

@cookitemcasa

Cookit



# comfort food

Por Chef Patrícia Lopes



## Atenção

**Esse conteúdo foi pensado exclusivamente para você.**

Meu nome é Patrícia Lopes, sou Chef de cozinha e fundadora da Cook it, uma empresa que possibilita o consumo de comida de verdade em qualquer lugar que você estiver.

Separei algumas das minhas receitas preferidas de inverno, aquelas que fazem a gente se sentir feliz depois de comer, sabe? Então, eu queria passar essa sensação para o maior número de pessoas possível. Foi assim que o e-book Comfort Food nasceu.

Espero que você aproveite, se divirta e veja como cozinhar pode ser mais fácil - e delicioso - do que você imagina.

**Você só precisa seguir algumas regras essenciais de bom uso de um e-book gastronômico:**

- 1** Usar esse material o máximo possível
- 2** Compartilhar com o maior número de pessoas
- 3** Marcar **@patricialopesckt** ou marcar a **@cookitemcasa** quando fizer uma receita.

*queremos te ver cozinhando*

Até logo.  
Com carinho,  
Chef Patrícia

# Uma história familiar



# Receitas de Família (Panquecas de Carne da Bisa Candu)

Receita de Família é algo muito controverso por aqui em casa. Minha mãe aprendeu a cozinhar com sua mãe. E eu com ela. Mas como estudei gastronomia sempre fazia algumas “alterações” nas receitas passadas de gerações. Coisas de foodie. E isso nunca foi um ponto pacífico por aqui.

**Mas uma receita que nunca foi alterada** – bem... quase! – foi a receita de panquecas de carne da minha avó, que chamávamos carinhosamente de Bisa Candú. Minha avó teve uma vida muito dura, criando, praticamente sozinha, seus 5 filhos. Meu avó era caixeiro viajante e saía pelo mundo para ganhar o sustento da família. E era a Dona Candida que ficava à frente da família.

Me lembro de sua tortilla espanhola feita com vagens. E era assim que eu sempre imaginei que fosse. Anos depois, fui descobrir que a receita original leva batatas e cebola, mas que, provavelmente, na sua receita colocava vagem porque era a “xepa” da feira! Esta receita de panquecas era um pedido unânime entre os netos. A carne bem temperada e “molhadinha” recheava uma massa fininha, quase uma renda, que nunca consegui reproduzir. Talvez fosse o segredo que levou com ela e que nunca saberei em vida!

## Ingredientes:

### Para a massa:

- 240 ml de leite (1 xícara)
- 2 ovos inteiros
- 60 ml de óleo vegetal (1/4 de xícara de chá)
- 180 g de farinha de trigo (aproximadamente 1 e 1/2 xícaras de chá)
- 15 g de queijo parmesão ralado (3 colheres de sopa)

### Para o recheio:

- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 500 g de carne moída (usei patinho)
- 1 cebola média picada finamente
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de cominho (está aí o seu segredo do recheio)

- 1 folha de louro
- 3 tomates italianos sem pele e sem semente picados ou “esmagados”, como a bisa fazia
- 1 xícara de azeitonas verdes sem caroço – a Bisa adorava azeitonas, mas colocava com caroço!
- sal e pimenta do reino a gosto
- 200 g de queijo mussarela ralado para gratinar
- Salsinha picada para finalizar

## Modo de Preparo:

Começar preparando o recheio. Em uma panela colocar o azeite para aquecer e acrescentar a carne. Fritar em fogo bem alto, mexendo sempre, para que doure e não cozinhe soltando água. Adicionar a cebola e o alho e fritar bem, por uns 3 minutos. Tempere com o cominho misturando sempre e adicione a folha de louro.

Reduza o fogo para médio e acrescente os tomates. A Bisa ia esmagando os pedaços de tomates com as costas da colher para se desfazerem no refogado. Deixe cozinhar em fogo baixo por 5 minutos, com a panela tampada.

Acrescente as azeitonas e tempere com sal e pimenta. Lembre-se que as azeitonas já são salgadas! Maneire no sal.

Desligue o fogo e vamos à massa:

No liquidificador bata o leite, os ovos e o óleo. Acrescente o queijo ralado e a farinha aos poucos. Talvez você não precise usar toda a farinha. O ideal é uma massa com consistência quase líquida, para fazer uma panqueca bem fininha, como as da Bisa.

No fogão, aqueça uma frigideira anti aderente. Se você não confia no poder antiaderente de sua frigideira, unte com um pouco de óleo ou azeite

passando com um papel toalha.

Coloque uma concha de massa na frigideira fazendo movimentos circulares para que toda a superfície da frigideira esteja coberta. Deixe assar por 2 minutos. As bordas começam a soltar. Com a ponta dos dedos, ou com a ajuda de uma espátula vire a panqueca e asse do outro lado.

Repita até usar toda a massa. A Bisa tinha muita prática e já ia recheando as panquecas enquanto uma outra estava assando. Mas você poderá empilhá-las num prato e rechear todas de uma vez.

Coloque o recheio no meio da panqueca, com generosidade! E enrole-as formando um cilindro. Eu não gosto de fechar as bordas para que todos possam ver o recheio. Mas transfira com cuidado para um refratário, untado com um pouco de azeite para não sair o recheio pelas laterais.

Cubra com o queijo mussarela ralado e leve para gratinar por 5 minutos sob o grill do forno. Salpique salsinha e libere suas memórias gastronômicas!

# Sopas



## Sopa de Brócolis e Gorgonzola

 **Serve 4 pessoas**

Quando morei no México aprendi a comer mais sopa. Mesmo com o calor, a sopa é uma entrada muito comum por lá, mais até do que a salada. E é algo tão prático de se preparar... Coloca tudo na panela, cobre com caldo, ou água, cozinha um pouquinho e está pronta! Aquece corpo e alma.

### Ingredientes:

- Talos e folhas de um maço de brócolis, picados grosseiramente (usei os talos menores e mais macios)
- 1 fio de azeite
- 1 cebola média, picada grosseiramente
- 1 dente de alho picado
- 2 batatas grandes, picadas grosseiramente
- 1l de caldo de legumes, ou água
- 150gr de queijo gorgonzola, despedaçado
- Pimenta do reino moída na hora

### Modo de Preparo:

Escalde as folhas e talos de brócolis com água fervente e reserve.

Em uma panela grande aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até murcharem. Junte o brócolis e refogue ligeiramente. Acrescente as batatas, cubra com o caldo e deixe cozinhar por 15 minutos ou até que as batatas estejam bem cozidas.

Bata no liquidificador até obter um creme liso e homogêneo. Se quiser a sopa com mais textura, use a função pulsar e deixe alguns pedaços inteiros.

Volte para a panela e acrescente o queijo gorgonzola. Cozinhe em fogo baixo até que o queijo derreta, mexendo sempre para não grudar. Coloque a pimenta do reino a gosto e sirva. É isso!

Eu servi com uns crackers de arroz que combinaram muito bem. E para dar um charme a mais, reservei algumas das folhas do brócolis e fatiei bem fininho, como couve, e fritei em óleo quente por 5 segundos. Ainda coloquei uns pedacinhos do queijo sobre a sopa bem quente.



## É canja, é canja, é canja de galinha

 **Serve 4 pessoas**

Esfriou de novo e isso pede uma boa sopa. Sopa não, canja!

### Ingredientes:

- 1 colher sopa de azeite de oliva
- 1 cebola pequena, picadinha
- 2 dentes de alho, picadinho
- 1/2 xícara de arroz cru (eu usei Basmati, pois tem menos amido e fica mais soltinho, mas agulhinha serve também)
- 2 tomates italianos, sem pele e sem sementes (concassé) cortados em cubinhos
- 1 cenoura cortada em cubinhos
- 1,5 litros de caldo de frango\*
- 2 mandioquinhas cortadas em cubinhos
- 1/4 de xícara de ervilhas congeladas
- 4 coxas de frango cozidas no caldo\*, desfiadas em pedaços grandes (aqui em casa somos de carne escura, mas pode-se usar peito também! Neste caso reduza para 2)
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Folhas de hortelã cortadas chiffonade

### Modo de Preparo:

Em uma panela grande aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho em fogo baixo até murcharem, sem deixar dourar. Acrescente o arroz e continue refogando por mais 1 minuto. Coloque os tomates, a cenoura e o caldo de frango. Aumente o fogo e deixe ferver. Quando levantar fervura, abaixe o fogo novamente, tampe a panela e conte 5 minutos. Após este tempo, acrescente a mandioquinha e conte mais 5 minutinhos. Está quase pronta... Após os 5 minutos, adicione as ervilhas e o frango desfiado. Mais 5 minutos de cozimento e está pronta! Todos os legumes e o arroz terão a mesma textura!

Tempere com sal e pimenta. Eu usei muito pouco sal. O caldo está cheio de sabor e isto me faz reduzir drasticamente o sódio da preparação. Confesso que fica quase adocicada devido a cenoura e a mandioquinha. Mas com mais sabor de legumes e muuuuito mais saudável!

Antes de servir polvilhe com as folhinhas de hortelã. Ligue a tv, agarre um cobertor e mime-se!

### Dica:

Para preparar o caldo de frango (ou de carne, ou de legumes) eu vou juntando e congelando ossos, aparas, ponta de legumes, cascas, talhinho de salsinha, salsão, etc.



# Sopa de Feijão de Mãe

 **Serve 4 pessoas**

Esta é uma receita da minha mãe. Resolvi não fazer nenhuma adaptação, exceto pelo "cubo" de caldo de carne que ela usava e eu me recuso! Ela media tudo em uma tigelinha que tínhamos em casa. Daquelas antigas, já lascada na borda... eu usei o equivalente em xícaras ou gramas para que a receita ficasse mais fácil para preparar, caso você não tenha essa tigelinha lascada!

## Ingredientes:

- 1 colher de chá de azeite de oliva
- 300gr de músculo, limpo e cortado em cubos de 2cm
- 1/2 cebola
- 1 folha de louro
- 2 cravos da Índia
- talos de salsinha\*
- 4 dentes de alho, descascados
- 1 e 1/2 xícaras de cenoura cortada em cubos de 1cm (aprox 1 cenoura grande), reserve as cascas
- 1 e 1/2 xícaras de vagem macarrão cortadas em pedaços de 1cm (aprox ), reserve as pontas
- 1 e 1/2 xícaras tomates concassé cortados em pedaços de 1cm (aprox 3 tomates)
- 1 xícara de feijão carioca cozido
- 1 raminho de manjeriço (reserve umas folhinhas para decorar)
- 1 xícara de macarrão Padre Nosso para sopa
- 1 colher de chá de sal
- pimenta do reino moída na hora
- azeite extra virgem para servir

## Modo de Preparo:

Na panela de pressão aqueça o azeite, junte os cubos de carne e deixe fritar por 2 minutos. Mexa e vire a carne para que doure do outro lado por mais 2 minutos, sempre com fogo alto. Espete os cravos na cebola e, em uma musseline de cozinha, ou gaze (minha mãe usava a gaze!), coloque a cebola, o louro, os talos de salsinha, as cascas de cenoura e as pontas da vagem\*\*. Amarre com um barbante de cozinha e coloque na panela. Junte os dentes de alho e 3 xícaras de água e leve para ferver. Assim que ferver, retire a espuma que se forma na superfície e tampe. Quando pegar pressão (começar a chiar) conte 20 minutos e desligue.

Quando sair toda a pressão abra a panela, retire o sachê de aromáticos e separe 1 xícara do caldo da carne.

Junte a cenoura, a vagem e os tomates e retorne ao fogo baixo, deixando ferver por 10 minutos.

No liquidificador bata o feijão com as folhas de manjeriço e o caldo da carne até ficar bem líquido sem grumos. Acrescente este caldo à carne, junte o macarrão e cozinhe por mais 5 minutos mexendo sempre para que o macarrão não grude no fundo da panela.

Tempere com sal e pimenta do reino e sirva em seguida.

Eu gosto de decorar com umas folhinhas de manjeriço e um fio de azeite extra virgem.

## Dicas:

**1.** Sempre que usar salsinha, guarde os talos e congele. Eles dão muito sabor a qualquer caldo, água para cozinhar macarrão, ou até num suco verde. As folhas da salsinha, quando fervidas por muito tempo, amargam. Por isso use-as somente no final das preparações;

**2.** Este sachê facilita muito quando os legumes ou ervas e especiarias precisam ser retirados do caldo. Tenha sempre a mão gaze e barbante. Se quiser já pode até deixar uns prontos com ervas secas, pimentas, canela, cravo e guardar em um pote hermético em lugar seco.

# Principais



## Curry de Frango e Grão de Bico

 **Serve 4 pessoas**

Com a volta do frio nas noites paulistanas, as sopas e os cozidos são sempre parte do cardápio aqui em casa. Para sair um pouco da rotina e do vício de abrir os potinhos de sopa Cook It (são tão deliciosos e tão fáceis que é impossível não viciar!).

Claro que um tiquinho de vontade de cozinhar e uma despensa bem abastecida fazem muita diferença na hora do jantar.

### Ingredientes:

- 600g de peito de frango cortado em cubinhos, preferencialmente orgânico
- 1 colher de sopa de curry em pó
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 cebola média fatiada
- 2 dentes de alho picados
- 1 pedacinho de gengibre ralado, aproximadamente 1 colher de chá
- 1/2 xícara de caldo de frango ou legumes caseiro – se não tiver use água
- 200ml de leite de coco
- 250g de grão de bico cozido
- 1 pimenta dedo de moça fatiada finamente
- sal e pimenta do reino, o quanto baste
- 1/2 xícara de folhas de coentro
- 1/4 xícara de cebolinha verde picada.

### Modo de Preparo:

Tempere os cubinhos de frango com o curry em pó e reserve. Em uma panela aqueça o azeite e doure a cebola, sem queimar. Acrescente o alho e o gengibre ralado e refogue até ficar macio. Junte o frango, espalhando bem na panela para que dourem por igual. Não mexa por uns 3 minutos até que comece a desgrudar da panela. Se você ficar mexendo diminuirá a temperatura do cozimento e terá um frango borrachudo.

Junte o caldo de frango e deixe ferver. Assim que ferver, coloque o grão de bico, o leite de coco, a pimenta dedo de moça e tempere com sal e pimenta do reino a seu gosto e volte à fervura para aquecer. Antes de servir salpique por cima do cozido as folhas de coentro e a cebolinha picada. Pode ser servido com arroz e pão chapati.



# Shakshuka - Ovos no purgatório

 **Serve 4 pessoas**

Quando penso em comfort food logo me vem à mente uma panela borbulhando, quentinha, com molho; um cozido. Hummm. Isso me conforta muito.

Esses dias me vi quase sem ingredientes na despensa para preparar uma refeição. Logo eu? Mas não há de ser nada não. Como falei, uma panela de molho borbulhando e alguns ovos reinam absolutos por aqui!

## Ingredientes:

- 1 colher de sopa de azeite de olive
- 1 cebola grande picada
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 pimentão amarelo picado
- 1/2 pimentão vermelho picado
- 1 pimenta malagueta verde, picadinha
- 1 colher de sopa de páprica picante
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 lata de tomate pelado picados
- 4 ovos, preferencialmente orgânicos
- sal e pimenta do reino, o quanto baste
- salsinha e coentros, picados

## Modo de Preparo:

Aqueça o forno a 200 graus.

Em uma frigideira que possa ir ao forno, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho, sem deixar queimar, por uns 5 minutos. Adicione os pimentões e a pimenta e, em fogo baixo, refogue por 5 minutos até que os legumes comecem a ficar mais tenros. Se necessário, coloque um pingo de água.

Tempere com a páprica e o cominho e mexa bem para misturar. Acrescente os tomates e tempere com sal e pimenta. Tampe e deixe cozinhar, em fogo baixo, por 10 minutos.

Faça alguns "buracos" no molho e, com cuidado, quebre os ovos dentro deles sem deixar a gema se romper. Leve ao forno por 5/7 minutos ou até as claras cozinharem, mas a gema fique bem suave.

Retire do forno e polvilhe as ervas frescas. Sirva imediatamente da própria panela com um pão tostado e coalhada ou iogurte, como feito em Israel ou sobre polenta mole, na Itália! A DO RO essa globalização!

## Dicas:

1. Podem ser pimentões verdes, também.
2. Se quiser dar uma incrementada, acrescente feijões brancos ao molho ou até mesmo fatias de linguiça defumada.
3. Caso sua frigideira não seja própria para ir ao forno, você pode tampá-la e terminar o cozimento dos ovos no fogão mesmo.
4. Este prato é muito versátil: pode ser servido do café da manhã ao jantar, do brunch ao lanche da tarde.



# Cozido de Feijão Branco e Pancetta com Gremolata

 **Serve 4 pessoas**

Uma receita de cozido que é fácil e deliciosa. Além de usar um dos meus ingredientes favoritos: feijão branco! Eu acho este feijão super cremoso e com um sabor inconfundível. Ele é super versátil. Uso para cozidos, sopas, bruschettas e até mesmo saladas. Ah! E faço com ele um patê diferente e muito chic.

**Pausa para um comentário:** use os melhores ingredientes que você encontrar no mercado. Afinal, é você quem vai comer esta comida e se deliciar no final

## Ingredientes:

- 200 gr de feijão branco (eu usei o italiano canellini)
- 1 tomate italiano sem pele
- 1 batata (eu usei 2 batatas vermelhas pequenas)
- 1 cabeça de alho inteira (isso mesmo!)
- 2 folhas de louro
- 1 ramo de alecrim
- 1 ramo de tomilho
- azeite de oliva, o quanto baste
- 100 gr de pancetta (outra vez... mas se não tiver use o bacon)
- 1 cebola pequena picada finamente
- 2 talos de salsão cortados em cubos
- 250 ml de caldo de frango
- sal e pimenta do reino a gosto
- 1/2 xícara de salsinha verde picada
- 1 dente de alho finamente picado
- raspas de 1 limão siciliano
- cenoura picada a gosto

## Modo de Preparo:

Coloque o feijão de molho conforme as instruções da embalagem. Se usar o feijão canellini em lata, desconsidere esta etapa.

Após demolhar, coe o feijão e coloque em uma panela e cubra com água. Leve ao fogo e deixe ferver por 1 minuto. Coe o feijão, volte para a panela. Este processo serve para liberar os gases do feijão. Sabe aquela história do "pum"? Isso evitará que aconteça!!!

Voltemos à panela. Coloque o tomate, a batata, a cabeça de alho e as ervas amarradas com barbante de cozinha para facilitar sua vida na hora de retirá-las. Cubra com água. Leve ao fogo alto e deixe ferver. Assim que ferver reduza o fogo, tampe e cozinhe por 2 horas. Este processo poderá ser feito na panela de pressão. Porém reduza o tempo de cozimento para 30 minutos. O feijão deve estar tenro, mas não desmanchando. Retire as ervas e coe o feijão caso haja água excedente. Separe o tomate e a batata e se ainda restarem pedaços inteiros, amasse tudo com um garfo fazendo um purê. Reserve.

Em uma panela aqueça o azeite e acrescente a pancetta. Frite até dourar. Acrescente a cebola e o salsão e deixe refogar até que a cebola murche e fique translúcida. Adicione o purê de batata e tomate e misture bem. Coloque o feijão de volta nesta panela e adicione o caldo de frango. Deixe ferver em fogo baixo por 10 minutos. Tempere com sal e pimenta do reino a seu gosto.

Para a gremolata misture a salsinha com o alho - bem picadinhos - e as raspas de limão. Servir com uma colher de gremolata por cima. Ela pode ser misturada na manteiga amolecida para fazer uma manteiga perfumada, ou sobre um peixe ao forno...

@cookitemcasa

**BONUS**

Bata no processador de alimentos o feijão já cozido, com alho, suco de limão siciliano e azeite até virar uma pasta grossa. Acrescente tomilho e tempere com sal e pimenta do reino a gosto! este patê é um luxo!



# The Real Texas Chile (Chile con Carne)

 **Serve 8 pessoas**

Chile con Carne é uma comida autenticamente texana e não mexicana. Na verdade, podemos chamar de tex mex pois hoje, no norte do México, a cultura está tão enraizada que não há um só estado que não se orgulhe de servir burritos para o almoço! Eu fiz esta receita com a ajuda da minha muchacha, lá no México e com certeza foram suas grandes experiências na cozinha de raiz mexicana que deram o toque final e transformaram este o melhor Chile con Carne que eu poderia passar para vocês!

## Ingredientes:

- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 cebola roxa picada
- 4 dentes de alho picados finamente
- 2kg de coxão mole picado na ponta da faca
- 1 colher de sopa de cominho
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- 1/4 de colher de chá de pimenta da Jamaica
- 2 colheres de chá de orégano seco
- 2 chiles chipotles em lata
- 1 colher de chá de pimenta calabresa seca defumada
- 1 litro de caldo de carne ou legumes caseiro, de preferência
- 1 lata de tomates pelados
- Sal e pimenta do reino
- 1 xícara de feijão cozido, sem o caldo
- 1/2 xícara de folhas de coentro
- 1/2 xícara de cebolinha verde picada
- Creme azedo, para servir
- Queijo cheddar ralado, para servir
- Fatias de avocado, para servir
- Nachos, para servir

## Modo de Preparo:

Em uma panela grande de fundo grosso, aqueça o azeite em fogo baixo e refogue a cebola e o alho até ficarem dourados, mas sem queimar. Aumente o fogo e acrescente a carne. Refogue até ficar bem dourada. Se necessário faça em duas partes para não soltar água e cozinhar. Neste estágio queremos deixá-la bem frita, quase queimada. Acrescente as especiarias e o orégano, o chipotle e a pimenta calabresa e misture bem para cobrir todos os pedaços de carne.

Despeje o caldo de carne e os tomates na panela e deixe ferver. Abaixar o fogo, tampe a panela e deixe cozinhar em fogo muito baixo por 1 hora ou até que a carne esteja bem tenra e os tomates desmanchando. Se necessário, durante o cozimento, acrescente mais líquido, cuidando para não queimar o fundo da panela.

Nesta etapa tempere com sal e pimenta e cheque o ardor. Se estiver muito apimentado para o teu gosto acrescente mais caldo e deixe ferver. Ou acrescente mais pimenta calabresa a seu gosto.

Sirva diretamente da panela, fervendo, com as folhas de coentro e a cebolinha picada. Para acompanhar, avocado e creme azedo são ideias pois cortam o ardor da pimenta. Mas se você quiser ser um autêntico tex mex, queijo cheddar e nachos completam o banquete!

[@cookitemcasa](#)

## Dicas:

**1.** A pimenta chipotle pode ser encontrada nas gôndolas de produtos mexicanos em vários supermercados, das marcas La Preferida ou La Costeña. E dura muito. Esta minha já tem mais de ano. Só deve-se guardar em pote plástico ou vidro com tampa. Caso não encontre também existem molhos de chipotle, como o Tabasco. Mas não deixe de usar. O sabor defumado desta pimenta faz toda a diferença no resultado final do prato.

**2.** Caso não encontre creme azedo (sour cream) para comprar, é muito fácil de fazê-lo: 1 xic de creme de leite fresco + 1 xic de iogurte natural + suco de 1 limão + 1 col de café de sal. Misture tudo e deixe descansar por 20 minutos. Pronto

# Lanches



## Torta de Frango Assado com Massa de Aveia

Vamos de uma receita maravilhosa?

A massa lembra muito uma massa de pão, mas não leva fermento. Fica elástica e macia, muito fácil de trabalhar. Pode testar que é delícia na certa. Vai para o caderninho!

### Ingredientes:

#### Para a massa:

- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de sal
- 1 xícara de leite
- 1 gema de ovo
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1/2 xícara de farinha de aveia

#### Para o recheio:

- 1 kilo de frango desfiado grosseiramente (eu usei um frango assado que sobrou do almoço. O sabor ficou delicioso!)
- 2 xícaras de ervilhas congeladas
- 1 xícara de queijo mussarela de búfala picado
- 1 colher de sopa de amido de milho
- sal e pimenta do reino a gosto
- cheiro verde picado a gosto.

### Modo de Preparo:

**Massa:** Misture os ingredientes líquidos em uma tigela e misture bem. Acrescente as farinhas e mexa até formar uma massa. Com as mãos comece a amassar até obter uma massa lisa e bem homogênea. A massa desgruda facilmente das mãos e fica muito fácil de trabalhar. Reserve

**Recheio:** Como usei frango já assado, apenas misturei todos os ingredientes em uma panela e polvilhe o amido de milho e aqueci levemente apenas para dissolver e se misturar ao recheio. Não se preocupe em cozinhar, pois este processo será feito no forno.

Aqueça o forno a 180 graus.

Separe 2/3 da massa e abra com o rolo sobre uma superfície enfarinhada. Forre uma forma de fundo removível deixando pelo menos um dedo de excesso para fora da forma. Eu gosto da massa bem fininha. Mas como essa massa tem textura de pão você pode deixá-la mais grossa, se preferir. Coloque o recheio na torta e abra a "tampa" para fechar a massa. Coloque a tampa sobre o recheio e pressione as laterais para, assim, a tampa grudar no fundo e "selar" a torta. Faça um pequeno furo central para sair o vapor.

Pincele com uma gema de ovo e leve ao forno para assar por 40 minutos e até que esteja bem dourada. Sirva imediatamente. Fumegante!

### Dicas:

1. Se quiser pode substituir a farinha de aveia por farinha de trigo integral e ainda acrescentar sementes de chia, linhaça, centeio... Ou usar somente farinha branca.

2. O recheio é outra tela em branco para você pintar como quiser! Utilize o que tiver na geladeira. Lembrando-se sempre de não deixá-lo muito úmido.

3. Os detalhes na tampa da massa foram feitos com um rolo de abrir massa entalhado a mão que comprei no mercado de Accra, na minha viagem a Ghana. São trabalhos lindos de artesãos que não imaginam o valor que seus trabalhos têm. Fiquei encantada!



# Jalapeños Gratinados

 **Serve 4 pessoas**

Eu me lembro que a primeira vez que vi um jalapeño recheado foi nos idos dos anos 90, quando morei nos Estados Unidos. Num domingo qualquer almoçando na Pizza Hut, chega uma bandeja de pimentas fumegantes, recheadas e ainda borbulhadas, com muito queijo derretendo de dentro de uma capa de fritura empanada. Parecia o paraíso até colocar a primeira na boca. Até hoje consigo sentir o ardor da primeira vez!

Baseados na receita de chiles rellenos de las abuelas, as ardidas pimentinhas, deixaram de ter aquele apelo imaturo e frívolo de uma adolescente e ganharam mais requinte e sobriedade, assim como uma mulher madura e dona de si!

Com ingredientes simples e nenhuma técnica esta receita é a prova perfeita de que menos é mais. De que o pretinho básico nunca sai de moda!

## Ingredientes:

- 12 pimentas jalapeños ainda verdes
- 300 gr de requeijão cremoso (pode ser cream cheese, creme de ricota, Catupiry)
- 1 xícara de bacon picadinho, frito e crocante
- 1 xícara de queijo cheddar ralado
- 1 colher de sopa de xarope de maple ou mel (opcional)

## Modo de Preparo:

Pré aqueça o forno a 200 graus. Forre uma assadeira com papel manteiga.

Corte os jalapeños ao meio no sentido do comprimento, com cuidado para formar “barquinhas”. Retire as sementes e as membranas e coloque-as na assadeira.

Usando uma faca de manteiga ou um saco de confeiteiro recheie cada metade de jalapeño com o requeijão cremoso. Eu sempre tenho saco de confeitaria descartáveis por aqui. São muito úteis e facilitam demais qualquer trabalho de recheio na cozinha.

Coloque o bacon sobre o requeijão e leve para o forno por 10 minutos até que as pimentas estejam tenras e o queijo bem cremoso e borbulhante.

Retire do forno e polvilhe com cheddar ralado. Volte ao forno por mais 5 minutos até que esteja gratinado. Você pode usar o grill nesta fase.

Regue com o maple ou mel, se estiver usando e sirva imediatamente. Eu adoro o contraste do cremoso com crocante, do picante com a doçura.

### Dicas:

**1.** Caso não encontre as pimentas jalapeños na feira ou nos mercados, já existe por aí uma pimenta chamada americana que é um pouco maior e menos picante. Se gostar do ardor, deixe as sementes. A pimenta cambuci também fica deliciosa.

**2.** NÃO use aquele queijo tipo cheddar processado, em fatias. É bastante difícil encontrar o cheddar verdadeiro, eu sei. Mas um ótimo substituto é o queijo do Reino.



## Ragú de Moelas

Esses dias estava fuçando no freezer e encontrei um pacote de moela. Não torça o nariz. Depois desta receita você vai me agradecer por alimentar uma família inteira pagando R\$ 10,00 o quilo da proteína. Mais uma lata de tomate pelado, aquela cebola, vinho que sobrou de algum jantar e aquele pacotinho de sobras de verdura congeladas... O petisco está à caminho!

### Ingredientes:

- 1 kg de moela, limpas e cortadas ao meio
- 1 xícara de vinho tinto (ou branco)
- 4 dentes de alho, talos de salsão, salsinha, alho poró
- pimenta do reino em grãos
- 1 colher de azeite de oliva, 1 cebola fatiada finamente, 1 lata de tomate pelado, 1 colher de chá de sal

### Modo de Preparo:

Coloque a moela em um saco para freezer, tipo ZipLoc grande e acrescente o vinho tinto, os dentes de alho, as ervas e os grãos de pimenta. Feche bem e deixe marinar por 4 horas ou da noite para o dia, na geladeira. Se não tiver este tipo de saco pode colocar em uma tigela e cobrir com um pano encerado.

Escorra a marinada e reserve. Na panela de pressão aqueça o azeite e refogue a cebola por uns 5 minutos. Adicione a moela e frite bem até ficar ligeiramente dourada. Acrescente os dentes de alho e as ervas amarradas, assim facilitará no momento de retirá-las, a marinada reservada e a lata de tomate pelado. Complete com água até cobrir toda a moela e deixe ferver. Assim que levantar fervura tampe a panela, reduza o fogo e cozinhe por 30 minutos. Desligue e deixe a pressão sair.

Abra a panela com cuidado e tempere com sal e pimenta do reino. Caso ainda tenha muito molho deixe reduzir ao máximo. Sirva com torradas.

### Dica:

Para servir como uma refeição não reduza o molho e sirva sobre polenta ou massa à sua escolha.

# Doces



# Tarte Tartin

A sobremesa perfeita para um fim de semana com os amigos.

## Ingredientes:

- 1 e 1/3 de xícara de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa. de açúcar de confeiteiro
- 1/2 colher de chá de sal (ou 1 pitada se usar manteiga com sal)
- 90 gr de manteiga sem sal, à temperatura ambiente e cortado em pequenos cubos
- 1 ovo ligeiramente batido
- 8 maçãs (eu usei maçã verde Granny Smith – as mais azedinhas são melhores)
- 1 xícara de açúcar refinado
- 90gr de manteiga sem sal

## Modo de Preparo:

Para fazer a massa, misture o sal e o açúcar com a farinha. Junte a manteiga amolecida e "esfregue" usando as pontas dos dedos, até que a mistura fique como areia úmida. Misture o ovo batido até formar uma bola de massa. Usando a palma da sua mão, amasse a massa em uma superfície limpa algumas vezes (uma técnica chamada "fraisage"), até obter uma massa lisa e homogênea. Volte a dar a forma de bola e achate em um disco. Deixe a massa descansar na geladeira enquanto prepara suas maçãs.

Descasque e retire o coração das maçãs e corte-as em quartos. Em uma frigideira grande que possa ir ao forno, ou em uma assadeira de bolo redonda, derreta a manteiga. Uma vez que tenha derretido, desligue o fogo e polvilhe o açúcar de forma uniforme em cima da manteiga derretida. Coloque as maçãs em um arranjo circular na frigideira, viradas com o centro para cima. Volte a frigideira ao médio e deixe o caramelo ferver por cerca de 10 a 15 minutos. Vá regando as maçãs com este caramelo para evitar que queime e assegurar que as maçãs estão cozinhando por igual. Assim que o caramelo obter a uma cor âmbar retire imediatamente a frigideira do fogo.

Aqueça o forno a 180 graus.

Em uma superfície levemente enfarinhada, abra a massa em um círculo do tamanho de sua frigideira. Coloque a massa sobre as maçãs e corte o excesso, deixando uma sobra de 2cm. Dobre a massa em torno das bordas externas das maçãs. Faça alguns cortes no topo da massa, para permitir a saída do vapor. Leve para assar por cerca de 30 minutos ou até que a massa esteja assada com uma cor dourada. Retire do forno e deixe esfriar ligeiramente. Não mais que 10 minutos para não endurecer o caramelo. Antes de inverter, passe uma faca afiada ao longo da borda interna da frigideira para separar qualquer massa que tenha ficado grudada. Dê uma chacoalhada na frigideira para soltar as maçãs. Coloque um prato de servir sobre a frigideira e vire num movimento rápido. Delicadamente levante a frigideira e se alguma maçãs ficar grudada, basta soltá-las e colocá-las de volta em seu lugar.

Sirva quente com creme fresco ou sorvete.

### Dica:

Caso você não tenha açúcar de confeiteiro, basta bater o açúcar refinado no liquidificador por 1 minuto.

Você também pode usar massa folhada pronta.



# Rabanada Brûlée

 **Serve 4 pessoas**

Esta receita é deliciosa, reaproveita umas fatias de pão esquecidas no armário e causa a maior impressão. Além de ser um coringa para um café da manhã mais tardio ou uma sobremesa após o almoço.

## Ingredientes:

- 3 ovos grandes, preferencialmente orgânicos
- 1 xícara de leite integral
- 1/2 xícara de creme de leite
- 2 colheres de sopa de Cointreau (ou rum)
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- pitada de noz moscada
- pitada de sal
- 4 fatias de pão amanhecido de 2cm de espessura (eu usei um brioche de nozes e figo seco que tinha congelado, mas qualquer pão servirá. Aproveite e congele os croissants, brioches e baguetes que sobrar)
- 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 4 colheres de sopa de manteiga sem sal, derretida

## Modo de Preparo:

Em uma tigela, misture com um fuet ou garfo os ovos, o leite, creme, o licor, a baunilha, a noz moscada e o sal.

Coloque as fatias de pão em um pirex ou assadeira de bordas altas e regue com o creme de ovos. Cubra com pano encerado e deixe na geladeira por pelo menos 4 horas ou de preferência durante a noite. Vire as fatias uma vez para que absorvam todo o líquido. Isto pode ser feito na metade do tempo ou cerca de uma hora antes de assar, o que for mais conveniente.

Aqueça o forno a 180 graus.

Em uma tigela, misture o açúcar mascavo e a manteiga. Despeje a mistura em uma assadeira e espalhe bem em uma camada uniforme.

Coloque as fatias de pão sobre esta mistura e leve ao forno para assar. Asse por cerca de 25 minutos, ou até que o pão esteja sequinho e com um tom dourado e a mistura de açúcar e manteiga esteja borbulhando.

Se for comer para o café da manhã sirva com um delicioso cappuccino. Se for à sobremesa, uma bola de sorvete derreterá na medida certa! Eu ainda coloquei umas casquinhas de laranja confitadas que eu tinha na geladeira para combinar com o Cointreau! Phyna!

## Dicas:

**1.** Esta sobremesa poderá ser feita em uma travessa grande e não em fatias individuais, como um pudim de pão.

**2.** Você poderá acrescentar outros sabores, como canela, cardamomo, cravo à mistura de leite e ovos.



# Arroz Doce com laranja, cravo e cardamomo

 **Serve 4 pessoas**

Eu sou muito purista quando se trata de receitas tradicionais. Não me venha com feijoada de frutos do mar, ou cassoulet de abóbora! Feijoada e Cassoulet são os nomes do prato e não seu modo de preparo. Nada de mudar!

Xi... Mas este arroz doce, então? Deu ruim?!? Na verdade, esta é uma sobremesa que eu preparava quando tinha a Romã Armazém Gourmet, no bairro de Pinheiros. Foi um sucesso e tive que me render à receita não tradicional de arroz doce que eu nem gosto muito.

## Ingredientes:

- 2 xícaras de leite
- 1 xícara de água
- 1/4 de xícara de açúcar demerara
- 1 colher de sopa de casca de laranja de umbigo (ou Bahia) cortada finamente (julienne)
- 3 bagas de cardamomo abertas e retiradas as sementes
- 5 cravos da índia, ligeiramente esmagados para extrair mais aroma
- 1 xícara de arroz arbóreo
- suco da laranja

## Modo de Preparo:

Em uma panela coloque o leite, a água, o açúcar e os “temperos”: casca da laranja, o cardamomo e os cravos em fogo baixo para infundir. Se você não gosta de cravos na preparação final (eu não) use um infusor de chá para colocar as especiarias, ou faça um sachê com uma gaze. A casca de laranja eu recomendo deixar no leite pois cozinhará e ficará deliciosa de se mastigar!

Aqueça em fogo baixo até ferver. Tampe a panela e deixe descansar por uns 5 minutos. Ainda com o infusor de chá na panela, acrescente o arroz e cozinhe por 20 minutos, ou de acordo com as instruções do pacote, mexendo ocasionalmente para não grudar no fundo da panela. Na metade do tempo, antes do líquido começar a secar eu recomendo retirar o infusor para não ficar todo grudado de arroz!!

Para esta sobremesa eu não gosto muito de arroz al dente, como fazemos para risoto. Prefiro mais cozido. Mas é meu gosto pessoal. Se preferir pode fazer mais durinho, também!

Após cozido a preparação estará bem cremosa pois o arroz arbóreo solta bastante amido. Acrescente o suco da laranja e mexa bem.

Deixe esfriar e delicie-se!

# BÔNUS CONSERVAS



## Conserva de Funcho e Maçã Verde

Essa receita é simples, mas ao mesmo tempo muito exótica. Tem um quê de sofisticação que é a cara de uma grande amiga que me ensinou (beijo Carol)

### Ingredientes:

- 1/2 xícara de açúcar
- 1 xícara de vinagre de vinho branco
- 2 xícaras de água
- 1 colher de chá de sal
- 1 maçã verde grande
- 1 bulbo de funcho/erva doce (reserve as folhinhas do topo do bulbo)
- 1 dente de alho fatiado
- 1 colher de chá de pimenta dedo de moça fatiada finamente (ou chili em flocos)

### Modo de Preparo:

Coloque o açúcar, vinagre, água e sal em uma panela. Mexa bem até dissolver. Leve ao fogo alto e assim que levantar fervura abaixe o fogo e deixe ferver por 5 minutos. Desligue e reserve para amornar.

Corte a maçã em 4, retire o cabinho e as sementes. Fatie bem fininha, aproximadamente, 2mm. Eu deixei a casca mas você poderá descascar, se preferir. Faça o mesmo com o funcho. Corte os talos na transversal e em fatias de 2mm

Em um pote de vidro esterilizado com capacidade para 1 litro, coloque o funcho, alternando com o maçã, as fatias de alho, as folhinhas de erva doce reservadas e a pimenta. Cubra com o líquido da conserva, tampe e deixe esfriar. Quando frio transfira para a geladeira e espere 12 horas para consumir.

Eu servi sobre um salmão assado no forno. Simples assim. Sofisticado demais!

### Dicas:

**1.** Você poderá adicionar outros temperos de sua preferência. Experimente com sementes de alcarávia (kummel) que é da mesma família da erva doce

**2.** Sirva como aperitivo ou sobre um lombo assado. Você vai se surpreender!



# Confiture de Morangos, Bergamota e Anis Estrelado

Receita adaptada do livro *The Blue Chair Jam Cookbook* e da *Geleias Mathilda*. **Rende 480 ml**

Eu adoro geleias. Conservas em geral. Geléias, chutneys, relishes, compotas... Tudo o que eu puder colocar em um potinho e guardar por meses me atrai. Mas nem sempre foi assim. Acho que porque as conservas são algo muito cultural.

Não temos o costume de “conservar” os alimentos pois como na nossa terra brasilis dá de tudo e o ano inteiro comemos fresco mesmo. E foi assim que nasceu a geleia. Da vontade de ter morangos, framboesas, cassis, maçãs e um pomar todinho por todos os meses do ano!

Nos estados mais ao sul do Brasil este costume veio com a colonização européia. Mas ainda assim, as geleias e compotas foram muito adaptadas ao paladar e gosto do brasileiro.

## Ingredientes:

- 1 kg de morangos orgânicos maduros, limpos e cortados em 4 (se for fazer potinhos pequenos cortar em pedaços menores)
- 850 gr de açúcar para geléia (eu não uso refinado quando estou fazendo conservas. Não sei muito bem a razão, mas o açúcar granulado (Doçúcar) e não refinado, deixa as preparações mais brilhantes)
- Raspas da casca de 2 bergamotas orgânicas
- 4 anis estrelados
- 80 ml de suco de limão

Para obter essa cor cristalina da geleia é importante deixar a fruta macerando 24 horas. Coloque 1/3 do açúcar em um recipiente plástico e por cima coloque a metade dos morangos, a metade das raspas de casca de bergamota e o anis estrelado. Repita a operação até finalizar com o açúcar.

Deixe descansar por 24 horas, coberto com filme plástico com furinhos para “respirar”. Após as primeiras 6 horas mexer a preparação para que tudo se misture de maneira uniforme.

No dia seguinte mexer bem a mistura novamente antes de ir para a panela (ideal para fazer geleias são tachos de cobre, para a melhor difusão do calor. Mas se você não tiver, não será por isso que deixará de fazer esta delícia. Uma panela de aço inox serve também. Só não vale usar panelas de alumínio. Na verdade não recomendo o alumínio para nenhuma preparação...A panela deve ser grande o suficiente para 2 vezes a receita pois ao ferver o morango gera muita espuma que subirá para a superfície. Por isso, cuidado!

Coloque a mistura na panela e leve ao fogo alto e deixe ferver. Vá tirando a espuma que se forma com uma escumadeira. Só tome cuidado para não retirar muito líquido da preparação. Deixe cozinhar por 15 minutos. Adicione o suco de limão, mexa bem e deixe mais 5 minutos. Teste o ponto antes de desligar o fogo.

Coloque em potes de vidros esterilizados, ainda quente. Feche bem e deixe de ponta cabeça para fazer o vácuo (se for usar comercialmente sugiro fazer o vácuo em banho maria para maior segurança). Guarde em local seco e escuro por até 9 meses, mas duvido que durará mais de 1 semana!



## Tomatinhos Confit

Cada dia temos uma nova tarefa a ser cumprida na agenda da vida louca que levamos. Estamos sempre adicionando tarefas. Nunca tirando... Isso é uma pena. A vida deveria ser mesmo levada de uma maneira mais leve. Mas são poucos aqueles que seguem este mantra. Uma pena.

Mas uma ajuda sempre é muito bem vinda. Por isso que lancei os potes de comidas da #Cookit. Este não é um jaba, hein?!? Mas acredito muito no que faço, não só porque a ideia é boa, mas porque me ajuda mesmo! E pode te ajudar. O jantar já está pronto e ainda são 7:30 da manhã! É chegar em casa e aquecer. E tudo isso levou menos de 15 minutos, acreditem!

Por que não tentar você também? Às vezes, tudo o que precisamos é de uma mãozinha. Let's Cook it®!

### Ingredientes:

- 1 bandeja de tomatinhos sweet grape ou cereja
- 2 dentes de alho
- 1 ramo de alecrim
- 1 ramo de tomilho
- azeite de oliva, o quanto baste para cobrir os tomates
- Flor de Sal, o quanto baste
- Pimenta do reino moída na hora, o quanto baste

### Modo de Preparo:

Aqueça o forno a 120 graus.

Coloque os tomatinhos em uma assadeira, juntamente com os dentes de alho, as ervas e cubra com o azeite de oliva. Quanto mais rasa a assadeira menor quantidade de azeite você precisará. Leve ao forno por 10 a 15 minutos. O ideal é que o azeite não ferva para não "fritar" os tomates.

Para servir, que tal nossa Polenta com Ervas? Coloque a polenta já pronta em uma travessa, cubra com os tomatinhos. Regue com o azeite do confit de tomates e tempere com flor de sal e pimenta do reino.

A vida é prática e saborosa!

### Dicas:

**1.** Se você também preparar este prato com antecedência, cubra com papel alumínio e aqueça no forno a 150 graus por 10 minutos.

**2.** Caso não utilize todo o tomate confitado, espere esfriar e guarde na geladeira em um pote de vidro – pode ser o pote da Polenta Cook it® – e cubra com o azeite. Consuma em até duas semanas

**3.** Experimente toda a praticidade da linha Cook it: [loja.cookitemcasa.com.br](http://loja.cookitemcasa.com.br)



Que legal, você chegou  
ao fim.



Quer acompanhar mais  
receitas como essas?

Pode seguir no instagram **@cookitemcasa** ou no  
**@patricialopesckt**. Toda semana tem muito conteúdo  
gastronômico te esperando.



*até mais!*