

CLARA DE SOUSA



**A MINHA
COZINHA**

2

12

SOPAS SALADAS ENTRADAS

Caldo verde de coentros	14	Rolinhos de queijo-creme, tomate e manjeriçao	25	Salada de nabo e rabanete	32
Ceviche de robalo	16	Patê de presunto	26	Salada fria de couve (c/ roquefort)	33
Creme de cenoura c/ aipo e gengibre	18	Patê de manjeriçao	26	Sopa de tomate c/ ovo escalfado	34
Creme de lentilhas	19	Patê de sardinha c/ ervas ..	26	Tártaro de abacate e salmão	36
Doce beijo de queijo	20	Patê de pimento e queijo ..	26		
Fondue de queijo no pão ..	22	Presunto de pato	28		
Mini-panquecas de ervas ..	24	Queijo-creme (para barrar) ..	30		

38

PEIXE MARISCO

Açorda de gambas	40	Embrulho de salmão e espinafres	56
Arroz de tamboril e gambas	42	Feijoada de polvo	58
Bacalhau à Senhor Prior	44	Filetes no papelote	60
Bacalhau à transmontana ..	46	Fofos de bacalhau	62
Caldeirada de lulas	48	Hambúrguer de salmão (c/ maionese de ervas)	64
Caril cremoso de peixe	50	Jambalaya	66
Caril de mexilhão	52	Tarte rápida de bacalhau ..	68
Douradinhos de peixe (c/ maionese de mostarda e cenoura)	54	Truta grelhada com lima e molho picante	69

Aba de pressão à americana	72	Empadão de carne com tomate e polenta	86
Arroz de frango e lima	74	Fajitas de frango	88
Bifanas à moda do Porto	76	<Salsa> de tomate	88
Borrego assado	78	Guacamole	89
Coelho assado (c/ batata e feijão-verde)	80	Fofinhos de carne	90
Cordon bleu de frango no forno	82	Frango do campo guisado ..	92
Costeletas de borrego grelhadas (c/ cuscuz especial e molho de iogurte e hortelã)	84	Frango e pêssego grelhados em cama de pão	94
		Lasanha de curgete	96
		Ossobuco no forno	98
		Supremos de lasanha	100
		Tarte stroganoff	102

CARNE 70

104

NEM CARNE NEM PEIXE

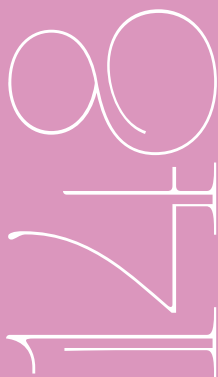
Base de couve-flor para pizza ou calzone	106	Rolos de beringela com ricota	120
Batatas recheadas	108	Soufflé de tomate	122
Chili vegetariano	109	Tarte de tomate e queijo fresco	124
Couve-flor tandoori	110	Tartelete folhada de espinafres (com ovo a cavalo)	126
Enchiladas vegetarianas ..	112	Torta de feijão-verde	128
Hambúrguer de feijão preto	114	Tortizza	130
Hambúrguer de portobello ..	116		
Risotto de legumes	118		

Bola de mortadela	134	Pão de hambúrguer	144
Chapati	136	Pão de milho doce	145
Focaccia	138	Panko (pão ralado japonês)	141
Massa areada	140	Tortilhas de trigo	146
Pãezinhos matinais	142		

132

PÃES & MASSAS

DOCES



Areias de Cascais	150	Cheesecake de morango	176	Queques de morango (c/ pepitas de chocolate)	199
Arroz-doce	152	Cheesecake Nova lorque	178	Queques de arando e figo seco	199
Bebinca	154	Copos de stracciatella	182	Taça de Oreo	200
Biscoitos de manteiga de amendoim com pepitas de chocolate	158	Creme doce de arroz	186	Tarte de abóbora	202
Bolachas americanas gigantes	160	Curd de limão	187	Tarte de limão	206
Bolo brigadeiro rápido	162	Doce de ananás e maracujá	188	Tarte de grão	207
Bolo de amêndoa e cereja	164	Mousse de chocolate com menta (After Eight)	189	Tarte rápida de requeijão	207
Bolo de cenoura e laranja (c/ frutos secos)	166	Pudim colorido de gelatina	190	Tarte pastel de nata de cereja	208
Bolo de Coca-Cola	168	Pudim de mamão	192	Tarte de rosas de maçã	210
Bolo de pêssego (c/ crosta de pistácios)	170	Quadrados de azeite	194	Tarte tatin	212
Bolo húmido de chocolate e beterraba	172	Queijada de maçã e canela	196	Tiramisu de lima	214
Brownie de Nutella	174	Rendas de aveia	197	Torta de claras com doce de ovos	216
Creme de baunilha	175	Queques chococino	198	Torta húmida de laranja	218
		Queques de laranja (c/ sementes de papoila)	198		

220

BEBIDAS

Caipirinha júnior	222
Chá gelado de tomilho e limão	223
Cup de frutas	224
Daiquiri júnior	225
Lassi simples e de manga	226
Sangria frisante	227

230

MOLHOS TEMPEROS & CONSERVAS

Cajun	232
Garam Masala	232
Molho de pimento grelhado	233
Molho para carne assada	233
Molho de mel e mostarda	234
Pimentos em conserva de azeite	234



TÉCNICAS

Descascar cabeças de alho inteiras	238
Abrir frango para churrasco	240
Ovo escalfado em película aderente	241
Batalas duchesse	242
Ninhos duchesse	243

244

BRICOLAGE

Suporte para iPad/Tablet	246
--------------------------------	-----

248

ESPECIAL

BISCOTTOS PARA CÃO	
Simple	252
Bacon e manteiga de amendoim	253
Aveia, maçã e parmesão	253

DOCE BEIJO DE QUEIJO

Uma receita que partilhei no Facebook no Dia dos Namorados e que fez imenso sucesso, tanto com casais que celebram a data, como em reuniões com a família e amigos.

O contraste entre o doce e o salgado é absolutamente delicioso.

1 queijo camembert
1 massa quebrada de compra
100 g goiabada (ou marmelada)
Gema de ovo para pincelar

Desenrole a massa quebrada da embalagem sem retirar o papel vegetal. Corte uma lateral da massa, com um palmo de largura, para a decoração final.

Desembrulhe o queijo. Mantenha-o inteiro com casca.

Corte a goiabada em fatias e coloque-as bem apertadinhas sobre o queijo.

Vire sobre a massa quebrada - a goiabada fica em contacto com a massa.

Cubra todo o queijo com a massa; pincele as junções com gema de ovo para selar bem e retire a massa em excesso - desta forma garante uma cozedura uniforme.

Pique o fundo com um garfo, pincele com gema e vire de novo o queijo sobre o papel vegetal, para que as junções fiquem para baixo. Pincele toda a massa com gema.

Use um cortador pequeno, em forma de coração, para cortar 4 corações da massa que reservou. Disponha os corações sobre o topo e pincele-os com gema.

Coloque o queijo (com papel vegetal na base) sobre uma rede, num tabuleiro de forno - o uso da rede permite que o calor penetre melhor na base, evitando que a massa de baixo fique mal cozida.

Leve a forno pré-aquecido a 180 °C entre 20 a 30 minutos ou até que a massa fique bem tostadinha.

Sirva quente, para o queijo escorrer.





A MINHA COZINHA

Isabel Mesquita Fiz com marmelada e ficou óptimo. Muito obrigada!

Mafalda Beltrão Muito, muito bom!!!

Paula Bernardo Olá! Fiz este Doce Beijo de Queijo mas com doce de abóbora com amêndoa que tinha cá em casa e ficou divinal!!!! Eu e o Marido ficámos fãs!!! Obrigada "A minha cozinha - Clara de Sousa".

Sofia Leça Gonçalves Experimentei e foi um sucesso!!! A minha cara metade adorou!!! Um grande obrigado da ilha da Madeira ☺

Ana Rita Malveiro Fiz a sua receita e cá em casa adorámos!!!!

Alexandra Pinela Já é a segunda vez que faço! Adoro, é delicioso! ☺

4 receitas.

Diferentes sabores. O mesmo método. A mesma rapidez.

PATÊ DE PRESUNTO

Uma verdadeira delícia. Substitua o presunto por bacon fumado ou linguiça, para variar.

200 g presunto,
sem pele, em cubos
100 g manteiga
à temperatura ambiente
2 c. sopa maionese
1 c. sopa ketchup
Pimenta preta q.b.

PATÊ DE MANJERICÃO

Um patê fresco, leve e cremoso. Substitua a ricota por um bom requeijão ou outro queijo fresco cremoso.

250 g queijo ricota
6 metades de noz
3 hastes de manjericão
1 c. sopa azeite
Sal q.b.
Pimenta preta q.b.

PATÊ DE SARDINHA c/ ERVAS

Um patê especialmente dedicado aos apreciadores deste pitêu, seja sardinha ou petinga.

1 lata (125 g) sardinha em óleo,
escorrida
2 c. sopa maionese
20 g queijo parmesão
1 c. chá folhas frescas de alecrim
1 ½ c. chá orégãos secos
Sumo de limão q.b.

PATÊ DE PIMENTO E QUEIJO

Combinação equilibrada de ingredientes com personalidade, do adocicado ao picante.

100 g pimentos vermelhos assados
(pode ser de compra)
50 g queijo curado,
(ilha, saloio, etc.)
100 g queijo-creme para barrar
1 c. sopa mostarda
Tabasco a gosto



CONFEÇÃO:

Coloque todos os ingredientes no processador de alimentos ou liquidificador e triture até obter uma pasta homogênea. Conserve tapado no frigorífico.

FILETES NO PAPELOTE

É uma das receitas que faço mais vezes, por ser rápida e muito saborosa. Prefiro o filete de peixe-gato (panga), o de solha e o de espada, por serem muito macios, mas pode fazer com o peixe de que mais gostar. Escolha a cama e deite o filete nela.

Filetes de peixe, sem espinhas

Camarões crus, descascados

LEGUMES CORTADOS:

Cebola em meias-luas, alho picado, alho-francês em rodelas, cenoura em tiras, feijão-verde em tiras, curgete em tiras, pimento em tiras, etc.

ESPECIARIAS:

Pimenta preta, açafião, pimentão doce, tomilho, orégãos, etc.

TEMPERO:

Sal, limão

Azeite

Papel vegetal

Prepare os legumes e ligue o forno a 180 °C.

Corte uma folha de papel vegetal com o dobro do comprimento do filete.

Verta um fio de azeite sobre o papel. No meio, faça uma cama de legumes. Tempere com sal e pimenta.

Coloque o filete sobre os legumes, regue-o com um fio de azeite, tempere com sal, pimenta e sumo de limão. Polvilhe com açafião ou pimentão doce para dar cor. Coloque 3 camarões crus sobre o filete e umas tiras de pimento. Polvilhe com mais um pouco de açafião ou pimentão doce.

Feche bem o papel para reter todo o vapor, torcendo as extremidades. Ficará como um «rebuçado».

Coloque no tabuleiro e leve a meio do forno durante 20 minutos.

Nota

• Nos últimos anos surgiram receios em relação à segurança e higiene alimentar do peixe-gato (panga; pangasius). Tanto a ASAE como a DECO fizeram testes e ambas concluíram que o consumidor pode estar tranquilo com os filetes ultracongelados que estão à venda no mercado.

No entanto, é um peixe nutricionalmente pobre, quando comparado com o pescado tradicionalmente consumido em Portugal. Por isso, os consumidores são aconselhados a integrarem na sua alimentação outros peixes com mais nutrientes, ricos, por exemplo, em ómega 3, para assegurar uma alimentação saudável.



CORDON BLEU DE FRANGO NO FORNO

*Um cordon bleu mais saudável,
por dispensar a fritura.*

*O sabor e a textura ficam
irrepreensíveis.*

*O panko dá-lhe o crocante que
o pão ralado normal não dá.*

É um dos favoritos cá de casa.

Notas

- Os pedaços de frango não devem ser nem demasiado finos, nem demasiado grossos. Se os peitos forem muito pequenos, corte-os apenas ao meio.
- O tempo de forno indicado será um pouco menor se a espessura for mais fina.
- O ideal é que a carne não seque demasiado e fique suculenta.

4 peitos de frango
Sal e pimenta q.b.
6 fatias de queijo
6 fatias de fiambre

MOLHO:

2 c. sopa vinagre, tinto ou sidra
2 c. sopa mostarda, com grãos, Dijon ou normal
4 c. sopa azeite
1 c. chá açúcar

CROSTA:

6 c. sopa panko (ver pág. 141)
Fio de azeite

—

Misture todos os ingredientes do molho e reserve.
Humedeça o panko com um fio de azeite e reserve.

Corte cada peito de frango em 3 partes
aproximadamente com a mesma altura, tempere
com sal e pimenta de ambos os lados e reserve.

Prepare a grelha. Cubra o tabuleiro de forno com
papel de alumínio. Encaixe a grelha e cubra-a
também com papel de alumínio. Unte com azeite.

Faça vários golpes no papel, para permitir a
circulação de ar quente.

Sobre o papel, coloque 6 pedaços de frango e
espalhe algum molho em toda a superfície.

Coloque uma fatia de fiambre e queijo, ambos
dobrados ou cortados para não ficarem muito
para fora, e feche com mais um pedaço de frango.
Cubra com mais molho, reservando ainda um
pouco para o final.

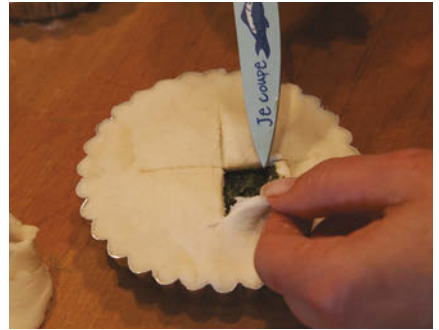
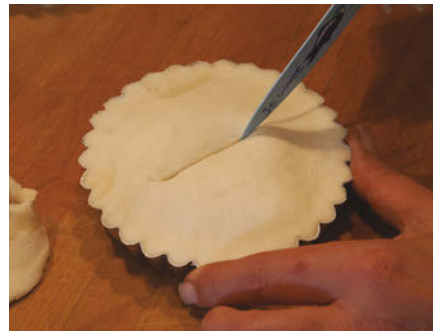
Leve a forno-pré-aquecido a 180 °C na função grill,
na prateleira de cima, durante cerca de 20 minutos.

Retire, cubra com o molho restante, cubra com o
panko humedecido com azeite e leve mais 2 ou 3
minutos ao forno até a crosta ficar estaladiça.

Sirva com uma boa salada temperada com molho
de mel e mostarda. (Ver pág. 234)



2
pessas-



TARTELETE FOLHADA DE ESPINAFRES

(com ovo a cavalo)

*Uma refeição mais leve,
que também pode ser servida
como entrada.*

*O ovo escalfado, com a gema
líquida, dá-lhe o toque especial.*

1 folha rectangular de massa folhada

Azeite q.b.

200 g espinafres frescos
em folhas

4 c. sopa molho bechamel

Sal, pimenta e noz-moscada q.b.

1 gema com um pouco de leite,
para pincelar

2 ovos,
escalfados

—

Coloque um pouco de azeite numa frigideira e cozinhe as folhas de espinafres até ficarem macias.

Retire do lume, junte o bechamel e tempere com sal, pimenta e noz-moscada.

Polvilhe a bancada e a massa folhada com farinha. Estenda-a até ter 2 mm de espessura.

Forre as tarteletes, deixando um pouco de massa pendente nas extremidades.

Pique toda a massa com um garfo.

Coloque o recheio.

Cubra com mais uma placa de massa folhada, pressione as extremidades e descarte a massa em excesso.

Passa a ponta de uma faca por óleo ou azeite. Faça um corte em cruz.

Abra as pontas da massa, como uma flor.

Pincele com gema e leve a forno pré-aquecido a 200 °C até a massa estar dourada, cerca de 30 minutos.

Na hora de servir, coloque um ovo escalfado (ou estrelado, se preferir) em cada abertura, polvilhado com um pouco de flor de sal.

Nota

Esta receita é uma versão simples, que pode ser enriquecida. Experimente juntar cogumelos salteados, pedacinhos fritos de bacon ou fiambre ao recheio de espinafres. Ou colocar uma rodela de queijo de cabra curado (chèvre) sob o ovo.

Veja

Como fazer ovo escalfado em película (pág. 241).



La bella focaccia!

Receita italiana, com uma massa fofo e leve, a que não pode faltar o azeite e o sal para lhe dar alma mediterrânica.

A espessura, por regra, ronda os 2 cm.

10
unidades



Nota

Por ser mais prático e mais rápido, uso a batedeira, mas pode também fazer tudo à mão.

BOLO BRIGADEIRO RÁPIDO

250 ml leite morno
3 ovos L
60 g manteiga ou margarina derretida
300 g açúcar
100 g chocolate em pó
200 g farinha T55 com fermento
1 c. sopa fermento em pó

COBERTURA:

1 tablete (200 g) chocolate 70% cacau
100 ml natas
Rolinhos de cacau q.b.

*Muito rápido, muito fácil, muito fofo e muito bom.
A massa é feita no liquidificador.*

Coloque todos os ingredientes do bolo no liquidificador e triture durante alguns segundos até a massa estar bem ligada.

Verta numa forma redonda sem buraco (24 ou 26Øcm), untada e enfarinhada.

Leve a forno pré-aquecido a 180 °C durante 40 minutos.

Deixe arrefecer um pouco e desenforme.

Para a ganache da cobertura, parta o chocolate em pequenos pedaços.

Leve as natas ao lume. Quando levantarem fervura, retire e verta sobre o chocolate. Deixe o chocolate amolecer e bata energicamente com uma colher de pau.

Cubra o bolo com o creme de chocolate, usando uma espátula para espalhar e alisar.

Finalize polvilhando todo o bolo com rolinhos de cacau.

Nota

Se quiser rechear o bolo com o mesmo creme, faça mais ganache.



INICIADOS



DEXTER POWER JD2807T
 230V-50Hz • 400W
 No. - 800-3000/min
 Batch no. 201714010810
 AGLO 2807TCE-E not Orange Lenses
 100% 100% Like Carbor 10
 Made in P.R.C 2010



COLA BLANCA
COLA BRANCA
 100 ml

www.jeva.eu
 • VUREN • SA.
 • PINO ABETO • P.
 • LUCFENYÓ
 ± 80 x 40 x 1,8 cm
PEFC
 EFC00-31-031



Sage

Rosemary

Label



BRICOLAGE

SUPORTE PARA IPAD
OU TABLET



Clara de Sousa
A MINHA COZINHA

Quality
PROGR
PAN
Crispy Bread
Lemon Pop
1717
Crispy

1717
Crispy

SUPORTE iPad/TABLET

MATERIAL NECESSÁRIO:

Placa de madeira c/ 1 cm de espessura

Lápis

Serra de recorte (eléctrica ou manual)

Lixadora eléctrica ou lixa

Berbequim c/ broca de madeira

Cola rápida de madeira

Verniz ou tinta, para finalizar

—

Coloque o iPad/tablet sobre a placa de madeira.

Dê uma folga de 1,5 cm de todos os lados. Em cima, acrescente uma segunda folga de 5 cm.

Nessa folga extra, desenhe a bordadura superior - usei um molde de uma tábua de cozinha.

Corte e lixe bem, arredondando as arestas.

Com o berbequim, faça uma perfuração no topo do suporte por onde possa passar o cabo do iPad/tablet.

Corte também uma tira de madeira com 3 cm de largura (peça onde vai assentar o iPad/tablet) e o pé traseiro do suporte, de modo a que ocupe 2/3 da altura, com uma base de 8 cm. A base do pé é depois cortada com algum ângulo, para o suporte ficar inclinado.

Lixe bem todas as peças.

Cole o pé, centrado e alinhado com a base do suporte, e deixe secar.

Cole a tira onde vai assentar o iPad/tablet, a 0,5 cm da base do suporte, e deixe secar.

Limpe excessos de cola, dê um novo polimento e finalize com verniz ou com tinta.

