaça à massa.



# Salame caseiro

Uma vez por ano, lá na casa do meu avô, a gente matava um porco que dava carne, salame, morcela, torresmo e banha para a família toda. → 8 PESSOAS

2 kg de carne de porco moída  
(com ou sem gordura,  
como você preferir)  
tríplice para ensacar  
sal  
pimenta-do-reino  
1 cabeça de alho picado  
1 limão  
óleo para fritar

## Modo de fazer

Tempere a carne com o sal, a pimenta-do-reino e o alho. Deixe descansar por 30 minutos. Coloque a tripa de molho em água com limão, por 1 hora, para tirar o cheiro. Use o moedor com o bico de ensacar e faça o salame. Coloque para fritar.

→ Dica:  
O salaminho defumado é excelente como aperitivo.  
O salaminho cru é bom para comer com pão de milho. Quando frito, é gostoso comer com pirão de farinha de mandioca (água fervente, farinha de mandioca e sal). Divirta-se!



petiscos e  
salgados



# Queijo minas

A experiência de fazer queijo é muito boa. Quem tiver uma oportunidade como essa não deve perder. →5 QUEIJOS

4 litros de leite  
4 ml de coalho  
sal

## Modo de fazer

Ferva o leite até 90 °C e deixe esfriar até atingir 35 °C, usando, para isso, um termômetro culinário. Separe a nata do leite. Acrescente o coalho à tigela em que estiver o leite. Mexa e deixe descansar por 8 horas. Depois disso, talhe o queijo passando uma faca sobre ele, para soltar o soro, e deixe descansar por mais 2 horas. Transfira para uma peneira para escorrer todo o soro. Tempere com o sal e deixe descansar. Coloque na fôrma e reserve por alguns dias. Quanto mais tempo ficar, mais curado estará.

→ Dica:  
Para fazer queijo é preciso usar leite cru. Quanto mais deixar curtir, melhor.



## Pão de minuto

Na casa da minha avó, não tinha café da tarde sem pão de minuto. A gente gritava: vó, estamos com fome. Lá ia ela fazer nosso pão de minuto. →10 PÁES

1 kg de farinha de trigo  
70 g de fermento fresco  
3 ovos + 1 para pincelar o pão  
1/2 copo de óleo  
2 copos (200 ml) de leite morno  
2 colheres (sopa) de açúcar  
1 colher (sopa) rasa de sal

### Modo de fazer

Bata os ingredientes no liquidificador, com exceção da farinha. Transfira essa mistura para um recipiente e acrescente a farinha aos poucos, mexendo bem. Depois de misturado, despeje na mesa ou outra superfície lisa forrada com farinha de trigo e sove bastante, até que a massa pare de grudar na mão ou na mesa. Estique a massa e faça um rolo. Corte em pedaços, molde bolinhas e coloque-as em uma forma untada. Deixe descansar por 20 a 30 minutos, cobertos com um pano limpo. Pincelie os pãezinhos com o ovo batido e leve ao forno a 250 °C até dourar.

→ Dica:  
Já fiz muito  
hambúrguer  
com esse  
pão. Bom  
para qualquer  
hora do dia.  
Na verdade,  
para qualquer  
minuto.  
Experimente!



# Bolinho de bacalhau

A quantidade certa do bolinho tradicional é uma medida de bacalhau para uma de batata.  
Tem gente que coloca muita batata e acaba ficando bolinho de "batatalhau". → 15 BOLINHOS

1 ½ kg de bacalhau  
1 ½ kg de batata  
azeite (eu ponho bastante)  
1 cebola picada  
salsinha e cebolinha picadas  
pimenta-do-reino

## Modo de fazer

Dessalgue o peixe, trocando a água por 4 ou 5 vezes de um dia para o outro. Ou compre o bacalhau já dessalgado. Cozinhe o bacalhau por 10 a 15 minutos. Pique a batata e cozinhe na água do bacalhau. Limpe o bacalhau, tire as espinhas, desfie e amasse bastante. Retire a batata da água, junte-a ao bacalhau e amasse mais um pouco. Coloque a cebola, a salsinha, a cebolinha, a pimenta-do-reino e o azeite. Prepare as bolinhas e frite-as em óleo quente.

## → Dica:

Polvilhar os bolinhos com farinha antes de fritar vai dar aquele efeito arrepiadinho e deixá-los ainda mais crocantes.



# Bolinho de aipim com carne-seca

Sempre que cozinho aipim na minha casa, nunca cozinho pouco. O que sobrar, aproveito para um bolo, uma massa... Sobrou aipim do almoço? Faça um bolinho com carne-seca. → 20 BOLINHOS

1 kg de aipim  
1 kg de carne-seca  
100 g de queijo ralado  
1 ovo  
6 dentes de alho picados  
1 cebola picada  
salsinha e cebolinha picadas  
farinha de trigo (até deixar a massa no ponto de enrolar os bolinhos)  
óleo  
azeite

## Modo de fazer

Descasque o aipim e coloque-o para cozinhar. Depois de cozido, amasse bem e acrescente o queijo ralado e o ovo. Misture bem. Deixe a massa descansar. Enquanto isso, cozinhe a carne-seca em uma panela de pressão por 40 minutos. Se a carne-seca for salgada, antes de cozinhar, dessalgue-a trocando a água por 4 ou 5 vezes no dia. Depois de cozida, deixe esfriar e desfie. Refogue o alho e a cebola, acrescente a salsinha e a cebolinha e, por fim, a carne-seca desfiada. Regue com o azeite. Quando a carne-seca estiver refogada, retire do fogo e reserve. Adicione um pouco de farinha de trigo à massa e volte a misturar. Faça bolinhas com a massa, depois abra, recheie com a carne-seca e feche bem. Por fim, frite os bolinhos em óleo quente.

## → Dica:

Quanto mais seco for o aipim, menos farinha você vai usar. E não coloque sal na água de cozimento do aipim, para ele não ressecar.



# Casca de batata frita

Quando eu ainda não tinha habilidade para descascar batata, percebia que a casca saía grossa enquanto a da minha mãe saía fininha. Um dia, tive a ideia de fritar as cascas. Deu no que deu.

cascas de batata  
óleo  
sal

## Modo de fazer

Sempre que for fazer uma receita com batata e tiver de descascá-la, descasque em lascas grossas e reserve para fritá-las. Mergulhe as cascas no óleo quente. Retire depois de fritas, coloque-as em papel-toalha, jogue um pouco de sal e está pronto para servir.

→ Dica:  
É um ótimo aperitivo para ver um belo jogo de futebol com uma bem gelada ao lado. Ou como entrada de algum prato.



petiscos e  
salgados





*sobremesa*

# Pudim de leite condensado

Minha mãe diz que erro a receita, e eu digo que ela é quem erra, mas no final a gente sempre chega ao pudim. É uma unanimidade em casa. Todos gostam. É uma das sobremesas que mais faço. → 10 FATIAS

## Para o pudim

5 ovos  
1 lata de leite condensado  
1 colher (sopa) de amido de milho  
1 litro de leite  
1 colher (chá) de manteiga

## Para a calda de caramelo

7 colheres (sopa) de açúcar  
1 xícara (chá) de água

## Modo de fazer

**Pudim** Bata todos os ingredientes no liquidificador e reserve.

**Calda de caramelo** Coloque o açúcar em uma panela e deixe caramelizar. Mexa continuamente. Assim que estiver caramelizado, acrescente a água. O caramelo vai ficar empedrado. Espere que volte ao ponto certo e depois coloque em uma fôrma de pudim. Gire a fôrma até recobrir toda a superfície com o caramelo e reserve.

**Montagem do prato** Bata mais uma vez o pudim no liquidificador e despeje na fôrma caramelizada. Cozinhe em banho-maria por 40 minutos no forno a 250 °C ou na boca do fogão.

## → Dica:

Só desenforme depois de esfriar. Ai sim, sirva ou leve à geladeira.

Este é um pudim simples de leite condensado que você pode preparar de várias formas. Basta trocar o leite por suco de laranja ou leite de coco, ou outro sabor de que você goste. Tudo fica uma delícia.



# Sagu de vinho tinto com creme de baunilha

Esta é a principal sobremesa lá de casa, pura herança das nossas *nonnas* italianas. → 10 PESSOAS

## Para o sagu

500 g de sagu  
2 litros de vinho tinto fino de mesa  
ou vinho seco  
2 litros de água  
2 xícaras (chá) de açúcar

## Para o creme de baunilha (mingau bem mole)

2 litros de leite  
4 colheres (sopa) de amido de milho  
4 colheres (sopa) de açúcar de baunilha  
3 colheres (sopa) de açúcar

## Modo de fazer

**Sagu** Coloque o vinho e a água em uma panela e deixe ferver. Adicione o sagu. Quando ele estiver quase transparente, coloque o açúcar. Reserve o sagu no recipiente em que você irá servi-lo.

**Creme de baunilha** Coloque o leite para ferver. Em uma vasilha, misture o amido de milho, o açúcar de baunilha e o açúcar comum com um pouco de leite frio e misture até dissolver bem, para não ficar emboladato. Quando o leite tiver fervido, adicione a mistura aos poucos, sem parar de mexer. Continua mexendo por mais ou menos 5 minutos. Deixe esfriar, refrigerar e sirva com o sagu.



doce e  
sobremesas

→ **Dica da minha mãe:**  
Se você for usar o vinho seco, saiba que o sagu ficará mais forte. Nesse caso, coloque  $\frac{1}{2}$  xícara a mais de açúcar.

→ **Minha dica:**  
O sagu fica mais gostoso no dia seguinte. Pena que nunca haja sobras.

**Comer sagu é**  
voltar aos tempos de criança, todos sentados à mesa, brigando por uma cremerinha (potinho de sobremesa). Minha tia, encarregada de servir os doces, só liberava uma cremerinha para cada um de nós. Ela não era pão-duro, nós é que éramos muitos.



## Doce de abóbora

Sempre que via uma abóbora em casa, pedia para a minha mãe fazer doce.  
Adorava pegar umas colheradas e sair correndo. → 6 PESSOAS

1 kg de abóbora descascada  
2 xícaras (chá) de açúcar  
7 cravos-da-índia  
300 ml de creme de leite

### Modo de fazer

Pique a abóbora e coloque-a em uma panela com o açúcar e os cravos-da-índia. Cozinhe em fogo baixo, com a panela tampada, mexendo regularmente. Quando estiver pronta (a abóbora vai ficar desmorchada e o caldo, grosso), deixe esfriar. Depois, retire os cravos, bata no liquidificador com o creme de leite e leve à geladeira.

Lembro dos  
cafézinhos da tarde  
na casa da minha  
avó. É uma  
ótima sobremesa,  
mas também  
caia muito bem  
com pão de milho  
e café.



doce de  
abóbora



# Rabanada

Lá em casa, a rabanada era servida sempre no Natal. Minha tia contava uma por uma, para não faltar para ninguém. → 10 FATIAS

2 pães amanhecidos  
(bisnaga ou pão de rabanada)  
2 ovos  
2 colheres (sopa) de açúcar  
2 xícaras (chá) de óleo  
1 copo (200 ml) de leite  
canela em pó

## Modo de fazer

Enquanto o óleo esquenta em uma frigideira, misture os ovos, o açúcar e o leite. Corte os pães em fatias e cubra com a mistura. Em seguida, frite e escorra as rabanadas sobre papel-toalha. Coloque em um prato forrado de açúcar e canela e polvilhe com mais canela antes de servir.

## → Dica:

A rabanada fica boa com qualquer tipo de pão. O importante é a mistura que você vai colocar nela. Esta é uma receita simples, mas você pode acrescentar leite condensado para ficar chique.



# Cuca de banana com farofa

Eu ficava muito triste quando não tinha cuca de banana no café na casa da minha avó. Ela queria inventar de fazer cuca de laranja, de maçã, de coalhada, mas não dava “certo”. Todos pediam a de banana. → 10 PESSOAS

## Para a massa

2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 ovo  
1 xícara (chá) de leite  
8 bananas-prata cortadas em fatias  
8 colheres (sopa) de açúcar  
2 colheres (sopa) de manteiga  
2 colheres (sopa) de fermento biológico (ou 1 envelope)  
1 pitada de sal

## Para a farofa

5 colheres (sopa) de farinha de trigo  
5 colheres (sopa) de açúcar  
3 a 4 colheres (sopa) de manteiga  
canela em pó

## Modo de fazer

**Massa** Misture o ovo com o açúcar, a manteiga e o sal como se fosse uma gemada. Depois, acrescente a farinha, o fermento e o leite e mexa bastante para não deixar empelotado. Reserve. Unte uma forma, coloque a massa e cubra com as fatias de banana.

**Farofa** Misture todos os ingredientes com as mãos até formar uma farofa. Espalhe por cima das bananas dispostas sobre a massa. Deixe crescer por 30 minutos e leve ao forno por 40 minutos.

Esta é uma daquelas receitas em que rolava um sorteio para saber quem ficava com o último pedaço. Nunca vi uma cuca sobrar para contar história.



# Doce gelado de abacaxi

É muito refrescante, excelente para dias quentes, e fácil de fazer. → 6 PESSOAS

1 abacaxi  
2 pacotes de gelatina de abacaxi  
1 caixa de creme de leite  
3 xícaras (chá) de açúcar  
5 copos de água

## Modo de fazer

Descasque e corte o abacaxi em cubos. Coloque-os em uma panela com a água e o açúcar. Leve ao fogo por 20 minutos. Apague o fogo, acrescente a gelatina e misture. Deixe esfriar um pouco e adicione o creme de leite, mexendo bem. Coloque em uma travessa e leve à geladeira até endurecer.

Com baixo custo, você prepara uma ótima sobremesa.



doces e  
sobremesas



## Bolinho de chuva de banana

Esta receita é perfeita para um dia de chuva. Todo mundo trancado em casa sem ter como brincar na rua. Então, vamos para a cozinha fazer bolinho de chuva. → 6 PESSOAS

3 xícaras (chá) de farinha de trigo  
3 ovos  
2 bananas-prata  
2 xícaras (chá) de leite  
1 colher (sopa) de nata ou manteiga  
8 colheres (sopa) de açúcar  
1 colher (café) de fermento em pó  
2 xícaras (chá) de óleo  
canela em pó

### Modo de fazer

Misture os ovos, o açúcar e a nata e bata com uma colher até dissolver o açúcar. Acrescente o leite, a farinha de trigo e o fermento. Mexa até dar o ponto da massa (que não pode ficar dura). Corte as bananas em rodelas e misture com a massa. Pegue porções de massa (com uma colher de sopa) e despeje na panela com óleo quente.

### → Dica:

Frite o bolinho totalmente imerso no óleo. Sirva com canela e açúcar.

É muito rápido, prático, delicioso e ainda pode ser divertido. Ótimo para fazer com as crianças. Elas ajudam com a massa e comem tudo no final.



# Musse de maracujá

Eu gosto de todos os tipos de musse, mas o azedinho do maracujá é imbatível. → 8 PESSOAS

4 maracujás  
1/2 pacote de gelatina sem sabor  
1 lata de creme de leite  
1 lata de leite condensado

## Modo de fazer

Corte os maracujás, despeje a polpa em uma vasilha e bata com um garfo ou um fouet para liberar o sumo da semente. Em seguida, peneire o suco e reserve a semente. Misture o creme de leite e o leite condensado, depois acrescente o suco de maracujá. Adicione a gelatina, mexendo bastante para não embolotar. Coloque em um recipiente e decore com as sementes. Leve à geladeira para resfriar.

**Simples, fácil, rápido e uma delícia.**

## → Dica:

Na hora de comprar, escolha os maracujás mais pesados, pois possuem mais polpa.



doce e  
sobremesas



# Torta de banana

Quando era pequeno, odiava esta sobremesa de tanto que a minha mãe fazia. → 10 PESSOAS

12 bananas-prata

1 litro de leite

5 ovos

13 colheres (sopa) de açúcar

3 colheres (sopa) de amido de milho

óleo para fritar

## Modo de fazer

Aqueça um pouco de óleo na panela enquanto corta as bananas ao meio, no sentido do comprimento. Frite-as até dourar. Disponha as bananas em uma travessa. Coloque o leite para ferver. Separe a clara da gema dos ovos. Em uma tigela, coloque as gemas e acrescente 7 colheres de açúcar, mexendo bem para fazer uma gemada. Com a gemada pronta, acrescente o amido de milho e um pouco de leite, só para dar liga. Em seguida, junte essa mistura ao leite fervente e mexa até ficar no ponto de um mingau consistente. Espalhe o creme por cima das bananas na travessa. Bata as claras em uma batedeira no ponto de neve. Acrescente 6 colheres de açúcar e bata por mais 3 minutos. Espalhe esse glacê sobre a travessa de banana e creme e leve ao forno para dourar.

Hoje, sempre que encontro minha mãe, peço para ela preparar este doce de banana. Como ela sabe que eu sei fazer, ela diz: se vira, meu filho.



# Geladinho de laranja

Perfeito para quem tem filho, porque dá para levar para a praia ou para a piscina, é mais saudável e econômico. → 20 SAQUINHOS

1 litro de suco de laranja  
(suco em pó, de fruta ou polpa)  
1 lata de leite condensado

## Modo de fazer

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata. Ponha em saquinhos plásticos. Leve ao freezer e deixe de um dia para o outro.

→ Dica:  
Depois de congelado, coloque em uma bolsa térmica com gelo. É uma boa diversão para a família. As crianças adoram, e eu também.



doce e  
sobremesas





# Doce de banana

Sempre que íamos surfar ou pescar e achávamos um cacho de banana, a sobremesa do fim de semana estava garantida. → 5 CUMBUCAS

10 bananas-prata  
(ou a de sua preferência)  
8 colheres (sopa) de açúcar  
água

## Modo de fazer

Coloque as bananas cortadas em rodelas e o açúcar em uma panela. Deixe cozinhar até ficar escura, mexendo de vez em quando e colocando pouca quantidade de água para não grudar. Deixe esfriar. E está pronto.

→ Dica:  
É uma receita para qualquer hora do dia. Além de servir como sobremesa, vai bem com creme de leite e canela ou como recheio do pão. Alimenta qualquer cidadão.



# Bolo de aipim de liquidificador

Lá em casa é conhecido como toucinho do céu. Era sempre servido no café da tarde que minha avó preparava para a família, ou para quem passasse para uma prosa. → 12 PESSOAS

500 g de aipim cozido  
500 ml de leite  
4 ovos  
1 xícara (chá) de açúcar  
2 colheres (sopa) de manteiga  
5 colheres (sopa) de farinha de trigo  
1 lata de leite condensado  
1 pacote de coco ralado úmido  
margarina para untar

## Modo de fazer

Retire os fiapos do aipim. Bata todos os ingredientes no liquidificador e transfira para uma forma untada com margarina. Leve ao forno preaquecido a 190 °C por aproximadamente 30 minutos.

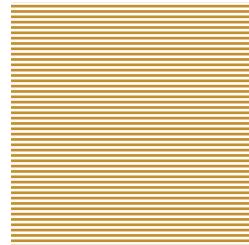
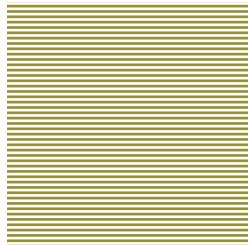
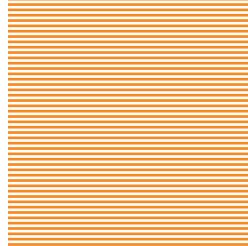
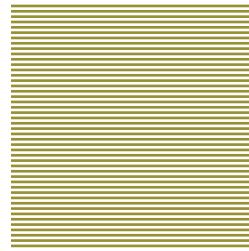
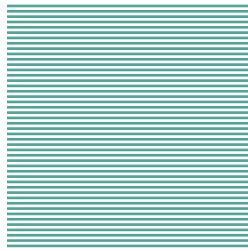
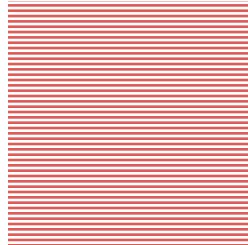
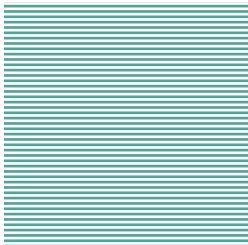
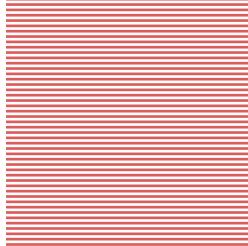
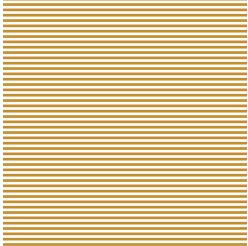
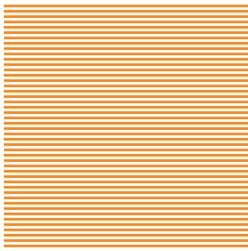
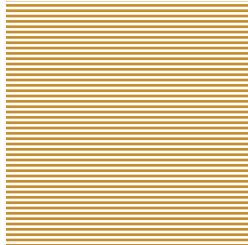
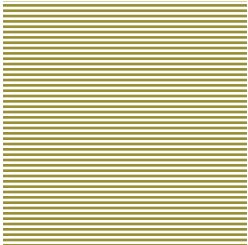
Faça e sirva  
para a sua família,  
que vai adorar.  
Eu, quando faço  
em casa, ganho até  
um beijinho.



doce e  
sobremesas







Copyright © 2014 Editora Globo S. A. para a presente edição

Copyright © 2014 GLOBO SAT

Copyright © 2014 Rodrigo Hilbert

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida – em qualquer meio ou forma, seja mecânico ou eletrônico, fotocópia, gravação etc. – nem apropriada ou estocada em sistema de banco de dados, sem a expressa autorização da editora.

Texto fixado conforme as regras do Novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa (Decreto Legislativo nº 54, de 1995).

*Editor responsável* Aida Veiga

*Editor assistente* Elisa Martins

*Preparação de texto* Ana Tereza Clemente

*Revisão* Maria A. Medeiros e Clém Editorial

*Capa* Adriana Bertolla Silveira

*Projeto gráfico e diagramação* Mateus Valadares

*Fotos de capa e miolo* Adriana Lorete

*Fotos extras* Divulgação GNT

*Produção fotográfica* Jackiele Marini e Priscilla Larterce

*Chef de cozinha* Gabriel Sandrin

*Assistente de cozinha* Ivalnaldo Portela

1<sup>a</sup> edição, 2014 - 3<sup>a</sup> reimpressão, 2015

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

H542D

Hilbert, Rodrigo, 1980-

As deliciosas receitas do Tempero de família /  
Rodrigo Hilbert; fotografia Adriana Lorete.

- 1. ed. - São Paulo: Globo, 2014.

il.

ISBN 978-85-250-5752-5

1. Gastronomia 2. Culinária - Receitas. I. Lorete,  
Adriana. II. Título.

14-12817

CDD: 641.5

CDU: 641.5

Editora Globo S. A.

Av. Jaguarié, 1485 - 05346-902 - São Paulo - SP

[www.globolivros.com.br](http://www.globolivros.com.br)

**gnt**

*Diretor* Daniela Mignani

*Gerente de marketing* Mariana Novaes

*Coordenador de marketing* Priscila Moherdaui

*Assistente de marketing* José Gil Moreira