



**Milagres da Cozinha
Escoteira no
Acampamento**

Õ:Õ LECÃO

Õ¿Õ LECÃO

Milagres da Cozinha Escoteira no Acampamento



ALDO CHIORATTO

Centro de Difusão do Conhecimento Escoteiro

9º Distrito Escoteiro – Lapa (SP)

União dos Escoteiros do Brasil

✉ aldochioratto@gmail.com

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

É PERMITIDA A REPRODUÇÃO DESDE QUE CITADA A AUTORIA E A FONTE.

TIRE CÓPIAS, PARCIAL OU TOTAL, NA SUA IMPRESSORA.

Se você tiver críticas, sugestões e desejar colaborar no enriquecimento deste trabalho envie um e-mail para:

lecaotabapua@gmail.com

1ª Edição 19.5.2004 – Exemplar Revisto & Impresso 18.3.08

Num acampamento, perguntei para um escoteiro::

- Na sua casa, vocês sempre rezam antes das refeições?

- Não chefe! Felizmente, não precisamos! Mamãe é uma ótima cozinheira!



Em muitos acampamentos não tenho conseguido comer um bom prato de arroz. Geralmente mais parecem uma papa que poderia ser transformada facilmente numa canja. Desculpa dos cozinheiros: “*Eu não preciso de medida, faço de olho*”... Caramba! Eles se esquecem que as dimensões das panelas e as quantidades são diferentes das que utilizam normalmente.

Com relação ao *Pão de Caçador* dificilmente tentam criar inovações. Com disponibilidade e liberdade para utilizarem temperos, fazem sempre a massa de farinha com uma pequeníssima pitada de sal. Os resultados todos conhecem – comer rápido, pois o “*bichinho*” se transforma num ótimo

material de construção, mais duro do que pedra.

Muito escoteiro gostaria de arriscar na cozinha, mas têm medo da gozação dos companheiros e acaba preferindo comer algo “*estranho*” do quê um prato até um pouco mais elaborado. Não confia na memória e têm medo de fazer algo errado.

Esta compilação pretende ser um apoio a ser implementado na *Caixa de Patrulha* para ser consultada sempre que necessário. Porém, não basta tê-la é necessário praticar na sede e em casa. No campo apenas quando tiver experiência (*uma boa refeição pode alterar o ânimo de uma patrulha*). Lembre-se também que uma coisa é fazer comida mateira para aprendizado, ou utilizá-la em uma ou duas refeições – outra, é sobreviver com o que aprendeu... Por isso, treine bastante, com certeza será útil.

Tentei selecionar receitas mateiras simples (*que podem ser feitas ao fogo, envoltos em papel alumínio, ou folhas de bananeira, ou casca de milho, enroladas e amarradas, envoltas em lama*). Os jovens adoram lembrar dos momentos em que comeram uma refeição mateira às vezes meio crua, às vezes sem sal, as vezes suja porque caiu no chão, às vezes cheio de cinzas ou carvão, mas feita com orgulho pela patrulha e sem uso de panelas e utensílios.

B.P., no “*Escotismo para Rapazes*”, diz que todo escoteiro precisa saber cozinhar carne, hortaliças e fazer pão sem utilizar material de cozinha comum mas, saber variar o cardápio é muito importante, por isso, também transcrevo as receitas tradicionais (*até mesmo de como preparar um simples macarrão*) que com pequenas alterações ajudarão no dia a dia do acampamento e finais de semana na sede (*auxiliando para tirar especialidades e sugerindo como “se virar” com o que a situação e a natureza lhe oferece*).

Uma primeira dica: Sempre que for preparar uma das sugestões, leia atentamente toda a receita e separe todos os ingredientes e utensílios que irá precisar. Meça ou pese todos os ingredientes. Aumentando algum item faça o mesmo com todos os outros na mesma proporção.

Uma maravilhosa refeição

Nos encontramos em alguma Atividade...

Saudações Escoteiras


õõ Lecão
Alexandre Fejes

IMPROVISANDO

É muito importante o escoteiro(a) estar preparado para toda e qualquer ocasião. Veja algumas dicas que poderão ajudar a resolver seus problemas numa emergência:

Geladeira:

Alimentos imersos em água corrente e na sombra duram quase tanto quanto se estivessem em uma geladeira.

Talheres:

Com bambu é possível fazer ótimas colheres de pau, basta cortar 1/4 de um nó (como se corta pra fazer estrado de mesa) e esculpi-lo para que tenha uma ponta larga e um corpo fino. Também com bambu se podem fazer palitinhos chineses que são uma opção aos talheres de metal.

Pratos:

Um nó de bambu bem grosso cortado ainda com os nós e dividido ao meio é um ótimo prato. Cascas duras de arvores como mangueira podem servir de prato.

Grelhas:

Transportar uma grelha para o fogão é sempre um transtorno, mas existe outra opção, corte 6 ferrinhos de + ou - 40cm da espessura de um lápis e só colocá-los em cima dos tijolos do fogão com um pouco de barro mole, fácil de fazer e transportar.

Lata De Óleo:

Utilize uma lata de óleo, totalmente aberta, como chapa, para fazer pães ou utilizar como base para panelas.

Panelas:

De preferência a panelas que se encaixem uma dentro da outra (tipo conjunto pioneiro) ocupam pouco espaço e sem cabos de baquelite, porque queimam facilmente, devem ser removíveis.

Caixinhas De Leite:

Pode-se aproveitar no almoço aquela caixa de leite que a patrulha usou no café da manhã, bastando para isso, abri-la cuidadosamente na parte de cima (com ela vazia, claro!) e levantar as bordas, deixando com a "boca" totalmente aberta. Pronto! Você já tem a "panela" para fazer a refeição

Fogão À Lenha:

Antes de começar a cozinhar em panela de alumínio no fogão lenha tome o seguinte cuidado:

- ❖ Esfregue sabão com um pouco de água em toda a parte externa da panela. Ficará uma pasta grudada no alumínio, isto evitara aquela dificuldade em tirar a casca preta da panela, sendo fácil de lavar.
- ❖ Na falta de palha de aço e sabão use areia.

COZINHANDO COM PAPEL ALUMÍNIO

Cozinhar em papel alumínio é a versão moderna de cozinhar em folhas ou argila. É limpo, fácil e sem panelas para carregar ou pratos para lavar.

A) Princípio:

O papel alumínio é usado para grelhar, cozinhar, fritar, dourar e cozinhar alimentos no vapor. Cozinhar no vapor se faz selando o alimento num envelope de maneira que a umidade não possa escapar.

B) Fogo:

Um fogo que produza rapidamente um leito de brasas de mais ou menos 5cm, é necessário para cozinhar em papel alumínio. Pode-se usar madeira (boa produtora de brasas), carvão em pedaços ou uma mistura dos dois.

C) Preparação:

Para fazer uma frigideira de papel alumínio, corte um galho flexível o suficiente para fazer uma alça no final. Prenda a alça com um nó no próprio galho ou arame. Se não for possível fazer uma alça,

corte uma forquilha, corte as pontas entre 10 e 20 cm depois da forquilha (dependendo do tamanho da frigideira desejada).



Quer usando a alça ou a forquilha, corte um pedaço de papel alumínio que ultrapasse 8 cm das dimensões da alça ou da forquilha. Se desejar uma frigideira de maior profundidade, deixe o papel alumínio afundar um pouco no meio. Depois de formar a frigideira, enrole o excesso de papel alumínio ao redor do galho na alça ou na forquilha.

D) Alimentos:

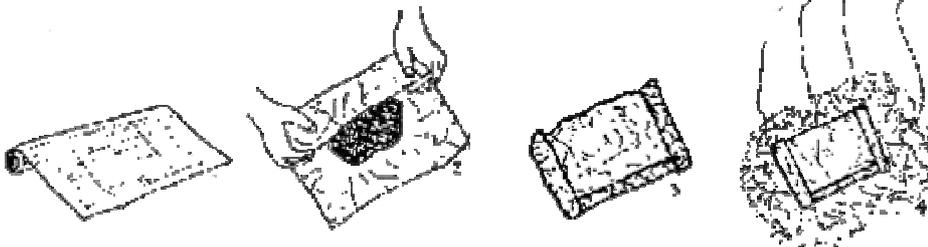
Alimentos tais como carnes, vegetais e frutas são os mais comumente cozidos com papel alumínio e cozinhar em vapor é o método mais comum; Refeições completas são freqüentemente colocadas juntas numa só peça de papel alumínio.

A cozinha em papel alumínio pode ser usada

de várias maneiras, tais como:

- ❖ Aquecer pães;
- ❖ Cozinhar vegetais (espigas de milho, etc.);
- ❖ Fritar toucinho e ovos;
- ❖ Ferver pequenas quantidades de líquidos.

E) Passos:



1. Corte duas peças de papel alumínio fino ou uma peça espessa na dimensão igual a duas vezes a circunferência do item a ser embrulhado;

2. Coloque o alimento no meio do lado mais brilhante da folha;

3. Adicione uma pequena quantidade de água se o alimento for muito seco;

4. Dobre a folha juntando e dobrando as pontas em dobras de mais ou menos 1 cm,

até que não possa mais ser dobrada, deixando espaço para que ela “cresça”;

5. Achate o topo do envelope e verifique para que ele fique bem selado;

6. Se ainda precisar selar, coloque este envelope sobre uma outra folha de papel alumínio e dobre novamente. Se as brasas estiverem muito quentes ou se estiver usando carvão, pode-se prevenir a queima do alimento enrolando o primeiro envelope de alumínio em 3 camadas de jornal antes de enrolar uma nova folha de alumínio.

Uma maneira de prevenir a queima do produto é colocar um vegetal com grande quantidade de umidade ao redor do alimento. Por exemplo: coloque fatias de cebola dos dois lados de um hambúrguer; enrole folhas de repolho em carne moída. Uma outra maneira de garantir que a sua comida não irá queimar é virá-la de cinco em cinco minutos, evitando que qualquer ponto fique muito quente.

HORTALIÇAS & FRUTAS

Os jovens sempre reclamam das hortaliças por isso cabe ao cozinheiro saber prepará-las de uma forma atraente e saborosa. Às vezes pequenas modificações na apresentação fazem com que a comida seja um *manjar dos deuses*. Experimente cozinhar para a tropa o *Tempurá Falso...* a maioria irá adorar... e trata-se de sobras do almoço! De uma forma geral, alguns cuidados são indispensáveis:

1. Lave bem as hortaliças e frutas inteiras em água corrente. No caso das verduras, lave folha por folha e, para legumes e fruta, use uma escovinha.

2. Coloque, em seguida, em uma vasilha com água e cloro

Preparo da água com cloro:

1 colher (sopa) de água sanitária para cada litro de água. Deixe as hortaliças e frutas nesta água por 30 minutos

Nota: Nos *Postos de Saúde* você pode adquirir gratuitamente *Hipoclorito de Sódio*, substituindo a água sanitária

Na falta do cloro deixe as verduras mergulhadas em água com um pouco de sal e vinagre durante dez minutos. Assim ao menos os bichinhos e lagartas subirão à superfície da água, facilitando a limpeza. Esse procedimento é ótimo especialmente para limpar couve-flor.

3. Ao descascá-las, não retire cascas grossas. Nunca as deixe de molho depois de cortadas ou descascadas. Sempre que possível, cozinhe hortaliças ou frutas com casca, de preferência inteiras

4. Não corte com faca de ferro, mas sim, de aço inoxidável e pouco antes de serem utilizadas

5. Cozinhe as hortaliças apenas o tempo suficiente para que fiquem macias, em pouca água até abrir fervura ou simplesmente refogue-as. Cozinhe em panela destampada a hortaliça com cheiro forte, como repolho, couve-flor e brócolos, bem como suas folhas e talos

As hortaliças e as frutas são ricas em vitaminas e sais minerais. Importantes, pois regulam as funções do organismo, além de possuírem grande quantidade de fibras essenciais ao funcionamento dos intestinos.

Quando for acampar, prefira sempre as hortaliças e frutas da época, que são mais frescas, escolhendo as mais firmes, novas, sem partes envelhecidas, manchadas ou rachadas.

As hortaliças devem ser guardadas inteiras e nunca cortadas ou descascadas. Em temperatura ambiente, elas se estragam mais rapidamente. Portanto, compre somente quantidades que serão usadas num prazo de 2 dias e utilize primeiramente as hortaliças de folhas, bem como aproveite antes as folhas e os talos dos legumes e verduras. Neste caso, conserve-as em local arejado e seco.

As frutas também devem ser guardadas inteiras para evitar perdas do valor nutritivo.

COMO CONSERVAR

Para acampamentos de fim de semana a conservação não é problema. Para acampamentos de uma semana ou mais, dependendo do local, será necessário utilizar algumas técnicas fáceis de sobrevivência utilizadas pela Aeronáutica, que poderão ser implementadas rapidamente

Carne Bovina

1. Fazer um tempero com sal, alho e vinagre. Cortar a carne, lavar e deixar escorrer a água. Colocar em uma vasilha e guardar em lugar alto e fresco.

2. Cozer a carne em pedaços grandes. Em seguida, guardar em local fresco e seco. Poderá ser utilizada de várias maneiras e com sabores diferente.

3. Assar a carne até o ponto de rosbife. Enquanto a carne estiver assando, vá

4. derretendo o toucinho que levou para fazer banha. Retirar a carne e colocá-la numa vasilha com banha. Guardar em local alto e fresco.

Carne de Porco

Esta é uma carne que deve ser evitada em acampamentos mas, dependendo da ocasião::

1. Fazer um tempero com sal, alho, vinagre e limão. Colocar a carne na vasilha e regar com o tempero. Guardar em lugar fresco.
2. Colocar a carne em uma vasilha com sal e alho. Pendurar acima do fogão, mas não muito perto; porém, o suficiente para apanhar calor e principalmente a fumaça. Assim, teremos carne e / ou costeleta de porco defumado.

Aves

As mesmas técnicas de conservação anteriores, porém, com um pouco de banha.

Lingüiça

Pendura-se próximo ao fogão, distante do calor, apanhando somente a fumaça.

Peixe

Os peixes que sobram podem ter a cabeça separada do corpo e retirada a espinha. Em seguida deverão ser abertos completamente e cortados em pastas finas, após o que deverão ser secos sobre o fogo com fumaça (defumados) ou moqueados e estendidos sobre rochas quentes ou dependurados em ramos de árvores (ou arbustos graúdos), ao Sol.

Se houve água do mar disponível jogue-a sobre o peixe a fim de salgá-lo por fora. Pode-se também:

1. Colocar em camadas, numa vasilha. Colocar sal em cada camada, inclusive na última. Fechar a vasilha.
2. Temperar o peixe e guardar.
3. Abrir o peixe e retirar as espinhas. Colocar sal e pendurá-lo diariamente ao sol.

Carnes em Geral

A carne pode ser conservada como "beefsteak" (assada em fatias finas) seco ou cortado em tiras e também seca, ou moqueada.

A carne pendurada para secar deverá permanecer afastada do chão a fim de não ser alcançada pelos animais.

Convém cobrir a carne a fim de protegê-la contra as moscas varejeiras e outras pragas.

Caso se acumule mofo sobre a carne, raspe-o fora ou lave a carne em água, antes de comê-la.

No tempo úmido, a carne defumada ou secada ao ar deverá ser novamente secada a fim de evitar a formação de mofo (ou bolor).

Para conservar o alimento animal cozido ou moqueado, torne a cozê-lo uma vez cada dia, especialmente no tempo do calor

Leite

Deixar o leite ferver e colocá-lo numa vasilha limpa.

Guardar a vasilha tampada, em local alto e fresco.

Tirar a quantidade para uso, mantendo-se o restante tampado.

Verduras

Lavar e colocar numa vasilha com um pouco de água, regando-se de vez em quando para não deixar amarelar.

Durabilidade:

Legumes: 1 a 2 dias (no máximo);

Frutas: 3 dias (se não estiverem maduras demais);

Laranja: 4 dias.

A Secagem Do Alimento Vegetal

O alimento vegetal pode ser seco (desidratado pelo processo natural) pelo vento, pelo Sol ou pelo fogo com ou sem fumaça.

Também se pode empregar uma combinação desses métodos. A finalidade principal desse tratamento é a de eliminar a água do alimento em questão.

As bananas, os tubérculos (raízes comestíveis como a batata, o inhame, etc.), as folhas comestíveis, as amoras, em suma, a maior parte das frutas silvestres pode ser seca.

Corte os tubérculos, frutas, etc. , em fatias finas e ponha-as a secar ao Sol. Sendo necessário, acenda uma fogueirinha, para secar este alimento.

Frutas

Envolva as amoras e outras frutas, quando moles, em folhas ou em musgo a fim de mantê-las intactas.

Ostras, Caranguejos e Mexilhões

Os mexilhões, as ostras, os caranguejos e os camarões devem ser carregados envolvidos em erva marinha molhada.

Não guarde alimento marinho algum a não ser que esteja bem salgado e seco.

COMIDAS MATEIRAS & ADAPTAÇÕES

1. Patê De Abacate

1 abacate
orégano,
limão, sal,
molho de pimenta

Amasse um abacate e tempere com gotinhas de limão, sal a gosto, orégano e molho de pimenta. Misture tudo muito bem. Sirva com torradas..

2. Casca De Abóbora Empanada

Sal, Alho
Casca de Abóbora
Farinha de Trigo
Ovos

Deixar por 10 minutos. Em seguida retirar do fogo, passar no ovo batido, passar na farinha de trigo, voltar ao ovo e novamente passar na farinha. Levar para fritar em óleo bem quente.

Pegar as cascas e colocar em uma panela com sal e alho e levar ao fogo com água.

3. Sopa De Abobrinha Com Pão

4 abobrinhas médias picadas
2 colheres (sopa) de óleo
1 cebola média picada
2 tomates maduros
2 colheres (sopa) de salsa picada
5 xícaras (chá) de água
1 e ½ pãozinho amanhecido cortado em cubos pequenos

Frite a abobrinha no óleo junto com a cebola e deixe dourar ligeiramente. Junte o tomate, a salsa e tempere com pouco sal. Cozinhe por 10 minutos em fogo baixo. Acrescente o pão e a água. Mexa bem e cozinhe por mais 15 minutos em fogo baixo. Adicione sal, se necessário e, se desejar, polvilhe queijo ralado. Sirva bem quente.

4. Acelga A Dore

Talos de ½ acelga
1 ovo
1 xícara (chá) de leite
7 colheres (sopa) de farinha de trigo
sal a gosto
pimenta a gosto
óleo em quantidade suficiente para fritar

Afervente os talos de acelga e reserve. Bata o ovo, misture o leite, a farinha de trigo, sal e pimenta. Passe os talos de acelga por esse creme e frite no óleo quente.

5. Alcachofra

- ❖ Para localizar o miolo de uma alcachofra crua corte o cabo bem rente ao fundo, retire as pétalas e com uma faca solte os espinhos. Aí, o fundo, como esse pedaço da flor também é conhecido, estará pronto para ser preparado.

6. Alface Quente

2 pés pequenos de alface
¼ de xícara de manteiga ou margarina
sal e pimenta a gosto
½ xícara de queijo parmesão ralado

Lave as folhas de alface e seque com papel absorvente de cozinha. Rasgue as alfaces em pedaços pequenos.

Derreta a manteiga numa panela e junte a alface. Tampe a panela e cozinhe sobre fogo lento por aproximadamente 3 minutos.

Tempere com sal e pimenta e junte o queijo parmesão ralado. **Atenção:** cuidado com o sal pois o queijo parmesão já é salgado.

7. Alface

- Não ficará com manchas escuras tão depressa se colocar uma toalha de papel ou guardanapo na vasilha em que for guardada.
- Para enxugar com facilidade, coloque as folhas lavadas num pano poroso (como fralda de bebê), junte as pontas, fazendo uma trouxinha, depois sacuda até sair toda água.
- Para retirar o coração da alface, bata no fundo com uma pancada firme. O meio soltará com facilidade quando torcer. Este método fará com que a alface não escureça, o que acontece quando é cortada.
- Aproveite as folhas que não estão com boa aparência para fazer sopas ou recheios, misturando com outras verduras.
- As folhas quando cortadas com faca perdem muito seu valor nutritivo. Deixe sempre as folhas inteiras ou rasgue com as mãos.
- Procure colocar o sal um pouco antes da refeição, pois o sal faz com que as folhas murchem rapidamente.

8. Alho

- Nunca seque os dentes de alho se guardá-los num vidro com óleo de cozinha. Depois de usar todo o alho, poderá usar o óleo para molho de saladas.
- Deixe os dentes de alho de molho em água durante dez minutos antes de usar. As casquinhas se soltarão facilmente e não ficará com cheiro de alho nas mãos.

9. Angu À Moda Escoteira

1 litro de água
2 tabletes de caldo de carne
1 xícara (café) de óleo
sal
pimenta
fubá mimoso (o quanto baste)

Dissolva os tabletes na água fervente, junte óleo, sal e o fubá dissolvido em um pouco de água fria, vá mexendo com uma colher de pau até dar consistência cremosa. Cozinhe por ½ hora. Sirva para acompanhar carnes guisadas.

10. Arroz Sem Panela

Arroz
Água
Sal
Caixa de leite longa vida (Tetrapack)

Faça da caixa de leite sua panela abrindo-a pela parte de cima. Encha dois terços da

caixa com água e coloque três punhados de arroz e um pouco de sal.

Feche a caixa e coloque perto da brasa por aproximadamente 30 minutos. Tome cuidado para não deixar o arroz queimar.

11. Arroz Na Moranga

Abra na moranga, uma tampa de uns 7 cm. Na parte de cima da mesma e retire seu miolo. Coloque o arroz, a água e seus temperos na moranga. Agora, basta

cozinhar, da mesma maneira que se fosse uma panela normal. Assim, o arroz trará o sabor da moranga, junto com o seu gosto natural.

12. Arroz Simples

Lave 3 xícaras (chá) de arroz e deixe escorrer bem. Leve uma panela ao fogo com 1 xícara de (café) de óleo ou manteiga, junte 1 cebola bem cortada, dois dentes de alho esmagados e deixe dourar.

Junte o arroz e deixe refogar bem (este é o segredo). Se gostar pode juntar um tomate (sem peles e sementes) picado, ao refogado. Junte água fervendo (2 xícaras de chá de água para cada xícara de arroz) misture bem, ponha sal a gosto, tampe e deixe cozinhar durante 20 a 25 minutos sem mexer. Junte à água em que será feito o arroz, algumas gotas de limão; ele ficará mais solto.

Quando o arroz estiver quase cozido, diminua o fogo ao máximo para que seque só com a ação do vapor. Quando pronto, deixe descansar por meia hora. Revolve com um garfo para soltar bem. Sirva.

2ª Opção: Lave o arroz e refogue. Coloque água fervente e deixe ferver por cinco minutos. Desligue o fogo, enrole a panela com folhas de jornal e em seguida amarre com uma toalha. Deixe a panela assim durante quinze minutos. Ao abrir, o arroz estará cozido e quente.

13. Arroz Tropeiro do Alto do Vale do Paraíba

'Ferve água com banha e sal com alho, carne de porco ou lingüiça. Quando ferver, solta aí o arroz e deixa cozinhar. O arroz fica mais bem feito com banha, sal com alho e carne seca (de vaca).

O arroz não deve secar muito, ficando meio mole. Pega um punhado de carne seca e frita com sal com alho. Depois pega umas duas mãos de arroz e cozinha junto'.

14. Kabobs

Uma porção de arroz (para 1 pessoa), batata, sal, queijo, presunto, cenoura e papel alumínio. Coloque tudo dentro do papel alumínio, e coloque nas brasas do fogo. Aí é só esperar e está pronto!

(veja também 52 Kabobs B.P.)

15. Arroz A Carreteiro

arroz
lingüiça paio
carne seca
cebola
bacon
cebola
tomates
sal
molho de tomate

Faz-se o arroz do modo tradicional e mantenha-o guardado em outra panela, fervente a lingüiça, a carne seca e o bacon. Que já estarão picados. Após a fervura refogue-os sem colocar gordura. Coloque a cebola e o tomate, acrescente água e o molho de tomate. Logo após misture o molho com o arroz.

Dica: tendo requeijão misture-o com o molho.

16. Sobras De Arroz Com Almeirão

½ maço de almeirão
½ cebola picada
1 dente de alho
2 xícaras (chá) de arroz cozido
1 e ½ colher (sopa) de óleo

Escolha e lave bem o almeirão, pique fininho e cozinhe em água e sal por 10 minutos. Escorra bem, espremendo para que saia toda a água. Frite a cebola e o alho no óleo. Junte o almeirão e deixe refogar por 5 minutos. Junte em seguida, o arroz cozido e mexa com um garfo para ficar bem soltinho.

17. Arroz Sortido

¼ de xícara (chá) de óleo
1 cebola grande ralada
6 tomates picados
1 pimentão picado
2 dentes de alho amassados
1 xícara (chá) de sobras de carne de frango
½ xícara (chá) de sobras de presunto
1 pitada de cominho
1 pitada de orégano
1 folha de louro
1 colher (café) de molho inglês
2 xícaras (chá) de arroz
½ xícaras (chá) de cenouras em rodelas
½ xícara (chá) de ervilhas
½ xícara (chá) de milho

3 xícaras (chá) de caldo de galinha
sal

Frite a cebola em óleo até dourar, junte os tomates, o pimentão e o alho. Adicione o frango, o presunto, o cominho, o orégano, o louro, e o molho inglês. Junte o arroz e frite até ficar transparente e adicione a cenoura.

Em panela à parte aqueça o caldo, quando ferver adicione ao arroz. Acrescente sal se necessário, mexa uma vez e deixe cozinhar por 15 a 20 minutos em fogo baixo. Desligue o fogo e acrescente o milho verde e a ervilha.

18. Bolinhos De Arroz

2 xícara (chá) de arroz cozido (de preferência ao amanhecido)
1 batata cozida bem amassada
1 ovo
1 colher (sopa) de cebolinha
½ colher (sopa) de salsa picadinha
4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (em ralo grosso)
sal a gosto
pimenta a gosto
2 colheres (sopa) de farinha de rosca
óleo em quantidade suficiente para fritar

Junte todos os ingredientes em uma vasilha, misture bem e amasse com as mãos até dar liga. Modele os bolinhos e frite-os até dourar em óleo quente (suficiente para cobri-los). Sirva em seguida.

Nota: Para dar um sabor especial coloque cubos de queijo parmesão ou pedacinhos de bacon (frito), capriche no orégano, 1 colher (sopa) de coentro picado,

19. Arroz com Lentilhas

1 xícara (chá) de lentilhas
2 cebolas médias, cortadas grosseiramente
½ xícara (chá) de óleo
3 xícaras (chá) de arroz
sal

Coloque a lentilha para cozinhar com 3 xícaras (chá) de água fria, em fogo brando. Em uma frigideira, frite a cebola no óleo quente até que fique bem escura (deve ficar queimada) e separe o óleo, juntando-o às

lentilhas. Retire um pouco da água do cozimento das lentilhas e junte as cebolas que estão na frigideira. Com uma colher de pau, amasse-as. Adicione as cebolas com o caldo às lentilhas. Cozinhe até que as lentilhas estejam “al dente”.

Acrescente o arroz lavado, 5 xícaras (chá) de água fervente e sal, à gosto. Deixe cozinhar em panela parcialmente tampada e mexa de vez em quando.

20. Arroz Primavera

4 xícaras (chá) de arroz cozido
2 xícaras (chá) de frango cozido e cortado em cubinhos
2 ovos
1 cenoura cozida e cortada em cubinhos
4 vagens cozidas e picadas
cebolinha picada, óleo e sal a gosto

Esquente bem uma frigideira e coloque o óleo. Frite os ovos, mexendo-os até que se desfaçam em pequenos pedaços. Acrescente o frango, a cebolinha, o sal, o arroz e os legumes e misture. Sirva quente. Rende 4 porções.

21. Tomates Recheados Com Sobras De Arroz

1 xícara (chá) de sobras de arroz
2 colheres (sopa) de salsa picada
2 ovos cozidos
2 colheres (sopa) de queijo ralado
6 tomates grandes
10 azeitonas verdes

Corte os tomates ao meio, retire as sementes. Misture o restante dos ingredientes e recheie os tomates.

22. Arroz

- Se esquecer de colocar sal no arroz e ele já estiver cozido, misture a quantidade de sal para aquela porção em um copo de água e jogue por cima do arroz. Leve a panela de volta ao fogo até secar.
- Para saber se a água do arroz que está cozinhando já secou, basta apagar o fogo, molhar o dedo e bater no lado de fora da panela, como se faz com o ferro de passar roupa. Se a panela não estalar, o arroz ainda tem água.
- Depois que o arroz estiver pronto, faça um furo com um garfo e coloque dentro uma colher (sopa) de vinagre. Abaixar o fogo e deixe cozinhar por mais dois minutos. O arroz ficará mais soltinho. Coloque o arroz amanhecido numa panela com um pouco de água, mexa, tampe e leve ao fogo baixo. Depois de alguns minutos ele ficará soltinho e saboroso como o arroz feito no dia.
- Se o arroz queimar, coloque imediatamente a panela ainda quente e com vapor dentro de um recipiente com água fria. Após alguns minutos o cheiro de queimado desaparecerá. Tire o arroz da panela sem raspar o fundo que queimou.
- Coloque a panela de arroz queimado destampada, em cima de uma toalha molhada. O cheiro e o gosto de queimado desaparecerão.
- O cheiro e o gosto de queimado sairão facilmente se enfiar no arroz uma cebola cortada ao meio.
- Para tirar o cheiro do arroz queimado, basta colocar algumas fatias de pão de fôrma por cima e tampar a panela por alguns minutos.
- De um sabor especial ao risoto colocando um pouco de cravo da índia no tempero
- Para um rápido cozimento, faça o arroz na panela de pressão. Quando a panela começar a chiar, deixe no fogo por dois minutos. Espere esfriar um pouco para abrir.
- Se pos muito óleo para refogar o arroz, coloque a água para cozinhar junto com algumas folhas de alface por cima. As folhas de alface absorverão o excesso de óleo.
- Para esquentar o arroz já cozido, basta colocá-lo num escorredor de macarrão e levar ao fogo dentro de uma panela com 3 ou 4 dedos de água. Deixe a água na panela ferver durante alguns minutos para que o arroz fique quente e soltinho.
- Para desgrudar restos de arroz do fundo da panela, coloque um pouco de água e vinagre e deixe ferver. O arroz sairá facilmente.
- Para tirar o excesso de umidade do arroz guardado em lata, é só colocar uma fatia de pão seco dentro. O pão deixa o arroz seco e soltinho.
- Cozinhe o arroz sempre com a panela tampada. Assim ele não perde nem o sabor nem a consistência.
- Coloque o arroz amanhecido numa panela com um pouco de água, mexa, tampe e leve ao fogo baixo. Depois de alguns minutos ele ficará soltinho e saboroso como o arroz feito no dia.

23. Aves: Como Abatê-las

Um método fácil e seguro e segurar com a mão esquerda na base do pescoço e com a mão direita na cabeça dar um puxão.

Outro método simples e colocar o bastão sobre o pescoço da ave no chão e dar um pisão no bastão.

Nunca decepe o pescoço da ave ela sairá andando sem cabeça.

Para tirar as penas: No acampamento ou em situações de dificuldade o meio mais aconselhável é fazer um pequeno corte na de + ou - 1cm na pele da ave. Insira no corte entre a pele e a carne um tubinho fino de bambu de + ou - 6 mm de diâmetro ou uma caneta esferográfica sem carga e assopre, a pele se soltará da carne, corte os pés e o pescoço e retire a pele com as pernas.

Limpeza: Aves logo depois de mortas tem que ser depenadas. Abra a ave ao meio e remova toda a barrigada e tome muito cuidado com a feu (bolina verde azulada normalmente do lado direito da barrigada)

pois se ela romper não se poderá comer a carne ela ficara totalmente amarga.

Corta-se a cabeça da ave e extrai-se do pescoço a faringe. Corta-se uma incisão entre as coxas do animal e por essa abertura retira-se todo o aparelho digestivo deixando limpo o seu interior. Corta-se em pedaços e procede-se como já foi explicado com a carne, assando ou ensopando. Pronto tempere, e coloque para azar em brasas lentamente para não queimar.

Não há necessidade de depená-la antes de cozinhá-la envolta em barro, pois, neste caso, as penas ficarão grudadas ao barro quando este endurecer com o calor. Quando quebrar o invólucro, a ave sairá lá de dentro cozida, sem as penas.

Ao limpar bem o interior da ave, arranje uma pedra que fique justa dentro dela, aquecendo depois esta pedra até que fique em brasa. Põe-se então a pedra dentro da ave e coloca-se a ave numa grelha ou num espeto de madeira, sobre o fogo.

24. Aves

- Costure, depois de rechear, com fio dental. O fio dental não queima e é muito forte.
- As aves e os peixes podem ser cozidos da mesma maneira.

25. Azeite

- Para que o azeite não fique rançoso, coloque um pouco de açúcar no recipiente em que guarda o azeite.
- Se colocar ervas aromáticas, como orégano, alecrim, etc, no azeite, obterá um ótimo tempero para saladas.
- Fritou peixe e sobrou muita gordura, passe por um filtro para reter as impurezas. Pingue algumas gotas de limão e deixe esquentar um pouco, O óleo não ficará com cheiro nem com gosto de peixe.
- Re-proveite o óleo usado na fritura colocando, quando ainda quente, algumas fatias de batata crua. A batata absorverá todo e qualquer sabor estranho ao óleo.

26. Bolinho De Azeitona

1 kg de batata cozida
3 xícaras de farinha de trigo
3 xícaras de água
50 g de queijo ralado

Coloque em uma panela 1 colher de óleo, cebola e alho. Frite. Coloque a água e deixe ferver. Coloque a farinha e o queijo ralado, tire do fogo e deixe esfriar. Coloque a batata e mexa bem. Faça as bolinhas e coloque a azeitona.

27. Bacon

- Para evitar que enrole, mergulhe as fatias em água fria antes de fritar.
- O bacon ficará bem achatadinho na frigideira se for furando com um garfo enquanto for fritando.
- Para que as fatias não grudem umas nas outras, guarde o pacote enrolado e coloque um elástico por fora, para firmar.
- Antes de fritar, passe as fatias no leite e em seguida na farinha de trigo. Isso evitará que espirre gordura e o bacon não encolherá muito.

28. Batata Frita

1 kg de batatas
1 lata de óleo
1 colher (chá) de sal

Descasque as batatas e vá colocando numa vasilha com água, para não ficarem escuras.

Quando terminar, escorra a água e seque bem as batatas.

Corte cada uma delas em tirinhas regulares.

Coloque o óleo numa panela bem funda e junte as batatas ao óleo frio. Tampe e deixe fritar por 30 minutos.

Retire com uma escumadeira e ponha para escorrer em papel absorvente. Polvilhe o sal e sirva.

29. Batatas Na Manteiga

1 kg de batatas
sal
água para cozinhar
4 colheres (de sopa) de manteiga
4 colheres de queijo ralado, salsinha picada

Descasque as batatas e cozinhe em água e sal na panela de pressão. (É mais rápido cozinhar feijão, batatas e legumes na panela de pressão).

Quando estiverem prontas (não deixe que elas fiquem moles a ponto de se desmanchar)

escorra-as numa peneira ou no escurridor de macarrão.

Ponha a manteiga para derreter na própria panela de pressão que a esta altura deve estar bem sequinha. Quando a manteiga começar a frigar, jogue as batatas dentro. Não mexa com colher ou garfo.

Sacuda a panela, de lá para cá, para a manteiga penetrar nas batatas. E pronto. Agora polvilhe com queijo ralado e salsinha picada e leve para a mesa.

30. Batata Recheada Com Lingüiça

10 batatas inglesas grandes
400g lingüiça calabresa
Papel Laminado ou folhas de bananeira

Corte as batatas ao meio, raspe o miolo com uma colher, pique as calabresas, complete

os furos com a calabresa, feche as batatas e envolva-as no papel alumínio (*com a parte brilhante voltada pra dentro*).

Coloque-as nas brasas de uma fogueira

31. Batata Assada No Barro

Batata (da terra ou doce)
Sal
barro.

Envolva a batata com o barro numa superfície de mais ou menos 2 cm de barro.

Coloque as batatas sobre as brasas, podendo cobri-las com mais brasas. Lembre-se de deixar parte do barro exposto, pois no momento em que estiver pronto ele trincar. Retire das brasas, tire o barro seco, adicione sal a gosto e se delicie...

32. Batatas Sautées

Descasque e cozinhe as batatas em água e sal. Não deixe cozinhar demais. Escorra, passe na margarina e polvilhe salsa picada e

pimenta-do-reino. Sirva para acompanhar carnes, aves ou peixes.

33. Batata Com Queijo

100 g de queijo (mussarela preferencialmente)
Uma batata grande
Papel alumínio

Tempere o queijo ao seu gosto; Faça um corte na batata, no sentido do comprimento, separando-a em duas metades. Depois, escave cada uma das metades, de maneira que o queijo caiba no espaço formado.

Coloque metade do queijo em cada uma das metades da batata, e junte estas. Enrole a batata no papel alumínio, e leve à fogueira. Cerca de 40 minutos à uma hora depois (o tempo de cozimento depende da intensidade do fogo), tire a batata e desenrole. Coma com colher, raspando a batata e misturando ao queijo.

34. Batata Recheada Com Ovos

Escolha uma batata grande, tire uma tampa e retire o interior da batata, até que ela se transforme em um recipiente que caiba um ovo derramado. Com a clara, um pouco dela, cole a tampa na batata ou fixe com dois

palitos. Envolve com papel laminado e leve as brasas. Cozinhar por volta de 25 min. Experimentar com a ponta de um garfo se está cozida.

35. Batata Com Carne Moída

100 g de carne moída
Uma batata grande
Papel alumínio

Tempere a carne moída ao seu gosto; Faça um corte na batata, no sentido do comprimento, separando-a em duas metades. Depois, escave cada uma das metades, de maneira que a carne caiba no espaço formado. Coloque metade da carne

em cada uma das metades da batata, e junte estas. Enrole a batata no papel alumínio, e leve à fogueira. Cerca de 40 minutos à uma hora depois (o tempo de cozimento depende da intensidade do fogo), tire a batata e desenrole. A carne deverá estar cozida, apesar de não ter cor. Coma com colher, raspando a batata e misturando à carne.

36. Purê De Batatas

1 kg de batatas
1 colher (sopa) de margarina
sal
2 copos de leite fervente

Cozinhe as batatas, já descascadas, em água e sal, na panela de pressão. Passe pelo espremedor de batatas. Ponha numa panela

1 colher (sopa) de margarina e misture as batatas. Adicione o leite, prove o sal, e mexa com colher de pau até que se desprenda da panela.

Podem acompanhar bifes, língua, almôndegas, etc..

37. Batatinha Condimentada

2 kg de batatinha miúda de casca fina

Molho

Azeite, vinagre, sal
Pimenta do reino, orégano, 2 dentes de alho picados
1 cebola ralada, 2 folhas de louro
azeitonas picadinhas

Lave as batatinhas. Cozinhe com casca em água e sal e ½ xícara de vinagre. Não deixe amolecer muito. Escorra a água e com um palito fure de todos os lados para o molho penetrar bem. Em uma tigela grande junte todos os ingredientes do molho e espalhe sobre as batatinhas misturando. Sirva 24 horas depois de prontas.

38. Salada De Batatas Simples

Leve ao fogo para cozinhar algumas batatas descascadas e inteiras. Retire do fogo, deixe esfriar, corte em pedaços ou fatias. Arrume em uma travessa, tempere com sal, pimenta do reino, azeite, vinagre e salsa picada.

Nota: Esta receita pode ser enriquecida com presunto picado, ovos cozidos, azeitonas sem caroço, maionese.

39. Batatas

- Quando as batatas são cozidas em demasia, o purê fica aguado ao se colocar o leite. Salpique um pouco de leite em pó e obterá um purê fofo.
- Descascou batatas demais ? Cubra com água fria e adicione umas gotas de vinagre. Guarde e durarão de 3 a 4 dias.
- Não jogue fora às cascas de batata. Frite com óleo quente, tempere com sal e sirva como aperitivo.
- Corte em fatias grossas, coloque para fritar em óleo bem quente e adicione um pouco de sal. As batatas ficarão coradas e sequinhas.
- Para salgar as batatas fritas de maneira uniforme, coloque dentro de um saco de papel com uma porção de sal. Depois, sacuda por alguns segundos, temperando e enxugando numa só operação.
- Para dar um sabor especial a qualquer prato com batatas cozidas, coloque na água do cozimento alguns cravos da índia.
- Coloque duas rodela de cebola nas batatas fritas, pouco antes de tirar do fogo, e elas ficarão com um sabor especial.
- As batatas assadas ficarão mais saborosas e suas cascas não racharão se passar um pouco de manteiga ou gordura de bacon antes de assar.
- Para fazer um purê não é necessário descascar as batatas. Basta espremer as batatas cozidas, com casca e ainda quentes, num espremedor comum. As batatas serão espremidas normalmente e as cascas ficarão dentro do espremedor.
- Se quiser que as batatas grandes cozinhem por igual, fure uma por uma com um garfo, antes de colocar na panela e levar ao fogo. Dessa maneira, as batatas ficarão perfeitas e não racharão.
- Corte as batatas em rodela bem finas e deixe de molho em água com vinagre durante quinze ou vinte minutos. Enxugue e frite com óleo quente, sem sal. Elas ficarão bem sequinhas.

- Para fritar batatas mais rapidamente, enxugue-as num pano de prato. Isso fará também com que elas não grudem.
- O purê de batata ficará mais saboroso se acrescentar uma clara batida em ponto de neve às batatas cozidas e amassada.
- O purê de batata ficará mais saboroso se substituir o leite pelo creme de leite.
- As batatas não se desmancharão se colocar, na água de fervura, azeite na seguinte proporção: para cada meio quilo, três colheres (sopa) de azeite e sal a gosto.
- Para tirar o excesso de óleo das batatas fritas, coloque-as sobre um papel absorvente ou guardanapo de papel, antes de servir.
- Para as batatas não escurecerem depois de descascadas, coloque numa vasilha com água fria.
- Para as batatas não escurecerem no cozimento, coloque na água algumas gotas de limão ou de vinagre ou de leite ou ainda pedacinhos de cebola.

40. Batata-Doce

- As cascas das batatas-doces saíram facilmente se colocá-las imediatamente após o cozimento em água fria.

41. Berinjela Em Conserva

2 berinjelas
sal
1 copo de vinagre
cebola
cebolinha
cheiro verde
alho
pimenta vermelha e pimenta do reino
pimentão, orégano

Pique a berinjela em fatias bem finas. Coloque sal e deixe-as de molho por 10 minutos na água. Escorra bem a água, junte ½ copo de vinagre e deixe por 20 minutos. Pique bem todos os temperos. Em camadas, coloque as berinjelas e os temperos no pirex. Por último, regue-as com vinagre onde as mesmas ficaram de molho.

42. Patê De Berinjela

Descascar 3 berinjelas. Cortar em quadradinhos e cozinhar em água e vinagre. Escorrer bem apertado com as mãos.

Temperar com 1 dente de alho, salsinha picada, pimenta, orégano, sal e maionese.

43. Berinjela

- Antes de fritar berinjelas, passe na farinha de rosca misturada com clara de ovo. Assim, elas não absorverão muito óleo.
- Corte a berinjela crua em fatias e mergulhe em água com um cálice de leite, durante meia hora (fica mais macia e não escurece).

44. Palitos De Beterraba

2 beterrabas
1 colher (sopa) de margarina
1 cebola picada
1 colher (sopa) de suco de limão
sal a gosto

Descasque e corte a beterraba em palitos. À parte, faça um refogado com a margarina, o sal e a cebola. Junte a beterraba e o suco de limão. Deixe em fogo baixo por alguns minutos e sirva em seguida.

45. Salada De **Beterraba**

1 beterraba grande
1 cebola pequena
2 cravos da índia
1 folha de louro
5 colheres (sopa) de azeite
3 colheres (sopa) de vinagre
sal e uma pitadinha de açúcar

Arrume a beterraba numa travessa, cubra com uma cebola cortada em rodela fininhas e tempere com o seguinte molho:

Misture o azeite com o vinagre, acrescente os cravos da índia socados, o louro picadinho e o açúcar.

Cozinhe a beterraba em água, com sal a gosto. Escorra, deixe esfriar, descasque e corte em fatias fininhas.

Deixe macerar por uma hora e meia.

46. **Beterraba**

- As beterrabas conservarão seu colorido se forem cozidas com casca e um pedacinho de caule. Adicione uma pitada de açúcar à água do cozimento. Assim, ficarão mais saborosas.
- A água que usou para cozinhar as beterrabas pode ser aproveitada no cozimento do feijão.
- Lave as folhas de beterraba e coloque numa vasilha com água e um pouco de vinagre branco. Escorra e pique. Depois, acrescente as folhas picadas a um refogado feito com dois dentes de alho e duas colheres (sopa) de azeite de oliva. Adicione uma pitada de sal e uma de pimenta do reino. Assim terá um acompanhamento muito nutritivo para carnes.

47. **Brócolos**

- Os caules dos brócolos vão cozinhar mais rápido se fizer neles marcas em X de cima a baixo.

48. **Brócolos A Alho E Óleo**

Limpe bem os brócolos. Deixe com os talos e algumas folhas. Cozinhe com pouca água e uma colher (sobremesa) de sal. Eles estão bons quando enterrar o garfo nos talos e não sentir resistência. Cuidado para não cozinhar demais: os brócolos muito moles ficam sem graça e sem gosto. Escorra bem a água.

À parte, numa frigideira, coloque meia xícara de azeite e frite quatro dentes de alho picados. Quando o alho estiver começando a dourar, junte os brócolos, mexa com um garfo e abafe. (Abafar quer dizer: tampar a panela).

49. **Cachorro Quente**

7 salsichas
7 pães para cachorro quente
1 lata de molho de tomate
1 pitada de orégano

Partir o pão, colocar a salsicha com um pouco de molho e servir com catchup, mostarda e maionese.

Colocar as salsichas em uma panela, cobrir com água e deixar cozinhar até ficarem macias. Escorrer a água, acrescentar o molho com o orégano e deixar aquecer bem.

Obs: As salsichas também podem ser preparadas assadas sobre a grelha – ficará com um gostinho bem de acampamento escoteiro – experimente!

50. Camarão

- A casca dos camarões sairá facilmente se despejar por cima água fervente com um pouco de limão ou vinagre.
- Empane os camarões em mel e depois passe na farinha de rosca. Frite em bastante óleo.
- Para tirar facilmente as tripas do camarão, use uma agulha de crochê bem fina.
- Lave os camarões com casca e ferva em água sem sal. As cascas se soltarão com facilidade enquanto os camarões ainda estiverem quentes.
- ½ kg de cascas de camarão podem ser utilizadas para fazer o caldo do pirão, substituindo as nadadeiras, a cabeça e a espinha do peixe. Prepare logo que utilizar o camarão, pois as cascas estragam facilmente. Deve ser utilizado no mesmo dia (se estiver no acampamento).

51. Carne Assada

Depois de lavada, tempera-se a carne com sal, alho, louro, limão ou vinagre. Coloca-se então numa panela com gordura ou óleo bem quente. Quando a carne começar a tostar,

vira-se e derrama-se um pouco de água, para não deixar queimar. Procede-se assim até que esteja assada por igual a ponto de ser espetada e não sair sangue.

52. Kabobs B.P.

Corta-se a carne em fatias de cerca de 1,5cm a 2 cm de grossura. Essas fatias são então cortadas em pequenos pedaços de 3cm a 4cm de largura. Enfia-se uma série desses pedaços num graveto pontiagudo ou num espeto de ferro e bota-se próximo ao fogo, ou então suspenso sobre brasas quentes por

alguns minutos até que a carne esteja assada.

A carne pode ser também embrulhada em algumas folhas de papel úmido, ou então vestida de uma camada de barro, e posta num fogo em brasas bem quentes onde se cozerá
(veja também 14 Kabobs)

53. Carne Com Batatas

Corte a carne em pequenos pedaços (2 a 3 cm de lado), tempere-a com um pouco de sal e alho; coloque no fogo em uma panela com meia colher de óleo; quando o óleo estiver quente, colocar a carne na panela, mexer bem e cobrir a seguir a panela; enquanto a carne é afogada, descasque as batatas,

corte-as em pequenos pedaços, lave, coloque na panela juntamente com um pouco de cebolas, tomate ou massa de tomate; conserve a panela tampada e, de vez em quando, coloque um pouco de água, mas de modo que o caldo fique grosso; depois de meia hora verifique se tudo está cozido.

54. Carne Ensopada

Coloca-se na panela, um pouco de gordura e então se põe a carne já temperada, cortada em pequenos pedaços, deixando fritar um pouco sem queimar. Derrama-se um pouco de água, bastando cobrir a carne, e deixa-se

cozinhar. Renove a quantidade de água sempre que for preciso, até a carne ficar macia. Adicione legumes em pedaços e sal a gosto. Quando os legumes estiverem macios, está pronto para servir.

55. Carne Seca

Cozinha-se ligeiramente em água fervendo para remover o sal, depois se pode assar ou fazer ensopada como já foi explicado com a carne fresca.

56. Mix Carne E Batata

Carne Moída
Batata, cebola
papel alumínio

Tempere a carne moída com sal e cebola picada. Corte a batata ao meio, separando-a em duas partes iguais. Faça um "buraco" em uma das metades da batata, de forma que você possa colocar a carne moída neste "buraco". Junte as duas metades da batata e

a envolva no papel alumínio. Coloque na brasa de seu "fogão" mateiro por cerca de 50 minutos. Desenrole a batata e com uma colher misture a carne moída com a batata.

Obs.: A carne moída não pegará cor, porém deverá estar cozida. Coma com colher, raspando a batata e misturando à carne.

57. Carne Guisada

2 kg de patinho ou paleta
2 xícaras (chá) de óleo
sal
alho
pimenta do reino
vinagre
alecrim
6 cebolas pequenas inteiras

Corte a carne em pedaços regulares. Tempere com sal, alho, pimenta e vinagre; deixe descansar no mínimo 2 horas. Leve

uma panela grade ao fogo com óleo para esquentar; junte a carne virando para dourar de todos os lados, pingando água quente de vez em quando para ficar macia. Adicione as cebolinhas e tampe para abafar, em fogo brando. Retire a carne e as cebolas para uma travessa. Engrosse o molho com meia colher de farinha de trigo. Prove os temperos. Espalhe o molho sobre a carne. Sirva com batatas alouradas ou angu.

58. Almôndegas

½ kg de carne de vaca, magra, moída. Junte uma xícara de miolo de pão, embebido no leite e espremido. Uma cebola picada frita, 4 dentes de alho amassados, noz-moscada, sal, pimenta-do-reino e uma colher de sopa de farinha de trigo; 3 ovos inteiros, 1 xícara de chá de salsa picada. Misture tudo muito

bem, faça as almôndegas em bolas de tamanho regular. Leve para fritar aos poucos em uma panelinha com óleo. Deixe dourar de todos os lados e retire para escorrer em papel absorvente. Sirva simples ou com molho acebolado, polvilhadas de queijo ralado.

59. Bolinhas De Carne

½ kg de carne cozida e moída
1 pãozinho, 1 copo de leite
1 cebola picada
1 colher (sopa) de margarina
1 colher (sopa) de manjerona
3 ovos inteiros
sal, pimenta, alho
2 colheres (sopa) de farinha de trigo

óleo para fritar

Em uma tigela junte todos os ingredientes da receita amassando bem, forme as bolinhas do tamanho de nozes. Frite em óleo quente até dourar. Sirva como guarnição.

60. Contra Filé Ao Chefe

Tempere com alho e sal, um bom pedaço de contra-filé. Doure na frigideira com parte de óleo e parte igual de manteiga. Quando estiver ao ponto passe para uma travessa aquecida. Na mesma frigideira doure ligeiramente uma cebola em fatias, junte uma

colher (sopa) de extrato de tomate, tempere com sal e molho de pimenta, acrescentando um pouco d'água e vinagre. Arrume esse molho sobre o filé, guarneça com batatas fritas, ovos cozidos e um ramo de salsa.

61. Bife Simples

Para que um bife fique bom, o importante é escolher uma destas carnes: contra-filé, alcatra, filé mignon.

Limpe, lave e enxugue, retire as gorduras, peles e nervuras, corte os bifes em tamanhos regulares, coloque na tábua própria e bata com o batedor. Tempere com sal, alho e pimenta, se gostar.

Pouco antes de servir, frite os bifes, um de cada vez, em frigideira com pouco óleo. Não

tampe a frigideira, pois isso fará com que a carne cozinhe (soltando água), em vez de fritar. Vá arrumando numa travessa aquecida. Sirva com molho acebolado.

Molho Acebolado

Corte 2 cebolas grandes em rodela, leve ao fogo em uma frigideira com óleo para fritar. Junte um tomate, sem pele e sem sementes, picado. Vá pingando água ou caldo de carne. Tempere com sal, pimenta, vinagre, molho inglês, salsa picadinha. Sirva sobre os bifes.

62. Bife A Milanese

4 bifes de coxão mole
pimenta
2 ovos batidos
5 colheres (sopa) de farinha de trigo
5 colheres (sopa) de farinha de rosca
2 colheres (sopa) de margarina

Se os bifes forem muito grandes, corte-os ao meio. Salpique-os com sal e pimenta. Bata os bifes com o batedor de carne, sobre uma tábua. Num parto coloque a farinha de trigo, em outro os ovos batidos e num terceiro a farinha de rosca.

Primeiro, passe o bife na farinha de trigo, depois no ovo e por último na farinha de rosca. Dê uma sacudida no bife para tirar o excesso de farinha de rosca. Aqueça a margarina e coloque os bifes para fritar, não esquecendo de virá-los para que frite por igual dos dois lados.

No caso da margarina secar muito depressa, acrescente um pouco mais. Sirva os bifes numa travessa com gomos de limão. Guarneça com folhas de alface.

63. Guisado À Caçadora

Corte carne magra ou caça em pequenos pedaços quadrados de 2 a 3 cm de lado. Misture um pouco de farinha de trigo, sal e pimenta do reino, e depois esfregue bem a carne nesta mistura. Põe-se então a carne numa panela com pouca gordura para frigar, mexendo-se continuamente com a panela para tostar sem queimar a superfície da

carne. Junte água limpa, e pendure sobre o fogo, mas a uma boa distancia. É importante que a água se mantenha a ponto de ferver, sem entretanto ferver. Se junta a seguir legumes cortados, como batatas, cenouras e cebolas. Atenção: a água deve apenas cobrir os alimentos – nada mais. Cozer até ficar macio. Sirva.

64. Picanha do Avesso “Al Sandor”

1 picanha de aproximadamente 1,4 kg
400 g de queijo provolone
Sal grosso

Use picanha maturada e retire o excesso de gordura. Fure a picanha na diagonal, de um lado para o outro, deixando dois centímetros

nas laterais. Vire a ponta para dentro até deixá-la no avesso, recheie com o queijo, costure as pontas e salgue. Coloque na grelha e vá virando freqüentemente para o queijo derreter por igual. Corte fatias generosas.

65. Strogonoff

1 kg de filé mignon
3 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
1 lata de creme de leite
1 colher (sopa) de extrato de tomate
1 colher (chá) de molho inglês
sal e pimenta a gosto

Corte a carne em quadradinhos, retirando a gordura. Aqueça a manteiga ou margarina. Junte a carne e deixe fritar bem. Geralmente a carne solta um pouco de água. Deixe que ela cozinhe nesta água e, se secar muito, junte um pouco de água quente.

Experimente um quadradinho e veja se a carne já está pronta.

Misture o creme de leite, o extrato de tomate e o molho inglês. Despeje em cima da carne e mexa bem. Junte sal e pimenta e experimente conforme sua preferência. Aqueça e sirva.

Se quiser, junte 1 lata de cogumelos escorridos, junto com o creme de leite. Come-se com arroz, com purê de batatas ou batatas palito e até com nhoque.

66. Carnes

- Quando for dourar qualquer pedaço de carne, será mais rápido e melhor se a carne estiver bem seca e a gordura da panela bem quente.
- Amaciando:

Bife: Passe na carne uma mistura de vinagre com óleo. Deixe ficar duas horas.

Carne Cozida: Adicione uma colher (sopa) de vinagre à água do cozimento.

Carne rija ou caça: Faça um molho vinagrete de partes iguais de vinagre e caldo de carne quente. Coloque sobre a carne e deixe ficar durante duas horas.

Galinha Velha: deixe de molho em vinagre algumas horas antes. Isto fará com que ela fique macia como uma franguinha.

- Quando for fazer bolinhos de carne e não tiver ovos, substitua por batata cozida amassada. Cada ovo deve ser substituído por uma batata.
- Para maior garantia ao comprar carne moída, não compre a que já estiver no balcão. Mande moer a carne na hora.
- Nunca compre carne em açougue que tenha luz vermelha, pois com essa luz não poderá perceber se a carne é fresca ou não.
- Os bifes não ficarão duros nem formarão água se não temperá-los com vinagre ou limão.
- Para dar uma cor dourada aos bifes, coloque na hora da fritura uma colher (sobremesa) de massa de tomate.
- Os bifes douram mais rápido se colocar uma pitada de açúcar no óleo de fritura.
- O bife à milanesa ficará mais gostoso se misturar à farinha de rosca com um pouco de manjeriço picado e alguns dentes de alho, picados e amassados.

- Ao preparar bifés à milanesa, tempere a carne, passe na farinha de trigo, depois em claras batidas e na farinha de rosca. A clara não deixa o óleo espumar.

67. Cebolas Douradas

Dourar rodela de cebola (quantidade generosa), não deixar queimar. Salpicar com um pouco de farinha de trigo, deixe cozinhar um pouquinho, mexendo sempre. Juntar uma

clara de ovo e uma colherada de vinagre. Deixe ferver 2 minutos. Junte a gema batida com um pouco de água fria. Acabar de cozinhar e servir.

68. Cebola Na Brasa

Cebola

Envolva-os em papel alumínio (com a parte brilhante para dentro) e cubra de brasa.

69. Anéis De Cebola

4 cebolas grandes
2 ovos batidos
3 colheres (sopa) de queijo ralado (opcional)
sal a gosto
óleo para fritar

Bata os ovos e misture-os com o queijo ralado e uma pitada de sal. Passe as rodela de cebola pelos ovos batidos e frite-as em óleo muito quente. Retire-as com a escumadeira e coloque-as sobre papel absorvente para retirar o excesso de gordura. Sirva em seguida.

Descasque as cebolas, lave-as e corte-as em rodela grossas.

70. Sopa De Cebola

3 colheres (sopa) de margarina
½ kg de cebolas cortadas em fatias finas
3 colheres (sopa) farinha de trigo
2 litros de caldo de carne (ou galinha)
2 copos de leite, sal, pimenta do reino

Doure a cebola na margarina, polvilhe com a farinha de trigo, junte o caldo de carne, o leite, tempere com sal e pimenta, deixe ferver. Servir com queijo ralado e torradas.

71. Creme De Cebola

3 cebolas grandes
½ colher (sopa) margarina

Molho Branco

1 litro de leite
2 colheres (sopa) bem cheias de farinha de trigo
3 colheres de margarina
sal a gosto

Molho Branco

Ferver o leite e reservar. Em uma panela grande, derreter a margarina em fogo baixo, juntar a farinha. Em seguida colocar o leite aos poucos sem parar de mexer. Acrescentar o sal. Deixe ferver e reserve. Cortar a cebola em tiras e refogar na margarina, sem deixar dourar, acrescentar ao molho branco e ferver por alguns minutos.

- Para evitar que o molho branco empelote, colocar um pouco de leite na farinha e mexer até formar um creme homogêneo, e assim até acabar todo o leite. Caso forme pelotas, passe o molho por uma peneira.
- Pode ser acrescentado creme de leite. Deve ser colocado por último e servir logo em seguida. Não ferver o creme depois de acrescentar o creme de leite.

- Pode-se usar a base do molho branco e variar a sopa, substituindo a cebola por outros ingredientes. Ex: palmito, aspargo, couve-flor e queijos. No creme de queijo, adicioná-los no molho bem quente e não deixar ferver, pois se isso acontecer irá talhar o creme.

72. Cebolas

- Para que as cebolas não brotem e não fiquem murchas, embrulhe cada uma em papel alumínio. Ficarão firmes por muito mais tempo.
- Uma vez cortada à cebola, passe na parte cortada manteiga, e ela se conservará melhor.
- Chore menos descascando cebolas deixando à parte da raiz para cortar por último.
- Descasque sob água fria corrente. Assim não ficará com os olhos ardendo.
- Enquanto estiver cortando, lave as mãos de vez em quando.
- Quando fritar cebolas, passe as rodela no creme de leite e depois na farinha de trigo (elas ficarão crocantes).
- Se não quiser que a salada fique com cheiro forte de cebola, basta deixar de molho a cebola, já picada, numa vasilha com água e uma colher (sopa) de açúcar, durante ½ hora.

73. Cenouras Douradas

5 ou 6 cenouras
sal, pimenta-do-reino
3 colheres (sopa) de manteiga
vinagre

Tire a pele das cenouras cruas.

Corte-as o mais fino possível. Derreta a manteiga, solte as cenouras na panela, salgue, coloque pimenta e algumas gotas de vinagre. Frite ligeiramente e retire. Sirva para acompanhar carnes, aves ou peixes.

74. Cenouras Fáceis

3 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
8 cenouras médias
sal e pimenta a gosto
1 xícara de água
½ xícara de creme de leite
2 colheres (sopa) de salsinha picada

Use cenouras frescas e pequenas. Raspe com uma faca toda a superfície da cenoura. Lave a cenoura e corte em rodela finas. Derreta a manteiga numa panela. Junte as cenouras, o sal, a pimenta e a água. Tampe a panela e cozinhe sobre fogo moderado por 15 minutos ou até que, espetando a cenoura, perceba que ela está macia. Junte os ingredientes restantes e deixe levantar fervura. Sirva imediatamente.

75. Salada De Cenoura Com Abacaxi

3 xícaras de cenouras raspadas e cortadas em pedaços
¾ de xícara de pedaços de abaxi em calda, escorridos e cortados em quadradinhos
½ xícara de passas sem sementes
1/3 de xícara de maionese
½ colher (chá) de sal

Coloque a cenoura em uma peneira para escorrer.

Coloque num prato e misture com os ingredientes restantes. Para ficar mais bonito se quiser poderá servir a salada sobre folhas de alface

76. Folhas Crocantes De Cenoura

1 xícara (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de óleo
sal a gosto
30 raminhos de folhas de cenoura
óleo em quantidade suficiente para fritar

Misture a farinha com o óleo, o sal e 1 xícara (chá) de água. Passe ligeiramente os raminhos na massa sem cobri-los totalmente e frite no óleo quente.

77. Bolinho De Rama De **Cenoura**

Farinha de trigo
Leite, Sal
Rama de cenoura
1 ovo, óleo

colocada até dar consistência para fazer bolinho em colheradas. Colocar em colheradas os bolinhos, em óleo quente.

Picar a rama de cenoura e colocar em uma tigela. Acrescentar ovo, a farinha de trigo, leite e o sal. A farinha de trigo deverá ser

Nota: A rama de beterraba poderá ser usada para fazer também bolinhos bem como, fazer as ramas refogadas.

78. Cereais

- Para obter um cozimento mais rápido dos grãos de cereais, deixe que eles fiquem sempre de molho antes de levá-los ao fogo para cozinhar.

79. Barrinha De **Cereais** Salgada

(para preparar antes de ir acampar – veja também 283 Barrinha de Cereais Doce)

1º ETAPA

1 colher (sopa) de tomate desidratado picado
2 colheres (sopa) de queijo cottage
uma clara

picado
sal

2º ETAPA

3 colheres (sopa) de crispis de arroz
3 colheres (sopa) de flocos de milho
½ xícara (chá) de soja torrada
1/2 xícara (chá) de tomate desidratado picado
2 colheres (sopa) de farinha integral
uma colher (sopa) de tempero pronto
1 colher (sopa) de alga desidratada
2 colheres (sopa) de alface desidratado

Bata no processador a colher (sopa) de tomate e cottage até formar uma pasta. Junte a clara e reserve. Em uma travessa, junte o crispis de arroz, os flocos de milho, a soja, o tomate desidratado picadinho, o alho, o orégano, o kombucha, a alga, alface e o sal. Misture tudo e junte a pasta de cottage. Coloque em forminhas e leve ao forno por cerca de 15 minutos.

(Prazo de validade: 20 dias)

80. Chuchu Empanado

Descasque 2 chuchus e cozinhe-os inteiros com sal. Depois de frios, parta-os em rodela, retire o centro, passando-os em trigo e ovos batidos e pó de rosca. Frite-as em óleo quente.

81. Churrasco

- Na hora de fazer churrasco, em vez de usar gravetos ou jornais, embeba um pãozinho em álcool, coloque o carvão por cima e acenda o fogo.
- *Opção não tradicional:* Antes de fazer churrasco, deixe a carne por algum tempo num molho com sal grosso, Coca Cola e caldo de laranja e limão. O churrasco ficará macio.

82. Couve-Flor Dourada

1 couve-flor média
3 colheres (sopa) de farinha de rosca
2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
2 colheres (chá) de sal
1 gema dura cozida

flor). Quando estiver fervendo, coloque primeiro o sal e depois a couve-flor inteira.

Coloque no fogo água para ferver (uma quantidade suficiente para cobrir a couve-

Quando estiver cozida, escorra a água da panela e coloque-a numa travessa. Derreta numa frigideira a manteiga ou a margarina. Junte a farinha de rosca e mexa bem. Passe a gema cozida por uma peneira e junte a farinha de rosca. Salpique sobre a couve-flor e sirva.

83. Couve-Flor

- Coloque $\frac{1}{2}$ xícara de leite na água em que for cozinhar couve-flor. Ela ficará mais alva e saborosa e não desprenderá seu cheiro característico.

84. Creme de Leite

- Para evitar que talhe ao ser colocado num molho quente, não deixe que ele ferva.
- Se precisar de creme de leite azedo para alguma receita, coloque duas colheres (chá) de suco de limão em cada xícara de creme de leite. Ou então, em lugar do limão, use meia colher (sopa) de vinagre para a mesma medida de creme de leite.
- Substitua por requeijão cremoso (de copo) para fazer seu stroganoff. Assim, o prato ficará mais gostoso e não tão doce.
- Se misturar o creme de leite com duas claras batidas em neve e uma pitada de sal, ele renderá muito mais.

85. Salada De Erva-Doce

1 pé de erva-doce
 $\frac{1}{2}$ pé de alface picado
 $\frac{1}{2}$ cenoura ralada (ralo grosso)
1 colher (chá) de sal

Molho Rose

$\frac{1}{2}$ xícara de maionese
1 colher (sopa) de catchup

Pique a erva-doce em fatias bem finas. Junte os outros ingredientes. Tempere e reserve.

Adicione o molho sobre a salada e salpique salsinha picada

86. Purê De Ervilhas

250g de ervilhas secas
1 colher (sopa) de margarina
sal a gosto
1 dente de alho amassado
1 xícara (café) de leite

Deixe as ervilhas de molho durante 3 horas. Cozinhe em água até amolecerem. Escorra, passe pela peneira. Adicione o alho, o sal, a margarina, o leite e leve ao fogo mexendo sempre até tomar consistência de purê.

87. Ervilhas Sautées

2 latas de ervilhas
3 colheres (sopa) de manteiga
1 cebola ralada
sal, pimenta-do-reino
salsa picada

Doure a cebola na manteiga. Escorra bem as ervilhas, junte ao refogado, tempere com sal, pimenta-do-reino e salsa picada e agite a frigideira levemente. Sirva para acompanhar carnes, frangos, peixes, camarão, etc.

88. Ervilha

- Elas não perderão a cor se juntar uma pitada de açúcar à água de fervura.

89. Farofa

2 e $\frac{1}{2}$ colheres (sopa) de manteiga ou margarina
1 pacote de farinha de mandioca crua
1 colher (sopa) de sal
3 ovos bem cozidos e picados

Derreta a manteiga ou a margarina numa frigideira. Junte a farinha de mandioca, o sal e mexa sem parar até que essa mistura esteja bem dourada e úmida. Junte os ovos, as azeitonas picadas e mexa bem.

90. Farofa de Bacon

2 xícaras (chá) de farinha de mandioca torrada
4 colheres (sopa) de bacon picado
2 colheres (sopa) de molho de tomate
sal a gosto

Frite o bacon em sua própria gordura até ficar crocante. Acrescente o molho, o sal e a farinha e misture bem. Retire do fogo quando a farinha estiver bem quente. Rende 4 porções.

91. Farinha de Trigo

- Para polvilhar facilmente, coloque-a num recipiente com furinhos, como o saleiro.
- Para evitar o aparecimento de bichinhos, coloque dentro do recipiente algumas folhinhas de louro.

92. Feijão Simples

½ kg de feijão
2 colheres (sopa) de óleo
1 dente de alho amassado
½ colher (sopa) de sal

Cozinhe 30 minutos tampado, em panela comum ou 10 minutos (após começar a chiar) na pressão.

Na véspera: coloque o feijão numa peneira e retire todos os grãos quebrados, com casca solta e sujeiras. Passe no jato de água da torneira e coloque numa vasilha, cobrindo com água.

Para engrossar o caldo: pegue uma escumadeira cheia de grãos cozidos. Amasse os grãos num prato e reserve.

Na manhã seguinte: escorra a água onde o feijão ficou de molho e ponha o feijão numa panela com 5 xícaras de água e o sal.

Numa frigideira: refogue os dentes de alho amassados no óleo, deixando fritar bem. Junte a massa de feijão e frite, misturando, até absorver todo o óleo. Junte o conteúdo da frigideira à panela e cozinhe 20 minutos. Serve 4 pessoas.

93. Purê De Feijão

1 xícara (chá) de feijão cozido
½ dente de alho amassado
1 colher (sopa) de óleo
sal a gosto

Passe o feijão cozido pelo espremedor de batata. Doure o alho no óleo, acrescente o purê de feijão e tempere a gosto. Sirva com molho de tomate ou outro da preferência de sua patrulha.

94. Feijão Tropeiro

½ kg de feijão carioca
200g de bacon
300g de lingüiça calabresa
2 cebolas grandes
sal
pimenta do reino
5 xícaras (chá) de farinha de mandioca grossa
5 xícaras (chá) de farinha de milho em flocos

Cozinhe o feijão por mais ou menos 20 minutos (até ficar cozido com o grão inteiro), escorra e separe. Frite o bacon e acrescente a lingüiça, deixe dourar, refogue a cebola junto o bacon, a lingüiça e o feijão escorrido. Mexa bem, acrescente as duas farinhas aos poucos até dar o ponto de farofa, tempere com sal e pimenta do reino.

95. Feijão Tropeiro do Alto do Vale do Paraíba

“Fritam-se na panela de ferro pedaços de gordura picada para torresmo. Tiram-se os torresmos de lado, frita-se aí o tempero e um pouco de feijão. Põe-se essa fritura no feijão que já está no caldeirão, e deixa-se ferver. Põe-se no prato, mistura-se com farinha de mandioca e come-se com o torresmo. Cozinha-se o feijão na véspera. No dia, frita-se bastante torresmo já salgado. Na gordura que restou, frita-se o feijão, e deixa-se ferver para secar bem. Mexe-se com farinha e torresmo.

O feijão deve ser cozido e lavado, para ficar solto o grão. Na panela, fritam-se alguns torresmos de toucinho com sal e com alho. Joga-se aí o feijão, deixando ficar tudo bem sequinho. Por último, coloca-se a farinha de mandioca e mexe-se. Os torresmos são picados bem miúdo. Alguns tropeiros cozinhavam o feijão com pé de porco e costela já salgados e algumas tiras de carne, temperando depois de cozido. Fritava-se o torresmo para comer junto, misturando tudo com farinha”.

96. Virado De Feijão

1 colher (sopa) de óleo
1 colher (sopa) de cebola picada
½ dente de alho picadinho
1 tomate sem pele e sem sementes, cortado em cubinhos
1 xícara (chá) de feijão cozido (com caldo)
sal a gosto

pimenta a gosto
1 colher (sopa) farinha de milho

Aqueça o óleo, refogue a cebola e o alho, adicione o tomate, o feijão e espere levantar fervura. Tempere com sal, pimenta e junte a farinha de milho.

97. Feijão

- Coloque o feijão de molho em água quente por trinta minutos antes do cozimento. Assim, ele cozinha mais rápido.
- Coloque no feijão de molho, de véspera, uma colherinha de fermento em pó. Ele ficará mais macio.
- O feijão cozinhará em menos tempo se der uma primeira fervura por cinco minutos, depois escorrer e deixar cozinhar em nova água.
- Quando cozinhar feijão, só tempere com sal no final do cozimento> Assim, o feijão não ficará duro.
- O feijão ficou muito salgado: adicione algumas folhas de couve (ela absorverá o excesso de sal e dará um ótimo sabor ao feijão).
- Para tirar o excesso de sal do feijão, coloque junto para cozinhar uma ou duas batatas cruas.
- Para que o feijão fique mais saboroso e com o caldo mais grosso, depois de cozido retire uma concha e amasse bem os grãos. Recoloque na panela e leve de volta ao fogo por mais 15 minutos, destampado.
- O feijão fica mais macio se colocar algumas gotas de azeite enquanto ele estiver cozinhando.
- Para tirar o cheiro de queimado do feijão, umedeça um pano e coloque na panela como se fosse uma tampa. Quando o feijão ferver, o cheiro ficará retido no pano.
- Para engrossar feijões aguados, acrescentes uma mistura de água com maisena.
- Outra forma de deixar o caldo de feijão mais grosso é acrescentar uma colher rasa de farinha de trigo.
- Afervente o feijão até que ele cresça. Coloque numa garrafa térmica, juntamente com a água do cozimento até a boca, e feche hermeticamente. Deixe por uma noite. Na manhã seguinte o feijão estará totalmente cozido.

98. Frango No Papel Laminado

Temperar o frango, enrolar em papel laminado e assar nas brasas.

99. Frango Enterrado Na Brasa

1 Frango
Sal
Papel Alumínio

Faça uma fogueira num buraco e deixe até que fique somente brasa. Coloque sal a gosto no Frango e envolva-o em papel

100. Frango Enterrado Na Brasa 2

1 frango limpo
2 kg de sal
6 a 8 claras de ovos

Fazer uma massa com as claras de ovos e o sal. Cubra o frango com a massa. Envolva o

101. Patê De Frango

1 xícara (chá) de frango cozido bem picadinho
2 colheres (sopa) de maionese
3 colheres (sopa) de salsa picadinha

alumínio. Coloque o frango enrolado dentro do buraco com brasa e recubra com barro e depois terra, até fechar o buraco.

Acenda uma nova fogueira sobre o mesmo local (Frango Enterrado). Aguarde aproximadamente 2 horas e retire o frango.

frango em folhas de bananeiras ou algo parecido, em seguida coloque o frango em um buraco, que deverá conter brasa. Depois cubra com mais brasa e, jogue terra. Estará pronto dentro de 3 à 4 horas.

1 colher (sopa) de cebola ralada
Misture todos os ingredientes e sirva com torradas ou fatias de pão.

102. Asinhas Temperadas

12 asas de frango
½ xícara de maionese
1 envelope de sopa creme de cebola
2 limões

Opção para acantonamento na sede: Ligue o forno para aquecer. Numa vasilha, coloque 4 xícaras de água e suco de 2 limões. Deixe as asas de molho na água com limão por 10 minutos. Retire e seque bem.

Unte uma assadeira com manteiga. Despeje o conteúdo do envelope de sopa numa vasilha funda.

Despeje a maionese num prato. Passe as asinhas, uma a uma, na maionese e depois no creme de cebola, como se estivesse fazendo uma milanesa.

Coloque na assadeira untada. Leve ao forno (quente) por 30 minutos, até que fiquem bem douradas.

Dica: Use a mesma receita para fazer coxinhas, peito de frango empanado ou filé de pescada.

103. Strogonoff De Frango

3 peitos de frango cortados e temperados
3 colheres (sopa) de margarina
2 cebolas raladas
sal, pimenta
1 lata de puro purê
3 colheres (sopa) de ketchup
3 colheres (sopa) de molho inglês
2 colheres (sopa) de mostarda
1 lata de cogumelos

1 lata de creme de leite

Leve ao fogo em uma panela regular a margarina, as cebolas, os cogumelos e os peitos de frango. Deixe refogar até alourar; junte então, o restante dos ingredientes, mexendo sempre em fogo brando até ficar cremoso. Sirva com arroz branco.

104. Moela De Frango Com Mandioquinha

400g de moela de frango limpa
1 cebola pequena picada
2 dentes de alho amassados
120g de bacon
1 maço de salsinha
2 tabletes de caldo de galinha
300g de mandioquinha
1 colher (sopa) de vinagre

Deixe a moela de molho em água e vinagre. Frite o bacon e misture a cebola e o alho. Junte o caldo de galinha dissolvido em um litro de água, as moelas escorridas e cozinhe até ficar macia. Junte a mandioquinha picada e acabe de cozinhar. Desligue o fogo e acrescente a salsinha picada.

105. Caldo De Frango

Use a carcaça da ave para fazer um gostoso e nutritivo caldo. Coloque-a em uma panela com 2 litros de água. Adicione:

1 cebola média picada
1 talo de salsão cortado
1 cenoura em rodela
1 colher (chá) de pimenta em grãos

sal
salsa
cebolinha
louro a gosto

Ferva por 45 minutos. Utilize esse caldo para fazer canjas e sopas.

106. Galinha À Pescador

1 galinha caipira não muito nova (*não deve ser galinha de granja*)
3 a 4 kg de sal grosso próprio para gado

Na Sede: Limpe a galinha e dependure pelo pescoço para escorrer a água e o sangue. Costure ou espete palitos na parte do pescoço e embaixo. Enxugue bem a galinha e ponha uma camada grossa de sal em uma panela de ferro. Ponha a galinha por cima deste sal e torne a cobrir com sal, amoldando bem o formato da galinha. Leve ao forno para assar por 2 ou 3 horas. Quando ficar pronta, o sal começa a rachar. Quebre-se o sal (este

não serve mais para ser utilizado), limpe a galinha com um guardanapo e sirva com farofa comum.

No Acampamento: Receita originária das barrancas do Rio Tietê, no Estado de São Paulo. Os pescadores assam a galinha num buraco feito no chão, forram o buraco com folhas de bananeira, tapam com terra e acendem uma fogueira em cima, até terminar o fogo e ficar só braseiro. Peixe também é assado do mesmo modo.

107. Frango

- Tempere a gosto o frango de granja. Numa panela com óleo bem quente, coloque várias rodela de cebola e deixe dourar bem. Adicione o frango temperado. Ele ficará com a cor e o sabor do frango caipira e um agradável aroma.
- Retire a banha amarela que envolve o frango, lave e coloque numa panela para derreter. Em seguida, coloque o frango já cozido que ele ficará muito mais saboroso.
- Para deixar um frango ou galinha bem limpa e branquinha, passe farinha de mandioca, deixando por 5 minutos. Depois, lave com água fria.
- O frango frito fica dourado e sequinho, sem grudar na panela, se colocar uma colher (sopa) de maisena no óleo de fritura bem quente.
- Para desossar um frango, corte a pele das costas no sentido do comprimento. Passe a lâmina da faca entre a carne e os ossos. Quebre os ossos das pernas e vire-as para poder retirar a carne.

- Se a galinha estiver dura e demorando a cozinhar, coloque dentro da panela uma cortiça. Assim, a galinha amolece rapidamente.
- O frango ficará mais macio se colocar no tempero ou no cozimento uma pitada de fermento em pó ou de bicarbonato de sódio.
- Adicione, ao refogar a galinha de granja, duas colheres (sopa) de açúcar. Assim, ela ficará dourada e bem firme quando cozida.
- Antes de temperar o frango, escale com água fervente e suco de limão. O frango ficará menos gorduroso.
- Utilize as sobras do frango assado ou ensopado para fazer risoto, suflê, arroz de forno, canelone, salada, croquete, torta, pudim ou ainda recheios para empadas e pastéis. Misturando com palmito e ervilhas.
- O frango à milanesa ficará mais saboroso se acrescentar um pouco de queijo parmesão ralado à farinha de rosca, antes de fritar.
- Para dar sabor especial a frangos, espalhe um pouco de alecrim antes de grelhar ou assar.
- Amaciando *Galinha Velha*: deixe de molho em vinagre algumas horas antes. Isto fará com que ela fique macia como uma franguinha.
- As aves e os peixes podem ser cozidos da mesma maneira.

108. Frituras

- Para fazer uma fritura na manteiga, acrescente uma colherinha de óleo. Assim, a manteiga não queimará.
- Ao fazer frituras, coloque um pouco de sal no fundo da frigideira, para a gordura não espirrar.
- Não coloque muitos alimentos para fritar ao mesmo tempo, pois isso diminui a temperatura do óleo.
- Para tirar o excesso de óleo dos alimentos fritos, coloque-os entre duas folhas de papel absorvente, comprimindo um pouco, antes de servir.
- Para que o alimento frito não fique cru no centro, corte-o em pedaços mais finos.
- Os alimentos não ficarão encharcados de gordura se fritá-los em óleo bem quente.
- Antes de fritar, jogue no óleo um palito de fósforo. Quando ele acender, retire com um garfo. Isso significa que o óleo já está quente o suficiente para ser usado.
- Para a fritura ficar mais crocante, os chineses fazem uma pré-fritura. Primeiro, deixam os alimentos no óleo quente por uns 2 minutos. Depois, guardam para dourar somente na hora de servir.

109. Hambúrguer

- Faça, quando estiver moldando, um buraco com o seu dedo no meio do hambúrguer. Isto fará com que ele cozinhe mais rápido e quando estiver pronto, o buraco terá desaparecido.

110. Lagosta

- Quando cozinhar lagosta, junte uma cebola à água do cozimento. Quando a cebola estiver cozida, a lagosta também estará.

111. Seleta De Legumes Scout Boy

Sal
papel alumínio
uma batata média
uma cenoura grande
uma cebola pequena
quatro vagens
duas colheres de ervilha
e outros legumes à gosto

Fatiar a batata e a cenoura bem fina, picar bem a cebola e a vagem, adicionar as

ervilhas e os legumes, cortando-os, fatiando-os ou picando-os à gosto.

Misture e tempere os legumes com sal à gosto. Envolve os legumes em um pedaço de papel alumínio sem deixar aberturas ou furos. Coloque-o sobre a brasa de seu "fogão" espere cerca de vinte minutos e sua Seleta estará pronto para comer.

112. Tempurá Falso

Massa:
1 xícara (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de água gelada
1 colher (sopa) de maisena
2 colheres (café) de fermento em pó
1 colher (café) de sal

Recheio:
1 dente de alho
½ tomate picado
½ cebola pequena picada
1 colher (sopa) de talos de salsa

2 colheres (sopa) de talos de brócolis
1 pires de repolho picado
sal a gosto

Refogue os ingredientes do recheio até ficar bem seco e reserve. Misture todos os ingredientes da massa, colocando por último o fermento. Acrescente o recheio à massa, misturando bem. Frite em óleo bem quente e escorra em papel absorvente.

113. Espetinho Vegetariano (ou quase)

Fazer espetinhos com cebola, tomate, pimentão, batata doce pré-cozida, tocinho (bem pouco, só para dar um pouco mais de sabor), salsicha em lata. Pincela-se com um

pouco de margarina e sal. Enrolar em papel alumínio e colocar sob a brasa para ir assando.

114. Legumes

- Aproveite a água do cozimento dos legumes, pois ela contém sais minerais e vitaminas.

115. Leite Azedo Ou Coalhado ?

- Se o leite azedou ou coalhou, não jogue fora, pois ele não está estragado. A coalhada mantém as propriedades nutritivas do leite e, devido às transformações por que passou, é ainda mais digerível. Aproveite a coalhada e o soro numa das receitas de Queijinho Pioneiro ou Queijo Árabe.:

116. Lingüiça

- Para que a lingüiça fique deliciosa, ferva antes em um pouco de água. Quando a água secar, deixe que ela frite na própria gordura, sem acrescentar óleo.
- Lingüiças encolherão menos e não quebrarão se forem fervidas por cerca de 8 minutos antes de serem fritas. Ou poderão ser passadas em farinha, antes de serem fritas.

117. Macarrão

É preciso uma panela de água fervendo aonde se vai colocando o macarrão inteiro ou partido conforme se deseja. É indispensável que haja bastante água e espaço pois o macarrão cozido *crece* e se não houver espaço bastante, acaba grudando.

Depois de colocar o macarrão, deixa-se recomeçar a fervura e mexe-se de vez em quando, adicionando-se sal a gosto. Quando o macarrão estiver cozido, escorre-se a água quente e lava-se em água corrente. Adiciona-se então molho enlatado, ou feito à parte e come-se quente com queijo ralado.

118. Macarrão Com Frango

500g de macarrão
2 peitos de frango
tempero a gosto (sal, tomate, cebola, salsinha...)

Cozinhe os peitos e corte em cubinhos (ou desfie se preferir), ensope e misture ao macarrão já cozido e escorrido.

119. Macarrão Com Sardinha

200g por elemento
óleo
água
sal
sardinha
temperos
queijo ralado

Quebre o macarrão (se for comprido), acrescente água. Revolva com um garfo pra soltar.

Quando estiver mole, escorra, e acrescente um pouco de margarina ou óleo, enquanto quente e despeje a sardinha misturada com os temperos. Não precisa lavar em água fria.

Coloque pra ferver a água. Quando estiver fervendo, coloque um fio de óleo e sal.

120. Talharim Ao Sugo

Cozinhe um pacote de talharim em bastante água, sal e um fio de óleo. Passe o conteúdo de uma lata de molho ao sugo para uma panela e leve ao fogo brando para aquecer.

Escorra o talharim, passe para uma travessa e espalhe o molho por cima. Polvilhe queijo parmesão ralado. Sirva.

121. Espaguete A Bolonhesa

Cozinhe o espaguete em água, sal e um fio de óleo (não deixe cozinhar demais). Passe o conteúdo de uma lata de molho a bolonhesa para uma panela e leve ao fogo brando para

aquecer. Escorra o espaguete, passe para uma travessa, polvilhe queijo parmesão ralado e salsa picada.

122. Bolinho De Macarrão

1 prato (raso) de macarrão cozido
passado pelo moedor
1 ovo batido
1 colher (sopa) de salsa picadinha
pimenta a gosto
1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
1 colher (chá) de fermento em pó
1 colher (sopa) de farinha de trigo

1 e ½ colher (sopa) de farinha de rosca
óleo em quantidade suficiente para fritar

Misture bem o macarrão com o ovo, a salsa, pimenta, o queijo, o fermento, a farinha de trigo e faça bolinhos. Passe na farinha de rosca e frite no óleo quente.

123. Macarrão a Bolonhesa Especial

1 pacote de macarrão
500g de carne moída
½ copo (americano) de azeite
¼ de xícara (chá) de manteiga
1 cebola picada
1 cenoura picada
2 talos de aipos picados
1 xícara (chá) de molho de tomate
1 xícara (chá) de água
sal e pimenta do reino a gosto

Aqueça o azeite e a manteiga e refogue a cebola, a cenoura e o aipo. Junte a carne e

mexa até ela perder a cor vermelha. Ponha o molho e a água. Tempere com o sal e a pimenta e cozinhe até que a carne fique macia. Cozinhe o macarrão em água salgada, escorra-o e sirva com o molho. Preparar o molho fazendo o refogado de óleo, a cebola, alho e em seguida a carne moída com sal, acrescentar a massa de tomate, molho de pomarola e a carne moída. Acrescentar uma colher de chá de açúcar.

124. Omelete de Macarrão

O macarrão deve sempre ser preparado na hora de comer. Se ficar guardado de um dia para o outro, o sabor se altera. Então, aproveite as sobras e faça omeletes, as

chamadas *fritadas italianas*. Bata alguns ovos (de acordo com a quantidade que restar), acrescente as sobras como recheio e frite em óleo bem quente.

125. Macarrão Instantâneo Básico

Siga as instruções da embalagem. Encha uma panela com água e leve ao fogo. Espere ferver e coloque o macarrão instantâneo do sabor que mais gosta. Deixe ferver bem para que ele fique totalmente cozido. Mexa de vez em quando. Jogue o tempero, que vem no pacote do macarrão e, em seguida misture bem. Coloque em um prato fundo. Sirva.

Varições: **Miojolete:** uma mistura de miojo com omelete. **Pastelâmen:** macarrão instantâneo como recheio de pastel. **Pirão de Miojo:** Os únicos ingredientes são farinha e macarrão instantâneo, demora cinco minutinhos pra ficar pronto. Você pode ainda fazer a **Sopa de Miojo**, **Strogonoff de Miojo** e para a sobremesa um **Miojo Doce**.

126. Macarrão Instantâneo Chique

1 pacote básico de macarrão Instantâneo
3 colheres (sopa) de requeijão
3 colheres (sopa) de batata palha

Faça o de sempre prepare o macarrão, e depois de escorrido misture as colheres de requeijão, adicione as batatas em cima e sirva. (Rendimento: 1 pessoa)

127. Macarrão Instantâneo Europeu

1 lata de atum
1 pacote de macarrão instantâneo
1 tomate picado
½ cebola picada
alho, azeite, sal e pimenta a gosto

Cozinhe o macarrão e, sem temperá-lo retire do fogo, misture bem os outros ingredientes e sirva. (Rendimento: 1 pessoa)

128. Macarrão Instantâneo com Legumes

1 Macarrão Instantâneo (qualquer sabor)
1 lata de seleta de Legumes
1Ovo
Queijo Ralado
Coloque água para ferver. Quando estiver fervendo, jogue o Macarrão e os legumes, vá

misturando tudo e deixe por alguns minutos. Jogue também o ovo e mexa bem. Depois, coloque no prato e ponha muito queijo ralado por cima. Sirva. (Rendimento: 1 pessoa)

129. Macarrão Instantâneo Light

1 pacote de Macarrão Instantâneo
1 cenoura pequena
1 cebola pequena
1 tomate
cebola, alho, pimenta calabresa
alfafa, queijo parmesão fatiado

Na sede, cozinhar o macarrão, colocar em um prato, cobrir com o tempero do pacotinho.

Picar as verduras e legumes crus (menos a alface) em pedaços bem pequenos. Misturá-los bem. Sobre a massa pronta, coloque a alface inteira. Por cima, coloque requeijão light e queijo parmesão.

Levar ao forno por 5 minutos (até derreter bem o queijo). Sirva. (Rendimento: 1 pessoa)

130. Macarrão Instantâneo Na Manteiga

1 pacote de macarrão Instantâneo carne ou galinha
1 colher (sopa) de manteiga
shoyu

Faça o Macarrão normalmente, Escorra a água após os 3 minutos de fervura. Derreta a

manteiga na panela, misture o pozinho (tempero). Jogue o macarrão na panela e misture com o caldo de manteiga.

Coloque um pouco de Shoyu. Sirva. (Rendimento: 1 pessoa)

131. Macarrão Instantâneo Ao Molho De Requeijão Com Azeitonas

1 pacote de macarrão instantâneo
2 colheres (sopa) de requeijão
8 azeitonas

Siga as instruções do macarrão instantâneo. Não ponha o tempero, use sal a gosto.

Escorra o macarrão e reserve. Use um prato fundo e ponha o requeijão e as azeitonas (previamente picadas e sem o caroço). Jogue o macarrão por cima do preparado, misture, e sirva. (Rendimento: 1 pessoa)

132. Macarrão Instantâneo Ao Ovo Com Feijão

1 Macarrão Instantâneo
1 ovo
2 conchas de feijão

Coloca-se o Macarrão para cozinhar. Durante o cozimento, mistura-se um ovo, deixando cozinhar tudo junto.

Depois acrescenta as duas conchas de feijão (previamente preparados).

Temperar a gosto. Sirva. (Rendimento: 1 pessoa)

133. Macarrão Instantâneo Presunto E Queijo

1 pacote de macarrão Instantâneo
1 lata de pomarola
presunto, queijo, creme de leite

Preparar o macarrão normalmente. Picar o presunto e o queijo numa panela, colocar o molho para esquentar, colocar o presunto e

quando estiver quente o queijo. Quando o queijo começar a derreter coloque o creme de leite. Após o macarrão pronto misture com o molho e sirva. Para variar substitua o queijo e o presunto por uma lata de sardinha. (Rendimento: 1 pessoa)

134. Big-Miojo

1 macarrão Instantâneo
1 hambúrguer picado
1 ovo (opcional)
cebola, aveia, tomates picados,

agrião, manjeriço, salsinha, orégano, shoyu
Em uma panela colocar a cebola e o hambúrguer, fritar bem. Em outra panela

fazer o macarrão Instantâneo. Juntar os dois e colocar os outros ingredientes, misturar até

ficar no ponto (sempre fogo baixo). Servir. (Rendimento: 2 pessoas)

135. Macarrão

- *Nhoque*: Prepare a massa de nhoque normalmente. Pegue um saco plástico de leite, vazio, faça uma abertura num dos lados e um furo num dos cantos do lado oposto. Coloque a massa de nhoque dentro e vá cortando os nhoques com uma tesoura, diretamente na panela de água fervente.
- Além do sal e do óleo, que vão à água para cozinhar o macarrão, acrescente também um galho de salsa.
- Misture um pouco de pimenta do reino ao queijo ralado.
- Para que o macarrão não grude, regue com um fio de óleo depois de escorrer.
- O macarrão ficará mais saboroso se acrescentar ao molho raspas de noz moscada.
- Cada 100g de macarrão precisa de 1 litro de água para que a massa seja cozida da maneira certa. Prefira as panelas grandes, deixe-o boiar a vontade (não é necessário colocar óleo durante o cozimento, pois com bastante água ele não grudará).

136. Mandioca

- Para cozinhar a mandioca mais rapidamente, não coloque sal na água. Depois de cozida, tempere a gosto.
- Se a mandioca demorar muito para amolecer, troque a água quente por fria. Tampe a panela e leve ao fogo. Depois da primeira fervura, a mandioca ficará macia.

137. Sopa Creme De Mandioquinha

1 colher (sopa) margarina
1 cebola média picada
1 dente de alho pequeno espremido
400 gramas de mandioquinha raspada e cortada em pedaços
4 xícaras (chá) de caldo de galinha
sal e pimenta do reino a gosto
cubinhos de pão tostado na frigideira

Derreta a margarina, frite a cebola e o alho até dourarem. Junte a mandioquinha e mexa bem. Acrescente o caldo de galinha e deixe levantar fervura; abaixe o fogo e cozinhe sem tampa por uns 20 minutos, até que a mandioquinha esteja macia. Passe tudo pelo espremedor ou, com um garfo, esprema o máximo que puder.. Sirva com os cubinhos de pão tostados.

138. Mexilhão

- Para cozinhar, não coloque água, mas apenas um pouquinho de óleo. Leve a panela tampada ao fogo. Eles cozinharão no próprio caldo.

139. Milho

- Para o milho verde ficar bem amarelo, adicione 1 colher (chá) de suco de limão à água em que estiver cozinhando, um minuto antes de retirá-lo do fogo.
- Cozinhe a espiga de milho em água sem sal. Só depois de cozida é que a espiga deve ser deixada em água salgada. Assim, ela não fica dura.
- Para tirar o cabelo do milho umedeça uma toalha de papel ou um pano poroso e passe bem na espiga de milho. Os cabelos saem com facilidade.

140. Milho Assado Na Brasa

Colocar o milho verde em espiga na grelha, e ir "regando" com água e sal, até o cozimento.

141. Milho Na Manteiga

2 latas de milho
2 colheres (sopa) de manteiga
1 cebola ralada
1 pires de cebolinha verde picada
sal, pimenta-do-reino
salsa picada

Escorra o milho em um escurridor, ponha em uma panela, cubra com água e leve ao fogo para uma fervura de 15 minutos. Doure a cebola na manteiga, junte as cebolinhas verdes e o milho escorrido. Tempere com sal, pimenta-do-reino e salsa. Sirva para acompanhar assados.

142. Molho Al Sugo

1kg de tomate bem maduro (8 grandes)
4 colheres (sopa) de óleo
1 cebola média picada
2 dentes de alho amassados
2 colheres (sopa) de salsinha picada
sal, pimenta-do-reino

Lave os tomates. Retire a pele (mergulhe-os em água fervendo por alguns segundos), corte-os ao meio e retire as sementes. Pique a polpa do tomate em cubinhos bem

pequenos (dentro de uma vasilha para não desperdiçar o suco). Leve o óleo ao fogo em uma panela para aquecer. Junte a cebola, o alho e faça dourar ligeiramente. Acrescente o tomate e a salsinha, tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto; cozinhe em fogo baixo por 20 minutos. Esse molho é suficiente para 1 pacote de macarrão (500g).
Rendimento: 4 pessoas. Tempo de Preparo: 40 minutos

143. Molho À Romanesca

3 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
2 colheres (sopa) de cebola picada
3 colheres (sopa) de farinha de trigo
3 xícaras de leite
1 xícara de ervilha fresca cozida ou 1 lata
½ xícara de presunto cortado em cubinhos
2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
sal, pimenta-do-reino

Em uma panela, leve a manteiga ao fogo. Junte a cebola e deixe dourar. Acrescente a farinha e mexa até obter uma massa. Vá juntando o leite aos poucos, mexendo sempre, até dissolver bem a farinha. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Junte o restante dos ingredientes, misture e deixe cozinhar por 3 minutos. Esse molho é suficiente para 1 pacote de macarrão (500g)
Rendimento: 4 pessoas Tempo de Preparo: 20 minutos

144. Molho Branco

3 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 e ½ xícara (chá) de leite
½ cebola bem picadinha
1 colher (sopa) de margarina
sal e noz-moscada a gosto

Dilua a farinha no leite e reserve-a. Refogue a cebola na margarina, acrescente a mistura reservada e cozinhe, mexendo sempre, até engrossar. Tempere com sal e noz-moscada.

145. Molho Branco Especial

- Para dar um sabor especial ao molho branco, aqueça bem o leite com uma folha de louro e uma cebola descascada. Se quiser, adicione um cravo da índia. Depois, deixe em lugar quente durante quinze minutos. Em seguida, escorra e prepare o molho branco.

146. Molho de Lingüiça

1 lata de molho pronto
2 latas de água
2 cebolas picadas
orégano, alho, óleo
½ kg de lingüiça calabresa cortada em rodela
sal, pimenta

Frite a lingüiça e reserve. Doure o alho e a cebola no óleo em que foi frita a lingüiça. Acrescente sal, pimenta, orégano, água, molho pronto, a lingüiça e deixe ferver por 15 minutos.

147. Molho de Tomate

1 caixa de purê de tomate
1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
1 cebola ralada
1 dente de alho amassado
3 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de manjeriço
1 colher (chá) de sal
½ colher (café) de pimenta do reino
1 colher (chá) de açúcar

Derreta a manteiga em uma panela e junte a cebola para refogar por 10 minutos, em fogo baixo, sem deixar escurecer.

Junte o alho e cozinhe por mais 2 minutos. Adicione a farinha e cozinhe até que esteja bem misturada, sem empelotar.

Retire do fogo e junte o purê de tomates, mexendo bem para que fique um molho uniforme.

Acrescente o manjeriço, leve ao fogo e espere ferver. Abaixar o fogo e deixe cozinhar por 20 minutos.

Tempere com pimenta do reino, sal e açúcar.

148. Molho de Tomates

Doure em ½ xícara de óleo três dentes de alho amassados, junte duas cebolas picadas e deixe refogar. Adicione ½ kg de tomates (sem pele) picados, dois tabletes de caldo de galinha, 1 colher (sobremesa) de extrato de tomates, molho de pimenta, 3 xícaras (chá)

de água quente e deixe ferver em fogo brando, até formar um molho consistente. Prove o sal. Empregue este molho para macarrão, bifês à parmegiana, nhoques, pizza, etc.

149. Molho Para Salsicha

1 lata de molho pronto
2 latas de água
2 cebolas cortadas em fatias
2 colheres de salsa picada
2 colheres de cebolinha verde picada
1 pimentão picado
azeitonas
sal – pimenta – óleo

Frite no óleo a cebola, o alho, a cebolinha e o pimentão. Junte o molho, a água, tempere com sal e pimenta e deixe apurar. Por último, acrescente a salsa picada e as azeitonas. Está pronto para empregar sobre as salsichas. Pode acompanhar o cachorro quente ou salsichas com arroz, macarrão, etc.

150. Molho Mineiro de Repolho ao Alho e Óleo

5 dentes de alho
3 cuié de omelete
1 cabeça de repolho
salar a gosto

Casca o alho, pica o alho e soca o alho com o sal.

Quente o omelete na panela. Foga o alho socado no omelete quente. Pica o repolho beeeeeemmmmm finnn. Foga o repolho no omelete quente junto com o alho fogado. Poim a mastomati e mexi cum a cuié pra fazê o moi. Sirva com rois e meleti.

151. Molho Ácido

- Para que o molho de tomate não fique ácido, acrescente uma colher de sopa de creme de leite.
- Para tirar a acidez do molho de tomate, coloque uma pitada de açúcar no final do cozimento.
- Para tirar a acidez dos molhos de tomate, prepare com todos os temperos e coloque alguns pedaços de batata ou cenoura, durante a fervura.

152. Molho Muito Claro

- Coloque algumas gotas de molho de soja – shoyu (encontra-se em mercearias)
- Doure bem a farinha antes de acrescentar o líquido. Isto também não deixará que o molho empole.
- Acrescente duas colheres (chá) de café solúvel ao molho de carne.

153. Molho Gorduroso

- Se estiver muito oleoso, acrescente uma pitada de bicarbonato de sódio.

154. Molho Ralo

- Misture água e farinha ou maisena até conseguir uma massa uniforme, Adicione gradualmente ao molho já existente na panela, mexendo constantemente, até ferver.
- Para engrossar um molho, experimente usar batatas cozidas e passadas no espremedor.

155. Ovo No Barro

Basta envolver o ovo com uma camada de cerca de 2 cm de barro, após, coloque-o no fogo em

brasas. Quando o barro secar e começar a rachar, é sinal de que o ovo está pronto.

156. Ovo No Espeto



Faça um pequeno furo nas duas extremidades do ovo com a ponta de uma faca (o furo tem que ser suficiente para a vareta). Depois pegue uma vareta de bambu fino e coloque nos buracos do ovo, mas cuidado para não derramar, coloque-o na brasa como se fosse churrasco. Após, coloque o espeto com o ovo a uma distância de cerca de 15 cm de um

fogo em brasas. É normal, que enquanto o ovo estiver no fogo derrame um pouco de sua gema, porém, quanto menor for o buraco onde foi colocado o espeto, menos conteúdo será derramado. Uma opção para tapar o vazamento do ovo é utilizar a massa do pão de caçador.

Você pode utilizar um arame pré-aquecido ou para amolecer a casca mergulhe o ovo no vinagre por 15 minutos antes de furá-lo.

157. Ovo Na Casca De Laranja

Corte uma laranja ao meio e tire o miolo, pegue o ovo, quebre e coloque dentro da

casca de laranja e deixe fritar colocando a casca em meio às brasas.

158. Ovo Chorão

Coloque o ovo entre 5 e 10 cm das brasas da fogueira. Esperar 2 minutos e virar com cuidado. Quando ele começar a chorar

(uma gota de água aparece na casca), ele está pronto.

159. Ovo Cozido

Coloque os ovos numa panela, cubra com água fria e ponha um pouco de vinagre ou sal. O vinagre fará com que os ovos não rachem e percam a clara pela rachadura, enquanto estão cozinhando. Deixe a água levantar fervura e tire do fogo. Deixe na

panela coberta por 15 minutos, depois escorra a água quente. Agora sacuda a panela de lá para cá, fazendo com que a casca do ovo rache. Esfrie com água e descasque.

160. Ovo Acebolado

1 cebola
1 ovo
papel alumínio

na parte maior, quebre o ovo. Feche a cebola e enrole no papel alumínio e leve a fogo por 30 minutos. Sirva.

Corte a cebola na horizontal, faça um buraco

161. Ovo Com Batata

Pegar uma batata grande, tirar a tampa e abrir um buraco na batata para colocar um ovo (com casca e tudo!) e tampar com a própria batata. O que foi retirado dela coloca-

se no envelope de alumínio e coloca o envelope e a batata com ovo na brasa e terá tudo cozido após uns 20 min aproximadamente.

162. Ovo Na Pedra

Pode se fazer um envelope de alumínio e dentro dele coloca-se batata fatiada como batata chips bem fininha, cenoura fatiada igual à batata, cebola picadinha bem pequena, e sal; misture tudo e

embrulhe em papel alumínio. Não deixe buraco. Coloque este envelope na brasa. Depois de um tempo estará tudo cozido e pode comer com uma seleta de legumes cozidos.

163. Ovos Pochê

Leve uma panela pequena ou frigideira ao fogo com água. Quando levantar fervura junte um pouco de vinagre. Quebre o ovo em uma tigelinha e ponha com cuidado na água.

Tampe a panela, apague o fogo e deixe cozinhar só no calor da água por cinco minutos. Retire com uma espumadeira. Sirva com sal ou com molho de tomates.

164. Omelete Simples

8 ovos ou mais
sal, pimenta do reino
salsa picada
óleo ou manteiga

Bata os ovos inteiros até espumarem. Tempere com sal, pimenta e salsa.

1ª Opção: Leve uma frigideira ao fogo com óleo e deixe esquentar, derrame os ovos de forma que torne o fundo da frigideira. Deixe fritar em fogo brando. Levante as bordas com o auxílio de uma espátula e vá enrolando até que fique dourado. Retire para uma travessa e sirva bem quente.

2ª Opção: Untar 8 pedaços de papel alumínio e preparar envelopes, deixando apenas uma extremidade aberta. Dividir o preparado nos 8 envelopes, fechá-los e levar ao braseiro por aproximadamente 15 minutos. Não esquecer de virar os envelopes, uma vez, para cozinhar por igual.

Para fazer omeletes mais leves e fofos, adicione uma pitada de maisena, antes de bater. Para variar, junte ao bater os ovos, presunto picado, bacon frito, queijo, etc.

165. Patê De Ovos

4 ovos cozidos bem picados
1 cebola picadinha
salsinha picada
sal

maionese

Misture todos os ingredientes e sirva com torradinhas ou fatias de pão.

166. Ovos Mexidos

3 ovos
3 colheres (sopa) de leite
½ colher (café) de sal
1 e ½ colher (chá) de manteiga

Quebre os ovos numa vasilha. Junte o leite e tempere com sal (acrescente ½ colher (café) de pimenta do reino, se quiser um sabor mais picante). Bata com um garfo até ficar espumoso. Reserve.

Derreta a manteiga numa frigideira e, sem tirar do fogo, despeje os ovos. Em fogo brando, cozinhe, mexendo sempre, até formar flocos macios, sem qualquer parte crua.

Dica: Se quiser transformar numa fritada: junte 1 tomate picado, 3 fatias de queijo prato e 3 fatias de presunto picadinho. Misture polvilhe com orégano e queijo ralado (1 colher de sopa).

167. Ovo Frito

1 colher (chá) de manteiga
1 ovo
½ colher (café) de sal

Derreta a manteiga numa frigideira. Enquanto isso, dê uma batida (de leve) com a casca do ovo numa xícara e quebre o ovo com cuidado.

Quando a manteiga estiver bem quente, despeje o ovo.

Espalhe o sal por cima. Deixe fritar até a borda ficar ligeiramente dourada e a gema crua. (1 pessoa)

168. Omelete Com Carne

200g de carne cozida, desfiada
½ cebola cortada em rodela
1 colher (sopa) de óleo
1 colher (sopa) de salsa picadinha
1 colher (sopa) de cebolinha picadinha
3 ovos batidos, sal, pimenta

Refogue a carne e a cebola no óleo. Junte a salsa, a cebolinha, despeje os ovos, tempere com sal e pimenta, deixe cozinhar em fogo brando, de ambos os lados, até dourar.

169. Salada De Ovos

Cozinhe 1 ovo para cada pessoa (ex.: 7 ovos para 7 pessoas). Depois de cozinhar coloque numa vasilha separando a gema da clara, amasse e misture bem.

Coloque numa vasilha, corte 1 tomate para cada pessoa e tempere bem com salsinha, cebolinha, sal e um pouco de azeite (que pode ser desnecessário), junte aos ovos. cozinhe 1 batata para 3 pessoas. Coloque um pouco de mostarda preta na batata depois de cozida corte em pedaços.

Corte 1 maçã para cada 2 pessoas, e coloque junto ao ovo e ao tomate. Corte em 2 pedaços algumas azeitonas (lembre-se de tirar o caroço) e misture todos ingredientes colocando por último a batata, misture muito bem.

Sugestões: comer no pão de forma ou bisnaguinha, ou comer acompanhado de arroz e alface. Essa saladinha é muito gostosa e não estraga. Se for guardar, deixe para colocar a mostarda na hora de servir para a patrulha.

170. Pão com Ovo

- 2 fatias de pão
- 1 colher (de sopa) de manteiga
- 1 ovo
- 1 pitada de sal

Aqueça um frigideira antiaderente, coloque a metade da manteiga e doure as fatias de pão dos dois lados. Retire da frigideira e reserve.

Coloque o restante da manteiga na frigideira e frite o ovo polvilhado com sal. Coloque o ovo sobre a fatia inteira, cubra com a outra recortada e sirva quente.

Opção: utilize ovos de codorna.

171. Ovos

- Para determinar se um ovo é fresco sem ter que quebrar a casca, mergulhe o ovo em uma panela com água fria e salgada. Se o ovo afundar, é fresco. Se boiar, jogue o ovo fora.
- Ovos frescos são firmes e esbranquiçados. Ovos velhos são moles e brilhantes.
- Para determinar se um ovo é cozido, faça-o rodar. Se rodar, é um ovo cozido. Se somente balançar irregularmente, é um ovo cru.
- Faça um pequeno orifício no ovo com um alfinete e ele não quebrará quando colocado em água fervendo.
- Ovos quando batidos em temperatura ambiente tornam-se mais fofos e crescem mais.
- Quando os ovos ficarem grudados na caixa de papelão, umedeça a caixa e os ovos poderão ser retirados sem que se quebrem.
- Um pequeno funil ajudará a separar as claras das gemas. Quebre o ovo sobre o funil e as claras descerão, enquanto a gema ficará em cima.
- A qualidade dos ovos é a mesma, sejam eles brancos ou vermelhos.
- Para a fritada ficar mais macia, junte aos ingredientes uma colher (sopa) de leite para cada ovo.
- Ao fazer omeletes, suflê e fritadas, adicione uma pitada de fermento em pó aos ovos batidos. Eles renderão mais.
- Para as omeletes não grudarem, esfregue sal no fundo da frigideira.
- Para evitar que os ovos fritos grudem, aqueça bem a frigideira antes de colocar manteiga ou óleo. Se a frigideira for nova, ferva nela um pouco de vinagre antes de usar.
- Adicione algumas gotas de limão e uma pitada de sal ou de açúcar às claras batidas em neve para que fiquem mais firmes.
- Para que as claras batidas em neve fiquem firmes, coloque uma pitada de bicarbonato de sódio nas claras antes de bater.
- Quebre os ovos numa caneca ou em outro recipiente à parte. Assim, se eles não estiverem bons, não estragarão os outros ingredientes.

172. Palmito

- Para que o palmito fique macio como os de lata, leve ao fogo o suco de um limão grande, água e sal. Quando estiver fervendo, desfolhe o palmito e corte, com uma faca inoxidável, diretamente na água fervente. Deixe cozinhar até ficar macio, escorra e prepare como quiser.

173. Panquecas & Pastéis

É um bom substituto para o pão e pode ser feito rapidamente, sem muita complicação. Desmancha-se farinha de trigo em água ou leite e depois se acrescenta gema de ovo e sal, misturando até ter a consistência de um mingau.

Coloca-se no fogo uma frigideira com pouca gordura, só o bastante para umedecê-la. Deixando o fogo brando, despeja-se a massa em quantidade equivalente a uma xícara. Quando estiver com a aparência de um ovo frito, vira-se sem tocar na panqueca com um movimento brusco da frigideira, deixando cozinhar o outro lado.

174. Massa para Panquecas:

Junte lentamente 2 copos de leite, 2 copos de farinha de trigo, 4 ovos inteiros, sal, 1 colher (café) de fermento. Para panquecas salgadas acrescentar na massa 1/2 colher de (chá) de sal e doces 1 colher de (sopa) de açúcar.

Leve para fritar em frigideira untada de manteiga. As panquecas devem ficar bem finas (se a massa estiver grossa, junte um pouco mais de leite). Vire dos dois lados, para dourar. Vá empilhando em um prato aquecido.

Sirva com açúcar e canela, pode ser também com mel, ou geléias. Recheios Salgados: carne, frango, camarão, palmito, etc.

175. Massa para Pastéis:

Junte em uma tigela 3 xícaras (chá) de farinha de trigo, 1 xícara (café) de óleo, água morna e sal o suficiente. Vá amassando, juntando salmoura até dar consistência macia, mas firme, que se desprenda das mãos. Passe para a mesa polvilhada, sovando até ficar bem lisa. Estenda aos poucos, fazendo os pastéis, recheando com o recheio de sua escolha: carne, palmito, camarão, etc.

176. Recheio para Pastéis ou Panquecas

De Carne

Tempere ½ kg de carne moída com sal, alho, pimenta e vinagre. Faça um refogado com óleo, alho, cebola picada e tomates picados, sem peles e sementes. Junte a carne, misture bem, deixe cozinhar em fogo brando. Quando pronta, retire do fogo, junte salsa picada, ovos cozidos e azeitonas.

De Camarão

Descasque e tire as vísceras do camarão, lave bem, deixe escorrer. Tempere com limão, alho, sal e pimenta. À parte, faça um refogado com manteiga, alho, cebola picadinha, tomates sem

peles. Deixe formar um molho. Junte os camarões, prove os temperos, deixe cozinhar até ficar bem consistente. Junte salsinha picada.

De Palmito

Faça um refogado com manteiga, alho, cebola, tomates sem peles, junte uma lata de palmito picado, com algumas gotas de limão. Deixe cozinhar por 5 minutos, junte cebolinha-verde e salsa picada

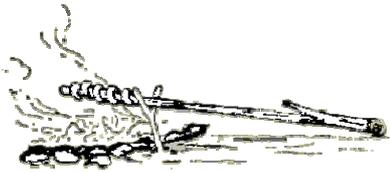
De Legumes

Aproveite sobras de legume para recheiar, usando cenoura cozida, espinafre cozido e picado, etc

177. Panquecas

- Para fritar panquecas, unte a frigideira com toicinho; espete-o em um garfo e passe na frigideira quente.
- Coloque um pouco de manteiga ou margarina derretida na massa da panqueca. Assim, não precisará usar óleo cada vez que colocar a massa para fritar.

178. Pão A Caçador (clássico)



Corta-se uma vara resistente, faz-se uma ponta no lado mais fino, tira-se à casca e aquece-se a vara ao fogo.

400g farinha de Trigo
100ml água
1 pitada de Sal
Gravetos limpos e cheirosos

Misture a farinha e o sal, acrescente água até pegar consistência de massa. Amasse com paciência e continuidade até que a massa não grude mais nas mãos.

Prepara-se uma faixa fina de massa, de cerca de 5 cm de largura e cm de espessura, e enrola-se esta massa em espiral em torno da vara. Crava-se a vara próximo ao fogo e deixa-se a massa tostar, bastando dar uma volta na vara de vez em quando.

O pão deve ser comido quente, se possível com manteiga, pois ao esfriar endurece bastante.

179. Pão De Caçador Ou Enroscado

500 g de Farinha de Trigo
1 colher de sopa de Sal
1 xícara de água Morna
1 colher (chá) de fermento em pó químico ou 1 pacote de fermento Monopol

Coloque em um recipiente a água morna, e dilua na mesma, o sal. Agora, misture o fermento com a farinha. Após isso, faça um monte com a farinha de trigo, cave uma depressão e nela coloque um pouco da água

preparada anteriormente, vá mexendo, apertando, colocando mais farinha e água a medida que a mistura vai se transformando em massa.

Amasse com paciência e continuidade até que a massa não grude mais nas mãos. Enrole tubinhos finos e longos de massa nos gravetos, asse sobre brasa.

180. Pão De Frigideira

Esquenta-se uma frigideira, que deve ser então bem untada de gordura, coloca-se dentro a massa de Pão de Caçador e põe-se tudo perto do fogo. Em poucos momentos a massa vai crescer e endurecer. Sustenta-se então a frigideira virada, até que fique quase inteiramente de pé apoiada num dos lados próximo do fogo, para cozer um dos lados

deste pão achatado. Depois se vira e coze-se do outro lado.

Verifique se o pão está suficientemente cozido enfiando nele um palito de madeira. Se não sair massa nenhuma grudada na farpa, o pão está inteiramente cozido.

181. Pão A Caçador De Queijo

400g Farinha de Trigo (3 xícaras)
2 ovos
100ml leite (1 xícara)
1 Pitada de Sal
100g Queijo Parmesão Ralado
Gravetos limpos e cheirosos

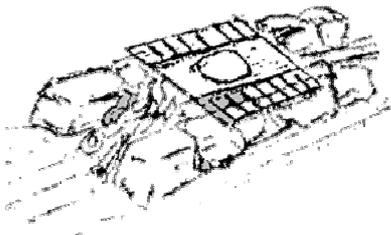
Misture todos os ingredientes menos o leite, vá acrescentando aos poucos até atingir uma consistência de massa, então faça cilindros finos e longos com a massa, enrole-os nos gravetos e asse-os sobre a brasa

182. Pão De Minuto

Utiliza-se a mesma massa da receita do Pão À Caçador Clássico, porém, ao invés de enrolar a massa em um espeto, faça pequenas "bolinhas" com a massa, de

aproximadamente 3cm cada uma. Coloque as bolinhas em uma bandeja metálica e leve ao fogo. Quando as bolinhas secarem, o pão está pronto.

183. Pão De Marinheiro



400g farinha de Trigo
100ml água

1 pitada de Sal
1 chapa de ferro ou uma pedra plana
fermento em pó (se houver)

Misture a farinha e o sal, acrescente água até pegar consistência de massa, faça bolinha de 5cm estique as bolinhas até ficarem com a espessura de 5 ou 6 mm e só colocar na chapa e assar. Uma chapa é fácil de arrumar, pode ser uma lata de óleo aberta.

184. Dampers (pão australiano)

Misture a farinha com uma pitada ou duas de sal e de fermento; faça um monte com a mistura e cave no centro um buraco no qual se derrama água. Mistura-se tudo muito bem, até formar uma bola de massa. Com um pouco de farinha seca espalhada nas mãos para evitar que a massa grude achata-se essa bola até que tome a forma de um pão

redondo ou broa, ou de vários pãezinhos ou bolinhos redondos.

Colocá-los numa grelha, sobre brasas quentes, ou então se empurra para o lado uma parte da fogueira, coloca-se a massa no chão quente, empilha-se em torno dela cinzas quentes, e deixa-se assar. Somente pães pequenos podem ser feitos assim.

185. Massa Para Pães

4 e ½ xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó
2 colheres (sopa) de manteiga
1 xícara (chá) de leite
½ colher (sopa) de açúcar
½ colher (sopa) de sal
gema para pincelar

Em uma vasilha, peneire a farinha de trigo e o fermento. Junte as gemas, a manteiga, o leite, o açúcar e o sal. Misture bem. *Utilize a massa para Pão a Caçador (Enrolado), de Frigideira, de Minuto, etc...*

186. Pão Com Ricota

Pão preto
250g de ricota
1 cebola ralada
1 nabo pequeno ralado
suco de um limão
sal, pimenta do reino
1 xícara de cebolinha verde picada

Rale o nabo e a cebola e passe pela peneira para tirar o excesso de líquido. Passe para uma tigela. Junte o suco de limão, sal, pimenta, a ricota bem amassada e a cebolinha. Passe uma farta camada em fatias de pão preto. Sirva como entrada.

187. Botocudos

Pão preto
Rosbife
Molho tártaro
Sal, pimenta do reino

Passe molho tártaro temperado com sal e pimenta em fatias de pão preto. Recheie com três fatias de rosbife e sirva.

188. Chapati

(tipo de pão muito consumido no Nepal e vários povos no mundo)

2 xícaras de farinha de trigo
1/2 colher (chá) de sal
1/3 xícara de água - mais ou menos

Opcionais:

1 colher (chá) de fermento em pó químico
1 ou 2 colheres (sopa) margarina ou óleo
1 colher (sopa) açúcar ou mel

Com estes ingredientes opcionais, pode ser preciso aumentar a quantidade de farinha. A massa é amassada numa vasilha (sempre pondo primeiro a quantidade de água recomendada ou um pouco menos), e depois acrescentando aos poucos a farinha ou a mistura de ingredientes secos até que fique firme e comece a se soltar dos dedos.

Então se moldam de uns 3 ou 4 cm de diâmetro, que são abertas ao rolo, até ficarem com uma espessura de milímetros, e assadas na frigideira até dourar. Quanto mais longo o tempo de cozimento, mais crocante o chapati.

Com fermento crescerá mais fofo. O acréscimo de um pouco de leite (1/3 xícara de leite em pó) também enriquecerá a receita, tornando o produto mais nutritivo.

Ao final, pode-se passar requeijão, maionese, geléia, ou ainda na frigideira cobri-lo com queijo, ou outras variações que sua imaginação lhe ditar...

189. Pão

- Um talo de aipo (salsão) colocado no saco de pão fará com que ele fique fresco por mais tempo.

190. Peixe Na Areia

Faça um fogo em cima da areia solta. Escolha um lugar bem seco. Embrulhe o peixe em folhas de bananeira ou papel alumínio. Cubra o peixe, que já deve ter sido bem temperado, com areia quente. Deixe por uma hora. Retire o embrulho, coloque numa travessa e verifique se já está cozido. O peixe sairá inteiro da espinha quando estiver

no ponto. Para essa receita, escolha um peixe de mais ou menos 1 quilo. Cada tipo de peixe leva um tempo diferente de cozimento. Os índios fazem muito esse peixe e sabem o ponto exato em que ele está assado, sem relógio. *Sugestão:* o peixe ideal para esse prato é o pacu. Acompanha arroz branco e pirão.

191. Peixe No Barro

Enrole o peixe limpo e temperado em folhas de bananeira de uma boa mão de barro de

uns 3 cm Coloque nas brasas quando o barro estiver bem seco o peixe estará pronto.

192. Peixe Na Brasa

Para pequenos peixes tipo sardinha assá-los na brasa e uma boa opção. E só limpar e

temperar com limão e sal e colocar na grelha com fogo baixo.

193. Peixe em Conserva

Escamar e retirar todas as vísceras do peixe. Retire a espinha cortando-a de lado a lado, junto às costelas, obtendo dois filés. Se desejar, retire a pele. Os espinhos menores não são necessários retirá-los, pois irão se dissolver. Corte os filés em pedaços grossos e deixe-os imersos por 24 horas em salmoura. Retire os pedaços de peixe da salmoura, lave-os muito bem. Deixe escorrer e arrume os pedaços em vidros para

conserva, esterilizados. Em cada vidro de conserva, adicione duas colheres (sopa) de molho de tomate, uma colher (chá) de sal e complete com óleo vegetal não deixando espaço para ar. Tampe. Coloque os vidros tampados num recipiente apropriado, enchendo-o com água até pouco menos que o gargalo dos vidros. Ferva por 3h30 à 4h. Retire os vidros da água, deixe-os esfriar com as tampas voltadas para baixo.

194. Peixe Cozido

Depois de limpo e escamado, deixa-se de molho em suco de limão e sal. Numa panela coloca-se azeite, temperos, e batatas cortadas ao meio e descascadas para cozinhar em uma porção de água que dê

para cobri-las. Quando a batata estiver macia coloca-se o peixe cortado em pedaços ou postas. Mantendo-se a panela no fogo tampada, em 10 à 15 minutos o peixe estará pronto.

195. Peixe Em Escabeche

2 kg de pescada em postas
sal, alho
pimenta do reino
limão
farinha de trigo
óleo para fritar

Molho

1 copo de óleo
4 cebolas grandes
1 lata de molho pronto
3 folhas de louro
8 grãos de pimenta do reino
sal
½ copo de vinagre

Lave e enxugue o peixe, tempere com sal, alho, pimenta e limão. Passe na farinha de trigo, frite em bastante óleo quente até dourar dos dois lados. Reserve.

Leve ao fogo, em uma panela, o óleo, frite as cebolas em fatias finas, acrescente o molho pronto, o louro, os grãos de pimenta, sal e vinagre. Deixe ferver, retire do fogo. Arrume, em uma travessa funda, camadas de peixe e molho. Por cima deve estar o molho. Tampe e guarde, no mínimo por 12 horas para servir (Pode ser feito na véspera e guardado para o jantar do dia seguinte).

196. Peixes Fritos

Depois de limpo e escamado, tempera-se com sal e limão. Leva-se ao fogo uma frigideira com gordura ou óleo e deixa-se ficar bem quente. Passam-se os pedaços de peixe úmidos do molho, em farinha de mesa

ou fubá de milho, colocando-se em seguida na gordura quente. Quando estiverem dourados estão prontos e devem ser postos a escorrer o excesso de gordura.

197. Peixe na Fogueira

Pegue um peixe de meio a grande porte (pode ser temperado no modo normal ou se preferir pode-se utilizar salsinha, cebolinha, azeitonas, vinagre, um pouco de azeite, pimenta do reino, sal, alho...). Depois de

temperado, embale-o com uma volta apenas de papel alumínio, deixando alguns lugares abertos. Pegue uma folha de bananeira e embale o peixe novamente na folha e amarre com barbante. Deixe-o em repouso. Acenda

uma fogueira a ponto que haja brasa suficiente para cobrir o peixe todo, deixe a fogueira queimar bem e após mais ou menos uma hora e meia a duas remova a brasa toda do local da fogueira, cave um buraco com mais ou menos 50cm de profundidade e

coloque o peixe, cobrindo novamente com a terra, colocando sobre a terra as brasas, e continuando assim a fogueira durante mais umas duas a três horas. Remover toda a brasa e a terra sobre o peixe e servir.

198. Peixe na Folha de Bananeira

01 pargo ou peixe vermelho similar inteiro (800g a 1kg)
½ colher (chá) de sal
½ colher (chá) de pimenta branca
03 colheres (sopa) de molho de peixe ou soja
½ xícara (chá) de suco de limão
02 talos de erva cidreira em pedaços grandes
02 cebolas picadas
02 dentes de alho esmagados
02 pimentas dedo de moça picadas

Cebolinha
¼ xícara (chá) de gengibre
¼ xícara (chá) de manjeriço
01 folha grande de bananeira jovem

Limpe e tempere o peixe com todos os ingredientes, enrole na folha de bananeira e cozinhe no vapor por cerca de 15 minutos. Acompanhamento: Arroz / Molho (suco de limão, erva cidreira e pasta de pimenta).

199. Peixe na Taquara

Uma tainha ou anchova de um quilo e meio a dois
Mangerona, alho e sal

Moa as folhas de Mangerona previamente lavadas, juntamente com os dentes de alho descascados e o sal. Coloque o peixe já limpo e lavado dentro de uma fôrma e aplique o tempero. Deixe em contato por mais de uma hora, virando e esfregando o caldo (tempero) no peixe. Depois faça uma farofa com bastantes ovos cozidos e azeitonas. Coloque a farofa no interior do peixe e costure a barriga, para não cair quando você virar o mesmo.

Em uma taquara de aproximadamente um metro de comprimento e 4 a 5 centímetros de diâmetro, faça dois cortes de mais ou menos 0,70 metros, em X, de tal forma que parte da taquara fique longitudinalmente cortada em quatro. Remova duas destas tiras de taquara, de lado oposto, de tal forma que o restante pareça uma enorme pinça. Coloque o peixe ao comprido na taquara e amarre a extremidade aberta da taquara de tal sorte que o peixe fique preso na pinça, que substituirá a grelha, fazendo as vezes de espeto. Leve ao fogo, churrasqueira ou similar, assando-o por aproximadamente uma hora.

200. Peixe no Vapor

Pode-se usar piau, piapara, piraicanjuva, piauçu. Pegue o peixe limpo, com ou sem escamas, lave-o bem e coloque sobre uma grade, dentro de uma panela, com um pouco de água. Vede bem a panela com papel alumínio e tampe-a. Deixe cozinhar por ± 30 minutos (dependendo do tamanho do peixe).

Tire o peixe da panela, retire as escamas (que vão estar soltas) e coma-o com o molho a seguir:

5 colheres de shoyo
1 pitada de aji-no-moto
1 pedaço de gengibre ralado

201. Atum À Jardineira

Abra duas ou três latas de jardineira de legumes. Escorra bem, passe para uma

tigela, acrescente cebola picadinha, cheiros-verdes picados, azeitonas verdes, orégano,

sal, pimenta do reino, azeite e vinagre. Misture bem. Arrume no centro de uma travessa o conteúdo de duas latas de atum

ligeiramente desfiados e guarneça com a salada de jardineira de legumes. Sirva como prato de entrada.

202. Pacotes de **Badejo**

2 filés de badejo cortados em 4 pedaços (570g já limpo)
4 colheres (sopa) de limão
4 galhos de coentro
3 dentes de alho amassados
4 colheres (sopa) de azeite
4 xícaras de flocos de milho pré-cozidos
sal a gosto.

Tempere o peixe com o suco de limão e o sal. Coloque o coentro por cima. Reserve. Numa frigideira, frite o alho no azeite até começar a dourar. Junte os flocos de milho,

mexa bem e acrescente 2 xícaras de água, aos poucos, mexendo sempre, por 5 minutos. Divida a mistura em 4 porções. Corte 2 pedaços de folhas de papel-alumínio e disponha uma sobre a outra. Coloque um pouco de mistura de milho, acrescente o peixe por cima, com o coentro e cubra com mais flocos de milho. Feche bem o pacote, coloque sobre uma grelha e cozinhe por 10 minutos de cada lado. Repita a operação com os ingredientes restantes. Sirva quente.

203. **Bagre** frito

Pegue um bagre. Limpe e tire o filé. Tempere com sal, limão e pimenta-do-reino. Empane e frite com azeite português bem quente. Sirva com farofa de camarão. (hehe)

204. Filé de **Carpa**

sal
pimenta-do-reino
temperos verdes (picados)
orégano
farinha de trigo
ovos batidos
óleo

Tempere os filés de carpa. Deixe nesse tempero por mais meia hora. Passe os filés na farinha de trigo, ovos batidos com sal e frite no óleo. Faça um molho de manteiga com salsinha picada e despeje por cima dos filés.

205. **Carpa** à Caipira

500g de filé de carpa
300g de cheiro verde
2 cabeças de alho moído
1 cebola picada
pimenta a gosto
suco de 3 limões
3 colheres (sopa) de vinagre
água e sal

farinha de trigo

Misture todos os ingredientes- Adicione a água e o sal até ficar em ponto de salmoura. Após o preparo da salmoura coloque os filés de carpa para corar durante aproximadamente duas horas.

206. **Cascudo** Assado Na Casca

4 cascudos frescos com casca
suco de 3 limões
1 tomate picadinho
1 cebola picadinha
4 dentes de alho picados
1 pimentão verde picado
1 xícara de água
1 xícara de vinagre
2 colheres de molho inglês

Limpe os cascudos com escova e água, abra pela parte de baixo até a cauda, tire as vísceras e lave bem. Tempere com sal e limão e reserve. Para o molho: junte todos os ingredientes em uma tigela e reserve. Faça fogo de carvão ou lenha e coloque os cascudos em uma grelha com a parte

aberta para cima. Com uma concha, coloque o molho por cima da carne que está à mostra e de vez em quando vá colocando mais

molho para não secar. Quando a carne estiver soltando da casca está pronto. Servir.

207. Cuscuz

Azeitonas sem caroço
1 lata de palmito picado
4 latas de sardinha sem espinha
1 lata de ervilhas
1 tomate picado
1 cebola picada
1 alho
óleo, sal
farinha de milho
salsinha / cebolinha
coentro
pimenta
água fervente

Refogar: óleo, alho, cebola, cebolinha, salsinha, coentro, sal, tomate. Acrescentar: azeitona, palmito, sardinha (sem espinha). Após refogar, acrescentar 1 litro de água quente, deixar ferver e acrescentar farinha de milho aos poucos e sempre mexendo até ganhar consistência.

DICA: Se não tiver todos os ingredientes você poderá fazer apenas com farinha de milho, óleo, água e sal e acrescentar o que tiver disponível.

208. Dourado na Grelha

Palmito, seleta de legumes, milho verde em conserva, azeitonas, tomate fresco, cebolinha, salsa e molho de tomate pronto. (As quantidades serão de acordo com o tamanho do peixe).

Abra o dourado pela barriga, cortando um lado da espinha dorsal, porém sem separar as partes. Tempere com sal e limão e descanse sobre uma grelha de churrasqueira forrada com papel alumínio. Misture o palmito, a seleta de legumes, as azeitonas, o

milho verde, os tomates frescos picados sem as sementes, a cebolinha, a salsa e sal à gosto. Cubra o dourado com esta salada, ocupando todos os espaços. A seguir derrame o molho de tomate, cobrindo toda a salada.

Leve à churrasqueira e asse por aproximadamente 2 horas. Acompanhe o cozimento da carne com um garfo. Quando estiver semi-seca, estará pronto. Sirva.

209. Filé De Peixe Empanado

Tempere os filés de peixe com sal, alho, pimenta e limão. Bata ovos inteiros, junte leite, sal, pimenta, salsa picada e farinha de trigo até que a mistura tome forma de

panqueca. Passe os filés de peixe nessa massa, frite em óleo deixando dourar dos dois lados. Sirva com batatas cozidas regadas de azeite.

210. Filé De Peixe De Minuto

2 a 3 filés
100g de margarina
sal
alcaparra
suco de 2 limões generosos
pimenta-branca

Derreter a margarina numa frigideira larga em fogo alto, fritar os filés (se possível, todos de uma só vez, cada um em contato com o fundo da frigideira, para não se partirem),

virando-os de uma só vez com espátula, cuidadosamente, aos oito minutos de fritura. Abaixar o fogo, juntar o sal, as alcaparras e a pimenta-branca a gosto, sacudir leve e lateralmente a frigideira por uns instantes, apagar o fogo e gotejar esparsamente o sumo do limão. Come-se o arroz branco ou com qualquer tipo de batata cozida; ou com cogumelos quentes, ou vagens verdes quentes, ou legumes frescos de água e sal.

211. Filé De Peixe À Moda Veneziana

4 filés de peixe
¼ de xícara de manteiga ou margarina
2 colheres (sopa) de azeite
3 dentes grandes de alhos picados
½ xícara de salsinha picada
½ colher (chá) de pimenta
1 lata de purê de tomate
1 lata de água (use a lata do purê de tomate como medida)
1 colher (sopa) de orégano
2 colheres (sopa) de extrato de tomate
½ colher (chá) de sal

Misture o azeite e a manteiga numa panela grande. Aqueça.

Junte o alho e a salsinha e deixe cozinhar em fogo lento por 5 minutos. Adicione o sal e a pimenta. Junte o purê de tomate, a água e o orégano.

Deixe cozinhar em panela tampada, em fogo lento por 10 minutos. Junte o peixe e cozinhe por mais 10 minutos.

212. Lambari no Espeto

Pegue o lambari, tire as escamas e a cabeça e espete em um espeto não muito grosso. Coloque para assar ao lado de uma chama de uma fogueira e deixe por aproximadamente 40 minutos.

213. Lambari Frito Especial

Abrir um por um ao meio (se o tamanho compensar), colocá-los aberto numa forma grande. Salgar, espremer um ou dois limões e cobri-los com cebola branca cortada em tiras. Deixar por uns 20 minutos. Em seguida

tirar a cebola e passar um por um na farinha de trigo. Fritar até ficar douradinho.

Opção 2: A cebola pode ser substituída por um dente grande de alho dentro do óleo quente e deixá-lo até terminar a fritura.

214. Pacu na Brasa

1 Pacu
limão e sal a gosto
molho vinagrete diferente
maionese

Abrir o pacu pela barriga de fora a fora. Tempere com bastante limão e sal a gosto. Leve para assar na brasa. Depois o retire da brasa e coloque-o numa forma com a

abertura do peixe para cima. Passe sobre o peixe o molho vinagrete diferente feito da seguinte forma: tomates picados, cebola cortada bem miúda e maionese. Opção: depois de colocar o molho vinagrete sobre o peixe, forrar com maionese e levar ao forno até dourar.

215. Piranha Frita

piranhas;
sal;
limão;
pimenta-do-reino.

Limpe as piranhas completamente. Com uma faca ou estilete bem afiado, faça incisões na largura de 2 milímetros em todo o corpo da piranha, chegando até a espinha central, no sentido vertical. Deixe-as descansar no tempero por cerca de 1 hora. Uma a uma, passe-as em farinha de trigo, batendo bem

para tirar o excesso de farinha. Em uma frigideira grande, frite uma por vez até que estejam bem douradas. Sirva inteira. Acompanha salada a gosto.

Dica: em cada lado da cabeça da piranha, embaixo da "tampa" que protege as guelras do peixe, há uma porção de carne, que chamamos de filé mignon, devido à delicadeza desta carne.

216. Sardinha Frita.

Limpe a sardinha, abra, passe na farinha de trigo e frite.

217. Tainha À Caiçara

1 tainha (½ kg) sem espinha dorsal
1 limão
sal a gosto
pimenta-do-reino a gosto
salsa picada a gosto
2 colheres (sopa) de shoyo
2 folhas de bananeira

guarnições:

4 bananas
arroz branco
farofa pronta

Lave bem a tainha em água corrente. Tempere com o limão, o sal, a pimenta, a salsa, o coentro e o shoyu. Enrole a tainha na folha de bananeira e, depois, embrulhe-a no papel alumínio. Cave na areia um buraco de 1m x 30cm de profundidade. Coloque o peixe e cubra com dois sacos de carvão em brasa. Feche o buraco com areia e deixe cozinhar por 4 horas. Retire o papel alumínio, abra a folha de bananeira e sirva o peixe com as bananas, o arroz e a farofa.

218. Tambaqui Sem Espinhas

Limpar bem o tambaqui, pacu ou tambacu. Com uma faca bem afiada, abrir pelas costas, rente à espinha dorsal. Depois, vire e corte novamente o outro lado da espinha dorsal deixando-a pregada embaixo. Com o dedo, procure a veia das espinhas. Aí, retire-o, cortando quase que um "V". Coloque-a em

cima de uma tábua de carne e picote-a todinha até você não achar mais espinhas. Tempere a carne e recoloque-a de volta. Faça dos dois lados e feche o peixe. Aí é só colocar para assar. Não precisa tirar as da barriga. Servir.

219. Tilápia ao Sashimi Temperado

6 filés de Tilápia
4 colheres (sopa) de azeite de Oliva
1 colher (sobremesa) de Pimenta-do-reino branca
2 colheres (sopa) de mostarda
1 colher (sopa) de alho desidratado
2 limões
sal (a gosto)

Com uma faca fina e bem afiada, corte o filé ao meio no sentido do seu comprimento.

Apare as laterais, para remover os pequenos espinhos e dar uniformidade às fatias. Em sentido oblíquo, quase horizontal, fatie as Tilápias. Reserve. Em uma vasilha, misture todos os ingredientes de forma homogênea. Experimente o sal e ajuste se for o caso. Em um prato, disponha as fatias da Tilápia de forma ordenada. Coloque o molho sobre as fatias. Sirva.

220. Torresminho de Tilápia

Retire os filés (aproximadamente 3 espécimes com 500g cada); corte-os com uma faca bem afiada (no sentido do rabo para a cabeça) em tiras bem finas, sempre com a faca bem inclinada para cortar os espinhos; regue as tirinhas com suco de 3 limões e deixe descansar por cerca de 2

horas, lavando-as em seguida para começar a temperar.

Tempero:

sal a gosto
2 colheres de azeite
½ xícara de molho de soja (shoyu)
1 colher (chá) de gengibre ralado
3 dentes de alho amassados

Misturar bem com o peixe e deixar descansar por 12 horas (a sombra, em local fresco – preferencialmente preparar para o almoço, assim poderá descansar toda a noite – se for preparado na sede poderá ficar na geladeira).

Frite em olho quente. É importante tomar cuidado na hora da fritura, pois as tirinhas, por serem muito finas, fritam rapidamente, O ponto ideal é quando estiverem douradinhas.

221. Tilápia Frita

Uma boa quantidade de tilápias de tamanho médio
Sal, limão, alho e pimenta-do-reino

Limpe as tilápias cuidadosamente, retirando escamas, vísceras e barbatanas. Deixe-as inteiras com cabeça e nos temperos durante uma hora. Passe-as uma a uma na farinha de

trigo ou fubá e em uma frigideira grande, com suficiente óleo, deixe-as fritar até dourar em ambos os lados. Na fritura, vire-as com cuidado para não abrir o peixe. Os peixes fritos devem ser colocados sobre papel absorvente, para retirar o excesso de gordura.

222. Filés De Tilápia À Milanese

1kg de filés de tilápias;
sal;
limão;
pimenta-do-reino a gosto;
6 dentes de alho *grandes e bem picados*
Junte uma boa quantidade de filés, tempere-os com sal e limão a gosto. Deixe descansar por cerca de 1 hora nos temperos. Passe os filés em farinha de trigo ou fubá e frite-os até

dourar. Depois de fritos os filés devem ser colocados em uma travessa e acomodados lado a lado. Coloque um pouco de azeite, misturado ao óleo em uma panela pequena e frite o alho até que comece a dourar. Imediatamente, coloque aos poucos essa fritura sobre os filés de tilápia. Sirva acompanhado de salada de alface e tomate.

223. Traíra na Brasa

Uma traíra de bom tamanho;
2 dentes de alho socados;
suco de um limão;
sal;
pimenta-do-reino;
2 colheres (sopa) de cheiro-verde picadinho;
1/2 copo de óleo.

Tire as vísceras, lave bem o peixe, mas não retire as escamas. Misture o alho socado, o

cheiro-verde, o óleo, o suco de limão, o sal e um pouco de pimenta-do-reino. Mexa bem e coloque o peixe neste tempero, deixando-o descansar por aproximadamente duas horas.

Coloque a traíra sobre a grelha e asse-a dos dois lados, virando de vez em quando com cuidado e regando com seu próprio tempero quando for necessário. Na hora de servir, retire o couro.

224. Traíra a Escabeche

2 kg de filé de traíra
½ kg de cebola
½ kg de tomate
1 limão galego
temperinho verde
3 dentes de alho
farinha de trigo

Tempere os filés de traíra com sal a gosto e limão. Reserve por 30 minutos. A seguir,

passe os filés na farinha de trigo e frite-os. Utilize um pouco do óleo da fritura para fazer o molho. Pique bem a cebola, o tomate, tempero verde e os dentes de alho. Deixe fritar cerca de 10 minutos. Coloque o molho numa tigela, juntamente com os filés de traíra. Saborear com pão.

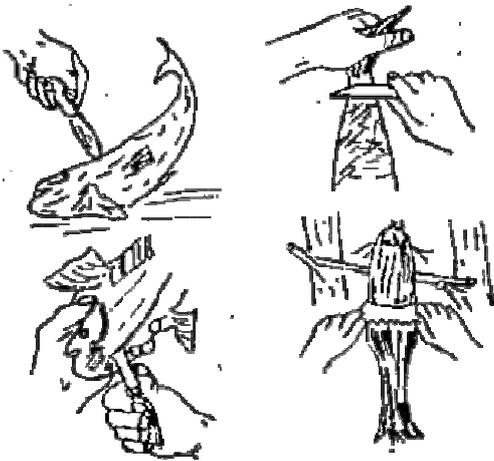
225. Trutas Fritas

Trutas;
sal;
pimenta do reino;
farinha de trigo;
óleo de amendoim ou azeite e manteiga;
salsa picada;
rodela de limão

Lave as trutas, enxugue-as com papel absorventes e tempere com sal e pimenta do

reino (de referência moída na hora). Passe-as na farinha de trigo e frite durante 8 a 10 minutos, virando-as de vez em quando. Para a fritura, use óleo de amendoim, que deixa prevalecer o gosto da truta, ou uma mistura de azeite com manteiga. Seque as trutas em papel absorvente e sirva com rodela de limão sobre uma folha de alface.

226. Peixes



Para limpar coloque o peixe em uma bacia com água fresca. Com uma faca comece a escamar da cauda para a cabeça. Abra pelo ventre, retire as vísceras, as guelras, apare as barbatanas e a cauda. Lave bem, enxugue e corte em postas ou filés. Está pronto para ser usado em qualquer receita.

Para acabar com as espinhas antes de fazer filés, retire-as puxando com uma pinça. Elas saem inteirinhas.

IMPORTANTE: Para saber se um peixe está fresco, observe os seguintes detalhes: ele deve ter olhos e escamas brilhantes, guelras bem vermelhas e carne rija, resistente à pressão dos dedos.

- Ponha o peixe em vinagre e água antes de cozinhá-lo, o que dará ao peixe um sabor doce.
- Ao fritar peixe, coloque um ramo de salsa no óleo da frigideira. Ficará gostoso e cheiroso.
- As aves e os peixes podem ser cozidos da mesma maneira.
- O leite deixa o peixe mais macio e saboroso. Se o peixe for fresco, deixe-o de molho por alguns minutos no leite antes de temperar.
- No preparo de um peixe, quando a bolinha branca do olho aparecer, significa que ele já está cozido ou assado.

227. Salada De Pepino Com Creme

1 lata de creme de leite
2 colheres (sopa) de suco de limão
1 colher (chá) de mostarda
2 pepinos grandes ou 3 médios
sal a gosto

Misture bem o creme de leite com suco de limão, o sal e a mostarda. Descasque os pepinos, corte-os em rodela e tempere com sal. Arrume as rodela em um prato, cubra com o creme e sirva a seguir.

228. Salada De Pepinos

Descasque os pepinos, corte as duas extremidades, esfregue-as no lugar de onde foram retiradas (esse processo retira o amargo do pepino). Corte em fatias finas,

deixe em água fresca até a hora de servir. Escorra bem, tempere somente com sal, pimenta, salsa picada, suco de limão.

229. Pepino

- Antes de usar o pepino, corte suas extremidades e esfregue bastante as partes cortadas nos dois lados do pepino, até sair toda a gosma. Assim, ele não amarga. Depois, corte em rodela bem finas, sem tirar a casca, para aproveitar toda a sua vitamina.

230. Picles

Tome diversos legumes como: couve-flor, cenouras, nabos, pepinos, cebolinhas, vagens, pimentão vermelho e verde. Lave todos muito bem, corte com faca inox e leve ao fogo para ferver em água e sal. Escorra a

água, arrume os legumes em um pote para conserva, cubra com vinagre, tempere com sal, pimenta, louro e 1 dente de alho. Tampe bem o pote e leve para ferver em banho-maria por 30 minutos.

231. Picles

- Para fazer picles mais saboroso ferva bem o vinagre com um pouco de açúcar para cortar a acidez. Depois de evaporar um pouco, desligue o fogo, deixe esfriar e despeje sobre os legumes, previamente escaldado.

232. Pizza Frita

2 colheres (sopa) de óleo
4 xícaras de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de maisena
1 colher (sopa) bem cheia de fermento
1 pouco de leite até amolecer
sal à vontade

Misture tudo e depois que a massa estiver bem ligada deixe descansar algumas horas. Abra a massa em vários pedaços pequenos e frite em óleo quente. Logo que sair do fogo, coloque um pouco de molho de tomate e polvilhe queijo ralado. Sirva imediatamente.

233. Pizza De Frigideira

1/3 de 1 pacote de farinha
1 colher de sopa de açúcar
1 colher de chá de sal
1/3 de 1 pacote de Fermix
3 colheres de sopa de leite em pó
cobertura a sua escolha
água morna

Peneire os ingredientes secos menos o fermento. Misture bem e faça uma cova no

centro. Na cova, ponha o fermix e um pouco de água morna para o fermento reagir. Tampe por 5 minutos. Junte a água aos poucos até a massa ficar homogênea e não grudar mais na mão. Divida a massa em 4 e faça as massas do tamanho da frigideira a ser usada. Ponha um pouco de fubá e óleo na frigideira e frite um lado da massa, ao virá-la coloque a cobertura e tampe! *(Para 2 pessoas)*

234. Polenta

- Para esquentar a polenta que sobrou do dia anterior, mergulhe as fatias em água fervente durante apenas um minuto. Retire a polenta, enxugue com guardanapo e ficará como a feita na hora.
- Quando a polenta ficar muito mole e não tiver mais fubá para engrossar, substitua por um pouco de maisena dissolvida em água e deixe ferver mais um pouco.

- Para evitar que a polenta encaroce, não coloque o fubá diretamente na água. Dissolva antes em água fria e depois adicione à água fervente. A água fria usada deverá ser descontada do total de água que a receita indicar.
- A polenta frita ficará mais macia e com uma crosta crocante se passar na farinha de trigo antes de fritar.
- Quando fizer polenta e ficar aquela parte grossa no fundo da panela, coloque leite e deixe de molho. As placas finas de polenta se soltarão da panela e ficarão muito gostosas temperadas com açúcar.

235. Queijo

- Para que não seque, não fique rançoso e nem embolorado, embrulhe em pano umedecido com vinagre.
- Não endurecerá se passar manteiga ou margarina na parte cortada.
- Para o queijo duro ficar macio novamente, coloque-o de molho em leite.
- Para cortar o queijo em fatias, use uma faca sem corte. Nesse caso, ela cortará melhor que a faca afiada.
- Rale sobras de queijo e use em molhos e sopas.
- O parmesão poderá ser aproveitado mesmo duro e difícil de ralar. Para isso, embrulhe o queijo num pano molhado durante quarenta e oito horas. Depois, raspe toda a superfície que a casca sairá facilmente.

236. Queijo Ricota (tipo Cottage)

- Coloque a vasilha de cabeça para baixo. O queijo durará duas vezes mais.

237. Queijinho Pioneiro

Coloque a massa da coalhada num guardanapo grande. Amarre as pontas e dependure-o numa torneira, para que o soro esorra. Após 2 horas abra o guardanapo e jogue 1 litro de água gelada (*ou mais fria que puder arrumar*) sobre a massa para retirar o

excesso de acidez. Feche o guardanapo, esprema-o e dependure-o novamente por aproximadamente 12 horas. O resultado será um queijo semelhante ao que os norte-americanos chamam de “*Cottage Cheese*”.

238. Queijo Árabe

Faça primeiro o *queijo pioneiro*. Depois, forme bolas com a massa e coloque-as de molho no azeite. Deixe-as tomando gosto por cinco dias, quando estarão prontas para

serem saboreadas puras, acompanhadas de azeite e torradas. Ou então, transforme-as em pasta, temperando-as com cheiro verde, páprica, orégano, zabtar (*tempero sírio*), etc.

239. Quiabo

- Para tirar a baba pegajosa dos quiabos, pingue algumas gotas de limão por cima.

240. Rabanetes

- ❖ O rabanete fresco deve ser liso, firme, sem machucados ou manchas.
- ❖ As folhas devem ser viçosas e bem verdes.

- ❖ Para saber quanto preparar, calcule 2 ou 3 rabanetes por pessoa.
- ❖ Para guardar, retire as folhas, cortando-as bem rente à raiz.
- ❖ Podem ser consumidas cruas, em saladas ou refogadas, como o espinafre.

241. Sal

- Para conservar o sal sempre fresquinho e seco, coloque uma bolacha salgada no fundo do recipiente em que ele é guardado. A bolacha absorverá toda a umidade do sal.
- Para deixar o sal sempre seco, coloque um mata-borrão no fundo do saleiro.
- Para que o sal saia bem do saleiro enrole um pequeno pedaço de papel de alumínio bem apertado em volta do saleiro. O papel de alumínio é a prova de umidade e fará com que o sal fique bem seco e solte facilmente.
- Para acabar com a umidade do sal, deixe alguns grãos de arroz secar ao sol e, sem seguida, coloque no saleiro. O arroz absorverá a umidade do sal.
- Como a maioria das receitas leva sal e pimenta, misture $\frac{3}{4}$ de sal e $\frac{1}{4}$ de pimenta do reino e guarde para quando precisar.

A Hora Certa de Colocar Sal

- *Sopas e ensopados:* Coloque com antecedência
- *Carnes:* Salpique somente um pouco antes de ser feita.
- *Vegetais:* Cozinhe em água salgada.
- *Molho:* Só tempere depois que ele já estiver preparado. Se colocar antes, o gosto de sal se concentrará enquanto o molho cozinha.

242. Tempero Para Saladas

Sal a gosto
Vinagre (ou limão)
Pimenta-do-reino
Azeite

Este é o tempero básico mas poderá adicionar, se quiser, orégano. Ou algumas gotas de molho inglês. Se a patrulha gosta de cebolas, algumas rodela por cima da salada, ficam muito decorativas, além de darem um sabor todo especial.

243. Molho Vinagrete

1 pimentão verde sem sementes
2 tomates sem sementes
2 colheres (sopa) de óleo
sal, salsinha picada, pimenta-do-reino e
viagre a gosto

Pique os tomates e o pimentão e misture bem com o óleo, o sal, a pimenta, a salsinha e o vinagre. Empregue em carnes, saladas e churrascos. Rende 4 porções

244. Salada Verão

$\frac{1}{2}$ pé de alface
 $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de maionese
1 colher (sopa) de vinagre
1 colher (café) de molho inglês
1 colher (café) de sal
1 tomate cortado em pedaços
1 lata de sardinha
4 rabanetes cortados em rodela

Lave a alface, os tomates e o rabanete. Misture a maionese, o vinagre, o molho inglês, sal e reserve. Coloque a alface em uma saladeira, distribua o tomate e a sardinha picados, os rabanetes fatiados e cubra com o molho.

245. Saladas

- Para maior sabor esfregue na saladeira um dente de alho.
- Para saber se está temperada a gosto, experimente o tomate, pois ele pega mais tempero que as verduras e legumes.
- Para fazer um bom tempero para saladas, dissolva o sal em um pouco de água quente e acrescente vinagre ou suco de limão e depois uma quantidade igual de azeite.

246. Salames e Salaminhos

- Para conservar macios por mais tempo, passe clara de ovo na casca e um pouco de manteiga na parte cortada.

247. Salsa

- Para conservar fresca e durinha, coloque num vidro de boca larga, com a tampa bem fechada.
- Salsa também pode ser congelada.

248. Sopas

- ❖ São muito usadas atualmente as sopas em pó, acondicionadas em pacotes. Para que fiquem boas, é indispensável seguir à risca as instruções do envelope. É interessante acrescentar, de acordo com a sopa, legumes como batata e cenoura, ou carnes como lingüiça, presunto ou salame, para aumentar seu valor nutritivo.

249. Sopa De Legumes

1 cebola grande cortada em rodelas finas
3 cenouras médias, lavadas, raspadas e cortadas
1 talo de salsão cortado
1 nabo pequeno
3 colheres (sopa) de margarina
8 xícaras de caldo de carne preparado com tabletes
1 repolho pequeno picado
¾ de xícara de extrato de tomate
sal e pimenta a gosto

Numa panela grande, frite na margarina a cebola, a cenoura, o salsão e o nabo por 5 minutos. Junte o caldo e deixe levantar fervura. Acrescente o repolho e o extrato de tomate e abaixe o fogo. Tempere com sal e

com pimenta. Tampe e cozinhe lentamente por 1 hora ou até que os legumes estejam cozidos (espete com um garfo para ver se estão macios)

Versão 2: Cortar em pedaços os legumes (couve, repolho, cenoura, vagens, batata, etc), e lavá-los bem; colocar uma panela no fogo com uma colher de gordura e, quando estiver quente, refoga-os com sal, alho e cebola; cobre-os com água, tampa a panela e deixa-os cozinhar. Se quiser, pode acrescentar uma colher de arroz cru. Esta sopa ficará mais saborosa se lhe acrescentar pedacinhos de carne ou extrato de carne.

250. Caldo Verde

6 batatas médias descascadas e cortadas em 4
2 tabletes de caldo de galinha dissolvidos em 1 e ½ litro de água fervente
1 maço de couve-manteiga cortada bem fina
4 colheres (sopa) de azeite de oliva

Cozinhe as batatas no caldo de galinha por 30 minutos. Retire, passe pela peneira e volte ao fogo. Quando ferver junte a couve, abaixe o fogo e deixe por mais 10 minutos. Adicione o azeite e sirva a seguir.

251. Caldo do Monitor

1 litro de água quente
1 ovo
1 tablete de caldo de galinha ou de carne
2 colheres (sopa) de cebolinha picada

Dissolva o tablete de caldo de galinha ou de carne na água quente e ferva. Bata o ovo como se fosse preparar omelete e,

lentamente, misture-o ao caldo ainda no fogo. Mexa cuidadosamente por 1 minuto. Distribua em pequenas tigelas ou pratos fundos e enfeite com a cebolinha picada (espalhe um pequeno punhado). Rende 4 porções.

252. Temperos

- Para conservar a salsa fresca, lave, deixe secar e corte bem fininho. Depois, guarde a salsa num vidro, coberta com óleo.
- Para aproveitar a mostarda ressecada, adicione algumas gotas de azeite, um pouco de vinagre e uma pitada de sal.
- Para dar um sabor ardido, igual ao da pimenta, a sopas e molhos, acrescente um pedacinho de gengibre. Retire na hora de servir.
- Se a comida ficar muito apimentada, adicione uma colher (chá) de açúcar.
- Se não tiver catchup, substitua por uma mistura de purê de tomate, uma xícara de açúcar e duas colheres (sopa) de vinagre.
- Para obter um vinagre doce como o original francês, junte ao vinagre comum uma maçã descascada cortada em pedaços e deixe num vidro bem tampado por vinte e quatro horas. Em seguida, é só coar.
- Se colocar vinagre demais na salada, misture ao tempero uma colher (sopa) de leite cru e uma pitada de açúcar.
- Pimenta De Semente De Mamão: Deixe secar no sol e moa para usar como condimento.

253. Tomates Cozidos

Colocar um pouco de óleo numa panela. Colocar alguns tomates inteiros, lavados. Tampar, e deixar cozinhar em fogo fraco por

alguns minutos. Juntar cheiro verde, orégano, sal, etc. Servir com arroz ou macarrão.

254. Tomate

- Não estragará se colocá-lo dentro de uma vasilha com farinha de trigo. Guarde a vasilha dentro ou fora da geladeira.
- Para tirar a pele com facilidade, espete um garfo e passe o tomate na chama do fogão.

255. Verduras

- Ao cozinhar verduras, coloque uma colherinha de açúcar para manter a cor e o sabor naturais. Não use bicarbonato de sódio, pois ele elimina as vitaminas das verduras.
- Antes de descascar chuchu, passe um pouco de óleo nas mãos, para que a baba não grude. Depois é só lavar as mãos com água e sabão.
- Antes de descascar chuchu, corte ao meio e deixe em uma salmoura fraca por dez minutos. Assim, ele soltará menos baba.

- Cozinhe talos e folhas verdes de couve-flor até ficarem macios e sirva com manteiga derretida ou molho branco por cima. Além de ficarem saborosos, são muito nutritivos.
- Extraia o suco de abobrinhas cozidas ou de espinafre com facilidade usando um espremedor de batatas.
- Não jogue fora os talos do agrião, pois eles contêm muitas vitaminas. Limpe, pique e refogue com temperos e ovos batidos.
- Para limpar a pele do pimentão, aqueça diretamente no queimador do fogão, segurando-o com um garfo.
- Verduras Cozidas: Brócolos, couve-flor, couve-manteiga, almeirão, escarola, e todas as
- verduras que devam ser cozidas, antes de serem preparadas, devem ser escolhidas, lavadas em água corrente, e descansadas em água e vinagre no mínimo por 15 minutos. Escorra depois, cozinhe em água e sal.



256. Folhas Refogadas

Folhas de 1 maço de beterrabas, de cenoura, de rabanete, de couve-flor, de brócolis, ou de nabo
2 colheres (sopa) de óleo
½ cebola picada
2 dentes de alho picadinhos
sal a gosto
pimenta a gosto

Lave as folhas, rasgue-as em pequenos pedaços e reserve. Aqueça o óleo, refogue a cebola, o alho, junte as folhas, tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar em fogo brando (acrescente água se necessário).

257. Vegetais Velhos

- Faça a alface murcha reviver, colocando-a numa vasilha com água e suco de limão. Deixe ficar de molho por uma hora.
- Se os vegetais perderam sua frescura e estão feios, tire as pontas escuras. Salpique água fria, embrulhe numa toalha, por mais ou menos uma hora.
- Alface e aipo (salsão) ficarão frescos por mais tempo se forem colocados numa vasilha com água fria e algumas rodela de batatas cruas.

258. Vinagre

- Para dar um aroma agradável ao vinagre, coloque umas folhas de manjeriço, sálvia ou alecrim dentro da garrafa e depois tampe bem.

259. Vôngoles

- Para cozinhar, não coloque água, mas apenas um pouquinho de óleo. Leve a panela tampada ao fogo. Eles cozinharão no próprio caldo.

BEBIDAS QUE NÃO PODEM FALTAR

260. Café à Brasileira

5 colheres (sopa) de café
4 copos de água

Coador de Pano: Coloca-se água para ferver. Quando estiver em ebulição mistura-se o pó de café, mexe-se um pouco, tira-se do fogo e despeja-se no coador.

Sem Coador: Logo que tirar a panela do fogo, lança-se à bebida uma brasa acesa, ou um pouco de água bem fria; isto provoca a queda do pó para o fundo do recipiente.

Coador De Papel: Coloca-se o pó de café no seu interior (o número de colheres dependerá da

quantidade de água), sobre suporte apropriado. Depois se coloca, aos poucos, água fervente, até atingir a quantidade desejada.

Solúvel: (não é necessário coar)

Xícara: Coloque duas colheres pequenas rasas de café solúvel. Adicione água fervente, mexa bem e adoce a gosto.

Bule: coloque três colheres (sopa) cheias de café solúvel. Adicione 1 litro de água fervente, mexa bem e adoce a gosto.

261. Café Tropeiro (sem coador)

Junte o pó com a água e o açúcar e coloque tudo para ferver. Após a fervura, espere o pó assentar no fundo do recipiente.

Preparo do Pó de Café: "Soca no monjolo ou no pilão o café em coco, pra solrtá a casca. Alimpa ele e torra num tacho pequeno. Quando ele já tá bom de torrado, mistura um pouco de rapadura raspada. Continua mexendo até ficar bem lustroso e preto. Aí vai esfriá na peneira. Dispois de frio, vorta pro pilão e a gente soca ele até virá pó. É bom socá duas pessoas, praque vai ligeiro e o café não perde o cheiro".

Ainda hoje, no interior do país, é comum adoçar-se previamente a água, costume este originário do fato de que as famílias muito pobres, com dificuldades de adquirirem açúcar, ferverem um tonete de cana na água em que é feito o café.

Café sem coador. "Põe água pra fervê com açuca mascavo, demerara ou mesmo cristar. Bota o pó aí junto. Quano subi a fervura, joga um tição de fogo dentro. O pó baixa e o café tá pronto".

Muitos tropeiros, porém, já levavam o saco do coador, em uma armação de um aro de ferro com uma haste em ângulo reto, que se enterrava no chão, para passar o café diretamente na ciculateira. Em geral era passado com água já fervida com açúcar mascavo, demerara, açúcar rapadura ou ainda rapadura raspada. "Põe água e rapadura raspada na ciculateira. Quando fervê, bota o pó e deixa levantar a fervura. Aí joga um tição bem vermelho. O pó baixa pro fundo e já pode tomá o café".

262. Café Turco (sem coador)

O café turco, bebida muito densa e não filtrada, é preparada no ibrik, recipiente de cobre em forma de tronco. Inicialmente ferve-se a água, juntando-se depois o café. Mexe-se e deixa-se voltar por duas vezes ao fogo, sem deixar ferver.

Junta-se uma colher de água fria e deixa-se descansar por dois minutos para o pó assentar. Ao servir o líquido, convém não inclinar muito o recipiente.

263. Capuccino

Na hora de coar o café, acrescente uma colher (sopa) de chocolate instantâneo para cada quatro de pó de café. Em cada xícara, coloque uma colher (café) de leite em pó. E salpique canela. Você terá um perfeito capuccino (café tipo italiano) para encerrar um bom papo ao redor da fogueira.

264. Café

- Para dar um sabor diferente ao café, misture no pó uma colherinha (chá) de chocolate, antes de pôr a água.

265. Chá Simples

O ritual do chá possui maneiras de servir com regras bem definidas. Os ingleses preferem os aparelhos de chá, que incluem bules para leite e chá, pires e xícaras grandes. Os japoneses saboreiam a bebida em tigelas de porcelana. Os escoteiros já preferem as canecas de alumínio e os lobinhos as de plástico. Mas a intenção do ritual é saborear uma bebida que aqueça a alma e reúna os amigos para uma hora de prazer, tranqüilidade e bom papo.

1 colher (sopa) bem cheia de chá mate
1 litro de água fervente

Deixe em infusão por 3 minutos. Coe com o auxílio de uma peneira e, se desejar, adoce a gosto. Sirva quente, frio ou gelado.

Saquinho: O chá em saquinho é mais rápido e prático com a vantagem de manter o mesmo sabor do chá tradicional. Use um saquinho para

cada xícara ou copo e deixe em infusão até o sabor e o aroma ficarem a seu gosto. Se preferir adoce (*em tempos de economia, dependendo da ocasião, um saquinho dá até para duas xícaras*).

Para chá frio adicione uma pequena quantidade de água bem quente sobre o chá instantâneo antes de colocar a água fria. Os cristais dissolver-se-ão completamente e o chá terá melhor sabor.

266. Chá

- Em vez de açúcar, dissolva drops de limão ou bala de hortelã em seu chá. Eles dissolvem rapidamente e conservam o chá transparente e com gosto ativo.

267. Chá Especial

1 litro de água
2 pedaços de canela
4 cravos, açúcar a gosto
1 maçã pequena descascada
2 saquinhos de chá mate

Leve para ferver a água com a canela, o cravo e a maçã. Por último coloque o mate, desligue o fogo e abafe.

268. Chocolate

2 colheres (sopa) chocolate em pó
1 copo de leite (quente ou frio)

Misture com uma colher e adoce se for necessário (geralmente os achocolatados já trazem a medida ideal).

269. Leite

- Antes de ferver, enxágüe a leiteira com água fria e não enxugue. Assim, o leite não ficará grudado no alumínio, facilitando a lavagem da vasilha.
- Coloque um pires virado com a boca para baixo dentro da leiteira, antes de levar ao fogo, o leite não transbordará quando ferver.
- Evite que o leite derrame, ao ferver, colocando uma colher dentro da leiteira.

DOCES, FRUTAS E...

270. Abacate

- Quando usar apenas uma de suas partes, coloque um pouco de farinha de rosca na superfície da outra parte para ela não escurecer.
- Ou passe uma camada fina de manteiga na superfície da parte cortada

271. Compota De Abacaxi

½ abacaxi grande e maduro
1 xícara de açúcar

Descasque o abacaxi, retire todos os olhos, corte em fatias de mais ou menos 1 cm de espessura e tire os centros duros. Em seguida, coloque em uma panela as fatias de

abacaxi arrumadas em camadas, polvilhando-as com açúcar. Deixe assim por 2 horas, leve ao fogo bem brando e deixe cozinhar até as fatias ficarem transparentes. Deixe esfriar bem para servir.

272. Doce De Abóbora

3 kg de abóbora madura
1 e ½ kg de açúcar
500 g de coco fresco ralado (opcional)
10 cravos da índia
3 paus de canela

Descasque a abóbora e pique-a em pedaços pequenos. Lave bem e ponha numa panela junto com o açúcar. Leve ao fogo baixo para cozinhar. Mexa de vez em quando para não grudar na panela.

Quando a abóbora estiver desfeita junte os cravos da índia, os paus de canela e o coco

ralado. Mantenha no fogo até secar e aparecer o fundo da panela – cerca de 15 minutos.

Quando o doce estiver no ponto retire-o do fogo, espere esfriar e sirva.

Dica: Para causar um efeito impressionante, coloque-o dentro de uma moranga que deve estar limpa da seguinte maneira: recorte uma tampa da moranga, retire todas as sementes da parte interna, lave com água e seque com um pano. Coloque dentro dela o doce já frio.

273. Açúcar

- Coloque uma ameixa ou algumas bolachas salgadas, ou ainda frutas secas, dentro do recipiente. Assim ele não empedra

274. Açúcar Mascavo

- Como o açúcar mascavo é granulado, tome cuidado na hora de medir: comprima o açúcar dentro da medida que estiver usando.
- Guarde em saco plástico. Feche bem. Conserve em recipiente bem fechado
- Se precisar dele com pressa e estiver duro como pedra, simplesmente rale a quantidade necessária com um ralador manual.
- Amacie, colocando uma fatia de pão mole no pacote e fechando bem. Em algumas horas o açúcar estará perfeito outra vez.
- Ou compre açúcar mascavo líquido (melado)

275. Arroz Doce

1 xícara de arroz
3 xícaras de água
1 litro de leite
1 lata de leite condensado
canela para polvilhar

Escolha e lave o arroz. Coloque numa panela com 3 xícaras de água. Espere ferver a água, diminua o fogo e deixe cozinhar até secar a água (formam-se furinhos, como quando se cozinha o arroz salgado).

Coloque o leite e espere ferver. Diminua o fogo (para brando) e deixe cozinhar bem o

arroz, mexendo para não pegar no fundo da panela (mais ou menos trinta minutos). Junte, então o leite condensado. Mexa, para misturar bem e deixe mais dez minutos no fogo.

Desligue o fogo, deixe o doce ficar morno e coloque em tacinhas (ou canecas). Polvilhe com canela em pó.

Dica: Se você gosta de doces com sabor bem acentuado, junte uma xícara de açúcar à panela, no momento em que acrescentar o leite ao arroz já cozido.

276. Banana Assada

Uma Banana
Açúcar, Canela
Papel Alumínio

Modo de Preparo (1):

Enrole a banana no papel alumínio, com casca e tudo, e leve a fogueira. Após cerca de 20 minutos, retire do fogo e tire o papel. Coloque num prato, retire a casca da banana, coloque canela e açúcar a gosto.

Modo de Preparo (2):

Corte a Banana ao meio na vertical formando duas fatias compridas, jogue canela e açúcar na parte de dentro das fatias. Junte as fatias como eram antes, enrole com o papel alumínio e coloque para assar de 15 a 20 minutos.

277. Banana Caramelada

Pegue a banana e abra pela metade uma de suas abas. Coloque então o açúcar, que pode ser colocado em excesso. Agora, feche novamente a aba da banana, e envolva-a

completamente com papel laminado. Agora, simplesmente a coloque dentro de um fogo em brasas, após cerca de 15 minutos, retire-a do fogo e do papel laminado e coma.

278. Banana Caramelada da Aquelá

6 bananas maduras e firmes
½ xícara (chá) de maisena
½ xícara (chá) de farinha de trigo
¼ xícara (chá) de fermento em pó
½ xícara (chá) de água
2 claras
óleo para fritar

Para o Caramelo:

2 xícaras (chá) de açúcar
¼ de xícara (chá) de Karo
6 colheres (sopa) de água
1 colher (sopa) de vinagre

Corte as bananas em 5 pedaços. Bata as claras com a água, adicione a maisena, a farinha e misture bem. Em uma frigideira funda, es quente bastante óleo. Enquanto

isso, acrescente o fermento à mistura de claras, umedeça as bananas nesse creme e frite-as até dourar. Escorra e reserve-as. Em uma panela coloque todos os ingredientes do caramelo e cozinhe, mexendo até dissolver o açúcar. Ferva até o ponto de bala dura. Teste-o colocando um pouco da calda em um copo com água. Com os dedos, tente formar uma bala. Se ela ficar dura, está no ponto. Encha uma bacia com água e gelo. Passe as bananas fritas no caramelo e imediatamente mergulhe-as na água gelada. Retire e sirva ainda quente. Você pode, também, seguindo esta mesma receita, preparar maçãs e abacaxis caramelados.

Tempo: 40 minutos Rende: 10 porções.

279. Bananas

- Para as bananas descascadas não escurecerem, coloque suco de limão.
- A banana na salada de fruta não ficará escura se cobrir com suco de limão e açúcar refinado.
- O doce de banana ficará dourado se adicionar uma calda de açúcar queimado com meio limão espremido.
- Antes de fritar, passe as bananas em farinha de trigo. Assim, elas não ficarão encharcadas de gordura.

280. Biscoitos

- Para conservar, coloque papel absorvente no fundo da lata de biscoitos
- Para conservar os biscoitos sempre fresquinhos, coloque dentro do recipiente em que for guardá-los um pedaço de pão.

281. Bolos

- Coloque ½ maçã num pacote de bolo e ele se conservará por mais tempo.
- Uma fatia de pão fresco preso com palitos colocados no lugar em que o bolo foi cortado evitará que o bolo seque e fique velho.

282. Canjica

300 g de canjica
3 litros de água
2 xícaras (chá) de açúcar
1 lata de leite condensado
canela em casca
cravo da índia
1 pitada de sal
1 litro de leite fervendo

Deixe a canjica de molho à noite toda. Leve ao fogo para cozinhar com a água, a canela, o cravo e o sal.

Quando macia, acrescente o leite, o açúcar, o leite condensado (ou doce de leite) e misture sempre com uma colher de pau, até o leite ferver e ficar ligeiramente cremoso (quando esfriar, ficará sem leite).

Tire para outro recipiente e deixe esfriar. Sirva em tigelinhas (ou nas canecas).

283. Barrinha de Cereais

(para preparar antes de ir acampar – veja também 79 Barrinha de Cereais Salgada)

2 pacotes de torradas integrais
2 colheres (sopa) de açúcar light
¾ xícara (chá) de leite em pó desnatado
1 ½ xícara (chá) de germen de trigo
1 ½ xícara (chá) de aveia em flocos grossos
½ xícara (chá) de uvas passas pretas
1 xícara (chá) de damascos secos
1 xícara (chá) de maçã verde
glucose de milho
1 colher (sopa) de margarina light (para untar)

Em uma vasilha grande, misture as torradas moídas, o açúcar light, o leite em pó

desnatado, o germen de trigo, a aveia em flocos grossos. Junte as uvas passas, os damascos, a maçã e aos poucos vá colocando a glucose de milho até dar o ponto de pasta mole. Coloque em uma assadeira retangular nº 3 untada com margarina light, espalhe bem a pasta deixando-a bem lisa. Leve ao forno pré aquecido por 10 minutos à 180°C. Espere amornar e deixe por 12 horas em descanso. Corte em barras retangulares e embrulhe em papel filme.

Rendimento: cerca de 50 barrinhas (depende do tamanho do corte) / Calorias: 80 Kcal por barrinha / Prazo de validade: 20 dias

284. Caqui

- Para que amadureça mais depressa, pingue uma gota de vinagre no lugar onde estava o cabo e embrulhe em um jornal.

285. Castanhas

- Para tirar a casca, dê um corte na parte achatada da castanha, cubra com água, ferva por 10 minutos. Use uma faca amolada para tirar a casca, depois a membrana.

286. Mousse De Chocolate

1 lata de leite condensado
1 lata de creme de leite
achocolatado a gosto.

Misture tudo e sirva.

287. Churros

1 colher (sopa) manteiga
2 colheres (sopa) açúcar
2 xícara (chá) água quente
1 pitada de sal
1 xícara (chá, rasa) farinha de trigo
2 ovos
óleo para fritar
canela e açúcar para polvilhar

farinha. Retire do fogo, mexa bem, acrescente os ovos e mexa mais um pouco. Esta massa fica um pouco pegajosa. Coloque em um saco plástico firme (ex: leite), cortando uma ponta para a passagem da massa. Faça aros com a massa, direto no óleo quente. Depois de fritos, polvilhe com canela e açúcar.

Coloque a manteiga, o açúcar, a água e o sal numa panela, deixe ferver e acrescente a

(rendimento: 8 porções)

288. Coco

- Amarre barbante grosso em volta do coco e coloque-o sobre a chama da fogueira ou do fogão. O barbante queimará e ficará mais fácil de quebrar o coco em duas partes iguais..
- Coloque o coco inteiro sobre o fogo. Assim, sua casca sairá com facilidade.
- A água de coco é excelente no preparo de arroz ou de carne assada.

289. Doces

- Ao cozinhar qualquer doce, coloque um pires emborcado no fundo da panela. Assim, o doce não derramará.
- Quando fizer qualquer creme doce, coloque uma pitada de sal. O gosto fica mais apurado.

290. Bolinhos De Fubá

150ml leite (1 e ½ xícara) gotas limão
120g farinha de trigo (1 xícara)
120g fubá (1 xícara)
3 colheres (sopa) de Açúcar
1 colher (chá) de sal
2 colheres (chá) de fermento químico
2 ovos
2 colheres de sopa de manteiga derretida

Numa tigela misture a farinha, o fubá, o sal e o fermento. Em outra tigela bata os ovos até ficarem homogêneos.

Junte o leite azedo aos ovos misture os ingredientes sólidos com os líquidos, e batendo sempre acrescente a manteiga.

Azede o leite (misture algumas gotas de limão ao leite e guarde em local morno por algumas horas).

Jogue de colheradas numa frigideira quente untada com óleo ou manteiga. Vire-os para as bolhas pararem de estourar.

291. Geléia De Figo

½ quilo de figos maduros descascados
1 xícara (chá) de açúcar
¼ xícara (chá) de água
3 fatias de limão sem casca

Lave os figos e descasque. Ferva o açúcar na água durante 5 minutos. Acrescente os

figos e o limão. Cozinhe até que a fruta fique transparente (aproximadamente 20 minutos). Retire as rodela de limão. Coloque em recipiente que feche bem. Conservar em geladeira ou consumir rapidamente.

292. Geléia

- Para fechar potes de geléia, coloque na boca do pote uma rodela de papel impermeável e parafina derretida por cima.

293. Frutas Na Brasa

Maça
Pêra
Banana

Envolva-os em papel alumínio (com a parte brilhante para dentro) e os cubra de brasa.

Obs: a banana não precisa do alumínio

294. Frutas Carameladas

Escolha uma fruta de sua preferência, como maçã, pêra ou banana. Corte e retire uma parte da fruta, por exemplo corte a parte de cima da maçã ou da pêra, ou o lado da banana.

Coloque açúcar à vontade, e feche a fruta com o pedaço que você cortou. Embrulhe a

fruta em papel laminado (alumínio) e coloque perto da brasa por aproximadamente 15 minutos.

Cuidado ao retirar do fogo e do papel laminado, e bom apetite.

295. Tirando A Casca Fina De Frutas

- Ponha as frutas de casca fina numa vasilha, cubra com água fervendo e deixe ficar por um minuto. Descasque com uma faquinha afiada.
- Ou segure a fruta com um garfo e leve sobre a chama do gás até que a casca enrugue e estoure. Aí, descasque.

296. Como Amadurecer Frutas

- Coloque as frutas verdes num saco plástico perfurado. Os buracos permitem ao ar circular, bem como retém o gás etileno inodoro que faz as frutas amadurecerem.
- A exposição à luz direta do sol amolece os tomates, em vez de amadurecê-los. Deixe os tomates, com a parte do cabinho para cima, num lugar fora do alcance da luz direta.
- Para amadurecer bananas e tomates verdes, embrulhe em papel e ponha um pano úmido por cima; depois, coloque num saco de papel.
- Enterre os abacates numa vasilha cheia de farinha.

297. Frutas Cortadas Com Antecedência

- Depois da fruta cortada, coloque suco de limão, misturando bem e a fruta não escurecerá. O suco de metade de um limão é suficiente para uns dois litros de frutas picadas.
- Ou cubra com 1 xícara de calda feita com partes iguais de água e açúcar, fervida até o ponto de calda rala.

298. Goiabada

1 kg de goiabas vermelhas bem maduras
2 xícaras (chá) de açúcar

Lave as goiabas e corte-as no meio. Coloque em uma panela, cubra com água e leve ao fogo para cozinhar até ficarem macias. Retire as goiabas da água e passe-as no espremedor ou peneira.

Em uma panela, dissolva o açúcar em 2 e ½ xícaras de água e leve ao fogo até obter ponto de fio. Junte à calda, as goiabas passadas na peneira. Mexa sem parar. Quando começar a desprender do fundo da panela, introduza uma faca bem limpa e molhada. Se a lâmina sair limpa, a goiabada está pronta. Despeje ainda quente no recipiente em que o doce irá ficar.

299. Laranja

- Para fazer doce, deixe as laranjas mergulhadas em água quente durante cinco minutos, antes de descascar. Assim, a pele branca sairá facilmente junto com a casca.

300. Doce De Leite

1 litro de leite
1 kg de açúcar
1 colher (sopa) de maisena
1 colher (sobremesa) de pó Royal
1 pires de coco

Colocar tudo numa panela. Deixar ferver até aparecer o fundo da panela. Apagar o fogo, colocar o coco e colocar numa forma untada. Deixar esfriar e cortar em quadrados.

301. Mousse De Limão

1Lt Leite condensado
1lt Creme de leite
50ml Suco de limão

Misture o creme de leite e o leite condensado, depois vá mexendo e acrescentando o suco de limão até o creme ganhar consistência, depois o ponha numa panela, feche-a com sisal e sacos plásticos e

mergulhe-a num rio na sombra por 3 horas para endurecer.

Obs1: Pode-se acrescentar biscoito champanhe, biscoito de maizena ou pão de ló em camadas e fazer um Pavê

Obs2: Pode-se substituir o suco de limão por suco concentrado de maracujá

302. Limão

- Mergulhe o limão em água quente por 15 minutos, antes de espremer; assim conseguirá muito mais suco.
- Não estrague um limão inteiro se for usar apenas algumas gotas. Faça um furinho com um palito, use o que precisar e tampe com o mesmo palito.
- Quando ralar a casca de um limão, nunca chegue até a parte branca, pois ela é amarga e pode prejudicar o doce.

303. Maçã Na Brasa

Uma ótima opção para sobremesa. Pode se colocar uma maçã na brasa envoltas em papel alumínio e quando estiver cozida tire

da brasa abra e coloque canela misturada com açúcar.

304. Maçã Recheada

Maçãs
açúcar
canela.

Opção 1: Misture o açúcar e a canela. Abra as maçãs ao meio faça pequenos buracinhos e recheie com o açúcar e a canela, feche a maçã envolva com papel alumínio e leve a brasa por + ou - 5min.

Opção 2: Corte a maçã em duas metades, e escave cada uma das partes. Coloque goiabada nas partes escavadas e junte as duas metades da maçã. Enrole no papel alumínio, e leve à fogueira. Tempo de cozimento: cerca de 30 minutos. A maçã estará pronta quando o papel estiver escuro.

305. Maçã Do Amor

6 maçãs
6 palitos de sorvete
300 gramas de açúcar
2 colheres (sopa) de Karo
2 colheres (sopa) de vinagre branco
1 xícara (chá) de água
1 colher de corante comestível vermelho
manteiga para untar

Lave e limpe as maçãs e espete-as com os palitos. Em uma panela, junte o açúcar, a água, o Karo, e 1 colher de vinagre. Mexa e leve ao fogo. Ferva até a calda dourar e ficar em ponto de fio.

Em uma xícara (café) dissolva o corante vermelho na outra colher de vinagre. Apague o fogo da calda e despeje a mistura de corante.

Rapidamente, passe as maçãs na calda quente, banhando-as por inteiro. Tome cuidado para não sujar muito o palito e não queimar a ponta dos dedos.

Em uma superfície bem seca, untada com manteiga, coloque as maçãs banhadas para secar por 1 hora e, se desejar, embale-as em saquinhos de plástico.

306. Maçãs Na Panela

3 maçãs grandes
4 colheres (sopa) de açúcar
2 colheres (sopa) de margarina

Corte cada maçã, já descascada, em 4 ou 8 pedaços. Ponha dentro de uma frigideira com

a margarina e deixe refogar ligeiramente em fogo baixo. Polvilhe-as com açúcar e deixe cozinhar em fogo baixo, sem dourar. Vá sacudindo a frigideira algumas vezes (não mexa com colher).

307. Maçã

- Com cascas de maçã prepare chás ou refrescos.
- Corte as maçãs ao meio, retire o centro e as sementes. Coloque numa panela e cubra com água. Depois de dez minutos, as cascas estarão soltas, podendo ser removidas facilmente com a ponta de uma faca.

308. Mamão

- Para o mamão amadurecer mais rápido, faça riscos com uma faca em volta da fruta, no sentido do comprimento, e embrulhe com um jornal.

309. Mel

- Se açucarar, simplesmente coloque a vasilha em uma panela com água fervente.

310. Mousse De Maracujá

1Lt Leite condensado
1lt Creme de leite
50ml Suco concentrado de maracujá

Misture o creme de leite e o leite condensado, depois vá mexendo e acrescentando o Suco concentrado de maracujá até o creme ganhar consistência, depois o ponha numa panela, feche-a com sisal e

sacos plásticos e mergulhe-a num rio na sombra por 3 horas para endurecer.

Obs1: Pode-se acrescentar biscoito champanhe, biscoito de maizena ou pão de ló em camadas e fazer um Pavê

Obs2: Pode-se substituir o suco concentrado de maracujá por suco de limão

311. Doce De Melancia

Cascas de ½ melancia
½ kg de açúcar
cravo a gosto
canela em rama a gosto

Remova a parte verde da casca, passe a polpa branca pelo ralador grosso e reserve. Misture o açúcar com 1 e ½ copo de água, junte cravo, canela e faça uma calda

deixando ferver por 10 minutos. Adicione a polpa ralada e deixe ferver, em fogo brando, até apurar.

O tempo de preparo é de cerca de 2 horas (se preparado na panela de pressão, o tempo reduz-se praticamente à metade).

312. Mingau de Fubá

Desmancha-se o fubá, ou outra farinha que se deseja fazer como mingau, em leite frio, adicionando-se açúcar e manteiga. Leva-se

então a panela ao fogo brando, mexendo-se sempre até adquirir a consistência desejada, ou seja, a de um creme.

313. Mingau De Maisena

1 copo de leite,
1 xícara grande de açúcar,
1 colher de maisena,
1 colherinha de manteiga
1 pitada de sal.

O leite é fervido com açúcar; a maisena é dissolvida num pouco de leite frio e lançada lentamente no leite quente, mexendo-se bem para não encaroçar; depois de cozida e engrossada, colocar uma pitada de sal e a

manteiga, retirando o mingau pronto do fogo. Pode ser servido com um pouco de canela.

A aveia deve ser o dobro da maisena e ser posta de molho no leite ou na água um pouco antes de ser cozida, seguindo o mesmo processo que a maisena.

Obs.: Havendo disponibilidade, acrescente ½ banana picada ou uma gema e mexa até a fervura (fica uma delícia!!!)

314. Mingau De Aveia Ou Maisena

Fazer o mingau como de costume, utilizando água ou de preferência leite, misturar banana, gema de ovo, coco ou chocolate em pó.

315. Mineiro De Botas

Fritar juntos em uma frigideira banana, ovos batidos e colocar por último queijo, açúcar e canela em pó.

316. Mineirinho

Fazer uma gemada e misturar com leite juntamente com leite moça e chocolate em pó. Deixar ferver.

317. Morango

- Lave os morangos sempre antes de tirar os talinhos, para que não percam o suco.
- Coloque os morangos durante alguns minutos numa solução de água e vinagre para ficarem limpos e com uma aparência mais saudável

318. Nozes

- Se for preciso tirar a casca da noz inteira, deixe as nozes de molho em água salgada por uma noite, antes de quebrá-las cuidadosamente.

319. Passas

- Deixe-as numa peneira sobre o vapor da água fervente por cinco minutos. Elas ficarão mais macias e saborosas.

320. Pêra

- Quando for fazer doce de pêra em calda, não descasque as frutas com faca. Jogue água fervente em cima que a casca sairá com facilidade.

321. Pinhão

- Coloque-os num recipiente com água e deixe ferver. Escorra, coloque água fria e deixe cozinhar. Não coloque sal, senão os pinhões endurecem. Depois de quarenta minutos, eles estarão cozidos e abertos.

322. Pipoca Do Lecão

1 e ½ xícara (café) de açúcar
1 xícara (café) de óleo
1 xícara (café) de milho de pipoca

Colocar obrigatoriamente na pipoqueira e ficar girando até estourar a última pipoca.

Colocar numa travessa, espalhar bem e servir.

Recomendado por 10 entre 10 escoteiros.

323. Pipoca Brigadeiro

1 e ½ xícara (café) de açúcar
1 e ½ xícara (café) de chocolate em pó
1 e ½ xícara (café) de óleo
1 xícara (café) de milho de pipoca

Colocar obrigatoriamente na pipoqueira e ficar girando até estourar a última pipoca. Colocar numa travessa, espalhar e salpicar chocolate granulado.

Recomendado por 11 entre 10 escoteiros.

324. Pipoca Alho & Óleo

1 colher (chá) de tempero pronto de alho
1 e ½ xícara (café) de óleo
1 xícara (café) de milho de pipoca
sal

Colocar obrigatoriamente na pipoqueira e ficar girando até estourar a última pipoca. Colocar numa travessa, salpicar sal a gosto e mexer bastante antes de servir.

Recomendado por 9 entre 10 chefes.

325. Rabanadas

Fatias de pão amanhecido
1 lata de leite condensado
2 latas de leite comum
ovos batidos

óleo para fritar
açúcar
canela para polvilhar

Misture o leite condensado e o leite, mergulhe as fatias de pão no leite, deixe umedecer bem. Escorra na peneira, passe nos ovos batidos, frite em óleo não muito

quente deixando dourar os dois lados. Passe no papel pardo, polvilhe açúcar e canela. Sirva.

326. Sagu De Leite Condensado

1 xícara de sagu
1 litro de leite
canela, cravo
1 lata de leite condensado
2 claras

Deixar o sagu em água por 3 horas, depois ferver com o leite, cravo, canela por 15 minutos, mexendo sempre. Bater as claras com 4 colheres de açúcar. Misturar o leite condensado com o sagu ainda fervendo, mexendo sempre, por último colocar as claras

327. Sagu De Groselha Com Baunilha

1 xícara de sagu
2 xícaras de água para o molho
1 l e 400 ml litro de água
1 e ½ xícara de açúcar refinado
1 xícara de groselha líquida (xarope)

Molho:

1 caixinha de pó para pudim de baunilha
4 e ½ xícaras de leite
½ xícara de açúcar refinado

Deixe o sagu de molho em 2 xícaras de água cerca de 1 hora, ferva a água restante, junte o sagu com a água do molho, deixe cozinhar até as bolinhas ficarem transparentes por

fora e com o coração branco, mexa sempre que puder para não embolar, adoce com açúcar e groselha, mexa até dissolver o açúcar e desligue o fogo. Deixe esfriar, mexendo de vez em quando para não grudar e sirva com o molho.

Para o molho dissolva o pó para pudim no leite e açúcar, leve ao fogo, mexendo sempre até engrossar. Deixe esfriar e sirva sobre o sagu.

Obs.: Se fizer na sede não congele.

328. Geléia De Uva

500g de uva niágara rosada
300g de açúcar (aproximadamente)
1 ½ copo de água

Lave as uvas e coloque-as numa panela com pouca água. Leve ao fogo para ferver por uns 10 minutos. Amasse tudo e passe por peneira. Para cada xícara de caldo obtido,

junte 150g (aproximadamente 1 xícara) de açúcar. Leve novamente ao fogo para dar ponto, isso é, deixe ferver por uns 20 minutos e retire um pouco numa colher. Deixe esfriar e pingue num copo de água. Se não misturar com a água, significa que já está no ponto.

329. Suco de Uva

1 kg de uva preta
200g de açúcar

Debulhe o cacho de uva e lave bem. Leve ao fogo com 200g de açúcar, até que as uvas

fiquem murchas (a panela deve ficar tampada). Coe numa tigela (preferencialmente numa peneira de taquara). Deixe esfriar antes de servir.

DICAS MAIS DO QUE ÚTEIS

330. Doce Demais

- Adicione sal.

331. Salgado Demais

- Na sopa e no ensopado, adicione batatas cruas, cortadas. Assim que estiverem cozidas, terão absorvido o sal. Retire.
- Outro recurso para sopas e ensopados muito salgados é adicionar açúcar.

332. Evite Que A Água Ferva E Derrame

- Adicione um pouco de manteiga ou óleo de cozinha à água. Arroz e macarrão não transbordarão ou grudarão.

333. Fermento

- Para saber se o fermento em pó ainda está bom, coloque uma colher (sopa) rasa de pó num copo com água morna pela metade. Mexa. Se o fermento crescer e ferver, ele ainda poderá ser usado.

334. Maisena

- Para que a maisena não empelote, dissolva em um pouco de água ou leite antes de usar.

335. Tirando O Excesso De Gordura

- Se não estiver com pressa, a melhor maneira é deixar que a gordura esfrie bem, até que fique sólida por cima.
- Folhas de alface e couve também absorvem gordura. Coloque algumas na panela e observe como a gordura se agarra a elas.
- Se deixar a frigideira um pouco virada (fora de nível), colocando um apoio embaixo (uma faca), poderá fazer com que a gordura saia dos hambúrgueres, ou bacons, fritando-os na parte alta da panela.
- Adicione 1 colher de sopa de vinagre à gordura na qual vai fritar. O vinagre impede que o alimento absorva gordura em excesso e elimina o gosto de engordurado.
- Para retirar o excesso de gordura de um alimento com facilidade, coloque sobre a superfície uma folha de papel absorvente ou algumas fatias de pão fresco.

336. Para Evitar Que A Gordura Espirre E Grude

- Quando estiver fritando ou fazendo sauté, sempre aqueça a panela antes de colocar a manteiga ou óleo. Nem mesmo ovos grudam com este método.
- Salpique um pouco de sal na frigideira para evitar que a gordura espirre.
- Coloque um pouco de vinagre na frigideira nova e ferva; isto evitará que os alimentos grudem.
- Quando estiver fritando, coloque um escorredor de metal por cima da frigideira (de cabeça para baixo). Isto fará com que o vapor saia, mas não deixará a gordura espirrar para fora da panela.



337. Medindo Líquidos Grudentos

- Antes de medir mel ou qualquer outro tipo de calda, passe um pouco de óleo de cozinha na xícara.

338. Para Que Molhos E Geléias Não Fiquem Com Espuma Ou Película Por Cima

- Espalhe uma camada fina de manteiga derretida ou creme sobre as geléias, pudins e outros molhos imediatamente depois de prontos. Mexa e toda a espuma ou película desaparecerá.

339. Cortando Alimentos Pegajosos

- Coloque farinha dentro de um saco de papel, ponha os pedaços do alimento dentro do saco e sacuda; os alimentos ficarão cobertos de farinha. Retire e corte em pedaços.
- Ou mergulhe uma tesoura ou faca em água quente, enquanto corta os alimentos.

340. Como Tirar Catchup Da Garrafa

- Desça um canudo de refresco até o fundo da garrafa, depois retire. Entrará ar em quantidade suficiente para fazer com que o catchup saia na medida certa.

341. Panela De Ferro

- Você sabia que cozinhar em panela de ferro fundido faz com que a comida fique com mais ferro. Sopa feita em panela de ferro tem quase 30 vezes mais ferro do que sopa feita em qualquer outra panela.

342. Vinagre

- Para dar um aroma agradável ao vinagre, coloque umas folhas de manjeriçã, sálvia ou alecrim dentro da garrafa e depois tampe bem.



"Saber e não fazer... ainda não é saber!"

Zen

LIMPEZA GERAL

343. Abridor De Lata

- Solte a sujeira esfregando-o com uma velha escova dental. Limpe bem as lâminas e passe toalha de papel para limpar a parte cortante.

344. Assadeira Da Grelha

- Salpique na panela ainda quente um pouco de detergente em pó. Cubra com uma toalha de papel umedecida e deixe que os resíduos queimados amoleçam. A panela ficará fácil de ser limpa, sem esfregar muito.

345. Chaleira

- Para remover o limo depositado, encha com partes iguais de vinagre e água. Ferva a água e deixe por uma noite.

346. Copos De Plástico, Pratos E Vasilhas

- Café e chá podem ser retirados com bicarbonato.
- Ou encha a vasilha manchada com água quente e coloque alguns tabletes de limpador de dentaduras (ou em pó, algumas colheres). Deixe ficar de molho por 1 hora.
- Para eliminar odores desagradáveis de vasilhas plásticas, coloque jornal amassado (somente jornal preto e branco) dentro da vasilha. Cubra e feche bem, deixando até o dia seguinte.

347. Esponja

- Para renovar e limpar uma esponja, deixe-a de molho durante a noite em sal ou água com bicarbonato de sódio.
- Ao terminar de usar a esponja de aço, tire todo o sabão e deixe num recipiente com água. Troque a água sempre que usar. Assim, ela não enferruja.

348. Frigideiras De Ferro Fundido

- Limpe a parte de fora da panela com um preparado de limpar forno. Deixe que esse preparado fique amolecendo a sujeira por mais ou menos 2 horas. As manchas pretas podem ser removidas com vinagre e água.
- Depois de ter limpado a panela, passe um pedaço de papel encerado, enquanto a frigideira ainda estiver morna, secando bem, para evitar que enferruje.
- Ou, depois de limpa, passe uma pequena quantidade de óleo de cozinha dentro da panela, para que ela fique com mais proteção.

349. Garrafas Térmicas

- Ponha algumas colheres de sopa de bicarbonato de sódio na garrafa e encha com água quente.
- Ou coloque uns tabletes de limpar dentadura (ou pó) e deixe de molho por uma hora, mais ou menos.

350. Grelha

- Coloque uma folha de alumínio (grosso) o suficiente para forrar bem o fundo da churrasqueira. O papel de alumínio deve ser colocado com a parte lustrosa para baixo,

subindo nos lados da grelha, bem ajustados. Quando o carvão estiver quase no ponto de aquecimento certo, coloque a grelha. O calor fará com que a gordura ou resto de comida que estiver na grelha se solte. Deixe a grelha ficar esquentando por 10 minutos. Remova o alumínio e a churrasqueira estará pronta.

351. Manchas

- Tire facilmente mancha de gordura de tecidos aplicando, nos locais manchados, uma gema dissolvida em um pouco de água. Para clarear mancha de mercúrio das roupas, utilize o mesmo método.
- Para tirar mancha de **graxa**, passe no local manchado óleo de cozinha e deixe por dez minutos. Depois, lave com bastante água morna e sabão.
- Manchou-se a roupa com **café**, passe rapidamente sobre o local uma pedra de gelo. Depois, enxugue com uma toalha.
- Para tirar mancha de **ferrugem** de tecidos, coloque sal sobre o local manchado, pingue algumas gotas de limão, deixem secar ao sol e depois lave.
- Para tirar mancha de **tinta de caneta** de tecidos, deixe-os de molho no leite cru.
- Para tirar mancha e caneta **esferográfica** de tecidos, umedeça o local manchado com um pano embebido em vinagre. Depois, enxugue sem esfregar.
- Coloque leite fervente sobre os tecidos manchados por **frutas**. Assim, as manchas sairão facilmente.
- Para tirar mancha de **frutas** de tecidos, use uma mistura de água morna, leite azedo, sumo de um limão ou vinagre branco.
- **Molho de soja** ou **shoyu** quando respinga na roupa, deixa-a marcada para sempre. Coloque imediatamente sobre a mancha nabo cru ralado (ela desaparecerá na hora!).

352. Moedor De Carne

- Antes de lavar, coloque um pedaço de pão e moa.

353. Óculos

- Para que os óculos fiquem limpos, sem marcas, use uma gota de vinagre em cada lente.

354. Panelas

- Salpique a panela queimada com bicarbonato de sódio, colocando um pouco de água, somente o necessário para umedecer. Deixe ficar por algumas horas. Depois, poderá tirar o queimado com a maior facilidade.
- Manchas persistentes que ficam em panelas não aderentes podem ser removidas fervendo-se nelas 2 colheres (sopa) de bicarbonato, ½ xícara de vinagre e 1 xícara de água por 10 minutos. Terminada a limpeza, passe uma pequena camada de óleo de cozinha no fundo da panela.
- Coloque sempre na parte de baixo de sua panela de banho-maria uma tampa de metal ou uma bolinha de gude. Quando começa a fazer barulho é sinal de que a água acabou.
- Para remover com rapidez a comida que ficou grudada, encha com água quente e adicione 2 colheres (sopa) de bicarbonato ou sal.
- Para que não fique preta ao ferver ovos, coloque dentro um pedacinho de limão ou umas gotinhas de vinagre.

- Para que o fundo das panelas de alumínio continue brilhando depois de lavadas, coloque as panelas molhadas durante dois ou três minutos sobre o fogo. Depois, passe uma palha de aço seca para dar brilho.
- Para tirar as manchas amarelas da panela depois de uma fritura, ensaboe bem a parte amarelada e deixe esquentar. Depois, passe uma palha de aço enquanto a panela estiver quente.
- Para tirar as manchas da frigideira de alumínio, cozinhe dentro uns pedaços de maçã com água durante alguns minutos. As manchas sairão facilmente.
- Para limpar panela esmaltada use álcool.
- Para tirar a marca avermelhada da panela de pressão quando cozinha feijão, lave a panela e coloque sobre o fogo para secar. Quando a panela estiver bem quente, jogue água e esfregue com palha de aço.
- Panela de Tefal limpe com jornal e pó de café usado.

355. Pano De Prato

- Para deixar mais limpos os panos de prato, lave-os em água morna misturada com um pouco de vinagre e sal.

356. Ralador

- Para limpar mais rápido e mais facilmente, passe um pouco de óleo de cozinha antes de usar.
- Use uma escova de dentes para limpar o ralador, a fim de retirar casca de limão, queijo, ou qualquer outro detrito, antes de lavá-lo.
- Para facilitar a limpeza do ralador de queijo, passe uma batata crua sobre sua superfície. A batata retirará os resíduos de queijo.
- Antes de ralar queijo, pincele o ralador com óleo. Na hora de lavar, o queijo se soltará mais facilmente.

357. Sapatos

- Se os sapatos estão tão gastos e riscados que não lustram, passe um pedaço de batata crua embebida com álcool, antes de engraxar.
- Depois de engraxar, pulverize com spray para cabelo, para que a graxa não saia com facilidade.
- Seu tênis ficará sempre novo se pulverizá-los bem com goma para roupa.

358. Tábuas De Carne

- Para tirar o cheiro de cebola, alho ou peixe, passe limão (corte o limão ao meio e esfregue)
- Ou faça uma pasta com bicarbonato de sódio e água e aplique generosamente. Enxágüe.
- Para limpar a tábua de bater carne, esfregue uma esponja grossa com amoníaco misturado com limão, até remover a gordura fixada. Depois, lave a tábua com água.

359. Utensílios

- Para clarear utensílios que eram brancos e amarelaram, experimente isto: ½ xícara de branqueador. ¼ de xícara de bicarbonato de sódio e 4 xícaras de água morna> Aplique com uma esponja e deixe ficar por 10 minutos. Lave bem e enxágüe. Seque muito bem.

- Para uma limpeza rápida, esfregue o objeto a ser limpo com uma mistura de partes iguais de água e amônia (de uso caseiro).
- Ou experimente água cristal. Limpa e poli ao mesmo tempo.
- Para lavar louça, use um detergente barato e acrescente, para cada ½ litro, uma colher (sopa) de vinagre. O vinagre cortará a gordura e deixará a louça brilhando.
- A nata do leite serve para limpar objetos de prata.
- Para limpar peças de prata, mergulhe-as numa solução de água fervente com sal e deixe por cinco minutos. Depois, lave as peças em água corrente com sabão de coco.
- Para limpar talheres e objetos de prata, use a água em que cozinhou as batatas.

360. Vidro

- Quando um vidro estiver com a tampa muito difícil de se abrir, dê umas batidas no meio da tampa com o cabo de um talher.
- Quando colocar água ou qualquer líquido fervente num vidro, coloque antes uma colher de metal. Assim, a colher absorverá o calor, evitando que o vidro se quebre.

Lista de Discussão :

Comida Mateira Escoteira

Objetivo: Trazer receitas e técnicas mateiras ainda não utilizadas

Disponível: Apostila com: Comida Mateira, Refeições na Sede e Pipocasso (mais de 60 receitas utilizando pipoca).

Para participar envie um e-mail para:

comidamateiraescoteira-subscribe@yahoo grupos.com.br

SAÚDE & BELEZA

361. Condicionador

- Maionese é um bom condicionador. Aplique ½ xícara de maionese no cabelo seco, sem lavar. Cubra com um saco plástico e deixe 15 minutos. Enxágüe algumas vezes antes de lavar com xampu. Lave bem.

362. Cabelo

- Para **louras**: enxágüe o cabelo com água contendo umas colheres (sopa) de suco de limão.
- Para **castanhas e ruivas**: enxágüe com água misturada com algumas colheres (sopa) de vinagre de maçã. O seu cabelo ficará com mais brilho.
- **Castanhas e Ruivas** podem também enxaguar o cabelo com café. Não retire o café. O cabelo ficará brilhoso e bonito.

363. Dentes

- Amasse um morango, passe esta pasta na escova e escove os dentes. Removerão manchas e o amarelado dos dentes sairá.
- Ou escove com bicarbonato de sódio puro, até ver a diferença.

364. Goma De Mascar

- Grudou no cabelo? Passe creme de limpeza para o rosto no cabelo, depois vá tirando com toalha seca.
- Ou passe pasta de amendoim. Massageie o lugar em que a goma está colada com a pasta de amendoim, com os dedos, e a goma se soltará. Tire com lenço de papel.
- Grudou na roupa? Amoleça a goma de mascar, pondo a roupa de molho em vinagre branco ou esfregando com uma clara de ovo antes de lavar.

365. Loção Fixadora

- 1 colher (chá) de açúcar ou gelatina, sem sabor, dissolvida em uma xícara de água morna é uma ótima loção fixadora.
- Ou, para uma loção fixadora extraforte, use sua gelatina favorita. É isto mesmo, preparada como se fosse para comer. Use da mesma maneira que qualquer outro fixador do tipo gelatinoso.

366. Manicure

- Misture 1 xícara de água morna com o suco de meio limão. Ponha as unhas de molho por 5 minutos. Lave e seque dando batidinhas. Empurre as cutículas. Passe a casca de limão na unha, com movimentos vigorosos. Termine lustrando com um pano macio.
- Para o esmalte secar rápido coloque suas unhas numa vasilha com água fria, quando as unhas já estiverem parcialmente secas.

367. Queimaduras De Sol

- Para refrescar as áreas afetadas, passe vinagre de maçã.
- Bata levemente com um saquinho de chá molhado.

- Ou faça uma pasta de bicarbonato de sódio e água; aplique no lugar.

368. Xampu Seco

- Misture 1 colher (sopa) de sal e ½ xícara de farinha de milho. Coloque num vidro, salpique no cabelo oleoso, escove bem, com uma escova firme, e toda sujeira sairá.
- Talco para crianças e maisena também podem ser usados como xampus secos.

ADEUS AOS INSETOS

369. Curando Picadas De Inseto

- Faça uma pasta de maisena ou bicarbonato de sódio com vinagre e suco de limão.
- Aplique uma pasta feita com amaciador de carne e água.
- Ou esfregue as picadas com sabão em barra para aliviar a coceira.
- Para picadas de abelha aplique uma mistura de bicarbonato de sódio e água.
- Ou experimente colocar uma fatia de cebola fresca sobre a picada. A cebola absorverá o veneno. Segure bem a cebola no lugar da picada.

370. Lixo

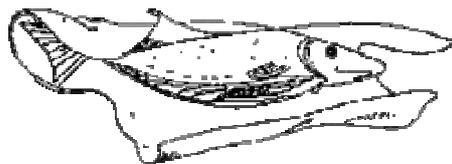
- Para evitar moscas, salpique o saco de lixo com um pouco de sabão em pó.
- Se cães vierem perturbar seus sacos de lixo, salpique amônia forte.

371. Pulgas

- Elas desaparecerão se espalhar galhos frescos de pinheiro.

372. Formigas

- Depois de fazer o café, use o pó que ficou no coador para espantar formigas.
- Impeça o aparecimento de formigas no açúcar colocando pedacinhos de casca de limão no açucareiro e nas caixas de mantimento.
- Coloque um vidrinho com álcool, bem tampado, no recipiente em que guarda o açúcar (evita o aparecimento de formigas).
- Quando começar a correção de formigas coloque uma pequena esponja embebida em água com açúcar nos lugares freqüentados pelas formigas. Periodicamente, tire e lave a esponja em água quente.
- Livre-se das formigas vermelhas espalhando galhos de sálvia fresco.



DICIONÁRIO DA COZINHA

Expressões, Usos, Temperos, Bebidas, Etc.

A

Abóbora: nas regiões Norte e Nordeste do país é conhecida como jerimum e no Sul como moranga. A flor da abóbora, conhecida como cambuquira, é comestível.

Açaçá: creme feito à base de leite e farinha de arroz, que é servido como acompanhamento para alguns pratos típicos como o vatapá e o bobó de camarão.

Açafrão: tempero extraído de uma flor, de aroma e sabor suave, que dá coloração amarelo forte ao prato. Indicado para doces, bolos, risotos, peixes, frangos, frutos do mar, paellas e risotos

Açafrão da Índia: (veja Cúrcuma)

Açafrão da Terra: (veja Cúrcuma)

Acelga: verdura de folhas grandes e macias, usada crua (em saladas), cozida (em sopas) ou refogada. Existem diversas variedades: acelga-crespa, acelga-loura, acelga-de-cardo, acelga japonesa entre outras.

Açúcar de Baunilha: (veja Açúcar Vanille)

Açúcar Cristal: é um açúcar de cristais grandes, frequentemente usado para confeitaria docinhos e bombons.

Açúcar de Confeiteiro: mais fino que o refinado, amassado ao ponto de farinha fina, muito utilizado na preparação de glacês e coberturas.

Açúcar Impalpável: é o açúcar de confeiteiro misturado com amido de milho (maisena) em proporções adequadas, muito utilizado para polvilhar sobre preparações doces pois o mesmo não é absorvido pela umidade contida na receita. Pode ser comprado em lojas de produtos para confeitaria.

Açúcar Mascavo: de cor escura, não refinado

Açúcar Vanille: açúcar aromatizado com baunilha. Para prepará-lo, adicionam-se extrato, essência ou favas de baunilha ao açúcar. Caso deseje fazer em casa, coloque a fava de baunilha em um pote limpo e seco, cubra com açúcar e deixe tampado por 1 mês. Aromatizar açúcar só é possível usando a fava de baunilha, nunca a essência.

Açucarado: é quando um doce ou calda passa do ponto e endurece.

Aipim: (veja mandioca)

Aipo: (veja Salsão)

Al Dente: termo italiano que define o ponto de cozimento de massas, cereais (arroz) e hortaliças quando estas oferecem alguma resistência ao serem mordidas, apesar de estarem cozidas.

Alcaparra: botão da flor de um arbusto nativo do Oriente, hoje cultivado em muitas regiões quentes. Aromática, gosto forte e amargo, é usada em conservas de vinagre ou na salmoura.

Alecrim: erva de sabor picante ideal para patês, carnes de porco e peixes e utilizada para temperar assados, cozidos, sopas, carnes e aves. Pode ser encontrada seca ou fresca.

Alho: usado como condimento para molhos de tomate e carnes.

Alho-Poró: talo com folhas longas, com sabor muito semelhante ao da cebola. A parte branca é mais utilizada na culinária, já as folhas podem ser usadas no preparo de caldos, sopas, carnes e aves.

Amornar: deixar o alimento ficar a uma temperatura de 36º graus.

Apurar: ferver um alimento, evaporando o líquido nele contido para reduzir o seu volume e concentrar o seu sabor.

Araruta: farinha branca retirada dos tubérculos da planta de mesmo nome. Serve para encorpar molhos ou caldas de frutas. Ela deve ser primeira misturada à água fria e, depois de diluída, misturada ao líquido quente. Ao ferver, a araruta engrossa qualquer líquido. É sem sabor e torna-se transparente à medida que engrossa.

Aromatizar: acrescentar elementos que dão perfume ao alimento.

Arroz Arbório: variedade de arroz italiano, tradicionalmente utilizado para se preparar risotos, pois, após cozido, sua consistência fica tenra, "al dente" e cremosa.

Arroz Parboilizado: é processado em vapor de alta pressão. O grão cozido fica macio sem perder os nutrientes.

Azeite-de-Dendê: é o óleo extraído dos frutos da palmeira. É ingrediente indispensável na culinária baiana.

Azeite Extravirgem de Oliva: extraído da primeira prensagem das azeitonas, sem passar por nenhum processo químico, é o menos ácido e o mais nobre de todos. Escuro e de sabor acentuado, próprio para saladas e temperos é obtido por prensagem à frio.

Azeite em Fio: expressão usada para ilustrar a imagem que se tem ao despejar esse ingrediente de uma certa altura, formando um fio.

Azeite Puro de Oliva: óleo comestível extraído da azeitona madura, fruto da oliveira. Seu sabor, aroma e cor podem variar, dependendo das regiões e do tipo de oliveira. É muito utilizado para o tempero e preparo de saladas, molhos, legumes e peixes. O sabor é bem menos acentuado, em compensação o preço é mais baixo e o valor nutritivo é o mesmo.

Azeite Refinado de Oliva: de sabor menos concentrado, é indicado no preparo de alguns pratos, porque não mascara o gosto de outros ingredientes.

B

Banana Passa: é a banana seca. Pode ser consumida pura ou utilizada como ingrediente de várias preparações.

Banho-Maria: aquecer ou cozinhar alimentos sem contato direto com o fogo. A panela é colocada dentro de outra com água fervendo.

Batata Baroa: (veja Mandioquinha)

Baunilha: a essência, extraída das favas, é usada em doces e sorvetes.

Besuntar: consiste em pincelar com algum tipo de gordura um alimento que está sendo assado ou grelhado, para que não fique ressecado.

Bouquet-Garni: expressão francesa para uma combinação de cheiro-verde. Em geral é retirado após o cozimento.

Feito de ervas frescas (salsa, cebolinha-verde, louro, hortelã, tomilho, alecrim ou outros temperos) amarradas em maço, ou envolvidas em gaze ou pano.

Brunch: termo produzido com as junções das palavras "breakfast" (café da manhã) e "lunch" (almoço), que designa a refeição reforçada, tomada no fim da manhã (entre 11 e 15 horas), em substituição ao café da manhã e ao almoço.

Desta refeição constam: café, chás, torradas, pão, manteiga, geléias, omeletes ou ovos mexidos, panquecas, sucos, salsichas ou outro prato de embutido ou miúdo, entre outras coisas. Tradição inglesa, muito popular no início do século XIX, tornou-se prática e aceita internacionalmente.

C

Calda: xarope feito com água e açúcar, de consistência variada.

Cambuquira: flor comestível da abóbora.

Canela: uma das especiarias mais antigas do mundo, a canela é largamente utilizada em doces e bebidas e até mesmo em peixes. Originária da Sri Lanka, antigo Ceilão, ela confere um perfume e um sabor bastante pronunciados. A canela em pau é usada no quentão, vinho doce, carnes e aves.

Caramelar: forrar as formas com calda de açúcar queimado.

Cardamomo: em pó, usado na batata doce, peixes e carne de porco. Com seu aroma pronunciado, é um dos ingredientes básicos da masala. Seus grãos podem ser mastigados após as refeições, tanto para facilitar a digestão como para refrescar o hálito.

Cassis: pequenos frutos redondos de cor escura, proveniente de arbusto do norte da Europa (chamados de groselhas pretas). Seu suco é saboroso e aromático. Pode

ser consumido ao natural ou na forma de xarope, geléia, doces, tortas e licores.

Cebola: picada ou ralada, é usada em refogados e frituras.

Cebolinha: para temperar carnes, frangos, peixes e molhos.

Chantilly: creme de leite fresco batido com ou sem açúcar, até obter uma consistência cremosa e fofo. Muito utilizado para confeitaria, rechear ou cobrir bolos e tortas geladas e como acompanhamento de frutas frescas, sorvetes e bebidas quentes ou frias.

Cheiro Verde: combinação de salsa e cebolinha-verde, amarradas em um só maço e usadas para temperar alimentos (cozidos, massas e patês e refogados).

Chifre-de-Veados: (veja Dedo-de-Moça)

Clara em Neve: as claras batidas, com garfo ou na batedeira, formam picos e ficam firmes quando se pega com uma colher.

Coentro: pó fino, de sabor leve, vem de uma erva conhecida desde a Grécia antiga. É utilizada para temperar conservas, sopas, frangos assados e principalmente peixes. Muito consumida na região Nordeste do país, é um ingrediente indispensável da tradicional moqueca.

Coentro em Grão - de aroma pronunciado, realça o sabor de legumes e carnes ensopadas, sendo um dos temperos mais presentes na cozinha indiana.

Colorífico: preparado com sementes de urucum com fubá de cor vermelha. Muito usado em frango no arroz. Indicado para microondas e para dar cor aos alimentos industrializados, molhos e preparações caseiras.

Cominho: semente amarelada. Encontrado em pó ou em grão, é outro tempero muito usado para dar sabor a carnes ensopadas e legumes na culinária indiana. Picante e ligeiramente amargo, deve ser usado com parcimônia, para evitar que seu sabor se sobreponha ao sabor dos demais temperos.

Condimentos: aromatizantes e temperos que dão perfume e sabor.

Consomme: preparação culinária de origem francesa (consommé, que significa "reduzido pelo cozimento prolongado"), é um caldo fino de carne, aves, peixes ou legumes, clarificado, servido geralmente como entrada. Pode ser acrescido de creme de leite, queijo ralado, gema de ovo, etc...

Coração da Alcachofra: (veja Fundos de Alcachofra)

Coulis: suco ou molho de frutas e outros ingredientes cozidos e passados pela peneira ou por um pano.

Cravo-da-Índia: botões florais seco, doces e ao mesmo tempo picantes. Muito usado no preparo de molhos, assados, conservas e doces.

Crepe: francês para panquecas.

Croutons: pequenos cubos de pão, tostados com manteiga ou azeite, podendo ou não ser temperados com ervas, alho, queijo entre outros condimentos. Normalmente é servido acompanhando saladas e sopas frias ou quentes.

Cúrcuma: raiz da mesma família do gengibre. Seca e ralada, fornece um pó amarelo forte, praticamente sem sabor, utilizado em receitas culinárias e como corante alimentício natural. Por servir como substituto do açafrão. Ele é um dos principais ingredientes do curry (mistura de temperos de origem indiana).

Curry: pó amarelado, originário da Índia, feito de várias especiarias, inclusive o açafrão, que podem variar de acordo com a região e o costume. Em geral contém: cominho, pimenta, coentro, cebola, mostarda, cardamomo e gengibre. Usado para sopas, pratos com ovos, frango e carnes.

Curtir: fazer com que o alimento tome fortemente o sabor de um molho ou bebida alcoólica. A carne, por exemplo, pode ser curtida em vinha-d'alhos e as pêsas em aguardente.

D

Damasco: fruto do damasqueiro. Pode ser encontrado fresco ou seco. Na sua forma seca é muito utilizado para se fazer geléia.

Dedo-de-Moça: este fruto vermelho, grande e comprido (cerca de 7,5 cm), tem a ponta levemente encurvada. Seu sabor picante mais suave, é ideal para pratos ensopados, moquecas, caldeiradas, pirão de peixe, frangos e molho vinagrete.

Demolhar (ou deixar em demolho): manter o alimento em água, durante um tempo, para amolecer ou perder o excesso de sal.

Desfiar: desmanchar a carne ou o frango cozido, tornando-os fiapos.

Desossar: separar a carne dos ossos, sem ferir a pele.

Dill: tempero de cor verde brilhante, com aroma refrescante e sabor delicado. Pode ser encontrado fresco ou seco.

E

Empanar: passar em farinha e fritar.

Enfarinhar: polvilhar com farinha de trigo, numa camada finíssima.

Endro: com seu sabor suave e aroma forte, é muito usado para temperar peixes como o salmão e o badejo. Também é usado em queijos frescos e cremosos, nas receitas com iogurte, em omeletes e saladas. Está presente em muitos pratos alemães e nórdicos.

Engrossar: tornar o molho mais grosso usando maisena ou farinha.

Erva-Doce: usada para preparar bolos, tortas e caldas doces.

Ervas Finas: Mistura de salsa, cerefólio, estragão e cebolinha verde.

Escabeche: carnes ou peixes preparados num molho de óleo, vinagre, cebola e outros temperos.

Escaldar: despejar um líquido fervente sobre um alimento ou ainda mergulhá-lo em água fervente por alguns instantes.

Essência de Amêndoa: óleo fino e aromático extraído da amêndoa ou produzido sinteticamente. Tradicionalmente utilizado na confeitaria para aromatizar preparações doces.

Essência de Baunilha: óleo fino e aromático extraído da fava de baunilha (fruto da baunilha) ou produzido sinteticamente. Tradicionalmente utilizada em confeitaria para aromatizar preparações doces.

Essência de Menta: óleo fino e aromático extraído da menta (espécie de hortelã) ou produzido sinteticamente. Utilizado para dar sabor e aroma às bebidas e preparações culinárias.

Estragão: erva de sabor forte, picante, muito aromática e sabor próximo ao anis. Utilizada para condimentar vinagres, mostardas, saladas e molhos, maioneses, saladas verdes, carneiro e peixes. Pode ser encontrada fresca ou seca.

F

Farinha de Rosca: pão torrado, moído e peneirado. Usada em milanesas.

Feijão-de-corda: Muito utilizado na região Nordeste do país. Também conhecido como Feijão Macassar.

Filme-Plástico: película atóxica, de poliuretano, usado para embalar.

Fines Herbes: (veja Ervas Finas)

Fogo Brando: (ou lento) é usado para cozinhar os alimentos que precisam de mais tempo no fogo.

Fondant: preparação com glicose, água e cremor tártaro, em que se faz uma calda em ponto de bala mole, despeja-se no mármore umedecido e bate-a com uma espátula até esfriar e começar a esbranquiçar. Então, deve-se trabalhar a massa, até ficar branca. Pode ser usado nesta forma para modelar, mas o mais comum é derretê-lo em banho-maria para decorar bolos, pães e docinhos.

Fundos de alcachofra: nome dado à base das folhas da alcachofra. É a parte mais saborosa da hortalíça.

Futomaki: futoi quer dizer grosso. Este sushi possui um recheio generoso. Torna-se impossível de comer em uma só vez.

G

Gengibre: raiz de sabor e cheiro muito forte, amarelo-claro e pode ser encontrado fresco ou em pó, indispensável no quentão, ao qual dá seu sabor muito característico. Usado em pratos doces e salgados, é de sabor picante. Pode ser consumido seco, fresco, cristalizado ou em conserva.

Gergelim: a semente é usada para pães, canapés, biscoitos e patês.

Glaçar: expressão usada para doces que significa cobrir com um glacê – pasta à base de manteiga.

Glaçúcar: (veja Açúcar de Confeiteiro)

Gouda: queijo holandês com sabor delicado e "buracos" pequenos. Muito bom para gratinar.

Grão-de-bico: leguminosa da família do feijão. Geralmente é consumido em sopas, ensopados com carne ou em saladas.

Gratinar: tostar a superfície de um prato levando-o ao forno, depois de coberto com molho branco e polvilhado com queijo ralado ou farinha de rosca.

H

Hortelã: com sabor e cheiro refrescante, marca presença principalmente na cozinha do oriente médio. Suas folhas são usadas para chá, em ensopados, molhos, saladas e carnes de carneiro. Sempre que possível usar as folhas frescas.

Hosso-Maki: hossoi quer dizer fino. O sushi é enrolado com meia folha de alga.

J

Jerimum: (veja abóbora)

K

Kirsch: destilado de cerejas. Usado na culinária como ingrediente de doces, sobremesas e flambados.

L

Leite Evaporado: leite integral do qual foi eliminada uma parte do líquido. É o mesmo processo usado para fazer o leite condensado. A diferença é que não recebe açúcar.

Levedar: colocar fermento na massa e deixar crescer.

Louro: as folhas secas são usadas no feijão, peixe, frango e sopas.

M

Macaxeira: (veja mandioca)

Macerar: deixar um alimento dentro de um molho ou tempero para que tome gosto e amoleça suas fibras.

Maki-Zushi: maki significa enrolar. Este sushi é enrolado em uma folha de algas com uma esteira de bambus. O recheio é variado.

Malagueta: o fruto é menor e também vermelho, quando maduro. Tem em média 3,5 cm de comprimento por 0,5 cm de largura. Usada fresca ou seca, principalmente em molhos e na vinha d'alhos de carnes. Picante e com um sabor mais acentuado do que a dedo-de-moça, combina muito bem no tempero de carnes vermelhas como costela, cupim e pernil e com os molhos que as acompanham.

Mandioca: também conhecida como aipim ou macaxeira.

Mandioquinha: raiz de cor amarela e sabor adocicado

Mango Cutney: tipo de conserva de frutas em vinagre (manga e outras). É ótimo molho para carnes.

Manjeriço: folhas verdes escuras, com sabor característico que pode ser encontrado fresco ou seco. Usada em pizza e molhos.

Manjerona: da família do orégano, porém com gosto mais acentuado. Use em pratos de cozimento rápido.

Marinar: deixar um alimento de molho em uma mistura de temperos durante várias horas, ou até dias, para tomar gosto.

Marshmallow: muito popular nos Estados Unidos, onde é consumido como doce ou como ingrediente de bolos e molhos. Feito a partir da combinação de claras em neve e calda de açúcar, preparada em ponto de fio.

Mascarpone: tipo de queijo italiano, muito cremoso.

Moranga: (veja Abóbora)

Merengue: (veja Suspiro)

Mostarda: seu sabor picante e seu aroma marcante dão um toque especial no preparo de molhos para saladas, além de carnes, aves e legumes. Pode ser encontrada em sementes ou moída.

Mostarda Persa: (veja Rúcula)

N

Nigui-Zushi: é o comumente chamado de sushi. O bolinho de arroz é feito pelo aperto de uma das mãos (à direita) coberto por uma fatia de peixe cru.

Noz-Moscada: de origem oriental, graças a seu sabor peculiar, dá personalidade a uma variedade de pratos a base de carne, além de bolos e tortas.

O

Óleo de Canola: considerado o mais saudável. Possui menos gordura saturada e maiores teores de monoinsaturada e de ômega 3, uma substância benéfica para o coração.

Óleo de Girassol: tem baixo teor de gordura saturada e é rico em gorduras poliinsaturadas, que ajudam o coração. É outra boa opção.

Óleo de Milho: possui alta concentração de gordura poliinsaturada, que tende a reduzir a quantidade de colesterol e de triglicérides.

Óleo de Soja: dos óleos vegetais é o que tem mais gordura saturada. Por outro lado, é um dos mais ricos em ômega 3. Conforme o uso, o saldo pode ser muito positivo.

Orégano: tradicionalmente usado para pizzas, minestrões, peixes assados e molhos vinagretes.

P

Papel-Absorvente: para escorrer os alimentos fritos.

Papel-Manteiga: usado para forrar assadeiras para bolos. Se não tiver, pegue um saco de pão e unte bem.

Papel-Laminado: usado para cobrir alimentos assados no forno e como matéria básica para cozinhar em acampamentos.

Páprica: pó avermelhado originado de um pimentão europeu, muito utilizado na culinária húngara. Use no arroz, frango assado e molhos em geral. Pode ser doce ou picante.

Pecan: fruta seca, originária dos Estados Unidos, semelhante à noz, tanto na aparência quanto no sabor.

Pequi: fruto oleaginoso da árvore do mesmo nome. Tem forma redonda, é escuro e duro, com espinhos. Possui de uma a quatro sementes grandes e é uma fruta muito nutritiva. Sua polpa, que pode ser consumida crua ou cozida, tem sabor bastante amargo e forte e é utilizada para dar cor e sabor a pratos de arroz e cozidos. A preparação mais famosa é o prato goiano "arroz de pequi".

Petit Four: pequeno biscoito seco decorado com geléias, chocolate, açúcar e outros confeitos. Tradicionalmente servido acompanhando café, chá, sorvetes ou sobremesas cremosas.

Pimenta Branca: usada para não mudar a cor do molho branco, conservas e maionese. Moída, vai bem em molhos e carnes.

Pimenta Calabresa: picante. Para molhos, carnes, peixes e frangos.

Pimenta Jamaica: mistura de cravo, noz-moscada e canela usada em sopas, carne de porco e peixes.

Pimenta do Reino: condimento usado em carnes, peixes e frangos antes de grelhar ou no final do preparo de legumes e verduras. Também pode ser usada em molhos.

Pincelar: passar gordura sobre carnes, aves ou peixes. No caso de massas, passar gema diluída em água, para dar cor dourada.

Pinhole (Pinole / Pignolli): sementes de pinheiro do Mediterrâneo, com um sabor semelhante ao da amêndoa, porém mais oleoso e picante. Tem formato ovalado, pequeno, textura macia e coloração amanteigada. Usadas tanto na cozinha indiana como na italiana, na turca e na francesa, são encontradas em lojas de artigos árabes, com o nome de snubar. Caso não tenha o pinhole à disposição, pode-se usar amêndoas ou nozes picadas.

Pistache: semente ovalada, de casca dura, bege, com polpa verde ou amarela. Possui sabor adocicado e aroma semelhante ao da amêndoa.

Pitada: quantidade que se pode pegar com a ponta dos dedos. Equivale a ½ colherinha de café rasa.

Pochê: ovo cozido (sem casca) em água fervendo.

Ponto de Bala Dura: retire um pouco de calda e coloque-a em água fria. A calda deve ficar dura e quebradiça ao ser retirada da água.

Ponto de Bala Mole: ponto em que uma pequena quantidade de calda forma uma bolinha quando resfriada em água.

Ponto de Fio: coloque um pouco de calda em um prato e espere esfriar um pouco. Depois, com as pontas dos dedos, aperte e puxe. Deverá formar um fio, constante e fino, que não se desmancha.

Ponto de Pasta: a calda está em ponto de pasta quando inclinando-se a panela, começa a se soltar, deixando o fundo limpo, sem grãos de açúcar (a calda é bem rala).

Ponto de Quebrar: quando uma pequena porção de calda, ao ser colocada em água fria, forma uma bala dura.

Ponto de Voar: passa-se um arame com argola: ao soprar, deve-se formar bolhas (como de sabão).

Postas: fatias grossas. Expressão geralmente usada para peixes.

R

Raiz Forte: excelente para molhos, carnes vermelhas e brancas (assadas) e para molhos picantes. Além de temperar tem a função bactericida.

Rasa: medida de colheres e xícaras para alimentos secos. Faça assim: coloque a farinha ou açúcar, sem apertar e passe uma faca sobre a superfície, para alisar. As medidas de receita são sempre rasas.

Reduzir: deixar fervendo, em fogo brando, até diminuir o caldo.

Refogar: fritar alimentos em pouca gordura até que fiquem ligeiramente macios.

Ricota: queijo macio, sem sal ou quase sem sal, fresco ou defumado, muito usado em pastas, tortas, doces e recheios. É elaborado a partir do soro do leite. Sua textura é fina e seu sabor extremamente suave.

Risoto: prato típico italiano, em que o arroz é frito com cebola e cozido aos poucos, com caldo de carne, ave ou peixe e vinho. São adicionados vários ingredientes como vegetais, carnes, queijos e outros condimentos. O mais conhecido e divulgado dos risotos é o milanês.

Roquefort: Macio e cremoso, com veios azuis, sabor pronunciado e odor forte, é consumido em saladas, molhos etc. É um dos queijos mais antigos que se conhece.

Rúcula: Possui sabor picante, amargo e forte. Pode ser consumida crua, em saladas ou refogada.

S

Salsa Desidratada: usa-se em lasanhas, sopas, omeletes e molhos.

Salsão: hortaliça de sabor marcante, cujas folhas são utilizadas para temperar caldos ou sopas e seu talo pode ser consumido cru em saladas ou cozido em ensopados.

Sálvia: folhas cinzentas, levemente azedas, originária da região do Mediterrâneo, muito utilizada em pratos da cozinha francesa. É ótimo tempero para sopas, linguiças, ensopados e carnes com sabor mais pronunciado como porco, vitela, coelho, pato e alguns tipos de peixes. Faz par perfeito com o alho e, é ótimo para marinar essas carnes.

Sashimi - peixe cru cortado em fatias. Usa-se tanto peixes de água salgada (do mar) como as de água doce (dos rios ou lagos). São apreciados mais os de água salgada como o atum, salmão, robalo, linguado e outros. Os japoneses também costumam fazer sashimi de polvo, lula e camarão, mas estes são cozidos antes de serem preparados.

Sementes de Papoula: pequenas, redondas, de cor cinza muito usadas em panificação, em preparações doces, molhos e para temperar queijos.

Shoyu: molho salgado de soja de origem japonesa, de cor escura e sabor forte. Largamente utilizado na culinária oriental.

Snubar: (veja Pinhole)

Sovar: consiste em bater vigorosamente uma massa, com as duas mãos, até que a massa forme bolhas.

Sushi: bolinho de arroz coberto por uma fatia de peixe cru.

Suspiro: combinação de claras em neve e açúcar, que pode ser cozido ou assado.

T

Tataki: variação do sashimi. Ela é grelhada antes de ser fatiada.

Teflon: película anti-aderente que serve de revestimento às panelas.

Tomilho: folhas verde-acizentado, tempera sopas, ostras e frutos do mar, batatas e caldos.

Tumerique: (veja Cúrcuma)

U

Untar: Passar manteiga, margarina ou óleo em fôrmas ou superfícies de trabalho.

Uramaki: variação do Maki-Zushi. A alga em vez de ficar por fora, é enrolada por dentro.

V

Vinagrete: carnes, peixes e frutos do mar cozidos e conservados em molho à base de vinagre, vinho, cebola, alho e cheiros-verdes.

Vinha-d'alhos: mistura feita de vinho, alho, louro, cebolinha verde, salsa, pimenta-do-reino e cebola espetada com cravos, usada para deixar de molho aves, peixes e carnes.

W

Wassabi: (veja Raiz Forte)

*"Se sua visão for para um ano, plante trigo.
Se sua visão for para dez anos, plante árvores.
Se sua visão for para a vida inteira, plante pessoas".*
Provérbio chinês

CONTEÚDO DA CAIXA DA PATRULHA

Descrição	Qtde	Local
<input type="checkbox"/> Chapa para Fogão a Lenha	1	No Fundo da Caixa
<input type="checkbox"/> Carretilha	1	
<input type="checkbox"/> Serrote	2	
<input type="checkbox"/> Martelo	1	
<input type="checkbox"/> Pá	1	
<input type="checkbox"/> Machadinha	1	
<input type="checkbox"/> Vassoura para Barraca	1	
<input type="checkbox"/> Facão	1	
<input type="checkbox"/> Enchadinha	1	
<input type="checkbox"/> Ancinho	1	
<input type="checkbox"/> Balde Plástico	1	Dentro do Balde
<input type="checkbox"/> Coador para Chá	1	
<input type="checkbox"/> Coador para Café	1	
<input type="checkbox"/> Abridor de Latas	1	
<input type="checkbox"/> Faca de Cozinha	1	
<input type="checkbox"/> Travessa de Alumínio	1	
<input type="checkbox"/> Panelas com Tampa	3	
<input type="checkbox"/> Escorredor de Macarrão	1	
<input type="checkbox"/> Tábua para Carne e Legumes	1	Dentro do Container
<input type="checkbox"/> Bule para Café e Leite	1	
<input type="checkbox"/> Colher de Cozinha (Grande)	1	
<input type="checkbox"/> Escumadeira	1	
<input type="checkbox"/> Concha	1	
<input type="checkbox"/> Bacia de Plástico	1	
<input type="checkbox"/> Bacia de Alumínio	1	
<input type="checkbox"/> Travessa de Plástico	1	
<input type="checkbox"/> Galão para Água	1	Por Cima
<input type="checkbox"/> Lona para Toldo	1	
<input type="checkbox"/> Prancheta / Papel / Caneta / Lápis / Borracha	1	
<input type="checkbox"/> Apostila Cozinha Escoteira no Acampamento	1	
<input type="checkbox"/> Rolo de Corda	1	
<input type="checkbox"/> Fogão de 2 Bocas com Mangueirinha	1	
<input type="checkbox"/> Caixa de Madeira com Lampião	2	À Parte
<input type="checkbox"/> Botijão de Gás	2	

Caixa Conferida em ____/____/____



Clubinho Sabesp

A SABESP, empresa ligada à *Secretaria de Energia, Recursos Hídricos e Saneamento do Governo do Estado de São Paulo*, está disponibilizando o **CLUBINHO SABESP**, site específico para crianças de 6 a 13 anos com jogos, dicas educacionais e brindes virtuais e que pode ser acessado gratuitamente pelo www.sabesp.com.br

O objetivo da SABESP, com esta ação é buscar a fidelização e a conscientização das futuras gerações sobre a importância da água, certamente um dos bens mais precisos de todos.

Cada vez que um usuário acessa o **CLUBINHO SABESP** ele torna-se sócio e integra-se à turma do Super H2O contra o desperdício de água e em defesa do meio ambiente. Além do super-herói, criado especialmente para liderar a turma, existe ainda o Purinha (personagem símbolo do *Programa de Uso Racional da Água*); a Gota Borradeira (especialista no tratamento do esgoto) e o vilão Dr. Desperdício (inimigo do planeta e que faz de tudo para gastar água).

SABESP – Superintendência de Comunicação
Rua Costa Carvalho, 256 - Pinheiros
Cep 05429-000, São Paulo, SP.

DEDICO:

Ao meu filho *Pedro Henrique Marcolino Fejes*. Entre várias coisas devo a ele o meu retorno ao Movimento Escoteiro.

AGRADEÇO:

Rosalía Anna Balogh Fejes, minha mãe, pela assessoria técnica.

Silvio Luis, comentarista esportivo da *Rede Bandeirantes*, por explicar com detalhes quem foi *Caio Viana Martins*.

Celso Portolio, apresentador do “*Curtindo Uma Viagem*”, do *SBT*, por incluir uma prova de Nós num dos quadros do programa (*sob a supervisão de um escoteiro*).

Aos Chefes, ou seja, Escotistas, integrantes do *Pólo de Desenvolvimento Rota dos Bandeirantes* (*atuais 8º, 9º e 10º Distritos*) por me apoiarem e incentivarem neste trabalho.

PARA CONHECER MAIS:

Escotismo para Rapazes (Baden-Powell) Edição da Fraternidade Mundial; Diga Não ao Desperdício (Secretaria de Agricultura e Abastecimento); Cozinha para Principiantes (Muito Melhor) Anagrama; Guia S.O.S. Ecológico - Armando Conceição da Serra; Andrea Galante (Associação Paulista de Nutrição - Apan); As Quatro Estações da Alimentação (Secretaria de Agricultura e Abastecimento); Dicas, Truques & Quebra-Galhos (Mary Ellen) Rio Gráfica Editora; Receitas Seleccionadas da Ofélia (Ofélia Ramos Anunciato) Melhoramentos; Cozinha Dona Benta (Grupo J. Macedo); Cozinha Especial Festas (editora Três); Ana Maria Receitas (Editora Abril); A Receita é Aproveitar (Leco); Tom Maia (O folclore das tropas, tropeiros e cargueiros no Vale do Paraíba. Rio de Janeiro, Instituto Nacional do Folclore / São Paulo, Secretaria de Estado e Cultura: Universidade de Taubaté, 1981).



154º GRUPO ESCOTEIRO TABAPUÃ
9º Distrito Escoteiro – Lapa
União dos Escoteiros do Brasil
Av. Prof. Alfonso Bovero, 935 - SABESP, Perdizes
CEP 05019-011, São Paulo, SP, Brasil
✉ tabapua@gmail.com - ☎ (11) 3863.9544
- Reuniões aos Sábados das 9 ao Meio-Dia -

Índice analítico

IMPROVISANDO	4	24. Aves	13
Geladeira:	4	25. Azeite	13
Talheres:	4	26. Bolinho De Azeitona	13
Pratos:	4	27. Bacon	14
Grelhas:	4	28. Batata Frita	14
Lata De Óleo:	4	29. Batatas Na Manteiga	14
Panelas:	4	30. Batata Recheada Com Lingüiça	14
Caixinhas De Leite:	4	31. Batata Assada No Barro	14
Fogão À Lenha:	4	32. Batatas Sautées	15
COZINHANDO COM PAPEL ALUMÍNIO	4	33. Batata Com Queijo	15
HORTALIÇAS & FRUTAS	6	34. Batata Recheada Com Ovos	15
Preparo da água com cloro:	6	35. Batata Com Carne Moída	15
COMO CONSERVAR	6	36. Purê De Batatas	15
Carne Bovina	6	37. Batatinha Condimentada	16
Carne de Porco	7	38. Salada De Batatas Simples	16
Aves	7	39. Batatas	16
Lingüiça	7	40. Batata-Doce	17
Peixe	7	41. Berinjela Em Conserva	17
Carnes em Geral	7	42. Patê De Berinjela	17
Leite	7	43. Berinjela	17
Verduras	7	44. Palitos De Beterraba	17
Durabilidade:	7	45. Salada De Beterraba	18
A Secagem Do Alimento Vegetal	7	46. Beterraba	18
Frutas	7	47. Brócolos	18
Ostras, Caranguejos e Mexilhões	7	48. Brócolos A Alho E Óleo	18
COMIDAS MATEIRAS & ADAPTAÇÕES	8	49. Cachorro Quente	18
1. Patê De Abacate	8	50. Camarão	19
2. Casca De Abóbora Empanada	8	51. Carne Assada	19
3. Sopa De Abobrinha Com Pão	8	52. Kabobs B.P.	19
4. Acelga A Dore	8	53. Carne Com Batatas	19
5. Alcachofra	8	54. Carne Ensopada	19
6. Alface Quente	8	55. Carne Seca	20
7. Alface	9	56. Mix Carne E Batata	20
8. Alho	9	57. Carne Guisada	20
9. Angu À Moda Escoteira	9	58. Almôndegas	20
10. Arroz Sem Panela	9	59. Bolinhas De Carne	20
11. Arroz Na Moranga	9	60. Contra Filé Ao Chefe	21
12. Arroz Simples	10	61. Bife Simples	21
13. Arroz Tropeiro do Alto do Vale do Paraíba	10	62. Bife A Milanese	21
14. Kabobs	10	63. Guisado À Caçadora	21
15. Arroz A Carreteiro	10		
16. Sobras De Arroz Com Almeirão	10		
17. Arroz Sortido	11		
18. Bolinhos De Arroz	11		
19. Arroz com Lentilhas	11		
20. Arroz Primavera	11		
21. Tomates Recheados Com Sobras De Arroz	12		
22. Arroz	12		
23. Aves: Como Abatê-las	13		

64. Picanha do Avesso "Al Sandor" _____	22	107. Frango _____	30
65. Strogonoff _____	22	108. Frituras _____	31
66. Carnes _____	22	109. Hambúrguer _____	31
67. Cebolas Douradas _____	23	110. Lagosta _____	31
68. Cebola Na Brasa _____	23	111. Seleta De Legumes Scout Boy _____	32
69. Anéis De Cebola _____	23	112. Tempurá Falso _____	32
70. Sopa De Cebola _____	23	113. Espetinho Vegetariano (ou quase) _____	32
71. Creme De Cebola _____	23	114. Legumes _____	32
<i>Molho Branco</i> _____	23	115. Leite Azedo Ou Coalhado ? _____	32
72. Cebolas _____	24	116. Lingüiça _____	32
73. Cenouras Douradas _____	24	117. Macarrão _____	33
74. Cenouras Fáceis _____	24	118. Macarrão Com Frango _____	33
75. Salada De Cenoura Com Abacaxi _____	24	119. Macarrão Com Sardinha _____	33
76. Folhas Crocantes De Cenoura _____	24	120. Talharim Ao Sugo _____	33
77. Bolinho De Rama De Cenoura _____	25	121. Espaguete A Bolonhesa _____	33
78. Cereais _____	25	122. Bolinho De Macarrão _____	33
79. Barrinha De Cereais Salgada _____	25	123. Macarrão a Bolonhesa Especial _____	34
80. Chuchu Empanado _____	25	124. Omelete de Macarrão _____	34
81. Churrasco _____	25	125. Macarrão Instantâneo Básico _____	34
82. Couve-Flor Dourada _____	25	126. Macarrão Instantâneo Chique _____	34
83. Couve-Flor _____	26	127. Macarrão Instantâneo Europeu _____	34
84. Creme de Leite _____	26	128. Macarrão Instantâneo com Legumes _____	34
85. Salada De Erva-Doce _____	26	129. Macarrão Instantâneo Light _____	35
<i>Molho Rose</i> _____	26	130. Macarrão Instantâneo Na Manteiga _____	35
86. Purê De Ervilhas _____	26	131. Macarrão Instantâneo Ao Molho De Requeijão Com Azeitonas _____	35
87. Ervilhas Sautéés _____	26	132. Macarrão Instantâneo Ao Ovo Com Feijão _____	35
88. Ervilha _____	26	133. Macarrão Instantâneo Presunto E Queijo _____	35
89. Farofa _____	26	134. Big-Miojo _____	35
90. Farofa De Bacon _____	27	135. Macarrão _____	36
91. Farinha de Trigo _____	27	136. Mandioca _____	36
92. Feijão Simples _____	27	137. Sopa Creme De Mandioquinha _____	36
93. Purê De Feijão _____	27	138. Mexilhão _____	36
94. Feijão Tropeiro _____	27	139. Milho _____	36
95. Feijão Tropeiro do Alto do Vale do Paraíba _____	28	140. Milho Assado Na Brasa _____	37
96. Virado De Feijão _____	28	141. Milho Na Manteiga _____	37
97. Feijão _____	28	142. Molho Al Sugo _____	37
98. Frango No Papel Laminado _____	29	143. Molho À Romanesca _____	37
99. Frango Enterrado Na Brasa _____	29	144. Molho Branco _____	37
100. Frango Enterrado Na Brasa 2 _____	29	145. Molho Branco Especial _____	37
101. Patê De Frango _____	29	146. Molho de Lingüiça _____	38
102. Asinhas Temperadas _____	29	147. Molho de Tomate _____	38
103. Strogonoff De Frango _____	29	148. Molho de Tomates _____	38
104. Moela De Frango Com Mandioquinha _____	30	149. Molho Para Salsicha _____	38
105. Caldo De Frango _____	30	150. Molho Mineiro de Repolho ao Alho e Óleo _____	38
106. Galinha À Pescador _____	30		

151. Molho Ácido _____	39	195. Peixe Em Escabeche _____	47
152. Molho Muito Claro _____	39	196. Peixes Fritos _____	47
153. Molho Gorduroso _____	39	197. Peixe na Fogueira _____	47
154. Molho Ralo _____	39	198. Peixe na Folha de Bananeira _____	48
155. Ovo No Barro _____	39	199. Peixe na Taquara _____	48
156. Ovo No Espeto _____	39	200. Peixe no Vapor _____	48
157. Ovo Na Casca De Laranja _____	39	201. Atum À Jardineira _____	48
158. Ovo Chorão _____	39	202. Pacotes de Badejo _____	49
159. Ovo Cozido _____	40	203. Bagre frito _____	49
160. Ovo Acebolado _____	40	204. Filé de Carpa _____	49
161. Ovo Com Batata _____	40	205. Carpa à Caipira _____	49
162. Ovo Na Pedra _____	40	206. Cascudo Assado Na Casca _____	49
163. Ovos Pochê _____	40	207. Cuscuz _____	50
164. Omelete Simples _____	40	208. Dourado na Grelha _____	50
165. Patê De Ovos _____	41	209. Filé De Peixe Empanado _____	50
166. Ovos Mexidos _____	41	210. Filé De Peixe De Minuto _____	50
167. Ovo Frito _____	41	211. Filé De Peixe À Moda Veneziana _____	51
168. Omelete Com Carne _____	41	212. Lambari no Espeto _____	51
169. Salada De Ovos _____	41	213. Lambari Frito Especial _____	51
170. Pão com Ovo _____	42	214. Pacu na Brasa _____	51
171. Ovos _____	42	215. Piranha Frita _____	51
172. Palmito _____	42	216. Sardinha Frita. _____	52
173. Panquecas & Pastéis _____	43	217. Tainha À Caiçara _____	52
174. Massa para Panquecas: _____	43	218. Tambaqui Sem Espinhas _____	52
175. Massa para Pastéis: _____	43	219. Tilápia ao Sashimi Temperado _____	52
176. Recheio para Pastéis ou Panquecas _____	43	220. Torresminho de Tilápia _____	52
177. Panquecas _____	43	221. Tilápia Frita _____	53
178. Pão A Caçador (clássico) _____	44	222. Filés De Tilápia À Milanesa _____	53
179. Pão De Caçador Ou Enroscado _____	44	223. Traíra na Brasa _____	53
180. Pão De Frigideira _____	44	224. Traíra a Escabeche _____	53
181. Pão A Caçador De Queijo _____	44	225. Trutas Fritas _____	54
182. Pão De Minuto _____	45	226. Peixes _____	54
183. Pão De Marinheiro _____	45	227. Salada De Pepino Com Creme _____	54
184. Dampers (pão australiano) _____	45	228. Salada De Pepinos _____	55
185. Massa Para Pães _____	45	229. Pepino _____	55
186. Pão Com Ricota _____	45	230. Picles _____	55
187. Botocudos _____	46	231. Picles _____	55
188. Chapati _____	46	232. Pizza Frita _____	55
189. Pão _____	46	233. Pizza De Frigideira _____	55
190. Peixe Na Areia _____	46	234. Polenta _____	55
191. Peixe No Barro _____	46	235. Queijo _____	56
192. Peixe Na Brasa _____	46	236. Queijo Ricota (tipo Cottage) _____	56
193. Peixe em Conserva _____	47	237. Queijinho Pioneiro _____	56
194. Peixe Cozido _____	47	238. Queijo Árabe _____	56

239. Quiabo _____	56	283. Barrinha de Cereais _____	65
240. Rabanetes _____	56	284. Caqui _____	66
241. Sal _____	57	285. Castanhas _____	66
<i>A Hora Certa de Colocar Sal</i> _____	57	286. Mousse De Chocolate _____	66
242. Tempero Para Saladas _____	57	287. Churros _____	66
243. Molho Vinagrete _____	57	288. Coco _____	66
244. Salada Verão _____	57	289. Doces _____	66
245. Saladas _____	58	290. Bolinhos De Fubá (na chapa ou pedra chata) _____	66
246. Salames e Salaminhos _____	58	291. Geléia De Figo _____	67
247. Salsa _____	58	292. Geléia _____	67
248. Sopas _____	58	293. Frutas Na Brasa _____	67
249. Sopa De Legumes _____	58	294. Frutas Carameladas _____	67
250. Caldo Verde _____	58	295. Tirando A Casca Fina De Frutas _____	67
251. Caldo do Monitor _____	59	296. Como Amadurecer Frutas _____	67
252. Temperos _____	59	297. Frutas Cortadas Com Antecedência _____	68
253. Tomates Cozidos _____	59	298. Goiabada _____	68
254. Tomate _____	59	299. Laranja _____	68
255. Verduras _____	59	300. Doce De Leite _____	68
256. Folhas Refogadas _____	60	301. Mousse De Limão _____	68
257. Vegetais Velhos _____	60	302. Limão _____	68
258. Vinagre _____	60	303. Maçã Na Brasa _____	69
259. Vôngoles _____	60	304. Maçã Recheada _____	69
260. Café à Brasileira _____	61	305. Maçã Do Amor _____	69
261. Café Tropeiro (sem coador) _____	61	306. Maças Na Panela _____	69
262. Café Turco (sem coador) _____	61	307. Maçã _____	69
263. Capuccino _____	61	308. Mamão _____	69
264. Café _____	62	309. Mel _____	69
265. Chá Simples _____	62	310. Mousse De Maracujá _____	70
266. Chá _____	62	311. Doce De Melancia _____	70
267. Chá Especial _____	62	312. Mingau de Fubá _____	70
268. Chocolate _____	62	313. Mingau De Maisena _____	70
269. Leite _____	62	314. Mingau De Aveia Ou Maisena _____	70
270. Abacate _____	63	315. Mineiro De Botas _____	70
271. Compota De Abacaxi _____	63	316. Mineirinho _____	71
272. Doce De Abóbora _____	63	317. Morango _____	71
273. Açúcar _____	63	318. Nozes _____	71
274. Açúcar Mascavo _____	63	319. Passas _____	71
275. Arroz Doce _____	64	320. Pêra _____	71
276. Banana Assada _____	64	321. Pinhão _____	71
277. Banana Caramelada _____	64	322. Pipoca Do Lecão _____	71
278. Banana Caramelada da Aquelá _____	64	323. Pipoca Brigadeiro _____	71
279. Bananas _____	65	324. Pipoca Alho & Óleo _____	71
280. Biscoitos _____	65	325. Rabanadas _____	71
281. Bolos _____	65	326. Sagu De Leite Condensado _____	72
282. Canjica _____	65		

327. Sagu De Groselha Com Baunilha _____	72	351. Manchas _____	76
328. Geléia De Uva _____	72	352. Moedor De Carne _____	76
329. Suco de Uva _____	72	353. Óculos _____	76
DICAS MAIS DO QUE ÚTEIS _____	73	354. Panelas _____	76
330. Doce Demais _____	73	355. Pano De Prato _____	77
331. Salgado Demais _____	73	356. Ralador _____	77
332. Evite Que A Água Ferva E Derrame _____	73	357. Sapatos _____	77
333. Fermento _____	73	358. Tábuas De Carne _____	77
334. Maisena _____	73	359. Utensílios _____	77
335. Tirando O Excesso De Gordura _____	73	360. Vidro _____	78
336. Para Evitar Que A Gordura Espirre E Grude _____	73	SAÚDE & BELEZA _____	79
337. Medindo Líquidos Grudentos _____	74	361. Condicionador _____	79
338. Para Que Molhos E Geléias Não Fiquem Com Espuma Ou Película Por Cima _____	74	362. Cabelo _____	79
339. Cortando Alimentos Pegajosos _____	74	363. Dentes _____	79
340. Como Tirar Catchup Da Garrafa _____	74	364. Goma De Mascar _____	79
341. Panela De Ferro _____	74	365. Loção Fixadora _____	79
342. Vinagre _____	74	366. Manicure _____	79
LIMPEZA GERAL _____	75	367. Queimaduras De Sol _____	79
343. Abridor De Lata _____	75	368. Xampu Seco _____	80
344. Assadeira Da Grelha _____	75	ADEUS AOS INSETOS _____	80
345. Chaleira _____	75	369. Curando Picadas De Inseto _____	80
346. Copos De Plástico, Pratos E Vasilhas _____	75	370. Lixo _____	80
347. Esponja _____	75	371. Pulgas _____	80
348. Frigideiras De Ferro Fundido _____	75	372. Formigas _____	80
349. Garrafas Térmicas _____	75	DICIONÁRIO DA COZINHA _____	81
350. Grelha _____	75	CONTEÚDO DA CAIXA DA PATRULHA _____	85
		Clube Sabesp _____	86

Para participar de nossa Lista de Discussão envie um e-mail para:
comidamateiraescoteira-subscribe@yahoogrupos.com.br

3479118.3.08 MILAGRES DA COZINHA ESCOTEIRA NO ACAMPAMENTO
 © 2008 G E Tabapuã - Todos os Direitos Reservados - All Rights Reserved Scouter Press
 9º Distrito Escoteiro – Lapa (SP) / União dos Escoteiros do Brasil

A União dos Escoteiros do Brasil é reconhecida de Utilidade Pública Federal pelo Decreto nº 3.297 de 11/07/1917, reiterada pelo Decreto nº 5.497 de 23/07/1928 e como Instituição de Educação Extra-Escolar e Órgão Máximo do Escotismo Brasileiro pelo Decreto-Lei nº 8.828 de 24/01/1946 e Utilidade Pública Estadual pela Lei nº 7.014 de 17/01/91. Também reconhecida de Utilidade Pública Municipal por diversos municípios, incluindo a capital paulista através do Decreto 2894 de 15/02/1974. Registrada no Cadastro de Entidades com Fins Filantrópicos (CFF/CEFF) e no Conselho Nacional de Assistência Social (CNAS)

Escotistas,

Estamos disponibilizando algumas Listas de Discussão. Participe:

Espiritualidade Escoteira

Objetivo: Divulgar exemplos de orações, dinâmicas, mensagens, reflexões, etc., que possam ser utilizadas nas atividades.

Disponível: Apostila com 200 sugestões de orações, dinâmica de como ensinar a orar e pensamentos.

Para participar envie um e-mail para:

espiritualidadeescoteira-subscribe@yahoo grupos.com.br

Jogos & Canções

Objetivo: Para resgatar o tradicional e trazer novas idéias.

Disponível: Cancioneiro utilizado em cursos, Jogos Indígenas (Quarup), variações para o Jogo do Kim, etc.

Para participar envie um e-mail para:

jogosecancoes-subscribe@yahoo grupos.com.br

Comida Mateira Escoteira

Objetivo: Trazer receitas e técnicas mateiras ainda não utilizadas

Disponível: Apostila com: Comida Mateira, Refeições na Sede e Pipocasso (mais de 60 receitas utilizando pipoca).

Para participar envie um e-mail para:

comidamateiraescoteira-subscribe@yahoo grupos.com.br

Confraria Escoteira

Objetivo: Divulgar festas nos Grupos, atividades escoteiras e convites diversos que permitam a presença da comunidade.

Para participar envie um e-mail para: confrariaescoteira-subscribe@yahoo grupos.com.br

Õzõ Lecão
lecaotabapua@gmail.com