

# ÍNDICE

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>13</b>
O livro .....	13
O casal .....	14
As receitas .....	15
<b>A NOSSA DESPENSA</b> .....	<b>17</b>
<b>5 DICAS PARA POUPAR TEMPO A COZINHAR</b> .....	<b>27</b>

## Receitas

<b>MANHÃ</b> .....	<b>35</b>
<i>Microissants</i> com <i>Nutella</i> ® .....	36
Pãezinhos no forno recheados com ovos, <i>bacon</i> e <i>mozzarella</i> .....	39
Papas de quinoa com banana e nozes, sem açúcar .....	40
Banana <i>split</i> grelhada com iogurte grego .....	43
Crepíoca <i>light</i> com <i>ricota</i> .....	44



Ovos no forno em cama de queijo e batata-doce .....	47
Panquecas holandesas feitas no forno .....	48
Omeleta de iogurte grego .....	51
Pudim de chia com maçã laminada e canela .....	52
Tosta de pão alentejano com espargos grelhados e ovo escalfado .....	55
<b>ALMOÇO</b> .....	<b>57</b>
Rolinhos de piza com queijo e fiambre .....	58
Salada de queijo feta e tomatinhos-cereja no forno .....	61
Salada <i>caprese</i> de morangos .....	62
Piza de claras de ovo com cogumelos .....	65
<i>Bruschettas</i> alentejanas de queijo de cabra, figos e mel .....	66
Ovos com cogumelos e queijo no forno .....	69
Quiche de queijo sem farinha .....	70
Taça de quinoa com <i>pesto</i> e ovos escalfados .....	73
Folhado de ovos estrelados com queijo .....	74
Omeleta de claras com abacate e morangos .....	77
<b>LANCHE</b> .....	<b>79</b>
Quadrados de chocolate com manteiga de amendoim .....	80
Bolachas de amêndoa sem farinha .....	83
Trufas de abacate e chocolate .....	84
Húmus de beterraba e iogurte .....	87
Bolachas de banana e coco sem açúcar, nem leite, nem farinha .....	88
<i>Sushi</i> de banana e manteiga de amendoim .....	91
Bolo de manteiga de amendoim e mel numa caneca .....	92
<i>Scones</i> de coco para fazer em 20 minutos .....	95
Pãezinhos de queijo com batata-doce em vez de farinha .....	96
Sanduíche de melancia com queijo da ilha e <i>pesto</i> .....	99

<b>JANTAR</b> .....	<b>101</b>
Peitos de frango com molho de queijo derretido .....	102
<i>Camembert</i> no forno com nozes caramelizadas .....	105
Piza de queijo e <i>pepperoni</i> sem base .....	106
Salmão no forno com crosta de queijo feta .....	109
Camarão com molho de manteiga de alho e salsa .....	110
Rolinhos de massa filo com espinafres e queijo feta derretido .....	113
Croquetes de queijo de cabra e beterraba .....	114
Sopa de castanhas sem batata .....	117
Puré de batata-doce e queijo .....	118
Peitos de frango com crosta estaladiça de <i>corn flakes</i> .....	121

<b>SOBREMESAS</b> .....	<b>123</b>
Barra de chocolate picante com avelã e laranja .....	124
Banana frita com mel, canela e coco .....	127
Tarte gelada de iogurte com mirtilos bêbedos .....	128
<i>Mousse</i> de manga <i>vegan</i> , sem glúten nem açúcar .....	131
Gelado de banana e frutos vermelhos sem leite .....	132
Flores de maçã folhadas .....	135
<i>Cheesecake</i> de chocolate branco .....	136
<i>Mousse</i> de chocolate e coco .....	139
Iogurte gelado de beterraba e mel .....	140
Tarte de maçã dentro de uma maçã .....	143

<b>5 DICAS PARA LIMPAR RAPIDAMENTE A SUA COZINHA</b> .....	<b>145</b>
--	------------

<b>OBRIGADO!</b> .....	<b>151</b>
------------------------	------------

# INTRODUÇÃO

## O LIVRO

Este livro nasceu numa cozinha – vazia. Quando, no ano passado, chegámos a casa, às oito da noite, depois de duas semanas de férias na praia, encontrámos um frigorífico que parecia a Casa Assombrada da antiga Feira Popular.

Perdidos, na última prateleira, estavam seis ovos ainda dentro da validade. No cesto ao lado, havia duas batatas-doces. E, na lancheira, tínhamos trazido um resto de queijo da ilha de São Jorge que sobrara das férias.

Foi com estes três solitários ingredientes que conseguimos improvisar um jantar que, ainda hoje, faz os olhos dos nossos Minimisteriosos esbugalharem como se fossem os olhos do Homer Simpson à frente de um *donut*.

Desde esse dia – em que nos deliciámos com uns fabulosos ovos com queijo derretido em cima de uma cama de batata-doce em palhinha – que tomámos uma decisão à mesa: temos de reunir as melhores, mais criativas e mais práticas receitas só com cinco ingredientes. Daquelas receitas que salvam qualquer dia de frigorífico deserto, qualquer *brunch* de última hora, qualquer jantar não programado, qualquer convidado inesperado.

Ao longo dos últimos meses, provámos dezenas de receitas simples em família. Todas elas foram preparadas em casa, na nossa cozinha *Miele*, uma marca que deu um apoio essencial para podermos fazer este livro. Cada prato foi avaliado por toda a família e, no final, foram escolhidas as 50 receitas com mais votos Mistério.

Estas são as receitas ideais para quem não prepara nada na cozinha. Para quem não sabe cozinhar. Ou para quem quer comer bem sem perder mais de dez minutos à frente do fogão. Resumindo, são as receitas preferidas da Mulher Mistério.

## O CASAL

Para quem não nos conhece – ou seja, toda a gente –, o melhor é apresentarmo-nos. Somos um casal que adora comer. Não somos *chefs*, cozinheiros ou assistentes de cozinha. Simplesmente, gostamos de nos sentar à mesa.

Ele gosta de cozinhar, Ela prefere comer. Durante todo o ano, visitamos restaurantes e hotéis de forma anónima e experimentamos receitas em casa. Depois, escrevemos sobre aquilo de que mais gostámos.

Todas as nossas experiências são publicadas diariamente no blogue [www.casalmisterio.com](http://www.casalmisterio.com) ou no nosso canal de vídeos no Facebook e no YouTube.

Infelizmente, não podemos revelar a nossa identidade: só assim é possível sermos tratados como qualquer outro cliente anónimo nas visitas que fazemos.

## AS RECEITAS

Tanto gostamos de um restaurante Michelin como de uns ovos mexidos em casa. Tanto passamos horas na cozinha, como despachamos pratos em cinco minutos. O importante é o resultado final – e esse tem de ser sempre delicioso.

Neste livro, maravilhosamente fotografado pela Bárbara Tomaz e preparado com ingredientes amavelmente cedidos pelo El Corte Inglés, reunimos as receitas mais simples e viciantes que já experimentámos.

São receitas que encontramos em *sites* e blogues internacionais e que fomos adaptando ao gosto da Família Mistério. Receitas com cinco ingredientes (ou menos, claro) que qualquer pessoa pode fazer. Não precisa de ser um craque na cozinha. Nem sequer precisa de gostar de cozinhar. Para ler este livro, basta-lhe ser como nós: **gostar de comer!**