

Sobremesas

5 5 5
INGREDIENTES EUROS MINUTOS

Sobremesas

5 5 5
INGREDIENTES EUROS MINUTOS

RITA NASCIMENTO



Índice

O CONCEITO DOS 5-5-5

Os 5 minutos • 14

Os 5 ingredientes • 15

Os 5 euros • 15

5 produtos básicos de pastelaria • 17

5 técnicas básicas de pastelaria • 18

5 dicas para não perder tempo na cozinha • 20

PARA COMER À COLHER

Mousses e Cremes • 23

Pudins • 41

Sobremesas Quentes • 55

PARA COMER À FATIA

Tartes • 65

Bolos • 89

Semifrios • 105

PARA COMER À DENTADA

Bolachas e Biscoitos • 117

Barras e Bolinhos • 135

Trufas e Chocolates • 157



Introdução

Eu, pecadora, me confesso! Sou praticante de dois pecados capitais: a gula e a preguiça! Junto-os neste livro trazendo um conceito que batizei de “guliça”! A ideia é fazer doces rápidos, fáceis, e ainda por cima baratos!, para os gulosos que não têm tempo nem paciência mas que não resistem a um bom doce ou sobremesa.

“Em casa de ferreiro, espeto de pau”, e depois de fazer doces muito elaborados e demorados na minha vida laboral, quando os faço na “vida real”, gulosa apressada como sou, opto muitas vezes por receitas mais simples. E são essas que partilho aqui!

Nestas receitas que se fazem em 5 minutos, com 5 ou menos ingredientes e que custam até 5 euros, vai encontrar sugestões doces para emergências gastronómicas, quer seja uma visita inesperada, uma festa improvisada ou até um ataque de gula! Com alguns ingredientes básicos que provavelmente tem na despensa ou no frigorífico, alguns truques e estas receitas muito práticas, vai conseguir fazer doces que parecerão ter sido comprados numa pastelaria ou saídos da cozinha de um restaurante! O conceito também passa por pegar em receitas clássicas e recriá-las em versões que podem não ser as mais autênticas, nem as mais tradicionais, mas são as mais rápidas e fáceis, além de igualmente deliciosas!

O livro destina-se não só a quem é principiante nestas andanças doces e procura receitas mais simples, como também a quem é mais entendido e experiente, podendo usá-lo como uma espécie de coletânea de receitas-base para dar asas à imaginação e experimentar as suas próprias criações. Isto porque todas as receitas incluem 5 dicas ou sugestões para fazer versões diferentes, para as personalizar a seu gosto ou para as aprimorar e tornar ainda mais gulosas!

Sabe aquela frase “Não digo que vai ser fácil, só digo que vai valer a pena?” Pois neste caso, além de lhe dizer que vai valer a pena, também lhe digo que vai ser fácil! Aliás, espero que a única coisa difícil neste livro seja escolher a primeira receita que vai fazer!

Está pronto para pecar comigo?

Rita Nascimento

O conceito dos 5-5-5

OS 5 MINUTOS

A primeira coisa a esclarecer é que os 5 minutos referidos para fazer as receitas deste livro **são 5 minutos de trabalho ativo e não o total que a receita demora a ficar pronta**. Isto quer dizer, por exemplo, que vai demorar 5 minutos a fazer a massa de um bolo ou a fazer uma mousse, mais o tempo que o bolo precisa para cozer no forno e o tempo que a mousse necessita para ganhar consistência no frigorífico. No início de cada receita é indicado o tempo “não ativo”, ou seja, o tempo necessário para a concluir, quer seja no forno, no frigorífico ou no congelador. Entretanto, enquanto espera, pode “ir à sua vidinha” e fazer outras coisas, como folhear este livro e escolher novas receitas para fazer! Independentemente do ritmo de cada pessoa (o que uns demoram 5 minutos a fazer, outros demorarão 3 e outros 7), o que os 5 minutos representam na realidade não é tanto uns meros 300 segundos contados no relógio, mas sim o conceito de se fazer algo de maneira simples e para a qual não é preciso muito tempo.

A ideia por trás destes 5 minutos é simplificar as receitas e os métodos. Aqui vai encontrar várias receitas que se caracterizam por basicamente misturar todos os ingredientes, e estão prontas a seguir o seu destino! Outras vão requerer alguns passos extra mas sempre rápidos e descomplicados. A organização conta muito na hora de se fazer uma receita rapidamente, por isso o meu conselho é que a leia até ao fim antes de começar, prepare todos os ingredientes e utensílios que vão ser necessários, organize mentalmente os passos a dar e programe a melhor altura para dar início. Aí, sim, meta então as mãos na massa!

Depois, espere pelos elogios, quando estiverem todos a deliciar-se com o seu doce ou sobremesa, e diga apenas com um sorriso maroto e uma piscadela de olho: “Ah, fiz em 5 minutos!”... Vá, a piscadela de olho é opcional (mas o sorriso maroto, não)! Ninguém vai acreditar!

OS 5 INGREDIENTES

Olhar para uma receita e ver uma lista interminável de ingredientes, muitos dos quais não se usam no dia-a-dia e que têm por isso de se comprar de propósito (acabando por vezes por se estragar), pode ser desmotivante. É por esse motivo que neste livro os ingredientes, além de serem poucos, são quase sempre os básicos – provavelmente até já os tem em casa!

Dos ingredientes pedidos por receita, que se pretende serem 5 no máximo, há 3 que não são considerados para o efeito, não por serem menos importantes, mas porque são “ingredientes de apoio”. São eles: água, fermento em pó e sal fino.

Além destes, também não se consideram os das sugestões no final de cada receita, que são opcionais.

OS 5 EUROS

O cálculo do custo final de cada receita deste livro, no que toca aos ingredientes, foi baseado em **produtos nacionais de marca branca**. Claro que, em se escolhendo marcas mais caras, isso poderá resultar em receitas que fiquem alguns centimos acima do orçamento, mas não deixarão de ser, ainda assim, bastante económicas. De salientar que **o cálculo foi feito tendo em conta a proporção** que se usa na receita e não o preço total de um ingrediente (por exemplo, se um quilo de açúcar custa 1 € e a receita pedir 200 g, o preço do açúcar para essa receita é de 0,20 €).





A mousse de chocolate mais fácil do mundo

Esta mousse sem ovos, com apenas 2 ingredientes, fica igualmente cremosa.

+ 4 HORAS  | PORÇÕES: 6

----- INGREDIENTES -----

- Chocolate meio-amargo: 200 g
- Natas: 200 ml + 200 ml

----- PREPARAÇÃO -----

No micro-ondas (ou em banho-maria), derreta o chocolate partido em pedaços e 200 ml de natas, mexendo com uma colher até obter um creme brilhante e uniforme. Leve por alguns minutos ao congelador e, enquanto isso, bata os 200 ml de natas que restaram (devem estar bem frias) até ficarem espumosas. Envolve as natas no creme de chocolate, que deverá ter arrefecido, mas não a ponto de ficar duro. Deite em tacinhas individuais ou numa taça grande e leve ao frigorífico.

----- DÁ CÁ MAIS 5 -----

- Polvilhe com cacau em pó ou raspas de chocolate.
- Não use um chocolate muito amargo, ou a mousse ficará pouco doce.
 - Junte nozes picadas ou outros frutos secos.
- Use esta mousse para rechear um bolo com uma massa leve, tipo pão-de-ló.
- Pode usar a mesma receita para fazer uma mousse de chocolate de leite ou branco, mas, como estes chocolates são menos estáveis, terá de juntar folhas de gelatina hidratadas e dissolvidas em 1 colher de sopa de natas quentes: use 1 folha de gelatina para fazer mousse de chocolate de leite e 2 folhas para mousse de chocolate branco.

VEJA ESTA RECEITA EM VÍDEO NO CANAL DE YOUTUBE **LA DOLCE RITA**





Tarte tatin de maçã

Diz-se que esta tarte surgiu de um esquecimento e por isso se faz ao contrário: primeiro a fruta e depois a massa.

+ 20 MINUTOS (⌚) | PORÇÕES: 8-10

----- INGREDIENTES -----

- Maçãs: 4-5
- Manteiga: 50 g
- Açúcar: 50 g
- Canela em pó: 1 colher de chá
- Massa folhada: cerca de 250 g (1 rolo circular)

----- PREPARAÇÃO -----

Descasque as maçãs e corte-as primeiro ao meio e depois cada metade em 8 fatias grossas. Leve-as ao lume numa frigideira com a manteiga cortada em pedaços, o açúcar e a canela e cozinhe em lume médio até as maçãs estarem douradas e amolecidas. Forre o fundo de uma forma com papel vegetal e sobreponha as fatias de maçã cozinhadas – desde que fiquem numa camada uniforme, pode dispô-las lado a lado fazendo círculos ou pode colocá-las aleatoriamente. Cubra as maçãs com o disco de massa folhada (como a massa vai encolher no forno, deverá ter um diâmetro ligeiramente maior do que o da forma, para a poder encaixar ligeiramente para dentro). Pique a massa com um garfo e leve ao forno preaquecido a 180 °C durante cerca de 20 minutos até a massa folhada estar dourada. Para desenformar, volte a forma sobre um prato, ainda morna, e retire com cuidado o papel vegetal.

----- DÁ CÁ MAIS 5 -----

- Em vez da maçã, use outra fruta carnuda. Diminua o açúcar para frutos mais doces.
- Junte outras especiarias à maçã, como o gengibre, o cardamomo ou o cravinho.
 - Sirva quentinha com uma bola de gelado.
 - Se tiver formas pequenas, faça versões individuais da tarte.
- Pode usar massa folhada retangular e dispor as fatias em filas, mas terá de ajustar a quantidade de maçãs, visto que a superfície de massa é maior.





Biscoitos de amêndoa

Muito crocantes e com um sabor intenso a amêndoa torrada.

+ 8-10 MINUTOS  | PORÇÕES: 30-40

----- INGREDIENTES -----

- Manteiga: 100 g
- Açúcar: 100 g
- Farinha: 125 g
- Amêndoas torradas: 100 g

----- PREPARAÇÃO -----

Misture a manteiga amolecida (não derretida) com o açúcar. Junte a farinha e as amêndoas moídas e incorpore todos os ingredientes com a mãos ou com uma batedeira elétrica, só até se unirem numa bola (não é preciso amassar) – a massa deve ficar macia, mas sem colar. Faça rolos de massa com cerca de 3 cm de diâmetro, corte rodela com 0,5-1 cm (se a massa estiver demasiado mole para o conseguir fazer, leve ao congelador por 10 minutos) e transfira-as para um tabuleiro forrado com papel vegetal. Leve ao forno preaquecido a 180 °C durante 8-10 minutos. Retire os biscoitos do forno quando começarem a ficar dourados. Deixe arrefecer e conserve num recipiente hermeticamente fechado.

----- DÁ CÁ MAIS 5 -----

- Faça esta mesma receita usando avelãs em vez de amêndoas.
 - Junte 1 colher de chá de canela à massa.
- Passe o rolo por açúcar antes de cortar as rodela, como nos diamantes da página 118.
- Se só tiver amêndoas cruas, torre-as levando-as ao forno a 170 °C durante 10-15 minutos, até dourarem, e triture-as depois de frias.
- Adicione raspas de limão ou laranja juntamente com o açúcar.



ÍNDICE DE RECEITAS

- Areias • 120
- Barras de cereais • 144
- Barrinhas de salame de chocolate • 142
- Biscoitos de amêndoa • 126
 - Blondies • 138
- Bolachas de compota • 122
- Bolachas de manteiga • 118
 - Bolo de ananás • 96
 - Bolo de cenoura • 98
 - Bolo de chocolate • 94
 - Bolo de iogurte • 90
 - Bolo de manteiga • 92
- Bolo folhado de doce de leite • 102
- Bombons crocantes de manteiga de amendoim • 168
 - Brownies • 136
- Cheesecake de manteiga de amendoim • 86
- Clafoutis de frutos vermelhos • 60
 - Cookies de chocolate • 128
- Copinhos de cheesecake • 36
 - Creme brulée • 50
 - Creme de manga e coco • 34
- Croissants de creme de chocolate e avelãs • 124
 - Crostata de compota • 80
- Crumble de maçã e canela • 58
 - Cups de frutos secos • 170
- Diamantes • 118
- Folhados de maçã e noz • 154
 - Fondant de chocolate • 56
 - Fondue de brigadeiro • 62
 - Galette de pera • 82
 - Minipalmiers • 130
- Mousse bombom de chocolate e caramelo • 28
- Mousse de chocolate mais fácil do mundo • 24

Mousse de limão e chocolate branco • 26
Mousse de mascarpone e fruta • 32
Mousse de morango e iogurte • 30
Muffins de banana • 150
Panna cotta de baunilha • 42
Panna cotta de chocolate • 44
Pão-de-ló húmido • 100
Placa de chocolate negro e amêndoa • 164
Placa de dois chocolates e biscoitos • 166
Pudim de leite • 48
Pudim de ovos • 46
Quadrados de limão • 140
Queijadas de leite • 152
Queques de laranja • 148
Quindim • 52
Rocky road • 172
Rolos rápidos de canela • 146
Semifrio de caramelo e amêndoa • 108
Semifrio de chocolate e avelãs • 106
Semifrio de frutos vermelhos • 110
Semifrio de maracujá • 112
Semifrio de nata e bolacha • 114
Suspiros • 132
Tarte banoffee • 72
Tarte de amêndoa • 74
Tarte de chocolate • 66
Tarte de lima • 76
Tarte de requeijão • 78
Tarte folhada de banana e creme de chocolate e avelã • 84
Tarte rápida de coco • 70
Tarte tatin de maçã • 68
Tiramisu express • 38
Trufas de chocolate branco e coco • 162
Trufas de chocolate de leite e caramelo • 160
Trufas de chocolate negro e rum • 158