



Joana Roque

**RECEITAS
PARA TODOS
OS DIAS**

a esfera  dos livros

Índice

Agradecimentos	13	Sopa de lentilhas, caril e frango.....	38
Introdução	15	Bifaninhas com palitos de batata-doce ...	39
Pequenos-almoços	19	Salada de massa com almôndegas de frango e rúcula.....	40
Papas de aveia expresso	21	Coxinhas de frango com lima e malagueta.....	42
Minitarte de ovo e bacon	22	Muffins salgados.....	43
Logurte grego com nozes e frutos vermelhos	23	Pimentos recheado com tomate, mozzarella e azeitonas	43
Granola rápida	24	Esparguete com chouriço crocante, salsa e alho	44
Ovos mexidos com espargos verdes	24	Sopa de ervilhas com chouriço	46
Fruta escalfada em calda de mel e baunilha	26	Creme de espargos e couve-flor com queques de linguiça.....	47
Rabanada de brioche	27	Tortilha de curgete e bacon	48
Espargos grelhados com ovo escalfado e presunto.....	28	Bifinhos com salada de batata assada e tomate-cereja	50
Folhados de chocolate.....	28	Peixe	51
Miniquiche de queijo	29	Filetes ao vapor com molho asiático	51
Panquecas de banana, aveia e requeijão. .	30	Peixe com maionese de coentros	52
Ovos com espinafres e bacon	32	Lulinhas com alho, malagueta e coentros .	54
Almoços para todos os dias da semana	35	Salada de atum e abacate	54
Carne	37	Guacamole rápido.....	55
Bolinhos de carne de porco com salada de funcho e laranja.....	37	Esparguete com cavala, tomate e manjeriço.....	56
		Salada fria de salmão	58
		Pitas recheadas com salmão.....	59

Vegetarianas 60

Tarte de curgete e tomate com queijo
de cabra..... 60

Crepes fingidos de brie e cogumelos..... 61

Brás de legumes..... 62

Salada de cuscuz com queijo feta..... 64

Pimentos recheados com cuscuz 66

Noodles com vegetais 66

Sandes e pizzas 67

Piza fingida para um 67

Sandes de peito de frango, cebola
caramelizada e espinafres..... 68

Wraps de salmão fumado com queijo
creme e rúcula..... 70

«Hambúguer» de peru com queijo..... 71

Sandúiche de vegetais grelhados
com mozzarella..... 72

Curgetes recheadas 73

Almoços especiais 75

Carne 77

Tarte rústica salgada de farinheira,
pimento e cebola..... 77

Perna de peru com caril e iogurte..... 78

Massa com peru, rúcula e mostarda..... 79

Arroz rápido «à valenciana» 79

Caril de carne de vaca..... 82

Empadão de atum com arroz
e tomate..... 83

Perna de porco com colorau fumado
e pimentos 83

Tabuleiro de carne espiritual 84

Coxinhas de frango com batatinhas
salteadas, alecrim e alho..... 86

Enchiladas de frango com abacate..... 86

Lombinho de porco com compota
de laranja e presunto 87

Perninhas de frango assadas em azeite... 88

Strudel de frango..... 90

Arroz de couve e entrecosto 91

Peixe 92

Bacalhau assado com batatinhas..... 92

Bacalhau na frigideira..... 94

Lombo de salmão com batatinhas,
mostarda e limão..... 94

Douradas com tomate-cereja e alecrim... 95

Pastéis de peixe..... 96

Camarão no forno com alho, azeite
e malagueta..... 98

Massa com camarão e rúcula..... 98

Feijão branco com lulas com chouriço... 100

Vegetarianas 101

Cuscuz aromático com requeijão 101

Rolinhos de beringela e requeijão..... 102

Lanches 105

Bola de frango e cogumelos 107

Bruchetas de pesto, presunto e figos... 108

Caixinhas folhadas de atum 108

Carpaccio de salmão fumado..... 109

Crumble salgado de sardinhas..... 109

Dip de feijão branco, alho e alecrim..... 110

«Focaccia» com tomate, azeitonas
e alecrim 112

Pastéis de alheira e espinafres..... 112

Pataniscas de grão-de-bico..... 113

Patê de pato com compota de cerejas... 113

Piza 114

Sopa de tomate e tortelini 116

Bolinhos de claras com nozes e chocolate	116	Costeletinhas de borrego com ervas e limão	143
Bolo de claras, banana e canela	117	Porco agridoce	144
Bolo de natas e limão	118	Farfale com salsichas e ervilhas	146
Bolo fingido com mascarpone, curd de limão e framboesas	120	Almôndegas de salsichas frescas no forno com tomate-cereja e mozarela	147
Crepes com doce de leite e natas	120	Salada de carne de vaca com rúcula, queijo e tempero balsâmico	148
Gelado com café e biscoitinhos de chocolate	122	Costeletas com pão, tomate e queijo	150
Natinhas	122	Frango assado com limão e legumes	151
Sanduíches de gelado	124	Pot pie de frango	152
Sundae com malteasers, banana e molho de chocolate	124	Hambúrguer familiar no forno	154
Torta de coco	125	Almôndegas com massa e tomate	155
		Perninhas de frango com manteiga de amendoim	156
		Bifinhos enrolados no tacho	158
Jantares para todos os dias da semana	127		
Carne	129	Peixe	159
Penne com frango, mostarda e nozes	129	Esparguete nero com salmão fumado e espinafres	159
Massinhas salteadas com bacon, cogumelos e espargos verdes	130	Dip de salmão fumado	160
Salada de massa com almôndegas, tomate-cereja e parmesão	131	Noodles asiáticos com salmão e brócolos	160
Tirinhas de peru com legumes e gengibre	132	Massinhas com pescada e coentros	162
Wraps de carne picada e abacate	134	Esparguete com camarão frito ao alinho	163
Lombinho de porco com batatas e maçã	135	Rolos crocantes de atum e espinafres	164
Coxas de frango com mel e molho de soja	136	Presentinhos de peixe e legumes	166
Salada de frango, grão-de-bico e batata-doce	138	Pataniscas de bacalhau com azeitonas	167
Cuscuz com legumes e frango crocante	138	Filetes com crocante de broa e chouriço	168
Cuscuz com legumes grelhados	139	Tarte de peixe e espinafres	170
Entremeada caramelizada na frigideira	140	Caril de peixe com batatas	170
Arroz com feijão e enchidos	142	Bacalhau frito com pimentada	171
Panquecas de enchidos	143	Tacinhas de peixes	172
		Lulinhas fritas com molho agridoce	174
		Tomates com sardinhas	175
		Filetes com molho de queijo creme	176

Caldeirada de bacalhau com batata- -doce.....	178	Canelones de salmão fumado, camarão e espargos.....	206
Bifes de atum no tacho	179	Peito de pato com molho de laranja e especiarias.....	208
Vegetarianas	180	Coelho assado com puré de feijão branco e alecrim	209
Ovos com feijão no tacho	180	Caril de frango com abóbora	210
Chili de chouriço	182	Porco teriaki com arroz de laranja e cardamomo.....	212
Curgete recheada com mozzarella, tomate e manjeriço.....	182	Arroz amarelo no wok com especiarias	213
Risoto de forno com ervilhas, espinafres e cogumelos	184	Perninhas de frango no forno com alheira	213
Arancini	185	Gratinado de frango no forno	214
Tabuleiro de legumes assados com queijo da ilha.....	186	Salmão com creme de coco e limão.....	216
Jantares especiais	189	Moqueca de peixe.....	217
Entradas	191	Rigatoni com legumes assados, mozzarella e manjeriço.....	218
Salada de ananás caramelizado com presunto.....	191	Lasanha de vegetais	220
Amêijoas com leite de coco, malagueta e gengibre	192	Bacalhau no forno com grelos e crumble de broa e chouriço	221
Trouxas de brie com doce de abóbora ..	193	Entrecosto com mostarda e molho de pera.....	222
Dip de espargos verdes	194	Lombinhos de porco no tacho com puré de requeijão e espinafres	223
Folhado de figo, roquefort e cebola caramelizada.....	196	Lombo de cherne assado com fricassé de espumante	224
Ovos recheados com maionese caseira ..	197	Naco de vaca com molho tailandês	226
Bruscheta de tomate fresco e presunto ..	198	Sobremesas	229
Lasanha de carnes frias e tomate	200	Gelado de iogurte grego e frutos silvestres com molho de chocolate branco.....	231
Camarões fritos com noodles e molho rápido agridoce	200	Cheesecake de banana com doce de leite.....	231
Queijo de cabra com maçã e mel	201	Merengues com maracujá.....	232
Mac and cheese.....	202		
Cogumelos recheados com ovos e alheira.....	204		
Pratos principais.....	205		
Cataplana do mar	205		

Tartes folhadas de doce de gila e amêndoa.	234	Queijadinhas de amêndoa e gila	248
Tiramisu rápido de chocolate.....	235	«Café» de chocolate	249
Mousse de manteiga de amendoim	235	Bolo de abóbora, cenoura e laranja	250
Bolo do frigorífico	236	Bolo rápido de bolacha e café.....	252
Maçã assada com massa filo.....	236	Pudinzinhos assados de banana	252
Gelado de morango, iogurte e manjeriço.....	238	Flans de coco e framboesa.....	253
Leite creme de laranja e baunilha.....	239	Tarte de limão.....	254
Rolo folhado de maçã e mirtilos	240	Peras bêbedas com merengue.....	256
Sopa de morangos e vinho do Porto	241	Bolo dois chocolates.....	257
Panacotta de iogurte	241	Brulé de abóbora.....	258
Tarte de chocolate e framboesas	242	Suspiros com natas e morangos balsâmicos.....	260
Galette de maçã, nozes e passas.....	244		
Parfait de mel e amêndoa	245	Truques para facilitar o seu dia-a-dia	263
Merengues de coco	246		
Claras com doce de ovos	246		
Minitatins de ananás.....	248	Índice remissivo	277



Introdução



A minha vida mudou tanto desde o nascimento do Zé Maria. Eu sei que é um lugar-comum dizer isto depois do nascimento de um filho, mas depois de tão longa espera e de tantos episódios por que passei para conseguir engravidar, como a maioria de vós deve saber, tê-lo nos braços foi avassalador. O maior momento da minha vida. Um misto de alegria e lágrimas que ainda hoje sinto de cada vez que olho para ele. Dizem-me as mães mais experientes que esta sensação é para a vida...

Este livro que agora vos trago só poderia ser diferente dos anteriores, porque eu também sou uma mulher diferente. Sou mãe, logo os pratos, tachos e panelas, de repente, vêm-se misturados com biberons, fraldas, chupetas. E o tempo parece correr mais rápido do que antigamente. Mas continuo a ser dona de casa e a adorar cozinhar.

Percebo melhor, agora que tenho o Zé Maria, o que muitas leitoras me diziam que era uma maratona fazer um jantar diferente todos os dias quando o telefone toca, a criança chora, a água do banho corre... Ou fazer um almoço para a família quando, de manhã entre arrumar a casa e vestir as crianças, se olha para o relógio já é meio-dia. Ou quando a ideia de fazer um jantar para amigos, com sobremesa incluída, é tão cansativa que nem se consegue chegar ao telefone para fazer o convite!

O Zé Maria é supersossegado e dorme bem, logo apesar da falta de tempo, consigo continuar a cozinhar da forma como eu gosto. Com amor e muito sabor. Mas tornei-me mais criativa a tentar pensar em receitas fáceis de executar, rápidas, feitas com ingredientes simples, restos do dia anterior ou como eu lhes chamo, semi ou totalmente aldrabadas, mas que sabem tão bem em dias de aflição!

Neste livro trago mais de 200 receitas para todos os dias, fáceis, práticas, caseiras, económicas que vão facilitar a vida de qualquer dona de casa, ou homem de casa – que sei que também tenho muitos leitores e seguidores homens. A ideia é simplificar a nossa vida, para termos mais tempo para brincar com os nossos filhos, apanhar sol, ir ao cinema, esticar as pernas no sofá para ver séries de televisão, estar com os nossos amigos, ir ao ginásio, etc. Em suma para sermos mais felizes!



I
Pequenos-almoços

Adoro pequenos-almoços! Dizem que é a refeição mais importante do dia. Eu sei que a maioria das pessoas toma o pequeno-almoço a correr, há quem beba um iogurte líquido no carro no meio do trânsito, coma um pão com manteiga nos transportes...

Para mim é o momento em que me sento à mesa a olhar para o Zé Maria, a preparar o começo deste dia que se adivinha cheio de novas possibilidades e oportunidades. Cada dia deve ser aproveitado ao máximo. É o meu momento de reflexão sobre a vida, e não há nada melhor do que um bom café com leite para ajudar nesta reflexão sobre os meus compromissos e afazeres, onde ganho a energia necessária para enfrentar o novo dia.

Ao fim de semana o prazer aumenta, já que tenho sempre o Miguel em casa e gosto de pôr a toalha na mesa, ele vai buscar pão fresco e os jornais do dia, enquanto eu frito umas salsichas de ave, mexo uns ovos na frigideira, faço umas panquecas deliciosas com restos de uma banana que estava a ficar estragada... E ficamos os dois a conversar, a falar da semana que passou e da que está quase a entrar e, claro, a brincar com o Zé Maria que veio tornar os nossos fins de semana bem mais completos! Li uma frase no outro dia que a cada dia que passa faz cada vez mais sentido na minha vida: temos de aproveitar as pequenas coisas do nosso dia a dia porque são esses pequenos momentos que são realmente importantes e nos fazem felizes!

Papas de aveia expresso

Ingredientes para 1 pessoa:

4 colheres de sopa de flocos de aveia finos

150 a 200 ml de leite (consoante gostem das papas mais ou menos grossas)

1 colher de sopa de açúcar ou adoçante

1 colher de chá rasa de canela em pó (opcional)

1 casquinha de limão

Preparação:

Numa taça grande (para não extravasar no micro-ondas) coloque os flocos de aveia, a casca de limão, o açúcar e a canela e misture cerca de 150 ml de leite. Leve ao micro-ondas em potência máxima durante 2 minutos e meio. Mexa bem e, se necessário, acrescente um pouco mais de leite para «soltar» um pouco as papas de aveia. (Pessoalmente gosto de parar o micro-ondas uma ou duas vezes a meio da cozedura e mexer as papas. Isto torna-as mais cremosas,)

Antes de servir polvilhe com um pouco mais de canela.





Minitarte de ovo e bacon

Ingredientes para 1 pessoa:

2 fatias de *bacon*

1 ovo

1 colher de sopa de natas

Sal e pimenta q.b.

Azeite q.b.

Preparação:

Pincele um *ramekin* ou uma tacinha que possa ir ao forno com um pouco de azeite e forre depois com as fatias de *bacon*. Abra o ovo para dentro da taça. Junte as natas e tempere com um pouco de sal e pimenta.

Coloque a taça dentro de um pequeno tabuleiro com água quente e leve ao forno, previamente aquecido a 180°C, cerca de 10 minutos ou até o ovo ficar firme.

Sirva com fatias de pão torrado.



Prepare esta minitarte de véspera e aqueça-a depois quando chegar a hora do pequeno-almoço.

Iogurte grego com nozes e frutos vermelhos

Ingredientes para 1 pessoa:

- 100 g de iogurte grego natural
- 4 morangos
- 25 g de framboesas
- 25 g de mirtilos
- 20 g de nozes picadas grosseiramente
- 1 colher de sopa de mel

Preparação:

Numa taça coloque o iogurte grego natural. Acrescente os morangos partidos em pedaços, as framboesas, os mirtilos e as nozes picadas grosseiramente. Termine com o mel.

