

LIVRO

das

Sopas



Saladas



GRUPO RAMOS FERREIRA





LIVRO

das
Sopas



Saladas



GRUPO RAMOS FERREIRA







RECEITAS PARA O SUCESSO III

SOPAS E SALADAS

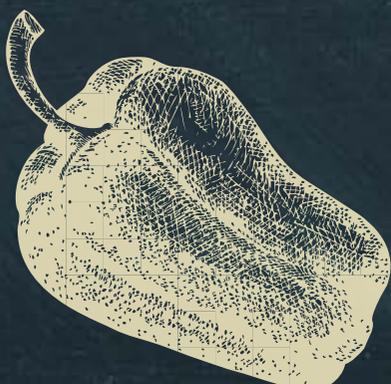
Conhece com certeza o conto da sopa de pedra recolhida por Teófilo Braga. Nesta história um frade, a quem foi negada ajuda na casa de uns lavradores abastados, usou de astúcia dizendo que ia preparar uma sopa com uma simples pedra. A curiosidade da gente da casa foi cedendo à medida que o frade ia acrescentando à água onde fervia a pedra, inúmeras iguarias que lhes ia pedindo. No fim, como a sopa tinha um pouco de tudo, ficou excelente. Este é um conto tradicional português que simboliza que os componentes do sucesso dependem do espírito empreendedor e da criatividade. Dois ingredientes de que muito nos orgulhamos.

Este livro sobre sopas e saladas aparece na sequência de dois já editados: "Sobremesas" de 2012 e "Entradas e acepipes" de 2013. De registar também que a ideia inicial teve lugar num almoço de colaboradores da Ramos Ferreira. Genial! E esta edição, que agora chega às suas mãos, é o exemplo de como a partilha é fundamental para que qualquer obra tenha sucesso. Vivências de colaboradores que estão em Portugal, em Angola, no Gana, em Moçambique ou na Argélia acrescentam a este livro experiências enriquecedoras e até pitorescas sob forma de receitas, com algo absolutamente essencial que gostamos de cultivar: o tempero da vida.

De facto, no Grupo Ramos Ferreira valorizamos a partilha do conhecimento num ambiente de trabalho único, em que cada um sente que o seu contributo, tal como um ingrediente da tal sopa de pedra, é absolutamente fundamental e acrescenta valor inestimável.

Onde quer que estejamos, neste Natal queremos aprimorar o sabor do prato da casa, numa alegoria onde cabe uma aventura culinária caseira, percebendo que, apesar de estarmos em várias geografias e separados por muitos quilómetros, sabemos-nos reencontrar ao redor de coisas tão simples como uma receita de sopa ou salada, mas que é afinal o reflexo daquilo que nos trouxe até aqui: a partilha saudável de experiências de gente que ama aquilo que faz.

Bom Natal, boas receitas e um saboroso Novo Ano.





MENU

Receitas de Portugal



12

CREME DE COURGETTE

SARA PRATA

19

CANJINHA DA D. ALZIRA

HUGO FERREIRA

13

SALADA DE VERÃO

SARA PRATA

20

"H'SOU AUX BOULETTES"

SOPA TRADICIONAL TUNISIANA
COM MINI ALMÔNDegas DE VITELA

TAHA MELLOULLI

14

CREME DE MARISCO ACOMPANHADO
DE PATE DE DELÍCIAS E TOSTINHAS

JOAQUIM COSTA

21

PAPAS DE SARRABULHO À MODA
DA AVÓ ISAURA ACOMPANHADA DE
ROJÕEZINHOS E BROA

CLAUDIA VALE

15

SALADA RATATUI AFRICANA

DANIEL FERREIRA E CARLA FERREIRA

22

SOPA RÚSTICA ACOMPANHADA DE
BROA E VINHO DE VILA REAL

ARIANA FERREIRA

16

SOPA DO MAR

SARA PRATA

23

CALDO VERDE ACOMPANHADO
DE BROA E CHOURIÇO

RUI FERREIRA

17

SOPA DO MAR COM ESPARGOS

JOÃO SANTOS

24

SALADA DE ATUM COM UM
MIMINHO DE CHOCOLATE

LISETTE CARVALHO

18

SALADA MULTICOLOR DE VERÃO

EDUARDO RELVAS

25

SALADA DE CAMARÃO

SOLANGE CORREIA

26

SOPA À LAVRADOR ACOMPANHADA
DE BROA E AZEITONAS

DELFINA ROBALINHO

29

SALADA HAVAIANA COM MOLHO
COCKTAIL

ANDREIA SILVA

27

SALADA DE TOMATES RECHEADOS
COM REQUEIJÃO E PRESUNTO

SÍLVIO ROCHA

30

SOPA À ANTIGA PORTUGUESA
COM MORCELA DAS BEIRAS,
BROA E AZEITONAS

ANA DUARTE

28

SOPA DE PEIXE

ISABEL GIESTA

31

SALADA MISTA

MARINA GOMES

Receitas de Angola



34

SALADA SOBA DE FRANGO

NELSON MARQUES

36

SALADA DE GRÃO-DE-BICO

MARCELINA QUIANGO

35

SOPA DE CERVEJA

MARCELINA QUIANGO

Receitas da Argélia



38

SOPA FIM-DE-SEMANA

ANTÓNIO SILVA

39

SOPA DE ALHO FRANCÊS
E CENOURA À MODA TOUAREG

MARCO MAGALHÃES

40

SOPA DE PEIXE
ARNALDO RAPOSO

43

SALADA CÉSAR
RICARDO RIBEIRO

41

SALADA SHARE
MARCO FRUTUOSO

44

SOUPE DE POISSON
BOUZID AICHA

42

SALADA DE OVINHOS
E QUEIJO MOZZARELLA
ANA ÉVORA

Receitas do Gana



46

SOPA DE LEGUMES
À EQUIPA DO GANA
MANUEL OLIVEIRA

47

SALADA FRIA À EQUIPA DO GANA
ANDRÉ OLIVEIRA

Receitas de Moçambique

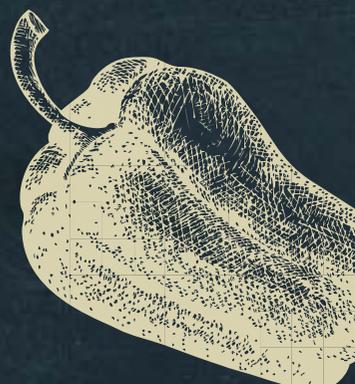
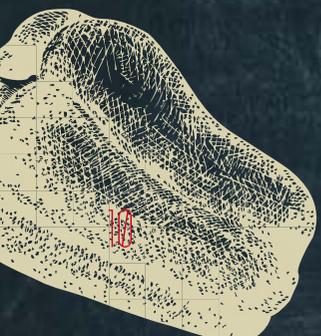
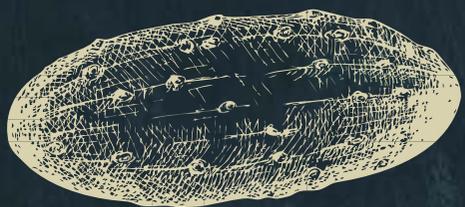
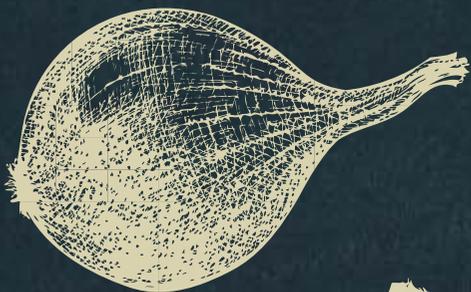
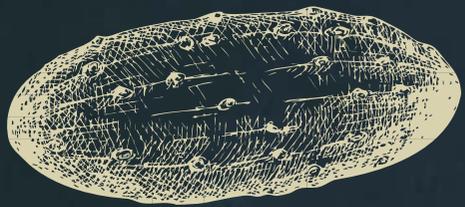


50

SOPA DE LEGUMES COM COCO
CARLOS ENES

51

SOPA DE CARNE DE VACA
JOAQUINA NHACA



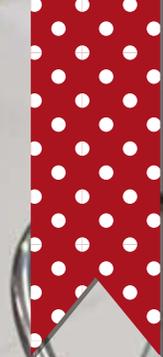


Receitas de Portugal



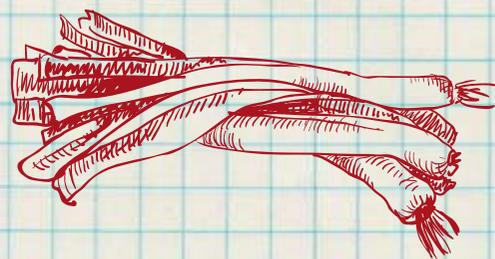


9,20
CLASSIFICAÇÃO



Crème de Courgette

SARA PRATA



INGREDIENTES

- 1 CEBOLA
- 2 DENTES DE ALHO
- 30 GR AZEITE
- 2 COURGETTES GRANDES
- 2 ALHOS FRANCESES (PARTE BRANCA)
- 1 OVO
- ÁGUA Q.B.
- SAL Q.B.

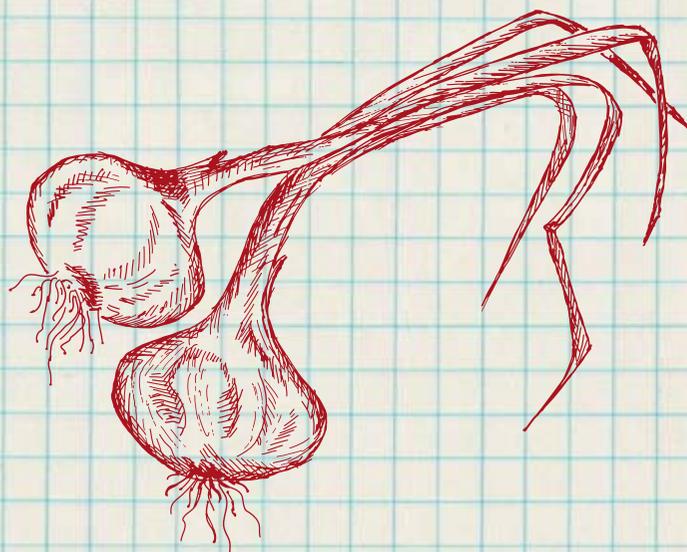
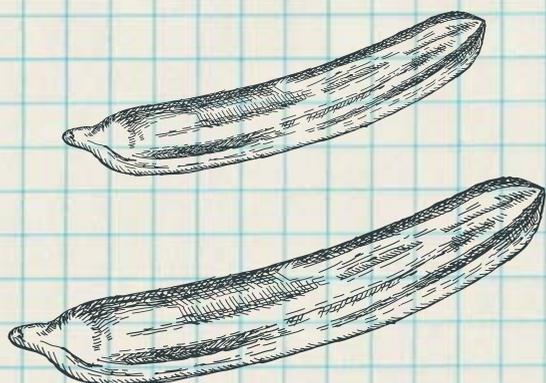
RECEITA

COLOQUE A CEBOLA, OS ALHOS E O AZEITE NO ROBOT DE COZINHA E PIQUE 5 SEG/VEL 5. REFOGUE 5 MIN/VAROMAVEL 1.

ENVOLVA O OVO EM PELÍCULA ADERENTE E COLOQUE NO TABULEIRO VAROMA DO ROBOT DE COZINHA.

COLOQUE NO COPO A COURGETTE E O ALHO FRANCÊS, CORTADA EM CUBOS. ADICIONE ÁGUA ATÉ COBRIR OS LEGUMES, COLOQUE A VAROMA, E PROGRAME 30 MIN/100°/VEL 1. TRITURE 1 MIN/VEL 7, FAÇA-O PROGRESSIVAMENTE VEL 3, 5, 7.

BOM APETITE!!!





8,78
CLASSIFICAÇÃO



Salada de Verão

SARA PRATA

INGREDIENTES

200 GR. MASSA FUSILI
100 GR PRESUNTO
2 FATIAS DE FIAMBRE
1 QUEIJO REQUEIJÃO PEQUENO
1 LATA DE MILHO
1 LATA ATUM
1 TOMATE
2 OVOS
FOLHAS DE ALFACE A GOSTO
MOLHO VINAGRETE OU COCKTAIL

RECEITA

COZA A MASSA EM ÁGUA COM SAL E UM FIO DE AZEITE E RESERVE.
CORTE O PRESUNTO, O FIAMBRE EM PEDAÇOS, JUNTE O ATUM E O MILHO E MISTURE COM A MASSA RESERVADA.
CORTE O TOMATE EM MEIAS LUAS E A ALFACE EM PEDAÇOS E JUNTE AOS RESTANTES INGREDIENTES.
CORTE OS OVOS E ENFEITE COM O QUEIJO POR CIMA.
TEMPERE A GOSTO COM UM DOS DOIS MOLHOS.

BOM APETITE!!!





8,50
CLASSIFICAÇÃO



Creme de Marisco acompanhado de Patê de Delícias e Tostinhas

JOAQUIM COSTA

INGREDIENTES

500 GR DE CAMARÃO
1 DL DE AZEITE
1 CEBOLA
2 DENTES DE ALHO
2 TOMATES
2 COLHERES DE SOPA DE POLPA DE TOMATE
2 COLHERES DE SOPA DE PÃO RALADO
ÁGUA
SAL Q.B.
PIMENTA Q.B.



RECEITA

COMECE POR LEVAR AO LUME OS CAMARÕES A COZER EM ÁGUA TEMPERADA COM SAL E PIMENTA.

DEPOIS DE COZIDOS, PASSE POR ÁGUA FRIA PARA ARREFECER.

DESCASQUE OS CAMARÕES E RESERVE AS CASCAS, AS CABEÇAS E O MIOLO.

JUNTE AS CASCAS, AS CABEÇAS E ALGUM MIOLO AO CALDO DA COZEDURA E PASSE TUDO COM A VARINHA TRITURADORA.

PIQUE OS ALHOS E AS CEBOLAS FINAMENTE.

LEVE A REFOGAR EM AZEITE O ALHO, AS CEBOLAS, O TOMATE E A POLPA DE TOMATE.

JUNTE O RESTO DO MIOLO DE CAMARÃO E DEIXE ESTUFAR UM POUCO.

PARA O MESMO TACHO, VERTA COM A AJUDA DE UMA REDE, O CALDO OBTIDO DAS CASCAS, CABEÇAS E MIOLO.

ADICIONE O PÃO RALADO Q.B. PARA ESPESAR.

RETIFIQUE OS TEMPEROS SE NECESSÁRIO E SIRVA COM MIOLO DE CAMARÃO E AS TOSTAS.

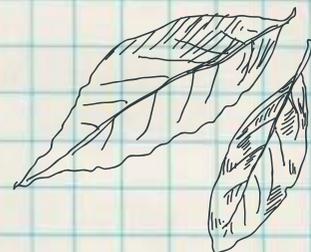




9,20
CLASSIFICAÇÃO

Salada Ratatui Africana

DANIEL FERREIRA E CARLA FERREIRA



INGREDIENTES

- 3 CEBOLAS
- 3 TOMATES
- 3 ABOBRINHAS ITALIANAS
- 1 BERINGELA GRANDE
- 1 PIMENTÃO VERMELHO
- 2 DENTES DE ALHO
- 1 FOLHA DE LOURO
- MANJERICÃO FRESCO A GOSTO
- AZEITE DE OLIVA A GOSTO
- SAL E PIMENTA A GOSTO

RECEITA

CORTE A BERINGELA E A ABOBRINHA EM RODELAS FINAS E O TOMATE EM CUBOS.

RETIRE AS SEMENTES DO PIMENTÃO E PIQUE EM TIRAS.

COLOQUE O AZEITE DE OLIVA NA PANELA E DEIXE AQUECER, ACRESCENTE AS CEBOLAS CORTADAS EM RODELAS E DEIXE DOURAR LEVEMENTE, EM SEGUIDA PONHA O ALHO PICADO.

JUNTE OS LEGUMES, O LOURO E OS TEMPEROS QUE RESTARAM E MEXA BEM, MAS COM CALMA PARA NÃO AMASSAR OS LEGUMES.

COZINHE EM FOGO BAIXO COM A PANELA SEMI TAMPADA ATÉ QUE OS LEGUMES FIQUEM BEM COZIDOS.

Dica

DEPOIS DE CORTAR A BERINGELA DEIXE DE MOLHO NUMA BACIA COM ÁGUA E UMAS 4 COLHERES DE SOPA DE VINAGRE DURANTE 15 MINUTOS, PARA EVITAR QUE AMARGUE.



9,60
CLASSIFICAÇÃO



Sopa do Mar

SARA PRATA

INGREDIENTES

PARA A SOPA:

- 2 OVOS
- 1 LT. DE ÁGUA
- 60 GR DE ARROZ
- 250 GR DE GAMBAS (INTEIRAS)
- 1 FOLHA DE LOURO
- 500 GR DE MEXILHÃO
- 2 CALDOS DE PEIXE
- 300 GR FILETES DE PEIXE
- 1 COLHER DE SOPA DE COENTROS PICADOS
- 1 MALAGUETA PEQUENA (OPCIONAL)

PARA O REFOGADO:

- 70 GR DE AZEITE
- PIMENTA QB
- 150 GR DE CEBOLA
- 2 DENTES DE ALHO
- 200 GR DE POLPA DE TOMATE
- 100 GR DE PIMENTO VERDE
- 100 GR DE PIMENTO VERMELHO

RECEITA

COLOQUE NO COPO 500 GR DE ÁGUA COM AS CASCAS E AS CABEÇAS DAS GAMBAS E PROGRAME 5 MIM / 100°C / VELOCIDADE 4. COE O LÍQUIDO UTILIZANDO O CESTO E RESERVE-O.

COLOQUE NO COPO LAVADO, OS PIMENTOS, A CEBOLA, O ALHO E PIQUE 5 SEG / VELOCIDADE 5.

JUNTE A POLPA DE TOMATE E TRITURE TUDO 15 SEG / VELOCIDADE 7.

ADICIONE O AZEITE E PROGRAME 7 MIN / 100°C / VELOCIDADE 1.

QUANDO TERMINAR O TEMPO JUNTE 500 GR DE ÁGUA, OS CALDOS, A FOLHA DE LOURO, A MALAGUETA, A PIMENTA E O CALDO RESERVADO DAS GAMBAS (FUMET) E PROGRAME 7 MIN / VAROMA / VELOCIDADE 1.

ENTRETANTO LAVE OS MEXILHÕES, ENVOLVA OS OVOS EM PELÍCULA ADERENTE E JUNTAMENTE COM O PEIXE COLOQUE TUDO NO RECIPIENTE VAROMA.

QUANDO TERMINAR O TEMPO ADICIONE O ARROZ NO COPO, COLOQUE O RECIPIENTE VAROMA E PROGRAME 15 MIN / VAROMA / VELOCIDADE 1

QUANDO TERMINAR RETIRE O RECIPIENTE VAROMA, DEITE AS GAMBAS NO COPO E DEIXE REPOUSAR DURANTE 2 MINUTOS (AS GAMBAS IRÃO COZER NESTE TEMPO).

COLOQUE OS MEXILHÕES E O PEIXE PARTIDO AOS BOCADOS NUMA TERRINA, DEITE A SOPA POR CIMA.

ENFEITE COM COENTROS E OVOS CORTADOS ÀS RODELAS.





8,57
CLASSIFICAÇÃO



Sopa do mar com Espargos

JOÃO SANTOS

INGREDIENTES

300 GR DE MEXILHÃO

3 POSTAS DE PESCADA (OU OUTRO PEIXE À SUA ESCOLHA)

300 GR DE CAMARÃO

80 ML DE VINHO BRANCO

1 CALDO DE PEIXE

1 TALO DE AIPO

1 ALHO FRANCÊS

1 CENOURA

1 CEBOLA MÉDIA

1 DENTE DE ALHO

150 GR DE FARINHA

1 PITADA DE PIMENTÃO VERMELHO

1 RAMO DE COENTROS

1 RAMOS DE ESPARGOS

SAL Q.B.

AZEITE Q.B.



RECEITA

COMECE POR COZER A PESCADA EM ÁGUA TEMPERADA DE SAL À QUAL ADICIONOU O CALDO DE PEIXE E, ASSIM QUE ESTIVER QUASE COZIDA, JUNTE O CAMARÃO. APAGUE, RETIRE O PEIXE E O CAMARÃO E COE O CALDO, RESERVANDO-O.

COZA TAMBÉM O RAMO DOS ESPARGOS ATÉ ESTAREM COMPLETAMENTE COZIDOS.

FAÇA UM REFOGADO COM A CEBOLA BEM PICADINHA, JUNTE DEPOIS O ALHO E OS RESTANTES LEGUMES CORTADOS EM CUBOS E DEIXE QUE AMOLEÇAM.

DE UMA SÓ VEZ, DEITE DEPOIS A FARINHA SOBRE O REFOGADO E MEXA BEM ATÉ QUE FIQUE BEM ENVOLVIDA E SEM GRUMOS. REFRESQUE COM O VINHO BRANCO MEXENDO SEMPRE ATÉ CRIAR UM PURÉ GROSSO.

AOS POUCOS VÁ AGORA ADICIONANDO O CALDO RESERVADO E, ASSIM QUE FERVER, TRITURE-O DE MODO A CONSEGUIR UMA SOPA BEM CREMOSA.

DESFAÇA O PEIXE EM LASCAS, DESCASQUE O CAMARÃO E DEITE NA SOPA E ASSIM QUE FERVER JUNTE O MEXILHÃO ATÉ QUE ESTE ABRA.



Dica

PODE SERVIR A SOPA
SIMPLES OU COM TOSTAS
E PERFUMADA COM
COENTROS.



8,30
CLASSIFICAÇÃO



Salada Multicolor de Verão

EDUARDO RELVAS

INGREDIENTES

PÊSSEGO EM CALDA

ALFACE

QUEIJO BRANCO AOS CUBOS

AZEITONAS

MASSA TRICOLOR

FIAMBRE AOS CUBOS

TOMATE CHERRY

CENOURA RALADA

TOSTAS AOS CUBOS

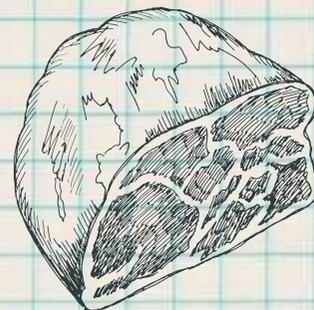
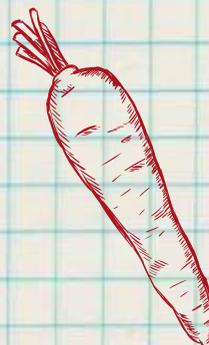
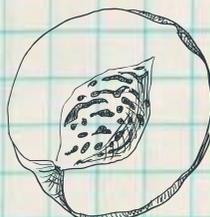
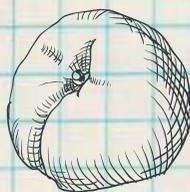
MOLHO DE IOGURTE

RECEITA

PARTIR TUDO AOS QUADRADOS PARA DENTRO DA SALADEIRA.

JUNTAR TUDO NUMA SALADEIRA GRANDE.

COLOCAR O MOLHO A GOSTO E ESTÁ PRONTA A SERVIR.





8,60
CLASSIFICAÇÃO

Canjinha da D. Alzira

HUGO FERREIRA

INGREDIENTES

1 GALINHA INTEIRA

MASSA PEVIDE

AZEITE

SAL

1 CEBOLA GRANDE

RECEITA

NUM TACHO COLOQUE A GALINHA A COZER COM ÁGUA, SAL, UM FIO DE AZEITE E AS CEBOLAS DESCASCADAS.

DEPOIS DA GALINHA COZIDA, RETIRE-A E DESFIE-A.

JUNTE A MASSA PEVIDE AO CALDO E DEIXE COZER.

DEPOIS DE A MASSA ESTAR COZIDA ACRESCENTE O FRANGO DESFIADO E SIRVA.





8,90
CLASSIFICAÇÃO

يستجيب القدر

فلا بد أن

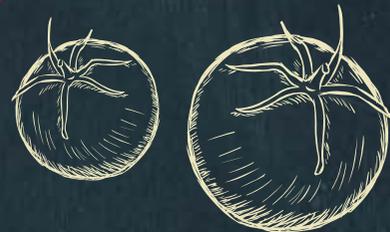
أمر الحياة

إذا الشعب يوما



H'sou Tunisien aux boulette *Sopa Tradicional Tunisiana com Mini Almôndegas de Vitela*

TAHA MELLOULI



INGREDIENTES

300 GR DE VIANDE DE VEAU, HACHÉE

150G FARINE

1 C.À.S DE PÂTE D'AIL

1 CUILLÈRE À SOUPE DE CONCENTRÉ DE TOMATE

1 CUILLÈRE À SOUPE DE HARISSA

1 CUILLÈRE À CAFÉ DE CARVI

1 CUILLÈRE À CAFÉ DE MENTHE SÉCHÉE

1 CUILLÈRE À SOUPE DE VINAIGRE

1 CUILLÈRE À CAFÉ DE TABIL OU CORIANDRE

1 CUILLÈRE À CAFÉ DE PIMENT DE CAYENNE

1 CUILLÈRE À CAFÉ D'HUILE

SEL ET POIVRE

RECEITA

ASSAISONNEZ LA VIANDE HACHÉE AVEC 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE MENTHE SÈCHE, SEL, POIVRE ET 1 PINCÉE DE PIMENT DE CAYENNE, PUIS FAITES DES BOULES DE VIANDE DE LA TAILLE D'UNE PETITE OLIVE.

FAITES REVENIR PENDANT 5 MIN L'AIL, LE CONCENTRÉ DE TOMATE, L'HUILE, L'HARISSA ET LES TOMATES CONCASSÉES.

RAJOUTEZ LA MOITIÉ DES BOULETTES DE VIANDE À LA SAUCE TOMATE, PUIS MOUILLEZ AVEC 1,5 LITRE D'EAU, AJOUTEZ LE CARVI, CORIANDRE ET CUISEZ 10 MIN.

PENDANT CE TEMPS, PRÉPARER UNE PÂTE AVEC LES 150 G DE FARINE UN DEMI VERRE DE THÉ D'HUILE UN ŒUF DU SEL UN PEU D'EAU.

ENROBER LES BOULETTES RESTANTES AVEC LA PÂTE, METTEZ AU FOUR À TEMPÉRATURE MOYENNE 170° PENDANT 15 MINUTES.

DILUEZ LA FARINE DANS UN VERRE D'EAU, FILTREZ POUR ÉLIMINER LES GRUMEAUX, VERSEZ PETIT À PETIT CE MÉLANGE DANS LA SOUPE, CUISEZ 5 MIN OU JUSQU'À CE QUE LA SOUPE DEVIENNE ÉPAISSE COMME UN VELOUTÉ.

AJOUTEZ LE VINAIGRE, LE RESTE DE MENTHE SÈCHE, SALEZ ET POIVREZ ET SERVEZ CHAUD. AVEC LES BOULETTES FARCIES DE VIANDE.



8,40
CLASSIFICAÇÃO

Papas de sarrabulho à moda da Avó Isaura acompanhada de rojõezinhos e broa

CLÁUDIA VALE

INGREDIENTES

PARA ROJÕEZINHOS:

1 KG DE FÊVERAS DE PORCO PARA ROJÕES

ALHO

VINHO BRANCO

PIMENTA

SAL

230 GR DE BANHA DE PORCO

COMINHOS

PARA PAPAS DE SARRABULHO:

1 KG DE COSTELA DE PORCO

FARINHA DE MILHO Q.B

SANGUE DE PORCO Q.B

2 L. DE ÁGUA

COMINHOS

PIMENTA



RECEITA

PREPARAÇÃO ROJÕEZINHOS:

CORTAR AS FÊVERAS AOS CUBOS PEQUENOS, CONFORME O GOSTO. TEMPERAR COM O SAL, O ALHO, O VINHO BRANCO, A PIMENTA E O SAL E DEIXAR O PREPARADO DURANTE ALGUMAS HORAS.

COLOCAR NUMA PANELA A CARNE COM A BANHA E OS COMINHOS E DEIXAR FERVER ATÉ DOURAR UNIFORMEMENTE.

PREPARAÇÃO PAPAS DE SARRABULHO:

COZER A COSTELA EM ÁGUA QB ATÉ A CARNE FICAR APTA A ESFIAR.

ESFIAR A CARNE MUITO FININHA E RESERVAR.

COAR A ÁGUA DA COZEDURA, PARA RETIRAR QUALQUER BOCADO DE OSSO.

COLOCAR A ÁGUA QUE FOI COADA A FERVER, JUNTAR A CARNE ESFIADA E TEMPERAR A GOSTO COM SAL, PIMENTA E COMINHOS.

DESFAZER A FARINHA EM ÁGUA FRIA ATÉ FICAR NO PONTO E JUNTAR AO PREPARADO ANTERIOR.

DEITAR O SANGUE ATÉ ATINGIR A COR PRETENDIDA.

DEIXAR FERVER ATÉ GANHAR CONSISTÊNCIA.

NA MESA, POLVILHAR COM COMINHOS A GOSTO E SERVIR ACOMPANHADO DE ROJÕEZINHOS E BROA A GOSTO.





9,40
CLASSIFICAÇÃO



Sopa Rústica acompanhada de broa e vinho de Vila Real

ARIANA FERREIRA

INGREDIENTES

- 1 CEBOLA (100 GR)
- 1 ALHO-FRANCÊS CORTADO (200 GR)
- ½ COUVE FLOR (400 GR)
- 1 PEITO DE FRANGO (200 GR)
- 2 L DE ÁGUA
- COGUMELOS PORTOBELLO (250 GR)
- BACON EM TIRAS (50 GR)
- AGRIÃO EM FOLHA (125 GR)
- 1C.SOPA AZEITE

RECEITA

DESCASQUE A CEBOLA, O ALHO-FRANCÊS E A COUVE FLOR E CORTE-OS EM PEDAÇOS PEQUENOS PARA UMA PANELA. JUNTE O PEITO DE FRANGO INTEIRO OU CORTADO EM PEDAÇOS GRANDES. ADICIONE A ÁGUA E LEVE AO LUME CERCA DE 40 MINUTOS OU ATÉ OS LEGUMES E O FRANGO ESTAREM COZIDOS.

ALOURE O BACON COM O AZEITE, JUNTE OS COGUMELOS LIMPOS E CORTADOS EM FATIAS E SALTEIE.

RETIRE O FRANGO E TRITURE A SOPA COM A VARINHA MÁGICA. JUNTE AS FOLHAS DE AGRIÃO, OS COGUMELOS SALTEADOS COM BACON, O FRANGO DESFIADO E DEIXE COZINHAR ATÉ O AGRIÃO FICAR COM A CONSISTÊNCIA QUE DESEJAR.

SIRVA COM BROA E VINHO DA ADEGA COOPERATIVA DE VILA REAL.



Caldo Verde acompanhado de Broa e Chouriço

RUI FERREIRA



9,70
CLASSIFICAÇÃO



INGREDIENTES

500 GR DE BATATA
300 GR DE COUVE-GALEGA EM TIRAS
120 GR DE CEBOLA
30 GR DE CHOURIÇO (ÀS RODELAS)
2 DENTES DE ALHO
20 ML DE AZEITE
1 GR DE SAL
1 LITRO DE ÁGUA

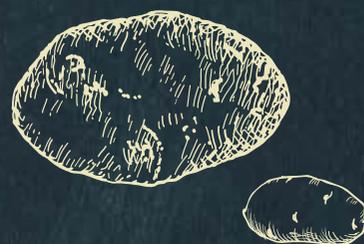
RECEITA

DESCASCAR AS BATATAS, A CEBOLA E OS DOIS DENTES DE ALHO, LAVAR, CORTAR E COLOCAR NUMA PANELA COM A ÁGUA E SAL E DEIXAR COZER DURANTE 20 MINUTOS.

QUANDO ESTIVER COZIDO, TRITURAR TUDO E LEVAR NOVAMENTE AO LUME. COM O CALDO A FERVER JUNTAR A COUVE-GALEGA CORTADA EM TIRAS FINAS E DEIXAR COZER COM O RECIPIENTE DESTAPADO DURANTE 15 MINUTOS.

NO FINAL, RETIFICAR O TEMPERO, ADICIONAR O AZEITE E PREPARAR PARA SERVIR.

EM CADA DOSE SERVIDA DEVERÃO ADICIONAR PELO MENOS UMA RODELA DE CHOURIÇO.





8,60
CLASSIFICAÇÃO



Salada de Atum com um miminho de Chocolate

LISETE CARVALHO

INGREDIENTES

1 CENOURA

1 OVO COZIDO

ALFACE A GOSTO

MASSA DE ARGOLINHAS 250G (OU OUTRA DA SUA PREFERÊNCIA)

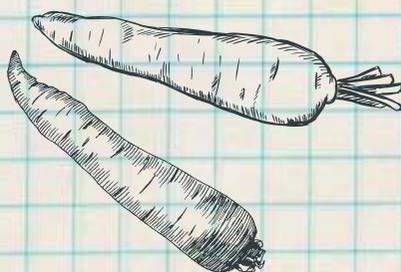
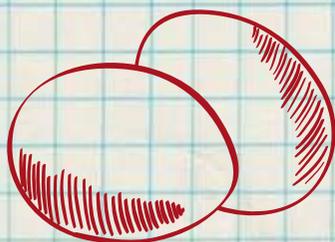
1 LATA DE ATUM

MOLHO COCKTAIL

RECEITA

COZER A MASSA COM SAL E AZEITE DURANTE 10 A 15 MINUTOS, RASPAR A CENOURA E PICAR O OVO, CORTAR A ALFACE A GOSTO.

JUNTAR TUDO NUMA SALADEIRA COM O ATUM E COLOCAR O MOLHO A GOSTO.





9,57
CLASSIFICAÇÃO

Salada de Camarão

SOLANGE CORREIA

INGREDIENTES

1 ALFACE TIPO AMERICANA LIMPA (EU USEI ALFACE ICEBERG)

500/600 GR DE CAMARÃO GRELHADO

1 OU 1/2 COLHER DE CHÁ DE SAL

1 CHÁVENA DE CHÁ DE VINAGRETE DE XEREZ

1 CHÁVENA DE MILHO AOS CUBOS

1 CHÁVENA DE CEBOLA ROXA AOS CUBOS

1 CHÁVENA DE PIMENTO VERDE E VERMELHO AOS CUBOS

1 CHÁVENA DE TOMATE AOS CUBOS

1 CHÁVENA DE COENTROS PICADOS

1 COLHER DE CHÁ DE SAL

AZEITE Q.B.

RECEITA

COLOCAR TUDO NUMA TIGELA GRANDE, EXCETO A A ALFACE.

DEVE-SE DEIXAR REPOUSAR PELO MENOS 2 HORAS NO FRIGORÍFICO.

DEPOIS, JUNTA-SE À SALADA A MISTURA QUE SE LEVOU AO FRIGORÍFICO.

DECORE A GOSTO.



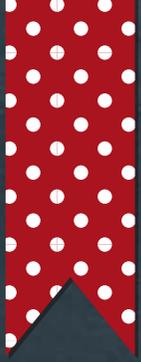
Dica

PARA A DECORAÇÃO PODERÁ UTILIZAR
O RESTANTE DO ANANÁS.





9,86
CLASSIFICAÇÃO



Sopa à Lavrador acompanhada de Broa e Azeitonas

DELFINA ROBALINHO

INGREDIENTES

PARA A SOPA:

- 150 GR DE TOUCINHO FUMADO
- 2 BATATAS
- 1 CHOURIÇO DE CARNE
- 1 CEBOLA
- 1 CENOURA
- 150 GR. DE ABÓBORA
- 3 DENTES DE ALHO
- ¼ DE 1 COUVE LOMBARDA
- 1 LATA PEQUENA DE FEIJÃO ENCARNADO COZIDO
- 50 ML DE AZEITE
- 1 LITRO DE CALDO DE GALINHA (2 CUBOS)
- 1 RAMINHO DE HORTELÃ

PARA AS AZEITONAS:

- AZEITONAS MISTAS A GOSTO
- 3 DENTES DE ALHO
- ORÉGÃOS E TOMILHO A GOSTO
- AZEITE A GOSTO



RECEITA

PARA A SOPA:

INICIAMOS ESTA RECEITA POR REFOGAR, EM AZEITE, A CEBOLA, O TOUCINHO E OS ALHOS PICADOS. ADICIONAMOS O CHOURIÇO EM RODELAS E DEIXAMOS REFOGAR MAIS UM POUCO.

ENTRETANTO, DISSOLVEMOS OS 2 CUBOS DE CALDO DE GALINHA NUM LITRO DE ÁGUA E MISTURAMOS BEM.

REGAMOS O REFOGADO COM O CALDO E AO LEVANTAR FERVURA JUNTAMOS AS BATATAS, A CENOURA, A ABÓBORA E A COUVE LOMBARDA CORTADOS EM PEDAÇOS.

DEIXAMOS COZER. RETIFICAMOS OS TEMPEROS E JUNTAMOS O FEIJÃO.

NA HORA DE SERVIR, PERFUMAMOS A SOPA COM UMAS FOLHINHAS DE HORTELÃ.

BOM APETITE!

RECEITA PARA 8 PORÇÕES E TEMPO ESTIMADO DE PREPARAÇÃO 40 MINUTOS.

PARA AS AZEITONAS:

FAZER PEQUENOS GOLPES NAS AZEITONAS E COLOCAR NUM RECIPIENTE. CORTAR OS DENTES DE ALHO MUITO FINOS E JUNTAR ÀS AZEITONAS OS ORÉGÃOS E O TOMILHO.

POR FIM JUNTAR O AZEITE E IR MEXENDO ATÉ SERVIR.

DE MODO A GANHAR MAIS O GOSTO DO TEMPERO É CONVENIENTE PREPARAR DE UM DIA PARA O OUTRO

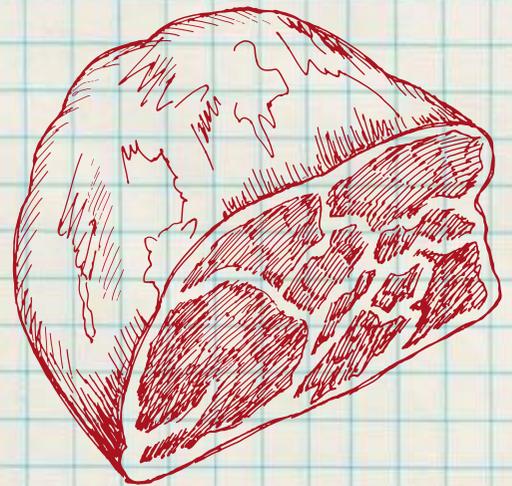




9,05
CLASSIFICAÇÃO

Salada de Tomates Recheados com Requeijão e Presunto

SÍLVIO ROCHA



RECEITA

NUMA TIGELA, COLOQUE O REQUEIJÃO PARTIDO EM PEDAÇOS. TEMPERE COM PIMENTA.

JUNTE A SALSA PICADA E O PRESUNTO. MISTURE TUDO MUITO BEM COM UM GARFO.

CORTE OS TOMATES AO MEIO NA VERTICAL. COM UMA COLHER, RETIRE O INTERIOR DO TOMATE.

DIVIDA A MISTURA DO REQUEIJÃO PELOS TOMATES. CALQUE BEM PARA QUE FIQUEM BEM RECHEADOS.

DECORE CADA METADE DE TOMATE COM UMA AZEITONA E UMA FOLHINHA DE SALSA.

E ESTÁ PRONTO A SERVIR.

INGREDIENTES

PARA 4 PESSOAS:

4 TOMATES MÉDIOS

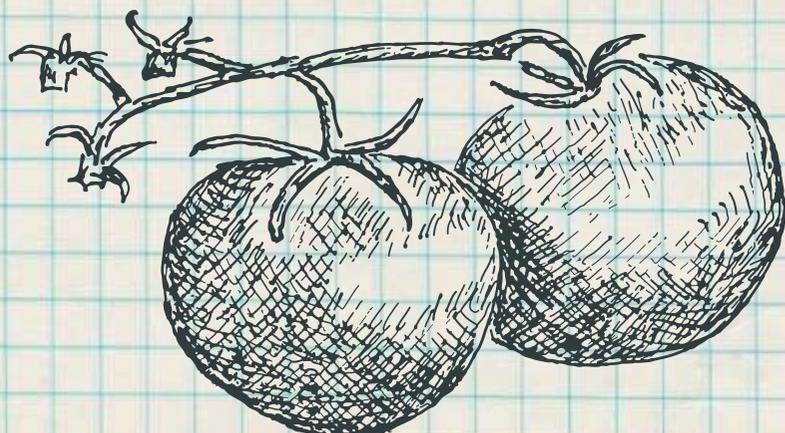
1 REQUEIJÃO COM 260 GR

4 FATIAS DE PRESUNTO CORTADAS EM CUBINHOS

8 AZEITONAS PRETAS

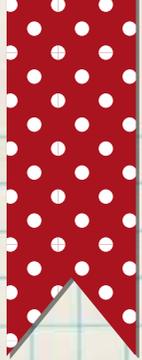
SALSA PICADA

PIMENTA Q.B.



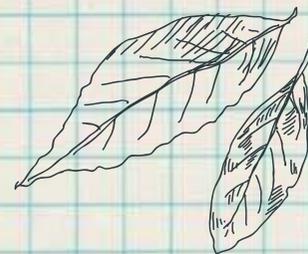


9,56
CLASSIFICAÇÃO



Sopa de Peixe

ISABEL GIESTA



INGREDIENTES

PARA A SOPA:

- 1 L. DE ÁGUA
- 60 GR. DE ARROZ
- 250 GR. DE GAMBAS (INTEIRAS)
- 1 FOLHA DE LOURO
- 500 GR. DE MEXILHÃO
- 2 CALDOS DE PEIXE
- 300 GR. FILETES DE PEIXE
- 1 COLHER DE SOPA DE COENTROS PICADOS (OPCIONAL)
- 1 MALAGUETA PEQUENA (OPCIONAL)
- 2 OVOS (OPCIONAL)

PARA O REFOGADO:

- PIMENTA QB
- 70 GR. AZEITE
- 150 GR. CEBOLA
- 2 DENTES DE ALHO
- 200 GR. DE POLPA DE TOMATE
- 100 GR. PIMENTO VERDE
- 100 GR. PIMENTO VERMELHO

RECEITA

DESCASQUE AS GAMBAS (AINDA CRUAS) RESERVANDO AS CASCAS E AS CABEÇAS

NUM TACHO COLOQUE 500 GR. DE ÁGUA COM AS CASCAS E AS CABEÇAS DAS GAMBAS E DEIXE COZER DURANTE 5 MINUTOS APÓS LEVANTAR FERVURA. NO FIM DESSE TEMPO TRITURE COM AJUDA DA VARINHA MÁGICA. COE O LÍQUIDO E RESERVE-O.

NUM PICADOR DE COZINHA COLOQUE OS PIMENTOS, A CEBOLA, O ALHO E PIQUE-OS.

JUNTE A POLPA DE TOMATE E TRITURE TUDO.

VERTA O PREPARADO ANTERIOR PARA UMA PANELA, JUNTE O AZEITE E DEIXE REFOGAR.

JUNTE 500 GR DE ÁGUA, OS CALDOS, A FOLHA DE LOURO, A MALAGUETA, A PIMENTA E O CALDO RESERVADO DAS GAMBAS (FUMET) E DEIXE COZINHAR 5 MINUTOS APÓS FERVURA.

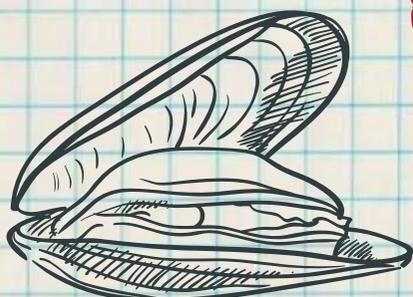
ENTRETANTO LAVE OS MEXILHÕES, ENVOLVA OS OVOS EM PELÍCULA ADERENTE E JUNTAMENTE COM O PEIXE COLOQUE TUDO NUM RECIPIENTE PARA COZER A VAPOR.

ADICIONE O ARROZ NA PANELA, COLOQUE O RECIPIENTE DE COZER A VAPOR E DEIXE COZINHAR ATÉ QUE OS MEXILHÕES E O PEIXE ESTEJAM COZIDOS.

QUANDO TERMINAR RETIRE O RECIPIENTE DE COZER A VAPOR, DEITE AS GAMBAS NA PANELA E DEIXE REPOUSAR DURANTE 2 MINUTOS (AS GAMBAS IRÃO COZER NESTE TEMPO)

COLOQUE OS MEXILHÕES E O PEIXE PARTIDO AOS BOCADOS NUMA TERRINA, DEITE A SOPA POR CIMA E ENFEITE COM COENTROS E OS OVOS CORTADOS ÀS RODELAS.

BOM APETITE!





9,39
CLASSIFICAÇÃO

Salada Havaiana com Molho Cocktail

ANDREIA SILVA

INGREDIENTES

PARA A MASSA:

350 GR MASSA TRICOLOR

RASPAS DE CENOURA Q.B.

TOMATE CHERRY

1/2 ABACAXI

ALFACE VERDE E ROXA Q.B.

1 LATA DE 385 GR ATUM

300 GR MIOLO DE CAMARÃO

PARA O MOLHO COCKTAIL:

8 COLHERES DE SOPA DE MAIONESE

4 COLHERES DE SOPA DE KETCHUP

4 COLHERES DE SOPA DE NATAS

1 COLHER DE CHÁ DE VINHO DO PORTO

SUMO DE LIMÃO Q.B.

PIMENTA Q.B.

RECEITA

PARA A MASSA:

COLOQUE A COZER SEPARADAMENTE A MASSA E O MIOLO DE CAMARÃO. DEPOIS DE AMBOS COZEREM E ARREFECEREM MISTURE OS RESTANTES INGREDIENTES (DEPOIS DE CORTADOS) MUITO BEM.

PARA MOLHO COCKTAIL:

PRIMEIRO COLOQUE NUMA TAÇA AS 8 COLHERES DE MAIONESE E AS 4 DE KETCHUP E MISTURE BEM. DEPOIS JUNTE AS 4 COLHERES DE NATAS E VOLTE A MEXER. DE SEGUIDA JUNTE O VINHO DO PORTO AO PREPARADO. TEMPERE COM SUMO DE LIMÃO E PIMENTA A GOSTO.





10,00
CLASSIFICAÇÃO

Sopa à Antiga Portuguesa com Morcela das Beiras, Broa e Azeitonas

ANA DUARTE



INGREDIENTES

- 1 NABO
- 2 CENOURAS
- 1 COUVE PENCA
- 2 CEBOLAS
- 2 BATATAS
- 300 GR DE FEIJÃO VERMELHO
- SAL Q.B
- AZEITE Q.B

RECEITA

- COZER METADE DO NABO, 1 CENOURA, 1 CEBOLA, 2 BATATAS E 200 GR DE FEIJÃO VERMELHO. DEPOIS DE ESTAREM BEM COZIDOS, PASSAR COM A VARINHA MÁGICA.
- ADICIONAR ÁGUA ATÉ FICAR COM UM CALDO NÃO MUITO ESPESSO.
- CORTAR METADE DO NABO EM CUBOS PEQUENINOS. REPETIR COM A CENOURA E CEBOLA. ARRANJAR A COUVE E CORTAR EM JULIANA.
- QUANDO O CALDO ESTIVER NOVAMENTE A FERVER, ADICIONAR OS LEGUMES E MEXER.
- QUANDO LEVANTAR NOVAMENTE FERVURA ADICIONAR SAL A GOSTO.
- ASSIM QUE ESTEJA PRATICAMENTE COZIDA, ADICIONAR O RESTANTE FEIJÃO E UM FIO DE AZEITE A GOSTO.
- SERVI-SE COM BROA, AZEITONAS E MORCELA COZIDA.





8,90
CLASSIFICAÇÃO

Salada Mista

MARINA GOMES

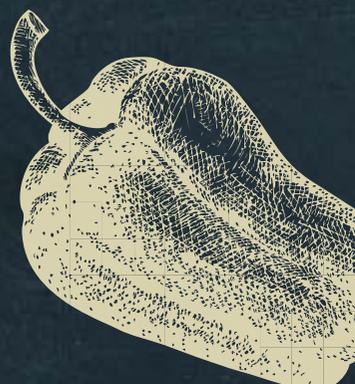
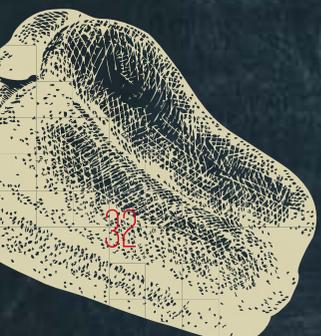
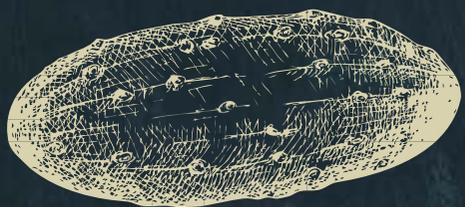
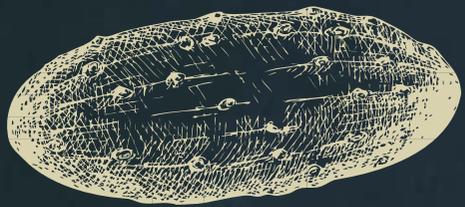
INGREDIENTES

- 1 ALFACE CORTADA EM PEDAÇOS
- 1 CENOURA RASPADA
- 1 COUVE ROXA CORTADA EM PEDAÇOS
- 1 LATA DE MILHO
- 1 EMBALAGEM DE DELÍCIAS DO MAR
- 2 OVOS COZIDOS
- 1 FRASCO DE AZEITONAS VERDES SEM CAROÇO E COM PIMENTO VERMELHO

RECEITA

- NUMA TRAVESSA OU NUM PRATO INDIVIDUAL MISTURE TODOS OS INGREDIENTES.
- DECORE A SALADA COM AS AZEITONAS E OS OVOS COZIDOS.
- COLOQUE MAIONESE PARA O MOLHO.
- E ESTÁ PRONTA A SERVIR.







Receitas de Angola





7,81
CLASSIFICAÇÃO



Salada Soba de Frango

NELSON MARQUES

INGREDIENTES

400 GR DE BIFE DE FRANGO

300 GR DE MILHO ENLATADO

250 GR DE PÃO

1 ALFACE

AZEITONAS A GOSTO

SUMO DE MEIO LIMÃO

3 DENTES DE ALHO

ALHO SECO PICADO

SAL E AZEITE Q.B.

RECEITA

CORTA-SE O PÃO EM FATIAS QUE SE UNTAM COM AZEITE, COBREM-SE AS FATIAS COM O ALHO SECO PICADO, CORTAM-SE AS FATIAS EM CUBOS PEQUENOS E LEVAM-SE AO FORNO A 200°C DURANTE 20 MIN;

GRELHAM-SE OS BIFES DE FRANGO NUMA CHAPA BEM QUENTE, SÓ COM SAL;

LAVA-SE A ALFACE, ESCORRE-SE BEM E CORTA-SE PARA DENTRO DE UMA SALADEIRA GRANDE. ADICIONA-SE O MILHO E AZEITONAS A GOSTO, MISTURA-SE TUDO;

PREPARA-SE O MOLHO. NUMA TIJELA, JUNTAM-SE O SUMO DE MEIO LIMÃO, 3 DENTES DE ALHO E UM POUCO DE AZEITE. DEIXA-SE REPOUSAR;

CORTAM-SE OS BIFES DE FRANGO. QUANDO ESTIVEREM FRIOS, JUNTAM-SE AOS VEGETAIS QUE AGUARDAM NA SALADEIRA, JUNTA-SE O PÃO, MISTURA-SE TUDO E SERVE-SE COM O MOLHO.

PARA EMBELEZAR PODE-SE ACRESCENTAR NUM PRATO UM QUEIJO FRESCO CORTADO ÀS RODELAS TEMPERADO COM AZEITE, ORÉGÃOS E TOMILHO.





6,91
CLASSIFICAÇÃO

Sopa de cerveja

MARCELINA QUIANGO

INGREDIENTES

1 CEBOLA
50 GR DE MANTEIGA
100 GR DE MIOLO DE PÃO
1 LT DE CALDO DE GALINHA
2,5 DL DE CERVEJA PRETA
4 COLHERES DE SOPA DE NATA
SAL Q.B.
NOZ-MOSCADA Q.B.
PIMENTA Q.B.

RECEITA

REFOGAR NA MANTEIGA A CEBOLA, PICADA FINAMENTE. JUNTAR LENTAMENTE O MIOLO DE PÃO, O CALDO E A CERVEJA. TEMPERAR E DEIXAR FERVER EM LUME BRANDO DURANTE ALGUNS MINUTOS.

REDUZIR COM A VARINHA MÁGICA E ENVOLVER COM AS NATAS.





9,56
CLASSIFICAÇÃO



Salada de Grão-de-Bico

MARCELINA QUIANGO

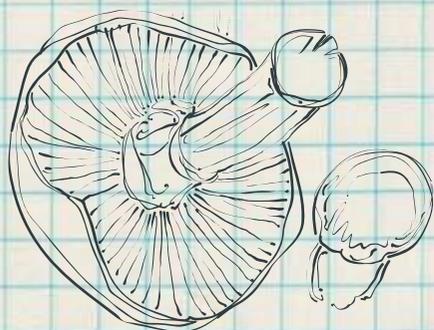


INGREDIENTES

- 2 LATAS DE ATUM
- 1 LATA DE GRÃO-DE-BICO
- 2 CEBOLAS
- AZEITE
- VINAGRE E SAL DE MESA
- 1 LATA DE COGUMELOS
- SALSA

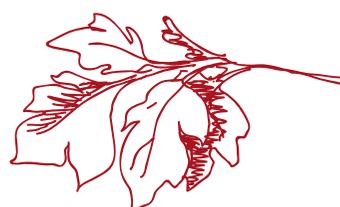
RECEITA

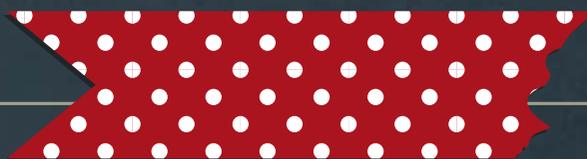
COLOQUE O GRÃO-DE-BICO NUMA TIGELA, DESFAÇA O ATUM E JUNTE AO GRÃO-DE-BICO.
CORTE AS CEBOLAS PICADINHAS, ACRESCENTE O SAL, AZEITE E COGUMELOS.
ESTÁ PRONTO A SERVIR.



Dica

USE SALSA PICADA PARA DECORAR.





Receitas da Argélia





8,38
CLASSIFICAÇÃO



Sopa “Fim-de-semana”

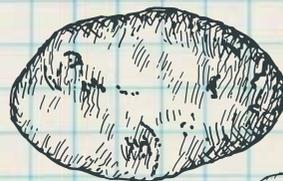
ANTÓNIO SILVA

INGREDIENTES

- 2L DE ÁGUA
- 4 BATATAS
- 1 CEBOLA
- 1 CENOURA
- 1 ALHO
- 1/2 COLHER DE SAL
- 2 COLHERES DE SOPA DE FEIJÃO BRANCO
- 150 GR DE COUVE
- 1 COLHER DE AZEITE

RECEITA

- COLOCAR UMA PANELA COM A ÁGUA.
- DESCASCAR, CORTAR E LAVAR AS BATATAS, CEBOLA, CENOURA E ALHO. COLOCAR NA PANELA A COZER DURANTE APROXIMADAMENTE 30MIN. TEMPERAR COM SAL.
- QUANDO OS LEGUMES ESTIVEREM COZIDOS PASSAR A VARINHA MÁGICA ATÉ FICAREM TOTALMENTE RALADOS.
- CORTAR E LAVAR A COUVE. COLOCAR NA PANELA E ADICIONAR O AZEITE.
- QUANDO A COUVE ESTIVER QUASE COZINHADA ADICIONAR O FEIJÃO.



Sopa de Alho Francês e Cenoura à moda Touareg

MARCO MAGALHÃES

INGREDIENTES PARA 6 TOUAREGS

200 GR DE ALHO FRANCÊS DE BRAGA CORTADO EM PEDAÇOS

300 GR DE BATATAS DE PORTIMÃO CORTADAS EM PEDAÇOS

300 GR DE CENOURAS TUNISINAS CORTADAS EM PEDAÇOS

1 CEBOLA GRANDE DE BARCELONA CORTADA EM PEDAÇOS

300 GR DE ALHO FRANCÊS DE FORNOS DE ALGODRES CORTADO EM RODELAS FINAS

50 ML DE AZEITE DE INGUEZAM

1 CUBO DE CALDO DE GALINHA DE TAMANRASSET

SAL DA RIA DE AVEIRO Q.B.

RECEITA

FAZER UM CHÁ VERDE COM SABOR A MENTA, BEBÊ-LO E COMEÇAR A COZINHAR

COLOQUE UMA PANELA COM 3 LITROS DE ÁGUA NA FOGUEIRA DE LENHA DO DESERTO, ADICIONE AS BATATAS, O ALHO FRANCÊS CORTADO EM PEDAÇOS, A CENOURA, A CEBOLA E O CUBO DE CALDO DE GALINHA (OPCIONAL).

TEMPERE COM SAL.

MEXA, TAPE E DEIXE COZINHAR DURANTE 30 MINUTOS.

MANTENHA-SE JUNTO DA PANELA A BEBER CHÁ

ENTRETANTO, NUMA FRIGIDEIRA, LEVE AO LUME DA FOGUEIRA O AZEITE E O ALHO FRANCÊS CORTADO ÀS RODELAS.

MEXA E DEIXE REFOGAR DURANTE 10 MINUTOS EM LUME MÉDIO. (ACERTAR O NÍVEL DE LUME COM A QUANTIDADE DE LENHA)

DEPOIS DOS LEGUMES COZIDOS, PASSE A SOPA COM A VARINHA MÁGICA E NO FIM COM UMA APARAFUSADORA COM UMA COLHER DE CAFÉ NA PONTA.

CASO A SOPA ESTEJA MUITO ESPESSA ADICIONE UM POUCO MAIS DE ÁGUA DE INSALAH.

JUNTE O ALHO FRANCÊS AO CREME.

BEBA MAIS UM CHÁ.

MEXA E DEIXE COZINHAR DURANTE 5 MINUTOS.

DAQUI A 5 MINUTOS, ESTÁ PRONTA A SERVIR.

NO FIM BEBA MAIS UM CHÁ E UM "MOJITO DE GURU GURU".

DEITE-SE A DORMIR.



9,50
CLASSIFICAÇÃO



8,10
CLASSIFICAÇÃO



Sopa de Peixe

ARNALDO RAPOSO

INGREDIENTES

PARA 6 PESSOAS

1 PEIXE COM APROXIMADAMENTE 800 GR

3 TOMATES PELADOS

200 GR DE MASSINHAS

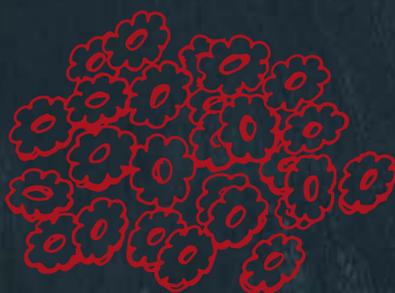
SAL A GOSTO.

RECEITA

COZER O PEIXE. QUANDO ESTE ESTIVER COZIDO, RETIRAR AS ESPINHAS E PELE. RESERVAR A ÁGUA DE COZEDURA.

ADICIONAR À ÁGUA DE COZEDURA O TOMATE E UM POUCO DE MASSINHAS. DEIXAR APURAR E TEMPERAR COM SAL.

JUNTAR OS PEDAÇOS DE PEIXE E ESTÁ PRONTO A SERVIR.





8,13
CLASSIFICAÇÃO

Salada "Share"

MARCO FRUTUOSO



INGREDIENTES

PARA 4/5 PESSOAS:

150 GR MASSA COTOVELOS MÉDIOS

300 GR DE ALFACE (SE POSSÍVEL COM MISTURA DE RÚCULA)

100 GR DE CAMARÃO DESCASCADO CONGELADO

100 GR DE DELÍCIAS DO MAR

1 COLHER DE SOPA DE POLPA DE TOMATE

2 DENTES DE ALHO

1 FOLHA DE LOURO

ORÉGÃOS (QB)

SAL FINO E PIMENTA MOÍDA NA HORA (QB)

AZEITE E VINAGRE BALSÂMICO (QB)

50 GR DE TOSTINHAS (OPCIONAL)

RECEITA

COZER EM ÁGUA COM POUCO SAL A MASSA "AL DENTE". RETIRAR, ESCOAR E COLOCAR EM REPOUSO.

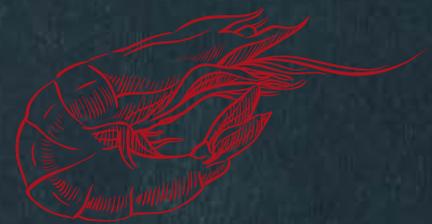
COZER "AL DENTE" OS CAMARÕES COM SAL.

COLOCAR NUMA FRIGIDEIRA AZEITE. QUANDO ESTIVER QUENTE COLOCAR OS ALHOS ESMAGADOS (SEM OS CORTAR) O CAMARÃO ANTERIORMENTE COZIDO, A POLPA DE TOMATE E A FOLHA DE LOURO. IR MEXENDO A MISTURA ATÉ OS CAMARÕES ESTAREM COM ASPECTO MAIS ALOURADO. RETIRAR DA FRIGIDEIRA SEPARANDO E DEITANDO FORA OS ALHOS E A FOLHA DE LOURO, AO MESMO TEMPO QUE POLVILHA COM UM POUCO DE ORÉGÃOS.

DESCONGELAR (NÃO COZINHAR) AS DELÍCIAS DO MAR QUE DEVEM SER DE BOA QUALIDADE.

COLOCAR NUMA TRAVESSA UMA CAMA DE ALFACE E COLOCAR UM POUCO DE SAL FINO, DEPOIS A MASSA E POR CIMA O PREPARADO COM OS CAMARÕES. CORTAR AS DELÍCIAS DO MAR ÀS RODELAS E COLOCAR EM CIMA.

MISTURAR TUDO MUITO BEM. TEMPERAR A GOSTO COM UM BOM AZEITE (ACIDEZ MÁXIMA 0,3%), UM POUCO DE SAL, VINAGRE BALSÂMICO (EM SPRAY DE PREFERÊNCIA) E VOLTAR A MISTURAR.



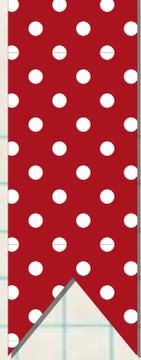
Dica

NO FINAL PODERÁ AINDA
COLOCAR ALGUMAS TOSTAS
POR CIMA.





9,50
CLASSIFICAÇÃO



Salada de Ovinhos e queijo Mozzarella

ANA ÉVORA

INGREDIENTES

PARA 12 ESPETADAS:

24 OVOS DE CODORNIZ

3 QUEIJOS MOZZARELLA PEQUENOS

1 TOMATE CORTADO

ESPETOS DE MADEIRAS/METAL

5 FOLHAS DE ALFACE FRISADA CORTADAS EM JULIANA

24 CAMARÕES PEQUENOS SEM CASCA

8 DELÍCIAS DO MAR

3 COLHERES DE SOPA DE MAIONESE

1 DENTE DE ALHO

2 COLHERES DE CHÁ BEM CHEIAS DE QUEIJO PARMESÃO RALADO

RECEITA

NUM TACHO COM ÁGUA QUENTE, COLOQUE OS OVOS A COZER DURANTE 3 MINUTOS.

DEPOIS DOS OVOS COZIDOS, RETIRE-OS COM UMA ESCUMADEIRA PARA DENTRO DE UMA TIGELA COM ÁGUA FRIA.

DESCASQUE OS OVOS.

NUM TACHO COM ÁGUA QUENTE, COLOQUE OS CAMARÕES A COZER E TEMPERE COM SAL E PIMENTA. DEIXE COZER 10MIN.

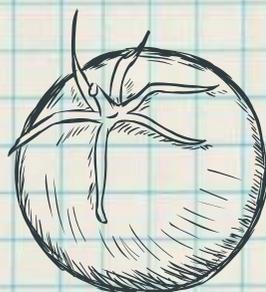
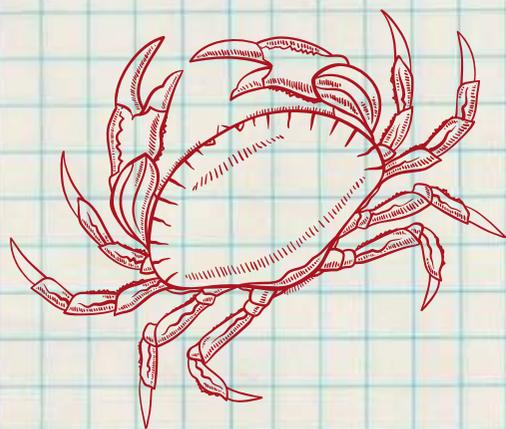
CORTE OS QUEIJOS, O TOMATE E AS DELÍCIAS DO MAR EM PEDACINHOS. FAÇA AS ESPETADAS, COLOCANDO EM CADA PAUZINHO O TOMATE E AS DELÍCIAS DO MAR E OS OVINHOS ALTERNADAMENTE.

NUMA TRAVESSA ESPALHE NO FUNDO A ALFACE CORTADA EM JULIANA.

POR CIMA, ESPALHE AS ESPETADAS

PARA O MOLHO COLOQUE A MAIONESE, QUEIJO E O ALHO E PASSE COM A VARINHA MÁGICA. COLOQUE NUMA TACINHA.

E ESTÁ PRONTO A SERVIR!



Salada César



8,63
CLASSIFICAÇÃO

RICARDO RIBEIRO

INGREDIENTES

- 1 PÉ DE ALFACE;
- 3 COLHERES DE MAIONESE;
- 1 COLHER DE MOSTARDA;
- SUMO DE ½ LIMÃO;
- 1 LIMÃO;
- 100 GR DE QUEIJO PARMESÃO RALADO;
- 2 DENTES DE ALHO;
- 6 FATIAS DE PÃO DE FORMA BRANCO;
- 50 GR DE MANTEIGA;
- 1 COLHER DE SOPA DE MILHO;
- 2 TOMATES;
- 1 CENOURA;
- 1 COLHER DE SOPA DE ORÉGÃOS;
- 3 BIFES DE PERU;
- PIMENTA PRETA;
- 2 OVOS;
- PÃO RALADO Q.B.;
- AZEITE;
- SAL.



RECEITA

CORTE OS BIFES DE PERU EM PEDACINHOS. TEMPERE COM SAL E PIMENTA E LIMÃO; PASSE OS PEDACINHOS DE BIFE POR OVO E PÃO RALADO.

AQUEÇA UMA FRIGIDEIRA E ADICIONE UM FIO DE AZEITE. QUANDO O AZEITE ESTIVER QUENTE COLOQUE OS BIFES DE PERU E DEIXE FRITAR. RESERVE E DEIXE ARREFECER.

PARA O MOLHO, JUNTE A MAIONESE, A MOSTARDA, OS DENTES DE ALHO, O SAL, A PIMENTA, O QUEIJO PARMESÃO E BATA COM A VARINHA MÁGICA ATÉ OBTER UMA MISTURA HOMOGÊNEA.

PARA OS CROUTONS, CORTE O PÃO EM PEDACINHOS E TEMPERE COM SAL E ORÉGÃOS;

AQUEÇA NUMA FRIGIDEIRA GRANDE AS 50 GRAMAS DE MANTEIGA E 5 COLHERES DE AZEITE.

FRITE OS PEDAÇOS DE PÃO ATÉ FICAREM DOURADOS.

ESCORRA COM UMA ESCUMADEIRA PARA DEIXÁ-LOS COM A MENOR QUANTIDADE DE GORDURA. RESERVE.

LAVE A ALFACE, OS TOMATES E CORTE-OS EM PEDAÇOS PEQUENOS.

DESCASQUE E RALE A CENOURA.

COLOQUE NUMA TAÇA A ALFACE, OS TOMATES, O MILHO E A CENOURA RALADA. JUNTE OS PEDACINHOS DE PERU PANADOS E OS CROUTONS.





7,10
CLASSIFICAÇÃO

Soupe de Poisson

BOUZID AICHA



INGREDIENTES

PARA 6 PESSOAS

CAMARÃO (3 OU 4 POR PESSOA)

1 POSTA DE PESCADA

1 CEBOLA

1 TOMATE

1 CENOURA

SAL Q.B.

1 DENTE DE ALHO

AZEITE

2 FOLHAS DE LOURO

COENTROS

PIMENTA

RECEITA

COZER O CAMARÃO COM SAL, UMA FOLHA DE LOURO E PIMENTA, DURANTE 5 MINUTOS E RESERVAR A ÁGUA.

COZER A PESCADA COM 1 DENTE DE ALHO, LOURO, SAL E AZEITE E GUARDAR A ÁGUA.

NUMA PANELA COLOCAR A CEBOLA CORTADA COM O AZEITE E SAL E REFOGAR.

JUNTAR DEPOIS O TOMATE AOS PEDAÇOS.

DE SEGUIDA JUNTAR A CENOURA E A COUVE EM PEDAÇOS E DEIXAR ESTUFAR.

DEPOIS DE JÁ TER ESTUFADO UM POUCO, JUNTAR A ÁGUA DE COZER À PESCADA COADA.

CONTINUAR A ESTUFAR OS LEGUMES, ACRESCENTANDO ALGUMA ÁGUA DE COZER OS CAMARÕES.

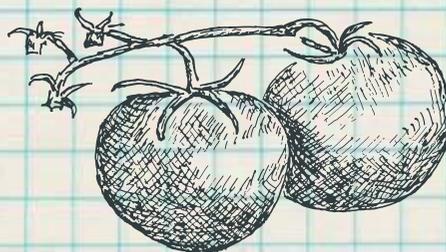
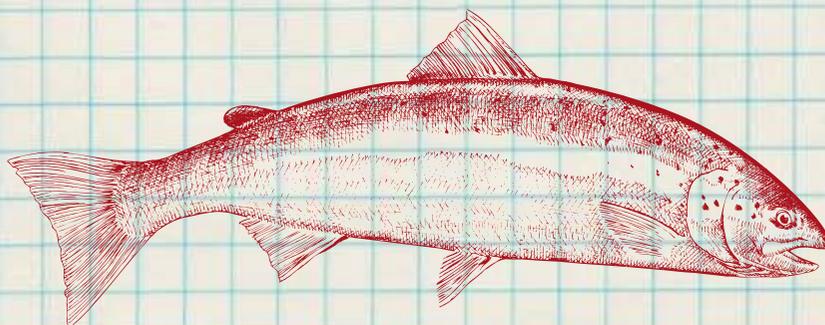
JUNTAR A PESCADA ÀS LASCAS E OS CAMARÕES DESCASCADOS

DEPOIS DE ESTAR TUDO BEM ESTUFADO, PASSAR TUDO COM A VARINHA MÁGICA.



Dica

POR CIMA PODERÁ AINDA
COLOCAR COENTROS PICADOS



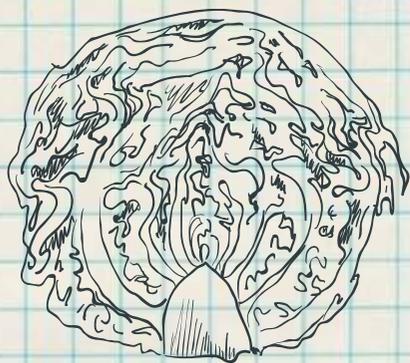


Receitas do Gana





8,95
CLASSIFICAÇÃO



Sopa de Legumes à equipa do Gana

MANUEL OLIVEIRA

INGREDIENTES

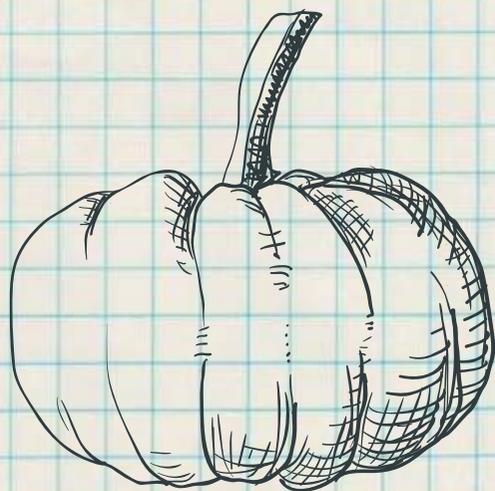
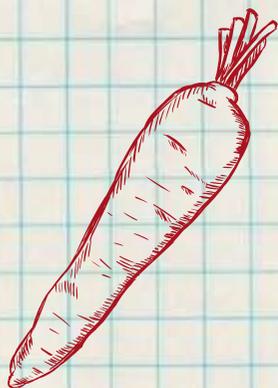
1/2 REPOLHO
200 GR ABÓBORA
3 CENOURAS MÉDIAS
2 TOMATES PEQUENOS
150 GR VAGEM
1 CEBOLA
150 GR CARNE DE VITELA
ÁGUA
AZEITE
SAL

RECEITA

COLOCAR NUMA PANELA TODOS OS LEGUMES JÁ LAVADOS E CORTADOS EM PEDAÇOS, COLOCAR TAMBÉM O PEDAÇO DE CARNE NA PARTE SUPERIOR. COBRIR COM ÁGUA E DEIXAR COZER ATÉ A CENOURA (LEGUME MAIS RIJO) ESTAR COZIDA.

DEPOIS DE ESTAR TUDO COZIDO PASSAR COM A VARINHA MÁGICA, NESTA ALTURA ACRESCENTAR ÁGUA PARA FICAR COM A ESPESSURA QUE SE DESEJA. ACRESCENTAR O AZEITE E SAL AO GOSTO E DEIXAR FERVER MAIS 5 MINUTOS.

DEPOIS É SERVIR E DELICIAR!!!!





9,25
CLASSIFICAÇÃO

Salada fria à equipa do Gana

ANDRÉ OLIVEIRA

INGREDIENTES

1 PÉ DE ALFACE
1 LATA DE ATUM
½ CEBOLA MÉDIA
4/5 CAMARÕES COZIDOS
1 TOMATE MÉDIO
½ LATA DE MILHO
7/8 AZEITONAS RECHADAS
½ PIMENTO VERDE
100 GR CENOURA RASPADA
MAIONESE Q.B
SAL Q.B
AZEITE E VINAGRE Q.B

RECEITA

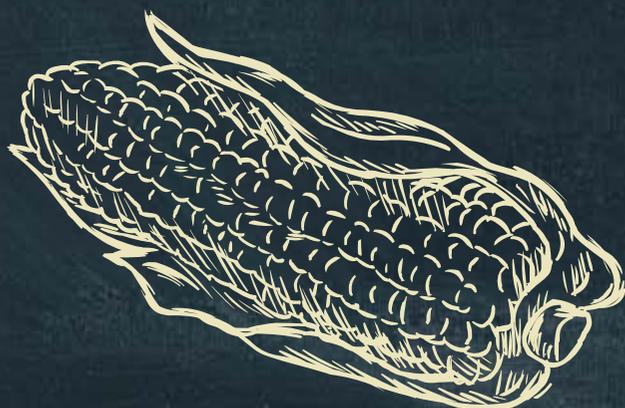
EM PRIMEIRO LUGAR LAVAR TODOS OS LEGUMES COM ÁGUA ABUNDANTE. DEPOIS DE LAVADOS COLOQUE AS FOLHAS DA ALFACE À VOLTA DO PRATO, EM SEGUIDA COLOQUE O ATUM AO CENTRO DO PRATO.

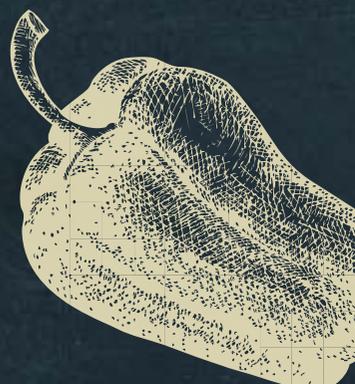
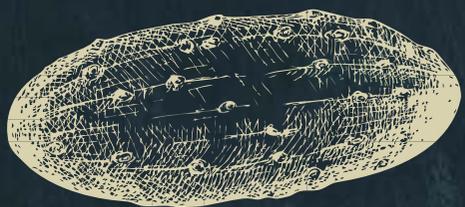
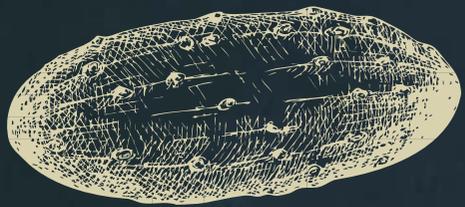
CORTE A CEBOLA EM FATIAS E COLOQUE POR CIMA DA ALFACE, CORTE TAMBÉM O TOMATE E COLOQUE NO PRATO. EM SEGUIDA CORTE O PIMENTO EM FINAS FATIAS E COLOQUE A GOSTO, COLOQUE O MILHO ESPALHANDO POR TODO O PRATO ASSIM COMO AS AZEITONAS RECHADAS.

DEPOIS DE COZIDOS OS CAMARÕES COLOQUE OS MESMOS NO CENTRO DO PRATO.

POR FIM REGUE A SALADA COM O MOLHO (AZEITE E VINAGRE) E COLOQUE A MAIONESE Q.B.

AGORA É SÓ SERVIR E DELICIAR-SE COM ESTA MAGNÍFICA SALADA!!!!







*Receitas
de
Moçambique*





6,00
CLASSIFICAÇÃO



Sopa de legumes com coco

CARLOS ENES

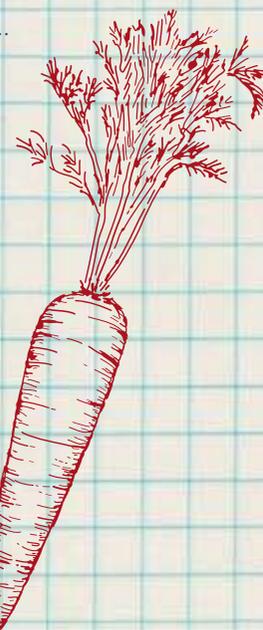
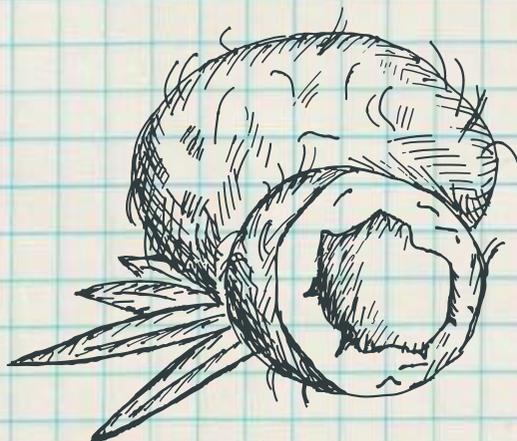
INGREDIENTES

- 1 CHÁVENA DE CHÁ DE COCO FRESCO
- LEGUMES VARIADOS QB
- 1 CENOURA
- 1 TOMATE
- 1 CEBOLA
- 2 BATATAS
- 1 DENTE DE GENGIBRE
- 2 COLHERES DE SOPA DE NATAS
- SAL QB

RECEITA

COLOCAR OS LEGUMES, CEBOLA, TOMATE, CEBOLA E BATATAS NUMA PANELA COM ÁGUA QB E DEIXAR COZER. DEPOIS DE COZER TIRAR ALGUMA QUANTIDADE PARA FORA E PASSAR O RESTO COM A VARINHA ATÉ QUE FIGUE BASTANTE LÍQUIDO. VOLTAR A JUNTAR A QUANTIDADE RETIRADA PREVIAMENTE PARA DAR CONSISTÊNCIA. JUNTAR O COCO RALADO, TEMPERAR COM SAL E DEIXAR APURAR EM LUME BRANDO.

QUANDO ESTIVER BEM COZIDO ACRESCENTAR AS NATAS E SERVIR.





7,25
CLASSIFICAÇÃO

Sopa de Carne de Vaca

JOAQUINA NHACA

INGREDIENTES

200 GR DE CARNE DE VACA

ESPINAFRES

2 BATATAS

MASSA

2 DENTES DE ALHO

1 CEBOLA

1 CENOURA

RECEITA

LAVAR A CARNE, TIRAR AS GORDURAS E SEPARAR OS OSSOS DA CARNE.

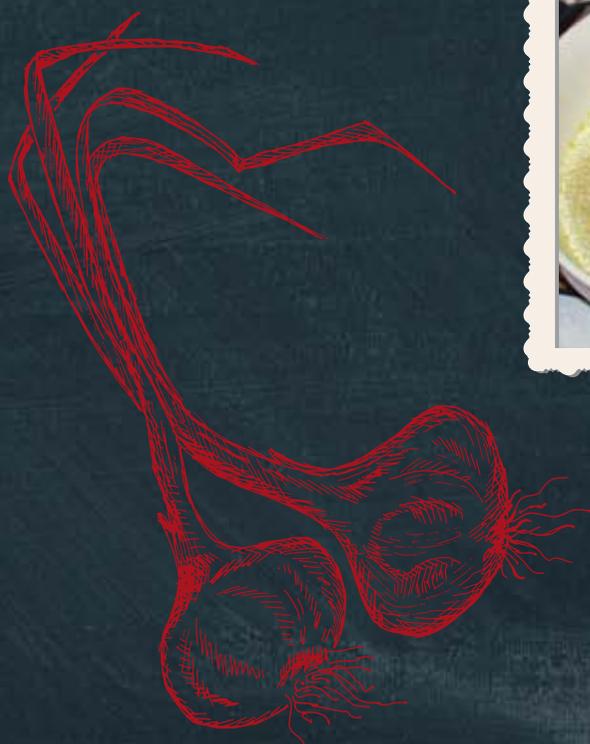
NUMA PANELA COM ÁGUA FERVER AS BATATAS, A CARNE E OSSOS. QUANDO ESTIVER QUASE A FICAR COZIDO COLOCAR O ALHO.

QUANDO ESTIVER COZIDO METER O TOMATE E A CEBOLA PARTIDA AOS BOCADOS E O ESPINAFRE. DEIXAR COZER.

TIRAR A CARNE E OS OSSOS E PASSAR A SOPA COM VARINHA. VOLTAR A COLOCAR A CARNE E OS OSSOS E ADICIONAR ALGUMA MASSA. SE TIVER CALDO DE VACA PODERÁ ADICIONAR UM CUBO QUANDO ESTIVER A FERVER.

DEIXAR FERVER EM LUME BRANDO. QUANDO ESTIVER QUASE PRONTA COLOCAR DUAS COLHERES DE AZEITE DE OLIVEIRA.

SERVIR.





Instalações eléctricas



Telecomunicações



GTC



Segurança



Águas e saneamento



AVAC



Elevadores



Embrace the future

www.ramosferreira.com