

10

por

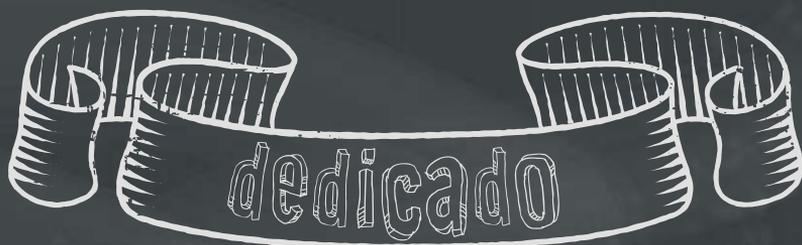
10

RECEITAS PARA FAZER EM MENOS DE 10 MINUTOS  
E POR MENOS DE 10 EUROS.

Chakell

OFICINA  
DO LIVRO





À minha irmã Silvina pelo seu amor ♥



## AGRADECIMENTOS



À Patanisca e ao Bacalhau pela sua inestimável ajuda, aos meus filhos por me deixarem roubar-lhes tempo, à Tata, aos meus amigos em todo mundo (que são muitos mas tenho preguiça de escrever o nome de todos). À Teresa Bento, a todos os da Garage, em especial à Cláudia, à La família que é grande e fantástica: sem fim.

Ao Francisco e ao Vicente da Nespresso, ao Luís, Teresa e Flia da Teka, ao Carlos da Pioneer, ao Nuno e ao António da Peugeot, ao Santi e ao Luís da Silestone, ao Filipe Semedo da Puma, ao Eduardo e ao António da Liberty, ao Miguel da Rational, à Sílvia, à Elisa, à Ana e ao Pedro da Gant, ao Senhor Camacho (o editor), ao Bob Marley, à Sara da Piaggio-Vespa, à Natalie, à Isabel Natalie e ao Hugo da Lactalis, à Maria João da Molaflex, ao Miguel da Lusomax, ao Raul Simão da Central de Cervejas, à Filipa, ao Dinis e ao Pedro de Pernod Ricard e ao Nuno Cadima (o advogado).



# Dicas para a vida

A CABEÇA É QUE CONTROLA TUDO, SE A SOUBER CONTROLAR...  
A SUA SAÚDE FICA ÓTIMA.

COZINHE COM BONDADE, A COMIDA VAI SABER MELHOR.

➔ O MAIS IMPORTANTE NA VIDA É DANÇAR!

NUNCA SE ESQUEÇA DE REGAR AS SUAS ERVAS AROMÁTICAS.

SE SAIR PARA A RUA E O TEMPO ESTIVER NUBLADO  
NÃO SE ESQUEÇA DE LEVAR UM GUARDA-CHUVA.

APROVEITE BEM AS NOITES PORQUE  
OS DIAS SÃO MUITO CURTOS.

SE ESTÁ APAIXONADO POR DUAS PESSOAS FIQUE  
COM A SEGUNDA PORQUE DE CERTEZA QUE JÁ NÃO ESTÁ  
APAIXONADO PELA PRIMEIRA.

EU PERGUNTO-ME SEMPRE SE TODOS OS DIREITOS  
SÃO RESERVADOS... SERÁ QUE OS CANHOTOS  
SÃO TODOS FALADORES?

➔ A PRIMEIRA COISA QUE DEVE FAZER DE MANHÃ  
É BEIJAR A PESSOA QUE TEM AO LADO,  
SE ESTIVER SOZINHO BEIJE A ALMOFADA.

É MELHOR CHEGAR A TEMPO DO QUE SER CONVIDADO.

É MUITO IMPORTANTE TER UM BOM EQUILÍBRIO NAS  
REFEIÇÕES: ENTRE OS LEGUMES E A PROTEÍNA DA CARNE,  
COMA SEMPRE MAIS LEGUMES DO QUE CARNE.

SÓ SE VIVE UMA VEZ, SE ALGUÉM SABE DE OUTRA...  
QUE ME CONTE!

VAMOS DANÇAR, DANCEM!



## ALGUMAS PALAVRAS

Todas as pessoas que entram numa cozinha querem o mesmo: fazer comida saborosa sem gastarem muito tempo - se também gastarem pouco dinheiro, melhor ainda.

A inspiração para estas receitas nasceu num dia em que, subitamente, havia dez pessoas para jantar em minha casa. Coisas que só acontecem a quem tem amigos e as portas sempre abertas. Não tinha previsto tanta gente e, pior ainda, dispunha de cerca de meia hora para criar um prato capaz de surpreender os meus convidados - eu queria surpreendê-los. Abri o frigorífico e percebi que, com os restos que eu guardara, poderia fazer mais do que apenas um prato para aquele pequeno exército cheio de apetite. Cerca de trinta minutos depois estávamos todos à mesa a desfrutar uma ótima refeição - sei que não devia falar assim tão bem dos meus talentos, mas a verdade é que estava tudo uma delícia. Os meus comensais perguntaram-me quanto tempo estivera a cozinhar. Quando disse «trinta minutos», a resposta deles não se fez tardar: «Devias fazer um livro com receitas rápidas.» E baratas, pensei logo eu, lembrando-me do tema que mais tem dominado as conversas das pessoas comuns no dia a dia: a falta de dinheiro.

Como se sabe, o problema de se dizer alguma coisa em voz alta é que corre sérios riscos de se tornar realidade - como, aliás, este livro prova.

10 por 10 é o resultado de um trabalho em que a arte do improviso e a vontade de confeccionar pratos com o que sobra de outras refeições se juntam numa combinação eficaz, económica e surpreendente.

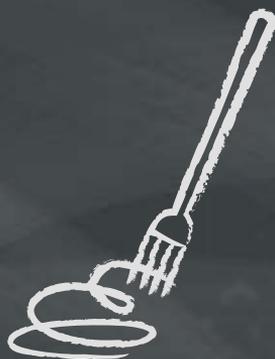
Junte a família à mesa ou em redor do fogão e partilhe aquilo que vai aprender neste livro.

Espero que todas estas receitas sejam inspiradoras e ensinem os meus leitores a reinventar ingredientes e a criar novos pratos, com todo o amor que a cozinha e os amigos nos merecem.

Fiquem bem e bom apetite,



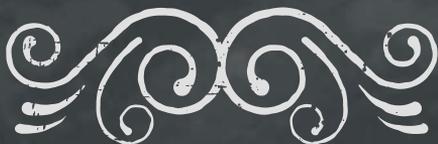
Chakell



FAÇAM AS RECEITAS  
COM MUITO AMOR  
E PAIXÃO.



POR DIA DÊ, NO MÍNIMO,  
40 BEIJOS.





# MENU

## LEGUMES

- (14) CURGETES SALTEADAS NA FRIGIDEIRA COM GRÃO
- (16) CANNELONI VEGETARIANOS
- (18) HAMBÚRGUERES DE GRÃO-DE-BICO
- (20) TEMPURA DE VEGETAIS
- (22) ALMÔNDEGAS DE LENTILHAS
- (24) ARROZ BIRYANI
- (26) BERINGELAS RECHEADAS COM GRÃO-DE-BICO
- (28) LINGUINE COM COGUMELOS
- (30) FUL MEDANES
- (32) PÃO RECHEADO COM LEGUMES
- (34) ARROZ COM LEGUMES
- (36) SALADA FRIA DE VERÃO
- (38) CUSCUZ VEGETARIANO
- (40) PARRILLADA DE LEGUMES COM QUEIJO SNACK



---

## PÉIXES

- (42) LASANHA DE ESPINAFRES E BACALHAU
- (44) BACALHAU TRICOLOR
- (46) POSTA DE PESCADA COM CROSTA DE AZEITONAS
- (48) BACALHAU COM GRÃO E ABÓBORA
- (50) ESPARGUETE COM CAMARÃO
- (52) LASANHA DE SALMÃO COM MASSA FILO E ESPINAFRES
- (54) TEMPURA DE POLVO COM AÇORDA DE TOMATE
- (56) BACALHAU À ALTO DE SÃO JOÃO
- (58) CAMARÃO TROPICAL
- (60) SALMÃO COM CROSTA
- (62) SANDES DE FILETE DE PESCADA
- (64) PASSALHAU
- (66) SARDINHAS À PROVENÇAL



---

## CARNES

- (68) SOPA DE ERVILHAS COM HORTELÃ
- (70) SALADA DE FRANGO EM CARIL «COM TODOS»
- (72) FUSILLI TRICOLOR COM PORCO E RICOTTA
- (74) LOMBO DE PORCO COM MAÇÃ CARAMELIZADA
- (76) BIFE DE FRANGO COM BATATINHAS
- (78) MIL FOLHAS DE ALHEIRA, BERINGELA E BRIE
- (80) TORTILHA
- (82) CANNELONI DE CARNE
- (84) FRANGO COM MEL E LIMÃO
- (86) PEITO DE FRANGO COM MANJERICÃO



(88) FRITTATA

(90) LOMBO DE PORCO COM ESPARREGADO

(92) CHAKBURGUER

(94) ARROZ DE FRANGO

(96) COSTELETAS DE PORCO VERDES

(98) ROLINHOS DE CARNE PICADA COM FIAMBRE E QUEIJO BRIE

(100) ARROZ DE ALHEIRA

(102) FRANGO COM MOLHO VERDE E PURÉ DE BATATA-DOCE

(104) PIMENTOS RECHEADOS COM CARNE

(106) SANDES DE FRANGO RECHEADO

(108) TACOS DE FRANGO COM ANANÁS

(110) LENTILHAS CRIOULAS

(112) NUGGETS DE FRANGO COM PURÉ DE ABÓBORA  
E CENOURA

(114) BIFE TUGATINO

(116) SALADA APÓS GRELHADOS

(118) LASANHA DE HAMBÚRGUER

(120) SALADA TANDOORI

(122) PIMENTOS RECHEADOS NA GRELHA

(124) ENTREMEADA COM ANANÁS, CEBOLA E TOMATE  
NA GRELHA

(126) COSTELETAS DE VÍTELA COM CHIMICHURRI  
E BATATA A MURRO

(128) COSTELETAS DE BORREGO COM MOLHO VERDE E CUSCUZ

(130) BERINGELA À PARMEGIANA

(132) FRANGO COM PÊSSEGOS E GORGONZOLA



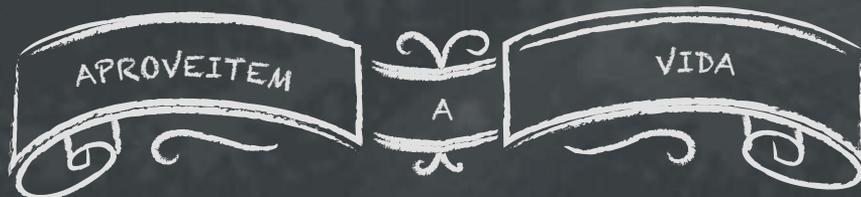
---

## SOBREMESAS

- (136) MOUSSE DE CHOCOLATE BRANCO COM MORANGOS
  - (138) BANANA CARAMELIZADA COM NOZES E PINHÕES
  - (140) PAPELOTE DE FRUTAS DO POMAR COM VINHO DO PORTO
  - (142) TIRAMISU COM FRUTOS SILVESTRES
  - (144) MORANGOS EM SUMO DE MANGA, RASPAS DE LIMA E GENGIBRE
  - (146) MOUSSE DE MANTEIGA DE AMENDOIM
  - (148) ANANÁS FLAMEJADO COM RASPAS DE LIMA
  - (150) PANNA COTTA DE CHOCOLATE
  - (152) CREME DE MASCARPONE COM BANANA CARAMELIZADA
  - (154) MASSA FILO TROPICAL
- 



NÃO JULGUE OS OUTROS ANTES  
DE SE JULGAR A SI MESMO.





# Curgetes salteadas NA FRIGIDEIRA COM GRÃO

INGREDIENTES  
para 4 pessoas

800 G DE GRÃO-DE-BICO  
(PODE SER DE LATA)  
2 CURGETES  
100 G DE COGUMELOS  
FRESCOS  
2 DENTES DE ALHO  
1/2 CEBOLA  
COMINHOS EM PÓ Q.B.  
AZEITE Q.B.  
LIMÃO Q.B.  
TOMILHO-LIMÃO Q.B.  
SAL Q.B.

Comece por cortar as curgetes em lascas finas com um descascador. Pique o alho e a cebola, lamine os cogumelos e escorra o grão cozido (no caso de ser de lata).

Numa frigideira aqueça um pouco de azeite e depois adicione a cebola picada, os cominhos em pó, as curgetes, umas folhas de tomilho-limão, os alhos picados, os cogumelos e o grão cozido. Continue a saltear e tempere com mais uma pitada de cominhos em pó. Por fim, tempere com um pouco de sal e umas gotas de sumo de limão.

Pode servir num prato grande e salpicar por cima com uns raminhos de folhas frescas de tomilho-limão.



Dica - liberty - saudável:

as curgetes são nutritivas e, ao mesmo tempo, adelgaçantes.



# CANNELLONI

## VEGETARIANOS

### INGREDIENTES

para 4 pessoas

#### CREPES:

- 2 CHÁVENAS (DE CHÁ)  
DE FARINHA DE TRIGO
- 2 CHÁVENAS (DE CHÁ)  
DE LEITE
- 4 OVOS
- 1 COLHER (DE SOPA)  
DE AZEITE

#### RECHEIO:

- 800G DE ESPINAFRES  
FRESCOS (OU 1 EMBALAGEM  
DE ESPINAFRES CONGELADOS)
- 1 DENTE DE ALHO
- 1/2 CEBOLA
- 2 COLHERES (DE SOPA)  
DE AZEITE
- 50 G DE CAJU

- 1 QUEIJO RICOTTA
- SAL E PIMENTA Q.B.

#### MOLHO:

- 400 G DE POLPA  
DE TOMATE
- 1 DENTE DE ALHO
- 1/2 CEBOLA
- SAL E AÇÚCAR Q.B.
- 200 ML DE NATAS
- QUEIJO MOZZARELLA Q.B.

**MASSA PARA CREPES:** misture a farinha, o leite e os ovos e mexa até todos os ingredientes estarem bem ligados. Unte uma frigideira com azeite (ou manteiga) e coloque uma concha do preparado dos crepes, deixe dourar, vire para dourar do outro lado. Retire e reserve.

**PARA O MOLHO:** faça, numa frigideira, um refogado com o azeite, o alho e a cebola picados. Depois adicione a polpa de tomate, uma colher de chá de açúcar e o sal. Deixe cozinhar e, no final, adicione as natas.

**RECHEIO:** numa frigideira aquecida com azeite, faça um refogado com o restante alho e cebola. Adicione os espinafres (podem ser frescos ou congelados) e, quando a cebola estiver translúcida, tempere com sal e pimenta.

Estenda os crepes e recheie com os espinafres, algumas colheres de queijo *ricotta* e os caju. Feche-os e disponha num tabuleiro para ir ao forno. Cubra com o molho de tomate e queijo *mozzarella*. Vai ao forno a gratinar até o *mozzarella* estar bem dourado.



Dica • liberty • saudável:

o caju é bom para aliviar a dores de dentes.



# HAMBÚRGUERES DE GRÃO-DE-BICO

## INGREDIENTES

para 4 pessoas

### HAMBÚRGUERES:

- 1 LATA GRANDE  
DE GRÃO-DE-BICO
- 2 COLHERES (DE SOPA)  
DE COENTROS
- 2 COLHERES (DE SOPA)  
DE AZEITE
- 2 OVOS
- 1 DENTE DE ALHO
- 100 G DE FARINHA DE  
TRIGO C/ FERMENTO
- 1 COLHER (DE CHÁ)  
DE COMINHOS
- ÓLEO Q.B.
- 1 LIMÃO
- 4 PÃES DE HAMBÚRGUER
- SAL Q.B.

### MOLHO:

- 4 COLHERES (DE SOPA)  
DE MAIONESE
- 20 G DE GENGIBRE  
FRESCO
- 1 LIMA

### SALADA: TOMATE

E ALFACE Q.B.

Para fazer os hambúrgueres comece por abrir a lata de grão-de-bico e escorrer o líquido.

Depois coloque o grão numa trituradora com todos os outros ingredientes: os alhos, os coentros picados, o azeite, uma pitada de sal, o sumo do limão e os cominhos em pó.

Adicione a farinha e os ovos batidos ao preparado anterior para ligar a massa de grão e deixe repousar 2 ou 3 minutos.

Misture tudo muito bem e molde bolas com a massa depois achate-as até dar a forma de hambúrgueres (ou então frite os hambúrgueres dentro de um aro de metal, vertendo o conteúdo diretamente para a forma de metal).

Frite, em óleo, até dourarem. Retire da frigideira e elimine a gordura em excesso.

Para fazer o molho adicione à maionese a raspa de gengibre e a de uma lima.

Sirva o hambúrguer no pão barrado com a maionese. Acompanhe com alface e umas rodela de tomate.



Dica - liberty - saudável:

tire a pele ao gengibre com uma colher para diminuir o desperdício.