



# E-Book

para você arrasar  
como um *Chef*!



**receitasclub**

# Arroz à Grega

## INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 xícaras (chá) de arroz lavado e escorrido
- 1 pimentão verde, pequeno, picado
- 1 pimentão vermelho, pequeno, picado
- 1 cenoura picada
- 3 tabletes de caldo de galinha
- 1 xícara (chá) de uvas-passas

## MODO DE PREPARO

Em uma panela, aqueça o óleo e refogue o arroz, os pimentões e a cenoura.

Adicione quatro xícaras(chá) de água fervente, o caldo de galinha e as uvas-passas.

Abaixe o fogo e deixe cozinhar por cerca de 15 min, com a panela parcialmente tampada ou até que o arroz seque.

Retire do fogo e deixe descansar por cerca de 10 min. Sirva.

## DICA

Se desejar acrescente ervilhas e azeitonas picadas.

**Rendimento:** 8 porções

**Tempo de Preparo:** 15 minutos

**Tempo Total:** 40 minutos



# Escondidinho

## INGREDIENTES

### Recheio:

- 500g de carne-seca
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 4 colheres (sopa) de polpa de tomate
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de salsa picada

### Purê:

- 1 kg de mandioca cozida e espremida
- 1 tablete de caldo de carne
- 1 xícara (chá) de leite quente
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

## MODO DE PREPARO

### Recheio:

De véspera, deixe a carne-seca de molho imersa em água, trocando-a algumas vezes. Leve-a ao fogo para cozinhar imersa em água, em panela de pressão, por cerca de 40 min, após iniciar a fervura.

Espere sair toda a pressão da panela, escorra a água e desfie a carne. Reserve. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola.

Junte a carne-seca e misture bem. Acrescente a polpa de tomate, tampe a panela e cozinhe por cerca de 5 min.

Polvilhe a farinha de trigo, acrescente a salsa, mexa e retire do fogo. Reserve.

### Purê:

Em uma tigela, misture a mandioca com o caldo de galinha dissolvido no leite. Coloque metade do purê em um recipiente médio e cubra com o recheio. Espalhe o restante do purê, polvilhe o queijo ralado e leve ao forno médio (180°C), pré aquecido, por cerca de 15 min ou até dourar. Sirva a seguir.

**Rendimento:** 6 porções

**Tempo de Preparo:** 45 minutos

**Tempo Total:** 1 hora (sem considerar o tempo de molho da carne-seca)

# Torta da Mama

## INGREDIENTES

### Massa:

- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de Leite
- 1 pacote de creme de galinha
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

### Recheio:

- 1 pote de cream cheese
- meia xícara (chá) de Leite
- 1 cebola pequena picada
- 150g de salame fatiado e picado
- meia xícara (chá) de azeitonas verdes picadas

## MODO DE PREPARO

### Massa:

Em um liquidificador, bata os ovos com o leite e o creme de galinha. Transfira para uma vasilha, adicione a farinha de trigo, o fermento e misture bem. Despeje em um recipiente refratário médio untado com manteiga e reserve.

### Recheio:

Em uma tigela, misture o cream cheese com o Leite até formar uma pasta e coloque sobre a massa. Misture a cebola, o salame, as azeitonas e espalhe sobre a torta. Asse em forno médio-alto (200°C), pré aquecido, por cerca de 40 min ou até dourar. Sirva quente ou fria.

**Rendimento:** 12 porções

**Tempo de Preparo:** 10 minutos

**Tempo Total:** 55 minutos



# Corido Brasileiro

## INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de óleo
- meia cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 500g de braço ou acém em cubos
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 tabletes de Caldo de Costela
- 4 batatas médias em cubos
- 2 cenouras médias em rodelas
- 1 xícara (chá) de vagem picada
- 2 colheres (sopa) de salsa picada

## Modo de Preparo

Em uma panela de pressão, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho. Junte os cubos de carne passados pela farinha de trigo e deixe dourar. Junte o caldo de costela, meio litro de água fervente, a batata e a cenoura. Feche a panela e deixe cozinhar em fogo baixo, por cerca de 10 min, após iniciar fervura.

Retire a panela do fogo, espere sair a pressão e acrescente a vagem picada. Cozinhe por cerca de 30 min ou até apurar o caldo. Retire do fogo e adicione a salsa. Sirva.

**Rendimento:** 6 porções

**Tempo de Preparo:** 30 minutos

**Tempo Total:** 1 hora

# Salpicão de Frango

## INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de frango cozido e desfiado
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1 pote de iogurte Natural Integral
- 2 colheres (sopa) de salsão picado
- 1 cenoura média ralada
- 2 batatas cozidas e picadas
- 1 envelope de tempero para Aves, Peixes ou Legumes
- sal e pimenta a gosto

## MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture o frango com o azeite e a salsa. Junte o iogurte, o salsão, a cenoura, a batata, o envelope de tempero, sal e pimenta. Misture bem, coloque em uma saladeira e sirva gelado.

**Rendimento:** 6 porções

**Tempo Total de Preparo:** 10 minutos

**Valor Calórico:** 118kcal/porção

