



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

24 Receitas fáceis

Andréa Pötsch

Conteúdo

Entradas e acompanhamentos

Musse de salaminho
Batatas assadas com alecrim e limão
Torta de liquidificador integral com pastrami
Abobrinha de forno com tomates
Pão de alho
Couve-flor gratinada
Salada de alface, copa, amêndoas e maçã
Salpicão de frango

Doces

Creme de abacate
Palha italiana
Amendoim de confeiteiro
Kulfi de manga - sorvete indiano
Peras com especiarias e gergelim
Cookies de chocolate
Muffin de maracujá poppy
Bolo de chocolate de liquidificador com azeite

Pratos principais

Frango empanado sem glúten
Frango de forno fácil
Estrogonofe de frango
Quibe de bandeja
Salmão com alcaparras e champignon
Penne com couve-flor e brócolis
Carne com brócolis
Parangolé de batatas

[Não deixe de visitar a coluna COZINHA FÁCIL do blog, com muito mais receitas como essas](#)

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

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 torradinhas e pães.

Batatas assadas com alecrim e limão



Ingredientes

- 4 batatas médias com casca - lavadas e cortadas em gomos
- 2 colheres de sopa de azeite
- Folhas de um ramo de alecrim picadinhas
- Casca ralada de um limão
- Pimenta-do-reino a gosto
- Sal e ervas secas a gosto

Modo de preparo

Pincele as batatas com o azeite, polvilhe com os temperos e o sal e coloque em tabuleiro untado em uma só camada. Leve ao forno quente por aproximadamente 30 minutos ou até que dourem e cozinhem.

Dica: seque as batatas antes de usar para que o azeite incorpore bem e o tempero fixe na batata.

[Veja também como ficam essas batatas assadas com tempero picante](#)

Torta de liquidificador integral



Ingredientes da massa

- 2 ovos inteiros
- 2 xícaras de leite
- 1 xícara de óleo
- 1 xícara de farinha de trigo branca
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó
- 1 colher de chá cheia de sal
- 1/2 colher de café de noz moscada
- 1/2 colher de café de pimenta-do-reino branca
- 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado fino

Ingredientes do recheio

- 2 cebolas médias em cubinhos
- 2 dentes de alho picadinhos
- 50 ml de azeite
- 300 g de pastrami picadinho

Modo de preparo do recheio e da massa

Aqueça o azeite em uma frigideira e refogue a cebola até ficar transparente, adicione o alho e refogue até ficarem levemente dourados. Acrescente o pastrami e misture bem. Prove o sal e reserve.

Para a massa: bata todos os ingredientes no liquidificador.

Montagem e finalização da torta

Unte um tabuleiro pequeno com manteiga e polvilhe com farinha. Faça uma camada com metade da massa da torta e coloque o recheio. Espalhe por cima o restante da massa. Leve a torta ao forno médio pré-aquecido por aproximadamente 35 minutos ou até que asse e doure ligeiramente.

Abobrinha de forno com tomate



Ingredientes

- 2 cebolas médias em fatias finas
- 4 dentes de alho em fatias finas
- 1 abobrinha grande em rodela finas
- 3 tomates médios em rodela finas
- Parmesão ralado a gosto
- Ervas a gosto
- Azeite
- Sal e pimenta-do-reino

Modo de preparo

Espalhe em um refratário as cebolas em fatias e os dentes de alho. Por cima faça uma camada intercalando rodela de abobrinha com rodela de tomate como na foto abaixo.

Polvilhe com ervas a gosto, sal e pimenta-do-reino e regue com azeite.

Por cima polvilhe com queijo ralado.

Leve ao forno por aproximadamente 40 minutos ou até que os legumes estejam cozidos e o queijo gratinado.

Pão de alho



Ingredientes

- 10 pães franceses cortados em fatias mas sem desgrudar umas das outras (como na foto)
- 100 g de manteiga amolecida
- 200 g de maionese
- 1 cabeça de alho - dentes espremidos ou picadinhos
- Sal e salsa fresca a gosto (ou orégano)

[Conheça também o pão recheado tipo ouriço](#)

Modo de preparo

Misture bem a maionese com a manteiga e o alho, tempere com salsa e sal.

Besunte bem os pães com a pasta de alho por dentro e por fora e guarde-os em um saco plástico fechado na geladeira.

Antes de servir asse os pães em forno médio (ou em churrasqueira - pode ser no espeto ou sobre a grelha) até que fiquem dourados por fora e a manteiga/maionese fique derretida por dentro.

Couve-flor gratinada



Ingredientes

- 1 couve-flor pequena
- 1 caixa de creme de leite
- 2 colheres de sopa de maionese
- 50 g de queijo parmesão ralado
- 2 colheres de chá de cebola torrada desidratada (comprada pronta)
- 1/2 colher de chá de páprica
- 2 colheres de sopa de leite
- Sal e noz moscada a gosto

Modo de preparo

Cozinhe a couve-flor, escorra bem e coloque em um refratário.

Misture os outros ingredientes e coloque a mistura por cima da couve.

Leve o prato ao forno quente até dourar.

[Veja que delícia essa couve-flor assada inteira](#)

Salada de alface com copa, amêndoas e maçã



Ingredientes para a salada

1 alface americana
1 maçã em cubinhos
Amêndoas tostadas em lascas
1/3 de xícara de folhas de hortelã
100 g de copa fatiada em tirinhas

Ingredientes para o vinagrete

2 colheres de sopa de vinagre
6 colheres de sopa de azeite
uma pitada de sal
pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes da salada em uma saladeira

Para fazer o vinagrete: com um batedor de arame (fouet) misture no vinagre o azeite em fio batendo sempre até o molho engrossar, tempere com sal e pimenta.

Sirva a salada com o molho vinagrete ou outro de sua preferência.

[Não perca uma deliciosa salada feita com somente 3 ingredientes](#)

Salpicão de frango



Ingredientes para o molho

- 1 vidro de maionese de 500 g
- 1 caixa de creme de leite de 200 g
- 50 ml de azeite
- 1 cubo de caldo de frango ou de legumes dissolvido em 1 colher de sopa de água (ou um pouco do caldo concentrado do cozimento do frango)
- 1 cebola pequena
- 1/2 xícara de salsinha picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Ingredientes para o salpicão

- 3 latas de ervilha escorrida
- 3 latas de milho escorrido
- 1 kg de cenouras
- 600 g de presunto em cubinhos (ou frango desfiado)
- 1 embalagem de batata palha - 140 g

Modo de preparo

Descasque e rale as cenouras no ralo grosso ou processador. Ferva uma panela com água e sal, coloque as cenouras raladas e deixe ferver por um minuto. Escorra bem, deixe esfriar um pouco e reserve.

Bata no liquidificador os ingredientes do molho. Misture o molho com a cenoura, o presunto, o milho e a ervilha e armazene em pote fechado na geladeira.

Na hora de servir cubra com a batata palha

Frango empanado sem glúten



Ingredientes

- 1 kg de filé de peito de frango cortados em bifes finos
- 1 pote de iogurte natural
- 2 colheres de chá de páprica
- 2 dentes de alho picadinhos
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher de chá de orégano ou ervas a gosto
- 1 xícara de granola sem glúten
- 1/2 xícara de parmesão ralado
- Azeite ou óleo para untar o tabuleiro

Modo de preparo

Misture o iogurte com a páprica, as ervas, o alho, sal e pimenta. Besunte os filés de frango com a mistura de iogurte e deixe marinando por pelo menos uma hora ou de um dia para o outro na geladeira.

Triture a granola grosseiramente em um processador e misture com o parmesão ralado. Passe os filés pela mistura apertando bem para formar uma crosta.

Unte um tabuleiro e disponha os filés separadamente. Leve ao forno quente pré-aquecido por aproximadamente 15 minutos ou até dourarem por baixo. Vire os filés e deixe no forno por mais 10 minutos.

Frango de forno fácil



Ingredientes

- 1 kg de pedaços de frango com osso - limpos e sem pele
- 5 colheres de sopa de molho de tomate pronto
- 3 colheres de sopa de Vinagre de Jerez
- 1/2 colher de sopa de mostarda dijon
- 2 colheres de sopa de Azeite
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de chá de orégano
- 1 colher de chá rasa de páprica picante (ou a gosto)
- 1/2 colher de chá de sal

Modo de preparo

Para fazer a marinada misture bem todos os ingredientes com exceção do frango.

Faça dois cortes em cada pedaço do frango indo da superfície até o osso para que o tempero penetre melhor.

Misture o frango com o tempero e deixe marinando de véspera em geladeira ou em temperatura ambiente por até duas horas.

Coloque o frango junto com a marinada em uma assadeira e leve ao forno médio por aproximadamente 40 minutos ou até que o frango fique cozido e macio. Sirva quente com o acompanhamento de sua preferência.

Estrogonofe de frango



Ingredientes

- 1 kg de filé de peito de frango cortado em tiras bem fininhas
- 1 cebola grande picadinha
- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de óleo de soja
- Sal a gosto
- 1/3 de xícara de vinho branco seco
- 2 colheres de sopa de ketchup
- 1 pitada de molho inglês
- 100 g de champignon fatiado
- 1 lata de creme de leite
- 1 colher de sopa rasa de farinha de trigo

[Veja aqui uma receita parecida com estrogonofe e muito fácil também.](#)

Modo de preparo

Misture bem farinha de trigo com o creme de leite e reserve.

Derreta a manteiga e o óleo em uma panela ou frigideira bem grande. Acrescente a cebola e deixe dourar ligeiramente em fogo baixo.

Aumente o fogo e acrescente o frango, refogue rapidamente até que cozinhe. O frango deve cozinhar rapidamente sem soltar muita água para que fique macio.

Acrescente sal a gosto e o vinho branco e deixe ferver por alguns minutos até que o cheiro forte de álcool desapareça. Acrescente o ketchup, o molho inglês e o champignon.

Adicione o creme de leite misturado com a farinha, misture, deixe aquecer bem e sirva.

Quibe de bandeja



Ingredientes

- 1 kg de carne moída sem gordura
- 1 xícara de trigo para quibe
- 3 colheres de sopa de hortelã fresca picada
- 1 colher de chá de sumagre (ou uma colher de sopa de suco de limão)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de tempero sírio
- 1 cebola grande picadinha
- 1/2 xícara de azeite

Modo de preparo

Deixe o trigo de molho em água por no mínimo 2 horas, escorra bem e reserve.

Unte um tabuleiro pequeno com parte do azeite e reserve.

Misture bem a carne com todos os temperos e duas colheres de sopa de azeite e amasse bem.

Distribua a carne no tabuleiro e regue com o restante do azeite.

Leve ao forno moderado por aproximadamente 30 minutos ou até que cozinhe e doure ligeiramente.

Corte e sirva.

Salmão com alcaparras e champignon



Ingredientes

- 1 kg de filé de salmão limpo e cortado em tiras largas
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Suco de 1/2 limão
- 200 g de champignon picado ou em fatias
- 1 vidro pequeno de alcaparras (90 g)
- 2 dentes de alho picados
- 50 ml de azeite
- 50 g de manteiga sem sal
- 1/2 molhe de salsa picadinha

Modo de preparo

Tempere os filés de salmão com o suco de limão, sal e pimenta a gosto. Deixe descansar por 30 minutos e grelhe os filés em azeite até que fiquem cozidos.

Prepare o molho

Doure o alho em um pouco de azeite em fogo bem baixo, misture com a manteiga, o restante do azeite, o champignon e as alcaparras e deixe a manteiga derreter. Retire do fogo e acrescente a salsa picada, tempere com sal a gosto e sirva sobre os filés de peixe.

[Veja também esse salmão de festa feito com amêndoas](#)

Penne com brócolis e couve-flor



Ingredientes

- 500 g de penne
- 1 litro de leite integral
- 1 cebola média picadinha
- 50 g de manteiga
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- noz moscada ralada e sal a gosto
- 100 g de parmesão ralado (ou outro queijo de sua preferência - eu teria feito com gruyère caso tivesse um pedaço em casa)
- 1 couve-flor pequena cortada em floretinhos
- 1 brócolis pequeno cortado em floretinhos (usei o americano)

Modo de preparo

Cozinhe o penne em água e sal, escorra e reserve.

Cozinhe o brócolis e a couve-flor ao dente. Não deixe cozinhar demais senão vão se desmanchar no molho.

Separadamente prepare o molho branco: refogue a cebola na manteiga até ficar transparente, adicione o trigo, mexa bem e acrescente o leite. Deixe ferver e engrossar.

Junte o queijo ao molho, tempere com sal e noz moscada a gosto e junte os legumes. Deixe ferver.

Sirva a massa com o molho e mais parmesão, se desejar.

Carne com brócolis



Ingredientes

- 1 kg de alcatra ou filé mignon
- 5 colheres de sopa de shoyu
- 1 colher de sopa de saquê mirim
- 1 cebola média picadinha
- 2 colheres de sopa de óleo de soja
- 1 brócolis grande em floretes pequenos
- 100 g de champignon em fatias
- 1/2 xícara de caldo de carne
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

[Gosta de carne tipo chinesa? Com abobrinha também fica uma delícia, veja aqui](#)

Modo de preparo

Corte a carne em pedaços compridos e finos para que possa ser fatiada em mini bifinhos como a carne da foto). Leve a carne ao congelador até que endureça um pouco e corte em fatias bem finas.

Misture o saquê com 2 colheres de sopa de shoyu e misture com a carne, deixe a carne marinando em geladeira por algumas horas ou de um dia para o outro.

Doure a cebola no óleo, acrescente a carne em fogo bem alto e frite até que doure um pouco. Acrescente o restante do shoyu, o caldo de carne, sal e pimenta a gosto e o brócolis. Cozinhe até que o brócolis fique ao dente, acrescente o champignon, ferva outra vez e está pronta!

Parangolé de batatas



Ingredientes

- 4 batatas (ou 2 batatas e 2 inhames) em cubos e cozidas com sal
- 200 g de presunto (ou qualquer outro tipo de frio) cortado em cubinhos
- 1 tomate em cubos
- 1/2 lata de ervilhas
- 100 g de ricota em cubos (ou queijo minas)
- 1 cebola picadinha e refogada no azeite
- Azeite para regar
- Ervas e sal a gosto
- 2 colheres de sopa de requeijão cremoso
- Queijo minas padrão (ou o que quiser para cobrir e gratinar)

Modo de preparo

Misture as batatas com ervilhas, frios, ricota e cebola.

Tempere com sal, ervas e azeite.

Coloque colherinhas de requeijão por cima e cubra com o queijo minas padrão ou outro que derreta bem.

Leve ao forno quente para gratinar.

Creme de abacate



Ingredientes

- 1 abacate médio maduro
- 1/2 xícara de leite condensado
- 1/2 colher de sopa de raspas da casca de limão
- 2 colheres de sopa de açúcar (ou a gosto)
- 8 pedras de gelo

Modo de preparo

No liquidificador ou mixer elétrico bata o abacate com o açúcar, leite condensado e raspas de limão - não adicione nenhum líquido.

Com o liquidificador ligado adicione uma ou duas pedras de gelo por vez e bata até que o creme fique homogêneo e bem gelado.

Sirva imediatamente.

[Milkshake de abacate também é bom demais! Veja como fazer.](#)

Palha italiana



Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 colher de café de canela
- 1 pacote de biscoito maisena esmigalhado

[Veja também como é minha receita de palha italiana especial feita com amêndoas e chocolate em barra.](#)

Modo de preparo

Leve ao fogo em uma panela o leite condensado com o cacau e a canela e cozinhe mexendo sempre para fazer um brigadeiro. Eu deixo no fogo por aproximadamente 5 minutos depois que o doce soltar do fundo da panela.

Misture imediatamente com o biscoito bem esmigalhado.

Coloque o doce em uma superfície untada com manteiga e espalhe-o bem formando um retângulo. Para dar o formato cubra o doce com papel manteiga ou filme plástico para não grudar nem queimar a mão e modele ainda quente. O doce mesmo quando quente é bem duro.

Deixe esfriar, corte em quadrados ou losangos e polvilhe com açúcar de confeiteiro.

Amendoim de confeito



Ingredientes

- 500 g de amendoim cru e com casca
- 500 g de açúcar
- 1 colher de sopa de hocolate em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1/2 copo de água

Modo de preparo

Leve todos os ingredientes ao fogo em uma panela larga ou tacho.

Deixe ferver mexendo de vez em quando.

A água vai secar e quando estiver bem seco e com uma aparência fosca retire do fogo e coloque na bancada ou em um tabuleiro.

Deixe esfriar e armazene em pote bem fechado.

Kulfi de manga - sorvete indiano



Ingredientes

- 3 xícara de poupa de manga em cubos (aproximadamente 2 mangas haden médias)
- 1 lata de leite condensado
- 200 g de creme de leite
- 4 cardamomos em pó (1 colher de café)
- 2 colheres de suco de limão (ou a gosto)

[Veja também um delicioso e refrescante sorvete de goiaba](#)

Modo de preparo

Bata no liquidificador a manga, o leite condensado, o suco de limão e o creme de leite. Coe se a manga for fibrosa.

Misture o cardamomo e leve o sorvete à sorveteira ou ao congelador/freezer.

Se desejar um sorvete mais cremoso leve a mistura outra vez ao liquidificador depois de 1 hora no freezer e congele outra vez.

Peras com especiarias e gergelim



Ingredientes

- 4 peras sem casca, cortadas em quartos
- 100 g de açúcar
- 50 g de manteiga
- 50 ml de suco concentrado de maracujá
- 1/5 colher de chá de cinco especiarias chinesas
- 1/2 colher de sopa de gergelim tostado

Modo de preparo

Derreta a manteiga com o açúcar e deixe dourar ligeiramente, acrescente as especiarias, as peras, o suco de maracujá e 50 ml de água

Deixe ferver e cozinhe até que as peras fiquem macias e a calda engrosse. Polvilhe com gergelim e sirva.

obs. As cinco especiarias chinesas são uma mistura de funcho, pimenta de sichuan (ou pimenta-do-reino), anis estrelado, canela, cravo e pimenta-da-jamaica.

Cookies de chocolate



Ingredientes

100 g de manteiga
½ xícara de açúcar
½ xícara de açúcar mascavo fino
1 ovo
1 colher de chá de extrato de baunilha
1 e ¼ de xícara de farinha de trigo
½ colher de chá de sal
½ colher de chá de fermento químico em pó
½ colher de chá de bicarbonato
250 g de chocolate ao leite picado

Modo de preparo

Bata a manteiga com os açúcares, os ovos e a baunilha até que a mistura fique esbranquiçada. Misture bem com a farinha, o fermento e o bicarbonato.

Acrescente o chocolate picado e leve à geladeira por aproximadamente 30 minutos ou até que consiga fazer bolinhas com a massa.

Forme bolas com a massa do tamanho desejado e coloque em um tabuleiro deixando um bom espaço entre elas (o biscoito cresce e esparrama).

Leve ao forno médio por aproximadamente 10 minutos ou até que comece a dourar.

Muffin de maracujá poppy



Ingredientes

- 120 g de iogurte natural
- 80 g de poupa de maracujá fresco com sementes
- 1/2 colher de chá bem rasa de cúrcuma
- 2 ovos de tamanho grande
- 125 g de manteiga derretida
- 180 g de açúcar
- 230 g de farinha de trigo
- 1/2 colher de chá de bicarbonato
- 1 colher de chá de fermento químico em pó

[Veja também os deliciosos muffins de banana, clique aqui.](#)

Modo de preparo

Bata no liquidificador o iogurte com o maracujá até que as sementes se desmanchem um pouco. Misture com os ovos e a manteiga derretida. Reserve.

Misture todos os ingredientes secos e junte a mistura de maracujá.

Coloque a massa em forminhas para muffins untadas e enfarinhadas ou cobertas com formas de papel.

Asse em forno médio pré-aquecido por aproximadamente 15 minutos ou até que um palito inserido no centro do bolinho saia limpo.

Bolo de chocolate de liquidificador com azeite



Ingredientes

- 2 xícaras de açúcar
- 3 ovos inteiros
- 3/4 de xícara de azeite
- 1 xícara de água fervente
- 1 xícara de chocolate em pó
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de café de canela em pó

Modo de preparo

Bata no liquidificador os quatro primeiros ingredientes. Peneire o chocolate, a farinha e o fermento, adicione a canela e misture. Acrescente os ingredientes líquidos que foram batidos no liquidificador aos ingredientes secos e misture bem. Levar ao forno médio pré-aquecido em tabuleiro untado com azeite e enfarinhado. Asse por aproximadamente 30 minutos ou até que um palito enfiado no centro saia limpo.

Calda

Leve ao fogo 1 xícara de açúcar, 1/2 xícara de chocolate em pó e 1/3 de xícara de leite, deixe ferver e cozinhe por 5 minutos. Distribua a calda sobre o bolo ainda quente.