

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

© Joana Roque, 2016
© A Esfera dos Livros, 2016

1.ª edição: março de 2016

Capa: Ideias com Peso

Fotografias da capa e cortinas: Teresa Aires

Fotografias das receitas: Joana Roque

Projecto gráfico: Ideias com Peso

Paginação: dprojetos.pt

Revisão: Sofia Graça Moura

Impressão e acabamento: Gráfica Manuel Barbosa & Filhos

Depósito legal n.º 405 089/16
ISBN 978-989-626-741-4

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	13
------------------	----

CAPÍTULO 1 AS RECEITAS FAVORITAS CÁ DE CASA

CARNE

Tirinhas de Carne de Vaca com Cogumelos	20
Carne de Porco com Batatinhas na Frigideira	22
Hambúrgueres de Frango com Sementes de Sésamo, Palitos de Batata-doce e Molho Especial	23
Almôndegas com Tomate no Forno	24
Frango Estufado com Ervilhas e Cerveja	26

PEIXE

Salmão no Forno com Alho-francês e Espinafres	28
Bolinhos de Curgete e de Atum	30
«Chilli de Atum»	30
Fricassé de Peixe	31
Bacalhau Azeitado no Forno	32

MASSA

Chow Mein de Frango	34
Penne com Salmão Fumado e Ervilhas	36
Esparguete com Lulas e Tomate-cereja	36
Mac and Cheese com Abóbora	37
Fusilli com Espargos Verdes e Queijo Feta	38

SEM CARNE NEM PEIXE

Tortilha de Batata-doce e Queijo da Ilha	40
Cogumelos Grandes Recheados	42
Caril de Lentilhas	43
Rolos Crocantes de Beringela, Tomate e Manjerição	44
Risotto no Forno com Cogumelos	46
ECONOMIA CÁ DE CASA	49

CAPÍTULO 2 RECEITAS PARA UM FIM DE SEMANA DIVERTIDO

PEQUENO-ALMOÇO

Muesli à Minha Moda	54
Smoothie de Banana, Mel e Manteiga de Amendoim	56
Tostas de Ovo, Abacate e Tomate	56
Pão da Titá	57
Enrolados Fofos de Queijo e Fiambre	58

BOLACHAS E BOLOS

Bolo de Azeite, Mel e Café	60
Bolo Rústico de Maçã	62

Bolo de Banana no Tabuleiro	64
Bolo de Nozes e Canela	65
Biscoitinhos Fáceis	66
Bolachinhas de Laranja com Sementes de Papoila	66

LANCHE SABOROSO

Panquecas com Pepitas de Chocolate e Molho de Morangos	68
Pãezinhos Doces	70
Waffles	70
Compota de Curgete, Canela e Limão	71
Scones de Limão e Framboesas	72

SNACKS SALGADOS

Pizza de Pepperoni e Queijo Mozzarella	74
Empada Familiar de Frango com Alho-francês e Cenoura	76
Fritata de Cogumelos e Tomilho	78
Salada de Polvo e Batata	78
ECONOMIA CÁ DE CASA	81

CAPÍTULO 3

A FAMÍLIA REUNIDA

ENTRADAS

Camarões na Frigideira com Alho, Malagueta e Gengibre	86
Sonhos de Queijo e Bacon	88
Bolinhas de Carne	90

Charutos de Queijo com Compota de Cebola, Tomilho e Vinho do Porto	91
Salada de Peito de Pato com Molho de Mostarda, Mel e Laranja	92

PEIXE

Empadão Surpresa de Bacalhau	94
Polvo com <i>Crumble</i> de Broa	96
Folhado de Bacalhau com Pimento e Tomate	97
Massada do Mar	98
Raia no Forno com Azeite e Alho	98

AVES

Frango no Forno Recheado com Bacon e Cogumelos	100
Perna de Peru no Forno com Laranja	102
Arroz de Frango com Banana	103
Perninhas de Frango com Cogumelos e Farinheira	104
Bifinhos de Peru Deliciosos	104

OUTRAS CARNES

Entrecosto Assado à Antiga	106
Picanha com Alho no Forno	108
Cabrito Assado à Nossa Moda	108
Entremeada Lenta	110
Caril de Vaca	111
Feijoada Cá de Casa	112
ECONOMIA CÁ DE CASA	114

CAPÍTULO 4

AMIGOS À VOLTA DA MESA

ENTRADAS E PETISCOS

Charutininhos de Filo com Alheira e Cogumelos	120
Peixinhos da Horta com Molho Tártaro	122
Croquetes de Batata-doce e Bacalhau	123
Rolinhos de Beringela com <i>Mozzarella</i> , Presunto e Manjericão	124
Tapas de Abacate com Atum e Sementes de Sésamo	124
Crepes de Camarão	126
<i>Wraps</i> de Frango, Manga e Rúcula	128
<i>Cocktail</i> de Camarão e Maçã Verde com Molho Rosa	129
Pitas com Salmão Fumado	130
Ovos no Ninho	130
<i>Sliders</i>	132
Pedacinhos de Peru Crocantes com Maionese de Manga e Malagueta	134
Queijo Panado com Mel e Alecrim	136

COMIDA PARA RECEBER

Folhado Especial	138
Cachorros-quentes no Tacho	140
Asinhas de Frango no Forno com Molho de Soja e Mel	140
Salada de Massa com Tomate, Rúcula e Cogumelos	141
<i>Risotto</i> de Camarão com Rúcula e Cogumelos	142

Arroz Amarelo de Frango com Ervilhas e Pimento Vermelho	144
Chá Gelado Caseiro com Pêssego e Limão	146
Sumo Natural de Abacaxi e Menta	146
ECONOMIA CÁ DE CASA	148

CAPÍTULO 5

À VOLTA DE UMA MESA DOCE

SOBREMESAS FRIAS

Panacota de Coco com Molho de Frutos Vermelhos	154
Sobremesa de Bolacha, Mousse de Lima e Ananás	156
<i>Cheesecake</i> de Copo com Laranja	156
Tarte de Frutos Vermelhos e <i>Mascarpone</i>	157
Sobremesa Gelada	158
<i>Tiramisù</i> de Chocolate Branco	160
Mousse de Chocolate Negro com Café e Cheirinho	160
Gelado de Banana com Manteiga de Amendoim	162
Mousse de Lima e Iogurte	164

BOLOS E OUTRAS SOBREMESAS

<i>Brownie</i> de Chocolate com Creme de Morangos	166
Folhado de Banana e Compota de Figo	168
Bolinhos Cremosos de Chocolate com Curgete	168
Tarte de Pera e Amêndoa	169

Bolo de Chocolate e Beterraba com Cobertura de Brigadeiro	170
Leite-creme de Café com Gengibre	172
Bolo de Amêndoa com Doce de Ovos	172
Torta de Laranja e Cenoura	174

GULODICES PEQUENAS

Madalenas	176
Trufas de Salame de Chocolate	178
Fritos de Requeijão	178
Mini-Tarteletes de Doce de Ovos com Canela e Limão	180
ECONOMIA CÁ DE CASA	182

CAPÍTULO 6

UMA MESA PARA COMPENSAR EXCESSOS

SOPAS DELICIOSAS

Sopa de Couve-flor e Alho-francês	188
Sopa de Abóbora Assada com Salada de Tomate e Coentros	190
Sopa de Tomate com Curgete e Ovo Escalfado	190
Sopa de Peixe com Hortelã	192

PRATOS VEGETARIANOS

Caril de Batata-doce e Ervilhas	194
Canelones de Curgete com Requeijão	196

<i>Chilli</i> Vegetariano de Abóbora Manteiga	198
Lasanha de Beringela	200

CARNE

Lombinho de Porco com Peras Caramelizadas	202
Perninhas de Frango com Tomate- -cereja e Molho de Mostarda e Limão	204
Bifinhos de Vaca com Alho, Manteiga e Salsa	204
Salada de Cuscuz com Legumes e Frango	206

PEIXE

Pimentos Recheados com Atum	208
Cavala com Molho de Limão	210
Pescada no Forno com Tomate e Alecrim	210
Camarão Salteado com Legumes e Gengibre	212

SOBREMESAS E COISAS DOCES SEM CULPA

Gelado de iogurte, Manga e Gengibre	214
Panquecas de Aveia	216
Mousse de Morangos	217
Trufas de Chocolate e Figos com Amêndoa	218
Ananás Grelhado com Molho de iogurte e Hortelã	218
ECONOMIA CÁ DE CASA	220

AGRADECIMENTOS	223
----------------------	-----

À Avó Cila que partiu,
e ao António Maria que chegou

INTRODUÇÃO

Estar à mesa com aqueles que amo é uma das coisas de que mais gosto e que me dá mais prazer. Porque, para além de poder apresentar à família e aos amigos as minhas receitas, é ali, à volta da mesa, que partilhamos as alegrias, as tristezas, o crescimento dos filhos, as conquistas de cada um, os pequenos grandes nada do dia a dia. Conversas sérias e disparates. Quantas decisões não tomei enquanto jantava com o Miguel, ou enquanto reunia a família para um jantar especial? Foi à mesa que anunciei que ia casar ou que o Zé Maria nasceria dentro de alguns meses. É também uma forma de recordar quem já partiu, de recriar o que nos ensinaram, de viajar através de sabores, de experimentar, de desafiar as nossas capacidades, de despontar sensações diferentes.

Porque reunir a família à volta de uma receita deliciosa é também uma forma de celebrar a nossa vida de todos os dias. E não tem de ser uma ocasião especial, chegar ao fim do dia e poder juntar a minha família e descobrir como foi o dia de cada um, contar ao Miguel as novas gracinhas e traquinices do Zé Maria ou saber como correu mais um dia de trabalho é o suficiente para sentir que formamos uma família completa e feliz, sobretudo quando temos à nossa frente uma refeição que preparei com amor e carinho. Sim, porque esse é sempre o meu lema: cozinhar com carinho e dedicação, porque a comida que coloco na mesa é também uma forma de mostrar aos outros quanto gosto deles. É também à volta da minha mesa que estamos juntos, que somos verdadeiramente família com os nossos e com quem se senta nela. E são as receitas que partilho de uma forma mais regular e habitual na nossa mesa que vos trago neste livro.

Mas tenho a perfeita noção de que não é fácil colocar todos os dias na mesa refeições variadas, originais e feitas com disponibilidade.

Diz-me a minha experiência que quem cozinha todos os dias tem alguns lemas fundamentais para que as refeições em família resultem sempre:

- **Receitas simples**
- **Ingredientes acessíveis:** não só no preço, mas também facilmente disponíveis nos supermercados. Nada mais aborrecido do que começar a ler uma receita, chegarmos ao terceiro ingrediente e percebermos que não o temos na nossa despensa, sendo que muitas vezes de alguns nunca ouvimos sequer falar.

- **Tempo controlado:** Trabalho, idas ao supermercado, tratar dos filhos quando se chega a casa e ainda ter tempo para fazer uma refeição muito demorada? Rapidez é a palavra de ordem.
- **Mínimo desperdício:** Quantas vezes não damos por nós a deitar fora comida «fora do prazo» que não reaproveitámos e que deixámos estragar no frigorífico?

É também assim a minha cozinha. Principalmente agora com a chegada do novo membro da família. Duas crianças pequenas, uma casa para cuidar e uma mesa sempre cheia, onde se reúne a família e os amigos sob todos os pretextos possíveis e imaginários.

As receitas que vos apresento são simples, acessíveis e despretensiosas. São algumas das nossas favoritas, escolhidas por nós e também por quem se senta habitualmente connosco a saborear o que vai saindo da cozinha ao sabor da horta, das estações, dos ingredientes disponíveis e da vontade e experiências da «cozinheira».

São mais algumas receitas, ideias e sugestões que tenho todo o gosto em partilhar com quem me segue há já uns bons anos (seja pelo blogue <http://paracozinhar.blogspot.com>), seja pelos livros.

Um livro com uma partilha contínua de receitas para todos os gostos, desde as preparadas com a ajuda dos mais pequenos, que adoram ajudar e sentir-se crescidos enquanto colocam a mão na massa, quer as dos dias especiais, que irão ficar marcados para sempre na nossa memória, dos jantares familiares da semana, que ajudam a tornar a família ainda mais unida, para receber os amigos e também as receitas para «desintoxicar» dos excessos do fim de semana, leves, saudáveis e, por vezes, aquilo de que realmente precisamos.

Espero que gostem. Mas principalmente que tornem estas receitas nas vossas receitas, e que vivam também muitos e bons momentos à volta da vossa mesa.

Joana Roque



CAPÍTULO 1

AS RECEITAS
FAVORITAS
CÁ DE CASA

CARNE

Tirinhas de Carne de Vaca
com Cogumelos

Carne de Porco com Batatinhas
na Frigideira

Hambúrgueres de Frango com
Sementes de Sésamo, Palitos
de Batata-doce e Molho
Especial

Almôndegas com Tomate
no Forno

Frango Estufado com Ervilhas
e Cerveja

MASSA

Chow Mein de Frango

Penne com Salmão Fumado
e Ervilhas

Esparguete com Lulas
e Tomate-cereja

Mac and Cheese com Abóbora

Fusilli com Espargos Verdes
e Queijo *Feta*

PEIXE

Salmão no Forno com
Alho-francês e Espinafres

Bolinhos de Curgete e de Atum
«*Chilli* de Atum»

Fricassé de Peixe

Bacalhau Azeitado no Forno

SEM CARNE NEM PEIXE

Tortilha de Batata-Doce
e Queijo da Ilha

Cogumelos Grandes Recheados

Caril de Lentilhas

Rolos Crocantes de Beringela,
Tomate e Manjerição

Risotto no Forno com Cogumelos

Isto de cozinhar todos os dias tem muito que se lhe diga. Há alturas em que o que menos apetece é chegar a casa e, no meio da azáfama, ainda ter de preparar o jantar.

Talvez por isso fale sempre tanto na importância de preparar ementas semanais, porque aliviam um pouco esta ansiedade de não saber bem o que vamos jantar.

Para ajudar a preparar as ditas ementas, ou apenas para dar ideias e sugestões, deixo-vos ficar algumas das receitas favoritas cá de casa. As que resultam sempre e de que todos gostam, alguns favoritos do blogue e aquelas a que recorro mais vezes apenas porque há dias em que o mais importante é voltar ao que conhecemos, sem grandes floreios ou receitas demasiado elaboradas.

A simplicidade e acessibilidade da maioria dos ingredientes são também um ponto importante nas receitas aqui partilhadas. Para que não haja desculpas para não experimentarem mas principalmente porque há outras maneiras de fazer brilhar, sem desculpas, com os ingredientes de todos os dias.

Ficam então aqui algumas das minhas receitas favoritas para os jantares da semana. As que as mães e os pais fazem diariamente para, ao final do dia, se sentarem à mesa, em família e desfrutarem desse momento partilhando não só a comida, mas também as histórias e os momentos. E tem sido uma verdadeira descoberta, esta de nos sentarmos à mesa enquanto família e desfrutar de uma refeição a quatro, no meio de risos, gargalhadas, comida espalhada mas também algum choro e birras!

CARNE

TIRINHAS DE CARNE DE VACA COM COGUMELoS

2 pessoas

- 1 bife de vaca com cerca de 350 g e com a grossura de um dedo
- 200 g de cogumelos Portobello ou castanhos (pequenos)
- Sal e pimenta q.b.
- 2 dentes de alho
- Azeite q.b.
- 150 ml de natas (podem usar variedades magras, vegetais ou até leite evaporado)

Leve a massa a cozer em água temperada com sal até ficar *al dente*.

Entretanto corte o bife em tiras finas e compridas, lamine os dentes de alho e os cogumelos. Reserve.

Leve uma frigideira ao lume com um pouco de azeite e deixe aquecer bem. Junte depois as tiras de bife e deixe saltear bem. Acrescente os dentes de alho e tempere com sal e pimenta. Deixe cozinhar uns minutos em lume alto e forte e retire, reservando.

Coloque um pouco mais de azeite na frigideira e deixe voltar a aquecer. Junte depois os cogumelos laminados, tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar. Quando os cogumelos estiverem murchos, junte a carne previamente cozinhada e envolva bem. Acrescente as natas, mexa bem e deixe levantar fervura. Retifique de sal e pimenta.

Sirva a carne sobre o esparguete ou *fettuccine* previamente cozido e escorrido.



UMA SUGESTÃO: Pode usar cogumelos enlatados – mais fáceis de ter sempre disponíveis em casa – em vez de cogumelos frescos.

