

Carne Assada

Ingredientes:

- 1 kg de lagarto redondo
- Vinha-d'alhos (feito com vinagre, sal, pimenta-do-reino, alho e louro)
- Bacon
- Cenoura
- Pimentão
- óleo
- Farinha de trigo

Modo de Preparo:

Prepare a vinha-d'alhos com vinagre, sal, pimenta-do-reino, alho socado e louro.

Limpe e lave a carne. Fure-a com um espeto e, nos furos, introduza tiras de bacon, cenoura e pimentão. Deixe a carne por algumas horas de molho na vinha-d'alhos. Tire da vinha-d'alhos e toste-a no óleo bem quente. Depois de tostada, ponha numa panela com a vinha-d'alhos em que esteve e meio copo d'água. Deixe cozinhar lentamente, pingando água de quando em quando, até a carne ficar macia. Depois tire a carne, coe o molho e engrosse-o com um pouco de farinha de trigo torrada.

Bife à Parmegiana

Ingredientes:

- 6 bifos médios de alcatra ou contrafilé
- Sal
- 2 ovos
- Farinha de rosca
- 1 tablete de caldo de carne
- óleo
- 6 fatias de presunto
- 6 fatias de mozzarella
- Puro purê de tomate
- Orégano

Modo de Preparo:

Bata um pouco os bifos, tempere com sal e reserve. Bata os ovos, tempere com sal a gosto. Passe os bifos na farinha de rosca, pelos ovos batidos e novamente pela farinha de rosca. Frite-os em óleo quente, até que fiquem igualmente dourados. Arrume os bifos em um prato refratário, cubra cada um com uma fatia de presunto e sobre esta coloque uma fatia de mozzarella.

Leve 1/2 lata de puro purê de tomates ao fogo, junte 1/2 xícara, das de chá, de água e um tablete de caldo de carne. Deixe ferver um pouco. Cubra os bifos com o molho e polvilhe com orégano. Leve ao forno por 7 minutos, retire e sirva imediatamente com batatinhas fritas.

Filé Surpresa

Ingredientes

- 600g de contrafilé (4 filés)
 - 1/2 copo de Requeijão Cremoso Parmalat
 - 1 xícara (chá) de champignon em fatias
 - 60g de anchova picada
 - 4 colheres (chá) de queijo tipo parmesão ralado
- Empanar
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
 - 3 ovos batidos

Esta apostila é uma cortesia do site <http://kireceitas.orgfree.com>
Seu livro de receitas virtual na internet...

2 xícaras (chá) de farinha de rosca

Modo de Preparo

Bata os filés para aumentar o tamanho. Reserve. Em um recipiente misture o Requeijão Cremoso Parmalat, o champinhon, a anchova e o queijo ralado. Coloque a mistura em porções iguais no meio do filé e dobre-o batendo as pontas para aderir. Passe o filé nesta ordem: na farinha de trigo, no ovo e na farinha de rosca para empanar. Em uma panela com óleo pré-aquecido frite-os e sirva. Experimente substituir os filés por hambúrguer de carne moída.

Rendimento: 4 pratos.

Bife a milanesa

5 a 6 bifés

2 colheres de chá de pimenta e cominho

1 dente de alho

2 ovos batidos (claras, depois as gemas)

Farinha de rosca

Sal a gosto

Limpe a carne e corte-a em bifés mais ou menos retangulares. Bata-os com o martelo. Tempere-os com sal, alho e pimenta e cominho. Coloque no liquidificador os seguintes temperos: 1 tomate descascado, 1 rodela de cebola, galhos de coentro, cebolinha verde e 1/3 de xícara de vinagre. Deixe-os neste tempero de preferência de véspera. Aqueça um pouco de óleo na frigideira e passe-os, ligeiramente, um de cada vez. Em seguida, passe-os na farinha de rosca e nos ovos batidos. Leve-os novamente à frigideira com óleo aquecido até que o ovo fique inteiramente cozido. Coloque em papel absorvente. Polvilhe-os com farinha de rosca. Sirva com vagens passadas em manteiga.

Bife de alface

2 ovos

2 colheres de sopa de farinha de rosca

1 molho de alface

Sal a gosto

Bata as claras em neve e depois coloque as gemas (batidas como para omelete). Depois de bater os ovos, coloque o alface, os temperos, o camarão seco moído e, por último, a farinha de rosca. Misture tudo e pegue com uma colher de sopa, fritando as colheradas em óleo quente como acarajé.

Fígado empanado

500 g de fígado de boi cortados em fatias

5 colheres de sopa (cheias) de farinha de rosca

20 folhas de salsa

Farinha de trigo

1 ovo

80 g de margarina

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Lave, enxugue e pique a salsa, e misture bem com a farinha de rosca. À parte, bata um pouco o ovo com o sal e a pimenta-do-reino. Enfarinhe, com a farinha de trigo, as fatias do fígado, passe no ovo e, após escorrer, passe na mistura de farinha de rosca e salsa, comprimindo um pouco com a mão para que fiquem bem empanadas. Numa frigideira grande, derreta a manteiga e, quando

Esta apostila é uma cortesia do site <http://kireceitas.orgfree.com>
Seu livro de receitas virtual na internet...

começar a ficar espumante, disponha o fígado e frite de um lado e do outro, em fogo médio, por 5 a 6 minutos. Escorra as fatias sobre papel absorvente e sirva com a fritada de batata e cebola.

Salmão à Inglesa

Ingredientes:

- Salmão
- Sal
- 1 ramo de cheiro-verde
- Batatas
- Manteiga

Modo de Preparo:

Coza o salmão em água temperada de sal, com um ramo de cheiros. Depois de cozido, arrume-o num prato com uma guarnição de batatas cozidas. Regue tudo com uma boa porção de manteiga derretida.

Sardinha

Ingredientes:

- 1kg de sardinha
- 1 xícara de azeite
- 1/2 kg de tomate
- 2 colheres de sopa de limão
- 1 dente de alho
- 1 folha de louro
- salsa, cebolinha e coentro

Modo de Preparo:

Tirar as cabeças das sardinhas. Passar os outros ingredientes no liquidificador. Colocar tudo na panela de pressão, com as sardinhas em camadas, por 40 minutos. Deixar esfriar e colocar na geladeira.

Isca de Peixe

Ingredientes 4 filés de pescada Sal e pimenta-do-reino a gosto 1 xícara (chá) de farinha de trigo 3 ovos batidos 2 xícaras (chá) de farinha de rosca 1 colher (sopa) de manteiga 1/2 cebola picada 1 tomate sem pele e sem sementes 1/2 copo de Requeijão Cremoso Parmalat 2 colheres (sopa) de purê de tomate

Modo de Preparo Corte os filés em tiras e tempere com sal e pimenta-do-reino. Para empanar passe na farinha de trigo, no ovo e na farinha de rosca. Reserve. Em uma panela, refogue a manteiga e o tomate. Acrescente o Requeijão Cremoso Parmalat junto com o purê de tomate e misture até ficar homogêneo. Em uma frigideira com óleo, frite o peixe. Sirva com o molho. Se preferir, troque o filé de peixe por filé mignon. Rendimento: 4 porções.

Peixe Alla Besciamella

Ingredientes 4 filés de linguado 30g de alcaparras 150g de camarões pequenos 100g de manteiga Suco de um limão 1 embalagem de Molho Branco Parmalat (520g) Rodelas de cenoura 1/2 xícara (chá) de vinho branco seco Sal e pimenta-do-reino a gosto.

Modo de Preparo Tempere os filés com sal, suco de limão e pimenta e reserve-os. Em 1 litro de água fervente, adicione 3 rodelas de cenoura, o vinho e 1 pitada de sal. Em seguida, mergulhe os filés, mantendo-os assim por 2 minutos. Escorra e reserve-os.

Recheio Mergulhe os camarões em água fervente por 2 minutos. Escorra, pingue-os e junte a manteiga, sal, pimenta e 1 xícara (café) do Molho Branco Parmalat. Espalhe sobre os filés e

Esta apostila é uma cortesia do site <http://kireceitas.orgfree.com>
Seu livro de receitas virtual na internet...

enrole-os, prendendo com um palito. Coloque os rolinhos sobre uma travessa e cubra com o restante do Molho Branco Parmalat pré-aquecido com pimenta-do-reino. Rendimento: 8 porções, como prato principal
