

ÍNDICE



NO CESTO DO PÃO, 7

| | |
|-----------------------------------------------|----|
| PÃO INTEGRAL SEM AMASSAR | 7 |
| PÃO DE CENTEIO SEM LEVEDAR | 8 |
| CRACKERS DE SEMENTES E ERVAS AROMÁTICAS | 11 |



COM OVOS NÃO VAI FALHAR, 12

| | |
|--------------------------------------------------|----|
| OVOS THAI EM COCOTTE | 12 |
| OS MELHORES OVOS MEXIDOS | 15 |
| FRIITTATA DE ABÓBORA, CEBOLA-ROXA E RÚCULA | 16 |
| MUFFINS DE CURGETE E BACON | 19 |
| SALADA DE PAPPARDELLE DE OVO | 20 |



QUENTINHO DO FORNO, 23

| | |
|-----------------------------------------|----|
| BOLO DE BANANA E FRAMBOESAS | 23 |
| GRANOLA CLÁSSICA | 24 |
| CUPCAKES DE CHOCOLATE E AMENDOIM | 27 |
| BARRINHAS DE SEMENTES E CHOCOLATE | 28 |



SAÍDO DA FRIGIDEIRA, 31

| | |
|----------------------------------------------|----|
| PANQUECAS DE MAÇÃ E CANELA | 31 |
| CREPES SEM GLÚTEN | 32 |
| HASH-BROWNS | 35 |
| ESPARGOS GRELHADOS COM CRUMBLE DE FETA | 36 |



PARA COMPLEMENTAR, 39

| | |
|------------------------------------|----|
| CREME DE COCO | 39 |
| MANTEIGA CASEIRA E VARIAÇÕES | 40 |
| MANTEIGA DE LIMÃO E MALAGUETA | 42 |
| MANTEIGA DE MEL | 43 |
| MANTEIGA DE RABANETES | 43 |
| PUDIM DE CHIA | 45 |
| MOLHO DE CHOCOLATE SEM CULPA | 46 |
| COMPOTA DE MORANGO SEM AÇÚCAR .. | 49 |
| TRUFAS CRUAS DE CENOURA E COCO .. | 50 |



COM FRUTA, SEMPRE, 53

| | |
|------------------------------------------------------------------|----|
| SALADA DE FRUTAS | 53 |
| SALADA MORNADA DE MAÇÃS, FRUTOS VERMELHOS E CHOCOLATE BRANCO ... | 54 |
| SALADA VERDE COM PÊSSEGOS | 57 |
| CRISP DE PERA E BAUNILHA | 58 |
| PARFAIT DE BANANA | 61 |



PARA BEBER, 62

| | |
|-----------------------------------|----|
| SMOOTHIE DE AMORAS E HORTELÃ | 62 |
| MOJITO THAI | 65 |
| ÁGUAS AROMATIZADAS | 66 |
| MIMOSAS | 69 |

INTRODUÇÃO

Cada vez vamos a mais *brunches*. Os hotéis têm, os cafés servem e até já podemos provar sugestões mais ou menos completas em cafés, pastelarias ou esplanadas.

...A HISTÓRIA DO *BRUNCH*...

O hábito do *brunch* surge no fim do século XIX e passa de uma rotina de elites para um hábito de uma geração em pouco mais de 100 anos. Conta-se que vem dos almoços vespertinos ingleses, no intervalo de longas caçadas, em que se combinava o pequeno-almoço com o almoço. Nos anos 20 chega a Chicago, nos Estados Unidos, e ganha mais e mais popularidade, principalmente depois da Segunda Guerra Mundial, quando as pessoas começam a ter mais tempo livre e querem dedicá-lo ao lazer. O dia escolhido é o domingo, dia para descansar, estar com amigos, relaxar e beber um copo com alguns petiscos leves entre o fim da manhã e o meio da tarde.

A verdade é que, às vezes, tudo o que nos apetece é ficar no conforto das nossas casas. Receber em casa é uma opção mais acessível, preparada exatamente ao nosso gosto e muito mais versátil.

...AFINAL O QUE É UM *BRUNCH*...

O *brunch* é, assim, uma mistura entre o pequeno-almoço e o almoço. É aquele pequeno-almoço demorado de fim de semana, feito com mais cuidado e sem pressas. É também aquele almoço leve de quem acordou há pouco tempo. Às vezes é o cura ressacas, outras é o *baby shower* ou a despedida de solteira. É uma reunião entre amigos ou um mergulho na intimidade familiar com quem mais gostamos. A magia do *brunch* reside na luz, nas flores, numa mesa simples com coisas apetitosas e na partilha de tudo o que é especial.

...COMO PODEMOS PREPARAR UM *BRUNCH* SEM STRESSAR...

Para um *brunch* simples e saudável mas sempre especial, basta seguir estas recomendações e escolher, no mínimo, uma coisa de cada capítulo. Desde as mais simples às mais complexas, inspire-se e crie também as suas próprias versões!

Para iniciados, comece por ter sempre alguma coisa «no cesto do pão». «Com ovos não vai falhar», por isso sirva-os, quem sabe, com algo «quentinho do forno». Todos apreciam quando servimos um prato «saído da frigideira», com um *topping* ou creme «para complementar». Não podem sair de casa sem um prato «com fruta, sempre» nem sem terem provado o que têm «para beber», que vai ser uma delícia, de certeza!



NO CESTO
DO PÃO

PÃO INTEGRAL SEM AMASSAR

INGREDIENTES

- 3 chávenas de farinha integral
- 1 colher de café de fermento de padeiro em pó
- 1 ½ colher de café de sal marinho
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 ½ chávena de água

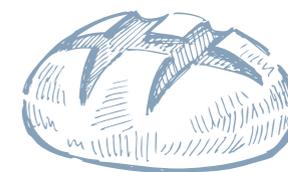
Misture todos os ingredientes numa taça, tape com película aderente e reserve durante 12 a 18 horas.

Pré-aqueça o forno a 250 °C ou no máximo possível e coloque lá dentro um tacho de ferro.

Transfira a massa para o tacho forrado com uma folha grande de papel vegetal. Coloque a tampa.

Leve ao forno durante 30 minutos. Retire a tampa e deixe cozer mais 10 a 15 minutos.

Tire o pão do forno e transfira para uma rede, para que arrefeça antes de o cortar.





NO CESTO
DO PÃO

INGREDIENTES

1 chávena de farinha de centeio integral, mais um pouco para polvilhar

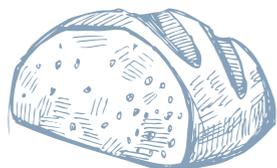
1 chávena de farinha de trigo integral

1 chávena de leite de amêndoa, ou outro

1 colher de sopa de vinagre

1 colher de chá de sal marinho

1 colher de sobremesa de bicarbonato de sódio



PÃO DE CENTEIO SEM LEVEDAR

Pré-aqueça o forno a 200 °C.

Misture o leite com o vinagre e reserve.

Coloque todos os secos numa taça e misture com um garfo.

Deite a mistura de leite e envolva tudo até se formar uma massa pegajosa.

Transfira esta massa para uma superfície polvilhada com farinha, dê-lhe uma forma oval e faça três cortes diagonais com uma faca, polvilhando com um pouco mais de farinha.

Leve ao forno durante 40 a 50 minutos.

O pão deve ficar bem dourado e sentir-se oco quando batido na base.





NO CESTO
DO PÃO

CRACKERS DE SEMENTES E ERVAS AROMÁTICAS

INGREDIENTES

- 1 chávena de sementes de girassol
- ½ chávena de sementes de abóbora
- ¼ de chávena de sementes de linhaça moidas
- ¼ de chávena de sementes de chia
- 1 cebola média ralada
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sobremesa de ervas aromáticas, a gosto
- ½ chávena de água
- 1 colher de café de sal marinho

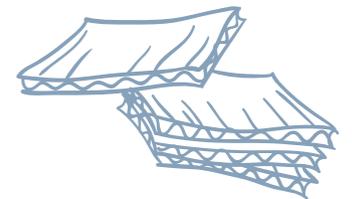
Pré-aqueça o forno a 170 °C.

Junte todos os ingredientes numa taça e reserve por 20 minutos para que a linhaça e a chia possam amolecer e atuar como espessantes.

Verta esta mistura para um tabuleiro de forno forrado com papel vegetal e espalhe o mais finamente possível.

Leve ao forno durante 30 minutos. Retire, corte a massa em quadrados e volte a pôr no forno até que fique dourada e estaladiça.

Arrefeça bem as *crackers* antes de as guardar num recipiente hermético.





COM OVOS
NÃO VAI
FALHAR

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 1 chávena de ervilhas
- 2 cebolinhas de rama
- 1 colher de sopa de coentros
- 1 colher de sobremesa de alho ralado
- 1 colher de sobremesa de gengibre ralado
- ½ colher de café de sal marinho
- 2 folhas de lima Kaffir (opcional)
- 2 talos de citronela (opcional)
- ⅓ de chávena de leite de coco

OVOS THAI EM COCOTTE

Comece por escaldar as ervilhas em água a ferver.

Pré-aqueça o forno a 180 °C.

Junte às ervilhas os temperos, as cebolinhas de rama cortadas em fatias finas e o leite de coco. Envolve bem.

Coloque meia folha de lima Kaffir e meio talo de citronela em cada ramequim.

Divida a mistura de ervilhas por cada ramequim.

Leve ao forno em banho-maria durante 10 a 15 minutos ou até a clara do ovo estar cozida.

