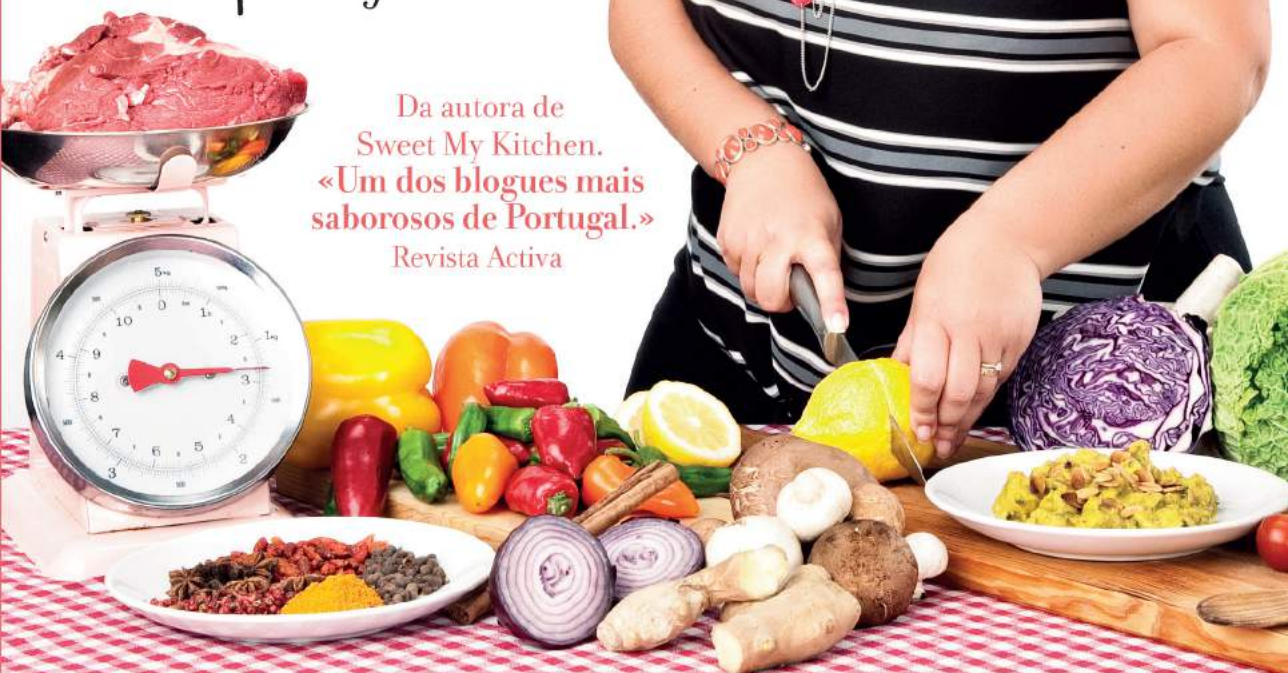


MARISA VALADAS

À DESCOBERTA de novos SABORES

dos quatro cantos
do mundo para a mesa
portuguesa

Da autora de
Sweet My Kitchen.
«Um dos blogues mais
saborosos de Portugal.»
Revista Activa



M O G A I S

ÍNDICE

Introdução	10
Como dar mais sabor aos seus pratos	12
Temperos indispensáveis na sua cozinha	14
Como e onde armazenar as suas especiarias	18
Onde comprar especiarias	19
Entradas	21
Rolinhos de curgete e mozzarella	22
<i>Bhajis</i> de cebola	23
Sopa rica de peixe	24
Tosta de espinafres, tomate seco e queijo	26
Cogumelos recheados com presunto e queijo de Azeitão	27
<i>Spring rolls</i>	29
Patê de queijo fresco	30
Grão «pipoca»	31
Bacon <i>chips</i> e guacamole	32
Espargos verdes envolvidos em presunto e vieiras salteadas	34
<i>Sweet & sticky chicken wings</i>	35
Sopa fria de pepino e hortelã	36
Brunch	39
<i>Bagel</i> de salmão fumado	40
Rabanadas de forno	41
<i>Frittata</i> de pimentos e cogumelos com queijo de cabra	42
Doce de morango com água de rosas e baunilha	44
<i>Bagel</i> de pesto, tomate e mozzarella	45
Waffles de banana	46
Doce de curgete com gengibre e especiarias	48
<i>Smoothie</i> de café e morango	49
<i>Panini</i> de presunto, tomate e mozzarella	50
Granola	52
Rossini	53
<i>Frittata</i> de presunto e tomate	54

Receitas de inspiração indiana

Caril de frango	59
Frango Balti	60
Almôndegas indianas	62
Frango <i>korma</i>	64
Perninhas de frango indianas com molho de iogurte	66
Caril ao estilo do Sri Lanka	68

Receitas de inspiração oriental

Bolinhos de frango <i>thai</i>	71
Noodles Chiang Mai	72
Salada asiática picante	74
<i>Thai noodles</i>	76
Frango com amendoim	78
Lombinho de porco ao estilo asiático	80
<i>Stir-fry</i> de porco e <i>pak choi</i>	82
Salada de frango e papaia	84

Receitas de inspiração italiana

Beringela <i>alla parmigiana</i>	87
<i>Gnocchi Alfredo</i>	88
Risoto de bacalhau	90
Hambúrguer à italiana	92
Linguíni com pesto e vieiras	94
Esparguete à bolonhesa	96
Risoto de mexilhão	98
Esparguete al pesto com cogumelos e tomate-cereja	100
Pizza de pesto e tomate	102

Receitas de inspiração árabe

Almôndegas com molho de tomate e canela	105
Pataniscas de alho-francês	106
Cuscuz com salsicha merguez	108
Faláfel de grão e especiarias	110
Tagine de frango marroquino com limão e azeitonas	112

Receitas de inspiração mexicana

Curgete panada	115
Tacos de salmão	116
Chili com carne	118

Hambúrguer de frango e abacate	120
Quinoa mexicana	122
Receitas portuguesas	124
Tentáculos de pota à lagareiro	125
Caçarola do mar	126
Espetadas de peru com molho de pimentos	128
Lombos de pescada com presunto	130
Pataniscas de pescada	133
Hambúrguer de novilho com cebola caramelizada em bolo do caco	134
Medalhões de pescada em crosta de broa	136
Peixe assado com presunto	137
Bifinhos de porco com cogumelos e molho de natas e estragão	140
Lasanha verde de bacalhau	142
Alheira à Brás	144
Cataplana de bacalhau	146

Sobremesas 149

Bolo de requeijão e amêndoa	150
Leite-creme de chocolate e malagueta	152
Arroz-doce	153
Cupcakes delícia de rosa	154
Crème brûlée de chocolate branco e framboesas	156
Madalenas de baunilha e limão	157
Mousse de chocolate e abacate	158
Crumble de pera e chocolate	160
Waffles de coco	161
Churros com molho de chocolate	162
Pudim de chia com morango e coco	164
Brownies de chocolate mexicano	165
Leite-creme de baunilha	166

Agradecimentos 169

Índice remissivo 171

INTRODUÇÃO

Tenho muitas memórias vividas na cozinha, entre tachos e panelas, com os meus avós e a minha mãe. Lembro-me de ajudar em pequenas tarefas, como arranjar o feijão-verde ou descascar cenouras, mas lembro-me, sobretudo, de que sempre me senti atraída por descobrir novos sabores. Era seduzida por tudo quanto fosse minimamente diferente e ficava fascinada pela reação que provocava a quem provava... um sorriso deliciado, uma eventual expressão de surpresa e a curiosidade de descobrir qual era o ingrediente responsável por dar aquele toque especial.

Embora tivesse esta paixão pela comida, durante muito tempo não tive vontade ou paciência para me dedicar aos tachos e panelas... Quando chegou o momento de «juntar os trapinhos», decidi que estava na hora de pôr em prática aquilo que me tinha sido ensinado ao longo da vida, mas, mais importante ainda, decidi colocar um desafio a mim mesma: já que não gostava de repetir sempre os mesmos pratos, tinha de arranjar uma forma de tornar as refeições diferentes e interessantes.

Tornei-me mais organizada, ao ponto de elaborar ementas, e rapidamente dei por mim a adaptar e a inventar as minhas próprias receitas, a experimentar diferentes ingredientes e combinações de sabores. A minha paixão pela cozinha começou a crescer cada vez mais e, pouco tempo depois de começar com as minhas «experiências», o meu marido e os meus amigos sugeriram que criasse um blogue.

Com a criação do meu blogue — Sweet My Kitchen —, todo um mundo novo se abriu: sentia-me fascinada pela gastronomia de outros países, principalmente pelas cozinhas da Índia e da Tailândia. Tinha curiosidade em experimentar ingredientes dos quais nunca tinha ouvido falar (e alguns de que até então nem sequer gostava!) e uma crescente vontade de sair da minha zona de conforto.

O melhor exemplo é a minha relação com o caril — andei anos a dizer que não gostava de caril e só o cheiro me tirava o apetite. Hoje em dia, as especiarias são uma das minhas paixões culinárias, e tenho um especial carinho por todos os tipos de caril! Descobri aos poucos que uma pitada da especiaria certa pode fazer toda a diferença e que, se forem combinadas entre si, as especiarias transformam completamente uma receita, tornando-a muito mais aromática, complexa e com um sabor mais apurado.

Além desta paixão por especiarias e ingredientes mais exóticos, dou preferência a tudo o que seja rápido e simples. Uma receita deliciosa não tem de significar uma manhã inteira na cozinha ou técnicas culinárias difíceis e complicadas. A ideia é descobrir novos sabores e receitas, sem cair na rotina, mas de forma simples e descomplicada: seja juntando um pouco de cacau ao chili, adicionando canela e gengibre a um bolo, temperando umas perninhas de frango com paprica e açafrão, acrescentando *garam masala* a batata-doce assada no forno ou misturando chocolate e malagueta num leite-creme... As combinações não têm fim e estão ao alcance de todos — apenas à espera de serem descobertas.

Hoje em dia, a minha pequena cozinha está cheia de sabores e inspirações um pouco de todo o mundo, tendo-me levado a criar pratos cujas receitas vai ficar a conhecer nas próximas páginas.

Espero que este livro possa de alguma forma inspirá-lo com ideias práticas e simples sobre como dar mais sabor e cor às receitas do dia a dia. Talvez até se torne mais aventureiro e criativo. Porque nenhuma cozinha é pequena demais para sonhar e viajar.

Marisa Valadas

COMO DAR MAIS SABOR AOS SEUS PRATOS

Todos temos aqueles truques, pequenos segredos, que usamos na nossa cozinha no dia a dia e que nos permitem poupar tempo, dinheiro e, ao mesmo tempo, dar mais sabor aos nossos cozinhados.

Especiarias

As especiarias, tal como as ervas aromáticas, devem ser usadas consoante o tipo de alimentos e, quando combinadas entre si, podem ter um resultado surpreendente.

O principal conselho que posso dar no que diz respeito a especiarias é: não tenha medo de arriscar.

Para que possam conferir o máximo sabor aos seus pratos, as especiarias precisam de calor; por isso, deve juntá-las no início da preparação da receita, por exemplo, quando está a refogar. No entanto, se a intenção for apenas realçar o aroma de uma receita, basta polvilhar um pouco de especiarias já no final da cozedura.

Ervas aromáticas

Graças ao aroma e sabor que proporcionam, as ervas aromáticas são uma ótima forma de reduzir ou substituir o uso de sal na alimentação.

As ervas aromáticas frescas têm um sabor mais suave, devendo ser usadas pouco tempo depois de adquiridas e adicionadas às receitas no final da sua preparação. As ervas frescas que uso com mais frequência são os coentros, a salsa e o manjeriço.

Já as ervas aromáticas secas têm um sabor mais concentrado. É possível conservá-las durante mais tempo e é muito prático ter sempre várias ervas diferentes disponíveis todo o ano. Algumas das minhas preferidas são os orégãos, o manjeriço e o tomilho.

Se tiver em casa ervas aromáticas frescas em abundância e quiser evitar que se estraguem, pode conservá-las em azeite: basta picar as ervas aromáticas, colocar em cuvetes de gelo, juntar azeite e levar ao congelador.



Outros ingredientes que não podem faltar

Além das especiarias e das ervas aromáticas, existem alguns ingredientes que considero indispensáveis e que constituem preciosas ajudas no que toca a apurar o sabor de uma receita. Refiro-me a algo tão simples como limão, molho inglês, vinagre balsâmico, vinho, mel, cacau, entre outros.

As raspas e o sumo de limão, assim como de outros citrinos, acentuam o sabor dos alimentos e conferem um delicioso aroma. Além disso, fazem também com que os restantes temperos sejam melhor absorvidos.

○ molho inglês é um intensificador de sabor muito versátil. Experimente usá-lo numa marinada ou adicioná-lo a sopas, ensopados, arroz de marisco ou peixe.

Também não dispense ter em casa uma garrafa de vinagre balsâmico, que pode ser usado em pratos crus como saladas, molhos e marinadas, assim como em pratos de peixe, carne e até em sobremesas.

○ vinho pode ser usado de variadíssimas formas: em marinadas, ensopados, sopas, molhos quentes ou frios, recheios de bolos e sobremesas.

○ mel, muito mais interessante do que o açúcar em termos de sabor, é uma espécie de «faz-tudo» na cozinha, já que engrossa, carameliza e adoça. Combina na perfeição com várias especiarias, carnes, frutos secos, queijos e legumes. Quanto mais escuro for o mel, mais intenso será o seu sabor, por isso experimente

várias combinações para criar pratos agridoces, vinagretes, marinadas e sobremesas.

○ cacau em pó não serve apenas para as sobremesas, como bolos, brigadeiros ou chocolate quente, em que muitas vezes é usado como substituto do chocolate. Eu costumo adicioná-lo ao chili com carne ou vegetariano, à granola e a barrinhas de cereais, a batidos e a gelados.

As malaguetas vermelhas são presença habitual cá em casa, constituindo uma excelente forma de adicionar aquele toque picante aos pratos. Contudo, se não gostar de picante, não se preocupe... só tem de retirar as sementes da malagueta. As malaguetas são perfeitas quando combinadas com especiarias, enriquecendo qualquer chili, ensopado ou estufado. Podem também ser usadas para aromatizar manteiga ou azeite. E, se não tem medo de sabores fortes, já encontra à venda os flocos de malagueta secos e a malagueta em pó.

○ iogurte natural tem tanto de simples como de versátil, podendo ser combinado com sementes e frutas para um lanche, ou usado para marinar carne, criar um molho fresco para acompanhar um caril, um hambúrguer, um kebab, ou simplesmente como *dip*.

○ leite de coco é indispensável sempre que faço um caril, mas tem muitos outros usos: gelados, batidos, arroz-doce ao estilo indiano, combina até com café!



TEMPEROS INDISPENSÁVEIS NA SUA COZINHA

Açafrão



Especiaria com um sabor amargo e ligeiramente picante que pode ser adquirida em fios ou em pó. Dá cor e sabor a receitas de arroz, batatas, caril, carne de aves, peixe e marisco, sendo essencial em receitas de paelha e ensopados.



Anis-estrelado

Especiaria com um sabor semelhante ao anis, mas mais forte. É muito comum nos pratos asiáticos e combina com gengibre, canela, cravinho, pimenta e molho de soja. É especialmente indicado nas carnes de frango ou pato, em doces, geleias, sobremesas e frutas.



Baharat

Mistura de especiarias muito utilizada na cozinha do Médio Oriente. Tradicionalmente, inclui pimenta-preta, coentros, canela, cravinho, cominhos, cardamomo, noz-moscada e paprica.



Baunilha

Especiaria usada como aromatizante; pode ser adquirida em vagens ou sob a forma líquida (extrato de baunilha).

Confere um sabor único a bolos e sobremesas, como gelados, pudins, tortas, casando especialmente bem com o chocolate.



Canela

Especiaria muito aromática e doce, que combina com mel e laranja, assim como com várias outras especiarias.

A canela em pau é ótima para aromatizar líquidos (como licor ou leite-creme), infusões e chás; a canela em pó é ideal para bolos.



Cardamomo

Especiaria com um sabor intenso e adocicado que pode ser encontrada em sementes ou em vagens.

É perfeita para aromatizar sobremesas, pão, bolos, licores e saladas de fruta.



Caril

Mistura de especiarias usada como base em vários pratos da cozinha indiana.

A combinação varia consoante a região da Índia, mas as especiarias base são açafrão, cardamomo, coentros, gengibre, cominhos, casca de noz-moscada, cravinho, pimenta e canela.



Coentros

Erva aromática com cheiro característico e folhas macias. O seu sabor é intenso, e pode ser utilizado como tempero em sopas, saladas, pratos de carne, de peixe e marisco, assim como na tradicional açorda.



Cominhos

Especiaria de sabor agradável e fresco, cujas sementes podem ser utilizadas inteiras ou moídas.

Use cominhos na preparação de carne, peixe, marisco, pão, bolos, sobremesas e saladas.



Cravinho

Especiaria com sabor intenso e levemente picante que pode ser adquirida em grão ou moída. Realça o sabor de pratos doces e assados, conferindo um aroma apimentado a pratos de carne e peixe, assim como a batatas, pickles e marinadas.



Estragão

Erva aromática com sabor adocicado e, ao mesmo tempo, ligeiramente picante, semelhante ao anis.

Dá um toque inconfundível a saladas, pratos de peixe e de carne, molhos, azeites e vinagres.



Flocos de malagueta

Condimento muito picante obtido a partir de malaguetas vermelhas que foram secas e esmagadas.

Dá um toque quente e picante a todo o tipo de pratos: molhos e sopas, massas, caril, guacamole, estufados e ensopados, mel e chocolate.



Garam masala

Mistura de especiarias muito comum na comida indiana, em especial na preparação de caril, que confere um sabor forte, mas não picante, aos pratos.

Tradicionalmente, contém: pimenta, cravinho, louro, cominhos, canela, cardamomo, noz-moscada, anis-estrelado e coentros.



Gengibre

Planta que confere um sabor forte e picante aos pratos. Pode ser usado fresco, moído, cristalizado ou em conserva, sendo que o gengibre moído tem um sabor mais suave do que o gengibre fresco.

É perfeito para condimentar pratos de caril, sopas, carnes de aves, peixe e frutos do mar.



Manjeriçao

Erva aromática com um sabor característico, muito comum em pratos italianos, como o pesto, é consumida seca ou fresca.

Pode ser adicionado a saladas, sopas, pratos de cordeiro, porco, peixe, frutos do mar, queijo fresco ou mozzarella.



Noz-moscada

Especiaria que pode ser adquirida moída ou na sua forma natural (noz), ou moída, é indicada para aromatizar molhos brancos (como o bechamel), purês de batata, croquetes, massas, doces e bebidas.



Orégãos

Erva aromática que se caracteriza pelo seu cheiro intenso e bastante aromático e pelo seu sabor refrescante.

Use em molhos de tomate, pizzas, saladas de tomate e para aromatizar churrascos.



Paprica

Especiaria em pó com um sabor que varia do doce ao picante, em função da variedade (doce, picante, fumada, etc.), e que confere um tom vermelho-alaranjado aos pratos. É muito usada nas misturas para grelhados.



Pimenta-da-jamaica

Tempero que pode ser adquirido em grãos ou moído, cujo sabor e aroma resultam da mistura de cravinho, noz-moscada e canela. É ideal para realçar o sabor da carne e pode ser usada em ensopados, bolos, bolachas e sobremesas.



Pimenta-preta

Pimenta com um sabor forte e levemente picante, vendida em grãos ou moída. É ideal para temperar carne assada e grelhada, podendo também ser utilizada em molhos, sopas, marinadas, guisados, assim como em massas.



Sementes de mostarda

Especiaria com um sabor picante muito utilizada na culinária indiana. Pode usá-la em conservas, pães, assados e estufados, pickles e marinadas, enchidos, peixes, carnes e molhos.



Tomilho

Considerado um substituto saudável ao sal, é o condimento perfeito para guisados e cozidos, pratos de carne e peixe, cogumelos, sopas e molhos.

Combina muito bem com outras ervas aromáticas como alecrim, orégãos e salva.



Zimbro

As bagas de zimbro conferem aos pratos um gosto silvestre, podendo ser usadas para temperar carnes (aves, caça e porco), couves e vegetais. São também muito utilizadas em bebidas destiladas, como o gin.



5 especiarias chinesas

Mistura de especiarias muito utilizada na culinária de vários países asiáticos.

Tem um sabor e um aroma fortes, devendo ser usada em pequena quantidade.

Tradicionalmente, possui cinco ingredientes: anis-estrelado, sementes de funcho, canela, cravo e pimenta-de-sichuan.

COMO E ONDE ARMAZENAR AS SUAS ESPECIARIAS

Quer seja um apaixonado pela culinária ou apenas um principiante, certamente já teve dúvidas sobre qual a melhor forma de armazenar as suas especiarias para que durem mais tempo.

Os pacotes de especiarias são geralmente finos e difíceis de fechar totalmente, por isso podem vaziar. O ideal é manter as suas especiarias em pequenos frascos de vidro ou herméticos, bem fechados. Pode comprar frascos a preços muito em conta, assim como reaproveitar frascos (por exemplo, de patê, molhos, azeitonas, etc.): basta lavar, secar e usar. Se, por motivos de espaço, tiver mesmo de usar pacotes, então opte pelos herméticos com fecho.

O sítio ideal para guardar as suas especiarias deve ser escuro, fresco e seco, como um armário, uma gaveta ou uma despensa. Claro que o mais prático é ter as especiarias na cozinha, onde preparamos as refeições, mas o maior erro que se pode cometer é deixá-las expostas ao calor e à humidade. Por isso, o melhor é manter na cozinha apenas aquelas especiarias que usa com frequência, as que são mais baratas e mais fáceis de encontrar.



ONDE COMPRAR ESPECIARIAS

Atualmente nas grandes superfícies já encontra uma grande variedade de especiarias e ingredientes exóticos. Aliás, a maioria já possui uma secção dedicada a ingredientes de cozinhas de todo o mundo.

Existem lojas específicas (físicas e online) onde pode encontrar especiarias e ingredientes menos habituais que vão enriquecer os seus pratos. As que menciono abaixo são aquelas onde habitualmente faço as minhas compras.

- Aromas e Especiarias (loja em Lisboa e online)
- Ayur (loja em Lisboa e online)
- Chen (loja em Lisboa e no Porto)
- El Corte Inglés
- Flor D'Açafrão (loja no Porto e online)
- Glood (várias lojas e online)
- Liberty American Store (várias lojas e online)
- Popat (loja em Lisboa e online)







ENTRADAS

Seja no dia a dia, entre amigos ou em almoços de família, vai encontrar nesta secção excelentes sugestões para dar início à sua refeição.

Para dias quentes, nada melhor do que uma sopa fria de pepino e hortelã ou um patê de queijo fresco. Se preferir algo mais exótico, experimente uns *bhajis* de cebola ou um aromático grão «pipoca». E, se realmente quiser impressionar, que tal espargos envolvidos em presunto com vieiras?

ROLINHOS DE CURGETE E MOZARELA



ENTRADA



Inspiração
Cozinha italiana

INGREDIENTES para 4 pessoas

2 curgetes

2 queijos mozzarella

Polpa de tomate q. b.

1 colher de chá de manjericão

Parmesão ralado q. b.

Azeite q. b.

Sal e pimenta q. b.



PREPARAÇÃO

- Pré-aqueça o forno a 180 °C.
- Corte os queijos mozzarella em pedaços com cerca de 1 centímetro. Coloque os pedaços numa taça e tempere com sal, pimenta e um pouco de manjericão. Reserve.
- Corte as curgetes previamente lavadas longitudinalmente, criando tiras o mais finas possível. Pode usar uma mandolina para o efeito.
- Coloque um pouco de polpa de tomate no fundo de um pírex ou recipiente para forno.
- Numa tira de curgete, coloque um pedaço de queijo mozzarella e enrole; depois, coloque o rolinho no pírex. Repita até terminar as tiras de curgete e o queijo mozzarella.
- Por cima dos rolinhos, deite um fio de azeite, mais um pouco de polpa de tomate e salpique com manjericão e com o parmesão ralado.
- Leve ao forno durante 12 a 15 minutos.

BHAJIS DE CEBOLA



ENTRADA



Inspiração
Cozinha indiana

INGREDIENTES para 4 pessoas

120 g de farinha de grão

2 cebolas

½ colher de chá de cominhos em pó

½ colher de chá de coentros em pó

½ colher de chá de alho em pó

½ colher de chá de açafrão em pó

Pimenta-de-caiena ou piri-piri q. b.

Azeite ou óleo q. b.

Água q. b.

Sal q. b.

DICA

Pode experimentar uma versão menos convencional de *bhajis*, substituindo a cebola por batatas, cenouras, curgete, pimentos, ou até mesmo fruta.



PREPARAÇÃO

- Numa tigela, junte a farinha de grão, as especiarias e o sal.
- Para fazer o polme, vá juntando água gradualmente até obter uma massa homogénea.
- Utilizando uma mandolina, com a lâmina de menor espessura, corte a cebola em rodela muito finas e junte-as ao polme, envolvendo bem.
- Aqueça o óleo/azeite e deite colheradas da mistura, deixando fritar até que os *bhajis* fiquem dourados.
- Quando retirar os *bhajis* do óleo/azeite, coloque-os em papel de cozinha, para que o excesso de gordura seja absorvido.
- Repita os passos anteriores até que terminar os ingredientes.
- Sirva acompanhado com salada.

SOPA RICA DE PEIXE



ENTRADA



Inspiração
Cozinha portuguesa

INGREDIENTES para 4 pessoas

400 g de lombos de pescada

1 folha de louro

1 cebola roxa

3 dentes de alho

1 lata de 400 g de tomate em pedaços

1 caldo de marisco

1 colher de chá de molho inglês

1 molho de coentros picados

Azeite q. b.

Sal e pimenta q. b.

DICA

Para enriquecer esta sopa experimente adicionar miolo de mexilhão, amêijoas e camarão.

PREPARAÇÃO

- Num tacho, coza os lombos de pescada em cerca de 1 litro de água durante aproximadamente 15 minutos.
- Quando os lombos estiverem prontos, retire-os e deixe-os arrefecer, reservando a água da cozedura. Depois, corte-os em pedaços ou desfie-os.
- No mesmo tacho, deite o azeite e refogue a cebola e o alho picados e a folha de louro por alguns minutos.
- Adicione o tomate em pedaços e o molho inglês; deixe continuar a refogar.
- Acrescente a água que reservou, o caldo de marisco e deixe cozinhar por mais 5 minutos.
- Adicione o peixe previamente cozido e os coentros picados, envolva e retifique tempere com sal e pimenta.

Uma sopa rica, reconfortante e muito saborosa.



TOSTA DE ESPINAFRES, TOMATE SECO E QUEIJO



ENTRADA



Inspiração
Cozinha italiana

INGREDIENTES

Tostas

Pão

Folhas de espinafres

Tomate seco em pedaços

Queijo mozzarella ralado

Azeite q. b.

Molho pesto

50 g folhas de manjeriço

25 g de pinhão

3 dentes de alho

130 ml de azeite

70 g de queijo parmesão ralado



PREPARAÇÃO

Molho pesto

- Numa picadora, coloque todos os ingredientes com excepção do queijo parmesão e triture até obter uma mistura líquida e cremosa.
- Adicione o queijo e envolva.
- Transfira para um frasco, cubra com azeite e reserve no frigorífico

Tostas

- Numa fatia de pão, barre um pouco de molho pesto; depois, junte o tomate seco e os espinafres; por cima, coloque o queijo ralado.
- Pincele ligeiramente o lado de fora de cada tosta com um pouco de azeite.
- Coloque numa tostadeira previamente aquecida e deixe cozinhar até que o queijo derreta e o pão fique com um tom dourado. Repita até obter o número de tostas desejado.



Este livro é uma viagem à gastronomia europeia, africana, asiática e americana, pelo receituário gastronómico da Marisa Valadas, autora do popular site de culinária Sweet My Kitchen. Inclui receitas tradicionais portuguesas, de inspiração indiana, italiana, oriental, mexicana e árabe, e dicas sobre os temperos indispensáveis na sua cozinha, como armazenar as especiarias e onde comprar os ingredientes mais saborosos.

«Adoro passar horas à mesa, partilhar com os outros o que cozinho. Adoro temperos e especiarias, viagens e gatos. Acredito que a comida é uma forma de demonstrar afeto. Acredito que alguém é especial quando cozinhamos para ele. Tenho muitas memórias vividas na cozinha, entre tachos e panelas, com os meus avós e a minha mãe. Lembro-me de que sempre me senti atraída por descobrir novos sabores. Ficava fascinada pela reação que provocavam em quem provava... um sorriso delicioso, uma expressão de surpresa e a curiosidade de descobrir qual era o ingrediente responsável por aquele toque especial.
Na minha pequena cozinha, sonha-se e viaja-se pelo mundo.»

Marisa Valadas

Entradas, brunches, sopas, peixe, carne, sobremesas:
ao folhear este livro irá encontrar receitas para todos os dias,
para todos os momentos.

À Descoberta de Novos Sabores é um livro caseiro que é obrigatório em qualquer lar.

 com todas as letras 20 20 editora	ISBN 978-989-8839-53-4  9 789898 839534 Culinária
---	---