

a esfera  dos livros

A Esfera dos Livros
Rua Barata Salgueiro, n.º 30, 1.º Esq.,
1269-056 Lisboa
Tel. 213 404 060
Fax 213 404 069
www.esferadoslivros.pt

Distribuidora de Livros Bertrand, Lda.
Rua Professor Jorge da Silva Horta, n.º 1
1500-499 Lisboa
Tel. 21 762 60 00 (geral) / 21 762 61 96
Fax - 21 762 32 31
distribuidora@bertrand.pt

Reservados todos os direitos de acordo com a legislação em vigor

Texto escrito ao abrigo do novo Acordo Ortográfico

© Joana Roque, 2013
© A Esfera dos Livros, 2013

1.ª edição: fevereiro de 2013

Capa: Companhia
Imagens da capa: Atlântico Press e Casa da Imagem
Fotografia da autora: Jorge Nogueira

Ilustrações: Rita Correia

Tecidos cedidos por: Mimices
www.mimices.com

Fotografias do interior: Joana Roque

Projecto gráfico, edição de imagem e
paginação: dois pontos | Jorge Carvalho
www.dois-pontos.com

Revisão: A Esfera dos Livros

Impressão e acabamento: Multitipo, Artes Gráficas, Lda.

Depósito legal n.º 354 038/13
ISBN 978-989-626-455-0



O que é hoje o jantar?	11	Caril de Grão-de-Bico	38
		Feijoada de Feijão Preto com Chouriço e Couve	39
1 Fazer da cozinha a sua melhor amiga ...	13	Massas /Esparguete	40
Dicas fundamentais para gerir a sua cozinha:	15	Esparguete com Molho de Quatro Queijos	40
Indispensável na despensa	18	Massa com Legumes Primavera	41
Indispensável no frigorífico	20	Massa no Forno com Fiambre	41
Indispensável no congelador	21	Penne com Nozes e Queijo	42
Utensílios	22	Salada de Massa Pevide	42
2 Cozinhar com o que temos na despensa para dias de aflição!	25	Espinafres congelados	44
Atum	27	Sopa de Espinafres e Pesto	44
Almôndegas de Atum	27	Espinafres Salteados com Hambúrguer e Ovo	44
Esparguete com Atum e Tomate-Cereja ..	27	Pataniscas de Espinafres e Cenoura com Molho de logurte e Coentros	45
Tosta Aberta de Atum	28	Lasanha Rápida de Espinafres	46
Bolonhesa de Atum (com Arroz)	30	Pastéis de Espinafres	48
Salada de Atum e Feijão Branco	30	Miolo de Camarão	48
Salsichas	31	Massa com Tomate, Camarão e Cogumelos .	48
Salsichas à Indiana	31	Gratinado de Camarão	49
Brás de Salsichas	32	Salteado de Camarão com Gengibre	50
Salsichas com Lentilhas	32	Camarão Panado com Arroz Jasmim	50
Salsichas Albardadas	34	Noodles com Camarão e Alho-Francês ..	52
Tabuleiro de Salsichas no Forno	34	Batatas	53
Leguminosas de lata	35	Tortilha de Batata Cozida	53
Feijão Vermelho com Cebola e Ovos Escalfados	35	Batatas Recheadas	54
Sopa Cortadinha	36	Rosti de Batata	56
Caçarola de Feijão Branco com Alecrim ..	38	Hambúrgueres de Batata com Especiarias ..	56

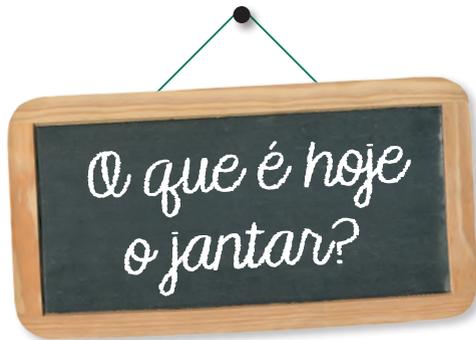
Assado de Batata com Abóbora e Queijo da Ilha	57	Bacalhau à Gomes de Sá (como se faz por cá!)	80
Carnes frias	58	Lombos de Pescada	82
Salada do Chefe	58	Tabuleiro de Pescada com Broa	82
Massinhas com Bacon e Ervilhas	58	Fish and Chips	82
Chouriço com Pimentos e Grão-de-Bico ..	59	Caril Rápido de Pescada com Espinafres ..	83
Tarte Fingida de Bacon e Alho-Francês ..	60	Lombinhos de Peixe com Amêijoas	84
Quesadillas de Presunto, Tomate e Rúcula ..	60	Pescada ao Vapor com Gengibre e Molho de Soja	84
Ovos	62	Frango	86
Caril de Ovos	62	Frango com Cerveja, Mostarda e Limão ..	86
Fritatta com Legumes cá de Casa	63	Frango Assado com Tempero Pronto	87
Panquecas de Ovo e Salsa	63	Frango com Pimentos	88
Ovos Escondidos	64	Cataplana de Frango com Ervilhas	88
Ovos com Ratatouille	64	Frango com Massa, Tomate e Limão	90
Cogumelos	66	Peru	90
Bruschettas de Cogumelos com Alho e Parmesão	66	Picadinho de Peru	90
Risoto de Cogumelos	67	Almôndegas de Peru com Caril	91
Cogumelos Cremosos	67	Bifinhos de Peru no Tabuleiro	92
Quiche de Cogumelos sem Massa	68	Os Melhores Panados do Mundo	94
Tabuleiro de Cogumelos	68	Arroz de Peru com Passas e Amêndoas ..	94
3 Jantares rápidos para toda a família! ..	71	Costeletas	95
Carne Picada	73	Costeletas no Forno com Tomate Assado ..	95
Empadão Folhado com Queijo e Fiambre ..	73	Costeletas Recheadas com Queijo	96
Chilli Rápido	74	Costeletas no Tacho com Cerveja	96
Almôndegas e Hambúrgueres Deliciosos ..	74	Costeletas Grelhadas com Pera Salteada ..	98
Wraps de Carne Picada com Juliana de Alface	76	Costeletas Agridoces	98
Lasanha da Cláudia	77	Bifes/Bifanas	99
Bacalhau	77	Bifinhos no Wok	99
Lascas de Bacalhau com Azeite, Alho e Batatinhas	77	Bifes Enrolados	100
Bacalhau no Forno com Chouriço	78	Bifes com Molho de Ostra	102
Suflé Rápido de Bacalhau	79	Noodles com Carne de Vaca	102
Migas de Bacalhau	79	Bifinhos de Cebolada da Avó Celeste ...	103
		Peito de Frango	103
		Hambúrgueres de Frango Aromáticos ...	103
		Caril Rápido de Frango	104
		Nuggets de Frango com Molho	105

Peito de Frango em Papelotes.....	105	Curgete	130
Bifinhos de Frango com Salada de Grão-de-Bico à Marroquina	106	Salteado de Curgete	130
Arroz	108	Curgete Recheada com Atum	131
Arroz Vegetariano	108	Lasanha Fingida de Curgete.....	132
Risoto de Salsichas e Ervilhas no Forno... ..	109	Sopa de Curgete com Manjeriço.....	132
Biryani no Forno	110	Cuscuz com Curgete e Pimento	134
Arroz de Peixe Malandrinho.....	112	Ervilhas	135
Arroz no Forno com Chouriço e Espinafres	112	Sopa de Ervilhas e Cenoura.....	135
Tomate	113	Esparguete com Pesto de Ervilhas.....	135
Migas de Tomate com Ovo	113	Estufado de Ervilhas com Camarão.....	136
Sopa de Tomate com Tostas de Queijo da Ilha.....	114	Caçarola de Ervilhas com Carne de Porco..	136
Tomate Assado com Pesto e Mozzarella ...	114	Bruschettas de Puré de Ervilhas.....	137
Tatin de Tomate, Cebola e Bacon	116	4 O que fazer com as sobras?	139
Massa com Tomate-Cereja e Espinafres ..	116	Arroz Branco	141
Salmão	117	Pataniscas de Arroz	141
Salmão no Forno com Legumes.....	117	Arroz Frito com Ovo e Camarão.....	141
Salada de Salmão Grelhado com Milho e Feijão-Verde	118	Empadão de Arroz com Atum e Ovos ...	142
Embrulho de Salmão com Queijo e Coentros	120	Arroz de Farinheira e Grelos	142
Massa Salteada com Salmão e Limão... ..	120	Carne Assada	144
Salmão em Crosta de Especiarias com Cuscuz de Limão e Coentros	121	Sandes Quente com Queijo	144
Lulas	122	Carne Frita na Frigideira com Vinagre... ..	144
Massada de Lulas	122	Gratinado de Carne e Massa	145
Cataplana de Lulas	122	Empadão da Mãe.....	146
Arroz de Lulas com Chouriço.....	123	Frango Assado	147
Massa Chinesa com Lulas	123	Esparguete com Frango, Ervilhas e Natas ..	147
Lulas Grelhadas com Gremolata.....	124	Salada Fresca de Frango e Maçã.....	147
Alho-Francês	126	Rolo Folhado de Frango e Cogumelos... ..	148
Sopa de Alho-Francês	126	Salada de Cuscuz e Frango.....	148
Alho-Francês Gratinado com Fiambre... ..	126	Bacalhau	150
Filetes no Forno com Alho-Francês	127	Almôndegas de Bacalhau	150
Pastelinhos de Alho-Francês e Bacon	128	Sonhos de Bacalhau	150
Risoto de Alho-Francês e Salsicha Fresca ..	128	Salada de Feijão-Frade, Bacalhau e Ovo... ..	151
		Pimentos Recheados com Bacalhau.....	152
		Batatas Cozidas	153
		Batatas Albardadas.....	153
		Sopa de Batata e Coentros.....	153

Pastéis de Batata com Especiarias	154	Frango com Cogumelos e Natas	172
Salada de Batata com Maionese, Bacon e Espinafres	154	Frango com Amêijoas	172
Peixe	156	Frango no Forno com Limão	173
Lagosta Fingida	156	Refogado de Bacalhau	173
Empadas de Peixe com Caril	156	Bacalhau Rápido à Brás	173
Crepes de Peixe	157	Arroz de Bacalhau com Grão-de-Bico	174
Sopa de Peixe com Massinhas	158	Trapalhada de Bacalhau	174
Legumes Cozidos	159	Bacalhau Gratinado	174
Massa com Salteado de Legumes e Alho	159	Coroa de Bacalhau com Puré e Maionese	175
Queques Salgados de Legumes	159	Rolo de Carne	175
Mini-Quiches de Legumes com Queijo de Cabra	160	Rolo de Carne Recheado com Ovos e Presunto	176
Sopa Cremosa	160	Rolo de Carne com Especiarias	176
Pão	162	Rolo de Carne com Maçã, Beterraba e Cenoura	176
Açorda de Alho e Coentros	162	Rolo de Carne enformado com Bacon	176
Pães-Pizza	162	Rolo de Carne em Crosta	177
Croutons Caseiros	163	Massa de Piza	177
5 Aproveitar o fim de semana para que a semana não se torne tão caótica! ...	165	Piza de Atum e Milho	178
Base de Sopa	167	Piza de Fiambre e Cogumelos	178
Sopa de Feijão-Verde com Tomate	167	Piza de Chouriço e Coentros	179
Sopa de Feijão e Couve-Portuguesa	167	Piza de Brie, Presunto e Figos	179
Sopa de Grão com Espinafres ou Agrião	168	Piza de Queijo de Cabra e Espinafres	179
Creme de Legumes com Hortelã	168	Sugestões de receitas para congelar ...	180
Sopa Juliana	168	6 Jantares de fim de semana	183
Carne à Bolonhesa	169	Aos sábados recebo os amigos com... ..	185
Esparguete à Bolonhesa	169	Sopa do Mar com Crosta Folhada	185
Lasanha ou Canelones	169	Caril de Camarão com Manga	186
Mousaka	170	Lombinhos de Porco com Crosta de Especiarias e Amêndoas com Cuscuz ..	186
Enchiladas	170	Esparguete com Frango Confitado, Cogumelos e Espinafres	187
Empadão de Carne	171	Magret de Pato com Frutos Vermelhos ..	188
Frango Estufado	171	Tabuleiro de Carne de Porco com Enchidos	190
Massa com Frango	171		
Arroz de Frango e Espinafres	172		

Peitinhos de Frango Recheados	190	Ovos Mexidos com Alheira e Espinafres	216
Costeletas de Borrego à Marroquina	191	Asas de Frango Crocantes à Americana	218
Penne com Camarão à Bulhão Pato	192	Queques de Lima e Coco	219
Lasanha de Alheira e Grelos	192	Bolo de Iogurte com Maçã e Canela	219
Frango Assado com Especiarias	194	O Meu Brownie de Chocolate	220
Crepes de Bacalhau	195	Bolo Upside Down de Banana	221
Strudel de Salmão	195		
Rolo de Porco com Puré de Maçã e Pera	196		
Perninhas de Frango Asiáticas	198	7 Receitas que lhe facilitam a vida! 223	
Gratinado de Pescada com Legumes	198	Molho de Tomate	225
Bacalhau no Forno com Camarão e Leite de Coco	199	Molho Bechamel	225
Entremeada Assada com Mel, Limão e Mostarda	200	Leite de Coco	226
Coxinhas de Frango com Massinhas	200	Maionese Caseira	226
Risoto de Abóbora com Laranja e Cenoura	202	Tempero para Assados	226
Mil-Folhas de Lemon Curd, Mascarpone e Framboesas	203	Molho à Espanhola	227
Tarteletes de Chocolate e Doce de Leite	203	Molho para Grelhados	227
Crumble de Pera e Chocolate	204	Massa de Alho	228
Cheesecake de Caramelo	206	Molho Simples para Saladas	228
Mousse de Limão	206	Puré de Batata	228
		Arroz Branco	229
 Ao domingo a minha fast food		Esparregado	229
 caseira é... 207		Batatinhas a Murro com Alho e Orégãos	230
Creme de Cenoura e Batata-Doce	207	Espinafres Salteados	230
Creme Rápido de Abóbora	207	Couve Salteada com Azeite e Alho	231
Tostas de Frango	208	Suspiros	231
Cachorros Agridoce	208	Curd de Limão	232
Piza Enrolada	210	Massa de Crepes	232
Salada de Rúcula com Maçã	211	Creme de Ovos	233
Hambúguer Gourmet	211	Massa Doce para Tartes	233
Tapas de Queijo Creme e Salmão Fumado	212	Gelado de Baunilha	234
Bruschettas de Queijo da Ilha com Ovinhos e Paio	212	Receita Base para Compotas	234
Quesadillas de Queijo e Chouriço	214	Molho Simples de Chocolate	235
Mini-Pregos	215	Coulis de Frutos Silvestres	235
Ovos em Tacinhas com Bacon e Cebola	215		
Noodles Rápidos com Peru e Cogumelos	216	8 Ementas Semanais 237	
		Agradecimentos	252
		Índice remissivo	253

*Aos meus avós, Zé e Celeste, que,
onde quer que estejam,
estão certamente orgulhosos de mim.*



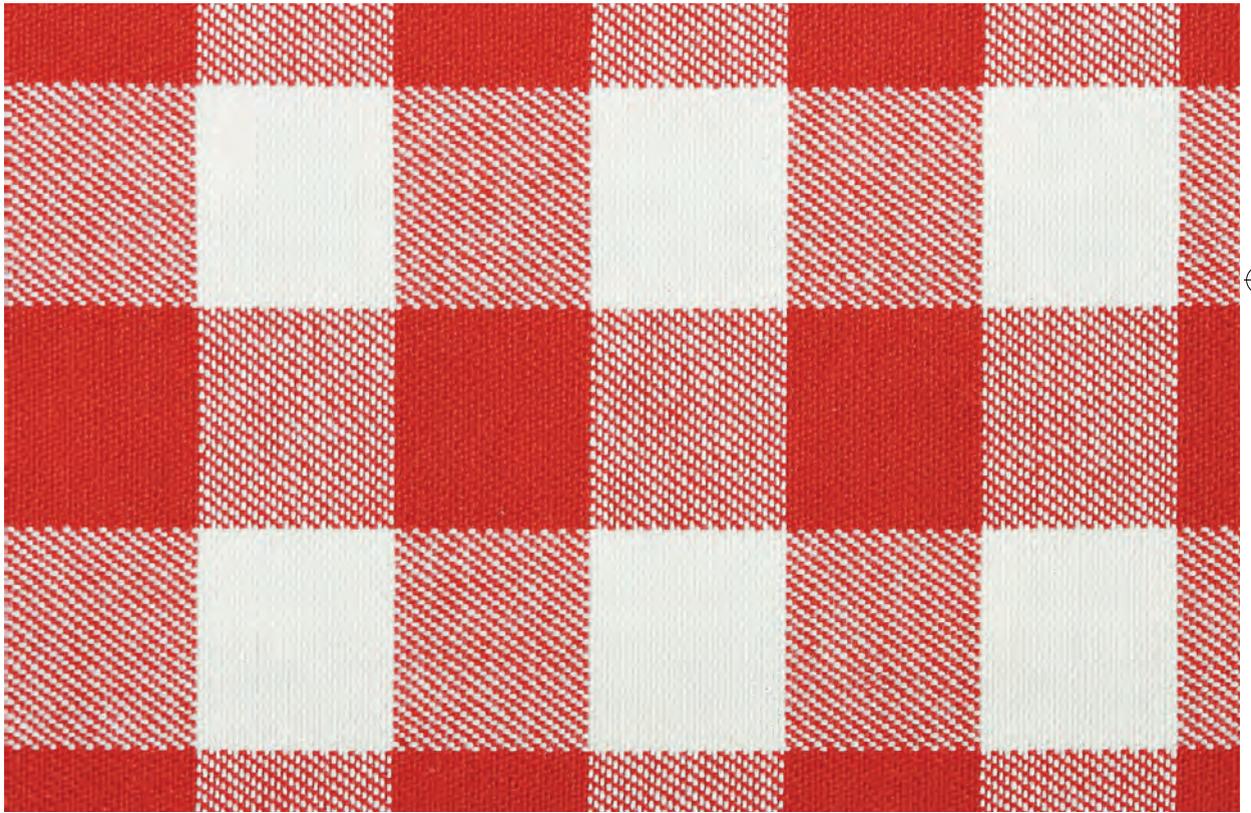
Este livro surgiu a partir desta simples pergunta. Estava a conversar com uma amiga que me contava em modo trágico-cómico, entre o riso e o desespero, como o seu final de dia era um pesadelo. Havia dias em que chegava a casa, largava mochilas e o computador do trabalho, abria o frigorífico e, ou lhe faltavam ideias ou lhe faltavam ingredientes para cozinhar o jantar da família. Isto, claro, pressionada pelo olhar interrogativo dos dois filhos que ainda tinha de enfiar na banheira, ajudar nos trabalhos de casa e um marido prestes a chegar a casa esfomeado.

No meu blogue estas histórias repetem-se. Recebo vários *e-mails* onde me pedem ideias para fazer jantares simples, saudáveis, em conta e rápidos para a semana. Que resultem mesmo que se chegue às 20 horas a casa. Outros que me pedem ementas para organizar a semana, porque às segundas e quartas os filhos têm treinos de futebol, judo, basquetebol e não há tempo para cozinhar. Há quem queira ideias para pratos que se possam confeccionar no fim de semana e congelar para usar durante a semana. É só tirar de manhã e deixar a descongelar durante o dia! Outros que querem ideias para, a partir de uma simples lata de atum ou frasco de salsichas, inventarem pratos que dificilmente sairão mal...

O que é hoje o jantar deve ser uma das perguntas mais ouvidas nas nossas casas! E para que não fique sem resposta, nasceu este livro que espero que vos ajude no dia a dia. É possível ter um delicioso jantar na mesa de segunda a sexta-feira, sem stress. Uma mesa posta, para se jantar e conversar sobre o dia que acaba, a escola, os amigos e ainda ter tempo para brincar ou ver televisão em família antes de ir tudo para a cama!

Ah!, e deixo-vos um capítulo especial para jantares de sábado mais relaxados para receber amigos ou família!

Bons cozinhados!



1

*Fazer da cozinha
a sua melhor amiga*

Antes de começar a cozinhar jantares saborosos, simples e rápidos para toda a família, todos os dias da semana, **é preciso preparar a cozinha e torná-la na sua melhor amiga.** Quantas vezes, já lhe aconteceu chegar a casa tarde e a más horas, as crianças a chorar, o estômago a fazer barulho e pensa: hoje vou fazer carne à bolonhesa e depois abre o frigorífico e não tem tomate? Fecha o frigorífico e desespera. Outra ideia brilhante: bifes de peru com cogumelos e natas. Volta abrir o frigorífico e desta vez são as natas que já passaram de prazo há mais de um mês, e, na despensa, cogumelos nem vê-los! Roga algumas pragas à sua cozinha, ao facto de ter de fazer jantar todos os dias, e continua sem ter jantar para pôr na mesa...

Em minha casa há mercearias e outros ingredientes básicos que nunca podem faltar na minha despensa, frigorífico e congelador, porque permitem preparar refeições variadas, rápidas, saborosas e, mais importante, sem stress. Garanto que se seguir os passos que se seguem, a semana não lhe vai parecer tão longa e vai ter resposta imediata quando o seu marido ou os seus filhos lhe perguntarem: o que é hoje o jantar?

Atenção: uma despensa, frigorífico e congelador bem abastecidos, não quer dizer a abarrotar até acima. Muito pelo contrário. Aqui as palavras mágicas são: gestão doméstica, e são elas que vão tornar a sua cozinha a sua melhor amiga e não o seu pior pesadelo.

Deixo-lhe algumas dicas fundamentais para gerir a sua cozinha:

- Uma folha afixada num quadro, ou até na porta do frigorífico, para ir anotando os ingredientes em falta à medida que os utilizamos é não só um método eficaz para uma despensa em ordem, como um poderoso auxiliar na hora de fazer a lista de compras.
- Vá às compras preferencialmente uma vez por semana. Não tem tempo para ir todos os dias, verdade?
- Rentabilize a ida às compras. Vá armada com uma lista de compras onde escreveu todos os ingredientes de que precisa para cozinhar a sua ementa semanal, pensada e

delineada para aqueles sete dias que se adivinham. Assim não compra nada supérfluo, nem nada que fique a apodrecer no frigorífico!

- Organize a sua ementa semanal. No final deste livro deixo-lhe várias combinações de ementas.
- Pense antecipadamente e poupe trabalho em casa. Se vai comprar frango para estufar, peça logo no talho que lhe partam em pedaços. Se está a comprar salmão para duas refeições, peça para separar em dois sacos. Tudo o que lhe possa poupar tempo na altura de cozinhar é algo que deverá implementar.
- Saiba comprar em promoções. Não aproveitar uma boa promoção seria um desperdício. Eu procuro promoções, descontos, uso os meus cartões de fidelização, uso os meus vales de desconto em todos os produtos de que necessito, faço contas para ver se vale a pena ou não determinada promoção e não me deixo levar por um produto apenas porque está em promoção. Nem todos os produtos com descontos, vales e promoções são a opção que lhe permite controlar o seu orçamento. Por isso é essencial comparar o preço do artigo em promoção com o preço do produto que compra habitualmente, e ver se tem as mesmas características. Veja o preço por quilo, litro ou unidade.
- Aproveite para comprar, sempre que possível, carne e peixe em maior quantidade se estiverem com promoções vantajosas. Ao fim de semana faça a ementa para a próxima semana com base nos artigos que comprou em promoção e vá ao supermercado comprar apenas as restantes coisas como os frescos. Vá ver que no final do mês notará algumas diferenças no orçamento.
- Organize a sua despensa e coloque os ingredientes abertos dentro de frascos de vidro que poderá reutilizar. Tenha sempre em atenção os prazos de validade e tente não deixar estragar nada. Para isso faça uma revisão à sua despensa pelo menos uma vez a cada 6 meses!
- Rentabilize o seu congelador onde pode ter os mais variados ingredientes à mão, refeições congeladas ou pré-preparadas por si, como estufados e guisados com molho, rissóis e empadas caseiras, pratos de bacalhau prontos a gratinar assim como pratos à base de massas como lasanhas e canelones, bases de sopa, e outros preparados que

podemos fazer antecipadamente e ter sempre à mão para facilitar. Poderá congelar em embalagens de alumínio próprias que depois podem ir diretamente ao forno. Eu prefiro usar os meus tabuleiros e pirex habituais (que vão do forno à mesa) bem tapados com película aderente e depois com papel de alumínio.

- Tenha os utensílios essenciais sempre à mão. Tenho amigas que cozinham pouco mas têm as cozinhas apetrechadas de tachos de feitios variados e de outros utensílios absolutamente inúteis. Tenho outras, que nem uma espátula têm! Ora no meio é que está a virtude. Nas próximas páginas vai ver do que precisa para ter uma cozinha funcional.
- Uma arca congeladora permite ter os mais variados ingredientes à mão, refeições congeladas ou pré-preparadas, bases de sopa que se preparam num instante, e um sem-número de outras coisas que podemos fazer antecipadamente e ter sempre disponíveis para facilitar, desde um jantar familiar durante a semana, como um jantar de amigos combinado à pressa.
- Tenha sempre uma lista atualizada do que tem na sua arca congeladora para que não se esqueça de nada. E tenha em atenção que os alimentos, uma vez descongelados, não devem ser congelados de novo!

INDISPENSÁVEL NA DESPENSA



1 Massas variadas – Esparguete, talharim, *penne*, *farfale* ou espirais; **2** Arroz – Um básico em qualquer despensa, quer para acompanhamentos quer para um prato principal; **3** Atum em conserva – Preferencialmente conservado em azeite; **4** Tomate pelado, **5** Azeitonas descaroadas – Ótimas para acrescentar sabor e a variedade descaroadada poupa tempo na cozinha!; **6** Leguminosas – Grão-de-bico, feijão vermelho, feijão-frade – pelo menos!; **7** Cogumelos; **8** Farinha – Para pataniscas, fazer umas panquecas, crepes, para um bolo ou leite creme, para fazer pão em casa. Tenho sempre vários quilos na despensa; **9** Açúcar, fermento e coisas para bolos e sobremesas – Como coco ralado, chocolate de culinária, cacau em pó, açúcar em pó, confeites, amêndoa ralada; **10** Pão ralado; **11** Salsichas hot-dog – Um frasco na despensa já me serviu muitas vezes de salvação; **12** Leite de Coco – Para um caril, estufado ou sopa;



13 Batatas; 14 Cebola e Alho – Essenciais para qualquer refogado. Não sei cozinhar sem eles; 15 Louro; 16 Especiarias – Colorau, açafraão das índias, pó de caril, canela, cominhos, cravinho, coentros em pó, noz-moscada e piri-piri moído ou em grão; 17 Vinagre; 18 Azeite e óleo – Para fritar, refogar e temperar. Impossível passar sem eles; 19 Sal grosso, de mesa e pimenta – Os temperos mais básicos e imprescindíveis para qualquer pessoa.

INDISPENSÁVEL NO FRIGORÍFICO

Para as sandes, uma massa rápida e simples pratos para o dia a dia.

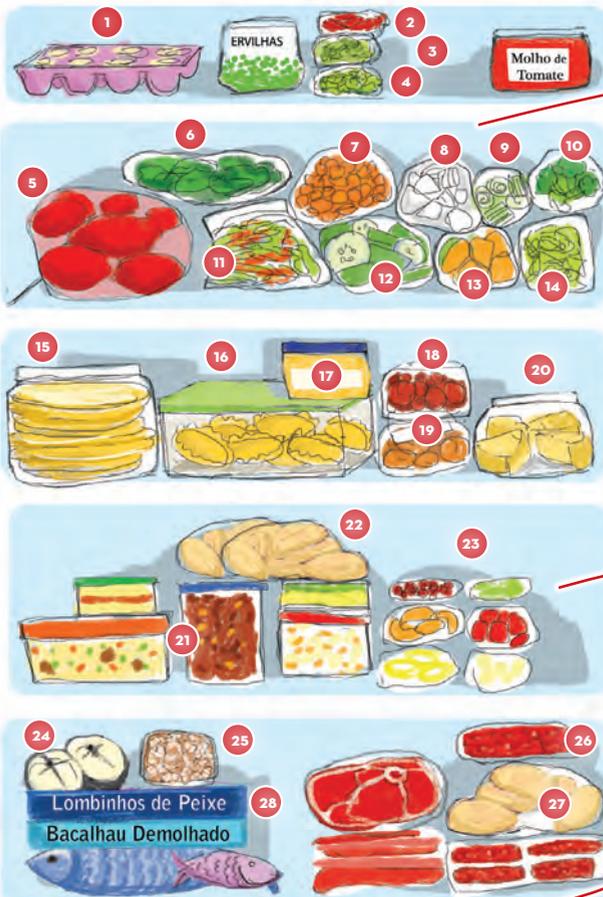
Uma verdadeira comida rápida, nutritiva e económica e também há 1001 maneiras de os preparar.

Para dar uma graça aos cozinhados ou servir como complemento. *Ketchup*, mostarda ou *sweet chilli* têm um lugar cativo no frigorífico.



FRIGORÍFICO - **1** Leite; **2** Manteiga – para fazer um bolo, acrescentar num risoto, barrar torradas ou num bife; **3** Iogurtes naturais – os meus favoritos. Uso-os em sobremesas, molhos e até marinadas; **4** Natas – um pacote no frigorífico para sobremesas ou um molho nunca falta cá em casa; **5** Ovos; **6** Queijo e Fiambre; **7** Bacon ou Chouriço; Para acrescentar aos cozinhados ou preparar refeições ligeiras; **8** Legumes; **9** Cogumelos; **10** Limão – para temperar e marinar. Usar em sobremesas; **11** Molhos; **12** Frutos Vermelhos.

INDISPENSÁVEL NO CONGELADOR



Congele em cru, previamente arranjadas e cortados. Outra opção é juntar vários legumes num saco, e assim ficar com uma base de sopa de legumes já preparada que bastará colocar na panela. Não se esqueça que os legumes verdes têm de ser previamente escaldados, antes de serem congelados.

Congele fruta madura. Use-a depois para fazer gelados, sumos, molhos de fruta.

Carne e peixe: Use sacos de congelação ou embalagens próprias e congele em porções para cada refeição. E tenha sempre presente a regra de que deve consumir primeiro o que está congelado há mais tempo.

CONGELADOR - 1 Claras de ovo – congele-as em cuvetes de gelo; 2 Malaguetas; 3 Salsa; 4 Coentros – congele já picados e em caixinhas; 5 Tomate maduro – congele-os inteiros e antes de os utilizar passe-os por água quente. À pele sai de imediato; 6 Espinafres; 7 Cenouras; 8 Cebolas; 9 Alho-francês; 10 Brócolos; 11 Pimentos; 12 Curgetes; 13 Abóbora; 14 Caldo-verde; 15 Crepes; 16 Massas cozinhadas; 17 Pão ralado; 18 Chouriço; 19 Farinheira; 20 Queijos; 21 Refeições – congele as sobras para mais tarde; 22 Pão; 23 Fruta; 24 Peixe; 25 Miolo de camarão; 26 Carne picada; 27 Peito de frango; 28 Lombinhos de peixe.

UTENSÍLIOS



1 Dois tachos de tamanhos diferentes, assim como 2 panelas, 1 caçarola pequena e 2 frigideiras são mais do que suficientes. O wok e a chapa de grelhar não são essenciais, mas são bastante úteis; **2** Pinça comprida; **3** Duas ou três colheres de pau; **4** Duas ou três facas de tamanhos diferentes; **5** Espátula para os bolos; **6** Balança digital; **7** Uma varinha mágica, de preferência daquelas com variados acessórios que facilmente se transformam em picadora e bateadeira é uma excelente compra.



8 Tabuleiros em louça ou pirex; 9 Formas de bolos; 10 Copo medidor; 11 Taças plásticas – para misturar ou bater; 12 Tábuas – para cortar alimentos deverá ter pelo menos duas; 13 Sacarolhas; 14 Passador de rede; 15 Pincel de silicone; 16 Espátula; 17 Colher de gelados; 18 Vara de arames; 19 Centrifugador de salada; 20 Ralador de citrinos; 21 Descascador de vegetais; 22 Sacos de congelação – Para congelar carne, peixe, fruta e legumes; 23 Almofariz