



## FICHA TÉCNICA

A presente edição segue a grafia do novo  
Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa

info@marcador.pt  
www.marcador.pt  
facebook.com/marcadoreditora

© 2016

Direitos da edição portuguesa reservados  
para Marcador Editora  
uma empresa Editorial Presença  
Estrada das Palmeiras, 59  
Queluz de Baixo  
2730-132 Barcarena

Título: *O Livro de Petiscos da Isabel*

Autora: Isabel Zibaia Rafael

Revisão: Silvina de Sousa

*Design*, paginação e capa: Catarina Sequeira Gaeiras

Fotografias: Ricardo Rafael

Impressão e acabamento: Multitipo – Artes Gráficas, Lda.

ISBN: 978-989-754-284-8

Depósito legal: 417286/16

1.ª edição: novembro de 2016



# ÍNDICE

<b>PREFÁCIO</b> por Virgílio Nogueiro Gomes .....	11
<b>INTRODUÇÃO</b> .....	13
<b>PARA PETISCAR</b> .....	<b>17</b>
Camarão panado com sementes de sésamo e molho <i>cocktail</i> .....	19
<i>Vol-au-vents</i> com patê de delícias do mar e camarão .....	20
Tâmaras recheadas com queijo e pistácios .....	23
Madalenas de linguiça com queijo <i>feta</i> .....	24
Ovos recheados com maionese de salsa .....	27
<i>Bruschettas</i> de requeijão com presunto .....	28
Torcidos crocantes de massa folhada com queijo e paprica .....	31
Húmus de pimento vermelho assado .....	32
Espetadinhas <i>caprese</i> .....	35
Espetadas de <i>tortellini</i> com azeite de manjerição .....	36
<i>Ravioli</i> panados com tomilho .....	39
<b>COMIDAS FRESCAS PARA DIAS QUENTES</b> .....	<b>41</b>
Sopa fria de meloa com melão e presunto .....	43
Ceviche de bacalhau com tomate .....	44
Piza com mozzarella, presunto e pêssego grelhado .....	47
Pota frita com maionese de alho e manjerição .....	48
Salada de ovas de bacalhau .....	51

Salada de massa pevide com queijo <i>feta</i> e camarão .....	52
Salada de curgete com queijo de cabra e framboesas .....	55
Salada de quinoa vermelha com <i>bacon</i> crocante .....	56
Salada de muxama com lascas de parmesão e vinagre balsâmico .....	59
Salada de quinoa branca com queijo mozzarella e abacate .....	60

## COM SABOR A MAR ..... 63

Camarão ao alinho no forno .....	65
Cataplana de amêijoas .....	66
Tostas de sardinha com maionese e pimentos assados .....	69
Tarte de delícias do mar com camarão .....	70
Tomate recheado com arroz de camarão .....	73
Salada de polvo com grão .....	74
Salada de bacalhau com feijão-branco e pimento vermelho assado .....	77
Cones de ricota com bacalhau em azeite e alho .....	78
Trufas de ovas de bacalhau com sementes de sésamo .....	81
Pataniscas de polvo .....	82

## DO TALHO PARA A MESA ..... 85

Pão de almôndegas .....	87
Frango com farinheira na frigideira .....	88
Entrecosto no forno com laranja .....	91
Croquetes de frango .....	92
Perna de borrego assada no forno com alecrim .....	95
Mini-hambúrgueres de frango com maionese de açafrão .....	96
Perninhas de frango picantes com tomilho .....	99
Asas de frango picantes com massa de pimentão .....	100
Espetadas de frango com caril, abacaxi e molho de iogurte .....	103
Ovos escoceses .....	104

<b>PARA CELEBRAR A AMIZADE .....</b>	<b>107</b>
Sangria com vinho <i>rosé</i> com frutos vermelhos .....	109
Sangria de vinho branco com <i>brandy</i> e pimenta .....	110
Sangria com vinho do Porto .....	113
Limonada com framboesas .....	114
Mexilhão ao vinagrete .....	117
Bolo salgado de <i>bacon</i> , <i>feta</i> e azeitonas .....	118
<i>Focaccia</i> de tomate-cereja e curgete .....	121
Pão de azeitonas e pimento vermelho assado .....	122
Pão torcido com fiambre e queijo .....	125
Pão de batata-doce e nozes .....	126

<b>SÓ COISAS DOCES .....</b>	<b>129</b>
Musse de framboesa .....	131
Musse de leite condensado com amêndoa crocante .....	132
<i>Panna cotta</i> de <i>matcha</i> com leite de coco e pistácios .....	135
<i>Panna cotta</i> de chocolate branco com molho de morango .....	136
<i>Brownie</i> de chocolate com abacate e nozes .....	139
Bolo de framboesas e coco .....	140
Bolo de arandos com chocolate branco .....	143
Biscoitos com moscatel .....	144
Bolo de alperces secos e nozes .....	147
Tarte de <i>mascarpone</i> com frutos silvestres .....	148

<b>AGRADECIMENTOS .....</b>	<b>151</b>
-----------------------------	------------

# PREFÁCIO

Lembro-me bem do momento em que conheci a Isabel! Parece que foi hoje, pela memória viva, mas ao mesmo tempo parece que somos amigos há muito tempo. Parece que foi um sentimento automático no dia em que ambos participámos de um almoço num restaurante que tinha tudo para ser um local de sucesso. O restaurante já fechou, mas a minha proximidade com a Isabel continuou e de forma mais segura. A alegria espontânea da Isabel, a sua busca constante por mais e melhores receitas e a forma como nos vai contando as histórias das receitas, ou a memória das partilhas, fizeram com que continuasse a apreciar o seu trabalho.

Estamos perante um livro de receitas. A exemplo dos dois livros anteriores, *Cozinha para Dias Felizes* e *Delicioso Piquenique*, as receitas inspiram a ir para a cozinha preparar comida descomplicada e arejada. Até os nomes dos capítulos nos aparecem de forma quase poética e apetitosa: Para petiscar; Comidas frescas para dias quentes; Com sabor a mar; Do talho para a mesa; Para celebrar a amizade; e Só coisas doces! Garanto-vos que estas receitas valem a pena e são de fácil confeção.

A Isabel, a Laranjinha, para quem é mais próximo, tem o imperdível blogue [www.cincoquartosdelaranja.com](http://www.cincoquartosdelaranja.com), seguramente um dos blogues mais procurados para receitas. E aí o deleite pode ser maior, pelos textos que junta a cada receita citando memórias ou histórias relacionadas com a mesma. Estes textos revelam a pessoa sempre alegre que a Isabel é. E é assim perante a vida. Alegre, consciente, prática e muito empenhada em todos os seus projetos ou participações, que vão de apresentações culinárias na televisão aos cursos práticos de culinária temática. Onde a Isabel está há boa disposição, a certeza de aprender algo novo, e de absorver também um pouco da sua alegria sempre contagiante. Possivelmente nunca pensaram que a cozinha pode ser uma boa terapia, ou de autoajuda, para melhorar a vossa autoestima. É bom partilhar os dias com gente feliz. E estas receitas podem, seguramente, ajudar-vos a ser felizes e a enfrentar a cozinha de modo mais apetecível!

**VIRGÍLIO NOGUEIRO GOMES**

# INTRODUÇÃO

«(...) A minha mãe marcava os acontecimentos da vida dela com receitas, pratos da sua invenção ou interpretações de velhos pratos preferidos. A comida era a sua nostalgia, a sua celebração, sendo a sua preparação a única saída para a sua criatividade.»

**JOANNE HARRIS**

*Cinco Quartos de Laranja*



Juntar a família e os amigos à mesa para petiscar é sinal de alegria, de festa, de momentos especiais. É desta forma que construímos memórias. É dar aos outros um pouco de nós. Há refeições que nunca mais esquecemos, não só pela comida em si, mas pelo ambiente, pelas pessoas que nos rodeiam, pelos sorrisos e pelas gargalhadas que partilhamos à volta da mesa. Vamos petiscar? Para isso é importante ir para a cozinha. Não ter medo de arriscar, de experimentar, de testar, de juntar ingredientes e temperos. Ir aos mercados. Descobrir novos produtos. Aproveitar as coisas boas que cada estação nos oferece. Cozinhar é uma aventura maravilhosa! É isso que aqui vos proponho.

Quando pensei em publicar um novo livro, um dos temas que imediatamente me ocorreu foi o de petiscos. Portanto, para este, optei por receitas práticas que possam ser partilhadas em diferentes ocasiões. Podem ser tradicionais, internacionais ou pouco convencionais, mas são todas elas pensadas ou escolhidas, de uma maneira geral, para serem rapidamente confeccionadas e com ingredientes acessíveis. Temos uma vida sempre muito preenchida – a família, o trabalho e todas as restantes obrigações que no dia a dia nos surgem. Por isso, tudo o que nos facilite a vida é bem-vindo!

Algumas das receitas que apresento resultaram dos meus *workshops* realizados em Lisboa e no Porto. Outras são habituais cá em casa. Outras ainda resultam de encontros familiares. E as restantes são fruto de muitas inspirações – livros, revistas, blogues, programas de televisão, congressos, festivais e aulas de cozinha, de idas a restaurantes ou das minhas viagens.

Espero que este livro seja um motivo feliz para reunirem a família e os amigos à volta da mesa, com muitos e deliciosos petiscos.



---

# PARA PETISCAR

---

«O nosso país é petisqueiro e eu sou de uma região na qual um encontro de várias pessoas é sempre uma oportunidade para comer. Nem que seja só provar o presunto do vizinho, com pão de centeio e vinho caseiro.»

**VIRGÍLIO NOGUEIRO GOMES**

*Tratado do Petisco*

# CAMARÃO PANADO COM SEMENTES DE SÉSAMO E MOLHO *COCKTAIL*

Tempo de preparação



25 MINUTOS

PARA 4 PESSOAS

## INGREDIENTES

15 camarões

Sumo de ½ limão

Sal e pimenta-branca q.b.

Farinha de trigo q.b.

1 ovo grande

30 g de pão ralado

10 g de farinha de amêndoa

Sementes de sésamo brancas e pretas q.b.

Óleo q.b. para fritar

1. Descascar o camarão, deixando a cauda. Temperar com sal, pimenta e o sumo de limão. Deixar a tomar sabor durante 30 minutos.
2. Numa taça, misturar o pão ralado, a amêndoa e as sementes de sésamo.
3. Bater o ovo numa taça.
4. Passar o camarão por farinha, de seguida pelo ovo e, por fim, na mistura de pão ralado.
5. Fritar o camarão até ficar dourado. À medida que se fritar, colocar em papel absorvente.
6. Servir o camarão com molho *cocktail*.

## INGREDIENTES PARA O MOLHO *COCKTAIL*

100 g de maionese

25 ml de *ketchup*

15 ml de *brandy*

10 ml de sumo de limão

Sal q.b.

1. Colocar todos os ingredientes numa taça. Mexer. Se necessário, retificar os temperos e servir.

*Este camarão panado é uma verdadeira alegria sempre que chega à mesa. A amêndoa dá-lhe um toque especial. Toda a gente vai querer repetir.*