



Mini Livro do Blog [Aromas e Sabores](http://www.mesadefrios.com)

Receitas e Dicas Para Mesas de Frios

Andréa Pötsch

Conteúdo

Dicas

Catupiry com geleia
Palitinhos variados
Decoração de tábua de queijos
Decoração de tábua de frios
Decoração de musses e pastas
Cesta de frios e queijos
Dicas para desenformar musses
Dicas para uma mesa de frios econômica
Cuidados ao comprar frios e queijos

Musses e Pastas

Musse de salaminho
Musse de tomate seco
Musse de funghi
Pasta de ovos
Houmus Tahine
Tzatziki - pasta grega de pepinos
Pasta de tomate seco e amendoim

Outros quitutes

Azeitonas à moda marroquina
Rosbife com molho pesto
Torradas de pão árabe
Batatinha calabresa
Caponata
Mussarela de búfala e tomates
Molho de tahine

[Quer aprender mais sobre como montar mesas de frios, o que servir, quantidades e tudo o mais?](#)

[Adquira o CURSO DE MESA DE FRIOS em apostila elaborado por mim, veja aqui.](#)

Queijo catupiry com geleia



Ingredientes

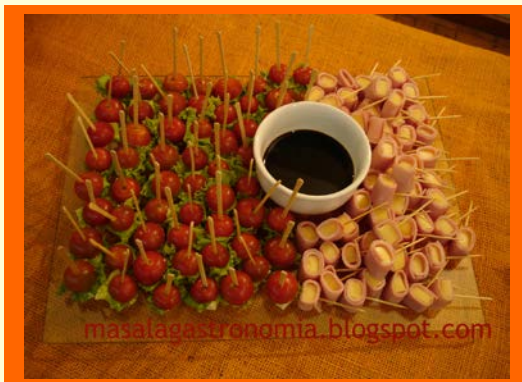
- 1 queijo catupiry
- 1 vidro de geleia a sua escolha

Modo de preparo

Escolha a geleia de sua preferência, a da foto é uma geleia de cebola. O catupiry fica delicioso com geleia de laranja, de frutas vermelhas, de pimenta, etc.

Cubra o queijo com a geleia e sirva com torradinhas e pães.

Palitinhos variados



Ingredientes

Frios em cubinhos
Queijos em cubinhos
Frutas em cubinhos
Tomates cereja, etc
Palitos

Modo de preparo

Escolha dois ingredientes que combinem e espete em um palito. Sirva com o molho de sua preferência.

Boas duplas: lombinho com abacaxi, queijo com cereja, queijo minas com tomate cereja, chester com uvas, presunto com ameixa, queijo e presunto, etc.

Decoração de tábua de queijos



Ingredientes da massa

Queijos de sua preferência, cortados
1 cacho de uvas
Folhagem
Frutas secas

Montagem

Nesta tábua usei camembert, provolone pequeno em fatias e queijo prato. Decorei com uvas, damasco seco, ervas, carambola e morangos para dar um tom vermelho!

Escolha 3 tipos de queijo diferentes, um cacho de uva e uma fruta de uma cor que contraste com a cor da uva. Por exemplo: se usar uvas verdes a fruta pode ser vermelha como o morango ou goiaba, se as uvas forem rubi ou mais escuras a fruta pode ser verde como um kiwi.

Decoração de tábuas de frios



Ingredientes

Frios variados
Fios de ovos
Um raminho de hortelã

Montagem

Escolha 3 a 4 variedades de frios com cores diferentes - por exemplo: blanquet de peru (rosa claro), presunto (rosa escuro), chester (bem clarinho) e copa ou salame. Ao montar uma tábua redonda como esta da foto intercale as cores para dar o contraste.

Os frios devem ser fatiados nem muito fino (perdem volume e movimento) nem muito grosso (se partem).

Decore a tábua com alguma folhagem verde: hortelã (como a foto), salsa crespa, alface, etc.

Os fios de ovos ajudam muito no visual, mas não exagere na quantidade pois nem todo mundo gosta de doce com salgado.

Decoração de musses e pastas



Dicas

As pastas e as musses podem ser cobertas com ervas, castanhas picadas, azeitonas picadas, legumes em pedaços, frios, etc. Além de decorar conferem um sabor especial. Salpique a cobertura na musse depois de desenformada e na pasta quando estiver no local onde será servida. Combine o sabor da pasta com a cobertura. Por exemplo: queijos combinam com geléias e castanhas e frios com cerejas em calda, fios de ovos ou abacaxi.

Em volta das musses você poderá colocar hortaliças variadas, pedaços de legumes ou frutas, pedaços de frios ou queijos, flores comestíveis, etc. Não se esqueça de usar contraste de cores e lembrar que a decoração com sabor ou cheiro forte deverá combinar com a musse.

Não utilize na decoração objetos ou insumos que não poderão ser ingeridos, como papel, especiarias inteiras, etc.

Coloque a pasta dentro de um pão italiano ou broa: é só cortar uma tampa, retirar parte do miolo e usá-lo como pote. Não é necessário forrar o pão.

Coloque sua pasta dentro de legumes como de abóbora, repolhos, pimentões: por exemplo escolha uma abóbora pequena, corte uma tampa e retire as sementes. Forre o interior com papel laminado (que não deve aparecer) ou coloque dentro do legume um potinho transparente (melhor opção).

Cesta de frios e queijos



Ingredientes

Queijos cortados
Frios cortado
Frutas de cores variadas
Folhagens diversas

Modo de preparo

Utilize uma cesta grande e bem rasa - neste caso a cesta é bem rústica.

Forre todo o fundo da cesta com folhas comestíveis - ervas, alface, alface roxa, almeirão ou a folhagem que estiver disponível - bem lavadas e higienizadas

Escolha um cacho de uva bem bonito, frios e queijos de cores diferentes em cubos ou em fatias e arrume-os sobre a folhagem. Se desejar decore com outras frutas frescas ou secas: morangos, cerejas, kiwi fatiado, damasco, etc.

Dicas para desenformar musses

- Formas de material rígido como metais e vidro.
Incline a forma acima do prato a ser utilizado. Enfie delicadamente a ponta fina de uma faca entre a musse e a forma indo até a base, fazendo com que o ar penetre e a musse desgrude.
- Formas com fundo removível
Coloque a forma de cabeça para baixo em cima do prato e solte a base. Se a musse não se descolar, empurre-a delicadamente com a ponta dos dedos.
- Formas de material mole como plástico e silicone
Segure a forma pelas beiradas e puxe-as ligeiramente, arregaçando a forma e fazendo com que o ar penetre e a musse se solte. Se não surtir efeito utilize o método para formas rígidas, com cuidado para não furar a forma.
- A musse deve ser desenformada assim que sair da geladeira, para que esteja bem dura e diretamente no local em que será servida. Será muito difícil trocar a musse de lugar sem danificá-la.

Dicas para uma mesa de frios econômica

- Compre queijo de minas fresco, corte-o em quadrados pequenos e tempere-o com um molho de azeite ou de shoyu. Faça a mesma coisa com queijo tipo prato. Sirva com palitinhos.
- Compre seus frios no mercado que costumam ser mais baratos do que na delicatessen, porém tome muito cuidado ao escolhê-los. Alguns mercados fatiam mais fino se você pedir.
- Os queijos e frios comprados em peças ou pedaços saem normalmente mais em conta. Se você não tiver um fatiador, corte-os em quadrados para aperitivo ou monte palitinhos de queijo ou frios com pedaços de frutas, cerejas ou azeitonas. O salaminho pode ser servido inteiro em uma tábua própria com faca.
- Incremente sua mesa com uma salada. O cardápio fica mais variado e os convidados se satisfazem com menor quantidade de frios e queijos. As saladas à base de massa saem bem baratas e um salpicão é sempre bem aceito.
- Inclua também sanduíches, o pão é mais barato e as pessoas costumam se servir primeiro do que já está pronto.
- Capriche nas musses, pastas e conservas que são mais em conta e se estiverem saborosas ninguém resiste.

[Quer mais dicas de como dar uma festa bem econômica? Veja aqui.](#)

Cuidados ao comprar frios e queijos

- Verifique sempre a data de corte e só compre os frios fatiados no dia.
- Ao comprar frios fatiados em alguns mercados, muito cuidado é pouco, muitas vezes eles se estragam antes do prazo vencer por falta de higiene ou validade duvidosa.
- Frios não devem estar pegajosos, ressecados, nem com coloração esverdeada.
- Observe a higiene da loja e dos manipuladores.
- Prefira fatias de frios ou queijos de espessura média. Fatias muito finas ou muito grossas dificultam a arrumação das tábuas.
- Se houver necessidade de comprar frios com antecedência maior que três dias, dê preferência àqueles embalados a vácuo pelo próprio fabricante.
- Compre sempre uma quantidade um pouco maior de frios do que aquela que vai precisar para a montagem de tábuas, pois algumas fatias não podem ser aproveitadas devido a cortes mal feitos (muito pequenos, grossos ou quebrados).
- Queijo minas deve estar sem furos uniformes e com a água transparente e líquida. Se o queijo estiver gosmento ou com partes amareladas é porque está velho ou foi mal conservado.
- Cuidado ao comprar queijos fatiados no verão, eles derretem no caminho de casa e as fatias grudam. Se possível leve uma caixa térmica ou volte logo para casa.
- Compre seus queijos finos em mercados com bastante movimento - por serem mais caros muitas vezes ficam na prateleira do mercado por muito tempo.
- As embalagens dos queijos devem estar inteiras, secas, sem amassados, manchas ou rasgos. Embalagens úmidas podem significar que o queijo sofreu degelo.

Musse de salaminho



Ingredientes

- 200 g de maionese
- 150 g de creme de leite
- 150 g de salaminho
- 5 gotas de molho inglês
- 1 colher de café de sal
- 1 envelope de gelatina sem sabor vermelha
- 50 ml de água

[Veja também a receita da musse de milho com bacon](#)

Modo de preparo

Dissolva a gelatina com manda a embalagem nos 50 ml de água.

Processe o salame até que fique bem moído, misture bem todos os ingredientes.

Coloque em forma para musse untada com óleo.

Leve à geladeira até o dia seguinte. Desenforme e sirva com torradas e pães.

Musse de tomate seco



Receita

- 110 g de cream cheese
- 1 caixa de creme de leite
- 1/3 xícara de tomate seco hidratado
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher de sopa de azeite
- manjeriçã ou orégano a gosto
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 pacote de gelatina incolor sem sabor dissolvida em 80 ml de água

Modo de preparo

No liquidificador bata todos os ingredientes.

Corrija o sal e coloque a musse em uma forma untada com azeite.

Deixe na geladeira de um dia para o outro.

Depois de desenformar cubra com gergelim tostado e decore com tomate seco ou com tomatinhos cereja e salsa como na foto acima.

Musse de funghi



Ingredientes

- 200 g de creme de leite
- 200 g de maionese
- 2 colheres de sopa rasas de funghi secchi
- 2 dentes de alho picadinhos
- 3 colheres de sopa de azeite
- 2/3 de um envelope de gelatina em pó incolor sem sabor
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Uma pitada de ervas de Provence ou ervas a gosto

Modo de preparo

Coloque o funghi de molho em água fervente por 30 minutos. Escorra a água e reserve o cogumelo.

Toste o alho no azeite até ficar dourado e reserve.

Derreta a gelatina com 60 ml de água seguindo as instruções da embalagem e reserve.

Bata no liquidificador o funghi hidratado com o creme de leite, a maionese, a gelatina derretida e o alho tostado. Tempere com sal, pimenta e ervas.

Coloque a musse em forma untada com óleo de cozinha, tampe bem a forma e leve à geladeira até a hora de servir. Desenforme e sirva com torradinhas ou pães.

Pasta de ovos



Ingredientes

6 ovos grandes cozidos e amassados
250 g de maionese
1 colher de chá de mostarda
1 colher de sopa de salsa fresca picadinha
algumas gotas de molho inglês
Sal e pimenta-do-reino branca moída a gosto

[Veja também a receita de pasta de gorgonzola com castanha de caju](#)

Modo de preparo

Misture bem todos os ingredientes. Armazene em geladeira até a hora de servir.

Para variar é possível adicionar à pasta: azeitonas picadas, presunto, bacon tostado, etc.

Houmus tahine



Ingredientes

- 250 g de grão-de-bico
- 1/4 de xícara de suco de limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres de sopa de azeite
- 3 colheres de sopa de tahine
- 2 colheres de sopa de salsa fresca picadinha
- 1/2 colher de chá de cominho em pó (ou páprica)
- 2 dentes de alho amassados

Modo de preparo

Deixe o grão-de-bico de molho em água de véspera. Cozinhe o grão-de-bico até ficar macio, escorra e reserve a água do cozimento. Retire a pele se desejar (isso faz com que a pasta fique mais lisa e uniforme, mas retira parte das fibras).

Processe o grão-de-bico com todos os ingredientes e um pouco da água do cozimento até virar uma pasta uniforme, prove o sal e pimenta. Acrescente a água aos poucos até que a pasta fique com a textura desejada.

Ao servir regue com mais azeite e polvilhe com salsinha picada. Sirva com pão árabe, torradas ou outro pão de sua preferência.

Tzatziki - pasta grega de iogurte e pepinos



Ingredientes

- 1 copo de iogurte natural de consistência firme
- 100 g de creme de leite de caixa
- 2 pepinos médios, sem casca e ralados
- 6 dentes de alho picadinhos
- 3 colheres de sopa de folhas de hortelã picadinhas
- 5 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de vinagre

Modo de preparo

Se o iogurte não for muito firme, deixe-o escorrendo em um coador de café de papel por 30 minutos para retirar o excesso de soro.

Escorra bem o pepino ralado para retirar o excesso de água, tempere com sal, acrescente os outros ingredientes e misture bem.

Pasta de tomate seco e amendoim



Ingredientes

- 1 xícara de tomates secos
- 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim
- 1 dente de alho pequeno amassado
- 150 ml de água
- Sal a gosto

[Veja também a receita da pasta de berinjela](#)

Modo de preparo

Hidrate os tomates em água quente por 30 minutos ou até ficarem macios.

Leve-os ao processador com a manteiga de amendoim, a água e o alho.

Processe até que a mistura vire uma pasta, tempere com sal a gosto. Acrescente um pouco mais de água se desejar uma consistência mais líquida.

Azeitonas à moda marroquina



Ingredientes

- 400 g de azeitonas verdes
- 1 colher de chá de cominho em grãos
- 1 colher de chá de erva doce em grãos
- 2 sementes de cardamomo sem casca
- 1 pitada de canela em pó
- 1 pitada de noz moscada em pó
- Pimenta calabresa a gosto
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 colher de sopa de suco de laranja
- 3 dentes de alho amassados

Modo de preparo

Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo brando e acrescente as especiarias, mexa bem até que comecem a liberar cheiro.

Retire do fogo, acrescente os outros ingredientes e misture bem.

Armazene na geladeira em pote bem fechado, se possível prepare com alguns dias de antecedência para que o sabor fique mais apurado.

Rosbife com molho pesto



Ingredientes

500 g de rosbfie fatiado fininho
Molho pesto a gosto
Parmesão ralado grosso ou em lascas

Ingredientes do molho pesto

3 molhes de manjericão - somente as folhas, lavadas e escorridas
2 dentes de alho
200 ml de de azeite
50 g de castanha de caju
80 g de queijo parmesão ralado
1 colher de chá de suco de limão
Sal a gosto

Modo de preparo do molho pesto

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e processe até formar uma pasta homogênea.

Modo de preparo do rosbfie

Disponha o rosbfie em um prato ou vidro, cubra com o molho e polvilhe com o parmesão ralado.

Sirva com torradinhas e pães.

Obs. O molho pesto pode ser comprado pronto ou preparado em casa - veja uma receita no WWW.aromasesabores.com

Torradinhas de pão árabe



Ingredientes

Pão árabe
Manteiga derretida ou azeite
Sal
Ervas ou temperos a gosto

[Aprenda como fazer chips de pastel para servir com patês, etc.](#)

Modo de preparo

Corte o pão árabe do tamanho que quiser e abra cada pedaço do pão ao meio.

Pincele com azeite ou manteiga.

Se desejar tempere com ervas, alho, sal, páprica, etc.

Leve ao forno baixo e asse até que doure ligeiramente tomando cuidado para não queimar! Deixe esfriar e guarde em pote hermético.

Batatinha calabresa



Ingredientes

- 1 kg de batata bolinha
- 1 cebola grande picadinha
- 4 dentes de alho picadinhos
- ½ xícara de salsa fresca picada
- 1 colher de chá de orégano
- 150 ml de azeite
- 1 colher de chá de coentro em grão
- 1 colher de chá de cominho em grão
- Sal e pimenta-do-reino branca à gosto
- 1 colher de chá de pimenta calabresa (ou a gosto)
- 100 ml de vinagre branco

Modo de preparo

Cozinhe as batatas com casca em bastante água. Escorra e borrife 50 ml de vinagre por cima das batatas ainda quentes.

No azeite frite as sementes de cominho e coentro até que emitam aroma, acrescente o alho e a cebola e refogue até ficar a cebola ficar macia, junte os outros temperos e refogue por mais 2 minutos.

Acrescente as batatas, misture bem e acrescente sal a gosto. Misture ao restante do vinagre.

Armazene em pote fechado em geladeira. Se possível prepare com antecedência de alguns dias para que o sabor penetre bem nas batatas.

Caponata



Ingredientes

2 berinjelas médias
1 pimentão vermelho
1 pimentão amarelo
1 abobrinha média
6 dentes de alho com casca
1/4 de xícara de azeite
1 colher de sopa de orégano
Sal a gosto
Outras ervas a gosto (tomilho, alecrim, etc)
100 g de passa sem caroço

Ingredientes do molho

1/4 de xícara de azeite
1/2 colher de sopa de mostarda dijon
1/2 colher de sopa de mel
1 colher de sopa de vinagre
Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Coloque as passas de molho em água quente por 20 minutos e reserve. Corte todos os legumes em cubos ou tirinhas. Coloque-os em uma assadeira junto com dentes de alho, polvilhe com o orégano e ervas, tempere com sal e azeite. Leve ao forno médio por aproximadamente 30 minutos, adicione as passas, misture e tampe com papel laminado - volte ao forno por mais 30 minutos ou até que os legumes estejam bem cozidos. Retire os dentes de alho, descasque e amasse-os, misture com os outros ingredientes do molho. Junte o molho com os legumes, mexa bem e corrija o sal. Armazene em pote bem fechado na geladeira.

Sirva em temperatura ambiente com torradas ou pães.

Mussarela de búfala e tomates



Ingredientes

Mussarela de búfala
Tomate cereja
Azeite temperado a gosto

Ingredientes do tempero

100 ml de azeite extra virgem
1 colher de chá rasa de páprica (doce ou picante a gosto)
1 colher de sopa de orégano
1 colher de chá de alho picado e tostado (feito em casa ou comprado pronto)
1 pitada de pimenta-do-reino

Modo de preparo do tempero

Misture todos os ingredientes e regue seu queijo e tomatinhos.

Modo de preparo

Coloque em uma travessa bonita ou taça a mussarela, os tomatinhos e regue com o molho.

Molho de tahine



Ingredientes

- 1/4 de xícara de azeite
- 1/2 xícara de tahini
- suco de um limão
- 1 dente de alho cru amassado
- 1/2 colher de chá de páprica
- Pimenta-do-reino branca a gosto
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/2 xícara de água gelada

Modo de preparo

Leve todos os ingredientes ao liquidificador. O molho deve ficar sedoso e com consistência parecida com maionese. Acrescente salsinha a gosto, se desejar.

Sirva com mini legumes - baby cenoura, tomate cereja e/ou com vegetais crus: talos de aipo, pimentão vermelho, etc.

Também pode ser usado em sanduíches e canapés.