

# Caderno de Receitas

— COMIDAS E NEGÓCIOS —



*Pratos simples para o dia a dia*

# **Caderno de Receitas – Comidas e Negócios**

**Pratos simples para o dia a dia**

## **PANQUECA SALGADA FÁCIL NA FRIGIDEIRA**

### ***Ingredientes***

- 2 xícaras (240 g) de farinha de trigo
- 2 ovos
- 1 1/2 xícara (360 ml) de leite
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de pimenta-do-reino moída
- 1 xícara (100 g) de queijo ralado (parmesão, muçarela ou outro)
- 2 colheres de sopa de salsinha picada (ou 1 colher de sopa de ervas secas)
- 2 colheres de sopa de óleo ou azeite (na massa, opcional)
- óleo ou azeite para untar a frigideira

# Instruções

- *Em uma tigela grande, peneire a farinha e o fermento. Junte o sal e a pimenta. Misture.*
- *Em outra tigela, bata os ovos com o leite e o óleo (se usar).*
- *Despeje os líquidos sobre os secos. Misture com um batedor até ficar homogêneo. Não bata demais.*
- *Acrescente o queijo ralado e a salsinha. Misture com cuidado. A massa deve ficar grossa, mas fluida. Se estiver muito densa, adicione um pouco mais de leite.*
- *Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio. Pincele um pouco de óleo ou azeite.*
- *Coloque porções de massa na frigideira (cerca de 1/4 de xícara por panqueca). Cozinhe até surgir bolhas na superfície e a borda firmar (2–3 minutos).*
- *Vire a panqueca com uma espátula e cozinhe o outro lado por 1–2 minutos, até dourar.*
- *Repita com o restante da massa, untando a frigideira quando necessário. Sirva quente.*

## **Frango suculento rápido: pronto em 20 minutos**

### **Ingredientes**

- 500 g de peito de frango cortado em cubos ou tiras
- 1 colher de sopa de azeite ou óleo
- 3 colheres de sopa de manteiga (cerca de 40 g)
- 3 dentes de alho picados
- 1 limão médio (raspa e sumo, cerca de 2 colheres de sopa de sumo)
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/4 colher de chá de pimenta preta moída
- 2 colheres de sopa de salsinha fresca picada
- 2 colheres de sopa de água ou caldo de galinha (opcional, para o molho)

### **Instruções**

- Tempere o frango com sal e pimenta.
- Aqueça o azeite numa frigideira média em lume médio-alto.

- *Ponha o frango na frigideira e cozinhe por 6–8 minutos, mexendo de vez em quando, até ficar dourado e cozido. Retire e reserve.*
- *Baixe o lume para médio. Junte a manteiga à mesma frigideira.*
- *Adicione o alho picado e refogue 20–30 segundos, até cheirar bem. Não deixe queimar.*
- *Junte o sumo e a raspa do limão à frigideira. Se quiser mais molho, acrescente 2 colheres de sopa de água ou caldo.*
- *Volte o frango para a frigideira e mexa por 1–2 minutos para envolver no molho.*
- *Polvilhe a salsinha picada e sirva de imediato.*

*Este prato fica pronto em menos de 20 minutos.*

## **Macarrão Cremoso Rápido na Panela Única**

### **Ingredientes**

- *250 g de macarrão seco (espaguete, penne ou outro de sua preferência)*

- 700 ml de água
- 1 colher de chá de sal (ou a gosto)
- 1 colher de sopa de manteiga ou 1 colher de sopa de azeite
- 240 ml (1 xícara) de leite
- 100 ml de creme de leite ou 3 colheres de sopa de requeijão (escolha um)
- 50 g de queijo ralado (parmesão ou outro queijo de sua preferência)
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 colher de chá de ervas secas (orégano ou manjericão) – opcional

## **Instruções**

- *Em uma panela grande, aqueça a manteiga ou o azeite em fogo médio.*
- *Coloque o macarrão cru na panela e espalhe.*
- *Adicione a água e o sal. Misture para o macarrão não grudar.*
- *Aumente o fogo até ferver. Quando ferver, abaixe o fogo para médio-baixo. Cozinhe, mexendo de vez em quando, por 8–10 minutos ou até o macarrão ficar quase al dente e a água reduzir bastante.*

- *Quando faltar 1–2 minutos para o ponto, adicione o leite e o creme de leite (ou o requeijão). Mexa bem para incorporar.*
- *Cozinhe mais 1–2 minutos, até o molho ficar cremoso e envolver o macarrão. Se precisar, acrescente um pouco de água ou leite para ajustar a cremosidade.*
- *Desligue o fogo e junte o queijo ralado. Mexa até o queijo derreter e o molho ficar aveludado.*
- *Tempere com pimenta-do-reino e ervas secas a gosto. Sirva quente.*

## **Frango ao Curry Cremoso e Rápido —**

### **Pronto em 20 Minutos**

#### **Ingredientes**

- *500 g de peito de frango em cubos*
- *1 colher de sopa de azeite*
- *1 cebola média picada*
- *2 dentes de alho picados*

- *1 colher de sopa de gengibre fresco ralado*
- *1 a 2 colheres de sopa de curry em pó (ajuste ao gosto)*
- *1 colher de sopa de extrato de tomate*
- *200 ml de leite de coco (1 lata pequena)*
- *100 ml de creme de leite*
- *150 ml de caldo de galinha*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *Pimenta vermelha picada (opcional, 1/2 colher de chá)*
- *Coentro fresco picado a gosto*
- *Suco de 1/2 limão*

## **Instruções**

- *Aqueça o azeite em uma panela grande em fogo médio.*
- *Refogue a cebola até ficar translúcida (2–3 minutos).*
- *Junte o alho e o gengibre e refogue por 30 segundos.*
- *Acrescente o curry em pó e mexa por 20–30 segundos para soltar o aroma.*
- *Coloque os cubos de frango e cozinhe, mexendo, até dourarem por fora (4–6 minutos).*

- *Misture o extrato de tomate e o caldo de galinha. Raspe o fundo da panela para soltar os sabores.*
- *Adicione o leite de coco e o creme de leite. Mexa bem e deixe cozinhar em fogo baixo por 4–6 minutos, até o frango estar cozido e o molho levemente espesso.*
- *Tempere com sal, pimenta-do-reino e a pimenta vermelha, se usar. Prove e ajuste o tempero.*
- *Desligue o fogo, junte o suco de limão e o coentro picado. Mexa e sirva quente.*

## **Carne de sol como fazer – Carne de Sol um**

### **Passo a Passo Fácil**

#### **Ingredientes**

*1 kg de carne bovina (coxão duro, patinho ou paleta) 1 xícara de sal grosso 1 colher de sopa de açúcar 1 colher de sopa de pimenta-do-reino*

## **Modo de preparo**

1. Corte a carne em pedaços de aproximadamente 5 cm.2. Em uma tigela grande, misture o sal, o açúcar e a pimenta-do-reino.3. Passe a mistura de sal sobre os pedaços de carne, esfregando bem para que todos os lados fiquem cobertos.4. Coloque a carne em um recipiente plástico com tampa e deixe na geladeira por 12 a 24 horas.5. Retire a carne da geladeira e escorra o excesso de sal.6. Pendure a carne em um local arejado e ensolarado por 2 a 3 dias, ou até que esteja seca e firme.7. Quando a carne estiver seca, guarde-a em um saco plástico bem fechado na geladeira por até 3 meses.

## **Como Fazer Pizza Caseira**

### **Ingredientes:**

#### **Massa: Agora vamos aprender Como Fazer Massa De Pizza Simples**

- 2 xícaras e ½ (chá) de Farinha de Trigo (430g)
- Sal ( 1 colher de chá )
- Açúcar ( 1 colher de chá )

- *Fermento ( 1 colher de chá )*
- *3 Colheres (sopa) de Azeite*
- *300ml de Água (morna)*

### **Recheio:**

- *2 Colheres (sopa) de Molho de Tomate*
- *200g de Queijo Mussarela*
- *100g de Palmito (picado)*
- *5 Azeitonas (picadas)*
- *2 Colheres (sopa) de Pimentão Verde (picado)*
- *Manjericão (a gosto)*
- *Tomilho (a gosto)*

### **Modo de preparo – Como Fazer Pizza Caseira**

- *Primeiramente em uma tigela coloque 2 xícaras e ½ de farinha de trigo (430g), 1 colher (chá) de Sal, 1 Colher (chá) de açúcar, 1 colher (chá) de Fermento Biológico Seco, 3 Colheres (sopa) de Azeite e em seguida mistura muito bem.*

- *Logo depois vamos colocar a cerca de 300ml de água morna aos poucos e misturando bem até ter uma massa mais pesada. Em seguida coloca na bancada enfarinhada e sova por cerca de 3 minutos.*
- *Posteriormente vamos por em uma tigela e cobrir com plástico filme. E logo após vamos fazer um truque para acelerar o crescimento da massa . Vamos colocar a tigela no Forno*
- *e em baixo uma outra tigela que vamos por água fervente e deixar crescer por 10 minutos.*
- *Então com a massa descansada, vamos dar mais uma sovinha de 3 minutos só para deixar a massa mais lisa. Logo depois pode abrir a massa com um rolo e depois é só untar uma forma de pizza grande (40cm) e colocar a massa e abrir ela com a mão para abrir bem e se quiser pode fazer uma bordinha! E finalmente vamos furar a massa com um garfo e imediatamente rechear .*
- *A princípio coloque 2 colheres (sopa) de molho de tomate espalhando bem, 200g de queijo mussarela, 100g de Palmito picado, 5 Azeitonas (picadas), 2 Colheres (sopa) de Pimentão Verde Picado.*

- *Finalmente vamos levar para assar em forno pré-aquecido a 220°C por cerca de 20 minutos ou até dourar bem e tá pronto! Só finalizar com as ervas frescas e aproveitar!*

## **COMO FAZER CACHORRO QUENTE**

### **GOURMET**

#### INGREDIENTES SUPER BARATOS :

- *Salsicha , pão , batata palha e a maioria dos outros ingredientes tem preço super em conta .*

#### MOLHOS PARA CACHORRO QUENTE GOURMET

# **MOLHO BARBECUE**

## **INGREDIENTES :**

- *1 cebola média picada;*
- *2 dentes de alho picados;*
- *1 colher de sopa de azeite;*
- *3 colheres de sopa de açúcar mascavo;*
- *250g de ketchup;*
- *½ colher de chá de páprica defumada;*
- *1 colher de sopa de vinagre de maçã;*
- *1 colher de sopa de mostarda dijon;*
- *3 colheres de sopa de molho inglês;*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto;*

## **MODO DE PREPARO :**

- *Primeiramente em uma panela, refogue com azeite a cebola e o alho;*
- *Logo depois adicione o açúcar mascavo, o ketchup, a mostarda, o molho inglês e o vinagre e tempere com páprica, sal e pimenta-do-reino. Deixe apurar por pelo menos 10 minutos;*

- *Desligue o fogo e bata tudo no processador até formar um molho cremoso. Caso prefira com pedacinhos, nem precisa processar;*
- *Pronto, por fim agora é só servir com o cachorro-quente!*

## **CARNE MOÍDA REFOGADA SUCULENTA**

### *Ingredientes*

- *500 g de carne moída*
- *1 colher (sopa) de óleo ou azeite*
- *1/2 cebola picada*
- *2 dentes de alho picados*
- *1 tomate picado*

- *1/2 pimentão picado (opcional)*
- *Sal e pimenta a gosto*
- *Cheiro-verde a gosto*

#### *Modo de preparo*

1. *Aqueça o óleo em uma panela e refogue a cebola e o alho.*
2. *Acrescente a carne moída e refogue até ficar bem soltinha.*
3. *Junte o tomate e o pimentão.*
4. *Tempere com sal e pimenta.*
5. *Cozinhe até a carne ficar suculenta e bem temperada.*
6. *Finalize com cheiro-verde e sirva.*

# **FAROFA ÚMIDA ESPECIAL**

## *Ingredientes*

- *2 xícaras de farinha de mandioca*
- *150 g de bacon picado*
- *1 linguiça calabresa picada (opcional)*
- *1/2 cebola picada*
- *2 colheres (sopa) de manteiga*
- *2 ovos*
- *Sal a gosto*
- *Cheiro-verde a gosto*

## *Modo de preparo*

- 1. Em uma panela, frite o bacon até dourar.*
- 2. Acrescente a calabresa e frite levemente.*
- 3. Junte a cebola e refogue até ficar macia.*
- 4. Empurre tudo para o lado da panela, derreta a manteiga e quebre os ovos.*
- 5. Mexa os ovos até ficarem cozidos.*
- 6. Acrescente a farinha aos poucos, misturando bem.*
- 7. Ajuste o sal, finalize com cheiro-verde e desligue o fogo.*
- 8. Sirva ainda quente.*

# **MAIONESE DE LEGUMES CREMOSA (TIPO CHURRASCO)**

## *Ingredientes*

- *4 batatas médias cozidas em cubos*
- *1 cenoura média cozida em cubos*
  - *1 xícara de ervilha*
  - *1 xícara de milho verde*
- *1/2 cebola pequena picadinha (opcional)*
  - *1 xícara de maionese*
  - *Sal a gosto*
- *Suco de 1/2 limão (opcional)*

- *Cheiro-verde a gosto*

### *Modo de preparo*

1. *Cozinhe a batata e a cenoura até ficarem macias, sem desmanchar.*
2. *Em uma tigela grande, misture batata, cenoura, milho, ervilha e cebola.*
3. *Acrescente a maionese, o sal e o limão.*
4. *Misture delicadamente até ficar bem cremosa.*
5. *Finalize com cheiro-verde e leve à geladeira até a hora de servir.*

# LOMBO SUÍNO ASSADO COM MOLHO

## AGRIDOCE

### *Ingredientes*

- 1 kg de lombo suíno
- 3 dentes de alho amassados
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Suco de 1 laranja
- 2 colheres (sopa) de mel ou açúcar mascavo
- 2 colheres (sopa) de molho shoyu
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 colher (sopa) de azeite

• *Alecrim ou tomilho (opcional)*

*Modo de*

- 1. Misture alho, sal, pimenta, suco de laranja, mel (ou mascavo), shoyu e mostarda.*
- 2. Tempere o lombo e deixe marinar por 30 minutos (se puder, 2 horas).*
- 3. Aqueça o azeite, selecione o lombo até dourar por todos os lados.*
- 4. Transfira para assadeira, cubra com papel-alumínio e leve ao forno a 200 °C por 40 minutos.*
- 5. Retire o papel, regue com o molho da bandeja e asse por mais 20 minutos, até caramelizar.*
- 6. Fatie e sirva com o molho por cima.*

# **ARROZ À GREGA TRADICIONAL**

## *Ingredientes*

*2 xícaras de arroz branco*

*4 xícaras de água quente*

*1 colher (sopa) de óleo ou azeite*

*1/2 cebola picada*

*1 dente de alho picado*

*1/2 cenoura picada em cubinhos*

*1/2 xícara de ervilha*

*1/2 xícara de milho verde*

*1/2 pimentão vermelho picado*

*Sal a gosto*

*Cheiro-verde para finalizar*

## *Modo de preparo*

*Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho.*

*Acrescente a cenoura, o pimentão, a ervilha e o milho, refogando rapidamente.*

*Junte o arroz e mexa bem.*

*Acrescente a água quente e o sal.*

*Cozinhe em fogo médio até a água secar.*

*Abaixe o fogo, tampe a panela e deixe terminar de cozinhar.*

*Solte o arroz com um garfo e finalize com cheiro-verde.*



## **Como eu faço essas comidas**

*Se você gostou das receitas desse caderno, saiba que eu uso sempre os mesmos temperos e utensílios para fazer as comidas que você vê nos meus vídeos.*

*Nada de coisa complicada.*

*Só o que realmente funciona na cozinha do dia a dia.*

*Você pode ver tudo aqui:*

 **[comidasenegocios.com.br/como-eu-faco](https://comidasenegocios.com.br/como-eu-faco)**