

nova

coleção

Dona Benta

O livro tradicional da cozinha brasileira



Carne moída

coleção **Dona Benta**



O livro tradicional da cozinha brasileira

Carne moída

Este volume reúne uma seleção original de receitas recriadas com base no acervo inédito do primeiro grande livro de culinária no Brasil: *Dona Benta – Comer Bem*. São quase 30 opções com um dos mais econômicos e versáteis ingredientes do dia a dia das famílias brasileiras.

Com carne bovina, suína e de frango, são receitas fáceis de fazer e de ótimo rendimento, para que você possa preparar e saborear em todas as ocasiões. Ilustradas com fotos de dar água na boca, as próximas páginas revelam muitos dos segredos que fizeram de *Dona Benta* a obra de gastronomia de maior sucesso nas livrarias brasileiras desde 1940.

Tome nota

- Antes de iniciar, leia a receita completa, confira a tabela de medidas e verifique se possui todos os ingredientes, se há pausas entre as etapas de preparo e qual o tempo necessário para que a receita fique pronta para servir.
- Separe todos os ingredientes na quantidade indicada na receita antes de “colocar a mão na massa”. Caso algum esteja em falta, cheque o que há na despensa ou na geladeira e use a criatividade para fazer substituições.
- Compre carnes apenas em açougues e supermercados de confiança, cujos produtos possuam garantia, como o selo do Serviço de Inspeção Federal (SIF). Dê preferência a carnes moídas na hora, em sua presença, e faça o transporte em sacolas térmicas.
- Para assegurar uma textura mais homogênea e macia, peça ao açougueiro para passar a carne na máquina de moer 2 vezes. Procure consumir imediatamente ou armazene a carne na parte mais fria da geladeira de um dia para o outro. Se deixar para depois, congele embalada e dividida em porções suficientes para uma receita. Descongele na geladeira e não volte a congelar o produto.
- Ao refogar, vá “desmanchando” a carne com uma colher para que fique soltinha.
- Aproveite as sobras para elaborar recheios de receitas como trouxinha (crepe), nhoque, salgadinhos e molhos para massa.
- Lave, elimine a pele e seque a carne de frango antes de moer (use um processador). Dê preferência ao peito. No processador também dá para moer carnes bovina e suína. Linguças cozidas ou frescas podem ser moídas ou desfeitas com um garfo. Não se esqueça de eliminar a pele.
- Preaqueça o forno na temperatura indicada por 10 a 15 minutos antes de assar as carnes. A temperatura e o tempo de forno indicados neste volume foram testados em fornos domésticos e podem variar de fogão para fogão. Fique de olho!

Referência de valores utilizados
(considerando o custo total da receita e o rendimento)

\$ = bastante econômico
\$\$ = econômico
\$\$\$ = médio

Média das medidas utilizadas*	Xícara (chá)	Colher (sopa)	Colher (sobremesa)	Colher (chá)	Colher (café)
Líquido	200 ml	15 ml	10 ml	5 ml	3 ml
Farinha de trigo	110 g	10 g	7 g	5 g	3 g
Manteiga ou margarina	180 g	20 g	15 g	6 g	4 g
Amido de milho	100 g	10 g	7 g	5 g	3 g
Fermento em pó	-	15 g	10 g	6 g	4 g
Sal	-	15 g	10 g	6 g	4 g

* Exceto quando especificado na lista de ingredientes, todas as medidas em xícara utilizadas neste volume são niveladas, os ovos são de tamanho médio-grande (58 a 60 g com a casca); o açúcar é refinado; as medidas em colher são médias.

Sumário

Cuscuz de sobras de churrasco moídas	4
Almôndega de frango e feijão-branco.....	5
Hambúrguer suíno acebolado	6
Picadinho primavera na cerveja	6
Mini-hambúrguer à <i>parmigiana</i>	7
Lombo em camadas	8
Almôndega frita	8
Escondidinho de picanha.....	9
Medalhão.....	10
Bardo de <i>bacon</i>	10
Tomate assado com bifinho	11
Quiche de carne e legumes.....	12
Rocambole misto com escarola	14
Bolinho de frango com ovo de codorna	16
<i>Polpettone</i> recheado	18
Nhoque de mandioca com recheio misto.....	20
Trouxinha de carne moída	21
Fritadinha com legumes	22
<i>Rigatoni</i> ao molho misto.....	22
Espaguete com almôndega mista.....	23
Torta de berinjela e abobrinha	24
Torta de batata	25
Tomate recheado	26
Bolinho de carne	26
Rissole.....	28
Buraco quente especial	29
Miniepanada.....	30
Fraldinha recheada.....	31



Cuscuz de sobras de churrasco moídas

Tempo: 45 min Rendimento: 10 porções Custo: S

Ingredientes

400 g de sobras de churrasco
1 cebola grande em cubinhos
2 dentes de alho triturados
4 colheres (sopa) de azeite de oliva ou óleo de milho
1 xícara (chá) de cenoura ralada
3 tomates sem sementes picados
½ xícara (chá) de molho de tomate
½ pimentão verde e ½ vermelho em cubos pequenos
Cerca de 3 xícaras (chá) de caldo de carne
1 xícara (chá) de ervilha fresca cozida
½ xícara (chá) de azeitona verde picada
2 ovos cozidos picados
Cheiro-verde picado
Sal e molho de pimenta
2 xícaras (chá) de farinha de milho (cerca de 150 g)
Tomate fatiado, ovo cozido em rodela, azeitonas e ervilhas para decorar

Modo de preparo

1. Moa a carne de churrasco no processador. Reserve.
2. Doure a cebola e o alho no azeite ou óleo. Junte a cenoura, o tomate, o molho de tomate, os pimentões, a carne moída e o caldo de carne e cozinhe por 10 minutos em fogo baixo, mexendo de vez em quando.
3. Agregue a ervilha, a azeitona, o ovo picado e cheiro-verde a gosto. Ajuste o sal e tempere com molho de pimenta a gosto.
4. Adicione a farinha aos poucos, mexendo rapidamente, até atingir a consistência desejada (lembre-se de que, depois de frio, o cuscuz endurece).
5. **Montagem:** Unte uma forma de cone central (24 cm de diâmetro) com óleo e cubra o fundo com fatias de tomate e rodela de ovo. Disponha a massa e pressione levemente para compactar.
6. Desenforme sobre um prato após 1 hora, decore com azeitonas e ervilhas e sirva.





Almôndega de frango e feijão-branco

Tempo: 45min Rendimento: 6 porções Custo: \$

Ingredientes

Almôndega

1 xícara (chá) de feijão-branco cozido (escorra o caldo)
300 g de peito de frango moído
1 colher (chá) de pimenta síria
1 ovo
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
4 colheres (sopa) de farinha de rosca
Sal a gosto

Molho

2 colheres (sopa) de azeite de oliva
½ talo de alho-poró fatiado
½ cebola pequena em cubinhos
1 lata de tomates pelados com o suco (cerca de 400 g)
1 colher (chá) de orégano
1 folha de louro
Sal e pimenta síria

Modo de preparo

- 1. Almôndega:** Passe o feijão pelo espremedor e junte os demais ingredientes. Amasse bem até dar liga (se necessário, junte um pouco mais de farinha de trigo) e modele bolinhas de cerca de 20 g cada uma. Reserve.
- 2. Molho:** Em uma panela larga, aqueça o azeite e refogue o alho-poró e a cebola. Junte o tomate picado (com o suco), o orégano e o louro e tempere com sal e pimenta síria a gosto. Deixe ferver por 2 minutos e acrescente as almôndegas cuidadosamente, sem sobrepô-las. Cozinhe até o molho encorpar e as almôndegas atingirem o ponto desejado (junte água aos poucos, se necessário).
- 3.** Sirva com arroz branco ou macarrão.

Hambúrguer suíno acebolado

Tempo: 45min (+ repouso) Rendimento: 6 porções Custo: \$

Ingredientes

Hambúrguer

½ kg de lombo de porco moído
Cheiro-verde picado
1 cebola pequena ralada
Sal, cominho e pimenta-do-reino
1 ovo
1 colher (sopa) de farinha de trigo
Azeite de oliva para grelhar

Molho de cebola

2 cebolas médias em rodelas finas
1 colher (sopa) de azeite de oliva
4 colheres (sopa) de molho de soja (*shoyu*)
1 colher (sopa) de açúcar mascavo
¾ de xícara (chá) de suco de laranja
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

- 1. Hambúrguer:** Misture os ingredientes e amasse até dar liga. Divida em 6 porções, abra cada uma na palma da mão e modele os hambúrgueres. Reserve na geladeira e, na hora de servir, grelhe-os em uma frigideira grande untada com azeite.
- 2. Molho:** Passe as fatias de cebola pela água e deixe escorrer bem.
- 3.** Aqueça o azeite e refogue a cebola por uns 4 minutos. Junte os ingredientes restantes e cozinhe, mexendo de vez em quando, até o molho encorpar e a cebola ficar dourada.
- 4.** Sirva os hambúrgueres com o molho de cebola.

Picadinho primavera na cerveja

Tempo: 1h Rendimento: 6 porções Custo: \$

Ingredientes

1 cenoura média em rodelas
1 xícara (chá) de batata em cubos de 2 cm
1 xícara (chá) de abobrinha em cubos de 2 cm
2 colheres (sopa) de óleo
2 cebolas médias em cubinhos
2 dentes de alho triturados
½ kg de músculo moído
2 xícaras (chá) de cerveja clara
1 folha de louro
Sal, pimenta e cheiro-verde picado

Modo de preparo

- 1.** Cozinhe os legumes separadamente até ficarem *al dente*. Escorra e reserve.
- 2.** Aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho. Adicione a carne e refogue até dourar. Acrescente a cerveja e o louro e deixe cozinhar em fogo baixo até quase secar o líquido.
- 3.** Agregue os legumes cozidos à panela, tempere com sal e pimenta a gosto e mantenha no fogo por cerca de 5 minutos. Salpique cheiro-verde a gosto e sirva.



Mini-hambúrguer à parmigiana

Tempo: 40min (+ repouso e tempo de forno) Rendimento: 4 porções Custo: \$

Ingredientes

Mini-hambúrguer

400 g de patinho moído
1 cebola pequena em cubinhos
2 colheres (sopa) de manjeriço fresco picado
2 ovos pequenos batidos
 $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de farinha de trigo
Sal e pimenta
 $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de farinha de rosca
Azeite de oliva para untar
4 fatias de muçarela

Molho

3 colheres (sopa) de cebola ralada
1 colher (sopa) de azeite de oliva
 $\frac{1}{2}$ lata de tomates pelados picados (cerca de 200 g)
Sal, pimenta e manjeriço fresco picado

Modo de preparo

- 1. Mini-hambúrguer:** Misture a carne com a cebola, o manjeriço, 1 colher (sopa) do ovo batido, 1 colher (sopa) da farinha de trigo e sal e pimenta a gosto até dar liga. Deixe em repouso por 10 minutos.
- 2.** Divida a massa em 8 partes iguais, modele hambúrgueres pequenos e empane: envolva-os na farinha de trigo (bata com as mãos para retirar o excesso), a seguir passe no ovo batido e, por fim, na farinha de rosca.
- 3.** Disponha num refratário untado com azeite e leve ao forno médio preaquecido (200°C) por cerca de 12 minutos (vire após 7 minutos).
- 4.** Retire do forno, coloque $\frac{1}{2}$ fatia de muçarela e 1 colher (sobremesa) de molho de tomate sobre cada um e volte ao forno até gratinar.
- 5. Molho:** Refogue a cebola no azeite. Junte o tomate (com o suco), tempere com sal, pimenta e manjeriço a gosto e deixe apurar em fogo baixo por cerca de 10 minutos ou até encorpar.

Lombo em camadas

Tempo: 30min (+ tempo de forno) Rendimento: 6 porções Custo: \$\$

Ingredientes

1 e ½ pão francês sem casca
½ xícara (chá) de leite
½ kg de lombo suíno moído
1 cebola pequena picada
1 ovo
½ xícara (chá) de cebolinha picada
3 dentes de alho triturados
Sal e pimenta-do-reino
½ lata de milho verde escorrido
½ xícara (chá) de ervilha fresca cozida
1 lata de molho de tomate (350 g)
½ xícara (chá) de requeijão
150 g de muçarela ralada grosso

Modo de preparo

1. Rasgue o pão com as mãos e embeba-o no leite. Reserve por 10 minutos.
2. Numa tigela, junte a carne com a cebola, o ovo, o pão, a cebolinha e o alho. Tempere com sal e pimenta a gosto, misture bem e agregue o milho e a ervilha.
3. À parte, misture o molho de tomate com o requeijão.
4. **Montagem:** Num refratário retangular pequeno (24 x 10 x 6 cm) untado com óleo, intercale camadas de carne, molho de tomate e muçarela. Repita a operação até terminarem os ingredientes, encerrando com molho e muçarela.
5. Asse em forno moderado preaquecido (180°C) por cerca de 40 minutos ou até dourar.

Almôndega frita

Tempo: 1h10min (+ repouso) Rendimento: 6 a 8 porções Custo: \$

Ingredientes

Almôndega

2 pães franceses amanhecidos
½ de xícara (chá) de água quente
1 cebola pequena ralada
3 dentes de alho triturados
2 colheres (sopa) de óleo
½ kg de carne bovina magra moída
2 ovos pequenos levemente batidos
Cheiro-verde picado
Sal e noz-moscada ralada

Para empanar e fritar

½ de xícara (chá) de farinha de trigo
½ de xícara (chá) de amido de milho
Óleo

Modo de preparo

1. **Almôndega:** Desfaça os pães em pedaços pequenos e mergulhe-os na água quente por 2 minutos. Escorra, esprema bem para retirar todo o líquido e reserve.
2. Refogue a cebola e o alho no óleo até começarem a dourar, espere esfriar e adicione à carne crua, juntamente com o pão, os ovos e cheiro-verde, sal e noz-moscada a gosto. Misture até dar liga e deixe em repouso na geladeira por 1 hora.
3. **Modelagem:** Molde bolinhas no tamanho desejado, passe-as na mistura de farinha e amido e frite em óleo não muito quente. Deixe escorrer sobre papel absorvente.



Escondidinho de picanha

Tempo: 45min (+ tempo de forno) Rendimento: 8 porções Custo: \$5

Ingredientes

Purê

2 colheres (sopa) de cebola ralada
3 colheres (sopa) de manteiga
700 g de mandioca (aipim)
cozida e passada pelo espremedor
1 xícara (chá) de leite
100 g de parmesão ralado grosso
Sal

Carne

1 colher (sopa) de óleo
50 g de bacon magro em cubinhos
1 cebola pequena em cubinhos
3 dentes de alho triturados
400 g de picanha moída sem
a capa de gordura
4 tomates sem sementes picados
 $\frac{1}{2}$ de xícara (chá) de purê de tomate
Sal e pimenta-do-reino
4 colheres (sopa) de salsa picada

Modo de preparo

- 1. Purê:** Refogue a cebola levemente em 1 colher (sopa) da manteiga e adicione a mandioca amassada, o restante da manteiga, o leite, metade do queijo e sal a gosto. Sem parar de mexer, cozinhe por uns 3 minutos ou até incorporar tudo. Reserve.
- 2. Carne:** Aqueça o óleo e frite o bacon até ficar sequinho. Adicione a cebola e o alho e refogue até começarem a dourar. Junte a carne e refogue até ficar seca e soltinha. Agregue o tomate e o purê de tomate e tempere com sal e pimenta a gosto. Cozinhe até formar um molho encorpado, ajuste o sal e polvilhe a salsa.
- 3. Montagem:** Distribua a carne em 8 ramequins individuais e cubra com o purê. Polvilhe o queijo restante e leve ao forno médio preaquecido (200°C) por cerca de 20 minutos ou até gratinar.

Medalhão

Tempo: 35min (+ repouso e tempo de forno) Rendimento: 4 porções Custo: \$\$

Ingredientes

400 g de patinho moído 2 vezes
1 cebola média ralada
3 colheres (sopa) de salsa picadinha
2 dentes de alho triturados
Sal e pimenta-do-reino
100 g de *bacon* em fatias finas para envolver

Molho

1 dente de alho triturado
½ cebola pequena ralada
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
2 colheres (chá) de amido de milho
½ xícara (chá) de água
½ xícara (chá) de molho de tomate
¼ de xícara (chá) de molho inglês
Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

- 1. Medalhão:** Amasse a carne com os temperos até dar liga. Deixe em repouso na geladeira por 1 hora.
- 2.** Divida a carne em 4 porções, molde medalhões com cerca de 2,5 cm de altura e envolva a lateral de cada um com uma fatia de *bacon* (não precisa prender com palitos).
- 3.** Distribua os medalhões em uma forma forrada com papel-alumínio untado e leve ao forno médio-alto preaquecido (220°C) por 20 minutos ou até atingir o ponto desejado. Se preferir, vire os medalhões após 10 minutos.
- 4. Molho:** Doure levemente o alho e a cebola no azeite. Junte o amido diluído na água e os demais ingredientes e cozinhe, mexendo sempre, até engrossar. Mantenha no fogo por mais 3 minutos e sirva com os medalhões.

Bardo de *bacon*

Tempo: 30min (+ tempo de forno) Rendimento: 8 a 10 porções Custo: \$\$

Ingredientes

700 g de carne moída
100 g de mortadela moída
2 colheres (sopa) de parmesão ralado
3 colheres (sopa) de salsa picadinha
50 g de miolo de pão embebido em leite e espremido
½ xícara (chá) de farinha de trigo
Sal e pimenta-do-reino
2 dentes de alho triturados
2 ovos
250 g de *bacon* em fatias finas e longas

Modo de preparo

- 1.** Reserve o *bacon*, junte os demais ingredientes e amasse até dar liga. Reserve.
- 2.** Disponha as fatias de *bacon* lado a lado em uma forma de bolo inglês (24 x 10 x 6 cm), de modo a forrar o fundo e as laterais. Deixe as pontas caídas para fora.
- 3.** Coloque a massa dentro da forma, cuidando para não desmanchar o *bacon*, e feche as pontas por cima da carne.
- 4.** Asse em forno moderado preaquecido (180°C) por cerca de 50 minutos. Desenforme num refratário e leve de volta ao forno, agora em temperatura média (200°C), para dourar o *bacon*.



Tomate assado com bifinho

Tempo: 35min (+ tempo de forno) Rendimento: 6 porções Custo: \$

Ingredientes

Tomate assado

5 tomates maduros e firmes em rodelas grossas
3 colheres (sopa) de azeite de oliva
Sal e orégano

Bifinho

½ kg de carne moída 2 vezes
Sal e pimenta-do-reino a gosto
1 cebola pequena em cubinhos
1 dente de alho triturado
1 ovo
3 colheres (sopa) de farinha de rosca
Azeite de oliva para untar e regar

Modo de preparo

- 1. Tomate:** Regue o tomate com o azeite e tempere com sal e orégano a gosto. Disponha as fatias em um refratário e leve ao forno moderado preaquecido (180°C) por cerca de 15 minutos ou até ficarem macias, sem desmanchar. Reserve.
- 2. Bifinho:** Misture os ingredientes até dar liga. Modele cerca de 24 bolinhas e achate-as na palma da mão. Grelhe em frigideira antiaderente ou em chapa untada com azeite.
- 3.** Disponha 1 bifinho sobre cada tomate assado, regue com azeite e sirva com *cROUTONS*, torradas, pão italiano ou *ciabatta* fatiada.

Quiche de carne e legumes

Tempo: 45min (+ repouso e tempo de forno) Rendimento: 10 porções Custo: \$\$

Ingredientes

Base

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola pequena picadinha
- 2 dentes de alho triturados
- 600 g de carne moída 2 vezes
- 1 ovo ligeiramente batido
- Sal, noz-moscada ralada e pimenta a gosto
- 4 colheres (sopa) de farinha de rosca
- 3 colheres (sopa) de salsa picada

Recheio

- 1 xícara (chá) de abobrinha italiana em cubinhos cozida *al dente*
- 1 xícara (chá) de cenoura em cubinhos cozida *al dente*
- 1 lata de milho verde escorrido
- 2 xícaras (chá) rasas de brócoli em buquês pequenos cozido *al dente*
- 8 azeitonas verdes ou pretas picadas
- Sal, pimenta e salsa picada a gosto

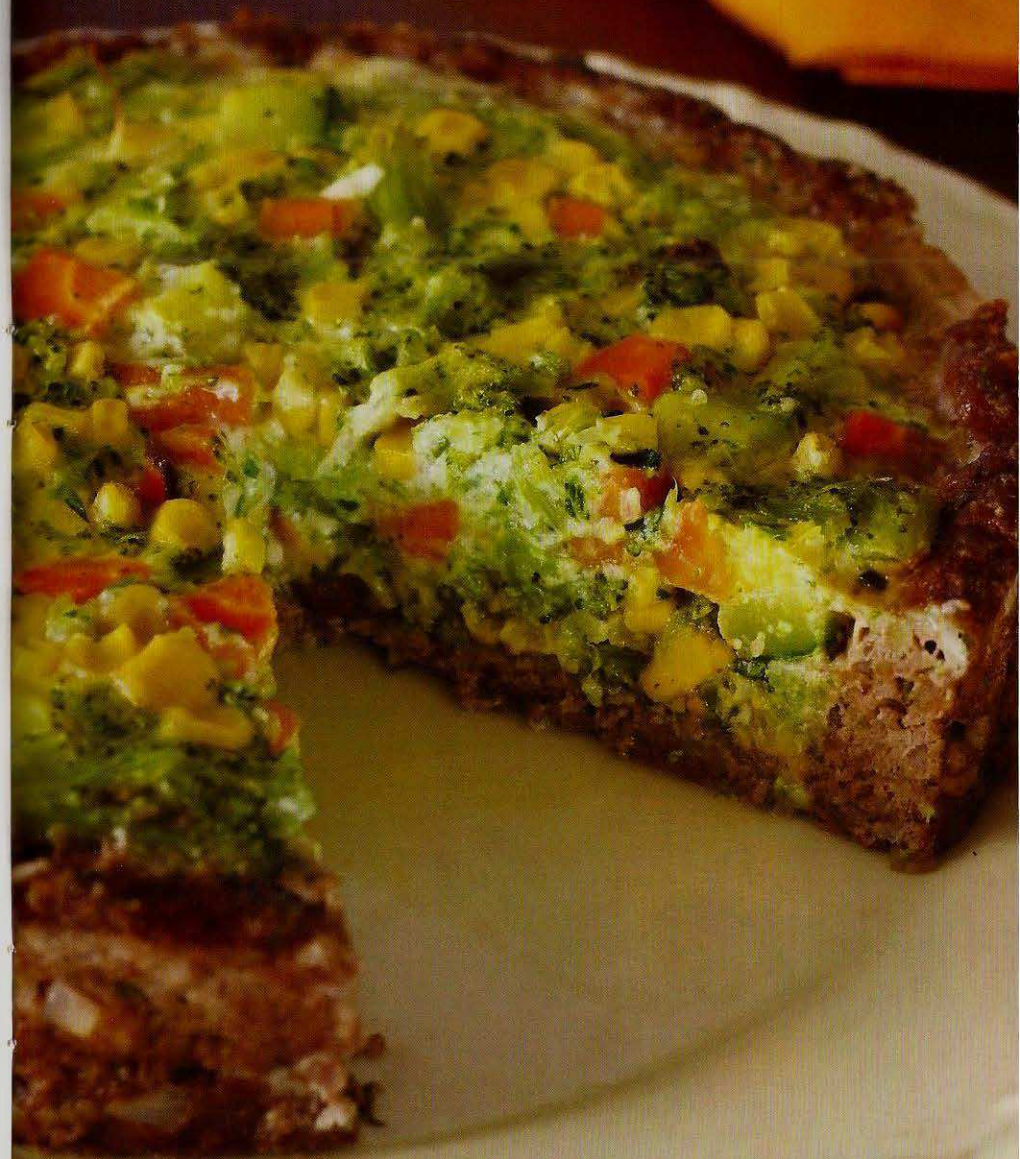
Cobertura

- 2 ovos grandes
- 3 colheres (sopa) de requeijão
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- $\frac{2}{3}$ de xícara (chá) de leite
- Sal a gosto

Modo de preparo

- 1. Base:** Aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até começarem a dourar.
- 2.** Em uma tigela, mexa a carne até ficar “pegajosa”, adicione o refogado de alho e cebola e os demais ingredientes da base e amasse até dar liga **(a)**. Reserve na geladeira por 20 minutos.
- 3. Recheio:** Misture os ingredientes e reserve.
- 4. Cobertura:** Bata os ovos até começarem a espumar. Junte o requeijão **(b)**, a farinha e o leite e mexa até homogeneizar.
- 5. Montagem:** Com a massa de carne, forre a base e a lateral de uma forma de fundo removível (21 cm de diâmetro x 4 cm de altura) untada com óleo ou azeite, cuidando para manter a mesma espessura **(c, d)**. Recheie com os legumes e, por cima, distribua o creme batido **(e, f)**.
- 6.** Asse em forno moderado preaquecido (180°C) por 40 a 45 minutos ou até firmar o recheio e dourar a borda. (Se a borda começar a dourar demais antes de atingir o ponto, cubra-a com papel-alumínio e termine de assar.)





Polpettone recheado

Tempo: 50 min (+ repouso e tempo de forno) Rendimento: 6 porções Custo: \$\$

Ingredientes

Massa

800 g de carne moída (patinho)
1 pacote de preparado para
creme de cebola
Coentro em pó a gosto
1 cebola grande em cubinhos
5 dentes de alho triturados
1 xícara (chá) de salsa picadinha
1 e ½ colher (sopa) de azeite de oliva

Recheio

120 g de folhas de espinafre
cozidas, espremidas, picadas e
refogadas em azeite, alho e sal
120 g de muçarela ralada grosso
(e um pouco mais para polvilhar)

Molho

1 cebola pequena em cubinhos
1 colher (sopa) de azeite de oliva
1 lata de tomates pelados
(cerca de 350 g)
Sal e manjeriço fresco picado

Modo de preparo

- 1. Massa:** Misture a carne com o creme de cebola e os demais ingredientes **(a)**, cubra com filme plástico e leve à geladeira por 10 minutos.
- 2. Modelagem:** Divida a carne em 6 porções iguais.
- 3.** Forre 6 forminhas redondas de 10 cm de diâmetro x 3 cm de altura com filme plástico, deixando sobrar filme para cobrir o *polpettone*.
- 4.** Coloque metade de cada porção de carne em cada uma das forminhas e estenda com a mão **(b)**. Recheie com um pouco de espinafre e muçarela **(c)**, tomando cuidado para não deixar o recheio muito perto da lateral.
- 5.** Abra o restante de cada porção de carne sobre filme plástico, deixando do mesmo tamanho da forminha, e cubra o recheio, unindo bem a borda **(d)**. Dobre o filme excedente sobre o *polpettone* e alise a massa delicadamente **(e)**.
- 6.** Retire os *polpettones* das forminhas, descarte o filme plástico, e coloque-os em forma retangular untada com óleo.
- 7.** Asse em forno médio preaquecido (200°C) por cerca de ½ hora. Reduza a temperatura para 180°C, polvilhe muçarela **(f)** e deixe no forno até derreter. Sirva com o molho de tomate.
- 8. Molho:** Refogue a cebola no azeite até murchar, junte o tomate pelado picado e todo o suco da lata e deixe ferver até encorpar. Tempere com manjeriço e sal a gosto.





Nhoque de mandioca com recheio misto

Tempo: 1h20min (+ tempo de forno) Rendimento: 10 porções Custo: \$

Ingredientes

Recheio

200 g de carne moída
100 g de linguiça toscana sem pele desfeita
1 colher (sopa) de óleo
1 cebola média em cubinhos
2 dentes de alho triturados
Sal e pimenta-do-reino
3 tomates médios picados
1 colher (sopa) de salsa picada

Massa

1 kg de mandioca (aipim) cozida e passada pelo espremedor
Cerca de ½ xícara (chá) de farinha de trigo
50 g de parmesão ralado
2 colheres (sopa) de manteiga
1 ovo pequeno
Sal a gosto

Molho

1 e ½ lata de molho de tomate (cerca de ½ kg)
1 e ½ xícara (chá) de água
Temperos a gosto
Parmesão ralado para polvilhar

Modo de preparo

- 1. Recheio:** Refogue a carne e a linguiça no óleo. Junte a cebola e o alho e refogue até dourarem. Tempere com sal e pimenta a gosto, adicione o tomate e deixe cozinhar por 5 minutos. Salpique a salsa e deixe esfriar.
- 2. Massa:** Misture o purê de mandioca completamente frio com os demais ingredientes, sem amassar. Reserve.
- 3. Molho:** Leve ao fogo o molho de tomate com a água e temperos a gosto e deixe ferver até apurar.
- 4. Modelagem:** Abra pequenas porções de massa na palma da mão, recheie com 1 colher (chá) de carne e termine de enrolar.
- 5.** Espalhe ⅓ do molho em um refratário grande, disponha os nhoques, cubra com o restante do molho e polvilhe parmesão ralado. Leve ao forno médio preaquecido (200°C), coberto com papel-alumínio, por 10 minutos. Retire o papel e mantenha no forno por mais 10 a 15 minutos ou até gratinar.





Trouxinha de carne moída

Tempo: 1h10min (+ repouso e tempo de forno) Rendimento: 6 porções Custo: \$

Ingredientes

Massa

2 ovos

1 e ½ xícara (chá) de leite

1 colher (café) de sal

1 pitada de açúcar

1 xícara (chá) cheia
de farinha de trigo (120 g)

Manteiga para untar

Recheio

1 cebola pequena ralada

2 colheres (sopa) de azeite de oliva

250 g de carne moída

2 tomates maduros em cubinhos

1 pitada de noz-moscada ralada

Sal, pimenta e salsa a gosto

12 talos de cebolinha levemente
escaldada para amarrar

Modo de preparo

- 1. Massa:** Bata os ingredientes no liquidificador e reserve na geladeira por 1 hora.
- 2.** Aqueça uma frigideira antiaderente (20 cm de diâmetro) untada com manteiga e prepare os discos: despeje 2 ou 3 colheres (sopa) de massa e gire a frigideira para cobrir todo o fundo. Assim que se desprender, vire para dourar do outro lado. Vá empilhando os discos sobre um prato.
- 3. Recheio:** Refogue a cebola no azeite, adicione a carne e mexa até dourar. Junte o tomate e os temperos e mantenha no fogo até quase secar. Espere amornar.
- 4. Montagem:** Disponha uma porção de recheio no centro de cada disco de massa e, para amarrar, levante a borda, segure em volta para formar uma trouxinha e envolva o talo de cebolinha, dando um nó.
- 5.** Disponha as trouxinhas em um refratário untado com manteiga ou forrado com um pouco de molho de sua preferência e leve ao forno para aquecer.
- 6.** Para servir, forre os pratos com uma camada de molho quente e disponha as trouxinhas em cima.

Fritadinha com legumes

Tempo: 45min Rendimento: 6 a 8 porções Custo: 5

Ingredientes

2 ovos

¾ de xícara (chá) de leite

1 xícara (chá) de farinha de trigo

1 colher (café) de fermento em pó

1 e ½ xícara (chá) de sobra de carne moída temperada

1 xícara (chá) de legumes cozidos e picados

Cheiro-verde picado

Sal e pimenta

Óleo ou manteiga para fritar

Modo de preparo

1. Bata os ovos com o leite e misture a farinha e o fermento até homogeneizar. Agregue a carne moída e os legumes e tempere com cheiro-verde, sal e pimenta a gosto.
2. Aqueça uma frigideira pequena (10 a 12 cm de diâmetro) untada com óleo ou manteiga e disponha 2 a 3 colheres (sopa) de massa, como panqueca grossa, tomando cuidado para espalhar os legumes e a carne por igual. Frite até dourar de um lado e vire para dourar do outro. Repita a operação até acabar a massa.

Rigatoni ao molho misto

Tempo: 1h10min Rendimento: 6 a 8 porções Custo: \$\$

Ingredientes

½ kg de *rigatoni* cozido *al dente*

Parmesão ralado para polvilhar

Molho

2 colheres (sopa) de azeite de oliva

2 dentes de alho triturados

1 cebola média picada

250 g de músculo bovino moído

200 g de linguiça calabresa moída

¾ de xícara (chá) de vinho tinto seco

2 folhas de louro

1 e ½ lata de tomates pelados (cerca de 600 g)

1 tablete de caldo de carne esfarelado

2 xícaras (chá) de água quente

Sal e folhas de manjeriço

Modo de preparo

1. **Molho:** Aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola. Adicione a carne e a linguiça e refogue até dourarem. Junte o vinho e a folha de louro, espere evaporar e acrescente o tomate pelado (picado e com o molho), o caldo de carne e 1 xícara (chá) de água.
2. Cozinhe em fogo baixo até ficar bem tenro (cerca de 50 minutos), mexendo de vez em quando e acrescentando mais água quente, se necessário, para manter o molho encorpado e evitar que seque demais. Ajuste o sal e agregue manjeriço a gosto.
3. Distribua uma porção de *rigatoni* em cada prato, cubra com molho e polvilhe parmesão.



Espaguete com almôndega mista

Tempo: 1h (+ repouso) Rendimento: 6 a 8 porções Custo: \$

Ingredientes

½ kg de espaguete cozido *al dente*

Almôndega

1 xícara (chá) de proteína texturizada de soja (carne de soja moída)

250 g de patinho moído 2 vezes

4 colheres (sopa) de farinha de rosca

2 dentes de alho triturados

Salsa, sal e noz-moscada ralada

2 ovos pequenos

½ cebola em cubinhos

Molho

2 colheres (sopa) de azeite de oliva

½ cebola pequena em cubinhos

1 dente de alho triturado

1 e ½ lata de tomates pelados (cerca de 600 g)

¾ xícara (chá) de água

Sal e pimenta

Modo de preparo

- 1. Almôndega:** Hidrate a proteína de soja em 2 xícaras (chá) de água morna por ½ hora. Esprema bem e agregue os demais ingredientes, amassando até obter uma mistura com liga. Reserve na geladeira por ½ hora.
- 2. Molho:** Aqueça o azeite e doure a cebola e o alho. Junte o tomate pelado (picado e com o suco) e a água e deixe ferver por uns 7 minutos. Ajuste o sal, tempere com pimenta e reserve para cozinhar as almôndegas.
- 3. Modelagem:** Com pequenas porções de carne, molde bolinhas e junte-as ao molho.
- 4.** Deixe cozinhar em fogo médio até o ponto desejado. Se necessário, acrescente água para terminar o cozimento ou ajustar a consistência do molho.
- 5.** Sirva com o espaguete.

Torta de berinjela e abobrinha

Tempo: 1h10min (+ tempo de forno) Rendimento: 10 porções Custo: S

Ingredientes

2 abobrinhas italianas fatiadas fino no sentido do comprimento (cerca de 400 g)

2 berinjelas médias fatiadas fino no sentido do comprimento (cerca de 600 g)

250 g de muçarela ralada grosso para polvilhar

Recheio

1 cebola média ralada

2 dentes de alho triturados

2 colheres (sopa) de azeite de oliva
600 g de carne moída

1 tablete de caldo de carne

3 tomates em cubinhos

1 xícara (chá) de molho de tomate

Sal e pimenta-do-reino

3 colheres (sopa) de salsa picada

Molho branco

2 colheres (sopa) de manteiga

½ cebola pequena ralada

4 colheres (sopa) de farinha de trigo

4 xícaras (chá) de leite

2 gemas peneiradas

Sal e noz-moscada ralada

Modo de preparo

1. Grelhe levemente as fatias de abobrinha numa chapa ou frigideira untada com óleo. Reserve.
2. Escalde a berinjela em água fervente até murchar levemente (2 a 3 minutos). Escorra sobre uma peneira e pressione um pouco para eliminar a água. Reserve.
3. **Recheio:** Refogue a cebola e o alho no azeite até começarem a dourar. Junte a carne e refogue até ficar seca e soltinha. Agregue o caldo de carne, o tomate e o molho de tomate e mantenha no fogo até encorpar. Ajuste o sal, tempere com pimenta a gosto e junte a salsa. Reserve.
4. **Molho branco:** Aqueça a manteiga e refogue a cebola. Junte a farinha e misture até começar a mudar de cor. Acrescente o leite aos poucos, mexendo rapidamente, e cozinhe até espessar. Tempere com sal e noz-moscada a gosto, espere amornar e agregue as gemas.
5. **Montagem:** Forre um refratário retangular (30 x 20 cm) com uma camada de molho branco e intercale: berinjela, carne moída, abobrinha, molho branco e muçarela. Repita as camadas e finalize com molho branco e muçarela.
6. Leve ao forno moderado preaquecido (180°C) por 30 a 35 minutos ou até gratinar. Retire do forno e aguarde 10 minutos antes de cortar.





Torta de batata

Tempo: 55min (+ tempo de forno) Rendimento: 8 a 10 porções Custo: 5

Ingredientes

1 kg de batatas médias

Recheio

3 colheres (sopa) de azeite de oliva

1 cebola média picada

4 dentes de alho triturados

800 g de coxão mole moído

3 tomates maduros picados

1 tablete de caldo de carne

2 colheres (sopa) de farinha de trigo

Sal, se necessário

Cheiro-verde picado

Cobertura

1 e $\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de leite

2 ovos

4 colheres (sopa) de requeijão

2 colheres (sopa) de amido de milho

3 colheres (sopa) de parmesão ralado

Batata palha para polvilhar

Modo de preparo

1. Descasque e corte as batatas em rodellas de 0,5 cm. Cozinhe em água com sal até ficar *al dente*. Escorra e reserve.
2. **Recheio:** Aqueça o azeite e doure a cebola e o alho. Adicione a carne e refogue até ficar seca e soltinha. Junte o tomate e o caldo de carne esfarelado. Agregue a farinha de trigo dissolvida em $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de água e cozinhe, mexendo sempre, até engrossar. Ajuste o sal, salpique cheiro-verde e espere amornar.
3. **Cobertura:** Bata o leite com os ovos, o requeijão, o amido e metade do parmesão até homogeneizar.
4. **Montagem:** Unte com óleo uma forma de fundo removível (22 x 5 cm) e cubra a base e a lateral com rodellas de batata, tomando cuidado para não deixar frestas. Disponha o recheio, cubra com rodellas de batata e distribua por igual a cobertura líquida. Salpique a batata palha misturada com o parmesão restante e leve ao forno moderado preaquecido (180°C) por cerca de 50 minutos ou até dourar.

Tomate recheado

Tempo: 30min (+ tempo de forno) Rendimento: 6 porções Custo: \$

Ingredientes

6 tomates grandes, maduros e firmes
Sal e pimenta-do-reino
3 colheres (sopa) de farinha de rosca

Recheio

1 colher (sopa) de óleo de milho
50 g de *bacon* em cubinhos
1 cebola ralada
2 dentes de alho triturados
150 g de calabresa moída
150 g de carne moída
Sal, pimenta e salsa picada

Modo de preparo

1. Lave e seque os tomates. Retire uma pequena fatia do fundo (lado oposto ao do cabinho) de cada um, o suficiente para que eles se mantenham em pé. Corte cerca de 1 cm do topo e descarte as sementes. Tempere com sal e pimenta-do-reino.
2. **Recheio:** Aqueça o óleo e frite o *bacon*. Junte a cebola e o alho e refogue. Adicione a calabresa e a carne e refogue até dourarem. Ajuste o sal (a linguiça já é salgada) e tempere com pimenta e salsa a gosto. Espere amornar.
3. Recheie os tomates com a mistura de carne e polvilhe a farinha de rosca. Disponha em um refratário e leve ao forno moderado preaquecido (180°C) por cerca de 15 minutos ou até gratinar.

Bolinho de carne

Tempo: 1h10min (+ tempo para esfriar) Rendimento: 8 a 10 porções Custo: \$

Ingredientes

Massa

1 cebola média ralada
3 colheres (sopa) de manteiga
½ litro de leite
1 tablete de caldo de carne esfarelado
3 xícaras (chá) de farinha de trigo
⅔ de xícara (chá) de batata cozida e amassada

Carne

450 g de carne moída
1 colher (sopa) de óleo
Sal e cheiro-verde picado

Para empanar e fritar

1 xícara (chá) de leite
1 xícara (chá) de farinha de rosca
Óleo

Modo de preparo

1. **Massa:** Refogue a cebola na manteiga até murchar. Junte o leite e o caldo de carne e mantenha em fogo médio até ferver. Adicione a farinha de uma só vez e, mexendo vigorosamente, cozinhe até se soltar do fundo da panela. Transfira a massa para uma superfície enfarinhada, espere amornar e sove até esfriar. Acrescente a batata amassada e misture até homogeneizar. Reserve coberta com pano úmido.
2. **Carne:** Refogue a carne no óleo até ficar seca e soltinha. Tempere com sal e junte cheiro-verde a gosto. Espere amornar e misture aos poucos à massa reservada, sovando para ficar bem incorporada.
3. **Modelagem:** Com as mãos untadas, retire pequenas porções de massa e modele bolinhas.
4. Passe as bolinhas no leite, escorra e, em seguida, passe na farinha de rosca. Frite aos poucos em óleo quente até dourarem e escorra sobre papel absorvente.



Rissole

Tempo: 1h30min Rendimento: 8 a 10 porções Custo: \$

Ingredientes

Massa

1 pacote de preparado para creme de palmito
1 e $\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de leite
1 e $\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de água
2 colheres (sopa) de manteiga
3 xícaras (chá) cheias de farinha de trigo (cerca de 350 g)

Recheio

1 colher (sopa) de óleo
1 cebola média picadinha
1 dente de alho triturado
300 g de carne moída
2 tomates sem sementes picados
Sal e pimenta
8 azeitonas picadas
1 xícara (chá) de palmito picado
Cheiro-verde picado

Para empanar e fritar

1 xícara (chá) de leite
1 xícara (chá) de farinha de rosca
Óleo

Modo de preparo

- 1. Massa:** Dilua o creme de palmito no leite e leve ao fogo com a água e a manteiga, mexendo sempre, até ferver e engrossar. Acrescente a farinha de uma só vez e mexa rapidamente para não empelotar. Cozinhe sem deixar de mexer até desprender do fundo da panela. Transfira para uma superfície enfarinhada, espere amornar e sove a massa até ficar lisa. Reserve coberta com um pano úmido.
- 2. Recheio:** Aqueça o óleo e doure a cebola e o alho. Adicione a carne e refogue até ficar seca e soltinha. Junte o tomate, tempere com sal e pimenta a gosto e deixe cozinhar por 5 minutos. Fora do fogo, adicione a azeitona, o palmito e cheiro-verde. Espere esfriar.
- 3. Modelagem:** Com o rolo, estenda pequenas porções de massa de cada vez (para não ressecar) e corte círculos de 8 a 10 cm de diâmetro (use um cortador ou a boca de um copo). Recheie e dobre a massa ao meio (em formato de meia-lua). Feche toda a borda apertando com os dedos, para não abrir ao fritar.
- 4.** Passe os rissoles pelo leite e, em seguida, pela farinha de rosca.
- 5.** Frite em óleo quente e deixe escorrer sobre papel absorvente.





Buraco quente especial

Tempo: 35 min Rendimento: 10 porções Custo: 5

Ingredientes

2 colheres (sopa) de óleo de milho
 300 g de carne moída
 100 g de linguiça toscana sem pele desfeita
 1 cebola pequena em cubinhos
 1 dente de alho triturado
 3 colheres (sopa) de vinho tinto seco
 1 tomate sem sementes picado
 ½ xícara (chá) de molho de tomate
 Sal e pimenta-do-reino
 8 azeitonas verdes picadas
 1 colher (sopa) de salsa picada
 2 ovos cozidos e picados
 8 pães franceses frescos

Modo de preparo

1. Aqueça o óleo e refogue a carne e a linguiça até a mistura dourar e ficar seca e soltinha. Adicione a cebola e o alho e refogue até ficarem transparentes. Junte o vinho e cozinhe até evaporar. Agregue o tomate e o molho de tomate, tempere com sal e pimenta a gosto e cozinhe até quase secar o líquido. Fora do fogo, misture a azeitona, a salsa e o ovo.
2. Corte a ponta de cada pão e retire o miolo delicadamente, sem atingir o lado oposto (para o sanduíche ficar fechado). Recheie com o refogado e sirva. Se preferir, leve ao forno médio-alto preaquecido (220°C) por 10 minutos antes de servir.

coleção **Dona Benta**



O livro tradicional da cozinha brasileira

Produção editorial **Gold Editora Ltda.**

Coordenação e edição **Isabel Moraes**

Assistência editorial **Ana Beraldo, Luciana Sutil**

Arte **Nuova Comunicação**

Revisão **Sandra Miguel**

Fotos **Helena de Castro**

Produção culinária (fotos) **Barbara Lorena Reynolds,**

Ulda Mandu, Ana Sannini (assistente)

Culinaristas e colaboradores **Alex Caputo, Anna Moraes,**

Marlene B. O. Fazzolo

gold
editora



**Companhia
Editora Nacional**

ISBN: 978-85-7768-303-1

© 2011, Gold Editora Ltda. e Companhia Editora Nacional.
Todos os direitos reservados de acordo com a convenção internacional de direitos autorais. Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida ou utilizada seja por que meios forem – eletrônicos ou mecânicos, inclusive fotocópias ou gravações, ou por sistemas de armazenagem e recuperação de dados – sem o consentimento, por escrito, das editoras.

Gold Editora Ltda.

Alameda Mamoré, 535, sala 510

06454-910 – Barueri – SP

CNPJ 04.963.593/0001-42

www.goldeditora.com.br

Código desta edição: 16478

CTP, impressão e Acabamento IBEP Gráfica.