

a esfera  dos livros

A Esfera dos Livros  
Rua Barata Salgueiro, n.º 30, 1.º Esq.,  
1269-056 Lisboa  
Tel. 213 404 060  
Fax 213 404 069  
[www.esferadoslivros.pt](http://www.esferadoslivros.pt)

Distribuidora de Livros Bertrand, Lda.  
Rua Professor Jorge da Silva Horta, n.º 1  
1500-499 Lisboa  
Tel. 21 762 60 00 (geral) / 21 762 61 96  
Fax - 21 762 32 31  
[distribuidora@bertrand.pt](mailto:distribuidora@bertrand.pt)

Reservados todos os direitos de acordo com a legislação em vigor

Texto escrito ao abrigo do novo Acordo Ortográfico

© Joana Roque, 2013  
© A Esfera dos Livros, 2013

1.ª edição: fevereiro de 2013

Capa: Companhia  
Imagens da capa: Atlântico Press e Casa da Imagem  
Fotografia da autora: Jorge Nogueira

Ilustrações: Rita Correia

Tecidos cedidos por: Mimices  
[www.mimices.com](http://www.mimices.com)

Fotografias do interior: Joana Roque

Projecto gráfico, edição de imagem e  
paginação: dois pontos | Jorge Carvalho  
[www.dois-pontos.com](http://www.dois-pontos.com)

Revisão: A Esfera dos Livros

Impressão e acabamento: Multitipo, Artes Gráficas, Lda.

Depósito legal n.º 354 038/13  
ISBN 978-989-626-455-0



<b>O que é hoje o jantar? .....</b>	<b>11</b>	Caril de Grão-de-Bico .....	38
		Feijoada de Feijão Preto com Chouriço e Couve .....	39
<b>1 Fazer da cozinha a sua melhor amiga ...</b>	<b>13</b>	<b>Massas /Esparguete .....</b>	<b>40</b>
Dicas fundamentais para gerir a sua cozinha: .....	15	Esparguete com Molho de Quatro Queijos .....	40
Indispensável na despensa .....	18	Massa com Legumes Primavera .....	41
Indispensável no frigorífico .....	20	Massa no Forno com Fiambre .....	41
Indispensável no congelador .....	21	Penne com Nozes e Queijo .....	42
Utensílios .....	22	Salada de Massa Pevide .....	42
<b>2 Cozinhar com o que temos na despensa para dias de aflição! .....</b>	<b>25</b>	<b>Espinafres congelados .....</b>	<b>44</b>
<b>Atum .....</b>	<b>27</b>	Sopa de Espinafres e Pesto .....	44
Almôndegas de Atum .....	27	Espinafres Salteados com Hambúrguer e Ovo .....	44
Esparguete com Atum e Tomate-Cereja ..	27	Pataniscas de Espinafres e Cenoura com Molho de logurte e Coentros .....	45
Tosta Aberta de Atum .....	28	Lasanha Rápida de Espinafres .....	46
Bolonhesa de Atum (com Arroz) .....	30	Pastéis de Espinafres .....	48
Salada de Atum e Feijão Branco .....	30	<b>Miolo de Camarão .....</b>	<b>48</b>
<b>Salsichas .....</b>	<b>31</b>	Massa com Tomate, Camarão e Cogumelos .	48
Salsichas à Indiana .....	31	Gratinado de Camarão .....	49
Brás de Salsichas .....	32	Salteado de Camarão com Gengibre .....	50
Salsichas com Lentilhas .....	32	Camarão Panado com Arroz Jasmim .....	50
Salsichas Albardadas .....	34	Noodles com Camarão e Alho-Francês ..	52
Tabuleiro de Salsichas no Forno .....	34	<b>Batatas .....</b>	<b>53</b>
<b>Leguminosas de lata .....</b>	<b>35</b>	Tortilha de Batata Cozida .....	53
Feijão Vermelho com Cebola e Ovos Escalfados .....	35	Batatas Recheadas .....	54
Sopa Cortadinha .....	36	Rosti de Batata .....	56
Caçarola de Feijão Branco com Alecrim ..	38	Hambúrgueres de Batata com Especiarias ..	56

Assado de Batata com Abóbora e Queijo da Ilha .....	57	Bacalhau à Gomes de Sá (como se faz por cá!) .....	80
<b>Carnes frias</b> .....	<b>58</b>	<b>Lombos de Pescada</b> .....	<b>82</b>
Salada do Chefe .....	58	Tabuleiro de Pescada com Broa .....	82
Massinhas com Bacon e Ervilhas .....	58	Fish and Chips .....	82
Chouriço com Pimentos e Grão-de-Bico ..	59	Caril Rápido de Pescada com Espinafres .	83
Tarte Fingida de Bacon e Alho-Francês ..	60	Lombinhos de Peixe com Amêijoas .....	84
Quesadillas de Presunto, Tomate e Rúcula .	60	Pescada ao Vapor com Gengibre e Molho de Soja .....	84
<b>Ovos</b> .....	<b>62</b>	<b>Frango</b> .....	<b>86</b>
Caril de Ovos .....	62	Frango com Cerveja, Mostarda e Limão ..	86
Fritatta com Legumes cá de Casa .....	63	Frango Assado com Tempero Pronto .....	87
Panquecas de Ovo e Salsa .....	63	Frango com Pimentos .....	88
Ovos Escondidos .....	64	Cataplana de Frango com Ervilhas .....	88
Ovos com Ratatouille .....	64	Frango com Massa, Tomate e Limão .....	90
<b>Cogumelos</b> .....	<b>66</b>	<b>Peru</b> .....	<b>90</b>
Bruschettas de Cogumelos com Alho e Parmesão .....	66	Picadinho de Peru .....	90
Risoto de Cogumelos .....	67	Almôndegas de Peru com Caril .....	91
Cogumelos Cremosos .....	67	Bifinhos de Peru no Tabuleiro .....	92
Quiche de Cogumelos sem Massa .....	68	Os Melhores Panados do Mundo .....	94
Tabuleiro de Cogumelos .....	68	Arroz de Peru com Passas e Amêndoas ..	94
<b>3 Jantares rápidos para toda a família!</b> ..	<b>71</b>	<b>Costeletas</b> .....	<b>95</b>
<b>Carne Picada</b> .....	<b>73</b>	Costeletas no Forno com Tomate Assado ..	95
Empadão Folhado com Queijo e Fiambre .	73	Costeletas Recheadas com Queijo .....	96
Chilli Rápido .....	74	Costeletas no Tacho com Cerveja .....	96
Almôndegas e Hambúrgueres Deliciosos ..	74	Costeletas Grelhadas com Pera Salteada ..	98
Wraps de Carne Picada com Juliana de Alface .....	76	Costeletas Agridoces .....	98
Lasanha da Cláudia .....	77	<b>Bifes/Bifanas</b> .....	<b>99</b>
<b>Bacalhau</b> .....	<b>77</b>	Bifinhos no Wok .....	99
Lascas de Bacalhau com Azeite, Alho e Batatinhas .....	77	Bifes Enrolados .....	100
Bacalhau no Forno com Chouriço .....	78	Bifes com Molho de Ostra .....	102
Suflé Rápido de Bacalhau .....	79	Noodles com Carne de Vaca .....	102
Migas de Bacalhau .....	79	Bifinhos de Cebolada da Avó Celeste ...	103
		<b>Peito de Frango</b> .....	<b>103</b>
		Hambúrgueres de Frango Aromáticos ...	103
		Caril Rápido de Frango .....	104
		Nuggets de Frango com Molho .....	105

Peito de Frango em Papelotes.....	105	<b>Curgete</b> .....	<b>130</b>
Bifinhos de Frango com Salada de Grão-de-Bico à Marroquina .....	106	Salteado de Curgete .....	130
<b>Arroz</b> .....	<b>108</b>	Curgete Recheada com Atum .....	131
Arroz Vegetariano .....	108	Lasanha Fingida de Curgete.....	132
Risoto de Salsichas e Ervilhas no Forno... ..	109	Sopa de Curgete com Manjeriço.....	132
Biryani no Forno .....	110	Cuscuz com Curgete e Pimento .....	134
Arroz de Peixe Malandrinho.....	112	<b>Ervilhas</b> .....	<b>135</b>
Arroz no Forno com Chouriço e Espinafres .....	112	Sopa de Ervilhas e Cenoura.....	135
<b>Tomate</b> .....	<b>113</b>	Esparguete com Pesto de Ervilhas.....	135
Migas de Tomate com Ovo .....	113	Estufado de Ervilhas com Camarão.....	136
Sopa de Tomate com Tostas de Queijo da Ilha.....	114	Caçarola de Ervilhas com Carne de Porco..	136
Tomate Assado com Pesto e Mozzarella ...	114	Bruschettas de Puré de Ervilhas.....	137
Tatin de Tomate, Cebola e Bacon .....	116	<b>4 O que fazer com as sobras?</b> .....	<b>139</b>
Massa com Tomate-Cereja e Espinafres ..	116	<b>Arroz Branco</b> .....	<b>141</b>
<b>Salmão</b> .....	<b>117</b>	Pataniscas de Arroz .....	141
Salmão no Forno com Legumes.....	117	Arroz Frito com Ovo e Camarão.....	141
Salada de Salmão Grelhado com Milho e Feijão-Verde .....	118	Empadão de Arroz com Atum e Ovos ...	142
Embrulho de Salmão com Queijo e Coentros .....	120	Arroz de Farinheira e Grelos .....	142
Massa Salteada com Salmão e Limão... ..	120	<b>Carne Assada</b> .....	<b>144</b>
Salmão em Crosta de Especiarias com Cuscuz de Limão e Coentros .....	121	Sandes Quente com Queijo .....	144
<b>Lulas</b> .....	<b>122</b>	Carne Frita na Frigideira com Vinagre... ..	144
Massada de Lulas .....	122	Gratinado de Carne e Massa .....	145
Cataplana de Lulas .....	122	Empadão da Mãe.....	146
Arroz de Lulas com Chouriço.....	123	<b>Frango Assado</b> .....	<b>147</b>
Massa Chinesa com Lulas .....	123	Esparguete com Frango, Ervilhas e Natas ..	147
Lulas Grelhadas com Gremolata.....	124	Salada Fresca de Frango e Maçã.....	147
<b>Alho-Francês</b> .....	<b>126</b>	Rolo Folhado de Frango e Cogumelos... ..	148
Sopa de Alho-Francês .....	126	Salada de Cuscuz e Frango.....	148
Alho-Francês Gratinado com Fiambre... ..	126	<b>Bacalhau</b> .....	<b>150</b>
Filetes no Forno com Alho-Francês .....	127	Almôndegas de Bacalhau .....	150
Pastelinhos de Alho-Francês e Bacon ... ..	128	Sonhos de Bacalhau .....	150
Risoto de Alho-Francês e Salsicha Fresca ..	128	Salada de Feijão-Frade, Bacalhau e Ovo... ..	151
		Pimentos Recheados com Bacalhau.....	152
		<b>Batatas Cozidas</b> .....	<b>153</b>
		Batatas Albardadas.....	153
		Sopa de Batata e Coentros.....	153

Pastéis de Batata com Especiarias . . . . .	154	Frango com Cogumelos e Natas . . . . .	172
Salada de Batata com Maionese, Bacon e Espinafres . . . . .	154	Frango com Amêijoas . . . . .	172
<b>Peixe . . . . .</b>	<b>156</b>	Frango no Forno com Limão . . . . .	173
Lagosta Fingida . . . . .	156	<b>Refogado de Bacalhau . . . . .</b>	<b>173</b>
Empadas de Peixe com Caril . . . . .	156	Bacalhau Rápido à Brás . . . . .	173
Crepes de Peixe . . . . .	157	Arroz de Bacalhau com Grão-de-Bico . . . . .	174
Sopa de Peixe com Massinhas . . . . .	158	Trapalhada de Bacalhau . . . . .	174
<b>Legumes Cozidos . . . . .</b>	<b>159</b>	Bacalhau Gratinado . . . . .	174
Massa com Salteado de Legumes e Alho . . . . .	159	Bacalhau Gratinado . . . . .	174
Queques Salgados de Legumes . . . . .	159	Coroa de Bacalhau com Puré e Maionese . . . . .	175
Mini-Quiches de Legumes com Queijo de Cabra . . . . .	160	<b>Rolo de Carne . . . . .</b>	<b>175</b>
Sopa Cremosa . . . . .	160	Rolo de Carne Recheado com Ovos e Presunto . . . . .	176
<b>Pão . . . . .</b>	<b>162</b>	Rolo de Carne com Especiarias . . . . .	176
Açorda de Alho e Coentros . . . . .	162	Rolo de Carne com Maçã, Beterraba e Cenoura . . . . .	176
Pães-Pizza . . . . .	162	Rolo de Carne enformado com Bacon . . . . .	176
Croutons Caseiros . . . . .	163	Rolo de Carne em Crosta . . . . .	177
<b>5 Aproveitar o fim de semana para que a semana não se torne tão caótica! . . . . .</b>	<b>165</b>	<b>Massa de Piza . . . . .</b>	<b>177</b>
<b>Base de Sopa . . . . .</b>	<b>167</b>	Piza de Atum e Milho . . . . .	178
Sopa de Feijão-Verde com Tomate . . . . .	167	Piza de Fiambre e Cogumelos . . . . .	178
Sopa de Feijão e Couve-Portuguesa . . . . .	167	Piza de Chouriço e Coentros . . . . .	179
Sopa de Grão com Espinafres ou Agrião . . . . .	168	Piza de Brie, Presunto e Figos . . . . .	179
Creme de Legumes com Hortelã . . . . .	168	Piza de Queijo de Cabra e Espinafres . . . . .	179
Sopa Juliana . . . . .	168	<b>Sugestões de receitas para congelar . . . . .</b>	<b>180</b>
<b>Carne à Bolonhesa . . . . .</b>	<b>169</b>	<b>6 Jantares de fim de semana . . . . .</b>	<b>183</b>
Esparguete à Bolonhesa . . . . .	169	<b>Aos sábados recebo os amigos com... . . . .</b>	<b>185</b>
Lasanha ou Canelones . . . . .	169	Sopa do Mar com Crosta Folhada . . . . .	185
Mousaka . . . . .	170	Caril de Camarão com Manga . . . . .	186
Enchiladas . . . . .	170	Lombinhos de Porco com Crosta de Especiarias e Amêndoas com Cuscuz . . . . .	186
Empadão de Carne . . . . .	171	Esparguete com Frango Confitado, Cogumelos e Espinafres . . . . .	187
<b>Frango Estufado . . . . .</b>	<b>171</b>	Magret de Pato com Frutos Vermelhos . . . . .	188
Massa com Frango . . . . .	171	Tabuleiro de Carne de Porco com Enchidos . . . . .	190
Arroz de Frango e Espinafres . . . . .	172		



Peitinhos de Frango Recheados . . . . .	190	Ovos Mexidos com Alheira e Espinafres . . . . .	216
Costeletas de Borrego à Marroquina . . . . .	191	Asas de Frango Crocantes à Americana . . . . .	218
Penne com Camarão à Bulhão Pato . . . . .	192	Queques de Lima e Coco . . . . .	219
Lasanha de Alheira e Grelos . . . . .	192	Bolo de Iogurte com Maçã e Canela . . . . .	219
Frango Assado com Especiarias . . . . .	194	O Meu Brownie de Chocolate . . . . .	220
Crepes de Bacalhau . . . . .	195	Bolo Upside Down de Banana . . . . .	221
Strudel de Salmão . . . . .	195		
Rolo de Porco com Puré de Maçã e Pera . . . . .	196		
Perninhas de Frango Asiáticas . . . . .	198	<b>7 Receitas que lhe facilitam a vida! . . . . .</b>	<b>223</b>
Gratinado de Pescada com Legumes . . . . .	198	Molho de Tomate . . . . .	225
Bacalhau no Forno com Camarão e Leite de Coco . . . . .	199	Molho Bechamel . . . . .	225
Entremeada Assada com Mel, Limão e Mostarda . . . . .	200	Leite de Coco . . . . .	226
Coxinhas de Frango com Massinhas . . . . .	200	Maionese Caseira . . . . .	226
Risoto de Abóbora com Laranja e Cenoura . . . . .	202	Tempero para Assados . . . . .	226
Mil-Folhas de Lemon Curd, Mascarpone e Framboesas . . . . .	203	Molho à Espanhola . . . . .	227
Tarteletes de Chocolate e Doce de Leite . . . . .	203	Molho para Grelhados . . . . .	227
Crumble de Pera e Chocolate . . . . .	204	Massa de Alho . . . . .	228
Cheesecake de Caramelo . . . . .	206	Molho Simples para Saladas . . . . .	228
Mousse de Limão . . . . .	206	Puré de Batata . . . . .	228
		Arroz Branco . . . . .	229
<b> Ao domingo a minha fast food</b>		Esparregado . . . . .	229
<b> caseira é... . . . . .</b>	<b>207</b>	Batatinhas a Murro com Alho e Orégãos . . . . .	230
Creme de Cenoura e Batata-Doce . . . . .	207	Espinafres Salteados . . . . .	230
Creme Rápido de Abóbora . . . . .	207	Couve Salteada com Azeite e Alho . . . . .	231
Tostas de Frango . . . . .	208	Suspiros . . . . .	231
Cachorros Agridoce . . . . .	208	Curd de Limão . . . . .	232
Piza Enrolada . . . . .	210	Massa de Crepes . . . . .	232
Salada de Rúcula com Maçã . . . . .	211	Creme de Ovos . . . . .	233
Hambúguer Gourmet . . . . .	211	Massa Doce para Tartes . . . . .	233
Tapas de Queijo Creme e Salmão Fumado . . . . .	212	Gelado de Baunilha . . . . .	234
Bruschettas de Queijo da Ilha com Ovinhos e Paio . . . . .	212	Receita Base para Compotas . . . . .	234
Quesadillas de Queijo e Chouriço . . . . .	214	Molho Simples de Chocolate . . . . .	235
Mini-Pregos . . . . .	215	Coulis de Frutos Silvestres . . . . .	235
Ovos em Tacinhas com Bacon e Cebola . . . . .	215		
Noodles Rápidos com Peru e Cogumelos . . . . .	216	<b>8 Ementas Semanais . . . . .</b>	<b>237</b>
		Agradecimentos . . . . .	252
		Índice remissivo . . . . .	253

*Aos meus avós, Zé e Celeste, que,  
onde quer que estejam,  
estão certamente orgulhosos de mim.*



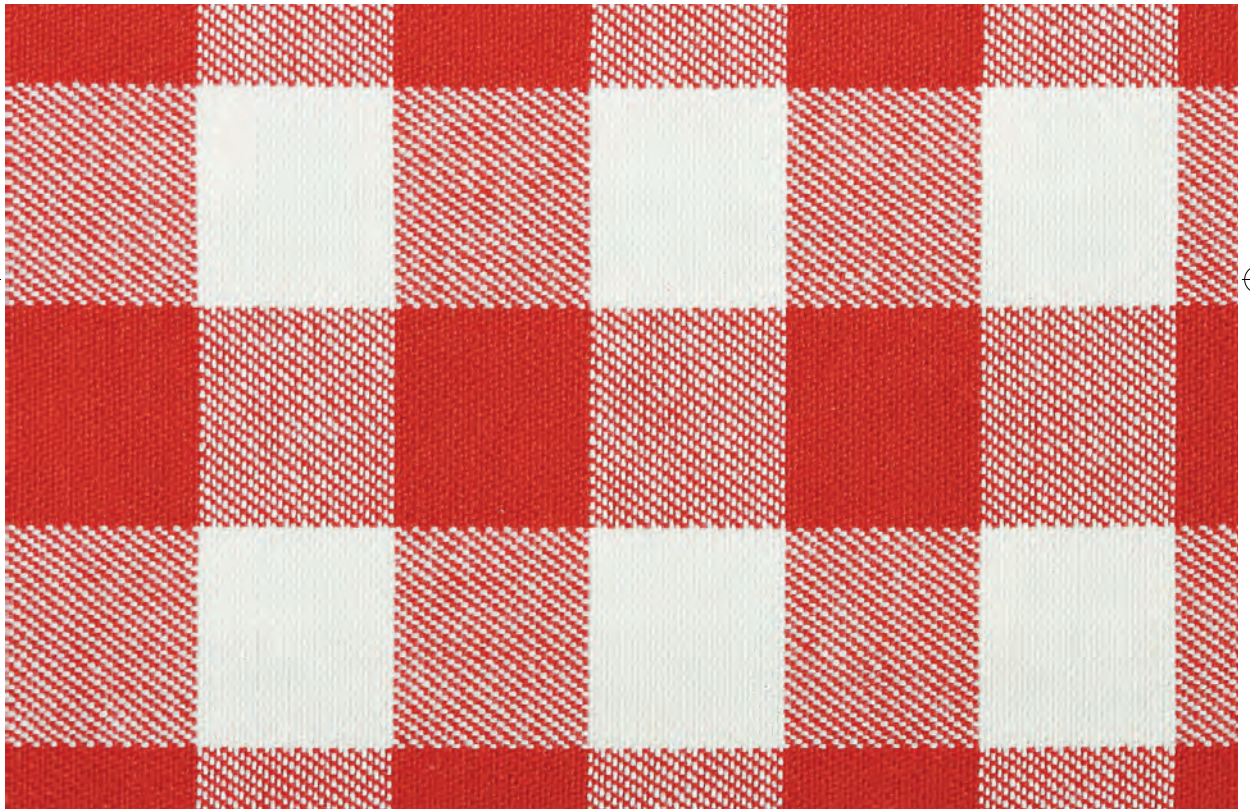
Este livro surgiu a partir desta simples pergunta. Estava a conversar com uma amiga que me contava em modo trágico-cómico, entre o riso e o desespero, como o seu final de dia era um pesadelo. Havia dias em que chegava a casa, largava mochilas e o computador do trabalho, abria o frigorífico e, ou lhe faltavam ideias ou lhe faltavam ingredientes para cozinhar o jantar da família. Isto, claro, pressionada pelo olhar interrogativo dos dois filhos que ainda tinha de enfiar na banheira, ajudar nos trabalhos de casa e um marido prestes a chegar a casa esfomeado.

No meu blogue estas histórias repetem-se. Recebo vários *e-mails* onde me pedem ideias para fazer jantares simples, saudáveis, em conta e rápidos para a semana. Que resultem mesmo que se chegue às 20 horas a casa. Outros que me pedem ementas para organizar a semana, porque às segundas e quartas os filhos têm treinos de futebol, judo, basquetebol e não há tempo para cozinhar. Há quem queira ideias para pratos que se possam confeccionar no fim de semana e congelar para usar durante a semana. É só tirar de manhã e deixar a descongelar durante o dia! Outros que querem ideias para, a partir de uma simples lata de atum ou frasco de salsichas, inventarem pratos que dificilmente sairão mal...

O que é hoje o jantar deve ser uma das perguntas mais ouvidas nas nossas casas! E para que não fique sem resposta, nasceu este livro que espero que vos ajude no dia a dia. É possível ter um delicioso jantar na mesa de segunda a sexta-feira, sem stresse. Uma mesa posta, para se jantar e conversar sobre o dia que acaba, a escola, os amigos e ainda ter tempo para brincar ou ver televisão em família antes de ir tudo para a cama!

Ah!, e deixo-vos um capítulo especial para jantares de sábado mais relaxados para receber amigos ou família!

Bons cozinhados!



A large, bold, red number '1' is centered in the upper half of the page. It is set against a white background within a red-bordered frame. The number has a classic, slightly stylized font.

*Fazer da cozinha  
a sua melhor amiga*

Antes de começar a cozinhar jantares saborosos, simples e rápidos para toda a família, todos os dias da semana, **é preciso preparar a cozinha e torná-la na sua melhor amiga.** Quantas vezes, já lhe aconteceu chegar a casa tarde e a más horas, as crianças a chorar, o estômago a fazer barulho e pensa: hoje vou fazer carne à bolonhesa e depois abre o frigorífico e não tem tomate? Fecha o frigorífico e desespera. Outra ideia brilhante: bifes de peru com cogumelos e natas. Volta abrir o frigorífico e desta vez são as natas que já passaram de prazo há mais de um mês, e, na despensa, cogumelos nem vê-los! Roga algumas pragas à sua cozinha, ao facto de ter de fazer jantar todos os dias, e continua sem ter jantar para pôr na mesa...

**E**m minha casa há mercearias e outros ingredientes básicos que nunca podem faltar na minha despensa, frigorífico e congelador, porque permitem preparar refeições variadas, rápidas, saborosas e, mais importante, sem stress. Garanto que se seguir os passos que se seguem, a semana não lhe vai parecer tão longa e vai ter resposta imediata quando o seu marido ou os seus filhos lhe perguntarem: o que é hoje o jantar?

Atenção: uma despensa, frigorífico e congelador bem abastecidos, não quer dizer a abarrotar até acima. Muito pelo contrário. Aqui as palavras mágicas são: gestão doméstica, e são elas que vão tornar a sua cozinha a sua melhor amiga e não o seu pior pesadelo.

## Deixo-lhe algumas dicas fundamentais para gerir a sua cozinha:

- Uma folha afixada num quadro, ou até na porta do frigorífico, para ir anotando os ingredientes em falta à medida que os utilizamos é não só um método eficaz para uma despensa em ordem, como um poderoso auxiliar na hora de fazer a lista de compras.
- Vá às compras preferencialmente uma vez por semana. Não tem tempo para ir todos os dias, verdade?
- Rentabilize a ida às compras. Vá armada com uma lista de compras onde escreveu todos os ingredientes de que precisa para cozinhar a sua ementa semanal, pensada e



delineada para aqueles sete dias que se adivinham. Assim não compra nada supérfluo, nem nada que fique a apodrecer no frigorífico!

- Organize a sua ementa semanal. No final deste livro deixo-lhe várias combinações de ementas.
- Pense antecipadamente e poupe trabalho em casa. Se vai comprar frango para estufar, peça logo no talho que lhe partam em pedaços. Se está a comprar salmão para duas refeições, peça para separar em dois sacos. Tudo o que lhe possa poupar tempo na altura de cozinhar é algo que deverá implementar.
- Saiba comprar em promoções. Não aproveitar uma boa promoção seria um desperdício. Eu procuro promoções, descontos, uso os meus cartões de fidelização, uso os meus vales de desconto em todos os produtos de que necessito, faço contas para ver se vale a pena ou não determinada promoção e não me deixo levar por um produto apenas porque está em promoção. Nem todos os produtos com descontos, vales e promoções são a opção que lhe permite controlar o seu orçamento. Por isso é essencial comparar o preço do artigo em promoção com o preço do produto que compra habitualmente, e ver se tem as mesmas características. Veja o preço por quilo, litro ou unidade.
- Aproveite para comprar, sempre que possível, carne e peixe em maior quantidade se estiverem com promoções vantajosas. Ao fim de semana faça a ementa para a próxima semana com base nos artigos que comprou em promoção e vá ao supermercado comprar apenas as restantes coisas como os frescos. Vai ver que no final do mês notará algumas diferenças no orçamento.
- Organize a sua despensa e coloque os ingredientes abertos dentro de frascos de vidro que poderá reutilizar. Tenha sempre em atenção os prazos de validade e tente não deixar estragar nada. Para isso faça uma revisão à sua despensa pelo menos uma vez a cada 6 meses!
- Rentabilize o seu congelador onde pode ter os mais variados ingredientes à mão, refeições congeladas ou pré-preparadas por si, como estufados e guisados com molho, rissóis e empadas caseiras, pratos de bacalhau prontos a gratinar assim como pratos à base de massas como lasanhas e canelones, bases de sopa, e outros preparados que





podemos fazer antecipadamente e ter sempre à mão para facilitar. Poderá congelar em embalagens de alumínio próprias que depois podem ir diretamente ao forno. Eu prefiro usar os meus tabuleiros e pirex habituais (que vão do forno à mesa) bem tapados com película aderente e depois com papel de alumínio.

- Tenha os utensílios essenciais sempre à mão. Tenho amigas que cozinham pouco mas têm as cozinhas apetrechadas de tachos de feitios variados e de outros utensílios absolutamente inúteis. Tenho outras, que nem uma espátula têm! Ora no meio é que está a virtude. Nas próximas páginas vai ver do que precisa para ter uma cozinha funcional.
- Uma arca congeladora permite ter os mais variados ingredientes à mão, refeições congeladas ou pré-preparadas, bases de sopa que se preparam num instante, e um sem-número de outras coisas que podemos fazer antecipadamente e ter sempre disponíveis para facilitar, desde um jantar familiar durante a semana, como um jantar de amigos combinado à pressa.
- Tenha sempre uma lista atualizada do que tem na sua arca congeladora para que não se esqueça de nada. E tenha em atenção que os alimentos, uma vez descongelados, não devem ser congelados de novo!

## INDISPENSÁVEL NA DESPENSA



**1** Massas variadas – Esparguete, talharim, *penne*, *farfale* ou espirais; **2** Arroz – Um básico em qualquer despensa, quer para acompanhamentos quer para um prato principal; **3** Atum em conserva – Preferencialmente conservado em azeite; **4** Tomate pelado, **5** Azeitonas descaroadas – Ótimas para acrescentar sabor e a variedade descaroadada poupa tempo na cozinha!; **6** Leguminosas – Grão-de-bico, feijão vermelho, feijão-frade – pelo menos!; **7** Cogumelos; **8** Farinha – Para pataniscas, fazer umas panquecas, crepes, para um bolo ou leite creme, para fazer pão em casa. Tenho sempre vários quilos na despensa; **9** Açúcar, fermento e coisas para bolos e sobremesas – Como coco ralado, chocolate de culinária, cacau em pó, açúcar em pó, confeites, amêndoa ralada; **10** Pão ralado; **11** Salsichas hot-dog – Um frasco na despensa já me serviu muitas vezes de salvação; **12** Leite de Coco – Para um caril, estufado ou sopa;



13 Batatas; 14 Cebola e Alho – Essenciais para qualquer refogado. Não sei cozinhar sem eles; 15 Louro; 16 Especiarias – Colorau, açafraão das índias, pó de caril, canela, cominhos, cravinho, coentros em pó, noz-moscada e piri-piri moído ou em grão; 17 Vinagre; 18 Azeite e óleo – Para fritar, refogar e temperar. Impossível passar sem eles; 19 Sal grosso, de mesa e pimenta – Os temperos mais básicos e imprescindíveis para qualquer pessoa.

## INDISPENSÁVEL NO FRIGORÍFICO

Para as sandes, uma massa rápida e simples pratos para o dia a dia.

Uma verdadeira comida rápida, nutritiva e económica e também há 1001 maneiras de os preparar.

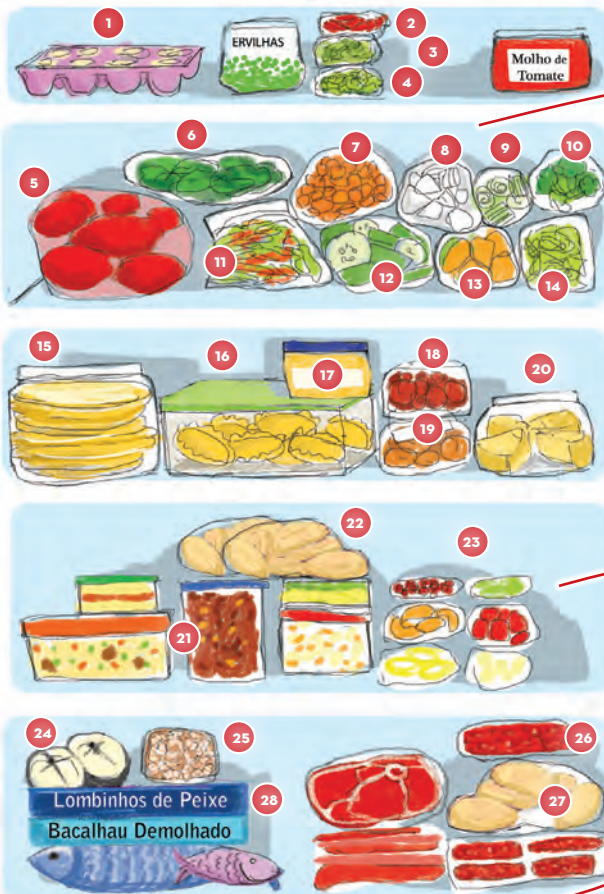
Para dar uma graça aos cozinhados ou servir como complemento. *Ketchup*, mostarda ou *sweet chilli* têm um lugar cativo no frigorífico.



**FRIGORÍFICO** - **1** Leite; **2** Manteiga – para fazer um bolo, acrescentar num risoto, barrar torradas ou num bife; **3** Iogurtes naturais – os meus favoritos. Uso-os em sobremesas, molhos e até marinadas; **4** Natas – um pacote no frigorífico para sobremesas ou um molho nunca falta cá em casa; **5** Ovos; **6** Queijo e Fiambre; **7** Bacon ou Chouriço; Para acrescentar aos cozinhados ou preparar refeições ligeiras; **8** Legumes; **9** Cogumelos; **10** Limão – para temperar e marinar. Usar em sobremesas; **11** Molhos; **12** Frutos Vermelhos.



## INDISPENSÁVEL NO CONGELADOR



Congele em cru, previamente arranjadas e cortados. Outra opção é juntar vários legumes num saco, e assim ficar com uma base de sopa de legumes já preparada que bastará colocar na panela. Não se esqueça que os legumes verdes têm de ser previamente escaldados, antes de serem congelados.

Congele fruta madura. Use-a depois para fazer gelados, sumos, molhos de fruta.

**Carne e peixe:** Use sacos de congelação ou embalagens próprias e congele em porções para cada refeição. E tenha sempre presente a regra de que deve consumir primeiro o que está congelado há mais tempo.

**CONGELADOR** - 1 Claras de ovo – congele-as em cuvetes de gelo; 2 Malaguetas; 3 Salsa; 4 Coentros – congele já picados e em caixinhas; 5 Tomate maduro – congele-os inteiros e antes de os utilizar passe-os por água quente. À pele sai de imediato; 6 Espinafres; 7 Cenouras; 8 Cebolas; 9 Alho-francês; 10 Brócolos; 11 Pimentos; 12 Curgetes; 13 Abóbora; 14 Caldo-verde; 15 Crepes; 16 Massas cozinhadas; 17 Pão ralado; 18 Chouriço; 19 Farinheira; 20 Queijos; 21 Refeições – congele as sobras para mais tarde; 22 Pão; 23 Fruta; 24 Peixe; 25 Miolo de camarão; 26 Carne picada; 27 Peito de frango; 28 Lombinhos de peixe.

## UTENSÍLIOS



**1** Dois tachos de tamanhos diferentes, assim como 2 panelas, 1 caçarola pequena e 2 frigideiras são mais do que suficientes. O wok e a chapa de grelhar não são essenciais, mas são bastante úteis; **2** Pinça comprida; **3** Duas ou três colheres de pau; **4** Duas ou três facas de tamanhos diferentes; **5** Espátula para os bolos; **6** Balança digital; **7** Uma varinha mágica, de preferência daquelas com variados acessórios que facilmente se transformam em picadora e bateadeira é uma excelente compra.



8 Tabuleiros em louça ou pirex; 9 Formas de bolos; 10 Copo medidor; 11 Taças plásticas – para misturar ou bater; 12 Tábuas – para cortar alimentos deverá ter pelo menos duas; 13 Sacarolhas; 14 Passador de rede; 15 Pincel de silicone; 16 Espátula; 17 Colher de gelados; 18 Vara de arames; 19 Centrifugador de salada; 20 Ralador de citrinos; 21 Descascador de vegetais; 22 Sacos de congelação – Para congelar carne, peixe, fruta e legumes; 23 Almofariz