

RECEITAS VEGETARIANAS

ABÓBORA BRANCA: - Ponha-se num tacho abóbora cenoura, e cabeças de nabos cortados em forma de dados. Juntam-se tomates sem pele, cebolas, azeite fino e salsa picada. Tapa-se, vai ao lume e mexe-se de vez em quando, até que esteja cozida. Assim que esteja pronto, abre-se-lhe dentro um ovo (escalfado) para cada pessoa.

ABÓBORA GUISTADA: - Faz-se um picado de cebola e salsa, deita-se azeite bom (ou óleo de girassol), junta-se-lhe um pouco de água. Deita-se-lhe tomate aos bocadinhos, limpos de peles e sementes. Depois de ferver junta-se abóbora cortada aos quadrinhos. Deixa-se ferver até apurar. A abóbora que mais se presta para este cozinhado é a cameira.

ABÓBORA (FILETES DE): - Em água e sal cozem-se ligeiramente talhadas de abóbora menina que depois se cortam em filetes relativamente grossos, os quais se passam por sumo de 1 limão misturado com água em partes iguais e se põem a escorrer num prato. Uma vez bem escorridos passam-se por ovo batido e pão ralado e levam-se a alourar no forno. Põem-se depois numa travessa e servem-se com ovos escalfados, um por pessoa.

AÇORDA DE CEBOLADA: - Cortam-se as cebolas às rodas finas para um tacho, nabos aos bocadinhos, azeite bom ou óleo de amendoim, e um pouco de sal. Cozem-se em água suficiente; depois deita-se o pão aos bocadinhos e retira-se do lume. Deixa-se descansar durante meia hora e serve-se.

AÇORDA DE ESPINAFRES: - Prepara-se o caldo para a açorda e deita-se a ferver nele um pouco de espinafres. Depois junta-se-lhes pão abeberado em água, fazendo ferver tudo durante algum tempo e mexendo amiudadas vezes. Ao servir, deitam-se uns dentes de alho muito bem picados.

AÇORDA COM TOMATE: - Cortam-se três cebolas às rodela, juntam-se duas colheres de manteiga e leva-se ao lume com um pouco de água, até murchar a cebola. Em seguida deita-se na caçarola o sumo de 3 ou 4 tomates, água suficiente, e o pão migado. Vai-se desfazendo bem com uma colher de pau e logo que esteja desfeito ferve mais um pouco e serve-se.

AÇORDA DE TOMATE (OUTRA RECEITA): - Deita-se numa caçarola uma certa porção de azeite fino, por cima rodas de cebola e põe-se ao lume com bocados de tomate, limpos de peles e das sementes, e alguma água temperada de sal. Estando a ferver, deita-se dentro dela pão duro cortado aos bocados e previamente demolido e deixa-se levantar fervura. Mexe-se com uma colher de pau de modo que forme uma massa uniforme.

AIPO (BOAS COMBINAÇÕES DE): - Com tomate, cebola, limão, alho, alface, chicória, batatas, beterraba, couve, acelgas, arroz, trigo, amêndoas, nozes, avelãs, mandioca, salsa, couve-flor, espinafres, azeite, manteiga, pão, nabos, rabanetes, agriões, cenouras, cereais e hortaliças em geral.

ALCACHOFRAS COM CENOURA: - Escolhem-se alcachofras pequeninas, ou alcachofras feitas, conforme se deseje e cozam-se em azeite com cebola, alho e um pouco de água; depois juntam-se-lhes bocados de cenouras tenras, previamente fervidas à parte, acrescentando um pouco de molho de tomate

ALCACHOFRA (BOAS COMBINAÇÕES DE): Com limão, tomate, cebolas, cenouras, alho, pão, acelgas, batatas, arroz, feijão, nabos, batata-doce, grão, favas, ervilhas, lentilhas, azeite, ovos, maionese, farinha de milho, abóbora, couve-flor, brócolos, espargos, amêndoas, nozes, avelãs, pinhões, coco, maçã.

ALCACHOFRAS COM ERVILHAS FRESCAS: - Se as alcachofras são grandes, limpam-se das folhinhas duras que as rodeiam, tiram-se-lhes as pontas, cortam-se em quatro e passam-se em azeite com alho, cebola, tomate e um pouco de água e salsa picada. Cozem-se as ervilhas (das verdes) e junta-se-lhes, deixando ferver tudo um bom bocado.

ALCACHOFRAS COM FAVAS: - Faz-se como o prato anterior, mas em vez de ervilhas deitam-se favas tenras previamente fervidas, misturando também cenouras cortadas em pequenos bocados. Como a fava e as cenouras são de reacção doce, combinam muito bem e fazem um prato agradável e muito nutritivo.

ALCACHOFRAS COM BATATAS: - Tome alcachofras, limpe-as das folhas pequenas, rente à haste, e corte-as em quartos. Tire-lhes o feno e com uma tesoura corte-lhes as folhas cerca de um centímetro acima da base e lave-as. Corte duas cebolas medianas às rodas e ponha-as a alourar ligeiramente, em bom azeite, com umas pingas de água, juntamente com rodas finas de cenoura. Deite batatas pequenas e as alcachofras, mexa e deite água até cobrir as batatas. Ponha uma boa colher de azeitonas descascadas, tempere com sal, tape e deixe ferver em lume brando durante hora e meia.

ALCACHOFRAS À ITALIANA: - Tomam-se alcachofras grandes, cortam-se-lhes os pés e as folhas de baixo, que são fibrosas, aparam-se as extremidades de todas as folhas lavam-se em bastante água. Põem-se depois a cozer em água a ferver, com um pouco de sal, e quando estiverem semi-cozidas, retiram-se da água, escorrendo bem. Em seguida tira-se-lhes parte do miolo que se pica miúdo, e junta-se-lhe um dente de alho passado pela máquina de espremer alhos, uma porção de pão ralado e um pouco de bom azeite; mistura-se tudo bem. Enchem-se as alcachofras com este recheio,

colocam-se numa caçarola e regam-se com mais azeite, deitando também um pouco no fundo da caçarola. Tapa-se esta, mete-se no forno e, em estando as alcachofras com boa cor, servem-se.

ALCACHOFRAS COM MAIONESE: - Cozem-se as alcachofras tenras em água e sal, até que as folhas se desprendam com facilidade, escorrem-se e tiram-se as folhas até ao repolho, que se cortam às tiras e se temperam com sal e maionese (ver molhos) ou com azeite e salsa, ou melhor, só nata crua.

ALCACHOFRAS COM OVOS COALHADOS: - Limpe alcachofras tenras das brácteas mais duras, abra as outras e corte-lhes os bicos. Unte-as bem com azeite fino e um pouco de sal refinado. Ponha-as num tabuleiro ou numa chapa de folha e leve-as ao lume a assar, virando-as cuidadosamente. Em pratinhos de ir ao forno abra ovos (um prato e um ovo para cada pessoa) polvilhe-os de sal (pouco) e meta-os no forno até a clara coalhar. Sirva-os com as alcachofras e pão torrado.

ALMÔNDEGAS DE BETERRABA: - Cozem-se as beterrabas em água e um pouco de sal, coam-se passam-se pela máquina, deitam-se na frigideira em azeite e um pouco de água com cebola e alho picado; acrescenta-se-lhes farinha de trigo para engrossar; formam-se as almôndegas, passam-se por farinha de trigo, depois por ovo batido e pão ralado, e levam-se ao forno a cozer.

ALMÔNDEGAS DE BETERRABA (OUTRA RECEITA): Prepara-se um picadinho de beterrabas (também podem ser de cenouras e nabos) cozidas, que se temperam com queijo parmesão ralado, raspa de noz moscada e salsa picada. Deita-se pão ralado e um ou dois ovos batidos, conforme a quantidade de picado, mistura-se muito bem, juntando mais pão ralado, se a mistura estiver mole. A consistência deve permitir que se retirem pequenos bocados com a mão, com os quais se formam bolos redondos, que se envolvem em pão ralado e se vão alourando rapidamente em óleo de amendoim. Colocam-se depois numa caçarola e regam-se com caldo da sopa, deixando ferver brandamente. Tira-se a caçarola do lume deixa-se arrefecer o molho e incorpora-se nele duas gemas de ovos bem batidas. Leva-se a caçarola novamente ao lume, para cozer as gemas numa fervura rápida, e antes de servir tempera-se com manteiga derretida em banho-maria e salsa picada.

ALMÔNDEGAS DE BETERRABA CRUA: - Lavam-se algumas beterrabas, conforme a quantidade necessária para se preparar as almôndegas que se pretendem. Descascam-se, cortam-se aos pedaços e passam-se pelo passador próprio com o disco da «batata palha». Obtém-se assim uma massa à qual se junta uma gema de ovo, pão ralado e uma ou duas colheres de farinha de soja, querendo um dente de alho passado pelo espremedor de alhos, umas pedrinhas de sal e alguns pinhões ou qualquer outra

oleaginosas partidas aos bocadinhos. Formam-se as almôndegas com o auxílio de farinha de trigo. Entretanto faz-se à parte um refogado simples com cebola, alho e salsa bem picadinhos, umas pedrinhas de sal, duas colheres de óleo de girassol e a porção de água necessária para o molho, a qual pode ser da cozedura de qualquer legume. Cozem-se em lume brando, agitando-se de quando em quando o tacho ou caçarola para que não peguem ao fundo. Acompanha-se com esparguete ou qualquer legume a gosto.

ARROZ NA ÁGUA DE FEIJÃO VERDE: - Nunca se deve deitar fora a água da cozedura de qualquer verdura ou legume, que serve para aplicar nos cozinhados que necessitem dela. Para este arroz pode-se usar a seguinte forma: na água que cozeu as vagens deita-se um pouco de sal, se ainda não levou azeite, cebola picada e segurelha. Vai tudo ao lume a levantar fervura. Junta-se-lhe então o arroz, que se deixa abrir com o lume muito brando ou em banho-maria. Deve ficar cozido e enxuto.

ARROZ DE CEBOLADA: Escolha e lave bem uma tigela de arroz e ponha-o a cozer em bom lume, em duas tigelas de água, à qual tenha adicionado um pouco de sal, um dente de alho picado e um ramo de salsa. Logo que o arroz esteja aberto junte-lhe uma boa colher de óleo de amendoim, mexa apenas o suficiente para incorporar o óleo bem e retire-o do lume; tire-lhe a salsa e deixe-o enxugar. Num tacho à parte, que já tem posto ao lume, deite cebolas grandes, dentes de alho cortados e um pouco de sal. Deite umas colheres de água, tape bem e ponha em lume brando a estufar. Assim que a cebola estiver cozida, regue-a com um pouco de óleo e retire o tacho do lume. Numa caçarola de ir ao forno dispõe-se então uma camada de rodas de cebola e sobre esta uma outra de arroz. Sobre a camada de arroz outra de cebola, e assim por diante até esgotar a cebola e o arroz, de maneira que a última camada seja de arroz. Rega-se então com o molho de cebola, que deve ser muito pouco, e leva-se a forno brando até alourar. Serve-se com favas panadas.

ARROZ COM COUVE-FLOR: - Deita-se água numa caçarola, cebola picada, tomates sem pele nem sementes, azeite bom (ou óleo de girassol), e arroz, tudo em frio. Vai ao lume; e quando a água estiver reduzida a metade deita-se a couve-flor aos raminhos, e com o garfo faz-se com que a couve se introduza no arroz. Coze em lume brando sempre tapado.

ARROZ (CROQUETES DE): - Podemos aproveitar o que tiver sobejado de qualquer prato de arroz enxuto que se tenha feito, ou cozer arroz propositadamente para isso. O que é indispensável é que o arroz esteja seco, bem cozido, temperado de sal e azeite, e bem apaladado com condimentos, tais como a cebola e o alho. Querendo, podemos juntar bocadinhos de noz ou de pinhões. Deita-se um ovo batido, para ligar, e mistura-

se tudo muito bem. Enrolam-se os croquetes com a mão, ou na colher, com o auxílio de um garfo, e passando-se por ovo batido e depois por farinha de soja, leva-se a cozer no forno, em tabuleiro untado de manteiga.

ARROZ COM ERVILHA: - Pica-se cebola, deita-se água suficiente para cozer o arroz, junta-se um pouco de manteiga de vaca ou azeite bom e as ervilhas. Deixam-se ferver um pouco, e quando estiverem quase cozidas deita-se-lhe o arroz, que deve ficar enxuto e não partido.

ARROZ COM ESPINAFRES: - Cozem-se espinafres Com cebola, um pouco de azeite e sal. Coze-se arroz em separado, em água e sal, unta-se de manteiga um tabuleiro de ir ao forno; deita-se nele uma parte do arroz, em cima destes espinafres, outra camada de arroz, barra-se de manteiga e vai ao forno 15 minutos.

ARROZ COM FEIJÃO VERDE: - Corta-se o feijão verde ao alto em tirinhas finas, cebola picada, azeite bom (ou óleo de girassol), salsa e um pouco de sal, e a água suficiente para cozer o arroz. Quando a água estiver a ferver deita-se o arroz e o feijão; coze lentamente. Fica bem com molho de tomate.

ARROZ GRATINADO: - Picar cebola e alourar em azeite ou óleo de amendoim com um pouco de água, acrescentar água suficiente para cozer o arroz. Depois de pronto, mas não muito seco, pô-lo numa travessa que possa ir ao forno, untar por cima com ovo batido e polvilhar com farinha de soja; colocar aqui e além uma bolinha de manteiga e levar ao forno 10 minutos. Pode-se guarnecer a travessa com azeitonas pretas dessalgadas.

ARROZ DE GRELOS: - Picar cebola e alourar em óleo de amendoim, ou outro, Com um pouco de água; acrescenta-se água suficiente para a cocção do arroz. Cortam-se alguns espigos, ou grelos, deitam-se dentro e deixam-se ferver; quando estiverem quase cozidos, mete-se o arroz.

ARROZ EM PUDIM COM MOLHO DE TOMATE:
Picar cebola e alourar em óleo de girassol com um pouco de água. Juntar água suficiente para a cocção do arroz; quando este se achar pronto, mas ainda não completamente enxuto, deitá-lo em forma untada com um pouco de manteiga; calcar bem com colher e meter no forno. Na ocasião de servir, cobrir a boca da forma com um prato, voltar rapidamente, bater no fundo e dos lados com o cabo da faca, para ajudar a sair da forma; servir com molho de tomate.

ARROZ À ORIENTAL: - Depois de bem lavado, deita-se uma xícara de arroz num litro de água que já está a ferver. Coze durante meia hora, em fogo forte e directo, e só então se lhe deita um pouco de azeite ou óleo.

ARROZ SOLTO: - Põe-se numa caçarola uma medida de arroz e duas de água, um pouco de sal, azeite ou óleo de amendoim. Coze em lume brando sem interrupção, até ficar cozido mas inteiro. Espalha-se num prato de ir ao forno já untado de manteiga e mete-se em forno brando durante 15 minutos a enxugar.

ARROZ COM TOMATE E PIMENTO DOCE: - Pica-se para o tacho cebola em abundância, tomate sem pele nem pevides, salsa picada e lança-se-lhe a água necessária para cozer o arroz e os pimentos, cortados aos bocados. Tempera-se com um pouco de sal, deixando cozer tudo em fogo lento.

ARROZ À VALENCIANA: - Ponha-se no tacho um pouco de óleo de girassol ou/amendoim, rodas de tomate sem pele, cebola finamente picada, um dente de alho e umas folhas de salsa. Junta-se-lhe o arroz e tapa-se, fazendo soltar o conteúdo enquanto se coze. Cozinhe-se à parte uma couve-flor de folhas tenras, e junte ao arroz, deixando ao lume até que esteja bem cozido.

BATATAS ASSADAS: - No forno que esteja bem quente assam-se, depois de bem lavadas, batatas com pele. No vapor numa panela com água a ferver, coloca-se um prato de esmalte onde têm de ser servidas as batatas. Dispõem-se estas no prato (logo que estejam assadas) apertando-as um pouco nas mãos com um pano para ficarem mais fofas, deitam-se-lhes por cima alhos picados e salsa igualmente picada, regam-se com bom azeite e algumas gotas de água quente, abafam-se 5 minutos e servem-se. Não precisam de sal.

BATATAS (CALDEIRADA DE): Lavam-se e enxugam-se batatas descascadas, tomates inteiros e cebolas também inteiras. Deitam-se na caçarola primeiro uma camada de batatas cortadas às rodelas, a seguir uma camada de tomates também cortados às rodelas e a cobrir os tomates uma camada de rodelas de cebola. Por cima da cebola outra camada de batatas, outra de tomates e outra de cebolas, e assim por diante até acabar os ingredientes, sendo a última camada de batatas. Rega-se com óleo de amendoim, um pouco de sal, salsa picada e dentes de alho também picados. Coze-se em lume brando.

BATATAS CANELADAS: - Cortam-se as batatas às rodelas; como ficam bem é empregando a faca canelada, pois dá-lhes uma aparência rendilhada. Colocam-se sobre a rede de cozer a vapor, em seguida põem-se na travessa de ir ao forno, na seguinte posição: uma camada de azeite outra de rodas de batatas, uma de queijo parmesão ralado, depois nova camada de azeite, tudo pela mesma ordem, cobrindo estas camadas por cima com azeite. Leva-se a travessa ao forno.

BATATA DE CEBOLADA: -Aparar batatas e parti-las em rodas não muito finas. Colocá-las num tacho alternadamente com rodas de cebola também não muito finas, e

de tomates sem peles. Regá-las com azeite bom e alguma água fria e salsa; pôr a cozer em forno brando.

BATATA DE CEBOLADA NO FORNO: - Descascam-se batatas e cebolas e lavam-se. Cortam-se às rodas e colocam-se num prato de ir ao forno: uma camada de batatas, outra de cebolas, outra de batatas e outra de cebolas, e assim por diante até acabar, sempre as rodas umas sobre as outras, até à quantidade que se pretende. Rega-se por cima com bom azeite e um pouco de sal, somente o indispensável. Batem-se ovos (um por pessoa) e deitam-se por cima; vai ao forno a cozer, com água suficiente. Vai para a mesa com salsa picada.

BATATAS COM COGUMELOS: - Faz-se uma porção, de puré de batata, untam-se umas formas de pequenas dimensões com manteiga, forram-se de puré, põem-se-lhes dentro um pouco de picado de cogumelos, ou cogumelos, e cebola, e tapam-se com uma camada de puré. Vão ao forno a alourar. Desenformam-se e servem-se com salsa.

BATATAS COZIDAS COM GRELOS DE COUVE A FRANCESA: - Escolhem-se boas batatas, descascam-se, limpam-se bem dos olhos, lavam-se e levam-se ao lume em pouca água e sal. Deixam-se ferver brandamente e retiram-se do lume assim que estiverem cozidas e escorrem-se. Tomam-se os grelos de couve, limpam-se das pontas duras, lavam-se bem e põem-se a cozer em lume forte, destapados e bem cobertos de água, para não ficarem amarelos. Temperam-se com um pouquinho de sal. Assim que estiverem cozidos, tiram-se do lume, escorrem-se da água e dispõem-se numa travessa juntamente com as batatas e servem-se com ovos escalfados, na proporção de um ovo por pessoa, com molho de tomate ou molho branco.

BATATAS DOURADAS: - Numa assadeira põe-se manteiga e batatas peladas, cebola e alhos picados, e por cima óleo de girassol, ou de amendoim, um pouco de água e leva-se ao forno até alourar.

BATATAS (EMPADÃO DE): - Cozem-se boas batatas e faz-se um puré; faz-se o seguinte recheio, guisando em bom azeite e água, cebola, alho e hortaliça, tudo fervido a fogo brando. Estando pronto coloca-se dentro do puré de batatas, enrola-se a massa e passa-se em ovo batido e vai ao forno a alourar. Enfeita-se com agriões e rodas finas de cebola.

BATATAS ESFARRAPADAS: - Num tacho com bastante cebola picada, bom azeite e um pouco de sal, deitam-se batatas e cenouras descascadas e cortadas aos quartos pequenos, e um pouco de água. Quando tudo estiver cozido, batem-se ovos (um por pessoa), deitam-se e mexe-se tudo bem no lume; em estando misturado, serve-se.

BATATAS DE FRICASSÉ: -Ponha uma caçarola ao lume com 4 colheres de bom azeite, um dente de alho esmagado e algumas rodas de cebola e rodas finas de cenoura. Deite num copo de água calda de tomate dissolvida, tempere com um pouquinho de sal, tape bem e deixe ferver brandamente. Quando as cenouras estiverem macias acrescente rodas de batatas bem grossas e continue a fervura lenta para estufar. Depois de pronto tire do lume, deixe esfriar e adicione, mexendo rapidamente, 3 gemas de ovos bem batidas e salsa finamente picado. Incorpore tudo, deite na travessa e sirva.

BATATA GRATINADA: - Cortar batatas às rodelas, usando faca canelada ficam com a aparência arredada. Colocá-las sobre a rede de cozer a vapor e em seguida pô-las numa travessa de ir ao forno, nesta disposição: uma camada de batatas, outra de azeite, uma de queijo parmesão ralado, depois nova camada de batatas, outra de azeite e outra de queijo, tudo pela mesma ordem, cobrindo estas camadas por cima com azeite ou manteiga derretida. Leva-se a travessa ao forno, deixa-se tomar cor e pode servir-se.

BATATA GUISADA: - Escolhem-se batatas grandes e perfeitas, descascam-se e corta-se-lhes uma pequena rodela numa das extremidades. Com o cabo da colher pequena, ou outra qualquer peça, vai-se perfurando com cuidado a batata até que fique oca. A parte preparar um recheio de cenouras; encher com ele as batatas que, depois de cheias, se tapam com a rodela que primitivamente se lhes cortou, segurando-a com um palito que se espeto no centro da rodela. Faz-se um estrugido com óleo de girassol, cebola picada, alho e um pouco de água, mantêm-se as batatas cozer. Quando estiverem quase cozidas, engrossa-se o caldo com as raspaduras do interior das batatas. Em se podendo espetar-lhes o garfo, estão boas. A calda serve-lhes de molho. E aqui estão as batatas guisadas com recheio de cenouras.

BATATAS GUISADAS COM ERVILHAS: - Tome ervilhas tenras e meta-as numa caçarola com uma boa cebola e alho picados, um ramo de salsa e um tomate pelado sem sementes, e ponha tudo ao lume com pouca água. Deixe ferver brandamente, bem tapada, cerca de meia hora: depois junte batatas pequenas descascadas ou bocados de batatas grandes. Acrescente a água que fôr precisa, tempere de sal e deixe continuar a cozer em lume brando: As batatas devem ficar muito macias e o molho grosso, e 15 minutos antes de tirar do lume deita-se uma colher de bom azeite.

BATATA (PUDIM MULTICOR DE): - Faz-se uma porção de puré de batata, juntando-se-lhe duas a três claras batidas em castelo. Divide-se esta massa em quatro partes. A primeira fica como está; a segunda junta-se-lhe uma porção de esparregado de

espinafres, bem temperados e passados pela peneira ou passador fino; a terceira, com molho de tomate bem grosso, ou na falta deste beterraba cozida, picada e passada pela peneira; a quarta com as gemas de ovos. Unta-se uma forma lisa com manteiga e vão se pondo pequenas camadas das diferentes cores, para que depois de desenformado fique às riscas. Vai ao forno um quarto de hora e serve-se, só ou com molho de tomate.

BATATA (PURÉ DE): - Descascam-se em água com um pouco de sal e cozem-se batatas grandes e farinhentas. Coa-se a água e amassam-se, passando-as pelo passapurés ou pela máquina de batidos. Deita-se esta massa num tacho, junta-se-lhe um pouco de água, ou de caldo, leva-se ao lume, faz-se ferver mexendo bem e juntando mais caldo, pouco a pouco. Estando pronto e de boa consistência deita-se-lhe um bom bocado de manteiga de vaca.

BATATA (PURÉ DE) NA FORMA: - Este prato pode servir para o aproveitamento de batatas cozidas ou guisadas. Esmagam-se as batatas bem, abre-se uma cova na massa e deitam-se 4 gemas de ovos, 4 colheres sopeiras de nata, uma pitada de sal, um pouco de água morna com uns pingos de sumo de limão uma cebola e alhos picados. Misturam-se bem estes elementos dentro da cova aberta na massa e, pouco a pouco, vai se incorporando o puré de batata e mais água morna, a que for precisa para ligar a massa. Bate-se tudo bem com a colher de pau e junta-se 4 claras, depois de batidas igualmente. Amassa-se com a colher e deita-se numa forma azeitada, que se mete em forno moderado cerca de uma hora.

BATATA (PURÉ DE) COM MOLHO DE TOMATE: Cozem-se batatas em água temperada de sal, e esmagam-se bem até obter uma massa homogénea, que se mistura cuidadosamente com um ou dois dentes de alho ralados e uma colher de manteiga. Põe-se num prato de ir ao forno para alourar um pouco. Serve-se com feijão verde cozido coberto de molho de tomate.

BATATA (SUFLÉ DE): Fazem-se 500 gramas de puré de batata e logo que esteja pronto retira-se do lume. Deita-se-lhe então 25 gramas de manteiga e duas gemas de ovos batidas. Batem-se as claras em castelo e juntam-se. Incorporam-se bem todos os elementos, deitam-se na forma ou tabuleiro untado de manteiga e mete-se em forno brando. Serve-se com um ovo escalfado por cada pessoa.

BERINGELAS ESTUFADAS: -Depois de descascadas e lavadas cortam-se às rodelas, deitam-se num tacho com azeite bom e um pouco de sal. Cozem-se a lume brando, com rodas de cebola, alho picado e salsa também picada.

BERINGELAS RECHEADAS: - Cortam-se ao meio, a todo o comprimento, as beringelas e tira-se-lhes o miolo. Pica-se miudamente o miolo das beringelas, com cenoura, salsa, cebolinha e um pouco de sal; coze-se tudo em bom azeite e água; enchem-se com este recheio as beringelas, que se cobrem de pão ralado, e se metem num picado de cebolas, acrescentando-se-lhes uma pouca de água até estarem prontas.

BERINGELAS COM RECHEIO DE COGUMELOS: Tomam-se beringelas boas, lavam-se bem, tira-se-lhes o pedúnculo, fazendo um buraco por onde se tira o miolo. Junta-se uma pequena porção deste a um picado previamente preparado com bocadinhos de cogumelo, salsa, azeitonas descaroçadas, tomate e alho picado, e qualquer outro elemento que se queira adicionar; liga-se tudo com uma gema de ovo e uma colher de manteiga, e enchem-se as beringelas, que se untam de manteiga e se levam ao forno num tabuleiro. Servem-se rodeadas de batatinhas inteiras alouradas no forno e untadas de manteiga crua.

BERINGELA NO FORNO: - Tome uma quantidade de beringelas, lave-as bem, corte-as às rodas e coza-as num tacho com alguns dentes de alho, cebola picada e um pouco de salsa também picada, e uma colher de óleo de amendoim, ou de girassol. Quando estiverem quase tenras coloque numa travessa de ir ao forno, ponha rodela de tomate em cima, correspondente a metade do peso das beringelas e sobre as rodela de tomate queijo ralado e umas bolinhas de manteiga. Coza em forno brando durante meia hora.

BETERRABA (CREME DE) NO FORNO: Trituram-se no passevite beterrabas cozidas, faça-se com elas uma pasta o mais fina possível, e junte-se-lhe um creme de farinha de trigo desfeita num pouco de água com duas colheres de nata, uma bolinha de manteiga, uma gema de ovo, uns pingos de sumo de limão e sal. Mistura-se tudo bem, deita-se num prato ou travessa de ir ao forno e à mesa, polvilha-se de pão torrado ralado e meta-se em forno quente, de onde se retira quando a massa estiver alourada.

BRÓCULOS DE CONSOADA: - Cozam-se boas cabeças de nabo branco cortadas ao meio; Cortem-se em fatias, que se passam por uma pasta consistente de farinha de trigo desfeita com ovo batido e se dispõem, bem separadas, numa travessa de ir ao forno barrada de manteiga. Quando as fatias de nabo estiverem louras, tiram-se do forno (que deve ser moderado) e colocam-se ao centro duma travessa. Entretanto tem-se cozido bróculos, que se escorrem bem e põem-se em volta das fatias de nabo

retiradas do forno, indo assim para a mesa. Os bróculos temperam-se no prato com azeite fino cru, ou com molho branco, servido em molheira.

BRÓCULOS NO FORNO: - Cozem-se os bróculos de forma a ficarem bastante cozidas para melhor se esmagarem. Cortam-se os bróculos em bocadinhos, juntam-se-lhes as batatas, muito bem esmagadas, a manteiga suficiente ou azeite fino e um pouco de sal, e um pouco de queijo ralado. Deitam-se no prato de ir ao forno, a corar uns 20 minutos e servem-se.

BRÓCULOS GUISADOS: - Faz-se um estrugido de cebola, alho, bom azeite e um pouco de água. Junta-se-lhe tomates limpos de sementes e das peles; deitam-se em seguida os bróculos previamente cozidos em água e algum sal, bem espremidos; dão-se-lhes algumas mexidelas, com o tacho ao lume, para, os bróculos se embeberem. Servem-se.

BRÓCULOS COM MOLHO BRANCO: - Cozem-se os bróculos em água temperada com um pouco de sal; escorrem-se, temperam-se com manteiga e põem-se num prato de *ir* ao forno; deita-se-lhe por cima uma porção de molho branco e levam-se ao forno a tomar cor. O molho branco para este prato deve ser feito com água e manteiga, pois o leite é incompatível com as comidas cozinhadas.

CASTANHAS À FRANCESA: - Cozem-se as castanhas que desejamos cozinhar, tira-se-lhes a casca e metem-se no forno uns 5 minutos para secar-lhes a pele, que sai facilmente esfregando as castanhas num pano, logo que se retiram do forno. Leva-se então ao lume uma caçarola com uma colher de óleo de amendoim e um pouco de água, onde se deitam rodas de cebola e cenouras em rodela finas. Assim que a cebola estiver loura acrescenta-se um copo de água quente, um ramo de salsa e pedaços de abóbora farinhenta. Deitam-se as castanhas descascadas e uma pitada de sal, tapa-se a caçarola e deixa-se ferver em lume brando, até as castanhas estarem bem cozidas e a abóbora desfeita. Se o estufado estiver seco, vão-se juntando pinguinhas de água quente para o molho não faltar, e quando se tira do lume acaba de se temperar com uma colher de manteiga fresca ou nata, que se incorpora bem. Querendo, podem abrir-se ovos no molho e escalfá-los, um para cada pessoa. (Não utilizar pão, nem massas, nem arroz ou batatas).

CEBOLAS CORADAS: - Pelam-se as cebolas de tamanho médio: Derreter um pouco de manteiga num tacho e dispôr nele as cebolas inteiras. Juntar 15 gramas de açúcar, um pouquinho de sal e um copo de caldo de legumes. Cozer a fogo brando até reduzir o caldo e as cebolas estarem tenras. Colocá-las num prato e espalhar o molho em volta.

CEBOLAS (PURÉ DE): - Escaldam-se as cebolas inteiras durante uns minutos. Retiram-se do lume. Tirar a primeira pele e cortá-las em fatias. Levá-las a lume brando num tacho, com um pouco de manteiga fresca e água, e deixá-las alourar. Quando estiverem cozidas, temperar de sal, juntar uma colher de farinha um pouco de manteiga, coar e servir.

CENOURA (BOLO DE): - Cozem-se cenouras ligeiramente em água e um pouco de sal, e cortam-se em quartos, tirando-lhes a parte interna. Faz-se um puré de batata, temperado com manteiga, alho ralado e sal, e deita-se numa travessa de ir ao forno. Alisa-se e arredonda-se com uma espátula e sobre ele dispõem-se, juntinhos, os quartos de cenouras, rega-se com manteiga derretida em banho-maria e mete-se em forno brando. Antes de servir espalham-se sobre a travessa algumas folhinhas tenras de salsa e um pouco de queijo parmesão ralado.

CENOURA COM MOLHO BRANCO OU DE TOMATE: Raspadas as cenouras devidamente e lavadas, não esquecendo tirar O coração, por ser indigesto, levar ao lume a cozer. Logo que estejam cozidas aplica-se-lhes um dos molhos indicados.

CEBOLAS RECHADAS: - Cozem-se durante alguns minutos, com um pouco de sal cebolas grandes, peladas; escorrem-se, faz-se-lhes um buraco com vazador ou uma colher, ou faca, e enchem-se com uma massa composta de cogumelos, da parte que se tirou das cebolas, miolo de pão molhado, salsa e uma gema de ovo para ligar. Põe-se então num tabuleiro previamente untado com caldo de legumes, colocando-se uma bolinha de manteiga sobre cada cebola. Cobre-se o tabuleiro e leva-se ao forno.

COUVE-FLOR NO FORNO: - Quando a couve-flor estiver cozida, dispô-la em um prato de ir ao forno, juntando-se-lhe alho cru em abundância. Mete-se no forno 10 a 15 minutos e serve-se.

COUVE-FLOR COM MOLHO DE MANTEIGA: - Coze-se couve-flor em água e sal. Amarra-se a couve com uma linha para se não desmanchar na fervura. Depois de cozida, tira-se-lhe a linha, e assim, a couve inteira dá melhor aparência ao prato. Rega-se com molho de manteiga e serve-se

COSTELETAS À VEGETARIANA: - Escolher cenouras de tamanho regular, cortá-las em quartos e cozê-las em água temperada com um bocadinho de sal. Uma vez cozidas, retirar-lhes a parte interna e passar bem os quartos por ovo batido e pão ralado, e alourar no forno. Pô-las numa travessa e servir com ovos escalfados, um ovo por pessoa.

COUVE SABOROSA: - Coze-se couve-flor, corta-se em raminhos e tempera-se com molho de tomate.

COUVE-FLOR GUISADA: - Deita-se num tacho cebola picada, azeite, um pouco de água, alho e uma folha de louro para aromatizar. Junta-se-lhe couve-flor, ou portuguesa, e cenouras às rodelas, coze tudo. Não leva mais água; coze tudo com o suco da couve.

COZIDO DE HORTALIÇAS: - Numa panela com água e um pouco de sal deitam-se a cozer as cenouras, a couve que para ficar verde se deve escaldar antes de a meter na panela; esta deve conservar-se destapada. Depois metem-se as batatas, a abóbora cortada aos pedaços e os ovos (um para cada pessoa) para servir inteiros, ou cortados. Tempera-se com bom azeite, manteiga ou nata.

COZIDO NA TURISTA: - Cozem-se batatas, couve portuguesa, grelos, cenouras, nabos e cebolas. Depois de tudo cozido corta-se aos bocadinhos e mistura-se tudo. Deita-se na travessa e põe-se em cima molho de maionese.

COZIDO À PORTUGUESA: - Tomam-se bons cogumelos grandes (100 gramas por pessoa) e carnudos, e lavam-se bem; põem-se ao lume a cozer com um pouco de sal, vigiando-os para não cozerem demais. Juntam-se-lhes cenouras grandes e tenras cortadas ao meio, no sentido de comprimento, duas a três batatas medianas para cada pessoa, quartos de nabo branco e bons olhos de couve portuguesa. À parte, para deixarem toda a cor, põem-se a cozer em água e sal beterrabas grandes e tenras, às fatias, que se obtêm cortando-as ao meio e subdividindo-as cada metade em talhadas. Depois de cozidas apresentarão uma cor arroxeadada, muito semelhante à do presunto. Logo que estejam macias, retiram-se da água, põem-se a escorrer num coador e deita-se no centro numa travessa grande. Sobre as beterrabas põem-se os cogumelos e em volta acomodam-se com arte os quartos de nabo, as cenouras, as batatas e os olhos de couve. Na boca numa panela que esteja a ferver, derrete-se num prato, uma boa porção de manteiga sem sal, com a qual se rega abundantemente o cozido disposto na travessa, que se leva para a mesa bem quente.

COSTELETAS FINGIDAS COM MOLHO DE TOMATE: - Cozer batatas grandes que não se desfaçam, temperadas de sal, e cortá-las às tiras, tão compridas quanto possível. Depois de cortadas, deitá-las numa marinada de alhos picados e algum sal. Duas horas depois, retirá-las, escorrê-las bem, enxugá-las num pano e alourá-las rapidamente em óleo de amendoim. Colocá-las no centro dum prato grande e rodeá-las de molho de tomate.

EMPADA NATURISTA: - Prepara-se uma massa com 1 quilo de farinha de trigo, no meio da qual se abre uma cova, onde se deitam 200 gramas de manteiga, um pouco de sal fino e quatro ovos, dos quais se retiram as claras. Junta-se-lhe alguma água tépida, amassa-se tudo muito bem, até formar uma bola. Polvilha-se a pedra da mesa

com farinha, põe-se-lhe a massa em cima e continua a amassar-se com farinha seca até adquirir a consistência necessária para formar uma caixa, que pode fazer-se com um molde apropriado ou com uma forma redonda, ou quadrada, ou cortando-a simplesmente em bocados e armando com eles uma caixa. No fundo dum tabuleiro dispõem-se uma camada de bocadinhos de abóbora, sobre eles põem-se rodas de cenouras, cobrem-se com um picado de salsa, alhos, azeitonas e bocadinhos de cogumelos, e em cima põe-se uma camada de rodas de cebolas, que se polvilham de queijo parmesão ralado, regando-se com uma boa colher de manteiga derretida. Leva-se o tabuleiro ao forno e deixa-se cozer em fogo brando durante trinta minutos, até enxugar bem. Passa-se o conteúdo do tabuleiro para a caixa da massa, diligenciando não misturar as diversas camadas. Tapa-se a caixa com uma tampa da mesma massa, cola-se esta humedecendo os dedos em água, faz-se um furo largo ao meio da tampa para sair o vapor, pinta-se com ovo batido e mete-se no fomo a alourar, com lume brando. Quando a empada estiver pronta, tira-se do fomo, deixa-se esfriar um bocado, mete-se um ramo de salsa no orifício da tampa e serve-se morna.

EMPADÃO DE VERDURAS: -Para este prato podemos aproveitar as batatas miúdas que houver, depois de bem lavadas, e temperando-as com um pouco de sal. Numa caçarola põe-se a cozer, emenda-se, põe-se uma colher de manteiga, cebola e alhos porros bem picados, que se deixam alourar ligeiramente, com uma pinguinha de água. Junta-se então as ervilhas, tiras de feijão verde, rodas finas de cenouras, uma couve de Bruxelas cortada aos bocadinhos e as batatinhas cozidas. Deite-se uma concha de água, ou caldo da sopa, tapa-se bem a caçarola e deixa-se ferver lentamente. Pelam-se e cortam-se quatro ou cinco tomates medianos e cozem-se em azeite e água, esmagando-os, com um nadinha de sal. Passam-se pelo passador e juntam-se-lhes ovos batidos, um para cada pessoa, ligando tudo muito bem. Quando as verduras estiverem completamente cozidas, revolvem-se bem e ligam-se fora do lume, mexendo sempre, com o molho de tomate e os ovos. Passa-se tudo para uma forma untada de manteiga, que se mete em banho-maria até ferver e o molho estar inteiramente coalhado, ligando tudo num bloco. Deixa-se arrefecer um pouco, para obter mais consistência tira-se da forma e serve-se.

ERVILHAS COM ESPARGOS E OVOS: Cozem-se os espargos, depois de bem limpos, e cortam-se às rodas. Numa caçarola alouram-se levemente em manteiga ou azeite fino ervilhas tenras, que se deixam ferver com um pouquinho de água, para cozerem e ficarem quase enxutas. Uma vez cozidas, deitam-se em travessinhas, ou pequenos pratos individuais, próprios de irem à mesa, untados de manteiga, cobrindo-se cada

um deles com um ovo batido, misturado com as rodas de espargo. Levam-se em seguida ao forno o tempo indispensável para coagular o ovo, e serve-se.

ERVILHAS ENSOPADAS: Faz-se um picado de cebola, azeite bom, um pouco de sal e salsa. Deita-se num tacho a cozer com as ervilhas e estas que fiquem com molho. Estando as ervilhas cozidas deitam-se num prato onde há fatias de pão torrado. Tapa-se para as fatias se embeberem no molho e serve-se.

ERVILHAS À FRANCESA: - Lavar e escorrer ervilhas bem tenras (dois covilhetes). Deitá-las numa caçarola com o óleo suficiente e água, sal, cebola e salsa picada. Deixar ferver a fogo brando remexendo continuamente. Juntar gemas de ovos batidas e servir.

ERVILHAS GUIADAS: - Deita-se num tacho azeite bom, bastante cebola picada, salsa e algumas cenouras em rodela, ou nabos. Deitam-se as ervilhas, cobrem-se de água e temperam-se com algum sal. Vai ao lume até cozer; mexe-se de vez em quando. Convém cozer em lume brando.

ERVILHAS ESTUFADAS COM NABO: - Escolha nabos brancos e coza-os, e corte-os em dados pequeninos. Numa caçarola, pique uma cebola grande, um alho francês sem rama, folhas tenras de salsa e algumas de hortelã. Ponha as ervilhas, descascadas e lavadas, deite água até vê-la desaparecer entre as ervilhas, tempere de sal, junte os nabos picados, tape a caçarola e ponha em lume forte. Logo que ferva abrande o fogo o mais possível, e deixe cozer lenta e demoradamente. Um pouco antes de retirar tempere com manteiga e sirva com pão torrado.

ERVILHAS DE QUEBRAR COM MOLHO BRANCO: Tiram-se as duas extremidades às ervilhas, que devem ser bem tenras, escaldam-se, cozem-se destapadas em água e um pouco de sal; escorrem-se e regam-se com molho branco.

ERVILHAS REAIS: - Ponham-se ervilhas ao lume, com água no dobro do seu volume, e deite-se uma boa colher de manteiga ou azeite fino. Deixa-se Cozer até a água desaparecer e depois meta-se na caçarola uma alface (bem lavada e atada para se não desmanchar), e uma cebola grande. Tempere-se com um pouco de sal, tape-se e deixe-se ferver brandamente. Quando a cebola e a alface estiverem cozidas, retirem-se e esmagam-se no passador até obter um polme, que se deita na frigideira onde já se tem derretida um pouco de manteiga, ou azeite fino, com uma colherzinha de farinha de trigo nela incorporada com a ponta de uma faca. Mexa-se tudo muito bem e acrescenta-se cautelosamente um copo de água temperada com um pouco de sal, para fazer um molho que se junta às ervilhas. Servem-se acompanhadas de ovos escalfados (um ovo por cada pessoa).

ESPARGOS ASSADOS COM ALHO: - Cozem-se os espargos e dispõem-se numa travessa de ir ao forno, com bastante alho esmagado, salsa, azeite, pão ralado e alguns pinhões, ou amêndoas, e uma gema de ovo bem batida, que se deita por cima de tudo. Conserva-se no forno 10 a 15 minutos.

ESPARGOS À ITALIANA: - Cozem-se os espargos e escorrem-se. Coloca-se uma camada de espargos num prato de ir ao forno, untado de manteiga, e polvilha-se de queijo ralado e põe-se outra camada de espargos, outra de queijo, e assim por diante até se acabarem os espargos. Na ocasião de servir põem-se bocadinhos de manteiga sobre as pontas dos espargos. Servem-se sem demora.

ESPARGOS COM MOLHO RICO: -Arranjam-se os espargos e cozem-se inteiros em pouca água, temperada de sal. Escorrem-se bem, colocam-se num prato quente e cobrem-se com molho rico.

ESPARGOS COM MOLHO DE MAIONESE: - Cozem-se os espargos e servem-se quentes com molho de Bechamel ou molho de manteiga. Para se servirem frios, acompanham-se com molho de maionese.

ESPARGUETI GRATINADO: Parte-se o espaguethi (que pode ser substituído por macarronete) e ferve-se ligeiramente num pouco de água e sal; escorre-se a água, junta-se manteiga, revolve-se no tacho para misturar bem e deita-se num prato de ir ao forno. Cobre-se de pão ralado e alguns bocadinhos de manteiga, e polvilha-se com bastante raspa de queijo Gruiere e mete-se no forno brando uns dez minutos.

ESPINAFRES (CREPES DE): - Pesam-se 250 gramas de farinha de trigo e deita-se numa tigela de amassar, com uma gema de ovo, uma pitada de sal, uma colher das de sopa de azeite fino e outra de água de flores de laranjeira. Pouco a pouco, juntam-se três copos de água e vai-se incorporando tudo bem. Bate-se então uma clara de ovo em neve, e junta-se à massa, misturando tudo perfeitamente. Pesa-se a massa e mistura-se igual peso de espinafres branqueados e escorridos, incorporando bem. Deitam-se pequenas porções desta massa num tabuleiro de ir ao forno, untado de manteiga, e cozem-se no forno a lume médio.

ESPINAFRES EM ERVAS: - Cozem-se os espinafres em pouca água rapidamente. Picam-se. Desfaz-se em água um pouco de farinha de aveia, uma cebola grande picada, um dente de alho; junta-se tudo, mistura-se com os espinafres e põe-se ao lume a ligar e a cozer; junta-se-lhe azeite bom.

ESPINAFRES (ESPARREGADO DE): - Estando os espinafres cozidos e escorridos, pisam-se com o maço do almofariz e junta-se-lhes uma colher de sopa de manteiga e

a quarta parte do seu volume de molho de Bechamel grosso. Deixa-se ferver um pouco e servem-se.

ESPINAFRES SABOROSOS: - Deitam-se num tacho batatas e cebolas às rodelas, azeite e um golinho de água; mete-se no forno e deixa-se cozer devagar; quando as batatas estiverem cozidas, metem-se os espinafres, mexe-se e deixa-se completar a cozedura. Este prato, bem preparado, é muito saboroso.

FAVAS COM CREME DE FARINHA: Cozem-se as favas (depois de se lhes tirar a película) com um pouco de sal, coentros e uma folha de alho. Numa frigideira, leva-se ao lume uma colher de manteiga (ou azeite fino) a que se junta, pouco a pouco, farinha de trigo, mexendo sempre, para não deixar encaroçar nem alourar. Acrescenta-se então caldo da cozedura das favas, ainda a ferver, e deixa-se cozer algum tempo, com cebola e salsa picadas, e sal que baste. Salteiam-se as favas cozidas com manteiga (ou azeite fino) depois de perfeitamente escorridas, deitam-se numa travessa e servem-se com aquele molho.

FAVAS ENSOPADAS: - Descascam-se as favas, tira-se-lhes a película, deitam-se num tacho com bastante cebola picada, alho passado pelo espremedor de alho, azeite bom, sal e água até cobrir as favas. Estando cozidas, deitam-se numa travessa que já deve ter pão tosta. No fim de 10 minutos serve-se.

FAVAS ESTUFADAS COM COENTROS: -Põe-se uma porção de cebola, azeite bom e um pouco de sal numa vasilha de ir ao lume; deitam-se as favas lavadas, mexendo bem, e cozem-se lentamente, tapadas; no fim deitam-se os coentros, balanceando a caçarola, e servem-se.

FAVAS ESTUFADAS COM OVOS ESCALFADOS: Tomam-se favas tenras, levam-se ao lume numa caçarola, lavadas e sem olhos, com cebola picada, um ramo de salsa, hortelã, um dente de alho picado e uma boa colherada de azeite. Deixam-se ferver as favas algum tempo, com a caçarola bem tapada, e pouco a pouco vão se acrescentando goles de água a ferver. Logo que as favas estejam cozidas temperam-se de sal, fervem-se mais algum tempo, tira-se o ramo dos cheiros, deitam-se as favas numa travessa, cercam-se de ovos escalfados (um ovo para cada pessoa) e servem-se.

FAVAS COM FARINHA DE MILHO (FORMA DE): Guisem-se as favas frescas (depois de se lhes tirar a casca) com uma cebola picada, dentes de alho, um ramo de coentros e hortelã, uma boa colher de óleo e água, e sal que baste. Depois de guisadas, deitem-se num passador e escorra-se o molho para um tacho. Nesse molho coza-se farinha de milho durante 40 minutos até ficar bem enxuta e passa-se para uma forma grande untada de manteiga. Abra-se uma cova no meio, comprimindo bem a farinha contra as

paredes da forma e metam-se nelas as favas guisadas. Cubram-se com uma pequena camada da mesma farinha, polvilha-se de queijo ralado e leva-se a forno brando 15 a 20 minutos. Deixa-se esfriar um pouco, cobre-se de salsa picadinha e sirva-se. Querendo, pode servir com ovos escalfados, um para cada pessoa.

FAVAS COM MOLHO DE VILÃO: Arranjadas as favas, limpas de olhos e lavadas, fazem-se cozer rapidamente em água e sal, com um ramo de hortelã, coentros e uma folha de alho ou um dente de alho. Depois de fervidas escorrem-se bem e salteiam-se numa caçarola com uma colher de azeite fino, agitando sempre a caçarola para não deixar tostar as favas. Em seguida deita-se numa travessa e cobre-se com molho de vilão.

FAVAS (PURÉ DE): - Descascam-se as favas, tira-se-lhes a pele grossa e cozem-se em água temperada com um pouco de sal. Escorrem-se, passam-se pelo passador e junta-se-lhes uma colher de manteiga.

FEIJÃO BRANCO COM CENOURAS: - Ponha-se ao lume num tacho com água fria, o feijão com cebola picada e azeite (ou óleo). Estando em meia hora, deitam-se rodela de cenoura com abundância e tempera-se levemente com sal, deixando terminar a cozedura em fogo brando ou na fornalha.

FEIJÃO FRADE COM VERDURA: - Deita-se em água o feijão-frade; em estando quase cozido, metem-se os espinafres; picam-se cebola e salsa, bem miúdos, deita-se por cima, bem como azeite fino, ou óleo de girassol, e sumo de limão. É útil aproveitar a água da cozedura para a sopa.

FEIJÃO VERDE GUISADO: - Faz-se um picado de cebola, juntando-se-lhe dois tomates grandes, duas cenouras às rodas, azeite, salsa e um pouco de água. Deixa-se cozinhar um pouco. Deita-se o feijão verde cortado em tiras largas, tempera-se com Um pouco de sal e vai a cozinhar com a caçarola tapada. Pode guarnecer-se com azeitonas pretas dessalgadas, com croquetes de arroz ou de batata.

FEIJÃO VERDE GUISADO COM OVOS ESCALFADOS: - Faz-se um picado de cebola e tomates no qual se junta o feijão cortado miudinho, azeite bom, e acrescenta-se uma xícara de água. Dois minutos antes de ir para a mesa, quebram-se os ovos sobre o feijão (um para cada pessoa), deixam-se cozer e serve-se.

FEIJÃO VERDE COM ALHO NO FORNO: - Escolhe-se feijão tenro e depois de bem cozido põe-se na assadeira, juntamente com alho cru esmagado, em quantidade, tomate, azeite, salsa picadinha. Leva-se ao forno durante 15 minutos e serve-se frio. Este prato assim confeccionado simplesmente, é rico e de fácil digestão.

FEIJÃO VERDE ESTUFADO: - Põe-se ao lume uma caçarola com um pouco de azeite, uma cebola e um dente de alho picados, bocadinhos de tomate e um ramo de salsa,

com um bocado de segurelha e um pouquinho de água. Logo que a cebola principie a alourar deita-se-lhe um pequeno copo de água, tempera-se de sal; depois de levantar fervura junta-se-lhe o feijão verde arranjado, lavado e cortado em tiras pequenas. Faz-se ferver em lume forte para conservar ao feijão a cor verde. Deve ficar com pouco molho e serve-se numa travessa com ovos escalfados, um para cada pessoa.

FEIJÃO VERDE GRATINADO: - Coze-se o feijão verde, escorre-se num tabuleiro ou travessa de ir ao forno, e cobre-se de queijo ralado. À parte faz-se um creme com um pouco de farinha de trigo bem cozida em duas partes de água e uma de leite, ao qual se adiciona uma colher de manteiga e uma gema de ovo batida. Faz-se levantar fervura novamente, para cozer a gema do ovo, deita-se o creme sobre o feijão, tempera-se de sal e mete-se no forno a alourar.

FEIJÃO VERDE COM MOLHO DE MAIONESE (SALADA DE): Coze-se o feijão verde em água e sal, com cenouras cortadas aos palitos fazendo ferver em lume forte para o feijão conservar a cor verde. Assim que tudo esteja cozido tira-se com uma escumadeira, escorre-se bem e dispõe-se numa travessa, cobrindo com molho de maionese depois de rodear o feijão com os palitos das cenouras.

FEIJÃO VERDE COM MOLHO DE PIMENTOS: Arranje, lave bem o feijão, corte-o longitudinalmente e coza-o em água temperada de sal, a ferver fortemente. Coloque-o numa travessa e cubra-o com um molho preparado como segue: - Ponha a cozer, com um pouquinho de água, tomates bem lavados, sem peles nem sementes, cebola e alho picados, e um ramo de salsa. Tape o tacho bem e deixe ferver brandamente, enquanto lava 1 ou 2 pimentos e os corta em tiras finas. Deite-as no molho de tomate e deixe continuar a ferver. Quando o pimento estiver cozido tire o ramo de salsa, prove de sal, deite uma colher de azeite e retire do lume. Deite o molho sobre o feijão verde cozido e polvilhe de queijo ralado.

FEIJÃO VERDE COM MOLHO DE TOMATE: -Arranja-se o feijão, corta-se em tiras e escalda-se em água a ferver, deixando depois cozer destapado. Quando estiver cozido sirva-se com molho de tomate.

GRÃO DE BICO ENSOPADO COM LOMBARDA: Deita-se de véspera o grão de molho em água levemente salgada, o que torna mais fácil a cozedura, havendo o preciso cuidado de o escolher e lavar muito bem. Coze-se nessa mesma água, juntando-se-lhe uma cebola picada, alguns dentes de alho, um ramo de hortelã e folhas de louro. Depois de aberto o grão, ponha-se na mesma vasilha couve lombarda, cortada em pequenos bocados. Conserva-se apenas a água suficiente para não queimar o grão e acaba de se cozer no forno ou na chapa do fogão, para o não torrar. Não se deixe, porém, ficar

muito seco para o que se deve conservar o tacho bem tapado, deitando-se água à medida que for sendo preciso. Tempera-se no tacho com um pouco de azeite e salsa picada na ocasião de servir.

MACARRÃO NO FORNO: - Coze-se o macarrão ligeiramente, com espargos, e tempera-se com um pouco de sal. Tiram-se os espargos e escorre-se a água do macarrão para um tacho dissolve-se nesta água um pouco de farinha de trigo que se deixa ferver bem, até se obter um creme, juntando-se em seguida queijo ralado. Unta-se de manteiga uma travessa de ir ao forno e nela se dispõe uma camada de macarrão e outra de rodela de espargos cozidos, que se cobrem com o creme. Põe-se outra camada de macarrão e outra de rodela de espargos, cobre-se com creme, e assim sucessivamente até se acabarem os espargos e o macarrão, sendo a última camada de creme. Rega-se com manteiga derretida em banho-maria e mete-se em forno brando.

MACARRÃO GRATINADO: - Coze-se macarrão em abundante água e um pouco de sal. Em estando cozido (tendo o cuidado de deixar um pouco rijo), escorre-se bem a água e deita-se num prato ou travessa de ir ao forno, juntando-se um pouco de manteiga de meio sal; quando bem derretida e misturada, deita-se uma boa camada de queijo parmesão ralado e mexe-se. Nova camada e torna-se a mexer. Por fim cobre-se com uma camada de queijo e outra de pão ralado, distribui-se a manteiga de meio sal em pequenos pedaços e leva-se a alourar no forno. Logo que esteja pronto tira-se do forno, cobre-se com uma travessa, deixa-se estar uns 10 minutos e serve-se.

MACARRONETE GRATINADO (OUTRA RECEITA): - Coze-se macarronete em água e sal, sem deixar que a massa pegue uma à outra. Põe-se num prato de ir ao forno e cobre-se com molho de Bechamel (veja molhos). Deixa-se cozer brandamente até obter a fluidez necessária. Tempera-se com uma colher de manteiga e um pouco de sal, e junta-se-lhe uma gema de ovo batida, deixando-se cair em fio e mexendo sempre o molho para ficar bem incorporado. Mete-se a massa coberta com o molho em forno regular, durante 10 minutos, e serve-se.

MACARRÃO À ITALIANA: pôr ao lume, ao mesmo tempo, o suficiente óleo e cebola picada, esta alourada levemente deitando um pouco de água no tacho. Deitar a necessária quantidade de tomates bem maduros e coados pelo passador, um molhinho de salsa e um pouco de sal. Deixa-se cozer tudo a fogo brando, tendo o cuidado de não deixar apurar demais. Quando estiver pronto, retira-se do lume e deita-se uma porção de boa manteiga de meio sal. - Separadamente, em abundante água e pouco sal, cozer o macarrão. Quando cozido escorrer toda a água pelo passador e deitar

numa travessa com um pouco de molho. Sobre a massa deitar o molho e uma camada de queijo parmesão ralado (na falta de parmesão Gruyere ou Flamengo). Em seguida misturar bem e deitar mais macarrão, e mais queijo ralado, e tomar a misturar acabando por uma camada de queijo e outra de molho. Cobrir a travessa, deixar assentar 10 a 15 minutos e servir.

MACARRÃO (PUDIM DE): - Põe-se macarrão a cozer em água temperada de sal, e enquanto o macarrão coze vai-se preparando um recheio da seguinte maneira: - Deita-se numa tigela grande uma cebola picada, umas folhas de salsa, azeitonas e um dente de alho igualmente picados, polme de cenoura cozida, uma gema de ovo cozida e desfeita numa colher de nata e bocadinhos de nozes ou pinhões. Mistura-se tudo muito bem, e noutra tigela faz-se um creme com uma gema de ovo, uma colher de manteiga derretida em banho-maria e uma colher de farinha dissolvida em água com nata. Incorporam-se bem todos os ingredientes e batem-se até se obter a consistência dum creme. Cozido o macarrão, tira-se do lume, escorre-se e dispõe-se uma camada num prato de ir ao forno. Sobre ela espalha-se uma camada de recheio, que se cobre com o creme, continuando a formar o pudim até se acabar o macarrão e o recheio, de maneira que termine com uma camada de creme, que se espalha sobre todo o pudim, de alto a baixo. Polvilha-se com queijo ralado e mete-se no forno a alourar um pouco.

MASSA COM COUVES VERDES: - Coze-se em água e um pouco de sal qualquer massa grossa. Junta-se uma cebola grande e um ramo de salsa, que se retira depois da massa estar cozida. Fora do lume, deita-se uma colher de manteiga ou de nata, que se mistura bem na massa, sem a desmanchar, e deixa-se repousar até secar completamente. Serve-se então acompanhada de couves verdes, que se preparam com folhas de qualquer couve. Cozem-se em bastante água, temperada com sal, com a vasilha destapada para se conservarem verdes. Põem-se a escorrer num tacho de arame, ou passador, dispõem-se numa travessa e cobrem-se com molho de manteiga.

MASSA ESTUFADA: - Numa caçarola põem-se a cozer lentamente, pela ordem seguinte: três camadas de rodas finas de beterraba, rodas de cenoura e rodas de cebola, com dentes de alho cortados às rodas e um ramo de salda tenra. Salpicam-se Com um pouco de sal e deita-se água até cobrir as rodas de cenoura. Tapa-se bem a caçarola e deixa-se cozer lentamente, sem se destapar para aproveitar todo o vapor. Quando provarmos uma rodela de beterraba e a encontrarmos macia é porque o todo está cozido. Junta-se então massa grossa, macarronete ou macarrão, e deixa-se cozer em lume brando, sem que se desfaça. Logo que o molho tenha desaparecido todo, e a massa esteja cozida, retira-se do lume, tempera-se com uma colher de boa manteiga e vira-se repetidamente, dentro da caçarola tapada, para a manteiga se incorporar na

massa sem a mexermos. Tira-se a salsa, deita-se no prato de ir à mesa e cobre-se perfeitamente com nozes peladas e raladas.

MASSA TENRA (PASTÉIS DE): - Amassar bem e deixar repousar um quilo de farinha de trigo, um pouco de óleo, sal, água e dois ovos. Bater a massa muito bem numa tábua, estendê-la com um rolo de madeira e cortar aos bocados para envolver o recheio seguinte: - Raspar e cozer em água e um pouco de sal, algumas cenouras, amassar ou passar pelo moinho. Deitar a cozer em óleo com um dente de alho e cebola picada, ir deitando pouco a pouco água de onde foram cozidas, ou leite. O miolo que se retirou do pão esfarela-se o mais possível e junta-se às cenouras Ferver tudo bem. Deitar-lhe um pouco de salsa picada. Formar os pastéis com este recheio, recortar a massa fechada com carretilha e cozer no forno.

NABIÇAS (ESPARREGADO DE): - Cozidas as nabiças em vasilha destapada para conservar a cor verde, temperadas de sal e bem escorridas, esmagam-se muito bem. Em seguida deita-se uma colher de azeite a ferver com um pouco de água, um dente de alho, que se retira antes de deitar as nabiças; passam-se no azeite, tapa-se a vasilha e um bocado depois acrescenta-se uma pequena porção de falinha de trigo fervida 30 minutos em duas colheres de água e uma de leite, com uma pitada de sal. Envolve-se tudo bem, ferve mais um pouco, tira-se do lume e serve-se como guarnição dum prato. Este esparregado, ou outro, pois há várias maneiras de prepará-lo, pode ser de alface, de urtigas, de rama de cenouras, pode constituir um prato, acompanhado de palitos de pão com ovos escalfados, de croquetes, etc.

OVOS ESCALFADOS: - Deita-se numa caçarola água com um pouco de sal; deixa-se ferver; quebra-se o Q'YO, ou ovos, elança-se nela rapidamente, um de cada vez, com cuidado. Retira-se com uma escumadeira que a clara esteja coagulada.

OVOS À COLONIAL: Cozem-se batatas doces ou comuns, esmagam-se no passador para que fiquem num polme fino. Com uma cebola grande cozida e alguns dentes de alho cozidos faz-se uma massa que se mistura com uma boa colher de manteiga derretida (sem ferver) e incorpora-se bem com o polme de batata. Coloca-se este ao centro da travessa, polvilha-se com um pouco de queijo ralado e rodeia-se de pequenas porções de esparregado de mandioca (tantas quantos forem os comensais), que se prepara da maneira seguinte: - Cozem-se folhas tenras de mandioca em fazem-se um polme passando pela máquina. Aloura-se ligeiramente uns dentes de alho, em pouca manteiga com um pouco de água, retira-se do lume e junta-se ao polme de folhas de mandioca que revolve na frigideira, ligando a massa com uma colher de farinha de soja dissolvida em água e sal. Depois de distribuir o esparregado em torno da travessa, põe-se de pé no meio de cada montinho de esparregado um ovo quente

dentro da respectiva casca. As folhas de mandioca podem ser substituídas por folhas de couve galega ou nabiça.

OVOS DELICIOSOS: - Cozem-se beterrabas roxas, que se retiram da água e se conservam para preparar outro prato. Esmaga-se uma delas; passa-se pelo passador, deita-se no caldo da cozedura, juntamente com uma cebola e um dente de alho picados, e um ramo de salsa. Tempera-se este caldo de sal e escalfam-se nele os ovos necessários para servir (um por pessoa) os quais se colocam sobre fatias de pão torrado, ou tosta, com bocados de manteiga, dispostas numa travessa, e depois disso incorpora-se no caldo um pouco de farinha de trigo dissolvida em água, faz-se ferver brandamente para cozer a farinha, de maneira a formar um molho; deixa-se cozer bem, tira-se do lume, retira-se o ramo de salsa, juntam-se 50 gramas de manteiga e cobrem-se os ovos com o molho.

OVOS NO FORNO COM MOLHO DE BECHAMEL: Corte fatias de pão duro com a espessura de dois centímetros, abra nelas uma caixa sem perfurar o miolo do fundo e torre-as na grelha. Meta em cada uma destas caixas um ovo escalfado e vá dispondo as fatias num tabuleiro. Cubra-as com molho de Bechamel, (veja molhos) e polvilhe com uma mistura de queijo ralado e de pão igualmente ralado, e leve a tostar rapidamente em forno vivo.

OVOS MEXIDOS COM ESPINAFRES: - Batem-se dois ovos com sal que baste, deitam-se numa frigideira com uma colher de azeite fino e uns pingos de água, e ponham-se a cozer em lume brando, mexendo sempre, sem os deixar coalhar. Assim que ganhem consistência acrescenta-se mais uma colher de chá de azeite e um pouco de queijo ralado. Deixa-se ferver 3 a 4 minutos e misturam-se os ovos com os espinafres cozidos e picados, umas folhas de salsa e agriões picadinhos. Põe-se o cozinhado numa travessa e garante-se com batatas assadas no forno.

OVOS (FATIAS DE): - Unte de manteiga uma travessa de ir ao forno e cubra-lhe o fundo com fatias de pão bem torrado, amaciado com água (borrifando ou passando as fatias rapidamente por água), sobre elas deite os ovos (um para cada pessoa), bem batidos, temperados de sal e cubra de fatias muito finas de queijo Gruyere. Tire cuidadosamente a pele e as sementes dos tomates, corte-os às rodelas e enfeite a travessa com elas. Meta em forno forte durante 15 minutos e sirva.

OVOS MEXIDOS COM MANTEIGA: - Põe-se em lume brando uma frigideira com um pouco de água e umas pedrinhas de sal. Quando a água começar a ferver deitam-se os ovos, previamente batidos, e mexem-se com o auxílio duma colher até ficarem na consistência desejada. Retira-se a frigideira do lume e adiciona-se a manteiga necessária, em relação ao número de ovos (um por pessoa), mexendo sempre até ficar

bem incorporada. Não volta ao lume. Serve de acompanhamento a qualquer prato de arroz de tomate, arroz branco, arroz de cenoura, etc., ou ainda massa ou açorda.

OVOS COM TOMATE: -Preparar primeiro os tomates à Provençal da maneira seguinte: - Depois de os lavar e de tirar com a faca afiada o ponto em que aderia o pé, cortar cada tomate em dois. Aquecer num prato de barro azeite. Colocá-los sobre o azeite quente com um pouquinho de água; depois de uns cinco minutos, conforme o tamanho dos frutos, voltá-los e deixar cozer mais. Temperar com sal, alho picado e salsa cortada finamente. Afastar os bocados dos tomates uns dos outros, e nesses espaços assim reservados deitar ovos (um para cada pessoa). Deixar cozer a fogo muito lento, mexendo a clara com os bicos de um garfo à medida que a albumina se faz branca no fundo da travessa. Não deixar endurecer muito a clara nem cozer demasiado. Se houver forno quente pode-se, antes de completar a cozedura dos ovos, meter a travessa um curto instante como se faz para os ovos estrelados. Servir na travessa, depois de ter sal picado os ovos e o tomate com um pouco de alho e salsa picadinhos.

OVOS MEXIDOS COM TOMATE: - Escaldam-se os tomates para lhes tirar a pele, picam-se e deitam-se na frigideira com azeite e um pouco de água. Deixam-se ferver até reduzi-los a polme, mexendo sempre. Batem-se os ovos (um para cada pessoa), com salsa picada e juntam-se aos tomates a ferver, mexendo bem e deixando-os ficar na consistência de que mais goste.

OVOS COM TOMATES RECHEADOS: - Tomam-se seis tomates de tamanho médio, bem vermelhos, mas rijos, lavam-se e esvaziam-se cautelosamente. Em seguida recheiam-se com um picado de cebola, salsa e bocados de tomate, que se passa rapidamente numa colher de azeite fervente com uma pinguinha de água. Juntam-se bocadinhos de azeitonas, de pinhões e de alface, liga-se com pão ralado e uma clara de ovo batida, e enchem-se os tomates, tapando-os com a rodela que se lhes tirou pela parte de cima para os esvaziar. Numa travessa de ir ao fomo põe-se ao meio feijão verde previamente cozido em água e sal, e rega-se com bom azeite. Em volta dispõem-se os tomates, deixando entre eles intervalos que depois se encherão com ovos (um para cada pessoa). Põe-se a travessa no fomo com calor moderado e quando os tomates estiverem cozidos tiram-se, e nos intervalos abre-se um ovo. Polvilha-se tudo com queijo ralado e leva-se novamente ao fomo, até as claras dos ovos se solidificarem. Serve-se com pão torrado.

OVOS VERDES COM ESPINAFRES: - Lave os espinafres. Deixe-os ferver durante cinco minutos em água temperada de sal. Escorra-os, apertando-os bem, e pique-os. Prepare um molho Bechamel. Deixe cozer ovos (um por cada pessoa) durante doze

minutos. Corte os ovos ao meio, Tire-lhes a gema. Substitua-a por espinafres picados. Vire-os num tabuleiro de ir ao forno e deite-lhes o molho Bechamel por cima. Salpique-os de queijo ralado e leve ao forno durante cinco minutos. Antes de servir enfeite com uma coroa dupla de espinafres e de gemas de ovo picadas.

QUEQUES DE CENOURA: - Cozem-se as cenouras cortadas em tiras, com cebola, (uma a duas cebolas para cada quilo de cenouras). Estando cozidas deixam-se escorrer bem num passador a fim do polme ficar com pouca água. Passam-se pelo passevite, mistura-se farinha de soja (uma colher das de sopa aproximadamente), uma colher de sopa de manteiga derretida em banho-maria, duas a três gemas de ovos e as claras batidas em castelo. Leva noz mozcada, querendo. Untam-se as formas de queques com manteiga, enchem-se com a massa feita e levam-se a cozer em forno esperto.

QUEQUES DE PINHÕES: - Faz-se a massa com 5 a 6 colheres de farinha; vai-se deitando leite, manteiga derretida em banho-maria, fermento, 3 gemas de ovos e as claras batidas em castelo, e um pouco de salsa, mexendo-se tudo muito bem. Colocam-se os pinhões em cima, na altura em que se põe a massa nas forminhas de queques, previamente untadas de manteiga e vão a cozer no forno.

RISSÓIS VEGETARIANOS: - Prepara-se uma massa de torta, que se estende na tábua e se corta em rodela com um corta massas, um copo ou uma tigela. Sobre cada rodela põe-se uma colher de chá de um recheio previamente preparado, e que serve para aproveitamento de restos de comidas. Por exemplo ervilhas ou cenouras guisadas, alguns cogumelos ou espargos. Mistura-se tudo muito bem e juntam-se bocadinhos de nozes ou pinhões partidos e umas aparas de azeitonas. Ligam-se com um ovo batido e formam-se os rissóis. Dobram-se as rodela, colam-se as beiras com clara de ovo, envolvem-se em ovo batido e em seguida em pão ralado e levam-se ao forno num tabuleiro untado de manteiga.

ROLO DE VEGETAIS: - Passe duas ou três batatas cozidas e outras tantas beterrabas, também cozidas, pela máquina de picados e deite-se numa tigela grande. Acrescente bocadinhos de polme de tomate, cebola, alho, e azeitonas descaroçadas tudo picadinho, miolo de nozes partido aos bocadinhos, dois ovos inteiros batidos, uma colher de manteiga, duas de queijo ralado um pouco de sal e algum miolo de nozes ou nata. Amasse-se tudo muito bem e depois de espalhar queijo ralado sobre a tábua de tender, ponha-se a mesa em cima e dê-lhe a forma de um rolo, enrolando continuamente sobre o queijo ralado. Formado o rolo meta-o num tabuleiro untado de manteiga e coza-o em forno moderado. Sirva-o frio, rodeado de pequenas batatas assadas no forno.

SUFLÉ DE VERDURAS: - De espinafres ou nabiças, ou acelgas, ou espigos de qualquer hortaliça, de legumes verdes, ervilhas ou nabos. Cozer uma pequena porção de alguma das hortaliças indicadas, que fiquem bem verdes, escorrer, espremer e moer na máquina; passar por óleo temperar com um pouco de sal e uma colher de queijo ralado, e juntar um pouco de molho de Bechamel grosso (veja molhos); untar com manteiga o prato de ir ao forno e deitar-lhe a hortaliça indicada, levar ao forno, que deve estar com calor forte, para levantar.

TOMATES RECHEADOS (FATIAS DE): - Prepara-se um creme de cenoura cozida e esmagada, e amêndoas ou pinhões ralados, queijo ralado, pedacinhos de azeitona e uma gema de ovo cozida, desmanchada numa colher de azeite. Incorpore-se bem a massa e estenda-se sobre rodela grossas de tomates. Cobrem-se estas rodela com outras e colocam-se assim as fatias recheadas sobre uma folha de alface (cada par de rodela recheada sobre a sua folha de alface) dispostas numa travessa que se leva para a mesa. Pode pôr-se uma folhinha de salsa tenra sobre cada fatia recheada, que faz um bonito efeito. Querendo podem ainda passar-se as rodela recheadas por uma pasta de farinha, desfeita em água, em seguida envolvem-se em ovo batido e metem-se no forno sobre um papel vegetal untado de manteiga, até alourarem.

TOSTAS ENSOPADAS COM MOLHO DE TOMATE SIMPLES À D. HELENA: - Faz-se o molho simples da maneira seguinte: - Corta-se em bocados uma ou mais cebolas, conforme o tamanho, tomate a gosto cortado da mesma maneira, um dente de alho, um raminho de salsa e outro de coentros, duas colheradas de sopa de óleo e sal. Acrescenta-se água, que pode ser a da cozedura dos legumes, somente a cobrir. Ferve em lume brando até a cebola estar cozida. Retiram-se os ramos de cheiros e passa-se tudo pelo passevite. Obtém-se assim um bom molho de tomate, simples e saudável, com a espessura que se desejar. Coloca-se então numa travessa, ou pirex, tostas, uma a uma, conforme o número de pessoas a que se destina a refeição. Cobrem-se com um pouco de molho de tomate de modo a ficarem ensopadas; salpicam-se com um pouco de salsa picada e cobrem-se com outra camada de tostas e sobre estas mais um pouco de molho de tomate. Entretanto escalfam-se ovos (um por pessoa) e colocam-se por cima, um ovo para cada par de tostas. Guarnece-se a gosto com a verdura que já se encontra cozida, ou serve-se em separado, coberta igualmente com o resto do molho de tomate. Os legumes podem ser feijão verde em tiras, couve-flor, grelos, etc.

ARROZ BRANCO: - Põe-se ao lume, num tacho com água suficiente para a quantidade de arroz que se queira, uma cebola aos quartos, um ramo de salsa e um pouco de sal. Em estando para ferver, tempera-se com óleo de amendoim, ou bom

azeite, e após uns minutos de fervura, mete-se o arroz que se deixa ferver até cozer e enxugar.

ARROZ COM MANTEIGA: - Lava-se rapidamente o arroz e deita-se a cozer em água e pouco sal. Quando cozido, junta-se-lhe manteiga que baste e serve-se, guarnecido com cenoura ralada. Acompanha-se com salada de alface e de agriões, temperada com bom azeite, pouco sal e escassas gotas de limão.

MACARRÃO COM MANTEIGA: - Em água e sal, ferver durante um quarto de hora, macarrão ou esparguete ou outra massa de boa qualidade; quando cozida escorre-se e põe-se numa travessa, espalhando por cima pão ralado e em seguida deita-se manteiga, previamente derretida em banho-maria e serve-se com escarola e alface ao natural.

MASSA GVISADA COM ERVILHAS: - Deita-se num tacho óleo de amendoim ou bom azeite e cebola picada; deixa-se cozer a cebola no óleo com um pouco de água; depois deita-se a água precisa, junta-se-lhe a massa (macarronete ou aletria, ou qualquer outra de boa qualidade), ervilhas de grão tenro e cenouras raladas, fazendo-se ferver em fogo brando. Tira-se logo que esteja pronto e serve-se.

PIMENTOS DE CEBOLADA: - Deitam-se num tacho pimentas doces às rodas, sem levar as sementes; tomates sem peles nem sementes, cebola às rodelas com abundância, lança-se por cima azeite bom, algumas gotas de água e põe-se a lume brando.

PIMENTOS COM LIMÃO: - Assem-se pimentos doces e vermelhos; depois pelam-se bem e cortam-se em tirinhas finas. Faz-se uma salada com gema de ovo, previamente cozida, e tempera-se com sumo de limão, limão cortado às rodelas, azeite, azeitonas e as tirinhas de pimentos.

TABULEIRO DE ARROZ COM FAVAS: - Depois de descascadas as favas e lavadas, estufam-se com uma cebola e alhos picados, e um ramo de coentros com folhas de hortelã. Deixa-se apurar bem, tempera-se com bom azeite, ou óleo de amendoim, deita-se sal, ao paladar, e desfazem-se as favas mais rijas para engrossar o molho, que deve ser muito pouco. Num tabuleiro deita-se o arroz cozido, bem enxuto, temperado com manteiga e sal que baste, espalhando-se as favas por cima dele e cobrem-se estas com uma segunda camada de arroz. Polvilha-se de queijo ralado e mete-se no forno a alourar.

TIGELINHAS DE TOMATE: Cozem-se tomates grandes e polpudos, e cortam-se ao meio, separando as duas metades que se salpicam com sal. Esvaziam-se estas das sementes e do líquido que contenham, enchendo as cavidades com um picado de: - Alguns cogumelos, uma cebola picada e um pouco de salsa. Juntam-se 50 gramas de

manteiga, outro tanto de miolo de pão e o líquido que se extraiu dos tomates, misturando-se tudo muito bem. Tempera-se de sal e faz-se cozer tudo suavemente durante 15 minutos. Prepara-se assim a massa, deita-se nos tomates abertos em duas partes, cobre-se cada uma com um bocado de manteiga, põem-se no tabuleiro e metem-se no forno de lume moderado.

CROQUETES DE SOJA: Demolham-se durante 10 minutos 2 chávenas de soja granulada pequena. Faz-se um refogado brando com duas cebolas picadas em azeite. Junta-se a soja hidratada ao refogado, junta-se alho picado, 2 ou 3 dentes picados finamente. De acordo com o gosto pode juntar-se 2 gemas de ovos batidos e uma colher de leite. Leva-se a lume brando, mistura-se muito bem e tempera-se com sal, noz moscada, uma pitada de pimenta. Para ligar convém juntar um pouco de farinha.

Formam-se os croquetes e envolvem-se em farinha, passam-se por ovo batido e por pão ralado e fritam-se em lume médio-forte.

soja granulada pequena 2 chávenas

cebolas 2 médias

azeite q.b.

sal q .b.

noz moscada q.b.

pimenta.. q.b.

farinha q.b.

alho 2 dentes

gemas de ovos 2

leite 1 colher de sopa

ALMÔNDEGAS DE SOJA

Soja granulada fina 2 chávenas

Cebolas 2 médias

Azeite q.b.

Sal q.b.

noz moscada q.b.

pimenta q.b.

farinha q.b.

alhos 2 dentes

gemas de ovos 2

leite 1 colher de sopa

Demolham-se durante 10 minutos 2 chávenas de soja granulada pequena.
Faz-se um refogado brando com duas cebolas picadas finamente em azeite. Junta-se a soja hidratada ao refogado, junta-se o alho muito bem picado, 2 ou 3 dentes. De acordo com o gosto pode juntar-se 2 gemas de ovos batidos e uma colher de leite.
Leva-se a lume brando, mistura-se muito bem e tempera-se com sal, pimenta e noz moscada. Para ligar convém juntar um pouco de farinha. Formam-se pequenas bolas e envolvem-se com farinha. Fritam-se em lume forte.

PASTÉIS DE MASSA TENRA DE SOJA

Recheio:

Idêntico ao dos croquetes ou almôndegas

Massa:

farinha de trigo 2 chávenas

água 2 chávenas

margarina vegetal 2 colheres sopa

sal q. b.

Mistura-se a farinha com a margarina vegetal e o sal. Homogeniza-se o melhor possível. Aos pouco vai-se juntando a água fria continuando sempre a mexer até se obter a consistência desejada por forma a se obter uma bola de boa consistência. Estende-se com o rolo e formam-se os pastéis que se recheiam. Devem fritar-se após congelamento.

RISSÓIS DE SOJA

Recheio:

Idêntico ao dos croquetes ou almôndegas

Massa:

Farinha 2 chávenas

Água 2 chávenas

margarina vegetal 2 colheres sopa

sal q. b.

Põe-se a água ao lume com o sal e a margarina vegetal. Quando começar a ferver, junta-se de uma só vez a farinha e mexe-se rapidamente até fazer uma bola que se deve despegar do tacho. Retira-se do tacho e amassa-se até arrefecer.

Estende-se com rolo e recheia-se. Passam-se por ovo batido e depois por pão ralado. Fritam-se com lume médio-forte.

EMPADAS DE SOJA

Recheio:

Idêntico ao dos croquetes ou almôndegas

Massa:

farinha de trigo 250 g.

margarina vegetal 120 g.

sal fino q.b.

água q.b.

Peneira-se a farinha para um alguidar, juntam-se as gorduras vegetais que se desmancham com os dedos e amassa-se tudo com a água que for suficiente, devidamente temperada com sal. Deixa-se descansar cerca de uma hora. Formam-se as forminhas com a massa, recheiam-se e coloca-se uma tampa que deve aderir completamente ao resto da massa. Pincelam-se com ovo batido e vão ao forno.

ARROZ DE AÇAFRÃO

Arroz 1 chávena

água 2 chávenas

chouriço de soja 2

cenoura q.b.

ervilhas q.b.

açafrão q.b.

sal q.b.

azeite q.b.

cebola 1 média

Pica-se a cebola que se leva ao lume com o azeite até ficar bem cozida. Junta-se a cenoura cortada pequenina, as ervilhas e o chouriço de soja às rodelas. Deixa-se refogar um pouco. Deita-se um pouco de água para cozer os legumes. Quando estiverem quase cozidos junta-se a água a ferver o açafrão. Tempera-se com sal a gosto e junta-se o arroz previamente lavado. Vai a cozer como habitualmente.

FEIJOADA COM SOJA E CHOURIÇO

Feijão 2 chávenas

Cebolas 2 médias

Cenouras 2

Alho 2 dentes

chouriço de soja 1

couve lombarda 1 média
concentrado de tomate q.b.
pimenta q .b.
azeite q.b.
sal q.b.
água q.b.

Coze-se o feijão branco, manteiga ou vermelho, em água e sal, após hidratação de pelos menos 24 horas. Faz-se um refogado com as cebolas picadas e o azeite. Quando a cebola ficar loura juntam-se as cenouras cortadas às rodelas, o alho picado, e a couve lombarda cortada aos pedaços relativamente grandes. Junta-se a água, o chouriço de soja cortado às rodelas e os condimentos pimenta, sal e o concentrado de tomate a gosto. Deixa-se cozer muito bem e acrescenta-se o feijão já previamente cozido. Apura o suficiente e serve-se quente acompanhado de arroz branco.

OVOS ESCALFADOS COM LENTILHAS

Ovos seis
Lentilhas 500 g
Cebolas 4 médias
Cenouras 2
Alho 2 dentes
Azeite q.b.
Sal q.b.
pimenta q.b.
água q.b.

Faz-se um refogado brando com a cebola e o azeite. Juntam-se as cenouras às rodelas finas e deixa-se cozer um pouco. De seguida junta-se a água e deixa-se ferver. Quando começar a ferver adicionam-se as lentilhas previamente hidratadas após 24 horas e os alhos picados. Tempera-se com sal e pimenta os outros condimentos a gosto. Quando estiverem as lentilhas cozidas juntam-se os ovos inteiros que se escalfam em muito pouco tempo. Servem-se as lentilhas com ovos escalfados acompanhado de arroz branco ou batata frita.

ESPARGUETE À BOLONHESA, COM SOJA

Recheio:
soja granulada fina 1 chávena
cebola 1 grande
alho 2 dentes

concentrado de tomate q.b.

pimenta q. b.

sal q. b.

água q .b.

Coze-se o esparguete com água e sal. Faz-se o recheio que se servirá numa travessa sobre o esparguete da seguinte forma: Pica-se a cebola finamente, junta-se o azeite e vai a cozer brandamente. Adiciona-se-lhe o concentrado de tomate e um pouco de água para não ficar demasiadamente ácido. Tempera-se com pimenta e sal. Em seguida junta-se a soja já hidratada, após ter sido demolhada durante cerca de 10 minutos bem como o alho muito picadinho. Deixe-se cozer e apurar convenientemente. Numa travessa cobre-se o esparguete com o molho de tomate e com a soja a ferver.

BIFES DE SEITAN

Bifes de seitan 500 g.

Cebolas 4 médias

Sal q.b.

Pimenta q.b.

Limão sumo

Azeite q.b.

Cortam-se as cebolas às rodelas e colocam-se num tacho. Adiciona-se o azeite, o sal e pimenta. Refoga um pouco. Cortam-se os bifeinhos de seitan e temperam-se com sumo de limão. Juntam-se ao refogado e deixam-se apurar até o molho ficar consistente.

TORTILHA DE LEGUMES

Ovos 4

Cebola 1 pequena

Pimentos 2

alho francês 2

nabo 1

cenoura 1

tomate 1

sal q.b.

pimenta. q.b.

azeite q.b.

orégãos q.b.

molho de soja q.b.

Refoga-se a cebola em azeite com umas tiras de pimento, o alho francês cortado em rodelas muito finas, o nabo e a cenoura ralados e o tomate cortado aos pedaços pequenos. Batem-se os ovos inteiros e mistura-se ao refogado. Tempera-se com sal, pimenta e molho de soja nas proporções desejadas. Depois de cozido coloca-se num pirex e vai ao forno previamente aquecido, com os orégãos com que se polvilhou a tortilha, para tostar.

TARTE DE TOFU COM LEGUMES

Massa:

Farinha 250 g.

margarina vegetal 100 g.

ovos 2

leite 1 colher de sopa

fermento padeiro 20 g.

Recheio:

espinafres, rebentos de soja, alho francês, cenoura, cebola...

tofu 200 g.

leite q.b.

ovo 1

pão ralado q.b.

condimentos a gosto: noz moscada, pimenta ou molho de soja

Derrete-se a margarina e mistura-se com a farinha, os ovos, e o leite com o fermento dissolvido.

Refoga-se no azeite a cebola picada, o alho francês, cenoura, espinafre e rebentos de soja nas proporções pretendidas. Quando os legumes estiverem cozidos junta-se o tofu esmagado e deixa-se cozinhar mais um pouco. Tempera-se com os condimentos desejados. Junta-se o pão ralado, o ovo batido e o leite. Forra-se a tarteira com a massa e vai ao forno até ficar loira. Deita-se o recheio, cobre-se com queijo ralado. Vai ao forno médio para cozer. Pode servir-se com azeitonas.

TARTE DE ESPINAFRES

Massa:

Farinha 400 g.

margarina vegetal 100 g.

sal refinado 1 colher de chá

água 2 dl.

Recheio:

Cebola 1

embalagens espinafres congelados 2

salsa picada 1 colher de sopa

ovos 2

sal q.b.

pimenta q.b.

noz moscada q.b.

molho de soja q.b.

azeite q.b.

Escorrem-se os espinafres depois de cozidos. Coloca-se numa tigela a farinha e o sal, deita-se a água quente com a margarina derretida e amassa-se até se obter homogeneidade. Refoga-se a cebola no azeite, juntam-se os espinafres e a salsa. À parte, numa frigideira fazem-se os ovos mexidos e junta-se ao resto do recheio. Tempera-se com o molho de soja, sal, pimenta, a gosto. Divide-se a massa em duas porções que se estendem com o rolo. Com uma das partes forra-se o fundo e os lados de uma tarteira. Enche-se com o recheio e cobre-se com a outra metade. Pincela-se com gema de ovo e unem-se os bordos para aderirem bem. Coze no forno durante 40 minutos.

SOUFFLÉ DE FEIJÃO VERDE

feijão verde 250g

farinha 2 colheres de sopa

margarina vegetal 1 colher de sopa

leite 2,5dl

ovos 4

sal, pimenta q.b.

noz moscada q.b.

molho de soja q.b.

Corta-se o feijão às tiras fininhas ou aos pedaços pequenos coze-se em água e sal e escorre-se. Faz-se um molho branco com a farinha, o leite e a margarina. Juntam-se as gemas batidas. Mistura-se o feijão verde ao creme e tempera-se com a pimenta, sal, noz moscada e molho de soja, a gosto. Batem-se as claras em castelo e mistura-se tudo. Unta-se uma forma de ir ao forno com margarina, deita-se o *soufflé* e coze em forno médio.

CANELLONES VEGETARIANOS

Recheio:

espinafres congelados 500 g

azeite 4 colheres de sopa

queijinhos frescos 4

sal, pimenta q.b.

noz moscada q.b.

molho de soja q.b.

Molho:

alhos picados 2 dentes

cebolas picadas 2

azeite 2 colheres de sopa

tomates maduros 1kg

orégãos 1 colher de sopa

canellones 1 embalagem

queijo ralado q.b.

Refogam-se no azeite os espinafres que se temperam com sal, pimenta, noz moscada e molho de soja, a gosto. Juntam-se os queijinhos frescos. Levam-se a lume os alhos, a cebola, o tomate cortado aos bocadinhos e os orégãos no azeite e deixam-se cozinhar até formar um molho grosso. Enchem-se os canellones com o recheio de espinafres. Num pirex de ir ao forno, untado com azeite, colocam-se camadas de canellones intercalados com molho de tomate. Polvilha-se com queijo ralado e leva-se ao forno a gratinar.

CARIL DE REPOLHO

Repolho 1

Cebola 1

margarina vegetal 2 colheres de sopa

farinha 2 colheres de sopa

leite 2dl.

caril em pó 2 colheres de sopa

sal, pimenta q.b.

noz moscada q.b.

molho de soja q.b.

Corta-se o repolho em tiras, coze-se em água e sal e escorre-se num passador. Frita-se a cebola na margarina e adiciona-se a farinha. Junta-se o leite aos poucos até

engrossar o creme. Tempera-se com sal, pimenta, noz moscada, molho de soja e caril. Junta-se a couve e serve-se com arroz branco.

PUDIM FRIO DE COUVE FLOR

couve-flor 500 g

miolo de pão 2 chávenas

leite. q.b.

queijo fresco 50 g

ovos 3

sal, pimenta q.b.

molho de soja q.b.

Coze-se a couve-flor em água e sal e escorre-se. Demolha-se o miolo de pão em leite, esmaga-se e junta-se ao queijo fresco. Juntam-se as gemas e mistura-se tudo. Tempera-se com sal, pimenta e molho de soja, a gosto. Corta-se a couve-flor em pedaços que se juntam à mistura anterior e envolve-se tudo nas claras batidas em castelo. Coze no forno em banho-maria durante 40 minutos. Serve-se frio.

PIZZA DE TOFU E SEITAN

Massa:

Farinha 250 g

fermento em pó 1 colher sobremesa

margarina vegetal 1 colher de sopa

água q. b.

Cobertura:

molho de tomate 2 dl

tofu

seitan

cebola 1

pimento 1

queijo 200 gr

orégãos

azeitonas

Mistura-se a farinha com o fermento, junta-se a margarina derretida, amassa-se e vai-se juntando água até formar uma bola. Descansa 10 minutos. Estende-se com o rolo. Pica-se com um garfo e vai ao forno a tostar ligeiramente. Retira-se a pizza do forno, pincela-se com azeite, cobre-se com o molho de tomate, colocam-se pedaços de tofu e seitan previamente temperados com sumo de limão, sal e pimenta. Dispõe-se a cebola às rodelas com o pimento, um fio de azeite, polvilha-se com os orégãos,

enfeita-se com as azeitonas e cobre-se com o queijo. Vai ao forno para derreter e tostar o queijo.

SEITAN COM COGUMELOS

Seitan 6 fatias

Cogumelos 500 g

Leite 2 dl

sal, pimenta q.b.

noz moscada q.b.

molho de soja q.b.

limão, sumo q.b.

alho q .b.

azeite q .b.

Corta-se o seitan em fatias médias, tempera-se com alho e limão. Fica algum tempo em repouso. Fritam-se as fatias de seitan em azeite. Na mesma frigideira põem-se os cogumelos cortados em fatias finas, deita-se o leite e deixa-se ferver. Voltam a colocar-se as fatias no molho e ficam a apurar durante algum tempo. Tempera-se a gosto com o molho de soja, a noz moscada a pimenta e o sal.

SALADA DE GRÃO

Cebola 1média

Alho 2 dentes

Pimento 1

Tomate 2

Azeite 2 colheres de sopa

grão cozido 1lata

sal q.b.

molho de soja q.b.

salsa q.b.

coentros q.b.

Pica-se a cebola e os alhos e cortam-se os pimentos e os tomates aos bocados. Junta-se o azeite, o molho de soja e bate-se tudo com a «varinha mágica» de forma a obter-se um molho grosso. Junta-se o grão, a salsa picada e os coentros e serve-se frio ou quente.

HAMBURGERS DE SOJA

soja granulada 2 chávenas

cebolas 2

alho 2 dentes

farinha q.b.
 azeite q.b.
 sal q.b.
 pimenta .q.b.
 noz moscada q.b.
 gemas de ovo 2

Faz-se um refogado brando com as duas cebolas picadas em azeite. Demolham-se durante 10 minutos 2 chávenas de soja granulada fina. Mistura-se a soja hidratada ao refogado, junta-se o alho picado, 2 ou 3 dentes picados finamente e as gemas de ovo. Leva-se a lume brando, mistura-se muito bem e tempera-se com sal, noz moscada e pimenta. Para ligar convém juntar um pouco de farinha. Formam-se os hamburgers e envolvem-se em farinha. Devem ir a congelar antes de fritar em lume forte.

GRATINADO DE SOJA

Batatas 500 g
 Cebolas 5 cebolas
 soja granulada fina 200 g
 salsa q. b.
 ovos q.b.
 farinha q.b.
 leite q.b.
 azeite q.b.
 molho de soja q.b.
 sal q.b.
 pimenta q.b.
 noz moscada q.b.

Fritam-se batatas às rodelas finas. À parte faz-se um refogado brando com as cebolas e o azeite. Mistura-se com a soja demolhada, tempera-se de sal, pimenta, noz moscada e molho de soja de acordo com o gosto e deixa-se cozer bem. Cortam-se os ovos previamente cozidos, às rodelas. Faz-se um molho branco com leite, farinha, sal e os condimentos a gosto. Coloca-se num pirex de ir ao forno as batatas fritas os ovos cozidos às rodelas, salsa picada e por cima a cebolada de soja. Tapa-se tudo com o molho branco e vai a gratinar até estar suficientemente tostado.

ESTUFADO DE GRÃO COM COUVE LOMBARDA

couve lombarda 1
 lata grão cozido

pimento
alho 4 dentes
azeite 3 colheres de sopa
caldo vegetal 2,5 dl
sal, pimenta q.b.
noz moscada q.b.
molho de soja q.b.

Cozem-se ligeiramente as folhas de couve. Refoga-se no azeite a cebola, os alhos, o pimento picado e junta-se ao concentrado de tomate. Mistura-se o grão bem escorrido e cozinha em lume brando. Forra-se um tacho de barro com as folhas de couve, enche-se com o preparado de grão e cobre-se com o resto das folhas de couve. Rega-se com o caldo vegetal. Vai a lume muito brando e deixa-se apurar até consumir quase todo o líquido.

LASANHA VEGETARIANA

embalagem de lasanha 1
espinafres (molho) 1 ou embalagem congelada
natas 1/2 pacote
recheio de soja q.b. (idêntico à parte de croquetes de soja)
molho bechamel q.b.
sal q.b.

Passa-se a lasanha, cada folha, por água fervente e vão-se colocando as folhas numa terrina untada com margarina. Coloca-se em toda a superfície a pasta de espinafres previamente cozidos com as natas. Em cima colocam-se novas folhas de lasanha e em seguida a pasta de soja. Cobre-se tudo com o molho béchamel. Vai ao forno e está pronto logo que bem gratinado.

EMPADAS DE SEITAN E QUEUO

Massa:

massa de pão 500 g

ovo 1

farinha q. b.

Recheio:

Cebola 1

margarina vegetal 1 colher de sopa

seitan 150 g

queijo ralado 150 g

salsa picada 1 colher de sopa

noz moscada q.b.

molho de soja q.b.

Junta-se o ovo à massa de pão, amassa-se bem com um pouco de farinha. Refoga-se a cebola muito cortada na margarina, junta-se o seitan picado e o queijo ralado e tempera-se com pimenta, sal, molho de soja e noz moscada a gosto. Untam-se as formas de empadas. Estende-se a massa com o rolo e forram-se as formas com discos de massa. Deita-se o recheio e cobre-se com o disco de massa. Fecham-se, de forma aos bordos ficarem completamente aderentes. Pincelam-se com ovo batido e cozem em forno médio durante cerca de 20 minutos.

RANCHO VEGETARIANO

Grão 500 g

chouriço de soja 2

macarrão 250 g

batatas pequenas 2

azeite 1 dl

colorau 1 colher de sopa

cebola 1 pequena

alhos 2 dentes

Demolha-se previamente o grão que se coze com água e sal. Quando já está cozido junta-se o chouriço de soja cortado às rodelas, o macarrão, as batatas cortadas aos cubos e vai tudo a cozer. Numa frigideira deita-se o azeite com o colorau, a cebola e os alhos picados até ficarem bem cozidos. Verte-se esta mistura sobre o caldo anterior que se deixa apurar e se serve bem quente.

SOPA DE ERVILHAS

Ervilhas 400 g

Batatas 8 médias

Cebolas 1 média

dentes de alho 2

massinhas 2 colheres de sopa

azeite q .b.

sal q.b.

água q.b.

Cozem-se as batatas previamente partidas em pedaços pequenos em água suficiente, juntamente com as ervilhas, as cebolas e os dentes de alho. Logo que tudo esteja cozido passa-se pela varinha mágica e obtém-se um creme. De seguida juntam-se as massinhas, o azeite e o sal. Vai novamente a cozer até as massinhas ficarem tenras.

SOPA DE LENTILHAS

Água suficiente

talos de aipo 2

cenouras 4

batatas 4

lentilhas verdes 2 chávenas

dentes de alho 4

louro 1 folha

vinagre de vinho 2 colheres de sopa

alecrim 1 ramo

orégãos q.b.

manjerição q. b.

tomilho ... q.b.

sal q.b.

azeite q.b.

Aquece-se o azeite numa panela e adicionam-se as cenouras, os dentes de alho picados, a cebola cortada às rodelas finas e a folha de louro. Em lume brando deixam-se alourar os vegetais. Junta-se a água, as lentilhas e as ervas aromáticas. Coze-se tudo durante cerca de 45 minutos em lume brando e se for necessário junta-se mais um pouco de água. Cortam-se as batatas em cubos pequenos e juntam-se, devendo ferver ainda mais 15 minutos. Retira-se a sopa do lume e junta-se vinagre.

SALADA DE INVERNO

Alface 1 grande

Aipo 8 talos

Iogurte 1

Mostarda 1/2 colher de chá

sumo de limão 1 colher de sobremesa

cenouras 2

tomates 6

beterrabas 2

Ao iogurte junta-se a mostarda e o sumo de limão. Bate-se até a mistura ficar bem homogénea. Lavam-se as folhas de alface e colocam-se numa travessa. Lavam-se os talos de aipo e cortam-se em pedaços pequenos e misturam-se com o iogurte preparado. Colocam-se no centro de travessa. Raspam-se as cenouras e as beterrabas cruas separadamente e colocam-se alternadamente à volta do aipo. Enfeita-se por fim a travessa com as rodelas de tomate.

SALADA I BÉRI CA

Alface 1grande

Chicória algumas folhas

Cebolas 2

queijo ralado 350 g

laranjas 2

azeitonas 12

maionese q.b.

hortelã algumas folhas

Lavam-se e cortam-se as folhas de alface e chicória e colocam-se de forma a cobrir completamente uma travessa. Picam-se as cebolas e distribuem-se um pouco por toda a travessa. Junta-se o queijo ralado que deve ficar no centro da travessa. Decora-se com as azeitonas e rodela de laranja descascada. Serve-se com maionese à qual se adicionou previamente hortelã finamente picada.

SALADA DE BETERRABA E ALFACE

beterraba cozida 200 g

alface grande 1

tomates 6

pepino pequeno 1

Com um ralador rala-se a beterraba. Junta-se a alface lavada e cortada que ficará colocada à volta da beterraba. Decora-se com as rodela de tomate e pepino. *Nota: a beterraba cozida perde grande parte das suas vitaminas e sais minerais. Pode ralar-se a beterraba em cru, o que também dá uma ótima salada.*

SALADA DE FEIJÃO MANTEIGA

feijão manteiga 250 g

cebola picada 1 colher de sopa

maionese q.b.

alface q.b.

tomate às rodela q.b.

agrião q.b.

salsa q.b.

sal q .b.

Coze-se o feijão, depois de lavado e demolido, em água com sal, até ficar muito tenro. Retira-se a água. Adiciona-se a cebola picada à maionese juntamente com a

salsa picada. Colocam-se os feijões num prato coberto previamente com as folhas de alface e à sua volta distribuem-se as fatias de tomate e o agrião.

APERITIVO DE FEIJÃO MUNG

cebola grande 2

azeite 2 colheres de sopa

água 500 ml

feijão Mung 350 g

molho de soja 1 colher de sobremesa

sal q.b.

queijo ralado 120 g

dentes de alho 1

Faz-se um refogado em lume muito brando com o azeite e as cebolas cortadas em pedaços muito pequenos. Depois de arrefecer ligeiramente mistura-se o alho muito picado, a água e os feijões Mung que deverão cozer durante 30 minutos. Juntam-se então os restantes ingredientes e quando tiver fervido retira-se do lume e está pronto a ser servido.

GUI SADO DE FEIJÃO BRANCO

feijão branco 120 g

cebola 1 grande

azeite 2 colheres de sopa

queijo ralado 120 g

ovo 1

fermento 1 colher de chá

mangerona ou salva 1/4 colher de chá

sal q.b.

Faz-se um refogado em lume muito brando com a cebola cortada em pedaços pequenos. Cozem-se os feijões com sal, depois de demolhados, de forma a ficarem muito tenros. Retira-se a água de cozedura. Misturam-se os feijões com o refogado e os restantes ingredientes. Coloca-se a mistura num prato de ir ao lume e vai a cozer cerca de 30 minutos.

PATÊ DE FEIJÃO E AMENDOIM

feijão manteiga 250 g

manteiga de amendoim 60 g

sumo de limão 1 colher de sobremesa

paprika 1/4 colher de chá

sal q. b.

pimenta q.b.

Coze-se o feijão até ficar bem cozido e com a varinha mágica homogeneiza-se juntamente com os restantes ingredientes até ficar uma massa. No verão poderá arrefecer-se a mistura no frigorífico. Divide-se a massa por 4 ou 5 porções em formas redondas ou alongadas. Serve-se com salada decorativa.

TOMATES ESTUFADOS

tomates médios a grandes 12

requeijão 200 g

queijo ralado 120 g

nozes picadas 50 g

molho de soja 1 colher de chá

cebolinhas 2 colheres de sopa

salsa picada 2 colheres de sopa

Cortam-se os topos dos tomates, retiram-se as pevides com uma colher de chá ou café e colocam-se os tomates num prato de ir ao forno. Mistura-se o requeijão, o queijo, as nozes picadas, o molho de soja e as cebolinhas. Enche-se com esta mistura os tomates. Tapa-se o topo dos tomates com a salsa picada e vai a lume de cerca de 1800 C durante 30 minutos. Servem-se de imediato.

COGUMELOS ESTUFADOS

cogumelos grandes 18

cebola 1

azeite 1 colher de sopa

queijo ralado 100 g

farinha integral 80 g

salva 1/2 colher de chá

sal q.b.

pimenta q .b.

Lavam-se muito bem os cogumelos. Pica-se a cebola em pedaços muito pequenos e vai a alourar no azeite durante cerca de 5 minutos. Removem-se os talos dos cogumelos que se cortam em pedaços e juntam-se as cebolas e vão a cozinhar durante cerca de 10 minutos. Retira-se a mistura do calor e juntam-se todos os restantes ingredientes. Divide-se, em seguida, a mistura entre os 18 cogumelos e colocam-se os cogumelos recheados num prato de ir ao forno que deverá estar aquecido a cerca de 180° C. Deverão cozer durante cerca de 30 minutos. Servem-se de imediato.

OVOS CHINESES

Ovos 8

tomates médios 8

dentes de alho 2

azeite q.b.

ervas aromáticas q.b.

sal q.b.

molho de soja q.b.

glutamato q.b.

Lavam-se os tomates, retira-se-lhes a pele. Depois de removidas as pevides, cortam-se em pedaços muito pequenos e colocam-se numa frigideira. Junta-se o alho cortado em pedaços, o azeite e o sal. Vai a lume brando até ficar tudo quase desfeito. Em seguida batem-se os ovos muito bem batidos e misturam-se à pasta de tomate. Juntam-se então as ervas aromáticas e as especiarias a gosto entre as quais o molho de soja e o glutamato(intensificador de sabor). Vai a lume brando e serve-se com arroz branco cozido.

PAELHA VEGETARIANA

Cebolas 2

colher de sopa de azeite 3

dentes de alho 3

arroz integral 200 g

pimentos vermelhos, amarelos e verdes 200 g

aipos 4

colher de chá de manjerição 1

tomates 200 g

vegetais variados 600 ml

condimentos a gosto q.b.

sal q.b.

Faz-se um refogado com as cebolas cortadas em pedaços pequenos no azeite e alho. Coze-se o arroz, após ter sido lavado, com as especiarias, os pimentos, o aipo, os tomates e o manjerição apenas durante cerca de 10 minutos. Juntam-se então os vegetais previamente cozidos e cortados aos pedaços. Coze um pouco mais até o arroz e os vegetais estarem completamente cozidos.

GRATINADO DE LENTILHAS COM ARROZ

arroz integral 50 g

lentilhas vermelhas 100 g
cebola 1 grande
azeite 1 colher de sopa
miolo de avelãs 100 g
ovo 1
fermento 1 colher de chá
condimentos a gosto q.b.

Faz-se um refogado com a cebola e o azeite em lume brando e durante cerca de 20 minutos. Coze-se o arroz, depois de lavado, durante cerca de 30 minutos; adicionam-se as lentilhas também previamente lavadas até ficarem muito bem cozidas. Mistura-se tudo com o fermento, o ovo completo, as avelãs partidas, os condimentos a gosto e o sal. Vai ao forno durante cerca de 40 minutos em lume brando à temperatura de cerca de 180° C.

SOUFFLÉ DE FEIJÃO E TOMATE

Feijão 100 g
Cebolas 2 médias
Ovos 2
ervas aromáticas q.b.
leite 250 ml
azeite 2 colheres de sopa
concentrado de tomate 2 colheres de sopa

Faz-se um refogado a lume brando com as cebolas cortadas em pedaços pequenos e o azeite, durante cerca de 15 minutos. Cozem-se os feijões previamente hidratados em água suficiente até ficarem tenros. Retiram-se os feijões de água de cozedura. Com a varinha mágica faz-se uma pasta com os feijões, as cebolas, concentrado de tomate, leite, gemas de ovos, ervas aromáticas e sal. Juntam-se as claras previamente batidas em castelo. Vai ao forno a gratinar cerca de 30-40 minutos à temperatura de 180° C.

TARTE DE VEGETAIS

Massa:

farinha integral . 200 g
margarina vegetal 100 g
amendoins 40 g
água q.b.
sal q.b.

Recheio:

Cebola 1
Cenoura 250 g
vegetais variados 300 ml
agar-agar 2 colheres sopa
fermento 1 colher chá
água 300 ml
sal q.b.

Mistura-se a farinha com a margarina; juntam-se os amendoins, a água e o sal suficiente para formar a massa de tarte. Coloca-se a massa numa forma de tarte e vai ao forno cerca de 20 minutos à temperatura de 180°C. Corta-se a cebola aos pedaços pequenos juntamente com a cenoura cortada em cubos pequenos. Juntam-se os vegetais variados e as ervilhas e vai tudo a cozer até todos os vegetais ficarem tenros. Deixa-se escorrer. Obtém-se um líquido de cerca de 300 ml com o fermento, a água, os condimentos, o agar-agar, e vai ao lume para ferver até o agar-agar ficar dissolvido. Verte-se o recheio dos vegetais e o líquido na massa de tarte e deixa-se ficar até solidificar. Serve-se frio com salada.

ALETRIA COM AÇAFRÃO

Aletria 400 g
queijo parmesão 50 g
natas 1 copo
gemas cruas 2
gema cozida 1
açafrão 1 saquinho
salsa picada q.b.
sal q.b.

Coze-se a massa em lume brando. Misturam-se as natas, o queijo parmesão e o açafrão previamente dissolvido num pouco de água e vai ao lume para ferver um pouco. Retira-se do lume e juntam-se as duas gemas cruas previamente batidas. Escorre-se a aletria. Vai novamente ao lume a mistura líquida a engrossar e de seguida verte-se sobre a aletria. Decora-se com a gema cozida e a salsa picada.

CHOURIÇO COM ESPARGOS

chouriço de soja 2
batatas médias 10
espargos 2 molhos
azeite q.b.

sal q. b.

Cozem-se as batatas em sal depois de descascadas e lavadas. Cozem-se os espargos em água e sal e coze-se o chouriço de soja à parte durante pouco tempo. Vai a servir temperado com azeite.

FARINHEIRA COM BATATA FRITA

farinheira de soja 5

ovos 5

batatas médias 10

tomate 5

alface 1

cebola q. b.

sal q. b.

azeite q. b.

Fritam-se as farinheiras de soja em azeite brando virando-as constantemente porforma a obter-se uma fritura homogénea. Fritam-se as batatas depois de cortadas em palitos e lavadas. Estrelam-se os ovos. O prato será guarnecido com salada de alface, tomate e cebola às rodela.

TARTE DE CEBOLA E AIPO

Massa:

margarina vegetal 100 g

ovo 1

farinha integral 180 g

sal q. b.

pimenta q. b.

Recheio:

Cebola 3

Aipos 7

Azeite 3 colheres de sopa

queijo ralado 120 g

sal q. b.

pimenta q. b.

Para fazer a massa mistura-se a margarina, o ovo, a farinha e temperos. Num prato de ir ao forno verte-se cerca de 2/3 do total da massa. Para o recheio faz-se um refogado com as cebolas e os aipos previamente cortados aos pedaços pequenos, em lume brando durante cerca de 15 minutos. Coloca-se uma parte do queijo ralado sobre a massa, em seguida as cebolas e aipos e cobre-se com o queijo ralado restante e

condimenta-se a gosto. Cobre-se tudo com a restante massa, 1/3 e vai a cozer no forno a cerca de 180°C durante 40 minutos.

MILLET QUEUO E CEBOLA

Massa:

farinha integral . 250 g

millet 120 g

margarina vegetal 120 g

queijo ralado 70 g

água q.b.

sal q.b.

Recheio:

Cebolas 4

queijo ralado 200 g

ervas aromáticas 1 colher de sopa

sal q.b.

pimenta q.b.

Mistura-se a margarina com a farinha. Quando se obtiver uma massa homogénea junta-se o millet e o queijo ralado e água suficiente para formar uma pasta. Cortam-se as cebolas em pedaços muito pequenos, junta-se apenas a água suficiente para cozerem até ficarem tenras. Deixa-se arrefecer e escorre-se a água. Cobre-se um prato de ir ao forno com metade da pasta e enche-se com o recheio das cebolas, o queijo ralado, as ervas aromáticas, sal, pimenta ou outros condimentos a gosto, como a noz moscada, por exemplo. Cobre-se com a restante pasta e vai ao forno cerca de 40 minutos à temperatura de 180° C sensivelmente. Serve-se quente.

PUDIM DE MILLET E CAJU

Massa:

margarina vegetal 180 g

farinha integral . 200 g

millet 120 g

água q.b.

sal q.b.

Recheio:

Cebolas 4

Caju 120 g

Fennento 1 colher de sobremesa

Salva 1 colher de chá

Sal q.b.

Pimenta q.b.

Faz-se um refogado muito brando em azeite com as cebolas finalmente cortadas. A este refogado misturam-se todos os restantes ingredientes. Em alternativa à pimenta poderá adicionar-se noz moscada ou cominhos, de acordo com o gosto. Faz-se a massa misturando a margarina com a farinha até se obter uma pasta homogénea e junta-se em seguida o millet, a água e o sal. Coloca-se num prato de vidro ao forno com 2/3 de massa e enche-se com o recheio. Cobre-se com a restante massa. Fica a descansar durante 2 horas. Vai ao forno cerca de 30 minutos à temperatura de cerca de 180°C. Serve-se quente.

PASTA DE MILLET

margarina vegetal 100 g

farinha integral 150 g

millet 150 g

ovo 2

sal q.b.

Misturam-se muito bem a margarina com a farinha integral. Junta-se o millet. Bate-se o ovo, tempera-se com sal e junta-se à massa. Verte-se num prato de ir ao forno devidamente untado. Pica-se a superfície e vai a cozer durante cerca de 10 minutos à temperatura de 180° C. Serve-se acompanhado de rissóis ou de pastéis de massa tenra.

FLAN DE QUEIJO E COGUMELOS

Massa:

margarina vegetal 100 g

farinha integral . 130 g

ovo 1

flocos de aveia 130 g

Recheio:

Cogumelos 120 g

Azeite 2 colheres sopa

queijo ralado 120 g

ovos 2

leite 150 ml

sal q.b.

farinha q.b.

noz moscada q.b.

Mistura-se a margarina com a farinha os flocos de aveia. Forma-se uma pasta com o ovo batido. Vai ao forno durante cerca de 10 minutos a uma temperatura de cerca de 180°C. Preparam-se os cogumelos, cortam-se em pedaços pequenos e vão a cozinhar no azeite durante cerca de 5 minutos. Retiram-se do lume, adiciona-se o queijo ralado, os ovos batidos, o leite, sal, pimenta e a noz moscada.

Forra-se uma forma de ir ao forno com a massa e enche-se com o recheio. Vai ao forno a cerca de 180° C durante meia hora. Serve-se quente, frio ou gelado.

GRATINADO DE CASTANHAS E ARROZ

arroz integral 60 g

castanhas 250 g

cebola grande 1

azeite 1 colher de sopa

fermento 1 colher de chá

ovo 1

ervas aromáticas 1/2 colher

sal q.b.

Lava-se o arroz e cozinha-se em água suficiente até secar. Cozem-se as castanhas descascadas até ficarem tenras. Secam-se. Faz-se um refogado com a cebola picada no azeite em lume muito brando. Junta-se o arroz e as castanhas esmagadas ao refogado juntamente com os restantes ingredientes. Coloca-se a mistura num prato de ir ao forno, untado, e vai a cozer durante cerca de 40 minutos à temperatura de 180° C. Serve-se decorado com salsa picada.

GRATINADO DE CASTANHAS E QUEIJO

Castanhas 220 g

Cebolas 2

Azeite 2 colheres de sopa

queijo ralado 120 g

ovo 1

noz moscada 1/8 colher de chá

salva 1/2 colher de chá

sal q.b.

Retira-se a pele às castanhas e cozem-se em água suficiente até ficarem tenras. Retira-se a água. Cortam-se as cebolas em pedaços pequenos e faz-se um refogado com o azeite, muito brando. Misturam-se as castanhas previamente esmagadas com o refogado e com os restantes ingredientes. Coloca-se a mistura num prato de ir ao

forno devidamente untado e vai a cozer cerca de 40 minutos à temperatura de 180°C. Serve-se decorado com salsa picada.

SOUFFLÉ DE CASTANHAS

Castanhas 250 g
cebola grande 1
azeite 1 colher de sopa
leite 150 ml
ovos 2
temperos a gosto q.b.

Cozinham-se as castanhas previamente descascadas em água suficiente para ficarem tenras. Retire-se a água. Faz-se um refogado com as cebolas picadas e o azeite. Misturam-se as castanhas, o leite e os temperos. Juntam-se as gemas à mistura. Batem-se as claras em castelo e juntam-se à mistura. Mexe-se muito ligeiramente. Coloca-se tudo num prato de ir ao forno, devidamente untado e vai a cozinhar cerca de 30 minutos à temperatura de 180° C. Serve-se de imediato.

SOUFFLÉ DE FEIJÃO DE SOJA

feijão de soja 200 g
cebola picada 1 colher de sopa
queijo ralado 120 g
ovos 2
coentros 1/2 colher de chá
cominhos 1/2 colher de chá
pimenta q.b.
sal . q. b.

Cozem-se os feijões de soja, depois de lavados e hidratados cerca de 24 horas, em água suficiente até ficarem tenros. Retira-se a água. Juntam-se a cebola picada, o queijo ralado, os coentros, os cominhos, sal e pimenta aos feijões esmagados com as gemas de ovos. Batem-se as claras em castelo e junta-se à mistura com suavidade para homogeneizar o melhor possível. Vai a gratinar num prato de ir ao forno previamente untado cerca de 40 minutos à temperatura de 180°C. Serve-se imediatamente.

JACQUELINE DIAS FERNANDES – NUTRICIONISTA – 03 DE ABRIL DE 2007.