



Uso Culinário de Ervas Aromáticas



Governador do Estado

Márcio França

Secretário de Agricultura e Abastecimento

Francisco Jardim

Secretário Adjunto

José Benedito de Oliveira

Chefe de Gabinete

Omar Cassim Neto

Coordenador/Assistência Técnica Integral

João Brunelli Júnior

Diretor/Departamento de Comunicação e Treinamento

Ypujucan Caramuru Pinto

Diretor/Departamento de Sementes, Mudas e Matrizes

Ricardo Lorenzini Bastos



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO
COORDENADORIA DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA INTEGRAL - CATI

Uso Culinário de Ervas Aromáticas

Beatriz Cantusio Pazinato

Colaboração: Régia Aparecida C. de Almeida

ISSN 0100-5111

Instr. Prát. CATI	Campinas (SP)	n.º 270	junho 2018
-------------------	---------------	---------	------------



EDIÇÃO E PUBLICAÇÃO

Departamento de Comunicação e Treinamento - DCT

Diretor: Ypujuacan Caramuru Pinto

Centro de Comunicação Rural - CECOR

Diretora: Roberta Lage

Editora Responsável: Graça Moreira D' Auria

Revisor: Carlos Augusto de Matos Bernardo

Revisora Bibliográfica: Nadir Umbelina da Silva

Designer Gráfico: Paulo Santiago

Fotografias: Banco de Imagens CATI

Distribuição: Daniela Varani de Oliveira

Esta publicação é dirigida ao público do meio rural.

É proibida a reprodução total ou parcial sem a
autorização expressa da CATI.

Aprovado pela Comissão Editorial CATI - Port. 13 de 14-6-1999.

PAZINATO, Beatriz Cantusio

Uso culinário de ervas aromáticas. Campinas, CATI, Reimpressão, 2018.

52p. 21,5cm (Instrução Prática, 270).

CDD 641.4

APRESENTAÇÃO

Todos nós sabemos que os temperos realçam e fazem o sucesso das mais saborosas preparações culinárias. Esta publicação tem a finalidade de enriquecer ainda mais os pratos elaborados em nosso dia a dia, com a adição de diversas ervas aromáticas. Contém, também, informações sobre os nutrientes que essas ervas possuem.

Seguindo as sugestões das receitas apresentadas, e dando um toque especial e pessoal, você certamente irá surpreender a todos que degustarem os seus pratos, com a magia, o aroma e o sabor dessas ervas.

Beatriz Cantusio Pazinato
Nutricionista

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Maria Eugênia De Pizzol Silva Gracia e à Maria Soledad Garrido Carrera, ambas da CATI Regional Bauru, pelo incentivo para o desenvolvimento deste trabalho.

E à querida Benedita da Costa Carnevais, por ter me ajudado a testar muitas das receitas aqui presentes.

A autora.

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	i
AGRADECIMENTO	ii
USO CULINÁRIO DE ERVAS AROMÁTICAS	1
SUGESTÕES DE USO DAS ERVAS EM DIFERENTES PREPARAÇÕES CULINÁRIAS	4
RECEITAS	11
ENTRADAS	13
SOPA DE ABÓBORA.....	13
SOPA DE ERVILHAS SECAS COM MANJERICÃO	14
MOLHO DE IOGURTE PARA SALADAS	15
MOLHO FRANCÊS ESPECIAL PARA SALADAS.....	16
TABULE.....	17
CARNES, AVES E PESCADOS	18
CARNE DE PANELA COM ERVAS E AGRIÃO.....	18
BOLO DE CARNE	19
LAGARTO OU LOMBO COM ESPECIARIAS.....	20
LOMBO COM MOLHO DE HORTELÃ	21
FRANGO ASSADO INTEIRO	22
PEITO DE FRANGO COM MANJERICÃO	23
FRANGO COM LEGUMES	24
FRANGO AO MOLHO GROSSO	25
FILÉ DE PESCADA AO FORNO.....	26
PEIXE COZIDO	27
MOQUECA DE PEIXE INUSITADA.....	28
TRUTA COM ALECRIM.....	29
ACOMPANHAMENTOS	30

BATATAS COM ALECRIM	30
CENOURA COM ERVA-DOCE	31
ABOBRINHAS COM HORTELÃ.....	32
REPOLHO COM SÁLVA	33
TOMATES RECHEADOS COM MANJERICÃO.....	34
ARROZ COM SALSINHA.....	35
TALHARINE AO MOLHO NAPOLITANO	36
ESPAGUETE AO MOLHO PESTO	37
BEBIDAS	38
REFRESCO DE ABACAXI COM HORTELÃ.....	38
SUCO DE CAPIM-CIDREIRA.....	38
SOBREMESAS	39
SORVETE REFRESCANTE.....	39
MORANGOS EM CALDA.....	40
PÊRAS AO VINHO TINTO	41
BOLO REQUINTADO DE CHOCOLATE, NOZES E HORTELÃ.....	42
OUTRAS PREPARAÇÕES	43
PÃO DE ERVAS E TEMPEROS.....	43
BENGALA COM ERVAS	44
MOLHO DE HORTELÃ DA RÉGIA.....	45
PATÊ DE RICOTA COM MOLHO DE HORTELÃ.....	46
MANTEIGA DE ALHO	46
MOLHO CREMOSO.....	47
MOLHO DE ERVAS PARA CARNES	48
MOLHO DE PIMENTA.....	49
ERVAS NO AZEITE	49
VINAGRE AROMÁTICO.....	50
BIBLIOGRAFIA CONSULTADA	51

USO CULINÁRIO DE ERVAS AROMÁTICAS

Beatriz Cantusio Pazinato¹

A natureza nos oferece uma série de ervas que, se adicionadas aos alimentos, podem resultar em deliciosas preparações culinárias. As ervas aromáticas mais conhecidas são alecrim, salsa, cebolinha, hortelã, manjerona, manjeriço, sálvia, erva-cidreira, orégano, entre outras.

Pratos simples podem ser transformados em verdadeiras iguarias se soubermos combinar bem os ingredientes com as ervas aromáticas.

Os pratos em que colocamos ervas aromáticas, quando estão sendo preparados na panela ou no forno, começam a exalar um aroma especialmente agradável que provoca um aumento da salivação, ou seja, a popular expressão “água na boca”. Essa salivação facilita a digestão, pois ajuda na mastigação e deglutição, agindo também na quebra ou degradação dos nutrientes, consequentemente facilitando a sua absorção e seu aproveitamento pelo organismo.

Além de conferir melhor sabor e aroma aos pratos, essas ervas aromáticas contêm alguns nutrientes que enriquecem a nossa alimentação, destacando-se as vitaminas A, do complexo B, vitamina C e as fibras.

- **Vitamina A** - atua na proteção da pele, dos olhos, mantém os cabelos saudáveis e ajuda na formação dos tecidos do corpo.

1- Nutricionista da Divisão de Extensão Rural (Dextru/CATI-SAA) - CRN-3 n.º 2.398

- **Vitamina C** - ajuda na prevenção de doenças, auxilia na cicatrização de feridas e queimaduras e dá vitalidade à pele, à gengiva e às articulações.
- **Vitaminas do complexo B** - agem no sistema nervoso, atuam no funcionamento dos músculos e do coração; na proteção da pele e, ainda, participam de reações essenciais no metabolismo de energia e respiração das células do corpo humano.
- **Fibras** - estimulam o funcionamento dos intestinos, a prevenção de doenças, como obstipação (intestino preso), câncer e outras doenças intestinais (hemorroidas, diverticulose ou diverticulite).

É bom lembrar que as ervas não podem ser consideradas como fontes desses nutrientes, pois a quantidade de ervas utilizada nas preparações é geralmente pequena e, em função disso, o teor de fibras ou demais nutrientes que estariam sendo acrescentados à dieta é mínimo.

Algumas ervas podem auxiliar na redução ou substituição de alguns ingredientes que, quando ingeridos em excesso, são prejudiciais à saúde, podendo inclusive favorecer a ocorrência de algumas doenças. Por exemplo, o sal, o açúcar e as pimentas.

- **Sal** - quando em excesso, pode favorecer o acúmulo de líquidos pelo organismo, provocando pressão alta (hipertensão arterial) que prejudica a circulação, o coração e o funcionamento dos rins. Pode ser reduzido ou eliminado da alimentação com maior facilidade e sem ocasionar prejuízo ao sabor dos pratos se adicionarmos manjericão, aipo, manjerona, tomilho e a segurelha (alfavaca). Aliás, as ervas só estariam contribuindo para melhorar o sabor dos pratos.
- **Açúcar** - seu uso abusivo também pode aumentar a incidência de cáries e favorecer algumas doenças como a obesidade e o diabetes. O açúcar pode ser reduzido ou eliminado de sucos e sobremesas sem prejudicar seu sabor, principalmente se a eles adicionarmos algumas ervas aromáticas como capim-cidreira ou capim-santo, erva-cidreira, angélica, hortelã, erva-doce, etc. Essas ervas ajudam a remover o sabor ácido de certas sobremesas ou sucos à base de frutas ácidas como limão, abacaxi, morango e maracujá. Além disso, podem também contribuir para mascarar aquele sabor residual desagradável de alguns adoçantes artificiais utilizados em substituição ao açúcar.

- **Pimentas** - seu uso frequente pode irritar as paredes internas do estômago e dos intestinos (grosso e delgado), favorecendo ou acentuando gastrites e úlceras. Nesse caso, devem ser evitadas. Entretanto, podem ser substituídas, parcial ou totalmente, por manjeriço, tomilho, segurelha, manjerona e capuchinha. O organismo, com certeza, vai reagir muito bem a essa substituição.

É importante sabermos dosar bem as ervas para que possam realmente melhorar e realçar o sabor natural dos alimentos, sem se sobrepor a eles.

As ervas podem ser empregadas nas formas fresca ou seca, sendo preferível, sempre que possível, utilizar as ervas frescas, pois contêm mais vitaminas e minerais do que quando desidratadas.

Como as ervas secas são três a quatro vezes mais concentradas do que as frescas, para cada colher de sopa de ervas frescas, podemos usar uma colher de chá de ervas secas.

O calor faz liberar a essência responsável pelo aroma que exala das ervas, porém quando muito prolongado pode prejudicar esse aroma e até o sabor daquelas mais delicadas. Portanto, na maioria dos casos, as ervas devem ser adicionadas ao final das preparações, pouco tempo antes de servir.

Além disso, é necessário aprendermos as melhores combinações, de maneira a agradar os paladares mais apurados. As ervas podem ser empregadas isoladamente ou combinadas na forma de buquê ou de sachê (trouxinha) de ervas finas (“fines herbes”, em francês). A combinação mais tradicional do buquê é feita com quatro raminhos de salsa, dois de tomilho e uma pequena folha de louro. Com relação ao sachê de ervas finas, as mais empregadas são a salsa, a cebolinha, o estragão e o cerefólio picados e misturados em partes iguais.

SUGESTÕES DE USO DAS ERVAS EM DIFERENTES PREPARAÇÕES CULINÁRIAS



ALECRIM: sopa de tomate, vinha d'alhos, cozido de carne, assado de porco, frango assado ou frito, peixes grelhados ou cozidos, molho branco para legumes e molho à bolonesa.



CEBOLINHA: sopas, patês e recheios de sanduíches, saladas, omeletes, cozidos de carneiro e carnes em geral, assados e molhos de peixe, com batatas, etc.



COENTRO: vinha d'alhos, carnes para churrasco, carnes ensopadas, frango, peixe à escabeche, moqueca de peixe, entre outros.

ERVA-CIDREIRA: enfeitando pratos doces, sorvetes, fatias ou pedaços de frutas, nas carnes assadas e nos molhos doces, substituindo o limão nas receitas e, ainda, no tempero de aves e frutos do mar.



ERVA-DOCE: pode ser utilizada em sachês, na cocção de carnes e aves. As sementes dessa erva são muito apreciadas em bolos e broas de fubá, estando presentes também na formulação da linguiça calabresa artesanal. Podem ser empregadas para refogar legumes como cenoura, vagem e mandioquinha, conferindo-lhes sabor ligeiramente adocicado e diferenciado. A erva-doce é mais consumida na forma de chá por causa de suas propriedades medicinais: calmante, diurética e digestiva.



ESTRAGÃO: vinagre para saladas, tempero de aves, com suco de limão e manteiga derretida para molho ou recheio de peixes, molho de tomate.



HORTELÃ: patês, sopas, saladas vegetais (tabule), carneiro, geleias, morango em calda, salada de frutas, sorvetes, refresco de abacaxi, chás gelados ou quentes e até com leite.



LOURO: as folhas são usadas para temperar feijão, soja e outras leguminosas. É apreciado em molhos, carnes, aves ou peixes ensopados.



MANJERICÃO: sopa e molho de tomate, pizza (no lugar do orégano), vagem, batata, salada de pepino, recheio de frango ou de peru, vinagrete que a ser servido com peixes.



MANJERONA: sopa e suflê de batata, com manteiga derretida e legumes cozidos, feijão branco, carne moída, molho de manteiga derretida para servir com peixes grelhados, molho de queijo.



ORÉGANO: é muito utilizado em recheios, pizzas, saladas e pratos à base de tomate. Fica muito bom também com queijo muçarela derretido e salpicado sobre fatias de pão besuntadas com azeite e levadas ao forno para dourar.



SALSA: patês, sopas, molhos e massas em geral; salpicada sobre saladas e legumes cozidos, carnes, aves e peixes.



SÁLVIA: sopas de tomates e de lentilhas, carnes gordurosas, linguiças, carnes de porco, pato e coelho, ensopado de peixes, molhos para saladas e molho de tomate.



SEGURELHA: suco de tomate, sopas: creme de peixe, de feijão, de vegetais; legumes, ovos mexidos ou omeletes, carnes, aves e hambúrgueres, recheio para peixes gordurosos, molho madeira e molho de saladas.



TOMILHO: caldo ou consomê de carne e de galinha, legumes (tomate e salada de beterraba), carne de porco, vitela, coelho, cozidos, peixes gordurosos, molho escuro.



RECEITAS

ENTRADAS

SOPA DE ABÓBORA

(4 a 6 porções)

Ingredientes

1 quilo de abóbora
ou moranga cortada em cubos, sem casca e sem sementes.
½ maçã descascada e sem sementes
1 batata pequena descascada e picada
1 cebola picada
1 cenoura em rodela
2 dentes de alho
1 colher (chá) de orégano seco
ou 1 colher (sopa) de orégano fresco.
½ colher (chá) de alecrim seco
ou ½ colher (sopa) de alecrim fresco.
3 colheres (sopa) de cheiro-verde fresco picado
(salsinha e cebolinha).
3 xícaras (chá) de caldo de galinha já preparado
½ xícara (chá) de leite
sal e pimenta a gosto

Preparo

- Colocar todos os ingredientes, menos o leite, em uma panela grande.
- Cozinhar em fogo médio, com a panela tampada, até que os legumes estejam cozidos.
- Fazer um purê, batendo todos os ingredientes no liquidificador.
- Voltar à panela, juntar o leite, mexer e acertar o sal, se necessário.
- Servir bem quente.

SOPA DE ERVILHAS SECAS COM MANJERICÃO

Ingredientes

1 colher (sopa) de óleo vegetal
1 cebola grande picada
1 dente de alho esmagado
250 gramas de ervilha seca
1 colher (café) de extrato de tomate
1 cubo de caldo de carne
2 litros de água
3 colheres (sopa) de manjericão fresco
ou 1 colher (sopa) de manjericão seco.
sal e pimenta a gosto

Preparo

- Lavar e deixar as ervilhas secas de molho desde a véspera.
- Aquecer o óleo numa panela grande e refogar a cebola e o alho até ficarem dourados. Juntar as ervilhas escorridas, o extrato de tomate, o caldo de carne e a água.
- Ao levantar fervura, acrescentar o manjericão e os demais temperos, baixar o fogo e deixar cozinhando até as ervilhas ficarem bem macias.
- Deixar esfriar um pouco e bater tudo no liquidificador.
- Voltar ao fogo, deixando ferver mais, até atingir a consistência desejada.
- Servir quente.

MOLHO DE IOGURTE PARA SALADAS

Ingredientes

- 1 copo de iogurte natural
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (café) de colorau
- 1 colher (café) bem cheia de orégano seco
- 1 colher (sopa) de cheiro-verde picado (salsinha e cebolinha)
- ½ colher (café) de pimenta-do-reino
- ½ colher (café) de noz-moscada
- ½ colher (sopa) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de água filtrada

Preparo

- Bater todos os ingredientes no liquidificador ou misturá-los muito bem.
- Servir com as hortaliças que desejar.

MOLHO FRANCÊS ESPECIAL PARA SALADAS

Ingredientes

1 xícara (chá) quase cheia de azeite ou óleo de salada
¼ xícara (chá) de vinagre ou suco de limão
1 dente de alho espremido ou amassado
2 colheres (sopa) de água filtrada
1 colher (sopa) de cheiro-verde (salsinha e cebolinha) fresco
ou 1 colher (chá) de cheiro-verde desidratado.
1 colher (chá) de molho mostarda
1 colher (chá) de açúcar
½ colher (chá) de sal
½ colher (chá) de páprica

Preparo

- Colocar todos os ingredientes em uma vasilha pequena e misturar tudo muito bem.
- Servir com as hortaliças que desejar.

TABULE

(salada árabe)

Ingredientes

1 xícara de trigo para quibe (colocar de molho na véspera)
1 pepino
2 a 3 tomates
1 cebola
1 dente de alho
½ maço de hortelã lavado e picado
(reservar alguns raminhos para decoração).
2 colheres (sopa) de cheiro-verde lavado e picado
(salsinha e cebolinha).
suco de limão, azeite, sal e alface

Preparo

- Lavar e picar o tomate, a cebola e o pepino em cubos.
- Espremer, apertando com as mãos, o trigo para quibe que ficou de molho, para eliminar o excesso de água.
- Misturar o trigo para quibe espremido ao pepino, tomate, à cebola, ao alho, cheiro-verde e à hortelã.
- Temperar com suco de limão, azeite e sal, misturando tudo muito bem.
- Transferir essa mistura de trigo e legumes temperados para o centro de um prato e arrumar a alface picada em volta, como se fosse uma guirlanda e decorar com raminhos de hortelã.
- Conservar em geladeira.

CARNES, AVES E PESCADOS

CARNE DE PANELA COM ERVAS E AGRIÃO

Ingredientes

- 1 quilo de músculo ou outra carne para fazer ensopado, cortada em cubos de mais ou menos 5cm.
- 2 colheres (sopa) de óleo ou azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de sal
- ¼ colher (café) de pimenta-do-reino (uma ponta de colher)
- 1 dente de alho socado
- 1 cebola em rodela
- 1 xícara (chá) de caldo de carne já preparado
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 3 cravos-da-índia inteiros
- 1 colher (chá) de manjeriço seco
- ou 1 colher (sopa) de manjeriço fresco.
- ½ xícara (chá) de agrião picado
- 1 folha de louro
- ½ xícara (chá) de vinho tinto
- 6 batatas médias descascadas e cortadas em quatro partes
- 4 cenouras raspadas e cortadas em quatro partes

Preparo

- Aquecer o óleo e dourar a carne.
- Salpicar a farinha sobre a carne e juntar o sal e a pimenta.
- Acrescentar o alho socado, as cebolas em rodela, o caldo de carne, o extrato de tomate, os cravos, o manjeriço, o agrião e a folha de louro.
- Tampar a panela e cozinhar em fogo brando por cerca de 2 horas ou até a carne ficar macia, acrescentando água fervente à medida que for necessário. Pode-se também cozinhar na panela de pressão para agilizar o preparo.
- Acrescentar as batatas e as cenouras e deixar cozinhando por cerca de 20 minutos; se for na pressão, por apenas mais 5 minutos.
- Adicionar o vinho e deixar no fogo cozinhando por mais ou menos 10 minutos.
- Servir quente com arroz branco e salada verde.

BOLO DE CARNE

Ingredientes

500 gramas de carne moída
1 colher (sopa) de vinagre
2 dentes de alho socados
2 colher (café) cheias de sal
pimenta-do-reino (opcional)
1 pão francês descascado
½ copo de leite
1 ovo
1 cebola pequena picada
3 colheres (sopa) de salsinha picada
2 colher (café) rasas de orégano
½ colher (sopa) rasa de hortelã picada
1 colher (sopa) de margarina
Para decorar: 2 limões e ramos de salsa

Preparo

- Temperar a carne moída com vinagre, alho, sal e, se desejar, pimenta-do-reino a gosto. Reservar por uma a duas horas.
- Amolecer o pão no leite, espremer para extrair o excesso e juntar à carne.
- Adicionar os demais ingredientes, menos a margarina, amassando tudo muito bem.
- Com as mãos molhadas, colocar essa massa de carne em um pote retangular levemente umedecido, comprimindo bem, para dar formato ao bolo.
- Desenformar sobre assadeira ou travessa refratária, retirando o pote e colocar pedacinhos de margarina sobre o bolo de carne formado.
- Levar ao forno quente para assar, até corar.
- Servir decorado com o limão cortado em quatro partes, enfeitando também com ramos de salsa.

LAGARTO OU LOMBO COM ESPECIARIAS

Ingredientes

1 lombo ou um lagarto de cerca de um quilo e meio (já limpo)
3 colheres (café) de tomilho seco
3 colheres (café) de sálvia seca
1 folha de louro picada
8 grãos de pimenta-do-reino socados
1 colher (café) de cravo-da-índia em pó
ou 3 cravos socados.
2 colheres (sopa) rasas de sal grosso
½ copo de água
1 lata de cerveja preta
3 colheres (sopa) de suco de limão ou vinagre

Preparo

- Na véspera, bater no liquidificador todos os temperos e as especiarias com o suco de limão ou vinagre, a água e um copo da cerveja preta. Despejar sobre a carne e deixar na geladeira, dentro de um recipiente coberto até o dia seguinte.
- Transferir a carne para uma assadeira e levar ao forno para assar, regando com a cerveja restante, várias vezes, durante a primeira hora.
- Depois, não regar mais, porém virar a carne para assar por igual, deixando no forno até a carne ficar corada.
- Fatiar e cobrir com o molho que restou na assadeira.
- Servir com farofa, arroz branco e salada.

LOMBO COM MOLHO DE HORTELÃ

(SUELY SAVASTANO)

Ingredientes

½ lombo suíno já limpo
limão, alho, sal e pimenta para temperar o lombo
½ xícara (chá) de molho de hortelã (página 45)
1 colher (sopa), bem cheia, de margarina
1 xícara (chá) de vinho branco

Preparo

- Temperar o lombo com limão, alho, sal e pimenta-do-reino e deixar na geladeira por 12 a 24 horas.
- Separar 1 colher (chá) do molho de hortelã e reservar para o molho da carne.
- Misturar bem o restante do molho de hortelã com a margarina e besuntar inteiramente o lombo.
- Levar para assar em assadeira coberta com papel alumínio.
- Quando estiver cozido, retirar o papel alumínio para corar.
- Depois de corado, fatiar o lombo e colocá-lo em uma travessa, mantendo-o aquecido.
- Raspar bem o molho da assadeira, colocando-o no copo do liquidificador e bater juntamente com o vinho branco e a colher (chá) do molho de hortelã reservado.
- Cobrir o lombo com o molho batido; o restante deixar em uma cumbuca para ser acrescentado nos pratos.
- Servir quente, com arroz branco e farofa.

FRANGO ASSADO INTEIRO

Ingredientes

1 frango inteiro, de tamanho médio
1 colher (sopa) rasa de sal
3 colheres (sopa) de margarina
1 cebola picada em pedaços grandes
2 dentes de alho
2 colheres (café) de alecrim ou estragão seco ou
1 colher (sobremesa) cheia de alecrim ou estragão fresco.

Preparo

- Lavar o frango por dentro, por fora e retirar o excesso de gordura.
- Colocar dentro do frango a margarina, a cebola picada, o alho amassado e o alecrim ou o estragão.
- Levar para assar em forno quente, com o lado do peito virado para cima, regando sempre que possível, ou, se preferir, colocar no “Assa-Fácil” (papel ou plástico especial para assados, encontrado nos supermercados)
- Servir quando estiver corado.

PEITO DE FRANGO COM MANJERICÃO

Ingredientes

8 filés pequenos de peito de frango já limpos
sal, suco de limão e pimenta-do-reino a gosto
3 a 4 colheres (sopa) de manteiga ou margarina

Molho

1 xícara (chá) de vinho branco
½ xícara (chá) de caldo de galinha já preparado
3 colheres (sopa) de manjericão fresco picado
ou 1 colher (sopa) de manjericão seco.
1 colher (chá) de farinha de trigo diluída em
½ xícara (chá) de água.
1 colher (sopa) de manteiga ou margarina

Preparo

- Com antecedência, esfregar sal, suco de limão e pimenta-do-reino nos filés de peito de frango, para ficarem bem temperados.
- Numa frigideira grande, derreter a manteiga ou margarina e passar os filés dos dois lados, até ficarem dourados.
- Retirar os filés, conservando-os aquecidos em uma travessa à parte.
- Preparar o molho na mesma frigideira onde os filés foram dourados. Aos poucos, adicionar o caldo de galinha, raspando bem a frigideira com uma colher de pau, para pegar bem o sabor do frango que foi dourado.
- Adicionar o vinho e o manjericão, misturando tudo muito bem. Deixar ferver em fogo baixo por cerca de 5 minutos.
- Juntar ao molho a farinha de trigo diluída em água, mexendo sempre para não empelotar, até engrossar.
- Para servir, arrumar os filés de peito sobre a travessa aquecida e despejar o molho por cima.

FRANGO COM LEGUMES

Ingredientes

1 frango de cerca de 1 quilo e meio, em pedaços
4 colheres (sopa) de óleo
2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
2 cenouras médias em pedaços
1 cebola grande picada
2 xícaras (chá) de pimentão verde cortado em tirinhas
1 folha de louro
2 colheres (sopa) de salsa picada
1 colher (chá) de alecrim seco esmagado
ou 1 colher (sopa) de alecrim fresco picado.
1 colher (chá) rasa de tomilho seco
ou 1 colher (sopa) de tomilho fresco picado.
1 copo de molho de tomate
1 copo de vinho branco seco
farinha de trigo temperada com sal e pimenta-do-reino
rodela de limão para decorar

Preparo

- Lavar e enxugar bem os pedaços de frango. Passar um a um na farinha de trigo temperada com sal e pimenta-do-reino.
- Colocar o óleo e a manteiga ou margarina em uma frigideira e dourar todos os pedaços de frango, até ficarem bem corados.
- Arrumar todos os pedaços de frango em uma assadeira, juntamente com as cenouras, a cebola, o pimentão, o louro, a salsa, o alecrim e o tomilho. Salpicar tudo com duas colheres da farinha de trigo temperada com sal e pimenta.
- Adicionar o vinho misturado ao molho de tomate.
- Cobrir com papel-alumínio e levar para assar em forno médio por cerca de uma hora, ou até que o frango esteja bem macio.
- Servir decorado com rodela de limão.

FRANGO AO MOLHO GROSSO

Ingredientes

6 pedaços de frango sem pele
1 colher (sopa) bem cheia de farinha de trigo
1 colher (café) de sal
½ colher (café) rasa de pimenta-do-reino
4 colheres (sopa) de óleo
1 xícara (chá) quase cheia de suco de laranja
3 colheres (sopa) de suco de limão
1 colher (sopa) de açúcar mascavo
½ colher (sopa) de vinagre
½ colher (café) de noz-moscada ralada
2 colheres (sopa) de manjeriço fresco picado
ou 2 colheres (chá) de manjeriço seco.
1 dente de alho amassado

Preparo

- Lavar e secar os pedaços de frango.
- Misturar a farinha de trigo com o sal e a pimenta-do-reino e passar os pedaços de frango.
- Esquentar o óleo numa frigideira e dourar os pedaços de frango dos dois lados. À medida que ficarem corados, transferir os pedaços para uma panela com tampa.
- Desprezar o óleo e aproveitar os vestígios da fritura do frango da frigideira, juntando ½ xícara de água e levar ao fogo, raspando com uma colher de pau. Transferir esse “molho” para a panela com os pedaços de frango.
- Acrescentar os demais ingredientes, mexer, tampar e deixar cozinhar até o frango ficar bem macio e o molho grosso.
- Servir quente.

FILÉ DE PESCADA AO FORNO

Ingredientes

8 filés de pescada limpos
2 colheres (sopa) de margarina
1 e ½ cebola
2 colheres (sopa), bem cheias, de salsa picada
Opcional: 1 colher (sopa) de manjerona fresca
ou 1 colher (chá) de manjerona seca.
1 e ½ tomate cortado em rodelas
1 e ½ limão e sal a gosto

Preparo

- Arrumar os filés sobre um refratário untado com uma colher (sopa) da margarina.
- Picar a cebola e misturar com a outra colher de margarina, juntamente com a salsa e a manjerona, se desejar.
- Colocar um pouco dessa mistura sobre todos os filés e cobrir com uma rodela de tomate.
- Regar com o suco do limão e temperar com sal.
- Assar em forno moderado por cerca de 30 minutos.

PEIXE COZIDO

Ingredientes

6 filés de peixe de carne branca e firme
4 colheres (sopa) de azeite
4 dentes de alho socados
½ xícara (chá) de cebolas em rodelas
½ xícara (chá) de pimentão vermelho picado
2 xícaras (chá) de tomate picado
1 colher (sopa) de tomilho fresco
ou 1 colher (chá) de tomilho seco.
½ copo de água
½ copo de vinho branco
3 colheres (sopa) de farinha de rosca bem torrada
2 colheres (sopa) de cheiro-verde (salsa e cebolinha) picado

Preparo

- Preparar o caldo em que o peixe será cozido, refogando o alho e a cebola no azeite, até ficarem transparentes.
- Juntar o pimentão, o tomate e o tomilho e refogar por mais um minuto.
- Acrescentar a água e o vinho e esperar ferver.
- Quando levantar a fervura, colocar os filés de peixe e cozinhar em fogo baixo, até que estejam macios.
- Retirar os peixes e deixar o molho concentrar um pouco.
- Pouco antes de servir, esquentar o molho com o peixe e transferir tudo para uma travessa aquecida.
- Espalhar por cima a farinha de rosca e o cheiro verde picadinho.
- Servir com arroz e purê de batatas.

MOQUECA DE PEIXE INUSITADA

Ingredientes

6 postas de peixe já limpas (cerca de 800 gramas)
2 colheres (café) de sal
 $\frac{1}{3}$ colher de pimenta-do-reino
suco de 1 limão ou 2 colheres (sopa) de vinagre branco
3 tomates maduros
1 $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de água
1 cebola pequena
 $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de azeite
1 vidro de leite de coco
1 ramo de coentro fresco picado
ou 1 colher (sopa) de coentro seco.

Preparo

- Desde a véspera, deixar as postas de peixe já temperadas com sal, pimenta, suco de limão ou vinagre branco.
- No dia, bater no liquidificador os tomates, a água, a cebola cortada e peneirar. Reservar.
- Numa frigideira grande, colocar o azeite e fritar as postas de peixe, dos dois lados.
- Acrescentar o molho reservado, o leite de coco e deixar cozinhar até que as postas de peixe fiquem bem cozidas e macias.
- Colocar o coentro, mexer e servir com arroz branco e salada verde.

TRUTA COM ALECRIM

Ingredientes

4 trutas já limpas
sal e pimenta-do-reino a gosto
2 dentes de alho cortados ao meio
4 raminhos de alecrim fresco ou 2 colheres (chá) de alecrim seco
3 colheres (sopa) de azeite ou óleo
1 limão cortado em 8 partes

Preparo

- Lavar e enxugar as trutas.
- Esfregar uma a uma no sal e na pimenta-do-reino.
- Na abertura de cada peixe, colocar meio dente de alho e meia colher (chá) do alecrim seco ou um raminho de alecrim fresco.
- Arrumar as trutas numa grelha ou numa frigideira, untar cada uma com parte do azeite ou óleo e grelhar ou fritar por cinco minutos de cada lado, colocando mais azeite ou óleo, conforme a necessidade, até ficarem cozidas e macias.
- Transferir as trutas para uma travessa aquecida e substituir os dentes de alho pelas fatias de limão.
- Servir em seguida.

ACOMPANHAMENTOS

BATATAS COM ALECRIM

Ingredientes

1 colher (chá) bem cheia de sal
½ colher (chá) de pimenta-do-reino
1 colher (sopa) cheia de alecrim fresco
ou 2 colheres (café) de alecrim seco.
2 cebolas médias, sem casca, cortadas em rodela
6 batatas médias, sem casca, cortadas em rodela
2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina derretida ou azeite
1 xícara (chá) de leite morno
Opcional: 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

Preparo

- Misturar o sal, a pimenta e o alecrim fresco ou seco e, se desejar, o queijo ralado.
- Colocar $\frac{1}{3}$ das cebolas em uma tigela refratária untada com manteiga, margarina ou com o azeite.
- Salpicar um pouco da mistura de sal, pimenta, alecrim e queijo ralado (opcional) e jogar por cima um pouco da manteiga, margarina ou azeite.
- Acrescentar por cima $\frac{1}{3}$ das batatas, com mais tempero e manteiga ou margarina derretida ou azeite.
- Intercalar outra camada com $\frac{1}{3}$ das cebolas, mistura de temperos, manteiga ou margarina e mais $\frac{1}{3}$ das batatas. Repetir mais uma vez, intercalando esses ingredientes da mesma maneira.
- Despejar o leite morno por cima e tampar.
- Levar para assar em forno médio, por cerca de 1 hora e 15 minutos ou assar no mesmo forno em que estiver assando carnes e aves, até as batatas ficarem macias e levemente coradas.

CENOURA COM ERVA-DOCE

Ingredientes

2 cenouras lavadas, raspadas e cortadas em tiras finas
3/4 xícara (chá) de água
1 colher (sopa) rasa de erva-doce
1/2 colher (sobremesa) de açúcar
1 colher (café) rasa de sal
1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado

Preparo

- Colocar a água, a erva-doce, o açúcar e o sal em uma panela e levar ao fogo.
- Quando começar a ferver, acrescentar as cenouras já cortadas em tiras.
- Após estarem cozidas, colocar a manteiga, esperar derreter e mexer delicadamente para não desmanchar as cenouras.
- Salpicar o cheiro-verde e servir.

ABOBRINHAS COM HORTELÃ

Ingredientes

1 abobrinha grande
1 folha de louro
2 dentes de alho amassados
vinagre de vinho branco
2 colheres (sopa) de hortelã fresca picada
3 colheres (sopa) de azeite
1 colher (sopa) de óleo
1 colher (sopa) de orégano seco
ou 3 colheres (sopa) de orégano fresco.
sal a gosto

Preparo

- Lavar, enxugar e cortar a abobrinha em rodela, retirando-se as pontas.
- Aquecer o azeite em uma panela e colocar as abobrinhas, misturando-as de uma só vez, com cuidado para não desmancharem. Retirar do fogo quando estiverem macias.
- Temperar as rodela de abobrinha com o sal e colocá-las em uma travessa refratária.
- Dourar os dentes de alho amassados rapidamente com uma colher de óleo quente. Juntar o louro e o vinagre. Deixar aquecer bem e reservar.
- Salpicar a hortelã e o orégano sobre as abobrinhas e cobri-las com o vinagre temperado da panela.
- Servir.

REPOLHO COM SÁLVIA

Ingredientes

¼ de repolho de tamanho médio
1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
½ colher (sopa) de azeite ou óleo
1 dente de alho pequeno amassado
½ colher (café) de sal
1 colher (café) de sálvia seca
ou 1 colher (sobremesa) de sálvia fresca picada.

Preparo

- Lavar e cortar o repolho em tiras finas.
- Derreter a manteiga ou margarina e colocar o azeite ou óleo, o alho e o repolho.
- Juntar o sal, a sálvia e mexer.
- Deixar refogar até o repolho ficar cozido.
- Servir quente.

Observação: na falta de sálvia, pode-se usar outra erva como a segurelha, a alfavaca ou até mesmo o tomilho, com bons resultados.

TOMATES RECHEADOS COM MANJERICÃO

Ingredientes

4 tomates grandes maduros
½ xícara (chá) de farinha de rosca
3 colheres (sopa) de muçarela em cubos ou ralada
3 colheres (sopa) de manjericão fresco picado
ou 3 colheres (chá) de manjericão seco.
1 dente de alho amassado
1 colher (sopa) de cebola ralada
½ colher (chá) de sal
¼ colher (café) de pimenta-do-reino
4 colheres (sopa) de azeite
2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

Preparo

- Ligar o forno e deixar aquecer.
- Cortar os tomates ao meio e, com o auxílio de uma colher, retirar a polpa de cada metade, colocar numa tigela e reservar.
- Colocar as metades dos tomates com as partes cortadas para baixo sobre uma toalha de papel para secarem bem.
- Misturar a polpa de tomate reservada com a farinha de rosca, a muçarela, o manjericão, o alho, a cebola, o sal, a pimenta e juntar 3 colheres (sopa) do azeite.
- Arrumar os tomates com a parte cortada para cima numa forma refratária ou assadeira. Recheiar cada metade com a mistura das polpas, salpicar o queijo parmesão por cima de cada metade recheada e fazer o mesmo com o azeite restante, respingando-o sobre os tomates.
- Levar ao forno quente para assar por cerca de 20 minutos.

ARROZ COM SALSINHA

Ingredientes

2 e ½ xícaras (chá) de arroz cru
¼ de cebola picada
4 colheres (sopa) de óleo
5 xícaras (chá) de água fervente
3 colheres (sopa) de salsa cortadinha
sal a gosto

Preparo

- Lavar bem o arroz e deixá-lo secar.
- Fritar a cebola no óleo e colocar o arroz com o sal, mexendo bem.
- Colocar a água fervente e deixar cozinhar em fogo forte por 10 minutos.
- Tampar a panela e baixar o fogo para o mínimo, cozinhando por mais 10 minutos.
- Revolver o arroz na panela; misturar a salsa cortadinha.
- Servir quente.

TALHARINE AO MOLHO NAPOLITANO

Ingredientes

Molho

10 tomates bem maduros
1 pedaço de salsão ou aipo
2 ramos de manjeriçã fresco picado
2 dentes de alho espremidos
2 colheres (sopa) de óleo
1 cenoura, 1 cebola, sal a gosto

Macarrão

½ quilo de macarrão talharine
1 colher (chá) de suco de limão ou de óleo
água para cozinhar; sal a gosto

No final

3 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
queijo parmesão ralado

Preparo

Molho

- Lavar e picar as hortaliças e levar para cozinhar em uma panela, juntamente com os demais ingredientes do molho.
- Ferver em fogo brando durante 40 a 50 minutos, com a panela tampada, mexendo de vez em quando para não grudar.
- Quando estiver tudo bem cozido, peneirar o molho e voltar para a panela.
- Acrescentar um pouco de queijo parmesão, o cheiro-verde e misturar bem.
- Reservar.

Macarrão

- Cozinhar o macarrão com bastante água, pouco sal e o suco de limão ou óleo para não grudar, até ficar “al dente” (não muito cozido).
- Escorrer o macarrão e colocá-lo em travessa forrada com uma concha do molho fervente.
- Sobre o macarrão, colocar o restante do molho fervente na quantidade desejada e salpicar queijo parmesão ralado a gosto.
- Servir em seguida.

ESPAGUETE AO MOLHO PESTO

Ingredientes

500 gramas de espaguete
½ colher (chá) de sal, ou a gosto
1 colher (café) de óleo ou suco de limão

Molho Pesto

½ xícara (chá) de azeite
½ xícara (chá) de óleo
2 xícaras (chá) de folhas frescas de manjeriço escolhidas e lavadas.
3 dentes de alho amassados
2 nozes descascadas
1 colher (sopa) de manteiga
½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado
queijo ralado para salpicar

Preparo

- Cozinhar o espaguete com bastante água fervendo, sal e suco de limão ou óleo para não grudar, até ficar “al dente” (não muito cozido).
- Preparar o molho pesto, colocando no copo do liquidificador o azeite e o óleo e bater acrescentando aos poucos as folhas de manjeriço para que fiquem bem picadas.
- Em seguida, adicionar o alho e as nozes e bater mais um pouco.
- Juntar a manteiga e bater por mais alguns segundos.
- Por último, bater o queijo ralado.
- Escorrer o macarrão e colocá-lo em travessa refratária previamente esquentada para não esfriar a massa.
- Misturar o molho, salpicar queijo ralado e servir.

BEBIDAS

REFRESCO DE ABACAXI COM HORTELÃ

Ingredientes

1 abacaxi
8 folhas de hortelã
2 copos de água gelada
açúcar a gosto e gelo

Preparo

- Lavar, descascar e picar o abacaxi.
- Bater no liquidificador com a água e as folhas de hortelã.
- Peneirar, adoçar a gosto e servir com pedras de gelo.

SUCO DE CAPIM-CIDREIRA

Ingredientes

6 folhas compridas de capim-cidreira (capim-santo)
1 xícara (café) de suco de limão
1 copo (tipo americano, pequeno) de açúcar
água filtrada gelada (até completar o copo do liquidificador)

Preparo

- Bater a erva-cidreira com água no liquidificador.
- Coar em pano fino e adoçar.
- Colocar o suco de limão e bater mais.
- Servir gelado.

SOBREMESAS

SORVETE REFRESCANTE

Ingredientes

1 e ½ xícara (chá) de açúcar
½ xícara (chá) de água
2 claras
1 abacaxi descascado e picado
1 colher (sopa) de suco de limão
7 folhas de hortelã picadas
1 ramo de hortelã para decorar

Preparo

- Misturar o açúcar e a água numa panela pequena e levar ao fogo até engrossar, formando uma calda.
- Bater as claras em neve na batedeira.
- Despejar, aos poucos, a calda quente sobre as claras em neve e continuar batendo até ficar uma mistura lisa e brilhante, com consistência de "marshmallow".
- Colocar o abacaxi no copo do liquidificador, adicionar o suco de limão, a hortelã e bater somente para o abacaxi ficar bem desmanchado, mas não totalmente liquidificado.
- Juntar o abacaxi desmanchado com a mistura feita com as claras e a calda de açúcar e bater bem na batedeira.
- Levar ao congelador ou "freezer" e deixar por duas horas para congelar.
- Bater novamente para ficar uma mistura bem homogênea e cremosa.
- Voltar ao "freezer" ou congelador e servir depois de firme, decorado com um raminho de hortelã.

MORANGOS EM CALDA

Ingredientes

1 caixa de morangos inteiros, maduros e firmes
2 e ½ copos de água
1 copo de açúcar
1 fava de baunilha ou 1 colher (café) de essência de baunilha
5 folhas de hortelã lavadas

Preparo

- Lavar e retirar as folhas e os cabinhos dos morangos e colocá-los para escorrer.
- Fazer a calda, misturando a água com o açúcar e levar para ferver com a fava ou essência de baunilha.
- Acrescentar os morangos e fervê-los nessa calda por um minuto.
- Desligar o fogo, acrescentar as folhas de hortelã e tampar a panela.
- Deixar esfriar com a panela tampada e, depois de frio, transferir para uma vasilha funda ou compoteira.
- Conservar em geladeira.

PERAS AO VINHO TINTO

Ingredientes

6 peras não muito moles
1 e ½ litro de vinho tinto
250 gramas de açúcar
1 rama (pau) de canela
12 folhas frescas de hortelã

Preparo

- Descascar as peras inteiras, deixando os cabinhos.
- Em uma panela, colocar o vinho, o açúcar e a canela. Levar para ferver.
- Assim que levantar fervura, colocar as peras com os cabos para cima dentro da panela. Cozinhá-las em fogo baixo por cerca de 15 minutos ou até ficarem macias, porém ainda firmes. Testar o ponto do cozimento com a ponta de um garfo.
- Com uma escumadeira, retirar as peras da panela e reservar.
- Continuar cozinhando o vinho, até reduzi-lo à metade de seu volume inicial.
- Cortar as peras ao meio e colocá-las numa compoteira ou travessa funda. Despejar sobre elas o vinho reduzido e concentrado.
- Decorar com as folhas frescas de hortelã, colocando-as sobre as peras.
- Levar à geladeira antes de servir, pois essa sobremesa fica mais refrescante e saborosa quando servida gelada.

BOLO REQUINTADO DE CHOCOLATE, NOZES E HORTELÃ

Ingredientes

2 xícaras (chá) de açúcar branco
1 xícara (chá) de manteiga ou margarina
4 ovos
1 xícara (chá) de chocolate em pó
1 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo
½ colher (café) de sal
⅔ xícara (chá) de leite
2 colheres (café) de essência de baunilha
1 colher (sobremesa) de hortelã seca moída
1 xícara (chá) de nozes picadas
1 colher (sobremesa) rasa de fermento químico em pó

Preparo

- Ligar o forno na temperatura média.
- Bater o açúcar com a manteiga até a mistura ficar cremosa.
- Juntar um ovo de cada vez e continuar batendo.
- Acrescentar o chocolate em pó, o sal e bater mais. Juntar a farinha de trigo alternada com o leite, batendo sempre.
- Acrescentar a baunilha, a hortelã e as nozes. Bater e, por último, misturar o fermento em pó.
- Colocar em uma fôrma pequena de bolo, com furo no meio, previamente untada e enfarinhada.
- Levar para assar por cerca de 50 minutos ou quando espetar um palito na massa e ele sair seco.

OUTRAS PREPARAÇÕES

PÃO DE ERVAS E TEMPEROS

Ingredientes

1 xícara (chá) de óleo
2 colheres (sopa) rasas de açúcar
1 xícara (chá) de leite morno
3 ovos
1 colher (sopa) cheia de sal
3 cebolas médias
½ maço de cheiro-verde (salsinha e cebolinha) picado
2 colheres (sopa) de orégano
½ maço de manjeriço (ou manjerona) picado
3 dentes de alho
3 tabletes ou 45 gramas de fermento biológico (de pão)
farinha de trigo – cerca de 1 quilo

Preparo

- Bater no liquidificador o óleo, o açúcar, o leite, os ovos, o sal, as cebolas, o alho, o orégano, as outras ervas e o fermento.
- Acrescentar farinha de trigo aos poucos, mexendo sempre com uma colher.
- Quando ficar difícil de mexer, continuar acrescentando a farinha de trigo, sovando a massa até não grudar mais nas mãos, mas com cuidado para não colocar farinha demais, pois poderá deixar a massa dura.
- Transferir a massa para uma mesa e continuar sovando no sentido das laterais para o centro, até que fique homogênea.
- Fazer uma bola com toda a massa e deixar crescer, coberta por um pano de prato limpo, até dobrar de volume.
- Fazer os pães no formato desejado.
- Deixar os pães crescendo nas assadeiras, cobertos com pano de prato limpo, até que, quando pressionados com o dedo, a massa permaneça afundada, não retornando ao ponto original.
- Assar com o forno em temperatura baixa e aumentar para média somente pouco antes de começar a dourar.

BENGALA COM ERVAS

Ingredientes

1 bengala de pão tipo italiano
ou de pão comum amanhecido (de 300 gramas).
100 gramas de manteiga fresca
ervas a gosto (manjerona, salsa, cebolinha,
segurelha, tomilho etc.) lavadas e picadas.
¼ de cebola ralada
queijo ralado tipo parmesão
sal a gosto
páprica picante (opcional)
raspas de limão (opcional)

Preparo

- Cortar o pão em fatias finas, mas não até o final das fatias para que fiquem ligadas umas às outras.
- Misturar a manteiga, sem estar gelada, com as ervas e demais ingredientes.
- Acrescentar o sal e passar essa mistura em todas as fatias.
- Polvilhar com o queijo ralado e embrulhar a bengala com papel alumínio e levar ao forno para esquentar até a manteiga derreter e o pão ficar macio, mas não totalmente torrado.
- Servir quente.

MOLHO DE HORTELÃ DA RÉGIA

Ingredientes

2 maços de hortelã lavados e picados
1 maço de cheiro-verde (salsinha e cebolinha) lavado e picado
½ xícara (chá) de azeite ou óleo de salada
½ xícara (chá) de vinagre
1 colher (sobremesa) de sal
1 colher (sopa) de açúcar
1 colher (sopa) de orégano
1 pimenta vermelha
1 cebola
1 cabeça de alho pequena
6 folhas de louro

Preparo

- Bater todos os ingredientes no liquidificador.
- Colocar em vidro com tampa.
- Servir com pães, biscoitos ou acompanhando carnes, aves, peixes e saladas.
- Conservar em geladeira.

PATÊ DE RICOTA COM MOLHO DE HORTELÃ

Ingredientes

250 gramas de ricota
1 pote de iogurte natural
2 colheres (sopa), bem cheias, do molho de hortelã, já citado
cebola ralada, salsa fresca picada e sal a gosto

Preparo

- Amassar a ricota com o garfo.
- Adicionar os demais ingredientes, misturando tudo muito bem.
- Servir o patê com pão, biscoitos, cenoura crua cortada em palitos ou talos de salsaão.
- Conservar em geladeira.

MANTEIGA DE ALHO

Ingredientes

100 gramas de manteiga
1 colher (sobremesa) cheia de alho amassado
3 colheres (sobremesa) de salsa picada bem fininha

Preparo

- Deixar a manteiga em temperatura ambiente, depois bater até ficar cremosa.
- Misturar o alho amassado e a salsa picadinha.
- Embrulhar em filme plástico e levar à geladeira por 20 minutos.
- Fazer um rolinho ou moldar no formato que desejar.
- Conservar em geladeira por até 45 dias ou no freezer por até seis meses.

MOLHO CREMOSO

Ingredientes

2 xícaras (chá) de maionese ou creme de leite (ou uma de cada)
1 dente de alho amassado
1 colher (café) de sal, não muito cheia
2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
2 colheres (sopa) de hortelã picada
pimenta-do-reino

Preparo

- Misturar todos os ingredientes.
- Colocar em um recipiente com tampa.
- Servir com pãezinhos, biscoitos ou acompanhando peixes, aves e carnes.
- Conservar em geladeira.

MOLHO DE ERVAS PARA CARNES

Ingredientes

2 e ½ xícaras (chá) de caldo de carne já preparado
1 cebola pequena ralada
1 colher (chá) de tomilho seco ou 1 colher (sopa) de tomilho fresco
1 colher (chá) de manjerona seca
ou 1 colher (sopa) de manjerona fresca.
1 colher (chá) de manjeriço seco
ou 1 colher (sopa) de manjeriço fresco.
½ colherinha (café) de pimenta-do-reino
3 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
2 colheres (sopa) quase cheias de farinha de trigo
1 colher (sopa) de suco de limão
1 colher (sopa) de salsa fresca picada
sal a gosto

Preparo

- Em uma panela, colocar o caldo da carne preparado, a cebola, as ervas e a pimenta-do-reino e deixar ferver por 15 minutos.
- Coar em pano fino e reservar.
- Derreter a manteiga em outra panelinha, misturar a farinha de trigo e mexer sempre, até engrossar.
- Aos poucos, juntar o caldo reservado e o suco de limão, mexendo sempre, até engrossar novamente.
- Cozinhar em fogo brando por cerca de cinco minutos.
- Adicionar a salsa picada e o sal.
- Servir com bifes, carnes grelhadas ou assadas.

MOLHO DE PIMENTA

Ingredientes

½ xícara de vinagre ou suco de limão peneirado
1 a 2 pimentas (malaguetas, dedo-de-moça, cumari ou outras) socadas
4 colheres (sopa) de óleo para salada ou azeite
2 colheres (sopa) de cebola ralada
2 colheres (sopa) de salsa picadinha

Preparo

- Misturar todos os ingredientes, se preferir, deixando as sementes da pimenta para obter um molho bem picante. Caso contrário, retirar todas as sementes para obter um molho mais suave.
- Colocar em molheira própria ou vidro pequeno com tampa.

ERVAS NO AZEITE

Ingredientes

Ervas disponíveis (manjeriço, tomilho, estragão, alecrim, entre outras).
óleo de cozinha, azeite

Preparo

- Lavar, escorrer e/ou enxugar bem as ervas.
- Em uma jarra de vidro, intercalar camadas das ervas com camadas de óleo e azeite, devendo a última camada ser de azeite.
- Conservar em geladeira.

Observação: Quando utilizar as ervas, retirar o excesso de óleo, devolvendo-o à jarra.

VINAGRE AROMÁTICO

Ingredientes

- 1 frasco de vinagre branco (750mL)
- 2 grãos de pimenta-do-reino
- 2 folhas de louro inteiras
- 1 ramo de manjerona
- 1 ramo de alecrim
- 1 ramo de hortelã
- 1 ramo de manjericão
- 1 cravo-da-índia
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (café) de orégano
- 1 dente de alho inteiro
- 1 pedaço de noz-moscada
- ½ pimenta vermelha sem sementes, tipo dedo-de-moça
- ½ colher (café) de erva-doce

Preparo

- Colocar todas as ervas e especiarias em uma garrafa de vidro limpa e previamente fervida em água por 10 minutos.
- Despejar o vinagre com o auxílio de um funil e tampar bem a garrafa.
- Deixar macerando por pelo menos 25 dias para adquirir sabor e aroma característicos.
- Rotular, identificando o produto, e colocar a data de fabricação.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

Alimentos Saudáveis, **Alimentos Perigosos**. Reader's Digest Brasil Ltda. 1998.

GHIRELLO, M. **Cozinhando com ervas aromáticas**. Campinas, 3 ed., 1994. 38p.

JUNQUEIRA, L. **Ervas e especiarias na cozinha**. Rio de Janeiro, Tecnoprint, 1980. 302p.

Linguanoto / McCormick. **A magia do sabor**. Centro de Informações Culinárias. São Paulo. (folheto).

PAZINATO, B.C. et al. **Panificação artesanal**. Campinas, CATI, 1999. 46p. (Instrução Prática, 265)

PAZINATO, B.C. et al. **Processamento artesanal de hortaliças – conservas**. Campinas, CATI, 1999. 40p. (Instrução Prática, 260).

PAZINATO, B. C.; ROSA, J. C. ; PEREIRA, L. **Produção artesanal de alguns derivados do leite**. 3 ed., 2.^a reimpressão. Campinas. CATI, 1997. 54p. (Instrução Prática, 255).

PEREIRA, L. e PAZINATO, B.C. **Noções de alimentação e nutrição**. Campinas, CATI, 1989. 9p. (Instrução Prática, 241).

Segredos e Virtudes das Plantas Medicinais. Reader's Digest Brasil Ltda. 1999.

Spices Circle, USA 30-40. Agosto, 1980.

Editado pelo Centro de Comunicação Rural (CECOR) - SAA/CATI
Av. Brasil, 2.340 - CEP 13070-178 - Caixa Postal 960 - CEP 13012-970
Campinas (SP) Brasil
Tel.: (19) 3743-3858 - Site: www.cati.sp.gov.br



COORDENADORIA DE ASSISTÊNCIA
TÉCNICA INTEGRAL

Secretaria de Agricultura
e Abastecimento



**GOVERNO DO ESTADO
DE SÃO PAULO**