

---

B R U N C H

---

CLÁUDIA S. VILLAX

COM A COLABORAÇÃO DE  
SARA DE LEMOS MACEDO

FOTOGRAFIA, DESIGN E FOOD STYLING

FOOD, PEOPLE & DESIGN™  
A FOOD BRANDING STUDIO

|||||  
casadasletras





Muitas pessoas têm variadas e convictas opiniões sobre um *brunch*. Para mim, fazer um *brunch* para amigos ou família representa aquele dia em que o estado de espírito é *stress free*.

Se for um *brunch* a dois, é deixarmo-nos invadir pelo sentimento de que temos todo o tempo do mundo, com direito a acordar tarde devagar, pôr a música a tocar, e deixar a preguiça instalar-se, para depois saborear a comida simples que há na despensa e no frigorífico, preparada com carinho, como tudo o resto.

Já quando queremos encher a casa de amigos para esta descomplicada refeição, que mistura o pequeno-almoço com o almoço (*breakfast + lunch = brunch*), aí já apetece sair de casa pela manhã e mergulhar nos mercados para comprar frutas e legumes frescos da estação, flores, muitas flores, pão cheiroso e crocante, *croissants* fresquinhos, e voltar a casa com todos estes ingredientes maravilhosos, para preparar com calma comida simples, tão simples de fazer, mas que não apetece parar de comer.

Isto, para mim, é o fim de semana, isto é um *brunch*! Seja no campo ou na cidade esta é a forma que eu gosto de receber amigos, tudo simples, sem complicações, mas sempre bom pelo ano fora. E, porque nas diferentes idades os gostos variam bastante, juntei as receitas que mais gostei de provar com as que a minha filha Sara (uma *globetrotter* convicta) experimentou, e o resultado foi este. Espero que gostem e que se divirtam tanto como nós.

Cláudia

# ÍNDICE

---

- 14 SUGESTÕES
- 16 1,2,3 JÁ ESTÁ!
- 17 PLAYLISTS
- 18 MENUS
- 22 ONDE COMPRAR

## BÁSICOS DO BRUNCH

- 34 Manteiga de avelã ou amêndoa  
Manteiga de amendoim
- 35 Manteiga de açúcar amarelo e baunilha  
Manteiga de canela  
Manteiga de laranja (ou limão)  
Manteiga de morangos
- 37 Manteiga de anchovas  
Manteiga de ervas frescas  
Horseradish  
Manteiga de tomate seco
- 38 Creme de avelãs e chocolate
- 40 Dulce de leche
- 42 Compota de morangos
- 43 Compota de alperce  
Compota de mirtilos
- 44 Lemon curd

*Hoje  
vai ser...*

- 46** Iogurte caseiro  
Queijo ricota
- 47** Muesli  
Granola
- 49** Panquecas  
Panquecas sem glúten
- 52** Scones
- 54** Pão de banana
- 56** Pão focaccia
- 58** Molho de iogurte e ervas aromáticas
- 59** Molho hollandaise  
Pesto de manjeriço
- 60** Maionese de aioli  
Maionese de ervas aromáticas

## BEBIDAS

- 70** Sumo de cenoura, laranja e gengibre  
Sumo de melancia, abacaxi e manjeriço
- 71** Sumo de melancia, lima e gengibre  
Sumo de água de coco e abacaxi
- 72** Sumo de laranja e dióspiro  
Limonada com gengibre e hortelã
- 73** Limonada de framboesas  
Smoothie de abacate, lima e cacau
- 74** Smoothie de papaia, laranja e morango  
Smoothie de leite de coco, espinafres, peras, hortelã e gengibre
- 76** Smoothie de peras e gengibre fresco  
Smoothie de beterraba, morangos e gengibre

## BATIDOS

- 78** Batido energético  
Batido de ananás, laranja, papaia, pera e banana  
Batido de manga  
Batido de chocolate  
Batido de baunilha  
Batido de melão
- 80** Batido revigorante
- 82** Lassi de coco  
Lassi de morango
- 87** Chocolate quente picante  
Chocolate quente forte  
Chocolate quente mexicano
- 90** Chá frio de limão e hortelã-pimenta  
Chá de hortelã e lúcia-lima fresca  
Chá de gengibre  
Chá de maçã e canela
- 92** Chai com baunilha  
Café gelado
- 96** Bloody mary  
Bellini
- 97** Sangria branca com frutos  
Romã on the rocks

## PÃO

- 102** Torrada com abacate, ovo escalfado e paprica fumada
- 104** Croque-monsieur vegetariano

- 104** Croque-monsieur
- 105** Pan tomaca  
Bagels com queijo cremoso e salmão
- 106** Torradinhas de pão de sementes, com fruta grelhada e salada verde
- 108** Tostas com ratatouille e parmesão
- 110** Torrada com queijo brie, cebola caramelizada e tomilho  
Tostas de peru fumado e cranberry sauce
- 111** Tostinhas de tomate, manjeriçã, queijo brie e presunto  
Mini triângulos de pão de forma com rosbife e molho de horseradish
- 114** Crostini de brócolos e queijo mozzarella
- 116** Pão tostado de alho, cogumelos e tomilho
- 118** Fatias de pão com alho confitado, tomate e estragão
- 120** Fatias de pão com salmão, funcho, maçã e molho de iogurte
- 124** Tosta tricolor na frigideira
- 126** Sanduíche de frango e queijo cremoso de limão
- 128** Sanduíches de espinafre, queijo e ovo
- 130** Sanduíches grelhadas de queijo de cabra, agrião e mirtilos caramelizados
- 132** Sanduíche de tomate frito com aioli e manjeriçã  
Sanduíche de bacon, tomate e alface  
Fatias de pão de ovo cozido, maionese e salsa
- 135** Prego  
Fatias de pão de sementes com rabanete e manteiga de ervas
- 136** Sanduíche de tomate assado, agrião e requeijão
- 140** Fatias de pão de forma torrado com manteiga e doce
- 142** Tostas de morangos assados, queijo camembert, chocolate e flor de sal

- 144** Tostas com creme de chocolate e avelãs e framboesas
- 146** Tostinhas de requeijão, estragão, limão e mel  
Tostinhas com queijo ricota, banana, mel e canela
- 147** Tostinhas de uvas, queijo gorgonzola e mel  
Tostinhas de doce de leite e banana

## PASTELARIA

- 153** Croissants e brioches  
Scones com creme e compota de morango
- 154** Panquecas com manteiga de maple syrup  
Panquecas com manteiga, açúcar e limão  
Panquecas com frutos vermelhos e sumo de laranja  
Panquecas com bananas e creme de chocolate e avelãs
- 156** Panquecas de coco, banana e mirtilos
- 160** Bolo de iogurte e limão
- 161** Bolo de laranja com cobertura  
Bolo de frutos vermelhos
- 162** Muffins
- 166** Queques super-rápidos de chocolate  
Brownies
- 168** Tarte de banana e caramelo
- 170** Cupcakes com nutella

## OVOS

- 176** Ovos poché
- 177** Ovos benedict  
Ovos com pesto de coentros
- 178** Ovos turcos com chimichurri

- 180** Ramequins de ovos, queijo e vegetais
- 182** Ovos com tomate e queijo
- 184** Frittata primavera
- 188** Clafoutis com tomate assado e queijo
- 190** Ovos estrelados com quadrados de batata e espinafres
- 193** Ovos com espargos  
Frittata de linguça
- 194** Deviled eggs
- 196** Tomates recheados com ovos e queijo
- 198** Ovos em tomate
- 200** Ovos estrelados com fried rice e ervas frescas

## BATATAS

- 206** Quadrinhos de batatas com sal aromático de alecrim
- 208** Batatas salteadas com ovo estrelado e paprica
- 210** Salada de batata, presunto e maionese de manjerição
- 212** Hashbrowns com salmão fumado, crème fraiche e ervas
- 217** Batatas com sal de tomilho e aioli  
Batatas com molho tzatziki e hortelã
- 218** Batatas com linguça picante e ovos na frigideira

## SALADAS

- 224** Salada de pêssegos e queijo mozzarella  
Salada de espinafres, uvas e queijo parmesão
- 228** Salada grega  
Salada de outono
- 229** Salada de maçã, salmão e aneto



- 229** Salada de tomate spicy
- 230** Queijo ricota assado com molho fresco de tomate
- 234** Salada quente de tomate e queijo mozzarella
- 236** Tarte de espargos verdes com queijo
- 238** Mini-tartes de tomate cherry, pesto, queijo mozzarella e folhinhas de manjeriço
- 240** Tábua com azeitonas, tomate seco e biqueirão marinado em limão

## FRUTAS

- 246** Fruta, iogurte e granola caseira
- Manga com pimenta-de-caiena
- Melo com maracujá e hortelã
- Queijo ricota com morangos, banana e mel
- 249** Sopa de morangos com pêssegos
- Iogurte, uvas e nozes
- 250** Salada de meloa e melão com limão, baunilha e estragão
- 252** Pêssegos caramelizados com creme de queijo mascarpone de baunilha
- 254** Bananas caramelizadas com iogurte, amêndoas e chocolate

## ONDE COMER

- 260** Lisboa
- 264** Porto



---

## MENU VERÃO

---

**92** CAFÉ GELADO

**105** PAN TOMACA

**247** MELOA  
COM MARACUJÁ  
E HORTELÃ

**160** BOLO  
DE IOGURTE  
E LIMÃO

**247** QUEIJO RICOTA  
COM MORANGOS,  
BANANA E MEL

---

## MENU INVERNO

---

**92**

CHAI  
COM BAUNILHA

**116**

PÃO TOSTADO  
DE ALHO,  
COGUMELOS  
E TOMILHO

**210**

SALADA DE BATATA,  
PRESUNTO E MAIONESE  
DE MANJERICÃO

**254**

BANANAS  
CAMELIZADAS  
COM IOGURTE,  
AMÊNDOAS  
E CHOCOLATE

---

## MENU SAUDÁVEL

---

**76** SMOOTHIE  
DE BETERRABA,  
MORANGOS  
E GENGIBRE

**246** FRUTA,  
IOGURTE  
E GRANOLA  
CASEIRA

**102** TORRADA  
COM ABACATE,  
OVO ESCALFADO  
E PAPRICA FUMADA

**226** SALADA  
DE ESPINAFRES,  
UVAS E QUEIJO  
PARMESÃO

---

MENU  
RESSACA

---

**78** BATIDO  
ENERGÉTICO

---

**177** OVOS  
BENEDICT

---

**104** CROQUE-  
-MONSIEUR

---

**96** BLOODY  
MARY

---

MENU  
YUMMY

---

**87**  
CHOCOLATE  
QUENTE FORTE

---

**142**  
TOSTAS  
DE MORANGOS  
ASSADOS,  
QUEIJO CAMEMBERT,  
CHOCOLATE  
E FLOR DE SAL

---

**176**  
OVOS POCHÉ

---

**217**  
BATATAS COM SAL  
DE TOMILHO E AIOLI

---

MENU  
SEM GLÚTEN

---

**73** SMOOTHIE  
DE ABACATE,  
LIMA E CACAU

---

**155** PANQUECAS  
COM FRUTOS  
VERMELHOS E SUMO  
DE LARANJA

---

**190** OVOS ESTRELADOS  
COM QUADRADOS  
DE BATATA  
E ESPINAFRES

---

**246** MANGA COM  
PIMENTA-DE-CAIENA

---

## MENU DA HORTA

---

**90** CHÁ FRIO  
DE LIMÃO  
E HORTELÃ-PIMENTA

**228** SALADA GREGA

**132** SANDUÍCHE  
DE TOMATE FRITO  
COM AIOLI  
E MANJERICÃO

**250** SALADA  
DE MELOA E MELÃO  
COM LIMÃO, BAUNILHA  
E ESTRAGÃO

---

## MENU MIUDOS

---

**82**  
LASSI DE MORANGO

**70**  
SUMO DE CENOURA,  
LARANJA E GENGIBRE

**155**  
PANQUECAS  
COM MANTEIGA,  
AÇÚCAR E LIMÃO

**180**  
RAMEQUINS DE OVOS,  
QUEIJO E VEGETAIS

---

## MENU FANCY

---

(PARA IMPRESSIONAR)

**96** BELLINI

**153** SCONES  
COM CREME  
E COMPOTA  
DE MORANGO

**193** OVOS  
COM ESPARGOS

**252** PÊSSEGOS  
CAMELIZADOS  
COM CREME DE QUEIJO  
MASCARPONE  
DE BAUNILHA

---

MENU  
SURPRESA A 2

---

**97** ROMÃ  
ON THE ROCKS

---

**153** CROISSANTS  
COM MANTEIGAS  
AROMATIZADAS  
E COMPOTAS  
CASEIRAS

---

**229** SALADA  
DE MAÇÃ, SALMÃO  
E ANETO

---

**178** OVOS TURCOS  
COM CHIMICHURRI

---

MENU  
SEM PRESSA

---

**70**  
SUMO  
DE MELANCIA,  
ABACAXI  
E MANJERICÃO

---

**212**  
HASHBROWNS  
COM SALMÃO FUMADO,  
CRÉME FRAÎCHE  
E ERVAS

---

**224**  
SALADA  
DE PÊSSEGOS  
E QUEIJO  
MOZZARELLA

---

**54**  
PÃO DE BANANA

---

MENU  
PARA MUITOS

---

**97** SANGRIA BRANCA  
COM FRUTOS

---

**236** TARTE  
DE ESPARGOS VERDES  
COM QUEIJO

---

**240** TÁBUA  
COM AZEITONAS,  
TOMATE SECO  
E BIQUEIRÃO  
MARINADO EM LIMÃO

---

**147** TOSTINHAS  
DE DOCE DE LEITE  
E BANANA



BRUNCH

---

# BÁSICOS

---

Um *brunch* à séria inclui sempre o melhor pão, boa manteiga, de preferência aromatizada, compotas com sabor a fruta verdadeira, panquecas, um bom molho *hollandaise*, cereais, *croissants*, entre outros. Aqui ficam as receitas dos básicos, que são simples, fáceis e rápidas de fazer. Outras, como a dos *croissants*, que já exigem alguma prática, pensamos que a melhor opção é comprar já feito.

# MANTEIGAS DOCES

---

## DE AVELÃ OU AMÊNDOA

### INGREDIENTES

1 embalagem de manteiga sem sal,  
à temperatura ambiente  
60 g de avelãs ou amêndoas torradas picadas  
1 colher de chá de mel  
Zest de limão a gosto

**COLOQUE** todos os ingredientes num processador de alimentos e triture até obter uma pasta homogénea. Deixe repousar durante 60 minutos em local fresco e arejado.

**SOBRE UMA FOLHA** de papel vegetal coloque a manteiga, feche uma parte do papel e, com as mãos sobre o mesmo, vá moldando para ficar no formato de um rolo. Feche o papel vegetal e guarde no frigorífico durante uma semana.

**DEPOIS**, basta colocar em pequenas taças ou formas já prontas para levar à mesa, envolva em película aderente e leve ao frio até à hora do *brunch*.

## DE AMENDOIM

### INGREDIENTES

400 g de amendoins secos torrados

**COLOQUE** os amendoins num processador de alimentos e triture até obter uma pasta cremosa. Raspe as paredes para que os amendoins fiquem todos bem triturados.

**RETIRE** e guarde num frasco previamente esterilizado, no frigorífico, durante um mês.

34



## DE AÇÚCAR AMARELO E BAUNILHA

### INGREDIENTES

1 embalagem de manteiga sem sal,  
à temperatura ambiente  
2 colheres de sopa de açúcar amarelo  
1 ½ colher de chá de baunilha

**BATA** primeiro a manteiga com o açúcar e, depois, adicione a baunilha.

**EM SEGUIDA**, coloque em pequenas taças ou formas, envolva em película aderente e leve ao frigorífico até à altura de levar à mesa.

## DE CANELA

### INGREDIENTES

1 embalagem de manteiga sem sal,  
à temperatura ambiente  
1 colher de sopa de canela em pó  
50 ml de mel

**DESFAÇA** todos os ingredientes num processador de alimentos até obter uma mistura homogénea.

**EM SEGUIDA**, basta colocar em pequenas taças ou formas já prontas para levar à mesa, envolva em película aderente e leve ao frigorífico até à hora de servir.

## DE LARANJA (OU LIMÃO)

### INGREDIENTES

1 embalagem de manteiga sem sal,  
à temperatura ambiente  
2 colheres de sopa de sumo de laranja  
1 ½ colher de chá de casca de laranja ralada

**TRITURE** todos os ingredientes num processador de alimentos até a mistura ficar homogénea.

**EM SEGUIDA**, coloque em pequenas taças ou formas, envolva em película aderente e leve ao frigorífico até à altura de servir.

## DE MORANGOS

### INGREDIENTES

1 embalagem de manteiga sem sal,  
à temperatura ambiente  
½ xícara de morangos frescos em puré  
2 colheres de sopa de açúcar em pó  
1 colher de chá de casca de laranja ralada

**BATA** os ingredientes todos num processador de alimentos até ficar uma mistura homogénea.

**DEPOIS**, coloque em pequenas taças ou formas, envolva em película aderente e leve ao frigorífico até à hora de servir.

# CREME DE AVELÃS E CHOCOLATE (NUTELLA CASEIRO)

## INGREDIENTES

200 g avelãs descascadas  
150 g de chocolate de leite aos bocados  
150 g de chocolate preto aos bocados  
1 colher de sopa de cacau em pó  
2 colheres de sopa de açúcar em pó  
6 colheres de natas frescas  
1 colher de sopa de manteiga  
1 vagem de baunilha  
½ colher de chá de sal grosso  
500 ml de água  
4 colheres de sopa de bicarbonato de sódio

## PREPARAÇÃO

**AQUEÇA** o forno a 180° C.

Forre um tabuleiro de forno com papel vegetal, coloque por cima as avelãs e leve a assar, em forno pré-aquecido, durante 10 minutos, mexendo para ficarem assadas por igual. Retire e reserve.

**LEVE** água a ferver numa panela funda e, assim que entre em ebulição, adicione o bicarbonato de sódio, seguido das avelãs. Deixe ferver por breves minutos, escorra e passe por água fria. Retire toda a pele às avelãs.

**COLOQUE** as mesmas num processador de alimentos e triture-as até obter uma pasta cremosa.

Raspe as paredes para que as avelãs fiquem todas bem trituradas.

**DERRETA** os chocolates com a nata, em banho-maria. Depois de tudo bem derretido, deixe esfriar e reserve.

**ABRA** a vagem de baunilha ao meio e retire o interior com a ponta de uma faca. Reserve. Às avelãs, adicione a manteiga, o cacau, o sal e a baunilha, bata até ficar tudo bem incorporado e, por fim, adicione os chocolates derretidos.

**ENVOLVA** até obter um creme homogéneo. Distribua-o por frascos esterilizados e guarde no frigorífico.





## SMOOTHIE DE PAPAIA, LARANJA E MORANGO

### INGREDIENTES PARA 1 COPO

1 embalagem de polpa congelada de papaia  
Sumo de 2 laranjas  
5 morangos

**COLOQUE** tudo na liquidificadora, bata e sirva com gelo.

**PODE** fazer uma variação deste *smoothie* utilizando fruta nas seguintes combinações: morango e melancia, melão e meloa, morango e framboesa.



## SMOOTHIE DE LEITE DE COCO, ESPINAFRES, PERAS, HORTELÃ E GENGIBRE

### INGREDIENTES PARA 1 COPO

50 ml de leite de coco  
1 pera madura  
100 g de espinafres  
5 folhas de hortelã  
20 g de gengibre  
Sumo de ½ lima  
1 colher de chá de mel  
3 cubos de gelo

**DESCASQUE** a fruta e coloque dentro da liquidificadora. Adicione o gelo, bata e sirva de imediato.



# TORRADA COM ABACATE, OVO ESCALFADO E PAPRICA FUMADA

## INGREDIENTES PARA 2 PESSOAS

1 colher de sobremesa de vinagre  
2 fatias de pão escuro  
2 abacates  
1 lima  
2 ovos  
pitada de paprica fumada  
Sal e pimenta a gosto

## PREPARAÇÃO

**TORRE** levemente as fatias de pão. Descasque os abacates e esmague-os com um garfo, de forma a que não fiquem muito desfeitos. Tempere com um pouco de sal e sumo de lima. Reserve.

## PREPARAÇÃO DO OVO

**LEVE** uma pequeno tacho ao lume com água à qual adicionou a colher de vinagre. Parta o ovo para uma tigela. Quando a água estiver a ferver, crie, com o auxílio de uma colher, um pequeno remoinho no centro do tacho e deite o ovo para dentro do mesmo.

**QUANDO** a clara estiver toda junta o ovo está pronto. Retire com cuidado para fora com uma escumadeira e deixe escorrer o excesso de água em papel absorvente de cozinha.

**SOBRE** a fatia de pão coloque o abacate, sobreponha o ovo e salpique com uma pitada de paprica. Sirva.





166

## QUEQUES SUPER- -RÁPIDOS DE CHOCOLATE

### INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

1 tablete de chocolate de cozinha  
200 g de açúcar  
250 g de manteiga  
4 colheres de sopa de farinha  
4 ovos

**NUMA** caçarola, leve o chocolate e a manteiga a derreter, mexendo de vez em quando. Assim que estiver bem líquido, junte o açúcar, a farinha e os ovos devagar, e mexa bem.

Unte formas de queque com manteiga e polvilhe-as com farinha, distribua a massa e leve ao forno pré-aquecido a 180° C, durante 10 a 15 minutos.



## BROWNIES

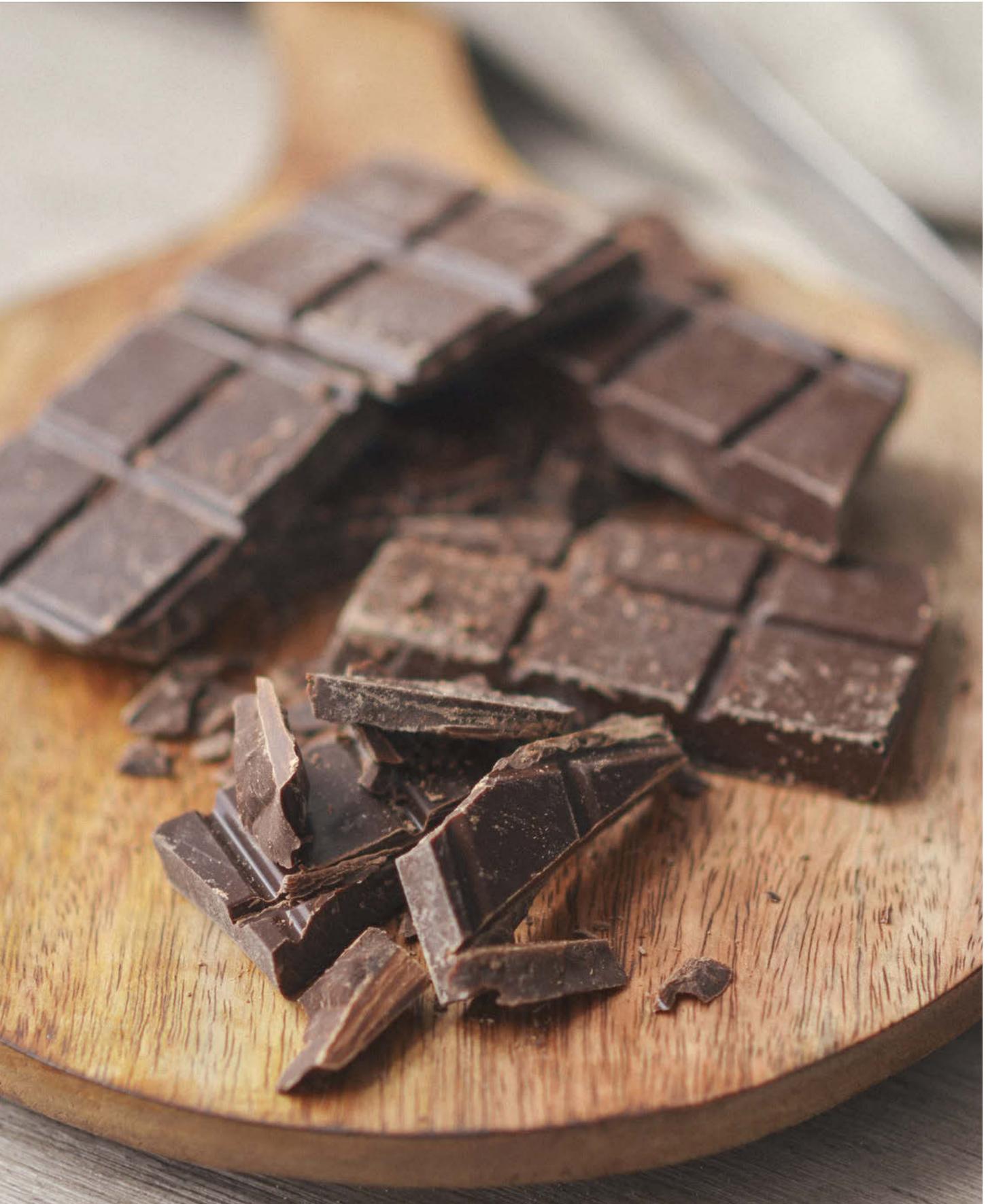
### INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

225 g de farinha  
350 g de chocolate preto  
225 g de manteiga  
4 ovos grandes e à temperatura ambiente  
350 g açúcar  
½ colher de chá de fermento em pó  
1 pitada de sal

**NUMA** caçarola, leve o chocolate e a manteiga a derreter. Deixe arrefecer.

Numa tigela à parte, bata o açúcar e os ovos. Adicione o chocolate, a farinha, o sal e o fermento, e envolva bem.

Forre um tabuleiro com papel vegetal e unte com um pouco de manteiga. Espalhe a massa de forma a ficar uniforme e leve ao forno durante 25 minutos. Retire e deixe arrefecer numa grelha.



# DEVILED EGGS

## INGREDIENTES PARA 8 PESSOAS

8 ovos  
1 receita de *aioli* (ver página 60)  
1 chalota bem picada  
1 colher de chá de mostarda *Dijon*  
1 colher de chá de sumo de limão  
4 raminhos de endro fresco  
Paprica a gosto

## PREPARAÇÃO

**COLOQUE** os ovos numa panela e cubra com água. Leve ao lume e, assim que começar a ferver, conte 6 a 7 minutos. Retire e coloque os ovos, imediatamente, numa tigela com água fria para parar a cozedura. Os ovos devem ficar com a gema mal cozida. Descasque-os e corte-os ao meio.

**PARA O MOLHO**, bata, num processador de alimentos, a maionese, a mostarda, a chalota e o endro picados e o sumo de limão, até obter um molho suave.

**REGUE** cada metade de ovo com uma colher de sobremesa de molho, salpique com a paprica e sirva.







## SOPA DE MORANGOS COM PÊSSEGOS

### INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

500 g de morangos maduros e arrançados  
 3 colheres de sopa de mel  
 2 colheres de sopa de sumo de limão  
 2 colheres de sopa de água  
 4 pêsssegos descascados e cortados em pequenos cubos  
 8 folhas de hortelã (opcional)

**COLOQUE** num liquidificador os morangos, o mel, o sumo de limão e a água, e bata até obter um molho suave. Guarde no frigorífico até à altura de servir. Para servir retire do frio e distribua o molho por quatro pratos de sopa, os pedaços de pêssego e enfeite com a hortelã. Sirva.



## IOGURTE, UVAS E NOZES

### INGREDIENTES PARA 1 PESSOA

1 iogurte grego  
 18 uvas verdes cortadas ao meio e sem sementes  
 3 nozes descascadas  
 1 colher de sobremesa de mel

**NUMA** tigela coloque o iogurte, as uvas e as nozes. Regue com mel e sirva.

