

Mary Alice



Receitinhas

Indice

Arroz
feijão
bife
bife à milanesa
peixe
frango
sbrgonof de pobre
ensopado
purê de batata
picadinho
almondegas
macarrão
inhogues
bolinho frito
panqueca
frango ensopado
" frito
Bolo de fubá (facil)
" " chocolate "
Quadrinhos de laranja
Bolo quente de legumes
Canja
molho para macarrão

Dicas

Legumes: cozinhe em água e sal, escorra a água e coloque um pouco de margarina.

faça de moêdo branco ou em salada.

Verduras: esquente o óleo coloque tempero e refogue com a panela tampada, fogo baixo.

frituras, óleo quente e depois abaixe um pouco o fogo.

(O purê de batata)

escorra a água e amasse bem com um garfo na própria panela. Coloque margarina e um pouco de leite. Bata bem e esquente.

Bife

Bater e temperar.

Fritar em manteiga e
margarina bem quente.

Virar e fritar o outro
lado.

Se quiser cebolado, colocar
as fatias quando virar
o bife e deixá-las fritar.

— 11 —

Bife à Milanega

Bater e temperar

Desmanchar um ovo
batendo um pouco com
um garfo. Passar o
bife no ovo e na farinha
de pão e fritar em óleo
quente e virar.

— 11 —

Bife

Stroganoff de pobre
250 grs picadinho

~~Tampar~~

Esquentar o óleo,
corar a carne, depois
colocar cebola picada, sal
molho de tomate e um
pouco de ketchup. Por um
pouco de água, tampar
a panela e deixar cozinhar
em fogo brando. Colocar
mais água se necessário.

Antes de servir colocar
 $\frac{1}{2}$ lata de creme de leite,
temperatura ambiente.

Stroganoff

Ensofado

300 grs carne de 1^{ra}
temperar os pedacos de carne
com alho e sal. Fritar no
oleo ate corar. Adicionar
cebola picada, tomate, e
meio quadradinho de caldo
de carne. Cobrir com agua
e cozinhar ate a carne ficar
macia. Pode adicionar legumes
picadas quando a carne ficar macia.

Almondegas

250 grs picadinho
temperar a carne com alho
e sal, colocar 1/2 xícara de
farinha de pão. Formar
as bolinhas, corar na
gordura quente, adicionar
cebola picada e molho de
tomate. Cobrir com agua
e deixar cozinhar em fogo
brando mais ou menos 1/2 hora.

Ensofado

-

Almondegas

Frango Milaneza

2 peitões

bater um pouco os filês,
temperar com alho e sal,
passar no ovo batido e na
farinha de pão, fritar em
óleo quente, virar.

— " —

Frango ensopado

cortar os pedaços de frango,
tirar a pele, temperar com
alho e sal, dourar um
pouco no óleo, adicionar
cebola e tomate picadas,
um pouco de água, cobrir
e cozinhar em fogo brando.

poede por pedacinhos de
pimentão

Frango
Milaneza

-
Frango
Ensopado

Peixe Frito

~~Passar~~ Temperar com sal e limão. Passar na farinha de trigo e fritar em óleo quente. Virar.

Peixe cozido

Temperar as postas com sal e limão.

Fazer um refogado de cebola e salsa, colocar um pouco d'água e por as postas para cozinhar. Panela coberta, fogo brando.

~~Atos~~

Peixe Frito

-

Peixe Cozido

Purê de batata

3 batatas médias
cortar em pedacos, cozinhar
em agua e sal, escorrer a
agua e amassar a batata
quente com um pouco de
margarina e $\frac{1}{2}$ xícara de
leite. Amassar bem e bater.
Se tiver espremedor, melhor.
Amassar na propria panela.

— 11 —

Bolinho frito salgado
bater um ovo, colocar uma
pitada de sal, uma colher
de cha de fermento Royal
 $\frac{1}{2}$ x de leite, 1 xícara de
farenha de trigo, um pouco
de queijo ralado, 1 colher de soya
de oleo. Bater bem e fritar
as colheradas na fregideira com
o oleo quente um pouco fundo.
Va virando até corar os dois
lados. Pode colocar ervas de
legumes

Pure

-

Bolinho Frito

Quando começar a ferver, abanar o fogo

Feijão Branco

(compre uma panela de pressão tamanho médio)

Catar e lavar mais ou menos 3 xícaras de feijão. Colocar e deixar de molho em água 3 dedos acima do feijão, por uma folha de louro e deixar da noite para o dia. (colocar de molho direto na panela de pressão, aberta.)

No dia seguinte colocar a panela com o feijão, fechada e deixe cozinhar 1/2 hora.

Em outra panela faça um molho com cebola picada, sal, molho de tomate e um pouco de ketchup. ~~O~~ Refogue bem e junte o feijão cozido.

Deixe um pouco em fogo baixo com a panela tampada.

Podem colocar salsicha ou salchicha

Feijão Branco

No feijão comum
usar o mesmo sistema
com refogado de alho,
cebola, sal e um folha
de louro.

Feijão

Maionaise de feijão branco
— " —
(3 xícaras de feijão cozido)
esfrie o feijão e misture
com cebola picada, sal,
salsinha e tomate picado.
Adicione maionaise a gosto

Frango frito

esfregar com tempero
os pedaços de frango.

Colocar óleo até a
terça parte da frigideira
fritar esquentar o óleo
fritar o frango em
chama média até ficar
bem dourado de um
lado e outro.

Maionese
de
Feijão Branco
—
Frango Frito

Panqueca recheada

Em uma tigela colocar um ovo, uma colher de sopa de óleo, uma pitada de sal, meia xícara de farinha de trigo, uma xícara de leite. Bater

Esquentar a frigideira com um pouco de óleo, despejar um pouco de massa, rolar a frigideira para a massa se espalhar fininha, deixar corar, virar. Colocar a rodela em um prato, por o recheio e enrolar.

Na frigideira colocar cebola, molho de tomate, sal, óleo. Refogar e colocar um pouco d'água para fazer molho. Colocar as panquecas, cobrir com queijo ralado e deixar ferver por cinco minutos.

Panqueca

Pan Cakes

1x farinha de trigo
1 ovo
1 colher de chá margarina
1 " de chá tem cheia
de fermento, 1 pit. sal
#xucara de leite.

Bater tudo e fritar
~~de~~ em frigideira com
pouquinho óleo.

Quando

Colocar as colheradas,
espalhar um pouco.

Quando a massa fizer
bolinhas virar com
espatula e deixar corar
o outro lado.

Servir quente com manteiga
e geleia, karo ou mel.

Pan Cakes

Pimentão Recheado

4 pimentões médios
200 grs. carne moída.

Corte por dentro, com cuidado as tampinhas do pimentão.

Coze e refogue ligeiramente a carne moída.

Com uma colherinha recheie bem os pimentões coloque as tampinhas.

Faca um molho com cebola, tomate, alho e sal purê de tomate. Deixe refogar um pouco, coloque os pimentões e cozinhe com panela tampada até macios.

(Ponha um pouco de água até a metade da altura dos pimentões)

Pimentão Recheado

Hamburger

200 gms carne moída
de 1^{ra}

Tempere com cebola
picada, sal, aipo.

Faca bolinhas e as
achate na palma da
mão para formar as
rodelas.

Frite de um lado e
outro.

Sirva com ketchup e
mostarda.

Hamburguer

Torta de liquidificador Salgada

1 xícara de chá de leite
2 colheres de sopa margarina
1/2 xícara de chá de óleo
1 " " " " farinha trigo
1 colher de sopa fermento B.
3 ovos
1/2 pet. de queijo ralado
1 pitada de sal

Bater tudo, despejar ~~1/2~~
conetade da massa n'um
tabuleiro pequeno untado.
Colocar o recheio desejado
(frango desfiado no molho)
Sardinha com molho temperado
e refogado. (pouca água)
cobrir com o resto da massa
e assar em forno médio
pre aquecido.

(O recheio é pouco)

Torta de Liquidificador

Bolo de fubá

Colocar no liquidificador

4x de leite

1 1/2x" fubá

2x de açúcar

3 ovos

1 colher de sopa cheia de
margarina

1 colher de sopa cheia de
fermento royal

1 pitada de sal

1 pct queijo ralado

(a massa fica líquida)

Bater tudo. ~~Forma untada~~
bem untada. Forno médio
so tire quando corar bem

A ~~forma~~ ^{é bem} untada (tabuleiro)
farinhada

deixe esfriar até morno
cortar em quadrados

Bolo de Fuba

Bolo prático de chocolate

2 $\frac{1}{4}$ xícaras de farinha trigo
1 $\frac{2}{3}$ " açúcar
2 $\frac{2}{3}$ " chocolate em pó Nestlé
1 $\frac{1}{2}$ colher de chá bicarbonato
1 " " " fermento Royal
1 $\frac{1}{4}$ xícara de água morna
2 colheres de sopa margarina
2 ovos, baunilha.

Colocar tudo em uma tigela
bater bem. (massa mole)

Colocar em tabuleiro
untado. Assar forno
médio pré aquecido.

Pode usar cobertura pronta.
cortar em quadrados.

Bolo de Chocolate

Sopas.

3 batatas médias cortadas,
1/2 cebola " picada
salsinha bem picada - sal
ou tempero completo. Água
cozinhe tudo menos a
salsa. Deixe amornar,
bata no liquidificador,
Se precisar ponha mais água.
Junte 1 colher de sopa de
margarina, a salsinha e
deixe ferver por 5 minutos.

Legumes picados e o mesmo
da receita acima.

Sopa de macarrão
ou massinha.

1 tablete de caldo de carne,
1 litro de água.

Ferva o tablete com a
água, coloque a massa
e deixe cozinhar até amolecer
sal se precisar.

Sopas

Quadrinhos de Laranja
(bem facil e gostoso)
2 col de sopa cheia Margarina
1 xícara de azeite
2 gemas
2 xícaras farinha de trigo
1/2 xícara de maizena
1 col de chá de casca ralada
1 xícara de caldo de laranja
1 col. de chá cheia fermento R.
2 claras batidas em neve.

Bater bem a margarina,
azeite, gemas, casca ralada
colocar a farinha de trigo,
maizena e fermento e
o caldo de laranja. Bater
bem e adicionar as claras
batidas mexendo devagar.

Untar bem um tabuleiro
de 35 cms, assar em forno
brando. Mexer bem 2

Quadrinhos de Laranja

Chucas de glaucar com
2/3 xícara de caldo laranja
Espalhar sobre o bolo
ainda quente. Quando
morno cortar em quadra-
dinhos e deixar secar.

... quadradinhos
de
Laranja

Um molho de macarrão.
numa panelinha coloque
cheiro verde picadinho, 1/2 dente
de alho - puro purê tomate.
um pouquinho de óleo. Refogue,
junte uma xícara de água,
sal e 1 latinha de patê
meia até desmanchar o patê
e ferva por 1 minuto. Engrosse
com 1 colher de chá maizena
dissolvida em um pouco de água.
Despeje no macarrão cozido,
cubra com fatias de queijo
ou queijo ralado.
leve ao forno por 10 minutos

Molho
de
Macarrao

Bolo quente de legumes
2 ovos
2 batatas grandes
2 cenouras
2 xícaras - 1 xícara leite
2 colheres de sopa queijo ralado
2 colheres de sopa cheias de
farinha de trigo
1 colher de sopa cheia margarina
1 " " chá sal.

Cosinho os legumes, escorra
a água, bata no liquidificador.
Despeje n'uma tigela, junte
a farinha de trigo, gemas,
leite, margarina derretida
e queijo, o fermento e por
último depois da massa
tem misturada, as claras
batidas em neve.

Coloque em forma untada
com óleo asse em forno
médio pre aquecido.
Sirva bem quente.

Bolo de Legumes

Panela de Pressão.

Quando usar panela de pressão, verifique se está bem fechada.

Quando começar a ferver e o vapor estiver saindo certo pela válvula abaixe o fogo para médio.

Em qualquer dúvida, desligue o gás e use uma panela comum.

Só use a panela de pressão depois que souber lidar com ela.

— 11 —

Dica
Panela
de
Pressão

depois de ferver abaixar para media.

Canja

1 colher de chá cheia de sal
4 pedaços médios de frango. (sal - cebola - alho)
1 xícara de arroz lavado só uma vez para não tirar a goma.

1 cenoura e uma mandioca picadas - salsa e cebolinha.

Tempere o frango, junte o arroz e os legumes, refogue ligeiramente em óleo.

Se for na panela de pressão colocar tudo, refogar e por água até 3 dedos abaixo⁽³⁾ da beirada. Tampar com cuidado a panela e deixar cozinhar depois da ferverura por meia hora. Abrir a panela só depois de morna.

(cozinhar em fogo médio)

Na panela comum, colocar tudo, refogar e depois

Canja

...Canja

a água até 2 dedos da
leirada. Cozinhar em fogo
medio até o arroz ficar
bem mole, quase desman-
chando. Se precisar, colocar
mais água. Experimente para
ver se está bom de sal.

Na panela de pressão,
depois de abrir, se estiver
muito grosso, colocar mais
água, sal se precisar e
deixar ferver um pouco
com a panela aberta.

Em panela comum é
mais seguro. Não tem
válvula para entupir
com o arroz.

Tempero completo com
alho, sal, cebola, salsa
ajuda muito na cozinha.

Encontra-se no Mercado

...Canja

**QUE A ESTRADA DO SUCESSO SEJA
O SEU CAMINHO, E OS VENTOS
SOPREM SEMPRE A SEU FAVÔR.
QUE BRILHE MORNIA, SOBRE A SUA FACE,
A LUZ DO SÓL, E SOBRE OS SEUS
CAMPOS AS CHUVAS BENÉFICAS SE
DERRAMEM. E ATÉ DE NOVO NOS
ENCONTRAR-MOS... QUE DEUS LHE
TRAGA NA PALMA DE SUA MÃO.**



*Mary Alice
Thomas
Arruda*

<http://houdelier.com>