GRANDES RECEITAS

CLAUDIA

cozinha

carnes e aves

edição especial

alcatra com cenoura
e cebola
página 8

ISSN 1414-6894
Cód. 641/476- Nº 29

100 pratos para todas as ocasiões

à leitora

Múltipla escolha

Na maioria das casas que conheço não pode faltar carne nas refeições. E haja criatividade para prepará-la de maneiras diferentes! Foi nisso que pensamos ao montar esta edição especial. Ela traz 100 pratos com carnes e aves de vários tipos. Há desde opções muito simples, que resolvem gloriosamente o problema do dia-a-dia, até idéias mais elaboradas, para você arrasar nas ocasiões especiais. Na hora de decidir o próximo cardápio, portanto, é só dar uma olhada no que tem no freezer ou na geladeira e folhear as páginas a seguir. Bom apetite!

Wanda Nestlehner
Redatora-chefe
wnestlehner@abril.com.br

DICA DA BETTINA

Procure por este sinal nas páginas da revista. Ele indica as valiosas sugestões de Bettina Orrico, a chef de nossa cozinha experimental.

ENTENDA NOSSAS MEDIDAS

xícara de chá
colher

AÇÚCAR
1 xícara de chá 180 gramas
1 colher (sopa) 12 gramas
1 colher (chá) 4 gramas

CHOCOLATE EM PÓ
1 xícara de chá 90 gramas
1 colher (sopa) 6 gramas
1 colher (chá) 3 gramas

ARROZ
1 xícara de chá 200 gramas

FARINHA DE TRIGO
1 xícara de chá 120 gramas
1 colher (sopa) 7,5 gramas
1 colher (chá) 2,5 gramas

LÍQUIDOS
(água, óleo...)
1 xícara de chá 240 mililitros
1 colher (sopa) 15 mililitros
1 colher (chá) 5 mililitros

MANTEIGA
1 xícara de chá 200 gramas
1 colher (sopa) 13 gramas
1 colher (chá) 3 gramas

sumário

receitas desta edição

carne de boi

Alcatra com cenoura e cebola 08
Bife à parmigiana 09
Boeuf bourguignon 10
Carne de panela com aguardente 11
Carne moída com manga e pimentão 12
Coxão duro com abóbora e mandioca 13
Estrogonofe 14
Filé com ervas 15
Filé com manteiga temperada 16
Filé com molho de salsa e cebolinha 17
Filé com pimenta verde e batata 18
Filé com pimentão e milho verde 19
Filé com presunto cru 20
Filé com purê de cenoura e de batata 21
Filé recheado com batata e castanha de caju 22
Goulash 23
Lagarto recheado com lingüiça e ervas 24
Lagarto recheado com lingüiça e legumes 25
Lagarto recheado com bacon e tomate seco 26
Maminha ao molho de vinho tinto 27
Medalhões de filé com molho de provolone 28
Ossobuco com legumes 29
Picadinho com quiabo 30
Picanha com alho e laranja 31
Rabada com legumes ao vinho branco 32
Rolê com legumes e presunto cru 33
Rosbife com molho de raiz-forte e alcaparra 34

carne de porco

Almôndega com louro 36
Bisteca com farofa d'água 37
Braciola napolitana 38
Costeleta com maçã e arroz ao gengibre 39
Costeleta e salsicha com chucrute 40
Ensopado de lombo e agrião 41
Feijoada light 42
Filé de lombo com amêndoa 43
Lombo com arroz selvagem 44
Lombo com coentro e cominho 45
Lombo com damasco 46
Lombo com favas 47
Lombo com molho de tangerina 48
Lombo com recheio de azeitona e salsa 49
Lombo com recheio de maçã e ameixa-preta 50
Lombo com erva-doce 51
Lombo crocante 52
Pernil à Califórnia 53
Pernil com abobrinha 54
Pernil com muffin de melado 55
Tender com cenoura e sálvia 56

carne de carneiro

Carneiro com molho de pimentão e especiarias 58
Carneiro ensopado com tomate e salsão 59
Carré de cordeiro com panqueca de milho 60
Cordeiro com ameixa e molho de maracujá 61
Costeleta de carneiro com tomate e ervas 62

codorna e faisão

Codorna ao vinagrete 64
Codorna ao vinho tinto com tomilho 65
Codorna recheada com fígado de galinha 66
Faisão com shitake e alho-poró 67
Peito de faisão com maçã 68

coelho

Coelho com alcaparra e passas 70
Coelho com molho de pimentão e agrião 71
Coelho com molho de tomate e manjericão 72
Coelho com sálvia 73
Coelho com vinho tinto e champignon 74

peru

Peito de peru com ervas e legumes 76
Peito de peru com molho de amora 77
Peito de peru com molho de cenoura 78
Peru assado com vinho e conhaque 79
Peru com ervas e vinho 80
Peru com farofa e couve 81
Peru recheado com lombo, ameixa e pistache 82

pato

Pato ao conhaque 84
Pato com damasco e ameixa 85
Pato com molho de pêssego 86
Pato com tomilho ao vinho do Porto 87
Peito de pato com molho de laranja 88

frango

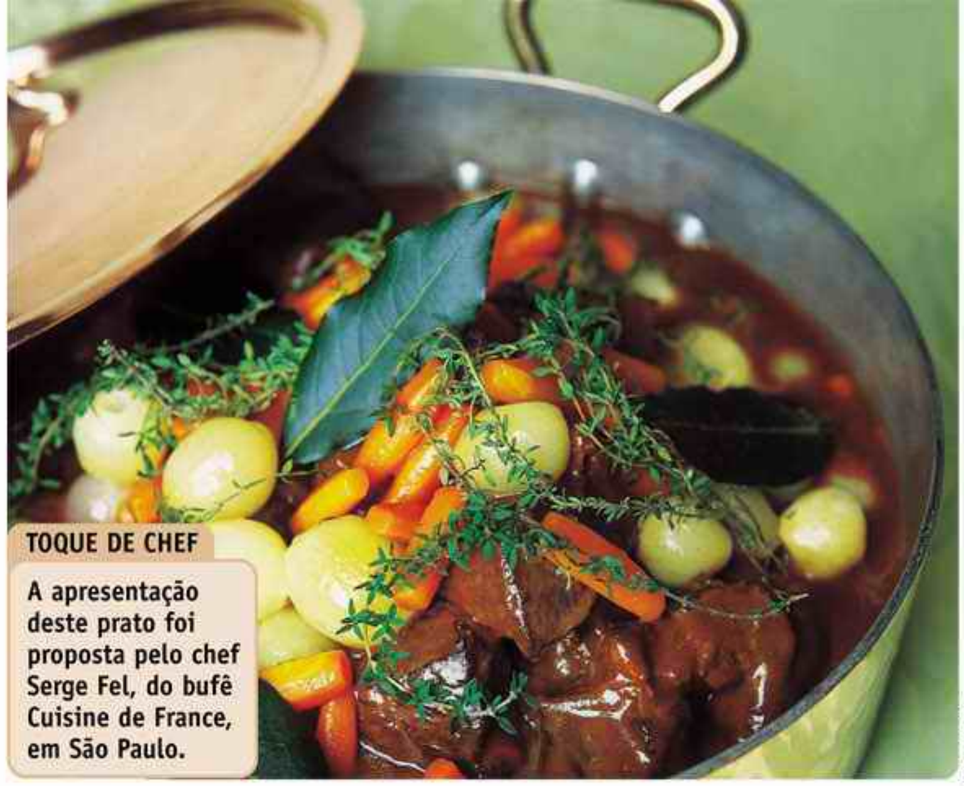
Almôndega com nozes 90
Asa com molho de tomate e pimentão 91
Ensopado com abobrinha 92
Filé de frango com molho de palmito 93
Frango à passarinho com curry 94
Frango assado com batata e brócolis 95
Frango assado com louro e bacon 96
Frango com ameixa-preta 97
Frango com amendoim e gengibre 98
Frango com champignon e salsão 99
Frango com cobertura de iogurte 100

Frango com especiarias 101
Frango com molho de laranja e damasco 102
Frango com pimenta verde e cebola 103
Frango com polenta 104
Frango com sálvia e gravatinha 105
Frango com sete ervas 106
Frango com vinho e uva 107
Frango com vinho, cebola e champignon 108
Frango em tiras com creme de leite 109
Frango xadrez 110
Peito com molho de laranja 111
Peito com páprica 112
Peito crocante 113
Rolinho de peito com gorgonzola 114

carne de boi

medalhões de filé mignon com molho de provolone

veja receita na página 28



TOQUE DE CHEF

A apresentação deste prato foi proposta pelo chef Serge Fel, do bufê Cuisine de France, em São Paulo.

CACA BRAIKE

alcatra com cenoura e cebola

média dificuldade

8 porções

483 calorias por porção

INGREDIENTES

- 2 de **vinho branco**
- 1/2 de **água**
- 4 (sopa) de **manteiga**
- 2 (sopa) de **extrato de tomate**
- 1 (chá) de **tomilho**
- 800 g de **alcatra** em cubos
- 600 g de **cebola** pequena
- 500 g de **minicenoura**
- 1 folha de **louro**
- 1 dente de **alho** picado
- 1 **cebola** em rodelas
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

Para decorar

Folhas de **louro** e ramos de **tomilho** a gosto

PREPARO

1. Numa panela, em fogo alto, doure a carne em duas colheres (sopa) de manteiga. Junte a cebola em rodelas, o extrato de tomate, o vinho, o alho, o tomilho, o louro, sal e pimenta-do-reino. Mexa e tampe. Quando ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 30 minutos.

2. Cozinhe a minicenoura em água e sal por 10 minutos ou até ficar al dente. Faça o mesmo com as cebolas pequenas.

3. Derreta uma colher de manteiga, adicione a cenoura e frite, em fogo médio, por 2 minutos. Faça o mesmo com a cebola.

4. Aqueça a carne, adicione por cima a cenoura e a cebola e, se quiser, enfeite com ramos de tomilho e folhas de louro.

bife à parmigiana

CLAUDIO PINHEIRO

média dificuldade

6 porções

485 calorias por porção

INGREDIENTES

Molho

- 1/4 de **azeite**
- 1 (chá) de **sal**
- 1/4 (chá) de **pimenta-do-reino**
- 4 **tomates** médios e maduros, picados
- 2 dentes de **alho** picados
- 1 **cebola** média picada

Bifes

- 1/2 de **farinha de rosca**
- 1/4 de **farinha de trigo**
- 1 (chá) de **sal**
- 100 g de **queijo mussarela** cortado em fatias
- 6 bifes de **coxão mole** (250 g)
- 2 dentes de **alho** picados
- 2 **ovos** ligeiramente batidos

Para fritar

- 1/2 de **óleo**

PREPARO

Molho

1. Refogue a cebola e o alho no azeite, mexendo de vez em quando, até a cebola ficar macia. Junte o tomate, tampe a panela e cozinhe em fogo baixo, mexendo às vezes, por 15 minutos ou até o molho engrossar ligeiramente. Retire do fogo.

2. Passe o molho por uma peneira. Tempere com o sal e a pimenta. Reserve. Aqueça o forno em temperatura alta.

Montagem dos bifes

1. Tempere os bifes com o sal e o alho. Passe-os na farinha de trigo, no ovo batido e na farinha de rosca, envolvendo-os bem.

2. Aqueça o óleo em fogo alto. Frite os bifes, aos poucos, por 2 minutos de cada lado ou até dourarem por igual. Escorra sobre papel-toalha.

3. Num refratário, distribua os bifes lado a lado, cubra com as fatias de mussarela e regue com o molho reservado. Asse por 10 minutos ou até o queijo derreter.

PEDRO RUBENS

DICA DA BETTINA

O boeuf bourguignon é um clássico da cozinha francesa. Se quiser, acompanhe com croûtons, aqueles cubinhos de pão francês ou de fôrma dourados em um pouco de manteiga.

boeuf bourguignon

média
dificuldade

12 porções

640 calorias por porção

INGREDIENTES

- **6** de **vinho tinto** seco
- **2** de **água**
- **1/2** de **farinha de trigo**
- **4** (sopa) de **óleo**
- **1** (chá) de **açúcar**
- **1** (chá) de **tomilho**
- **2** kg de **alcatra** cortada em cubos de 3 cm
- **500** g de **champignon** cortado ao meio
- **200** g de **cebolinha-pérola**
- **150** g de **bacon** cortado em cubos de 1 cm
- **5** dentes de **alho** amassados
- **2** ramos de **salsa**
- **1** folha de **louro**
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

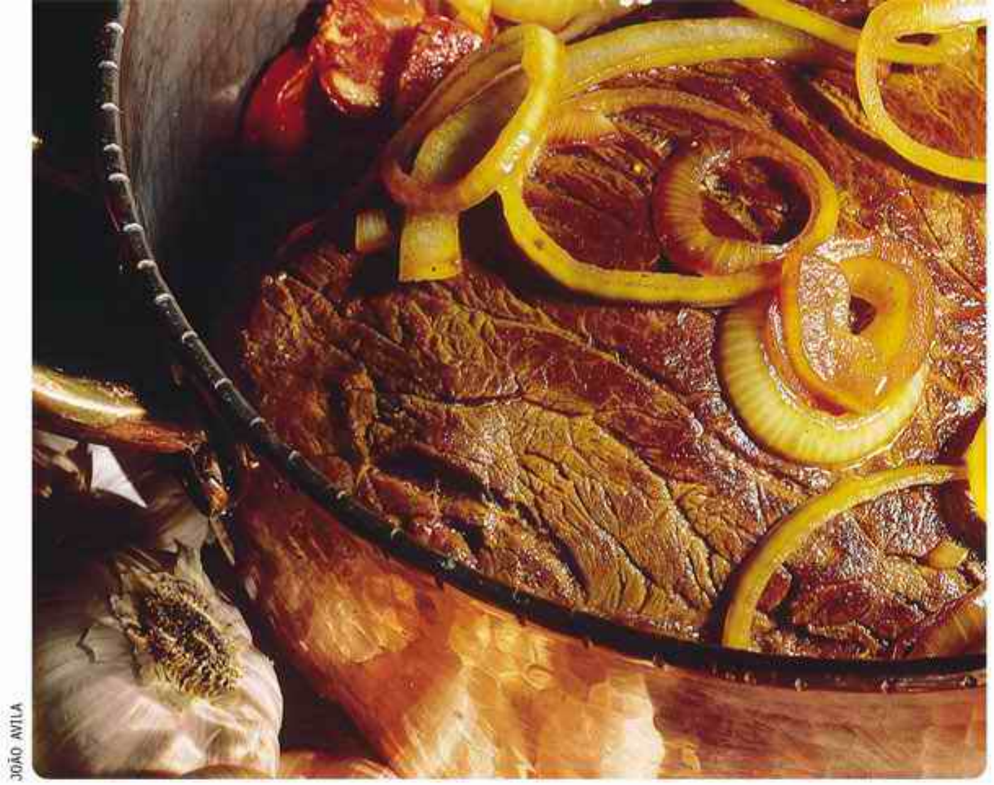
PREPARO

1 Frite o bacon em fogo médio, mexendo de vez em quando, até dourar. Junte a cebolinha e refogue por alguns minutos. Acrescente o champignon, tampe e cozinhe por 10 minutos. Retire o bacon, a cebolinha e o champignon. Reserve.

2 Aqueça o óleo numa panela em fogo alto e doure a carne levemente de todos os lados. Adicione o alho e refogue por alguns minutos. Polvilhe com a farinha de trigo. Misture bem. Cozinhe até a carne dourar.

3 Junte o vinho, a água, o açúcar, a salsa, o tomilho e o louro. Tempere com sal e pimenta. Deixe ferver. Mexa bem, tampe e cozinhe em fogo baixo, regando com um pouco de água se necessário, por 1 hora ou até a carne ficar macia.

4 Acrescente o bacon, a cebolinha e o champignon. Misture bem e cozinhe por mais 15 minutos. Retire a salsa e o louro. Sirva.



JOÃO AVILA

carne de panela com aguardente

fácil

10 porções

417 calorias por porção

INGREDIENTES

- **2** de **água**
- **1/3** de **aguardente**
- **1/3** de **óleo**
- **1,5** kg de **coxão mole**
- **500** g de **lingüiça portuguesa** cortada em rodelas
- **4** dentes de **alho** amassados
- **2** **cebolas** médias cortadas em rodelas
- **2** folhas de **louro** esmigalhadas
- **Sal** a gosto

PREPARO

1 Coloque o óleo numa panela e aqueça bem em fogo alto. Acrescente a carne e frite até dourar de todos os lados.

2 Junte o alho e a cebola e frite, mexendo de vez em quando, até a cebola ficar dourada. Regue com a aguardente e deixe evaporar, virando a carne de vez em quando.

3 Adicione a água temperada com sal, a lingüiça e o louro. Tampe e cozinhe, regando, aos poucos, com mais água para não secar o caldo, por 2 horas ou até a carne ficar macia. Transfira para uma travessa e sirva.

OPÇÃO

Se não encontrar lingüiça portuguesa, substitua por calabresa. Se desejar, cozinhe a carne na panela de pressão por 1 hora e 30 minutos, em fogo baixo, a partir do momento da fervura.

FOTOS: PEDRO RUBENS

carne moída com manga e pimentão

fácil

4 porções

464 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1/4 de **óleo**
- 1/4 de **salsa** picada
- 1 (chá) de **sal**
- 400 g de **patinho** ou **coxão mole** moído
- 5 dentes de **alho**
- 1 **cebola** média picada
- 1 **manga haden** média, cortada em fatias
- 1 **pimenta-dedo-de-moça** pequena picada
- 1 **pimentão verde** pequeno cortado em quadrados de 1,5 cm
- 1 **pimentão vermelho** pequeno cortado em quadrados de 1,5 cm

PREPARO

1. Numa frigideira grande, refogue a cebola no óleo em fogo alto. Amasse o alho e junte ao refogado, mexendo sem parar, até a cebola ficar macia.

2. Junte os pimentões, a salsa, a carne moída, o sal e a pimenta-dedo-de-moça e cozinhe, mexendo de vez em quando, por 15 minutos ou até a carne ficar macia.

3. Reserve algumas fatias de manga para decorar. Adicione a manga restante à mistura de carne, mexa com cuidado e deixe aquecer por 1 minuto.

4. Transfira para uma tigela, decore com a manga e sirva.

DICA DA BETTINA

A manga pode ser substituída com sucesso por papaia. Ele deve estar maduro mas bem firme.

coxão duro com abóbora e mandioca

INGREDIENTES

- 3/4 de **azeite**
- 3 (sopa) de **salsa** picada
- 1 (sopa) de **sal**
- 1 (chá) de semente de **erva-doce**
- 2 kg de **coxão duro**
- 1 kg de **tomate** sem sementes, em pedaços
- 5 dentes de **alho** picados
- 4 folhas de **louro**
- 2 **cebolas** picadas
- 1 **cenoura** picada

ABÓBORA

- 1 de **açúcar mascavo**
- 1/2 de **manteiga**
- 1/2 de **vinagre**
- 1/3 de **água**
- 1 (chá) de **canela**
- 1/2 (chá) de **pimenta calabresa**
- 1,5 kg de **abóbora** em cubos

Sal a gosto

MANDIOCA

- 2 de **leite**
- 1 de **queijo parmesão** ralado
- 1/3 de **manteiga**
- 1/4 de **farinha de trigo**
- 1,5 kg de **mandioca** cozida e picada

Sal a gosto

Óleo para fritar

PREPARO

Refogue todos os ingredientes, menos a salsa, em fogo alto até a carne dourar. Tampe e cozinhe em fogo baixo, acrescentando água aos poucos, por 1 hora e 30 minutos ou até a carne ficar macia.

ABÓBORA

Aqueça o forno em temperatura alta. Misture todos os ingredientes, ponha numa assadeira e asse por 1 hora e 30 minutos ou até a abóbora ficar macia.

MANDIOCA

1. Frite a mandioca e escorra em papel-toalha.

2. Doure a farinha na manteiga, mexendo. Junte o leite aos poucos e cozinhe, mexendo, até obter um creme. Adicione o parmesão e misture com a mandioca.

MONTAGEM

Junte uma xícara de água quente ao molho do cozimento da carne e passe-o por uma peneira. Leve a carne com o molho ao fogo e aqueça bem. Corte em fatias e polvilhe com a salsa. Sirva com o molho, a abóbora e a mandioca.

média dificuldade

12 porções

897 calorias por porção

prepare ANTES

ALFREDO FRANCO

estrogonofe

média dificuldade

4 porções

345 calorias por porção

m receita para microondas

INGREDIENTES

- 1 de **champignon** em conserva escorrido
- 1 de **creme de leite**
- 1/4 de **manteiga**
- 2 (sopa) de **catchup**
- 1 (sopa) de **molho inglês**
- 1 (chá) de **sal**
- 500 g de **filé mignon** cortado em tirinhas
- 1 **cebola** média picada
- 1 pitada de **pimenta-do-reino**

ACESSÓRIO

Refratário médio

PREPARO

1 Num refratário médio, coloque a cebola e a manteiga. Cozinhe no microondas, em potência alta, por 4 minutos ou até a cebola ficar macia. Mexa na metade do tempo.

2 Junte o filé à cebola, tampe e cozinhe na mesma potência por 7 minutos ou até a carne ficar macia. Mexa a cada 2 minutos.

3 Acrescente os demais ingredientes, misture e leve ao microondas por 1 minuto em potência alta, para aquecer bem.

ORIGEM

Este prato é de origem russa. Originalmente era mais simples e servia de alimento para os soldados em campanha no século XVI. Coube a um cozinheiro francês incrementar a receita, no século XIX, acrescentando champignon, entre outros ingredientes.

filé com ervas

JOÃO AVILA

DICA DA BETTINA

Se não tiver tomilho, use orégano. Decore a travessa com rodelas de laranja e ramos de ervas.

média dificuldade

12 fatias

224 calorias por fatia

prepare ANTES

INGREDIENTES

- 2 (sopa) de **alecrim**
- 2 (sopa) de **tomilho**
- 2 (sopa) de **azeite**
- 1 (sopa) de **casca de laranja** ralada
- 1/2 (chá) de **noz-moscada** ralada
- 1,5 kg de **filé mignon**
- 4 dentes de **alho**
- 2 folhas de **louro**
- 1 **cebola** média
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

MOLHO

- 3 de **caldo de carne** fervente (se quiser, use um tablete)
- 1 de **vinho tinto** seco
- 1/2 de **água**
- 1/4 de **conhaque**
- 1/4 de **manteiga**
- 2 (sopa) de **azeite**
- 2 (sopa) de **alecrim**
- 1 (sopa) de **farinha de trigo**
- 1 (sopa) de **tomilho**
- 1 (chá) de **açúcar**
- 3 **cebolas** em rodelas
- 3 dentes de **alho**
- 1 folha de **louro**
- 1 pitada de **cravo em pó**
- 1 pitada de **noz-moscada** ralada
- **Pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

1 Na véspera, bata todos os ingredientes, menos o azeite e o filé, no processador. Aos poucos, junte o azeite, sem desligar o aparelho. Reserve.

2 Corte as extremidades do filé e guarde para outras receitas. Amarre a peça com barbante, ponha numa tigela e regue com a mistura reservada. Deixe na geladeira até o dia seguinte.

MOLHO

1 Refogue a cebola e o alho amassado no azeite. Junte o açúcar e cozinhe por 10 minutos. Ponha a farinha, o tomilho, o alecrim, o louro, o cravo, a noz-moscada, o caldo, o vinho e o conhaque. Ferva até reduzir a duas xícaras.

2 Aqueça o forno em temperatura alta. Cubra o filé com papel-alumínio e asse por 1 hora.

3 Retire a carne e acrescente a água à assadeira, raspando com uma colher de pau. Junte esse caldo ao molho e ferva. Ponha a manteiga e pimenta e misture. Para servir, remova o barbante do filé, corte-o em fatias e regue com o molho.

FOTOS: PEDRO RUBENS

filé com manteiga temperada

fácil

8 porções

347 calorias por porção

INGREDIENTES

VAGEM

2 colheres (sopa) de **manteiga**
800 g de **vagem**
Sal a gosto

PIMENTÃO

1 colher de (sopa) **manteiga**
4 **pimentões**

FILÉ

4 colheres (sopa) de **manteiga** em temperatura ambiente
1/2 **pimentão vermelho** sem sementes picado bem miúdo
1 pitada de **páprica picante**
8 bifes grossos de **filé mignon** (800 g)
Sal a gosto

PREPARO

VAGEM

Cozinhe a vagem em água e sal até ficar al dente. Derreta a manteiga em fogo médio, junte a vagem e refogue por 1 minuto.

PIMENTÃO

Corte o pimentão em fatias e retire as sementes. Derreta a manteiga e frite o pimentão por 1 minuto.

FILÉ

1 Numa tigela, misture o pimentão, a manteiga, a páprica e sal. Bata bem com um garfo. Leve à geladeira.

2 Tempere os filés com sal e frite-os numa frigideira untada com óleo até o ponto desejado.

3 Sirva quente com um pouco de manteiga sobre cada filé e com os legumes.

filé com molho de salsa e cebolinha

fácil

8 porções

435 calorias por porção

prepare ANTES

INGREDIENTES

1 1/2 xícara de **vinho tinto** seco
1 xícara de **água**
1/2 xícara de **manteiga**
1/2 xícara de **óleo**
1/4 xícara de **salsa**
3 colheres (chá) de **sal**
1 colher (chá) de **pimenta-do-reino**
1 colher (chá) de **louro** em pó
2 kg de **filé mignon**
6 dentes de **alho**
5 talos de **cebolinha verde**
3 **cebolas** grandes
Molho inglês a gosto

DICA DA BETTINA

Se não achar louro em pó, use três folhas secas inteiras.

PREPARO

1 Limpe a carne e, se quiser, amarre com barbante para dar um formato bonito. No liquidificador, bata o vinho, a água, o alho, a cebola, o louro, o sal, a salsa, a cebolinha verde e a pimenta-do-reino. Despeje sobre a carne e deixe descansar por algumas horas.

2 Retire a carne do tempero. Numa assadeira grande, derreta a manteiga com o óleo em fogo alto. Coloque a carne na assadeira e frite, virando-a de vez em quando e regando, aos poucos, com o tempero, até ficar no ponto desejado. Retire do fogo e coloque a carne sobre uma tábua de cozinha.

3 Retire o molho da assadeira, raspando o fundo com uma colher de pau. Coloque numa panela, junte o molho inglês, aqueça e coloque numa molheira. Corte a carne em fatias e sirva acompanhada do molho.

CLAUDIO PINHEIRO

filé com pimenta verde e batata

fácil

4 porções

738 calorias por porção

INGREDIENTES

- 5 (sopa) de **óleo**
- 3 (sopa) de **manteiga**
- 2 (sopa) de **pimenta-do-reino verde** em conserva, escorrida
- 2 (sopa) de **salsa** picada
- 1 (chá) de **sal**
- 8 bifes pequenos de **filé mignon** (500 g)
- 6 **batatas** médias raladas grosso, lavadas e enxutas

PREPARO

1. Tempere os bifes com metade do sal.

2. Numa **frigideira**, aqueça a manteiga e o óleo em fogo alto. Frite dois bifes de cada vez por 2 minutos de cada lado ou até que dourem. Transfira para uma travessa e reserve.

3. Adicione a batata e o sal restante à frigideira e frite, mexendo sempre, por 5 minutos ou até a batata ficar macia.

4. Disponha os bifes por cima, polvilhe com a pimenta-do-reino e aqueça por 1 minuto. Distribua os bifes entre quatro pratos, colocando dois em cada um. Polvilhe com a salsa e arrume a batata ao lado. Sirva em seguida.

DICA DA BETTINA

A frigideira antiaderente é a ideal para o preparo deste prato.

PEDRO RUBENS

filé com pimentão e milho verde

fácil

12 fatias

95 calorias por fatia

INGREDIENTES

- 1 de **milho verde** congelado ou em conserva, escorrido
- 1/4 de **manteiga**
- 1 (sopa) de **óleo**
- 1/2 (sopa) de **salsa** picada
- 1 (chá) de **sal**
- 600 g de **filé mignon**
- 1 **cebola** média cortada em rodelas finas
- 1 **pimentão vermelho** médio cortado em rodelas finas

PARA POLVILHAR

- 1/2 (sopa) de **salsa** picada

PREPARO

1. Numa tigela, tempere o filé mignon com o sal. Reserve.

2. Numa frigideira, junte a manteiga e o óleo e aqueça em fogo médio até a manteiga derreter.

3. Acrescente o filé, a cebola e o pimentão e cozinhe por 5 minutos ou até o pimentão ficar macio. Transfira a cebola e o pimentão para uma tigela. Reserve.

4. Frite o filé mignon por 20 minutos ou até dourar de todos os lados.

5. Adicione o milho, a salsa, a cebola e o pimentão reservados e aqueça por 1 minuto.

6. Transfira para uma travessa, polvilhe com a salsa e sirva em seguida.

PEDRO RUBENS

filé com presunto cru

fácil

6 porções

265 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1/3 de **conhaque**
- 1/3 de **vinho branco** seco
- 1/4 de **suco de limão**
- 2 (sopa) de **alecrim**
- 2 (sopa) de **manteiga** derretida
- 2 (sopa) de **óleo**
- 1 kg de **filé mignon** (de preferência a parte central, mais grossa)
- 100 g de **presunto cru** cortado em fatias finas
- 2 dentes de **alho** amassados
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

1. Abra o filé mignon ao meio no sentido do comprimento, sem separar as duas partes. Tempere com o alho. Recheie com o presunto cru e o alecrim.

2. Feche, dobrando uma parte sobre a outra, e amarre com barbante. Unte o filé com a manteiga. Coloque num refratário e regue com o conhaque.

3. Deixe na geladeira por 30 minutos ou até a manteiga endurecer.

4. Coloque o óleo numa panela e aqueça bem em fogo alto. Junte o filé e doure em fogo baixo de todos os lados regando com o vinho de vez em quando. Acrescente o suco de limão, tempere com sal e pimenta e cozinhe por mais 5 minutos.

5. Corte em fatias e sirva em seguida.

DICA DA BETTINA

Você pode decorar este prato com cenoura cozida salteada — passada rapidamente na manteiga quente.

filé com purê de cenoura e de batata

FELIPE REIS

INGREDIENTES

- 1 de **manteiga** (200 g)
- 1/2 de **salsa** picada
- 1/4 de **manjericão** picado
- 1/4 de **alecrim** picado
- 1/2 (sopa) de **sal**
- 1/2 (chá) de **pimenta-do-reino**
- 2 peças de **filé mignon** (cerca de 1,3 kg cada uma)

Purês

- 1/2 de **azeite**
- 1/2 de **açúcar**
- 1/2 de **leite**
- 1/3 de **água**
- 1/4 de **manteiga**
- 2 (sopa) de **suco de limão**
- 3 (chá) de **sal**
- 1,2 kg de **batata**
- 1 kg de **cenoura**
- 5 dentes de **alho** em pedaços
- 3 **cebolas** em pedaços

Acessório

Assadeira de 30 x 40 cm

DICA DA BETTINA

Se quiser a carne bem passada, asse por cerca de 1 hora.

PREPARO

1. Aqueça o forno em temperatura alta. Ponha os filés na assadeira e unte-os com um quarto de xícara da manteiga.

2. À parte, misture o manjericão, a salsa, o alecrim, o sal e a pimenta. Polvilhe os filés com a mistura. Espalhe a manteiga restante na assadeira. Asse por **30 minutos**.

Purês

1. Cozinhe a cenoura em água. Descasque e passe no espremedor. Faça o mesmo com a batata.

2. Refogue a cebola e o alho no azeite. Retire do fogo e adicione duas colheres (chá) do sal. Bata no processador e misture com a batata.

3. Derreta o açúcar até obter um caramelo. Junte a água e o suco de limão e mexa até dissolver. Acrescente a cenoura, o leite, a manteiga e o sal restante, misture e deixe ferver.

4. Corte os filés em fatias e sirva com os purês e o molho formado na assadeira.

média dificuldade

10 porções

590 calorias por porção

FELIPE REIS

DICA DA BETTINA

Se quiser, asse o filé na véspera, espere esfriar, embrulhe com papel-alumínio e conserve na geladeira. No momento de servir, aqueça no forno médio por 15 minutos.

filé recheado com batata e castanha de caju

fácil

14 fatias

340 calorias por fatia

INGREDIENTES

- 1 colher de **manteiga**
- 1 colher de **castanha de caju** torrada e moída
- 1/3 de xícara de **salsa** picada
- 3 colheres (chá) de **sal**
- 1 colher (chá) de **alecrim**
- 1 kg de **filé mignon**
- 3 dentes de **alho** amassados
- 3 **batatas** grandes sem casca, raladas grosso, lavadas e enxutas
- 1 **cebola** grande em rodelas finas
- 1 pitada de **pimenta-do-reino**

PARA DECORAR

Castanha de caju a gosto
Damasco seco a gosto

PREPARO

1 Retire as extremidades do filé mignon e abra-o ao meio, sem separar as metades. Tempere com uma colher (chá) de sal e a pimenta. Reserve. Aqueça o forno em temperatura média.

2 Numa panela, derreta metade da manteiga em fogo baixo. Acrescente a batata, a cebola, o alho e o sal restante. Refogue, mexendo de vez em quando, até a mistura dourar. Retire do fogo.

3 Espalhe a mistura sobre o filé aberto. Cubra com a castanha e polvilhe com o alecrim e a salsa.

4 Enrole pelo lado mais largo, como um rocambole, e amarre com um barbante. Coloque numa assadeira e espalhe a manteiga restante por cima.

5 Asse por 1 hora, virando a carne na metade do tempo ou até atingir o ponto desejado. Deixe amornar um pouco.

6 Corte em fatias, decore com castanhas de caju e damascos secos e sirva a seguir.

MARI QUEIROZ

goulash

fácil

4 porções

664 calorias por porção

INGREDIENTES

- 6 colheres (sopa) de **óleo**
- 1 colher (sopa) de **manteiga**
- 1 colher (sopa) de **extrato de tomate**
- 1 colher (sopa) de **páprica doce**
- 1 kg de **cebola** cortada em rodelas
- 1 kg de **músculo** cortado em cubos

Sal a gosto

PREPARO

1 Numa panela, junte o óleo, a manteiga e a cebola e refogue em fogo alto, mexendo de vez em quando, até a cebola dourar ligeiramente.

2 Acrescente a carne e refogue até ela perder a cor vermelha. Tempere com sal.

3 Abaixe o fogo, tampe a panela e cozinhe por 1 hora e 30 minutos, acrescentando água conforme for secando, para formar um molho, até a carne ficar macia.

4 Adicione o extrato de tomate e a páprica e misture bem. Sirva a seguir.

DA HUNGRIA

A páprica, condimento preparado com pimentão vermelho seco e reduzido a pó, é muito comum em pratos húngaros como este. Se quiser um sabor mais forte, use a páprica picante.

LUIZ ROBERTO PEREIRA

lagarto recheado com lingüiça e ervas

média dificuldade

12 fatias

405 calorias por fatia

INGREDIENTES

- **2** kg de **lagarto**
- **3** dentes de **alho**
- **Sal** e **pimenta** a gosto

RECHEIO

- **4** de **água** fervente
- **3** (sopa) de **óleo**
- **2** (sopa) de **manteiga**
- **2** (sopa) de **salsa** picada
- **1** (sopa) de **manjericão** picado
- **1/2** (chá) de **alecrim**
- **300** g de **lingüiça de lombo** fresca esmigalhada
- **6** fatias de **pão de fôrma**
- **5 ovos**
- **2 cebolas** médias picadas
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

Divida a carne ao meio pelo comprimento sem separar as partes. Abra cada metade de dentro para fora, também sem separar. Bata com a parte lisa do batedor. Tempere com o alho amassado, sal e pimenta. Reserve.

RECHEIO

1 Frite quatro ovos na manteiga, mexendo. Reserve. Misture a lingüiça com o pão esmigalhado e o ovo restante. Junte a salsa, o manjericão, o alecrim, metade da cebola, sal e pimenta.

2 Espalhe metade do recheio sobre a carne, deixando 2 cm de borda, e distribua o ovo mexido por cima. **Enrole** e **amarre** com barbante.

3 Aqueça o óleo numa panela de pressão e doure a carne. Junte a cebola restante e doure. Ponha a água, tampe e cozinhe por 40 minutos. Descarte o barbante. Corte em fatias e sirva com o molho do cozimento.

EDUARDO POZELLA

lagarto recheado com lingüiça e legumes

média dificuldade

8 porções

393 calorias por porção

INGREDIENTES

- **1** de **água**
- **1/4** de **óleo**
- **1,5** kg de **tomate** maduro sem pele, cortado em pedaços
- **1,2** kg de **lagarto**
- **150** g de **lingüiça calabresa**
- **4** talos de **salsão** finos
- **3** dentes de **alho** picados
- **2 cebolas** médias picadas
- **1 cenoura** grande cortada em quatro tiras
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

1 Limpe a carne e retire a gordura. Tempere com sal e pimenta.

2 Com uma faca grande e afiada, faça vários cortes profundos no centro da peça para formar uma cavidade de 4 centímetros de diâmetro.

3 Dentro da cavidade coloque a lingüiça, a cenoura e o salsão. Costure a abertura com agulha e barbante.

4 Numa panela, aqueça o óleo em fogo alto e doure a carne de todos os lados. Junte a cebola e o alho e frite por 3 minutos. Acrescente o tomate e a água. Tampe e cozinhe até ferver. Tempere com sal e pimenta.

5 Abaixe o fogo e cozinhe, acrescentando água aos poucos, por 1 hora e 30 minutos ou até a carne ficar macia.

6 Corte a carne em fatias e sirva em seguida. Acompanhe com o molho do cozimento.

FELIPE REIS

lagarto recheado com bacon e tomate seco

média dificuldade

10 fatias

649 calorias por fatia

INGREDIENTES

3 1/2 de **água**
4 (sopa) de **óleo**
1 (chá) de **sal**
1,3 kg de **lagarto**

RECHEIO

1/4 de **conhaque**
4 (sopa) de **manjericão** picado
2 (sopa) de **óleo**
250 g de **bacon** em fatias
250 g de **tomate seco** picado
9 fatias de **pão de fôrma** sem casca
4 **ovos**

PREPARO

RECHEIO

1. Aqueça o óleo em fogo médio. Junte os ovos e cozinhe, mexendo, por 8 minutos. Reserve.

2. Com um rolo, achate bem as fatias de pão. Ponha numa travessa e regue com o conhaque.

MONTAGEM

1. Abra a carne no sentido do comprimento sem separar as partes. Abra as laterais de dentro para fora, também sem separar. Tempere com o sal.

2. Distribua o bacon sobre a carne. Espalhe o ovo mexido por cima e polvilhe com o manjericão. Cubra com o pão e o tomate seco. Enrole como um rocambole. Amarre com barbante e feche as extremidades com palitos.

3. Aqueça o óleo e frite o lagarto por 10 minutos ou até dourar de todos os lados. Adicione o sal e a água, tampe a panela e cozinhe por 1 hora ou até a carne ficar macia. Transfira para a travessa e retire o barbante. Sirva em fatias com o molho que se formou na panela.

ANTONIO RODRIGUES

maminha ao molho de vinho tinto

fácil

8 porções

405 calorias por porção

m receita para **microondas**

INGREDIENTES

1/2 de **vinho tinto** seco
1/2 de **caldo de carne**
2 (sopa) de **óleo**
1 (sopa) de **farinha de trigo**
1 (sopa) de **açúcar mascavo**
1/2 (sopa) de **sal**
1/2 (chá) de **pimenta-do-reino**
1,5 kg de **maminha**
2 **cebolas** em rodelas
2 folhas de **louro** esmigalhadas
1 **maçã** sem casca cortada em fatias

MOLHO

1/2 de **caldo de carne**
1 1/2 (sopa) de **maisena**

DICA DA BETTINA

Se quiser, use um quarto de tablete dissolvido para cada meia xícara.

PREPARO

1. Misture a farinha de trigo com o sal e a pimenta. Coloque a carne num refratário médio e envolva com a mistura de farinha. Regue com óleo, o vinho e o caldo de carne. Cubra com filme plástico, deixando uma pequena abertura.

2. Cozinhe no microondas, em potência média, por 25 minutos.

3. Polvilhe a carne com o açúcar mascavo e o louro. Em volta distribua a cebola e a maçã.

4. Leve novamente ao microondas e cozinhe, em potência média, por 20 minutos. Retire a carne e reserve.

MOLHO

1. Dissolva a maisena no caldo de carne. Junte ao caldo formado no refratário e misture bem.

2. Aqueça no microondas, em potência média, mexendo de vez em quando, por 2 minutos ou até o molho ficar ligeiramente espesso. Corte a carne em fatias e sirva com o molho.

medalhões de filé com molho de provolone

fácil

4 porções

444 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1 de **queijo provolone** ralado grosso (100 g)
- 1/4 de **manteiga**
- 1/4 de **conhaque**
- 1/2 (chá) de **sal**
- 4 medalhões de **filé mignon** (520 g)
- 1 pitada de **pimenta-do-reino**

DICA DA BETTINA

Esta receita também fica muito gostosa com queijo gorgonzola no lugar do provolone.

PREPARO

1 Amarre os medalhões com barbante para que não percam o formato. Tempere-os com o sal e pimenta.

2 Numa frigideira, aqueça a manteiga em fogo alto e frite os medalhões, dois a dois, por 2 minutos de cada lado. Retire-os, remova o barbante e leve-os de volta à frigideira.

3 Aqueça o conhaque numa concha de metal sobre fogo médio. Incline ligeiramente a concha para que o líquido se incendeie e derrame-o ainda em chamas sobre a carne.

4 Espere apagar e polvilhe o queijo sobre os medalhões. Tampe, abaixe o fogo e cozinhe por 5 minutos ou até o queijo derreter. Transfira para uma travessa e sirva.

ossobuco com legumes

FOTOS: CLAUDIO PINHEIRO

fácil

4 porções

730 calorias por porção

INGREDIENTES

- 6 de **caldo de carne** fervente (se quiser, use dois tabletes dissolvidos)
- 1/2 de **salsa** picada
- 4 (sopa) de **manteiga**
- 4 (sopa) de **azeite**
- 1 (sopa) de **casca de limão** ralada
- 1 (chá) de **sal**
- 1/4 (chá) de **pimenta-do-reino**
- 1,4 kg de **ossobuco** de vitela
- 6 **tomates** médios sem pele e sem sementes picados
- 2 dentes de **alho** picados
- 1 **cebola** média picada
- 1 **cenoura** média picada
- 1 talo de **salsão** picado

DICA DA BETTINA

Ossobuco é o músculo com o osso. Você o compra em pedaços.

PREPARO

1 Numa frigideira, aqueça a manteiga e o azeite em fogo médio. Frite o ossobuco por 5 minutos de cada lado ou até dourar. Transfira para uma travessa e polvilhe com o sal e a pimenta.

2 Na mesma frigideira, junte a cebola, o salsão e a cenoura e cozinhe, mexendo de vez em quando, por 5 minutos ou até a cebola ficar macia. Regue com meia xícara do caldo de carne e cozinhe, raspando o fundo da frigideira, por 3 minutos ou até quase todo o caldo ser absorvido.

3 Coloque os ossobucos de novo na frigideira. Acrescente o tomate, misture, regue com o caldo restante, tampe a frigideira e cozinhe em fogo baixo, mexendo de vez em quando, por 1 hora e 40 minutos ou até a carne ficar bem macia e se soltar do osso.

4 À parte, misture o alho, a salsa e as raspas de limão. Espalhe metade da mistura sobre o ossobuco, mexa e cozinhe por 5 minutos. Transfira para a travessa, polvilhe com a mistura de alho restante e sirva.

ANDRE FORTES

picadinho com quiabo

fácil

6 porções

328 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1/4 ☕ de **óleo**
- 1 🥄 (sopa) de **cebolinha verde** picada
- 500 g de **patinho** cortado em cubos
- 500 g de **quiabo** pequeno
- 2 dentes de **alho** picados
- 2 **tomates** sem pele picados
- 1 folha de **louro**
- **Sal** a gosto

PREPARO

1. Corte as extremidades dos quiabos.

2. Numa panela, aqueça o óleo em fogo alto. Junte o alho, o louro, a cebolinha, o tomate, sal e a carne. Refogue em fogo alto, mexendo de vez em quando, até a carne ficar macia.

3. Abaixe o fogo, junte os quiabos, tampe a panela e cozinhe por 10 minutos ou até ficarem al dente. Sirva em seguida.

DICA DA BETTINA

Você sabe se o quiabo está fresco quando, ao forçar sua extremidade, ela se parte em vez de apenas se curvar.

CLAUDIO PINHEIRO

picanha com alho e laranja

fácil

6 porções

509 calorias por porção

INGREDIENTES

- 2 ☕ de **suco de laranja**
- 2 🥄 (chá) de **sal**
- 1,5 kg de **picanha**
- 2 dentes de **alho** amassados
- 1 pitada de **pimenta-do-reino**

DICA DA BETTINA

Varie o sabor, substituindo-o por suco de tangerina.

PREPARO

1. Aqueça o forno em temperatura bem alta.

2. Numa assadeira, tempere a picanha com o sal, o alho e a pimenta.

3. Asse por cerca de 40 minutos. Regue a picanha com meia xícara do suco de laranja e asse por mais 15 minutos. Regue com mais uma xícara do suco. Vire a picanha e asse por cerca de 20 minutos. Junte o suco restante e asse por 35 minutos ou até ficar dourada.

4. Transfira para uma travessa e sirva.

CLAUDIO PINHEIRO

rabada com legumes ao vinho branco

fácil

6 porções

961 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1 de **vinho branco** seco
- 1/3 de **bacon** picado
- 2 (sopa) de **azeite**
- 1 (chá) de **sal**
- 1/2 (chá) de **pimenta-do-reino**
- 2 kg de **rabo de boi** limpo, cortado em pedaços
- 2 litros de **água**
- 4 talos de **salsão** picados
- 3 dentes de **alho** picados
- 2 **cenouras** médias picadas
- 1 **cebola** grande picada

PREPARO

1. Numa panela grande, aqueça o azeite em fogo alto. Junte o bacon e frite por 3 minutos ou até dourar ligeiramente.

2. Acrescente os pedaços do rabo de boi e, mexendo sempre, frite-os por 10 minutos ou até ficarem dourados.

3. Adicione o vinho, misture e cozinhe por 8 minutos ou até o vinho evaporar um pouco.

4. Junte a cebola, o alho, a cenoura e o salsão e refogue por 10 minutos ou até ficarem ligeiramente macios. Tempere com o sal e a pimenta.

5. Acrescente a água, tampe e cozinhe em fogo médio por 1 hora e 30 minutos ou até a carne ficar macia. Transfira para uma travessa e sirva.

rolê com legumes e presunto cru

JOÃO AVILA

média dificuldade

8 unidades

405 calorias por unidade

INGREDIENTES

Recheio

- 1 de **caldo de legumes** fervente
- 2 (sopa) de **azeite**
- 2 (sopa) de **manjericão** picado
- 200 g de **presunto cru** em fatias
- 2 dentes de **alho** picados
- 1 **abobrinha** com casca, em tiras
- 1 **cenoura** em tiras
- 1 **pimentão vermelho** em tiras

Bifes

- 3 de **caldo de legumes** fervente
- 1/2 de **vinho branco** seco
- 1/4 de **farinha de trigo**
- 2 (sopa) de **azeite**
- 1/2 (chá) de **sal**
- 8 bifes de **alcatra** finos (760 g)
- 2 **cebolas** médias em rodelas
- 1 **pimentão amarelo** em tiras
- 1 **pimentão vermelho** em tiras

DICA DA BETTINA

Se quiser, use um tablete dissolvido para cada xícara de caldo.

DICA DA BETTINA

Se achar mais fácil, prenda os rolês com palitos. Deixe o preconceito de lado e experimente substituir o presunto cru por mussarela.

PREPARO

Recheio

Refogue o alho no azeite, em fogo médio. Acrescente a abobrinha, a cenoura e o pimentão, misture e refogue rapidamente. Adicione o caldo e cozinhe, mexendo às vezes, por 10 minutos ou até os legumes ficarem macios. Junte o manjericão, mexa e deixe esfriar.

Bifes

1. Sobre cada bife, coloque uma fatia de presunto. Por cima, distribua a mistura de legumes. Enrole os bifes sobre o recheio e amarre com barbante. Envolva-os na farinha de trigo.

2. Aqueça o azeite em fogo alto. Junte os rolês, a cebola e os pimentões e refogue, mexendo às vezes, até a carne dourar.

3. Acrescente o caldo, o vinho e o sal e cozinhe por 15 minutos ou até os rolês ficarem macios. Tire do fogo. Descarte o barbante.

4. Coloque os rolês num prato. Cubra com a mistura de cebola e pimentão e sirva.

lombo crocante
veja receita na página 52

rosbife com molho de raiz-forte e alcaparra

JOÃO AVILA

fácil

12 porções

474 calorias por porção

prepare ANTES

INGREDIENTES

- 1/4 de **molho de soja** (shoyu)
- 1/4 de **manteiga** em temperatura ambiente
- 3 (sopa) de grãos de **pimenta-do-reino** quebrados grosso
- 2 (sopa) de **alecrim** picado grosso
- 1,5 kg de **filé mignon**

Molho

- 1 1/2 de **maionese**
- 1 1/2 de **creme de leite**
- 1/3 de **cebolinha verde** picada
- 1/4 de **raiz-forte**
- 1/4 de **alcaparra** em conserva lavada e escorrida
- 2 (sopa) de **suco de limão**
- **Pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

1 Na véspera, tempere o filé com o alecrim e a pimenta. Deixe descansar por 2 horas em temperatura ambiente.

2 Aqueça o forno em temperatura alta. Pincele o filé com o molho de soja e a manteiga e ponha-o na grade do forno ou numa assadeira que tenha grade. Asse em temperatura alta por 40 minutos ou até a carne ficar dourada. Retire do forno. Deixe esfriar completamente.

3 Cubra com filme plástico e deixe na geladeira até o dia seguinte.

Molho

1 Misture bem todos os ingredientes. Cubra com filme plástico e deixe na geladeira.

2 Na hora de servir, transfira o molho para uma molheira e coloque-a no centro de uma travessa. Corte a carne em fatias finas e disponha ao redor.

CLAUDIO PINHEIRO

DICA DA BETTINA

Você pode substituir o louro em pó por seis folhas de louro secas esmigalhadas.

almôndega com louro

fácil

28 unidades

76 calorias por unidade

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de **água**
- 1 colher (sopa) de **louro** em pó
- 1/2 colher (chá) de **sal**
- 200 g de **patinho** moído
- 150 g de **lombo de porco** moído
- 4 fatias de **pão de fôrma** sem casca cortadas em pedaços
- 1 **cebola** média picada
- 1 **ovo**

Molho

- 1 1/2 xícara de **água**
- 2 colheres (sopa) de **manteiga**
- 2 colheres (sopa) de **farinha de trigo**
- 1/2 colher (chá) de **sal**

Para fritar

- 2 colheres (sopa) de **óleo**

PREPARO

1. No processador, junte todos os ingredientes, exceto a água, e triture até obter uma mistura homogênea.

2. Com uma colher (sopa), retire porções da mistura e forme bolinhos com as mãos untadas de óleo.

3. Numa frigideira, aqueça o óleo em fogo médio. Coloque as almôndegas, regue com a água e frite, virando-as de vez em quando, por 15 minutos ou até dourarem. Retire. Escorra sobre papel-toalha.

Molho

1. Numa panela, derreta a manteiga em fogo médio. Junte a farinha de trigo e cozinhe, mexendo, até dourar.

2. Adicione a água e o sal e cozinhe, mexendo, até o molho engrossar ligeiramente.

3. Acrescente as almôndegas, misture e deixe aquecer. Transfira para uma travessa e sirva.

ANDRE FORTES

DICA DA BETTINA

Se você se esquecer de deixar a carne no tempero na véspera, procure fazê-lo pelo menos 1 hora antes do preparo.

bisteca com farofa d'água

fácil

8 porções

912 calorias por porção

prepare ANTES

INGREDIENTES

- 1 xícara de **vinagre**
- 1/2 xícara de **água**
- 1/4 xícara de **óleo**
- 3 kg de **bisteca**
- 6 dentes de **alho**
- 3 folhas de **louro**
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

Farofa

- 2 xícaras de **farinha de mandioca**
- 1 xícara de **água**
- 1/4 xícara de **azeite**
- 1/4 xícara de **cebolinha verde** picada
- 1/4 xícara de **salsa** picada
- 4 **tomates** sem sementes picados
- 1 **cebola** grande picada
- **Sal** a gosto

PREPARO

1. Na véspera, coloque o vinagre, o óleo, o alho, o louro, sal e pimenta no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea.

2. Tempere as bistecas com a mistura, coloque-as num recipiente fechado e deixe na geladeira de um dia para o outro.

3. Numa panela, coloque as bistecas com o tempero, tampe e cozinhe em fogo baixo até ficarem douradas e secar o caldo.

4. Raspe o fundo da panela, junte a água e cozinhe até a carne ficar macia, acrescentando mais água, se necessário, para sobrar um pouco de caldo. Reserve.

Farofa

Numa frigideira, coloque o azeite e refogue a cebola até ficar macia. Adicione os ingredientes restantes (por último a água), misture bem e aqueça. Sirva como acompanhamento para as bistecas.

MARI QUEIROZ

braciola napolitana

média dificuldade

6 porções

288 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1 de **água** morna
- 1/3 de **uva passa preta** sem sementes (50 g)
- 1/4 de **alcaparra** lavada e escorrida
- 3 (sopa) de **azeite**
- 300 g de **lombo**
- 100 g de **presunto cru** em fatias
- 2 fatias de **pão de fôrma**
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

Molho

- 50 g de **bacon** picado
- 3 **tomates** grandes sem pele e sem sementes picados
- **Sal** e **pimenta calabresa** a gosto

PREPARO

1 Deixe as passas de molho em água morna por 15 minutos. Escorra.

2 Corte o lombo em doze fatias e **bata** cada uma com o batedor de carne até ficarem bem finas. Recorte as bordas para dar um formato regular. Tempere com sal e pimenta.

3 Pique as sobras de lombo, o presunto, as passas, o pão e as alcaparras. Misture e divida em doze poções. Recheie os bifes, **enrole** e dobre as laterais para dentro. Com um palito, junte-os dois a dois. Aqueça o azeite em fogo médio numa frigideira e frite as braciolas até dourarem.

Molho

Frite o bacon até dourar. Junte o tomate, sal e pimenta e cozinhe por 15 minutos. Despeje na frigideira com as braciolas, tampe e cozinhe em fogo baixo até ficarem macias.

MAURICIO NAHAS

DICA DA BETTINA

Se preferir, coloque o arroz em forminhas individuais e desenforme nos pratos. Decore com fatias de maçã. Acompanhe com repolho roxo cortado em tiras finas ou ralado grosso e refogado.

costeleta com maçã e arroz ao gengibre

fácil

4 porções

618 calorias por porção

INGREDIENTES

Arroz

- 2 1/2 de **água**
- 1 de **arroz**
- 2 (sopa) de **vinho branco** seco
- 1 1/2 (sopa) de **gengibre** ralado
- 1 (sopa) de **manteiga**
- 1 (chá) de **sal**

Costeleta

- 1/2 de **cebola** picada
- 6 (sopa) de **caldo de galinha**
- 2 (sopa) de **manteiga**
- 4 **costeletas** sem osso (600 g)
- 1 dente de **alho**
- 1 **maçã** média
- 1/2 **limão**
- **Sal** e **pimenta-do reino** a gosto

PREPARO

Arroz

Numa panela, em fogo alto, ferva a água com o vinho, o gengibre, o sal e a manteiga. Acrescente o arroz e mexa. Tampe e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos ou até ficar macio.

Costeleta

1 Enquanto o arroz cozinha, enxugue as costeletas com papel-toalha. Esfregue-as com o alho cortado ao meio e tempere com sal e pimenta.

2 Numa frigideira, aqueça a manteiga em fogo alto. Junte a carne e frite até dourar. Retire, respingue com o suco do limão e mantenha quente.

3 Ponha a cebola na frigideira (acrescente mais manteiga, se necessário) e refogue, mexendo de vez em quando, por 1 minuto. Descasque a maçã, tire as sementes e corte-a em cubos, juntando ao refogado. Mexa, despeje o caldo e cozinhe, mexendo, por 1 minuto. Despeje sobre a carne e sirva com o arroz.

DICA DA BETTINA

O chucrute, típico da Alsácia, é uma conserva de repolho picado e fermentado em salmoura. Acompanha batatas, carne de porco defumada, salsichas, presunto e ganso. Pode ser encontrado em mercearias, casas de frios e supermercados.

ANTONIO RODRIGUES

costeleta e salsicha com chucrute

fácil

8 porções

932 calorias por porção

prepare ANTES

INGREDIENTES

- 1/4 de **óleo**
- 8 **costeletas** defumadas (100 g)
- 4 **salsichas** brancas (240 g)

CHUCRUTE

- 2 1/2 de **chucrute**
- 1/2 de **açúcar**
- 1/2 de **cebola** picada
- 1/2 de **cenoura** picada
- 1/2 de **pimentão verde** picado
- 1/2 de **salsão** picado
- 1/2 de **vinagre**
- 1/3 de **azeite** ou **óleo**

PREPARO

CHUCRUTE

1. Enxágüe e escorra bem o chucrute. Misture com o salsão, o pimentão, a cebola e a cenoura.

2. Numa tigela, junte o açúcar, o vinagre e o azeite ou o óleo e misture com um garfo.

3. Regue a mistura de chucrute com o molho obtido e misture bem.

4. Cubra com filme plástico e deixe na geladeira por 1 hora, no mínimo.

MONTAGEM

1. Corte as salsichas ao meio na diagonal.

2. Numa frigideira grande antiaderente, aqueça o óleo em fogo alto e disponha as costeletas e as salsichas. Frite até dourar bem dos dois lados.

3. Escorra o chucrute e sirva como acompanhamento.

EDUARDO POZELLA

ensopado de lombo e agrião

fácil

8 porções

500 calorias por porção

INGREDIENTES

- 4 de **caldo de carne** fervente (se quiser, use dois tabletes dissolvidos)
- 1/4 de **vinagre**
- 2 (sopa) de **farinha de trigo**
- 1 (sopa) de **óleo**
- 1 (chá) de **alecrim**
- 1/2 (chá) de **sal**
- 1 kg de **lombo** cortado em cubos de 3 cm
- 5 dentes de **alho** amassados
- 1 maço grande de **agrião**

PREPARO

1. Separe os ramos do agrião, lave em água corrente, escorra e reserve. Numa tigela, tempere o lombo com o sal, o alho e o alecrim.

2. Numa panela, aqueça o óleo em fogo alto. Junte o lombo e refogue, mexendo às vezes, por 8 minutos ou até dourar.

3. Acrescente o vinagre, mexa e deixe evaporar. Regue com o caldo de carne e deixe ferver. Tampe e cozinhe em fogo baixo, mexendo de vez em quando, por 20 minutos ou até a carne ficar macia.

4. Polvilhe com a farinha de trigo e misture. Adicione o agrião e cozinhe em fogo alto por 1 minuto. Transfira para uma tigela e sirva em seguida.

DICA DA BETTINA

Se quiser, prepare o ensopado na véspera sem acrescentar o agrião. Deixe esfriar, transfira para uma tigela, cubra com filme plástico e guarde na geladeira. Para servir, aqueça e adicione o agrião.

CLAUDIO PINHEIRO

feijoada light

média
dificuldade

15
porções

395
calorias
por porção

INGREDIENTES

- 2 (sopa) de **óleo**
- 500 g de **feijão-preto**
- 500 g de **maminha** cortada em pedaços
- 400 g de **carne-seca** (charque) sem gordura cortada em pedaços
- 300 g de **lingüiça calabresa** ou **portuguesa** cortada em rodelas
- 200 g de **lombo** defumado cortado em pedaços
- 5 dentes de **alho** picados
- 4 folhas de **louro**
- 2 **cebolas** grandes picadas
- **Sal** a gosto

PREPARO

1 Lave bem o feijão, transfira para uma tigela, cubra com água fria e deixe de molho na geladeira por no mínimo 12 horas.

2 Em outra tigela, coloque a carne-seca, cubra com água fria e deixe de molho na geladeira pelo mesmo período.

3 Escorra o feijão e a carne-seca.

4 Numa panela grande, junte todos os ingredientes, exceto o feijão, e refogue, mexendo de vez quando, por 20 minutos.

5 Acrescente o feijão, cubra com 2 litros de água e deixe ferver em fogo alto. Tampe a panela, abaixe o fogo e cozinhe, acrescentando água quente aos poucos, à medida que for secando, por 1 hora e 30 minutos ou até o feijão ficar macio. Sirva a seguir.

ANTONIO RODRIGUES

filé de lombo com amêndoa

fácil

6
porções

507
calorias
por porção

INGREDIENTES

- 2/3 de **amêndoas** sem pele aferventadas
- 1/2 de **manteiga** em temperatura ambiente
- 4 (sopa) de **suco de limão**
- 6 **filés de lombo** (750 g)
- 5 fatias de **pão de fôrma**
- **Sal** a gosto

DICA DA BETTINA

Para retirar a pele das amêndoas, ferva-as com água em fogo alto por alguns minutos. Escorra, passe em água fria, enxugue e esfregue com as mãos. A pele sairá com facilidade.

PREPARO

1 Limpe os filés e retire as pontas. Tempere com o suco de limão e sal. Reserve.

2 No processador, triture o pão de fôrma com as amêndoas. Tempere com uma pitada de sal e reserve.

3 Derreta a manteiga em fogo médio, coloque numa tigela, junte os filés e deixe descansar por alguns minutos.

4 Envolva os filés com a mistura de pão e amêndoa, apertando bem.

5 Aqueça o forno em temperatura média. Coloque os filés numa assadeira e asse por 40 minutos ou até a cobertura ficar bem dourada. Transfira-os para um prato, corte em fatias e sirva a seguir. Se quiser, decore com amêndoas sem pele aferventadas e cortadas em fatias.

JOÃO AVILA

DICA DA BETTINA

Apesar do nome, o arroz selvagem não pertence à família do arroz. Seus grãos são escuros, finos, compridos e duros. É nativo da América do Norte. Pode ser cozido e misturado ao arroz comum.

lombo com arroz selvagem

média dificuldade

6 porções

615 calorias por porção

INGREDIENTES

- 2 de **água**
- 1 de **creme de leite**
- 1 de **cebola picada**
- 1/3 de **azeite**
- 3 (sopa) de **pimenta-do-reino** verde
- 1/2 **limão**
- 1/2 (sopa) de **sal**
- 1 kg de **lombo**
- 4 dentes de **alho**

Arroz selvagem

- 5 de **água**
- 1 kg de **arroz selvagem**
- 1/4 de **cebola** picada
- 1/4 de **manteiga**
- 1/4 de **vinho branco** seco
- 1 (chá) de **sal**
- 1 kg de **champignon** em fatias
- **Alecrim** e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

No liquidificador, bata o alho, a cebola, o azeite e o sal. Cubra o lombo com essa pasta e refogue-o em fogo alto, virando às vezes e regando com metade da água até dourar. Tampe e cozinhe em fogo baixo, regando com a água restante, por 1 hora e 30 minutos.

Arroz selvagem

1 Numa panela, junte a água e o arroz, tampe e cozinhe por 1 hora e 30 minutos ou até ficar macio. Escorra e reserve.

2 Refogue a cebola na manteiga. Adicione o champignon, o alecrim, o sal e a pimenta. Refogue por 5 minutos. Junte o vinho e deixe evaporar. Acrescente o arroz, misture e aqueça.

3 Corte o lombo em fatias de 1 centímetro. Leve a panela em que foi cozido de volta ao fogo, adicione o creme de leite e a pimenta verde e cozinhe em fogo alto por 5 minutos. Junte o suco do limão e mexa. Sirva o lombo com esse molho e o arroz.

CLAUDIO PINHEIRO

lombo com coentro e cominho

média dificuldade

4 porções

586 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1 kg de **lombo de porco** cortado em cubos de 2,5 cm
- 1 1/4 de **vinho branco** seco
- 2 (sopa) de **azeite**
- 2 (sopa) de **coentro** picado
- 1/2 (sopa) de **sal**
- 1 1/2 (chá) de **cominho**
- 2 dentes de **alho** amassados
- 1 pitada de **pimenta-do-reino**

PREPARO

1 Numa panela grande, frite o lombo no azeite em fogo alto, mexendo sempre, por 5 minutos ou até perder a cor rosada.

2 Acrescente metade do vinho, o cominho, o alho, o sal e a pimenta-do-reino. Tampe e cozinhe em fogo baixo por 45 minutos ou até o lombo ficar macio.

3 Junte o vinho restante e o coentro e, sem tampar, cozinhe por cerca de 5 minutos.

4 Transfira para uma travessa e sirva a seguir.

DICA DA BETTINA

Acompanhe com limão cortado em gomos.

lombo com damasco

média dificuldade

8 porções

666 calorias por porção

prepare ANTES

INGREDIENTES

- 2 de **creme de leite**
- 11/2 de **água**
- 1 de **castanha de caju** torrada
- 1/2 de **vinho do Porto**
- 1/4 de **suco de limão**
- 2 (sopa) de **molho inglês**
- 1 (sopa) de **mostarda**
- 1 kg de **lombo**
- 300 g de **damasco seco**
- 10 fatias de **bacon** (150 g)
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

1 Na véspera, corte o lombo ao meio no sentido do comprimento sem separar as metades. Abra mais uma vez a carne de dentro para fora para formar um **bife grande**. Tempere com o suco de limão, sal e pimenta.

2 No processador, bata o damascos e a castanha até obter uma pasta. Espalhe sobre o lombo e cubra com o bacon. Regue com o molho inglês.

3 Enrole a carne, amarre com barbante e embrulhe em papel-alumínio. Deixe na geladeira.

4 Na hora, aqueça o forno em temperatura alta. Misture o creme de leite, a mostarda, o vinho e a água. Desembrulhe o lombo, regue-o com o molho, embrulhe de novo e asse por 40 minutos. Retire o papel e asse, regando com uma xícara de água, por mais 30 minutos.

5 Bata no liquidificador o caldo da assadeira. Sirva a carne fatiada acompanhada do molho.

FOTOS: ANTONIO RODRIGUES

DICA DA BETTINA

Você também pode preparar a receita com favas frescas. Nesse caso, use 2 quilos de favas e não deixe de molho.

lombo com favas

média dificuldade

14 porções

734 calorias por porção

prepare ANTES

INGREDIENTES

- 2 de **vinho branco** seco
- 1 (sopa) de **sal**
- 1 (sopa) de **óleo**
- 2 (chá) de **pimenta-do-reino**
- 2,5 kg de **lombo** (não retire a gordura)
- 1 kg de **favas** secas
- 6 ramos de **salsa**
- 4 dentes de **alho**
- 4 talos de **cebolinha verde** picada
- 4 folhas de **louro**

PREPARO

1 Na véspera, ponha a fava de molho em água. Bata no liquidificador o alho, a salsa, o louro, o vinho, o sal e a pimenta. Corte o lombo ao meio no sentido da largura, fure-o bem com um garfo e tempere com a mistura. Cubra com filme plástico e deixe na geladeira.

2 No dia seguinte, escorra as favas e ferva-as por 1 minuto com água limpa. Escorra e repita o processo três vezes.

3 Cozinhe as favas em água, em fogo alto, por 1 hora e 30 minutos ou até ficarem macias.

4 Aqueça o óleo em fogo alto. Escorra o lombo e frite, virando e regando com o tempero, aos poucos, até dourar bem. Cubra com água e cozinhe em fogo baixo por 2 horas ou até ficar macio, mas com bastante caldo.

5 Junte as favas escorridas e ferva por 5 minutos. Corte o lombo em fatias, disponha as favas ao redor, polvilhe com a cebolinha e sirva a seguir.

ANTONIO RODRIGUES

lombo com molho de tangerina

fácil

12 porções

600 calorias por porção

INGREDIENTES

- 2 ☕ de **suco de tangerina**
- 1 ☕ de **vinho branco** seco
- 1 🥄 (sopa) de **sal**
- 1,8 kg de **lombo** (com a gordura)
- 20 **ameixas-pretas** secas sem caroço (220 g)
- 6 dentes de **alho** amassados
- 2 **cebolas** médias picadas
- **Pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

1. Aqueça o forno em temperatura alta.
2. Faça furos no lombo. Tempere-o com o alho, a cebola, o sal e pimenta.
3. Coloque a carne, com a gordura virada para baixo, numa assadeira. Regue com o vinho e o suco de tangerina. Espalhe as ameixas em volta.
4. Asse por 1 hora. Vire o lombo, deixando a gordura para cima, e asse por mais 1 hora ou até ficar dourado e macio.
5. Corte em fatias e sirva com as ameixas.

LUIZ ROBERTO PEREIRA

lombo com recheio de azeitona e salsa

média dificuldade

12 porções

557 calorias por porção

prepare ANTES

INGREDIENTES

- 1/2 ☕ de **vinagre**
- 1,5 kg de **lombo**
- 4 dentes de **alho**
- 4 folhas de **louro** amassadas
- 1 **cebola** média picada
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

Recheio

- 1/4 ☕ de **azeitona** preta picada
- 1/4 ☕ de **uva passa** preta
- 1/4 ☕ de **salsa** picada
- 3 🥄 (sopa) de **azeite**
- 6 fatias de **pão de fôrma** esmigalhadas
- 2 dentes de **alho**
- 1 **cebola** picada
- 1 **pimentão verde** picado
- 1 **tomate** picado

PREPARO

Abra o lombo ao meio pelo comprimento, sem separar as metades. Bata com o batedor até afinar. Tempere com o alho amassado, a cebola, o vinagre, o louro, sal e pimenta.

Recheio

Doure a cebola e o alho picado em duas colheres (sopa) do azeite. Junte o pimentão e refogue. Acrescente os ingredientes restantes, menos o pão, e cozinhe em fogo baixo, mexendo às vezes, até secar. Retire e misture o pão.

Montagem

1. Aqueça o forno em temperatura alta. Escorra o lombo e reserve o tempero. Recheie. Enrole como rocambole e amarre com barbante. Ponha numa assadeira e regue com o azeite restante. Cubra com papel-alumínio e asse por 1 hora.
2. Retire o papel e junte o tempero reservado. Asse por mais 1 hora ou até o lombo ficar macio, regando de vez em quando com o molho (se necessário, junte um pouco de água). Retire o barbante, corte em fatias e sirva.

lombo com recheio de maçã e ameixa-preta

FELIPE RIES

média dificuldade

18 fatias

175 calorias por fatia

INGREDIENTES

- 1 xícara de **vinho branco** seco
- 1 xícara de **caldo de carne** (se quiser, use meio tablete dissolvido)
- 1 colher (chá) de **sal**
- 1,1 kg de **lombo**
- 1 pitada de **pimenta-do-reino**

Recheio

- 11/3 xícara de **ameixa-preta** seca sem caroço picada
- 5 fatias de **bacon** picadas (75 g)
- 3 **maçãs** médias sem casca e sem sementes cortadas em cubos

Molho

- 1/2 xícara de **caldo de carne** (se quiser, use um quarto de tablete dissolvido)
- 1 colher (sopa) de **farinha de trigo**

PREPARO

Corte o lombo ao meio pelo comprimento sem separar as partes. Tempere com o sal e a pimenta.

Recheio

Doure o bacon em fogo alto. Junte a maçã e a ameixa e refogue, mexendo, por 1 minuto.

Montagem

1 Aqueça o forno em temperatura média. Distribua o recheio sobre o lombo, deixando uma borda de 3 cm. Enrole a carne, amarre com barbante e ponha na assadeira. Regue com o vinho e o caldo. Cubra com papel-alumínio.

2 Asse por 50 minutos. Retire o papel, vire e asse por mais 45 minutos ou até dourar. Retire da assadeira.

Molho

Dissolva a farinha no caldo de carne. Despeje na assadeira. Cozinhe em fogo baixo, raspando e mexendo até engrossar. Corte o lombo em fatias, regue com o molho e sirva a seguir.

EDUARDO POZELLA

lombo com erva-doce

média dificuldade

6 porções

574 calorias por porção

INGREDIENTES

- 2/3 xícara de **vinho branco** seco
- 2 colheres (sopa) de **suco de limão**
- 2 colheres (sopa) de sementes de **erva-doce**
- 1 colher (sopa) de **pimenta-do-reino** preta em grãos
- 4 colheres (chá) de **azeite**
- 2 colheres (chá) de **casca de limão** ralada
- 1/2 colher (chá) de **sal**
- 800 g de **lombo**
- 3 dentes de **alho** picados
- 3 **ervas-doces** sem os talos, cortadas em pedaços
- **Pimenta-do-reino** moída a gosto

PREPARO

1 Aqueça o forno em temperatura alta. Cozinhe a erva-doce em água fervente e sal por 10 minutos ou até ficar macia. Escorra e tempere com duas colheres (chá) do azeite e com o suco de limão. Reserve.

2 Num pilão, amasse o alho, as sementes de erva-doce, os grãos de pimenta, a casca de limão e o sal até obter uma pasta. Junte o azeite restante e passe o tempero na carne.

3 Asse o lombo por 15 minutos. Mude a temperatura do forno para média e asse até a carne ficar macia. Transfira o lombo para uma tábua, cubra com papel-alumínio e deixe descansar por 10 minutos.

4 Descarte a gordura da assadeira. Leve-a ao fogo e deixe ferver, raspando o fundo. Acrescente o vinho e deixe evaporar. Tempere com pimenta-do-reino moída.

5 Fatie a carne, disponha numa travessa com a erva-doce e o caldo da assadeira e sirva.

lombo crocante

média dificuldade

14 fatias

378 calorias por fatia

CLAUDIO PINHEIRO

INGREDIENTES

- 4 de **água**
- 1/4 de **farinha de rosca**
- 3 (sopa) de **óleo**
- 1 (chá) de **sal**
- 1 kg de **lombo**
- 4 dentes de **alho** amassados
- 1 pacote de **massa folhada** laminada (300 g)

Recheio

- 1/2 de **suco de laranja**
- 2 (sopa) de **molho inglês**
- 1 (chá) de **casca de laranja** ralada
- 150 g de **bacon** picado
- 100 g de **ameixa-preta** seca picada
- 8 fatias de **pão de fôrma**

Molho

- 1 1/2 de **água**
- 1/4 de **cebolinha verde** em rodelinhas
- 2 (sopa) de **farinha de trigo**
- 1 (chá) de **molho inglês**
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

Corte o lombo ao meio pelo comprimento sem separar as partes. Bata até afinar e tempere com o alho e o sal.

Recheio

Junte o pão, o suco, as raspas de laranja e o molho inglês e amasse bem. Doure o bacon, escorra, misture com a ameixa e acrescente ao pão.

Montagem

Recheie o lombo, enrole e amarre com barbante. Aqueça o óleo e frite-o até dourar. Junte a água e cozinhe por 45 minutos. Tire da panela e deixe esfriar. Reserve o caldo e descarte o barbante. Aqueça o forno em temperatura alta. Abra a massa numa assadeira umedecida. Polvilhe com a farinha. Ponha o lombo em cima e envolva com a massa. Pressione as bordas. Asse por 20 minutos. Abaixe a temperatura e asse por mais 15 minutos.

Molho

Junte a água, a farinha de trigo, o molho inglês, sal e pimenta ao caldo e cozinhe, mexendo, até engrossar. Coe. Adicione a cebolinha verde. Sirva acompanhando o lombo.

FELIPE REIS

DICA DA BETTINA

Se o caldo for insuficiente, acrescente uma xícara de água à medida que for secando.

pernil à Califórnia

média dificuldade

14 porções

508 calorias por porção

prepare ANTES

INGREDIENTES

- 4 de **vinho branco** seco
- 2 de **suco de laranja**
- 1/2 de **azeite**
- 2 (sopa) de **sal**
- 1 (sopa) de **mostarda**
- 2,7 kg de **pernil**
- 5 dentes de **alho** amassados
- 2 **cebolas** médias picadas grosso
- 1 lata de **abacaxi em calda** (490 g)
- 1 lata de **figo em calda** (400 g)
- 1 lata de **pêssego em calda** (450 g)

PREPARO

1 Na véspera, bata no processador o alho e a cebola. Junte o suco de laranja, o vinho, o azeite e o sal e misture bem. Coloque o pernil numa tigela grande e fure-o com a ponta de uma faca. Regue com o tempero. Cubra com filme plástico e deixe na geladeira.

2 No dia seguinte, aqueça o forno em temperatura alta. Ponha o pernil e seu tempero numa assadeira. Cubra com papel-alumínio.

3 Asse por 2 horas. Retire o papel. Continue a assar, regando de vez em quando com o caldo, por 1 hora ou até ficar dourado e macio.

4 Escorra a calda dos figos e dos pêssegos. Numa panela, coloque o abacaxi com a sua calda, os figos, os pêssegos e a mostarda. Cozinhe em fogo alto até levantar fervura. Retire do fogo e escorra a calda.

5 Numa travessa grande, coloque o pernil, regue com o seu próprio molho e sirva com as frutas.

pernil com abobrinha

ANTONIO RODRIGUES

média dificuldade

14 porções

508 calorias por porção

INGREDIENTES

- 4 de **vinho branco** seco
- 1 de **vinagre**
- 1 de **água**
- 1/2 de **óleo**
- 4 (sopa) de **sal**
- 2 (chá) de **pimenta-do-reino**
- 2 (chá) de **cominho**
- 1 (chá) de **canela**
- 6 kg de **pernil**
- 6 dentes de **alho**
- 3 **cebolas** grandes cortadas em pedaços

ABOBRINHA

- 1 de folhas de **hortelã**
- 1/4 de **azeite**
- 1 (chá) de **casca de limão** ralada
- 1 kg de **abobrinha** cortada em rodelas
- 3 dentes de **alho** picados
- 1 **cebola** média cortada em rodelas

Sal a gosto

PREPARO

1 Na véspera, bata no liquidificador metade do vinho, a cebola e o alho. Coloque numa tigela e junte os ingredientes restantes, menos o vinho.

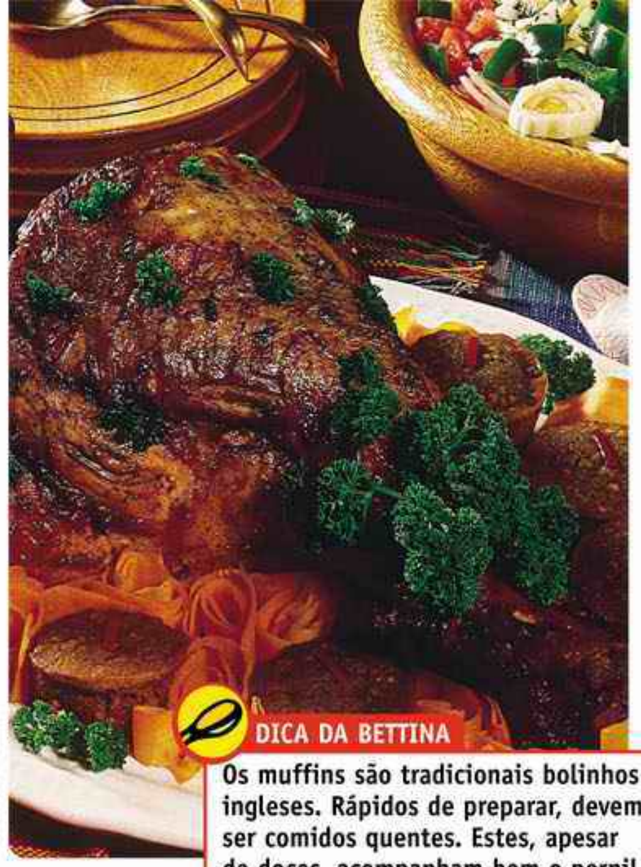
2 Limpe o pernil, fure-o bem, coloque numa tigela grande e regue com o tempero. Cubra com filme plástico e deixe descansar até o dia seguinte.

3 Na hora do preparo, aqueça o forno em temperatura alta. Coloque o pernil numa assadeira, cubra com papel-alumínio e asse por cerca de 3 horas. Retire o papel. Continue a assar, regando de vez em quando com o vinho restante, por 2 horas ou até o pernil ficar dourado e macio.

ABOBRINHA

Aqueça o azeite, junte a cebola e o alho e cozinhe, mexendo, por cerca de 10 minutos. Acrescente a abobrinha, aumente o fogo, misture e refogue rapidamente. Adicione a hortelã e sal e deixe no fogo por mais 5 minutos. Junte a casca de limão. Sirva como acompanhamento para o pernil.

pernil com muffin de melado



LUIZ ROBERTO PEREIRA

DICA DA BETTINA

Os muffins são tradicionais bolinhos ingleses. Rápidos de preparar, devem ser comidos quentes. Estes, apesar de doces, acompanham bem o pernil.

média dificuldade

12 porções

916 calorias por porção

prepare ANTES

INGREDIENTES

- 2 de **vinho tinto**
- 2 de **água**
- 1/2 de **azeite**
- 3 (sopa) de **sal**
- 2 (chá) de **pimenta-do-reino**
- 3 kg de **pernil**
- 4 dentes de **alho** amassados

MUFFIN

- 13/4 de **farinha de trigo**
- 1/2 de **manteiga**
- 1/2 de **açúcar**
- 1/2 de **melado**
- 1/2 de **nozes** picadas
- 1/2 de **passas**
- 1/2 de **creme de leite**
- 1/2 (sopa) de **suco de limão**
- 1/2 (chá) de **bicarbonato de sódio**
- 1/2 (chá) de **noz-moscada**
- 1/2 (chá) de **canela**
- 1/2 (chá) de **gengibre** em pó
- 2 **ovos**

ACESSÓRIOS

12 fôrmas de muffin com 6,5 cm de diâmetro por 4 cm de altura

PREPARO

1 Na véspera, misture o alho, o vinho, o sal, a pimenta, a água e o azeite. Fure o pernil e tempere-o com a mistura. Deixe na geladeira.

2 Aqueça o forno em temperatura alta. Cubra o pernil com papel-alumínio. Asse, regando de vez em quando, por 2 horas. Retire o papel. Asse por mais 30 minutos.

MUFFIN

1 Aqueça o forno em temperatura média e unte as fôrmas com manteiga. Bata a manteiga com o açúcar, o melado, as gemas e o bicarbonato.

2 À parte, misture a farinha com a noz-moscada, a canela e o gengibre. Junte ao melado, alternando com o creme de leite misturado com o suco de limão. Acrescente as nozes e as passas.

3 Bata as claras em neve e adicione à massa. Encha as fôrmas até três quartos da capacidade. Asse por 25 minutos. Desenforme e sirva com o pernil e o molho da assadeira. Decore o prato com tiras de cenoura cozida e salsa-crespa.

MARI QUEIROZ

tender com cenoura e sálvia

média dificuldade

24 porções

456 calorias por porção

prepare ANTES

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de **açúcar** mascavo
- 1/3 xícara de **xerez seco**
- 2 colheres (sopa) de **raiz-forte** em pasta
- 1 1/2 colher (sopa) de **mostarda**
- 1 colher (sopa) de grãos de **pimenta-do-reino**
- 1 **tender** com osso (5 kg)
- 1 garrafa de **sidra**
- 2 folhas de **louro**
- **Cravos** a gosto

CENOURA

- 2 xícaras de folhas de **sálvia**
- 1/3 xícara de **manteiga**
- 6 colheres (chá) de **açúcar**
- 2 kg de **cenoura** em tiras
- **Sal** e **pimenta** a gosto

PREPARO

1 Coloque o tender num caldeirão. Acrescente a sidra e água suficiente para cobri-lo. Ferva. Junte a pimenta e o louro e cozinhe em fogo baixo por 2 horas. Deixe amornar no líquido.

2 Aqueça o forno em temperatura média. Escorra o tender e reserve três xícaras do líquido. Com uma faca, retire o couro do tender deixando uma camada de gordura. Corte-a em losangos e espete os cravos. Asse por 25 minutos.

3 À parte, misture a mostarda, o açúcar, o xerez e a raiz-forte. Pincele a carne com a mistura e continue a assar, regando às vezes com o líquido reservado, por 30 minutos ou até dourar.

CENOURA

Cozinhe a cenoura em água e sal. Escorra. Pique uma colher (sopa) da sálvia e reserve. Derreta a manteiga em fogo baixo e frite as folhas restantes de sálvia até dourarem. Escorra em papel-toalha. Leve a cenoura, a sálvia picada, o açúcar, sal e pimenta à frigideira, misture e cozinhe em fogo médio por 3 minutos. Sirva com o tender.

carne de carneiro

cordeiro com ameixa e molho de maracujá

veja receita na página 61

ANTÔNIO RODRIGUES

carneiro com molho de pimentão e especiarias

média dificuldade

16 fatias

314 calorias por fatia

prepare ANTES

INGREDIENTES

- 1 xícara de **água**
- 1 xícara de **vinho branco** seco
- 1/2 xícara de **manteiga**
- 1/2 xícara de folhas de **salsa**
- 1 colher (sopa) de **sal**
- 1 colher (sopa) de **páprica doce**
- 6 dentes de **alho**
- 4 **cebolas** médias em rodelas
- 4 **cravos**
- 2 folhas de **louro**
- 1 **perna de carneiro** (3 kg)
- 1 **pimentão vermelho** sem pele e sem sementes
- **Pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

1. Retire o excesso de gordura da perna de carneiro. Coloque numa tigela.
2. No liquidificador, bata o pimentão, o alho, a salsa, o sal, o louro, os cravos, a páprica e pimenta.
3. Passe o tempero na carne, cubra com filme plástico e deixe na geladeira de um dia para o outro.
4. No dia seguinte, aqueça o forno em temperatura alta. Ponha a carne numa assadeira. Por cima distribua a manteiga partida em pedacinhos e a cebola. Regue com o vinho misturado com a água. Cubra com papel-alumínio.
5. Asse por 1 hora, vire e asse por mais 1 hora, regando de vez em quando com o molho. Retire o papel-alumínio e continue assando até dourar.

DICA DA BETTINA

Espete o pimentão com um garfo e toste-o na chama do fogão. Retire a pele sob água corrente. Sirva o carneiro acompanhado de cenoura e brócolis cozidos e salteados no azeite.

JOÃO AVILA

carneiro ensopado com tomate e salsão

fácil

8 porções

434 calorias por porção

prepare ANTES

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de **óleo**
- 2 colheres (sopa) de **suco de limão**
- 1 colher (chá) de **cúrcuma** (açafrão-da-terra)
- 1 colher (chá) de **sal**
- 1 colher (chá) de **tempero sírio** (bahar)
- 2 kg de **perna dianteira de carneiro** cortada em pedaços
- 3 dentes de **alho** amassados
- 3 grãos de **coentro** amassados
- 2 talos de **salsão** em pedaços
- 2 **tomates** sem pele e sem sementes em pedaços
- 1 pauzinho de **canela**
- 1 pitada de **noz-moscada**

PREPARO

1. Lave bem os pedaços de carneiro. Coloque numa tigela e tempere com o sal, o tempero sírio e o alho. Cubra com filme plástico e deixe na geladeira de um dia para o outro.
2. No dia seguinte, coloque o óleo numa panela e aqueça em fogo alto.
3. Acrescente os pedaços de carneiro e frite por 20 minutos.
4. Adicione o tomate e o salsão e refogue por 5 minutos.
5. Regue com duas xícaras de água e tempere com a cúrcuma, o coentro, a canela e noz-moscada. Cozinhe em fogo baixo por 1 hora ou até a carne ficar bem macia.
6. Regue com o suco de limão e deixe cozinhar por alguns minutos. Sirva a seguir.

carré de cordeiro com panqueca de milho

FOTOS: ANTONIO RODRIGUES

média dificuldade

6 porções

802 calorias por porção

INGREDIENTES

Panqueca

- 1 xícara de **creme de leite**
- 1 xícara de **leite**
- 1 xícara de **milho cozido**
- 3/4 xícara de **farinha de trigo**
- 1 **ovo**
- **Sal, pimenta-do-reino** e **noz-moscada** a gosto

Costeleta

- 2 ramos de **alecrim**
- 1 **carré** com 12 costeletas de cordeiro (1 kg)
- 1 dente de **alho** picado
- **Sal** e **pimenta** a gosto

Molho

- 1 xícara de **água**
- 1 xícara de **vinho branco** seco

Acessório

- **Frigideira antiaderente** com 25 cm de diâmetro

NOME FRANCÊS

Carré é o nome que se dá na França ao lombo com o osso. Na hora de comprar a carne, peça ao açougueiro para cortar o osso inferior, na altura de cada costeleta. Assim fica mais fácil separá-las.

PREPARO

Costeleta

1 Aqueça o forno em temperatura alta. Retire a gordura da carne e tempere-a com o alho, sal e pimenta. Unte com óleo.

2 Coloque o alecrim e a carne numa assadeira. Leve ao fogo alto e deixe dourar um pouco. Regue com óleo. Asse até a carne ficar macia e malpassada.

Panqueca

1 No processador, bata três quartos de xícara do milho com um pouco do leite até obter um purê. Junte os demais ingredientes e misture bem.

2 Unte a frigideira com manteiga. Ponha um quarto de xícara da massa no fundo e doure dos dois lados. Faça as panquecas restantes do mesmo modo.

Molho

Retire a carne do forno, transfira para uma travessa e cubra. Junte a água e o vinho à assadeira. Aqueça em fogo alto, até engrossar. Com uma faca, separe cada costeleta. Sirva com as panquecas e o molho.

cordeiro com ameixa e molho de maracujá

fácil

16 porções

376 calorias por porção

INGREDIENTES

- 4 xícaras de **caldo de carne** fervente (se quiser, use dois tabletes dissolvidos)
- 2 xícaras de **ameixa-preta** sem caroço
- 1 1/2 xícara de **polpa de maracujá** com as sementes
- 1/2 xícara de **açúcar**
- 1/2 xícara de **manteiga** em temperatura ambiente
- 1/3 xícara de **farinha de trigo**
- 1 colher (sopa) de **sal**
- 5 dentes de **alho** amassados
- 1 **perna de cordeiro** (3 kg)

PREPARO

1 Aqueça o forno em temperatura alta. Retire a gordura do cordeiro e coloque-o numa assadeira. Misture o alho com o sal. Faça furos na carne e tempere-a.

2 No liquidificador, bata ligeiramente a polpa de maracujá com o açúcar e um pouco do caldo de carne. Passe pela peneira e acrescente o caldo restante. Despeje sobre a carne. Cubra com papel-alumínio.

3 Asse por 1 hora. Retire o papel. Vire a carne e asse, regando de vez em quando com o molho, por mais 1 hora ou até ficar macia. Retire do forno. Reserve a carne.

4 Coe o molho e misture com a farinha de trigo. Cozinhe em fogo alto, mexendo sempre, até engrossar. Retire do fogo, junte a manteiga e misture bem. Adicione as ameixas.

5 Corte a carne em fatias, cubra com o molho e sirva a seguir.

LUÍS GOMES

costeleta de carneiro com tomate e ervas

fácil

10 porções

342 calorias por porção

prepare ANTES

INGREDIENTES

- 1/2 de **conhaque**
- 2 (sopa) de **óleo**
- 2 (sopa) de **queijo emmental** ou **gruyère** ralado (opcional)
- 1 (sopa) de **ervas mistas** picadas (sálvia, estragão, manjericão e orégano)
- 1 (sopa) de **suco de limão**
- 20 **costeletas de carneiro** (1,5 kg)
- 10 **tomates** maduros
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

1 Numa tigela, junte o óleo, o suco de limão, o conhaque, as ervas, sal e pimenta e misture bem. Acrescente as costeletas e envolva com a marinada. Cubra com filme plástico e deixe na geladeira de um dia para o outro.

2 No dia seguinte, aqueça o forno em temperatura bem alta. Unte uma assadeira com óleo e coloque as costeletas com a marinada. Asse até ficarem douradas dos dois lados. Retire as costeletas da assadeira e reserve.

3 Lave os tomates e faça um corte em cruz na parte de baixo de cada um. Coloque-os na assadeira e regue-os com um pouco do molho. Tempere com sal e pimenta. Se quiser, polvilhe com o queijo. Asse por 10 minutos. Sirva com as costeletas.

DICA DA BETTINA

A carne de cordeiro tem sabor mais suave do que a de carneiro porque trata-se de um animal ainda novo, com menos de 1 ano de idade. Você pode substituir o carneiro por cordeiro nas receitas, mas lembre-se de que o tempo de cozimento será menor porque é uma carne mais macia.

codorna recheada com fígado de galinha

veja receita na página 66

FOTOS: JORGE BUTSUEM

codorna ao vinagrete

fácil

14 porções

204 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1 ☕ de **vinho branco** seco
- 1 ☕ de **azeitona preta** sem caroço cortada em tiras
- 1 ☕ de **salsa** picada
- 1/2 ☕ de **pimentão vermelho** picado
- 1/4 ☕ de **azeite**
- 10 **codornas** limpas (1,7 kg)
- 2 dentes de **alho** picados
- 1 **cebola** grande picada
- 1 **pão italiano** cortado em fatias e ligeiramente torrado
- **Sal** a gosto

PREPARO

1. Tempere as codornas com sal e reserve.
2. Numa panela, refogue a cebola, o alho e o pimentão no azeite, em fogo alto, mexendo de vez em quando, por cerca de 5 minutos.
3. Acrescente as codornas e refogue, mexendo, por 15 minutos.
4. Junte o vinho, tampe a panela e cozinhe por 40 minutos ou até ficarem macias.
5. Retire as codornas, deixe esfriar e desfie a carne.
6. Coloque de novo na panela, acrescente a azeitona e a salsa e aqueça em fogo alto, mexendo às vezes. Retire do fogo.
7. Sirva sobre as fatias de pão italiano.

DICA DA BETTINA

Se quiser, decore com azeitonas pretas.

codorna ao vinho tinto com tomilho

fácil

6 porções

190 calorias por porção

INGREDIENTES

- 2 ☕ de **caldo de galinha** fervente (se quiser, use um tablete dissolvido)
- 1/2 ☕ de **vinho tinto** seco
- 1/4 ☕ de **azeite**
- 1 🥄 (chá) de **tomilho**
- 6 **codornas** limpas (1 kg)
- 3 dentes de **alho** picados
- 2 folhas de **louro** esmigalhadas
- 1 **cebola** grande bem picada
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

1. Numa panela, refogue o alho e a cebola no azeite, em fogo alto, mexendo de vez em quando, até ficarem macios. Reserve.
2. Amarre os pés e as asas de cada codorna com um barbante.
3. Coloque-as na panela, tempere com sal, pimenta, o tomilho e o louro. Frite até dourar.
4. Acrescente o vinho, tampe e cozinhe em fogo baixo, regando com o caldo de galinha, aos poucos, à medida que for secando, por 40 minutos ou até as codornas ficarem macias. Retire do fogo.
5. Descarte o barbante. Corte as codornas ao meio, partindo do pescoço para a cauda. Sirva com o molho. Se quiser, acompanhe com salada verde.

DICA DA BETTINA

O tomilho pode ser substituído por orégano seco.

PEDRO RUBENS

codorna recheada com fígado de galinha

fácil

4 porções

884 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1 ☕ de **caldo de galinha** fervente (se quiser, use meio tablete dissolvido)
- 1/3 ☕ de **vinho branco** seco
- 5 🥄 (sopa) de **manteiga**
- 2 🥄 (sopa) de **cebola** picada
- 2 🥄 (sopa) de **nozes** moídas
- 1/2 🥄 (sopa) de **maisena**
- 1 🥄 (chá) de **açúcar**
- 1 🥄 (chá) de **estragão**
- 1 🥄 (chá) de **mostarda**
- 100 g de **fígado de galinha**
- 8 fatias de **pão de fôrma** picadas
- 4 **codornas** (680 g)
- 2 dentes de **alho**
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

1. Refogue o fígado e o alho picado com uma colher (sopa) da manteiga.
2. Coloque no liquidificador, junte o pão, a mostarda, as nozes e o açúcar e bata bem. Tempere com sal e pimenta. Recheie as codornas e feche com palitos.
3. Derreta a manteiga restante em fogo baixo e refogue as codornas até ficarem douradas. Reserve.
4. Deixe duas colheres (sopa) da manteiga na frigideira. Junte a cebola e refogue. Adicione o vinho e cozinhe até reduzir à metade.
5. Acrescente o caldo de galinha, o estragão e as codornas. Tampe e cozinhe em fogo baixo por 10 minutos ou até a carne ficar macia. Retire as codornas.
6. Coe o molho e junte a maisena dissolvida em um pouco de água. Cozinhe até engrossar. Tempere com sal e sirva com as codornas.

JOÃO AVILA

faisão com shitake e alho-poró

média dificuldade

4 porções

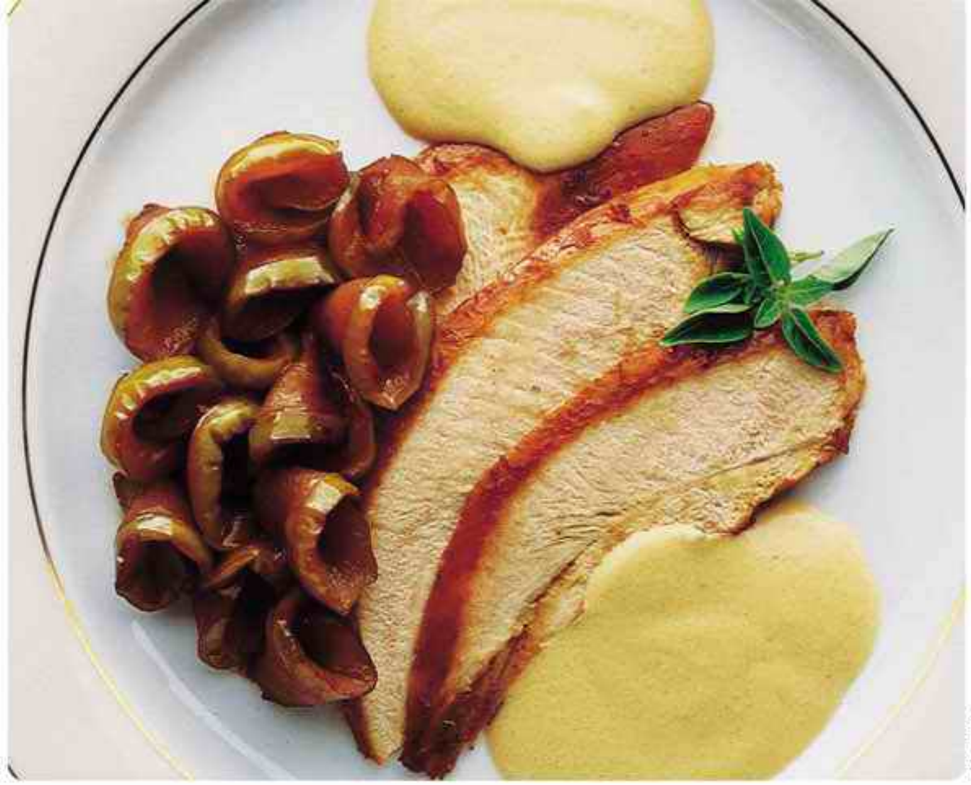
885 calorias por porção

INGREDIENTES

- 2 1/2 ☕ de **caldo de galinha** fervente
- 1/3 ☕ de **azeite**
- 1/4 ☕ de **cebola** ralada
- 1/4 ☕ de **conhaque**
- 1/4 ☕ de **suco de limão**
- 3 🥄 (sopa) de **manteiga**
- 2 🥄 (sopa) de **salsa** picada
- 250 g de **shitake** picado
- 3 folhas de **sálvia**
- 2 **alhos-porós** cortados em rodelas finas
- 1 **faisão** sem pele cortado em pedaços (1,2 g)
- 1 pitada de **tomilho**
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

1. Numa panela, refogue o shitake na metade do azeite, em fogo alto, mexendo de vez em quando, por 10 minutos. Reserve.
2. Na mesma panela, derreta a manteiga no azeite restante. Junte os pedaços de faisão e frite, mexendo às vezes, até ficarem dourados. Tempere com sal e pimenta.
3. Coloque o conhaque numa concha e aqueça em fogo alto até ficar em chamas. Despeje sobre o faisão e deixe apagar.
4. Acrescente os ingredientes restantes e cozinhe, com a panela tampada, mexendo de vez em quando, por 40 minutos ou até a carne ficar macia.
5. Junte o shitake reservado e cozinhe por mais 10 minutos. Sirva a seguir.



JOÃO AVILA

peito de faisão com maçã

média
dificuldade

4
porções

768
calorias
por porção

INGREDIENTES

- 1 de **creme de leite**
- 3/4 de **manteiga**
- 1/2 de **vinho branco** seco
- 1/3 de **conhaque**
- 2 (chá) de **açúcar**
- 4 **maçãs** ácidas cortadas em fatias finas
- 3 **gemas**
- 2 **peitos de faisão** sem pele
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

1 Numa frigideira, derreta metade da manteiga em fogo médio. Junte os peitos de faisão e frite até ficarem dourados.

2 Coloque metade do conhaque numa concha e aqueça em fogo alto até ficar em chamas. Despeje sobre o faisão e deixe apagar. Tempere com sal e pimenta.

3 Adicione o vinho e cozinhe em fogo baixo por 10 minutos. Retire o faisão e reserve num lugar aquecido.

4 Na mesma frigideira, refogue a maçã no restante da manteiga, polvilhando, aos poucos, com o açúcar até caramelizar. Retire a maçã.

5 Coloque o conhaque restante na frigideira. Misture o creme de leite com as gemas e adicione ao conhaque. Cozinhe em fogo baixo, raspando o fundo da frigideira, até engrossar.

6 Corte o faisão em fatias. Sirva com o molho e a maçã.

coelho com alcaparra e passas
veja receita na página seguinte

coelho com alcaparra e passas

JOÃO AVILA

média dificuldade

4 porções

855 calorias por porção

prepare ANTES

INGREDIENTES

- 1 de **vinho tinto** seco
- 1 de **caldo de carne** (se quiser, use meio tablete dissolvido)
- 1/3 de **farinha de trigo**
- 1/4 de **azeite**
- 6 (sopa) de **vinagre**
- 2 (sopa) de **alcaparra**
- 1 (sopa) de **açúcar**
- 80 g de **toucinho fresco** picado
- 50 g de **pinoli**
- 50 g de **uva passa**
- 15 **azeitonas verdes**
- 3 folhas de **louro**
- 3 talos de **salsão** cortados em rodelas
- 1 **coelho** cortado em pedaços (1,5 kg)
- 1 **cebola cortada** em rodelas
- 1 **cebola picada**
- **Sal** e **pimenta-do-reino** em grãos a gosto

DICA DA BETTINA

Se quiser, substitua os pinoli por castanha de caju torrada picada.

PREPARO

1 Em fogo alto, ferva o vinho com a cebola cortada em rodelas, uma folha de louro, sal e pimenta.

2 Coloque o coelho numa tigela e regue com esse tempero. Cubra e deixe na geladeira por 5 horas.

3 Escorra o coelho e passe pela farinha de trigo.

4 Numa panela, aqueça três colheres (sopa) do azeite em fogo alto e frite os pedaços de coelho até dourarem. Retire-os e reserve.

5 Na mesma panela, coloque o azeite restante, junte o toucinho, a cebola picada, o salsão, as azeitonas, as alcaparras, o pinoli, as folhas de louro restantes e a passa e refogue bem, mexendo de vez em quando.

6 Volte os pedaços de coelho à panela, arrumando-os numa só camada. Acrescente o açúcar, o vinagre e o caldo de carne. Tampe e cozinhe em fogo baixo, mexendo às vezes, por 30 minutos ou até o coelho ficar macio.

CLAUDIO PINHEIRO

coelho com molho de pimentão e agrião

fácil

6 porções

239 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1/2 de **vinagre**
- 1 (sopa) de **mostarda**
- 1 (sopa) de **sal**
- 1/2 (chá) de **molho de pimenta**
- 2 **cebolas** grandes cortadas em pedaços
- 2 **pimentões vermelhos** médios cortados em pedaços
- 1 **coelho** cortado em pedaços (1,5 kg)
- 1 maço pequeno de **agrião**

PARA DECORAR

Tirinhas de **pimentão** vermelho

PREPARO

1 Separe os ramos do agrião, lave e escorra. Descarte os talos mais grossos.

2 No liquidificador, bata todos os ingredientes, exceto o coelho e o agrião, até obter uma mistura homogênea. Transfira para uma panela.

3 Adicione os pedaços de coelho e deixe ferver em fogo alto. Abaixe o fogo e cozinhe por 45 minutos ou até o coelho ficar macio.

4 Distribua entre seis pratos e, ao lado, disponha o agrião. Decore com tirinhas de pimentão e sirva a seguir

DICA DA BETTINA

Se quiser, quando o coelho estiver macio, acrescente o agrião ao molho (reserve alguns raminhos para decorar) e cozinhe por 1 minuto. Transfira para os pratos, decore e sirva.

DICA DA BETTINA

Sirva acompanhado de arroz ou de uma massa ao alho e óleo.

FOTOS: LUIZ ROBERTO PEREIRA

coelho com molho de tomate e manjericão

fácil

4 porções

634 calorias por porção

INGREDIENTES

- 2 de **purê de tomate**
- 1/2 de **vinho branco** seco
- 1/4 de **farinha de trigo**
- 4 (sopa) de **manteiga**
- 4 (sopa) de **queijo parmesão** ralado
- 2 (sopa) de **manjericão** picado
- 2 (sopa) de **óleo**
- 6 filés de **anchova** picados (40 g)
- 4 dentes de **alho** picados
- 1 **coelho** cortado em pedaços (1,2 kg)

Sal e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

1. Passe os pedaços de coelho na farinha de trigo, envolvendo-os bem.

2. Numa panela, aqueça a manteiga e o óleo em fogo alto e refogue o coelho até ficar bem dourado. Tempere com sal e pimenta.

3. Acrescente a anchova, o manjericão, o alho, o purê de tomate e o vinho. Misture bem.

4. Tampe a panela e cozinhe, mexendo de vez em quando e acrescentando água quente caso o molho seque muito, por 1 hora ou até o coelho ficar macio.

5. Junte o parmesão, misture e tire do fogo. Passe para uma travessa e sirva a seguir.

coelho com sálvia

fácil

2 porções

928 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1 de **vinho branco** seco
- 1/4 de **sálvia** picada
- 5 (sopa) de **manteiga**
- 3 (sopa) de **óleo**
- 2 **lombos de coelho** (500 g)

Sal e **pimenta-do-reino** a gosto

PARA DECORAR

Folhas de **sálvia**

DICA DA BETTINA

Acompanhe com tiras de cenoura cozida ou purê de batata.

PREPARO

1. Tempere os lombos com sal e pimenta.

2. Numa frigideira, aqueça o óleo em fogo alto e frite os lombos até dourarem. Escorra o óleo.

3. Acrescente o vinho e cozinhe em fogo baixo, mexendo de vez em quando e juntando um pouco de água se necessário, até o coelho ficar macio.

4. Acrescente a manteiga e aqueça até derreter. Junte a sálvia e refogue por uns 2 minutos. Retire do fogo.

5. Distribua entre dois pratos, decore com as folhas de sálvia e sirva a seguir.

LUIZ ROBERTO PEREIRA

coelho com vinho tinto e champignon

fácil

4 porções

717 calorias por porção

INGREDIENTES

- 2 de **champignon** cortado em rodelas
- 11/2 de **caldo de galinha** (se quiser, use meio tablete dissolvido)
- 1 de **vinho tinto** seco
- 2 (sopa) de **farinha de trigo**
- 1 (sopa) de **óleo**
- 6 fatias de **bacon** bem picadas (90 g)
- 3 dentes de **alho**
- 3 folhas de **louro**
- 1 **coelho** cortado em pedaços (1,2 kg)

PREPARO

1. Numa panela, junte o coelho, o bacon, o alho e o óleo e refogue em fogo alto, mexendo de vez em quando, até o coelho ficar dourado.

2. Adicione a farinha de trigo, polvilhando-a sobre os pedaços de carne. Junte as folhas de louro e o vinho. Cozinhe, mexendo às vezes, até o vinho evaporar.

3. Adicione o caldo de galinha, misture e cozinhe até o coelho ficar macio.

4. Acrescente os cogumelos e cozinhe por mais uns 5 minutos. Sirva a seguir.

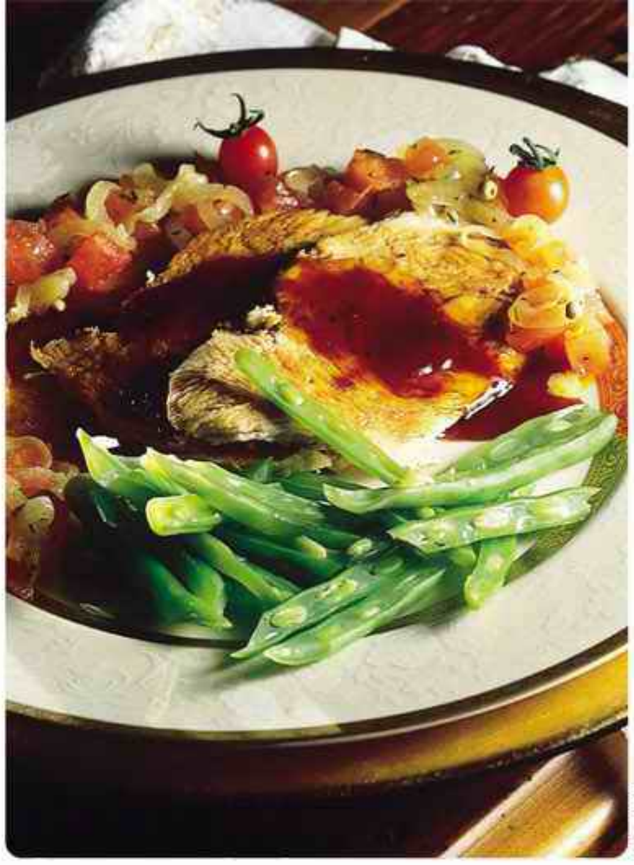
DICA DA BETTINA

Se desejar, use dois lombos grandes de coelho, cortados em três pedaços cada. Sirva com batata palha.

peru com farofa e couve

veja receita na página 81

peito de peru com ervas e legumes


JOÃO AVILA

média dificuldade

20 porções

606 calorias por porção

prepare **ANTES**

INGREDIENTES

- 2 de **manteiga**
- 1 de **vinho branco** seco
- 1 (sopa) de **manjericão** seco
- 1 (sopa) de **tomilho** seco
- 10 dentes de **alho**
- 5 folhas de **louro**
- 2 **peitos de peru** grandes sem pele (4 kg)
- 1 **cebola** grande picada
- **Sal** a gosto

Legumes

- 3/4 de **azeite**
- 3 (chá) de **manjericão**
- 3 (chá) de **pimenta-do-reino** em grãos
- 1 1/2 (chá) de **tomilho**
- 1,5 kg de **vagem** aferventada
- 1,2 kg de **cebola** cortada em anéis
- 900 g de **tomate-cereja**
- **Sal** a gosto

Molho

- 1/2 de **açúcar**
- 1/2 de **vinho tinto** seco
- 1 (sopa) de **molho inglês**

PREPARO

1 Coloque o peru e os demais ingredientes numa panela grande, cubra com água e deixe ferver em fogo alto. Tampe e cozinhe em fogo baixo por 2 horas ou até a carne ficar macia.

2 Retire do fogo. Coe o caldo e reserve quatro xícaras.

Legumes

1 Coloque a cebola num escorredor, polvilhe com sal e deixe por 3 horas.

2 Refogue a cebola com o azeite, o manjericão e o tomilho em fogo baixo por 10 minutos ou até ficar bem macia. Junte os tomates, a vagem, sal e pimenta e cozinhe por 5 minutos.

Molho

1 Derreta o açúcar em fogo alto até caramelizar. Junte o vinho aos poucos, mexendo sempre. Ponha o molho inglês e o caldo reservado. Deixe ferver.

2 Corte o peru em fatias finas. Sirva com os legumes e o molho.

peito de peru com molho de amora

CLAUDIO PINHEIRO

fácil

8 porções

289 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1 (sopa) de **sal**
- 1 (sopa) de **orégano**
- 1/2 (sopa) de sementes de **erva-doce**
- 1/2 **peito de peru** sem pele e sem osso (1,2 kg)
- 4 dentes de **alho** amassados

Molho

- 2 de **amora** fresca ou congelada (220 g)
- 6 (sopa) de **açúcar**
- 3 (sopa) de **vinagre balsâmico**
- 1/2 (sopa) de **maisena**
- 1/2 (chá) de **sal**

Aspargo

- 2 de **água**
- 1/2 (chá) de **sal**
- 24 pontas de **aspargo** fresco

PREPARO

1 Numa panela, ferva 2 litros de água em fogo alto.

2 Numa tigela, junte o sal, o orégano, o alho e a erva-doce. Tempere o peru com essa mistura. Embrulhe-o várias vezes em papel-alumínio para vedar bem. Coloque na água e deixe ferver. Abaixe o fogo, tampe e cozinhe por 1 hora. Deixe esfriar.

3 Desembrulhe, corte em fatias finas e coloque numa travessa. Reserve.

Molho

Reserve um quarto de xícara de amora. Numa panela, misture todos os demais ingredientes. Cozinhe em fogo médio, mexendo, por 8 minutos ou até engrossar um pouco. Junte a amora reservada.

Aspargo

1 Numa panela, ferva o aspargo em fogo médio com a água e o sal. Tampe e cozinhe por 5 minutos. Escorra e deixe esfriar.

2 Espalhe o molho sobre as fatias de peru e acompanhe com os aspargos.

JOÃO AVILA

peito de peru com molho de cenoura

fácil

24 fatias

260 calorias por fatia

prepare ANTES

INGREDIENTES

1 ☕ de **manteiga** derretida
2 **peitos de peru** sem pele (2,5 kg)

MOLHO

1 ☕ de **vinho branco** seco
1 1/2 🥄 (sopa) de **sal**
1 🥄 (chá) de **pimenta-do-reino**
5 dentes de **alho**
4 **cenouras** grandes
4 talos de **salsão** médios cortados em pedaços
2 **cebolas** grandes cortadas em pedaços

PARA DECORAR

Cebolinha verde

PREPARO

MOLHO

1 Com um cortador de legumes, corte quatro tiras finas de cenoura e reserve. Na centrífuga, triture a cenoura restante até obter duas xícaras de suco.

2 Bata no liquidificador a cebola, o salsão, o vinho e o alho. Junte o sal, a pimenta e o suco de cenoura.

MONTAGEM

1 Fure bem o peru. Regue com o molho, cubra com filme plástico e deixe na geladeira, regando de vez em quando com o tempero, até o dia seguinte.

2 Na hora do preparo, aqueça o forno em temperatura alta. Amarre os peitos com barbante e, com uma seringa própria, injete neles a manteiga. Cubra com papel-alumínio e asse, regando de vez em quando com o molho, por 1 hora. Tire o papel e asse por mais 1 hora.

3 Descarte o barbante. Corte a carne em fatias. Ponha o molho numa travessa e as fatias por cima. Decore com as tiras de cenoura e a cebolinha verde. Sirva a seguir.

ANTONIO RODRIGUES

DICA DA BETTINA

Se quiser, prepare uma farofa com farinha de mandioca, cebola, pimentão, ovos, azeitonas e cebolinha verde.

peru assado com vinho e conhaque

fácil

30 fatias

347 calorias por fatia

prepare ANTES

INGREDIENTES

1/2 ☕ de **manteiga**
1 **peru** de 6 kg

TEMPERO

2 ☕ de **vinho branco** seco
1/2 ☕ de **azeite**
1/2 ☕ de **óleo**
1/4 ☕ de **conhaque**
2 🥄 (sopa) de **páprica doce**
2 🥄 (sopa) de **sal**
1 🥄 (chá) de **pimenta-do-reino**
4 dentes de **alho** grandes
1 **cebola** grande cortada em pedaços
1 **cenoura** picada grosso

PREPARO

TEMPERO

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

MONTAGEM

1 **Levante a pele** do peito do peru e fure a carne. Com seringa própria, injete parte do tempero. Despeje o restante sobre o peru e cubra com papel-alumínio.

2 Deixe na geladeira, regando de vez em quando com o tempero, até o dia seguinte.

3 Aqueça o forno em temperatura alta. Levante a pele do peito e passe um terço da manteiga nessa região. Cubra o peru com a manteiga restante.

4 Coloque a ave com o tempero numa assadeira e cubra com papel-alumínio. Asse por 3 horas, regando de vez em quando com o molho. Retire o papel. Continue a assar até o peru ficar bem dourado e macio. Transfira-o para uma travessa.

5 Passe o molho por uma peneira e aqueça bem. Coloque numa molheira e sirva com o peru.

FOTOS: ANTONIO RODRIGUES

peru com ervas e vinho

fácil

20 porções

428 calorias por porção

prepare ANTES

INGREDIENTES

- 1 de **manteiga** derretida
- 2 (sopa) de **salsa** picada
- 1 (sopa) de **alecrim** picado
- 6 dentes de **alho** amassados
- 3 folhas de **louro** esmigalhadas
- 1 **cebola** grande bem picada
- 1 garrafa de **vinho branco** seco
- 1 **peru** de 4 kg
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

1. Aqueça o forno em temperatura alta.
2. Retire a pele do peito do peru e faça furos na carne. Regue-o com a manteiga derretida.
3. Misture a salsa, o alecrim, o alho, a cebola, o louro, sal e pimenta. Cubra o peito do peru com essa mistura, apertando bem sobre a carne.
4. Coloque-o na assadeira, junte o vinho e cubra com papel-alumínio.
5. Asse por cerca de 1 hora, regando de vez em quando com o caldo. Retire o papel. Continue a assar por mais 1 hora e 30 minutos ou até o peru ficar dourado e macio.
6. Transfira para uma travessa, decore a gosto e sirva a seguir.

DICA DA BETTINA

Para saber se o peru já está assado, espete uma coxa com um garfo. Não deverá sair líquido.

peru com farofa e couve

média dificuldade

20 porções

869 calorias por porção

m receita para microondas

INGREDIENTES

- 1 de **manteiga**
- 1 litro de **vinho branco** seco
- 4 dentes de **alho**
- 3 folhas de **louro**
- 2 **cebolas** picadas
- 1 **peru** de 5 kg

FAROFA

- 7 1/2 de **farinha de milho** (750 g)
- 1 de **manteiga**
- 1 kg de **coração de frango**
- 1 kg de **moela de frango**
- 4 dentes de **alho**
- 2 **cebolas** picadas
- 2 **pimentas-dedo-de-moça** sem sementes picadas

COUVE

- 40 folhas de **couve** sem o talo

PREPARO

1. Aqueça o forno em temperatura alta. Refogue metade da cebola na manteiga. Bata no liquidificador. Com seringa própria, injete a mistura em vários pontos do peito, sob a pele.
2. No liquidificador, bata a cebola restante, o alho, o louro e o vinho. Regue o peru com a mistura e cubra com papel-alumínio. Asse por 2 horas. Retire o papel e asse, regando com o caldo, por mais 2 horas ou até o peru ficar dourado.

FAROFA

1. Na panela de pressão, cozinhe a moela e o coração com três xícaras de água por 20 minutos. Escorra e reserve o caldo.
2. Refogue a cebola e o alho na manteiga, mexendo, até começar a dourar. Junte os miúdos e refogue, mexendo, por 3 minutos. Adicione a farinha e o caldo reservado e misture. Acrescente a pimenta e mexa até a farofa ficar solta e úmida.
3. Afervente a couve. Faça trouxinhas recheadas com a farofa e sirva com o peru.

peru recheado com lombo, ameixa e pistache

FREDERICO BUSCH

difícil

12 porções

762 calorias por porção

INGREDIENTES

- **3** pacotes de **massa folhada** laminada (900 g)
- **1 peru** com 3,5 kg desossado

RECHEIO

- **1** ☕ de **ameixa-preta** seca sem caroço picada
- **1** ☕ de **pistache** sem casca picado
- **1/3** ☕ de **óleo**
- **1/3** ☕ de **vinagre**
- **1** 🥄 (sopa) de **sal**
- **600** g de **lombo de porco** moído
- **5** dentes de **alho** amassados
- **2 cebolas** médias bem picadas

PARA PINCELAR

- **2 gemas**

PARA DECORAR

- **1** maço pequeno de **cebolinha verde**

PREPARO

Aqueça o forno em temperatura média. Costure os cortes das coxas e das coxinhas das asas. Reserve.

RECHEIO

1. Misture todos os ingredientes e recheie o peru. Amarre-o com barbante para manter o formato e transfira para uma assadeira. Cubra com papel-alumínio. Asse por 4 horas ou até ficar macio.

2. Retire o papel e deixe esfriar. Aqueça o forno em temperatura bem alta. Descarte o barbante.

MONTAGEM

1. Recorte tiras de uma das massas e reserve-as. Coloque o peru no centro do restante dessa massa e cubra-o com as outras. Dobre as bordas para baixo.

2. Pincele a massa com as gemas e fixe parte das tiras reservadas, formando uma treliça. Enrole quatro tiras em espiral e grude-as sobre a massa. Molde os ramos. Pincele novamente com as gemas.

3. Asse por 40 minutos ou até dourar. Ponha numa travessa, decore com a cebolinha verde e sirva.

pato ao conhaque
veja receita na página seguinte

PEDRO RUBENS

pato ao conhaque

média dificuldade

4 porções

873 calorias por porção

prepare ANTES

INGREDIENTES

- 1 taça de **vinho branco** seco
- 2 colheres (chá) de **sal**
- 1 **pato** (2 kg)
- **Pimenta-do-reino** a gosto

MOLHO

- 1 taça de **caldo de galinha** quente (se quiser, use um tablete dissolvido)
- 1 taça de **suco de laranja**
- 1/4 de taça de **conhaque**
- 2 colheres (sopa) de **suco de limão**
- 1 colher (sopa) de **açúcar**
- 1 colher (sopa) de **vinagre**

PARA DECORAR

- 2 **laranjas** médias cortadas em gomos

PREPARO

1 Aqueça o forno em temperatura alta. Lave, limpe e enxugue o pato. Coloque-o numa assadeira e tempere com o sal e pimenta.

2 Asse por cerca de 15 minutos. Mude a temperatura do forno para média e continue assando, regando na metade do tempo com o vinho, por 40 minutos ou até dourar. Transfira para uma travessa e mantenha no forno desligado para não esfriar.

MOLHO

1 Descarte o excesso de gordura da assadeira e junte o caldo de galinha, raspando bem o fundo. Acrescente os sucos de laranja e de limão e o conhaque. Reserve.

2 Numa panela, derreta o açúcar em fogo alto até caramelizar. Junte o vinagre e o caldo da assadeira. Cozinhe por 10 minutos ou até o açúcar dissolver.

3 Corte o pato em pedaços. Regue com o molho, arrume os gomos de laranja em volta e sirva.

MARI QUEIROZ

pato com damasco e ameixa

média dificuldade

8 porções

720 calorias por porção

prepare ANTES

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de **farinha de trigo**
- 150 g de **ameixa-preta seca** sem caroço
- 150 g de **damasco seco**
- 3 dentes de **alho** picados
- 2 **cebolas** médias picadas
- 2 **patos** inteiros (4 kg)
- 1/2 garrafa de **vinho tinto** seco
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

DICA DA BETTINA

O pato pode ser trocado por marreco nesta e em outras receitas. Como o marreco costuma ser menor, atente para o tempo em que ficará assando.

PREPARO

1 Na véspera, corte os peitos de pato ao meio pelo comprimento. Tempere todas as partes com a cebola, o alho, sal e pimenta. Junte o vinho e deixe na geladeira até o dia seguinte.

2 Na hora do preparo, separe o tempero e reserve. Aqueça uma panela em fogo alto e frite os pedaços de pato aos poucos, com o lado da gordura para baixo, até dourar.

3 Em outra panela, junte uma parte do tempero reservado. Tampe e cozinhe em fogo baixo, regando com o tempero restante aos poucos, até a carne ficar macia.

4 Adicione a ameixa e o damasco e ferva por 5 minutos. Retire o pato e as frutas da panela e reserve.

5 Junte uma xícara e meia de água ao molho e raspe o fundo da panela. Coe e adicione a farinha. Cozinhe até engrossar ligeiramente. Retire do fogo e junte as ameixas e os damascos. Sirva o pato acompanhado do molho e de legumes, se quiser.

DICA DA BETTINA
Se preferir, corte o pato em pedaços. Utilize a carcaça para fazer um caldo.

JOSÉ ANTONIO

pato com molho de pêssego

fácil

4 unidades

788 calorias por unidade

INGREDIENTES

1 pato (2 kg)
Sal e **pimenta-do-reino** a gosto

MOLHO

1/2 de **água**
1/4 de **vinagre**
3 (sopa) de **óleo**
2 (sopa) de **mel**
1 1/2 (sopa) de **molho de soja** (shoyu)
1 (sopa) de **gengibre** ralado
1 (chá) de **maisena**
1/2 (chá) de **molho de pimenta**
1 lata de **pêssego em calda** escorrido e cortado em fatias finas
2 dentes de **alho** amassados
1 pitada de **canela**

PREPARO

1 Aqueça o forno em temperatura alta. Tempere o pato com sal e pimenta-do-reino. Coloque em uma assadeira.

2 Asse o pato, regando de vez em quando com um pouco de água, por 2 horas ou até a carne ficar macia. Retire-o do forno e coloque numa travessa.

MOLHO

1 Numa panela, aqueça o óleo em fogo alto e frite o gengibre e o alho, mexendo de vez em quando, por 2 minutos.

2 Junte o molho de pimenta, o vinagre, o mel, o molho de soja, a canela e a maisena dissolvida na água. Cozinhe, mexendo sempre, até o molho ferver e engrossar. Retire do fogo, acrescente os pêssegos e misture.

3 Despeje o molho sobre o pato e sirva a seguir.

JOÃO AVILA

pato com tomilho ao vinho do Porto

média dificuldade

4 porções

474 calorias por porção

INGREDIENTES

4 de **caldo de galinha** fervente (se quiser, use dois tabletes dissolvidos)
1 de **vinho do Porto**
1 (chá) de **tomilho** seco
3 (sopa) de **maisena**
1 pato (2 kg)
Sal e **pimenta** a gosto

CEBOLA GLAÇADA

1 de **vinho Madeira**
1/2 de **uva passa branca** sem semente
1/4 de **água**
1/4 de **mel**
2 (sopa) de **manteiga**
1 (sopa) de **vinagre**
1/2 (chá) de **tomilho seco**
1 kg de **cebola** pequena sem casca
Sal a gosto

PARA POLVILHAR

2/3 de **amêndoa** sem pele torrada e cortada em lascas

PREPARO

Aqueça o forno em temperatura alta. Fure o pato em vários lugares. Enxugue com papel-toalha. Asse por 15 minutos. Mude a temperatura para média, tire a gordura da assadeira e regue o pato com duas xícaras de água fervente. Volte ao forno e asse, regando com água fervente (duas xícaras no total), por 2 horas ou até ficar dourado.

CEBOLA GLAÇADA

Cozinhe todos os ingredientes em fogo baixo, mexendo de vez em quando, por 45 minutos ou até a cebola ficar levemente caramelizada.

MONTAGEM

1 Tire o pato da assadeira. Polvilhe com sal e pimenta. Retire a gordura do caldo. Adicione três quartos de xícara do vinho e o tomilho à assadeira e leve-a ao fogo, raspando, por 5 minutos.

2 Numa panela, misture o vinho restante com a maisena. Junte o caldo de galinha, o caldo da assadeira e as passas e cozinhe, mexendo, até engrossar. Corte o pato em pedaços, polvilhe com as amêndoas e sirva com o molho.

PEDRO RUBENS

peito de pato com molho de laranja

média dificuldade

4 porções

678 calorias por porção

INGREDIENTES

- **2 peitos de pato** com pele cortados ao meio (1 kg)
- 1 colher (chá) de **sal**
- 1/2 colher (chá) de **pimenta-do-reino**

Molho

- 1 1/2 xícara de **suco de laranja**
- 1/4 xícara de **geléia de laranja** com casca
- 1/4 xícara de **manteiga**
- 1/2 colher (sopa) de **mostarda** preparada

Para decorar

- Tirinhas de **casca de laranja**

PREPARO

Aqueça uma grelha em fogo alto.

Molho

Numa panela pequena, derreta a manteiga em fogo médio. Junte os ingredientes restantes e cozinhe, mexendo de vez em quando, por 15 minutos ou até o molho ficar ligeiramente espesso.

Finalização

1. Enquanto prepara o molho, tempere os peitos de pato com o sal e a pimenta-do-reino.

2. Disponha-os sobre a grelha, com o lado da pele para baixo, e deixe dourar por 5 minutos de cada lado. Espete um garfo e veja se está cozido. Se não estiver, deixe por mais algum tempo no fogo.

3. Transfira para uma travessa e decore com tirinhas de casca de laranja. Sirva acompanhado do molho.

frango assado com batata e brócolis

veja receita na página 95

JOÃO AVILA

almôndega com nozes

fácil

20 unidades

323 calorias por unidade

INGREDIENTES

- 1/4 ☕ de **molho inglês**
- 1,5 kg de **peito de frango** sem pele e sem osso moído
- 300 g de **nozes** picadas
- 2 **ovos**
- 1 **cebola** média
- **Sal** a gosto

MOLHO

- 3 ☕ de **caldo de galinha** quente (se quiser, use um tablete dissolvido)
- 2 ☕ de **creme de leite**
- 3/4 ☕ de **farinha de trigo**
- 1/2 ☕ de **manteiga**
- 1/2 ☕ de **catchup**
- 2 🥄 (sopa) de **molho inglês**
- 2 **cebolas** médias
- **Sal** a gosto

PARA FRITAR

- **Óleo**

PREPARO

1 Pique a cebola e misture-a aos demais ingredientes. Unte as mãos com óleo, retire pequenas porções da massa e faça bolinhas.

2 Aqueça o óleo em fogo alto. Aos poucos, frite as almôndegas, tomando cuidado para que não dourem muito por fora e fiquem cruas por dentro. Deixe escorrer em papel-toalha.

MOLHO

1 Pique as cebolas e, numa panela, refogue-as na manteiga até começarem a dourar. Acrescente a farinha de trigo e, mexendo, cozinhe até que fiquem douradas.

2 Adicione o caldo lentamente, mexendo. Junte o catchup e o molho inglês e cozinhe até engrossar um pouco. Tempere com sal.

3 Adicione as almôndegas e deixe ferver. Junte o creme de leite e aqueça. Sirva a seguir.

CLAUDIO PINHEIRO

asa com molho de tomate e pimentão

fácil

4 porções

795 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1 🥄 (sopa) de **sal**
- 1/2 🥄 (sopa) de **açafrão-da-terra**
- 1 kg de **asa de frango**
- 5 dentes de **alho**

MOLHO

- 1 ☕ de **água**
- 1/4 ☕ de **azeite**
- 1/4 🥄 (chá) de **sal**
- 3 **tomates** médios fatiados
- 1 **cebola** média fatiada
- 1 **pimentão verde** médio
- 1 **pimentão vermelho** médio
- 1 pitada de **pimenta-do-reino**

PARA FRITAR

- 1/3 ☕ de **óleo**

PREPARO

1 Corte cada asa de frango em três partes e descarte as pontas.

2 Amasse o alho e tempere os pedaços de frango, acrescentando o sal e o açafrão-da-terra.

3 Numa frigideira, aqueça o óleo em fogo alto. Acrescente o frango e frite, regando aos poucos com a água e raspando o fundo da frigideira, por 25 minutos ou até dourar bem. Reserve.

MOLHO

1 Corte os pimentões em quadrados pequenos. Coloque-os numa panela com os ingredientes restantes e refogue em fogo médio, mexendo de vez em quando, por 15 minutos ou até os legumes ficarem macios.

2 Leve a frigideira com o frango ao fogo alto e aqueça rapidamente.

3 Transfira o molho reservado para uma travessa, ponha o frango por cima e sirva.

ensopado com abobrinha

EDUARDO POZELLA

INGREDIENTES

- 2 1/2 xícara de **água**
- 1/2 xícara de **farinha de trigo**
- 1/3 xícara de **cebolinha verde** cortada em rodelas
- 3 colheres (sopa) de **óleo**
- 1/2 colher (sopa) de **colorífico**
- 1/2 colher (sopa) de **sal**
- 1/2 colher (chá) de **cominho**
- 1/2 colher (chá) de **pimenta-do-reino**
- 2 kg de **sobrecoxa de frango**
- 4 dentes de **alho** amassados
- 3 **abobrinhas** pequenas
- 1 **pimentão vermelho** médio

fácil

6 porções

584 calorias por porção

PREPARO

1. Corte as abobrinhas em rodelas de 2 cm de espessura e o pimentão em quadrados de 1 cm.

2. Retire a pele das sobrecoxas e desosse-as. Corte em pedaços de 4 cm.

3. Tempere o frango com o sal, o colorífico, o alho, o cominho e a pimenta. Passe na farinha de trigo, envolvendo bem.

4. Aqueça o óleo em fogo alto. Junte o frango e refogue, mexendo sempre e regando aos poucos com uma xícara da água, por 10 minutos ou até dourar. Regue com a água restante e cozinhe em fogo baixo por 5 minutos ou até o frango ficar macio.

5. Acrescente a abobrinha e o pimentão e cozinhe em fogo alto por 8 minutos ou até a abobrinha ficar macia.

6. Polvilhe com a cebolinha verde e sirva a seguir.

DICA DA BETTINA

Se quiser, prepare este ensopado na véspera sem a abobrinha e o pimentão. Espere esfriar, transfira para uma tigela, cubra com filme plástico e guarde na geladeira. Antes de servir, passe para uma panela e reaqueça em fogo médio, adicionando a abobrinha e o pimentão.

FREDERICO BUSH

filé de frango com molho de palmito

INGREDIENTES

- 4 colheres (sopa) de **azeite**
- 1 colher (chá) de **sal**
- 2 **peitos de frango** sem pele e sem osso, cortados ao meio (700 g)
- 1 pitada de **pimenta-do-reino**

Molho

- 3/4 xícara de **leite**
- 1/2 xícara de **caldo de galinha** fervente (se quiser, use um quarto de tablete dissolvido)
- 2 colheres (sopa) de **farinha de trigo**
- 1 colher (sopa) de **manteiga**
- 300 g de **palmito** em conserva cortado em rodelas

Para polvilhar

- 1 colher (chá) de **manjericão** picado

fácil

4 porções

567 calorias por porção

PREPARO

1. Regue os filés com uma colher (sopa) do azeite e tempere-os com o sal e a pimenta.

2. Aqueça uma grelha em fogo alto. Doure dois filés de cada vez por 4 minutos de cada lado. Transfira para uma travessa, cubra e reserve.

Molho

1. Numa panela, derreta a manteiga em fogo médio. Junte a farinha de trigo e mexa até dourar. Acrescente o caldo de galinha e o leite e cozinhe, mexendo, até engrossar.

2. Adicione o palmito, misture e retire do fogo. Espalhe o molho sobre os filés.

3. Polvilhe com o manjericão e sirva.

DICA DA BETTINA

Se quiser, polvilhe o frango com uma mistura de manjericão, salsa e alecrim.

FOTOS: CLAUDIO PINHEIRO

frango à passarinho com curry

fácil

4 porções

500 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1 (chá) de **sal**
- 1 (chá) de **curry** (caril)
- 1/2 (chá) de **pimenta-do-reino**
- 1 kg de **frango** cortado em pedaços pequenos
- 1 dente de **alho** amassado
- 1 dente de **alho** cortado em fatias

PARA LAVAR

- 1 de **vinagre**

PARA FRITAR

- 1/2 de **óleo**

PREPARO

1 Lave bem o frango com o vinagre. Escorra. Passe em água corrente e enxugue com papel-toalha.

2 Tempere com o sal, a pimenta, o curry e o alho amassado.

3 Numa frigideira grande, aqueça o óleo em fogo alto. Junte o frango e frite por 20 minutos ou até dourar de todos os lados.

4 Adicione as fatias de alho e doure ligeiramente.

5 Transfira para uma travessa e sirva a seguir.

frango assado com batata e brócolis

fácil

6 porções

533 calorias por porção

INGREDIENTES

- 4 de flores de **brócolis** (400 g)
- 3 de **caldo de galinha** quente (se quiser, use dois tabletes dissolvidos)
- 1/3 de **azeite**
- 1 (sopa) de **sal**
- 1/2 (sopa) de **alecrim**
- 8 **batatas** médias em rodelas de 0,5 cm
- 3 **cebolas** médias em gomos
- 3 dentes de **alho** amassados
- 1 **frango** (1,5 kg)

PREPARO

1 Aqueça o forno em temperatura bem alta. Espalhe o azeite numa assadeira. Forre com as rodelas de batata e polvilhe com o alecrim. Reserve.

2 Misture o sal com o alho e tempere o frango. Cruze as coxas da ave e amarre as extremidades com um barbante.

3 Disponha o frango no centro da assadeira e, ao redor, distribua o brócolis e a cebola. Regue com o caldo de galinha. Cubra com papel-alumínio.

4 Asse por 45 minutos. Descarte o papel e continue a assar por mais 45 minutos ou até o frango ficar dourado. Retire do forno e elimine o barbante. Transfira para uma travessa e sirva.

DICA DA BETTINA

Você pode substituir o brócolis por couve-flor.

FOTOS: FELIPE REIS

frango assado com louro e bacon

fácil

16 unidades

216 calorias por unidade

INGREDIENTES

- 1 de **vinho branco** seco
- 1 (sopa) de **sal**
- 1 (chá) de **pimenta-do-reino**
- 32 folhas de **louro**
- 16 fatias de **bacon**
- 16 de **sobrecoxas de frango** com osso (2 kg)
- 4 dentes de **alho** amassados

PREPARO

1 Numa tigela, coloque o frango, o sal, a pimenta, o alho e o vinho. Misture, cubra com filme plástico e deixe descansar por 30 minutos. Escorra o frango e reserve o caldo do tempero.

2 Aqueça o forno em temperatura alta. Em cada sobrecoxa coloque duas folhas de louro, uma de cada lado e enrole com uma fatia de bacon. Prenda com palitos.

3 Disponha numa assadeira e asse por 15 minutos ou até começar a dourar. Regue com o caldo reservado e continue a assar até as sobrecoxas ficarem macias.

4 Retire os palitos, transfira o frango para uma travessa e mantenha em local aquecido.

5 Acrescente uma xícara de água à assadeira e leve-a ao fogo alto, raspando o fundo com uma colher de pau. Coe numa peneira e retire a gordura da superfície com uma colher. Despeje sobre o frango e sirva a seguir.

DICA DA BETTINA

Se preferir, prepare o frango na véspera e o conserve na geladeira, sem a gordura, numa tigela tampada. Para servir, cubra com papel-alumínio e leve ao forno para aquecer. O molho pode ser guardado com a gordura. Antes de servir, retire a gordura sólida e aqueça.

frango com ameixa-preta

fácil

6 porções

514 calorias por porção

m receita para micro-ondas

INGREDIENTES

- 2 de **ameixa-preta** seca sem caroço
- 1 de **molho inglês**
- 1 de **vinho branco** seco
- 1/2 de **açúcar mascavo**
- 2 (sopa) de **molho de pimenta**
- 1 (sopa) de **sal**
- 8 **sobrecoxas** e 1 **peito de frango** (1,4 kg)
- 3 dentes de **alho** amassados

ACESSÓRIO

Refratário fundo com 25 cm de diâmetro

PREPARO

1 Corte o peito de frango ao meio.

2 Coloque todos os ingredientes no refratário e misture. Cubra com tampa própria ou com filme plástico, deixando uma pequena abertura.

3 Leve ao micro-ondas e cozinhe, em potência alta, mexendo de vez em quando, por 1 hora e 10 minutos.

4 Retire do micro, deixe descansar por 5 minutos e sirva a seguir.

DICA DA BETTINA

Se quiser um sabor mais acentuado, substitua o vinho por um quarto de xícara de vinagre balsâmico.

FOTOS: PEDRO RUBENS.

frango com amendoim e gengibre

fácil

6 porções

639 calorias por porção

INGREDIENTES

- 3 de **água**
- 1 de **leite de coco**
- 1/2 de **amendoim** torrado e moído
- 1/2 de **castanha de caju** torrada e moída
- 1/4 de **óleo**
- 2 (sopa) de **azeite-de-dendê**
- 2 (sopa) de **suco de limão**
- 1 (sopa) de **gengibre** ralado
- 1 (chá) de **sal**
- 300 g de **camarão** médio
- 6 **sobrecoxas de frango** (780 g)
- 3 dentes de **alho**
- 2 **peitos de frango** com osso, cortado em quatro pedaços (800 g)
- 1 **cebola** picada

PREPARO

1. Pique o alho e coloque-o na panela com o frango, a cebola, o suco de limão, o amendoim, a castanha de caju, o óleo, o azeite-de-dendê, o gengibre e o sal.

2. Tampe e cozinhe em fogo alto, mexendo de vez em quando, até o peito de frango dourar.

3. Regue com uma xícara da água, tampe e cozinhe em fogo baixo, acrescentando mais uma xícara da água, aos poucos, à medida que for secando.

4. Quando todo o líquido tiver secado, junte a água restante, tampe e cozinhe por mais 20 minutos ou até o frango ficar macio.

5. Acrescente o leite de coco e o camarão limpo e misture. Cozinhe por 4 minutos ou até o camarão ficar rosado. Sirva a seguir.

frango com champignon e salsão

fácil

6 porções

677 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1 de **champignon**
- 1 de **vinho branco** seco
- 3/4 de **cebola** ralada
- 1/2 de **caldo de galinha** (se quiser, use um quarto de tablete dissolvido)
- 1/2 de **creme de leite** fresco batido
- 1/2 de **salsa** picada
- 5 (sopa) de **manteiga**
- 3 (sopa) de **farinha de trigo**
- 1 (sopa) de **vinho Madeira**
- 1 (sopa) de **conhaque**
- 1,5 kg de pedaços de **frango**
- 1 dente de **alho**
- 2 talos de **salsão**
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

1. Refogue o champignon rapidamente em uma colher (sopa) da manteiga. Reserve.

2. Tempere os pedaços de frango com sal e pimenta. Frite na manteiga restante, em fogo baixo, até dourarem.

3. Junte a cebola e refogue por 5 minutos. Adicione o vinho e o caldo de galinha. Amasse o alho e pique o salsão, acrescentando-os ao refogado. Tampe e cozinhe até a carne ficar macia. Transfira o frango para um refratário e reserve. Aqueça o forno em temperatura alta.

4. Junte a farinha dissolvida em um pouco de água, o creme de leite, o vinho e o conhaque ao molho que restou na panela. Cozinhe, mexendo, por 5 minutos ou até engrossar. Coe numa peneira.

5. Adicione a salsa e o champignon. Despeje sobre o frango. Leve ao forno para aquecer e sirva.

PEDRO RUBENS

frango com cobertura de iogurte

fácil

6 porções

740 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de **suco de limão**
- 1/4 xícara de **vinagre**
- 2 colheres (chá) de **páprica picante**
- 1/4 colher (chá) de **pimenta-dedo-de-moça** picada
- 1 **frango** sem pele (1,5 kg)
- **Sal** a gosto

COBERTURA

- 1 xícara de **iogurte natural**
- 1 colher (sopa) de **gengibre** ralado
- 1 **cebola** ralada
- 1 **pimentão vermelho** ralado e amassado

PARA REGAR

- 1/2 xícara de **manteiga** derretida

PREPARO

1. Com uma faca fina, faça furos no frango. Coloque numa assadeira.

2. À parte misture os ingredientes restantes e tempere o frango. Deixe descansar por 15 minutos. Aqueça o forno em temperatura média.

COBERTURA

1. Junte todos os ingredientes e misture até obter uma pasta. Passe no frango.

2. Asse por 1 hora. Mude a temperatura do forno para alta. Asse, regando de vez em quando com a manteiga, por mais 30 minutos ou até a cobertura ficar bem vermelha.

3. Corte o frango em pedaços e sirva.

EDUARDO POZELLA

frango com especiarias

fácil

4 porções

354 calorias por porção

prepare ANTES

INGREDIENTES

- 1 xícara de **água**
- 3/4 xícara de **iogurte natural**
- 2 colheres (sopa) de **gengibre** ralado
- 2 colheres (sopa) de **suco de limão**
- 2 colheres (chá) de **casca de limão** ralada
- 2 colheres (chá) de sementes de **coentro** moídas
- 1/2 colher (chá) de **açafrão-da-terra**
- 1/2 colher (chá) de **pimenta calabresa** ou **dedo-de-moça** picada
- 1/2 colher (chá) de **pimenta-do-reino**
- 1/2 colher (chá) de **sal**
- 3 dentes de **alho** amassados
- 1 **frango** (1,8 kg)

PREPARO

1. Numa tigela, misture bem todos os ingredientes, exceto o frango e a água. Coloque o frango e envolva bem nos temperos. Cubra com filme plástico e deixe na geladeira até o dia seguinte, virando de vez em quando.

2. Na hora do preparo, aqueça o forno em temperatura média. Coloque o frango com os temperos numa assadeira e regue com a água.

3. Asse por 50 minutos. Mude a temperatura para alta e asse por mais 50 minutos ou até o frango ficar dourado e macio.

4. Transfira o frango para uma travessa, cubra com papel-alumínio e deixe descansar por 15 minutos.

5. Descarte a gordura da assadeira. Passe o caldo restante por uma peneira e aqueça. Sirva com o frango.

FOTOS: CLAUDIO PINHEIRO

frango com molho de laranja e damasco

fácil

4 porções

795 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1 de **suco de laranja**
- 1 de **caldo de galinha** quente
- 1/2 de **vinho branco** seco
- 2 (sopa) de **manteiga**
- 1 (sopa) de **maisena**
- 1 (chá) de **alecrim** picado
- 1 (chá) de **sal**
- 120 g de **damasco** seco
- 4 **coxas de frango** sem pele
- 4 **sobrecoxas de frango** sem pele
- 3 dentes de **alho** picados
- 3 ramos de **alecrim**
- 1 **cebola** média picada

ACESSÓRIO

Assadeira de 23 cm x 35 cm

PREPARO

1 Aqueça o forno em temperatura média. Numa tigela, tempere o frango com a cebola, o alho, o sal, o suco de laranja, o vinho e o alecrim picado.

2 Passe o frango com o tempero para a assadeira e, por cima, disponha os ramos de alecrim. Cubra com papel-alumínio.

3 Asse por 50 minutos ou até o frango ficar macio. Tire o papel e pincele o frango com a manteiga. Asse por 40 minutos ou até dourar. Transfira o frango para uma travessa e reserve.

4 Passe o molho da assadeira por uma peneira sobre uma panela. Acrescente o caldo de galinha, a maisena e o damasco e cozinhe em fogo alto, mexendo sempre, por 8 minutos ou até ficar espesso. Regue o frango com o molho e sirva em seguida.

frango com pimenta verde e cebola

fácil

8 porções

318 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1 1/2 de **vinho branco** seco
- 1 de **caldo de galinha** fervente (se quiser, use meio tablete dissolvido)
- 1/3 de **óleo**
- 1/4 de **farinha de trigo**
- 1/4 de **pimenta-do-reino verde** em conserva escorrida
- 1 (chá) de **sal**
- 1,5 kg de **frango** sem pele, cortado em pedaços
- 16 **cebolinhas em conserva**

PREPARO

1 Tempere o frango com o sal.

2 Numa panela, aqueça o óleo em fogo médio. Junte o frango e frite, mexendo de vez em quando, por 20 minutos ou até dourar bem.

3 Adicione as cebolinhas e o vinho e cozinhe em fogo alto por 15 minutos ou até o vinho evaporar.

4 Dissolva a farinha no caldo de galinha. Acrescente à panela e cozinhe até o frango ficar macio.

5 Adicione a pimenta, misture e retire do fogo. **Sirva** em seguida.

DICA DA BETTINA

Se preferir, coloque o frango numa travessa e só então acrescente as cebolinhas em conserva.

EDUARDO POZELLA

frango com polenta

fácil

4 porções

892 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1 1/2 xícara de **água**
- 1/2 xícara de **azeitona preta** sem caroço
- 1/4 xícara de **óleo**
- 1 colher (sopa) de **sal**
- 1 colher (chá) de sementes de **erva-doce**
- 5 dentes de **alho** picados
- 4 **coxas de frango** sem pele
- 4 **sobrecoxas de frango** sem pele
- 1 lata de **tomate** pelado (400 g)

POLENTA

- 4 xícaras de **caldo de galinha** quente (se quiser, use dois tabletes dissolvidos)
- 2 xícaras de **farinha de milho**

PREPARO

1 Tempere os pedaços de frango com o sal e o alho.

2 Numa panela, aqueça o óleo em fogo alto. Acrescente o frango e frite, mexendo de vez em quando com uma colher de pau, até começar a dourar. Regue com um quarto de xícara da água e raspe bem o fundo da panela com a colher.

3 Adicione o tomate pelado com o líquido da lata, a água restante e a erva-doce, tampe a panela e cozinhe em fogo baixo, mexendo às vezes, por 35 minutos ou até o frango ficar macio. Junte as azeitonas.

POLENTA

1 Coloque a farinha e o caldo numa panela e cozinhe em fogo alto, mexendo sempre, por 10 minutos ou até obter uma mistura espessa.

2 Distribua a polenta entre quatro pratos. Coloque o frango por cima e sirva em seguida.

JOÃO ÁVILA

frango com sálvia e gravatinha

fácil

4 porções

980 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de **manteiga**
- 2 colheres (sopa) de **sálvia** fresca picada
- 1 colher (chá) de **sal**
- 2 **peitos de frango** sem osso, cortados ao meio (550 g)

MACARRÃO

- 1/4 xícara de **manteiga**
- 1 colher (sopa) de **sal**
- 500 g de **macarrão gravatinha** (farfalle)
- 5 litros de **água**

PARA POLVILHAR

- 1/2 xícara de **queijo parmesão** ralado

DICA DA BETTINA

Se não encontrar sálvia fresca, use uma colher (sopa) de sálvia seca.

PREPARO

1 Tempere o frango com o sal.

2 Numa frigideira, coloque a manteiga e a sálvia. Aqueça em fogo alto até a manteiga derreter.

3 Acrescente o frango, tampe e cozinhe em fogo baixo, virando-o às vezes, por 20 minutos ou até ficar dourado. Retire do fogo. Reserve a frigideira com a manteiga que sobrou. Arrume o frango numa travessa, cubra e mantenha aquecido.

MACARRÃO

1 Enquanto prepara o frango, coloque a água e o sal num caldeirão e deixe ferver em fogo alto. Cozinhe o macarrão por 8 minutos ou até ficar al dente. Escorra.

2 Coloque a manteiga na frigideira reservada e derreta em fogo alto.

3 Disponha o macarrão numa tigela, junte a manteiga com a sálvia e misture. Polvilhe com o parmesão. Sirva o frango acompanhado do macarrão.

EDUARDO PUZELLA

frango com sete ervas

fácil

6 porções

293 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1 1/2 xícara de **água**
- 1/2 xícara de **salsa** picada
- 1/4 xícara de **óleo**
- 3 colheres (sopa) de **hortelã** picada
- 2 colheres (sopa) de **cebolinha verde** picada
- 1 colher (sopa) de **manjericão** picado
- 1 colher (chá) de **alecrim** picado
- 1 colher (chá) de **segurelha** picada
- 1 colher (chá) de **sal**
- 1,5 kg de **sobrecoxa de frango**
- 1 **cebola** grande picada
- 3 dentes de **alho**
- 3 folhas de **louro** picadas

PREPARO

1. Tire a pele das sobrecoxas e faça um pequeno corte na parte mais grossa. Tempere com sal.

2. Numa panela, aqueça o óleo em fogo alto. Adicione o frango e frite até ficar dourado.

3. Amasse o alho e acrescente à panela. Junte a cebola, o louro, o manjericão, a segurelha, o orégano e a hortelã, uma erva de cada vez, com um intervalo de 1 minuto entre cada adição.

4. Regue com a água, aos poucos, raspando o fundo da panela. Tampe e cozinhe em fogo baixo, por 35 minutos ou até obter um molho de cor marrom. Retire do fogo.

5. Acrescente a salsa e a cebolinha e misture bem. Sirva a seguir.

DICA DA BETTINA

Se não achar segurelha, use orégano.

CLAUDIO PINHEIRO

frango com vinho e uva

fácil

4 porções

222 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1 1/4 xícara de **vinho branco** seco
- 1 xícara de **uva itália** cortada ao meio (160 g)
- 1/2 colher (sopa) de **manteiga**
- 1 colher (chá) de **páprica doce**
- 1 colher (chá) de **sal**
- 1/4 colher (chá) de **noz-moscada** ralada
- 1/4 colher (chá) de **pimenta-do-reino**
- 2 **peitos de frango** pequenos sem pele e sem osso (500 g)

PREPARO

1. Corte os peitos de frango em oito filés. Tempere-os com o sal e a pimenta.

2. Numa frigideira, em fogo alto, frite os filés na manteiga por 10 minutos ou até dourar dos dois lados.

3. Aos poucos, acrescente o vinho misturado com a noz-moscada, raspando o fundo da frigideira com uma colher de pau.

4. Tampe a frigideira e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos ou até o frango ficar bem macio.

5. Adicione a uva e deixe aquecer por 1 minuto. Transfira para uma travessa, polvilhe com a páprica e sirva em seguida.

frango com vinho, cebola e champignon

JOSÉ CARLOS MORAES

difícil

4 porções

1002 calorias por porção

INGREDIENTES

- 2 1/2 de **caldo de carne** (se quiser, use um tablete dissolvido)
- 2 de **vinho tinto** seco
- 3 (sopa) de **óleo**
- 3 (sopa) de **farinha de trigo**
- 1 1/2 (chá) de **extrato de tomate**
- 250 g de **bacon** em tiras
- 250 g de **champignon** cortado em quatro
- 20 **cebolas** pequenas
- 8 pedaços de **frango** (1,2 kg)
- 5 ramos de **salsa**
- 5 talos de **cebolinha verde** em pedaços
- 4 dentes de **alho** picados
- 1 **cebola** média picada
- 1 folha de **louro**
- 1 talo de **salsão**
- **Sal** e **pimenta** a gosto

ORIGEM

Esta é a receita do tradicional prato francês conhecido como *coq au vin*.

PREPARO

1 Amarre a salsa, o louro e o salsão com um barbante. Aqueça o óleo em fogo alto e doure o frango. Junte a cebola picada e refogue em fogo baixo.

2 Polvilhe com a farinha de trigo e cozinhe até tostar levemente. Junte a cebolinha verde, o alho, o vinho, o caldo, o extrato de tomate, o amarrado de temperos, sal e pimenta-do-reino e cozinhe até o frango ficar macio.

3 Retire o frango da panela. Descarte o amarrado de temperos. Coe o molho, retire a gordura e reserve.

4 Cozinhe as cebolas pequenas em água fervente até ficarem macias. Escorra. À parte, aferente o bacon e escorra. Passe em água fria e enxugue. Numa panela, frite até ficar crocante. Retire e deixe sobre papel-toalha.

5 Refogue o champignon em duas colheres (sopa) da gordura do bacon. Junte sal e pimenta. Retire da panela e reserve. Refogue as cebolas na mesma gordura. Junte as cebolas, os cogumelos e o bacon ao frango. Cubra com o molho reservado e sirva.

JOÃO AVILA

frango em tiras com creme de leite

média dificuldade

7 porções

465 calorias por porção

INGREDIENTES

- 2 de **caldo de galinha** fervente
- 1 de **creme de leite**
- 1/2 de **água**
- 1/4 de **catchup**
- 1/4 de **farinha de trigo**
- 1 (sopa) de **mostarda**
- 1 kg de **filé de frango**, cortado em tiras
- 500 g de **cebola** picada
- 500 g de **champignon** fresco cortado em fatias
- 100 g de **manteiga**
- **Sal** a gosto

PREPARO

1 Numa panela, refogue a cebola na manteiga, mexendo de vez em quando, até ficar macia.

2 Acrescente o frango e cozinhe, mexendo às vezes, até ficar macio. Junte o champignon, a mostarda, o catchup e o caldo de galinha. Mexa bem e deixe começar a ferver.

3 Dissolva a farinha na água e adicione à panela, mexendo. Cozinhe em fogo baixo, sem parar de mexer, até o molho engrossar.

4 Junte o creme de leite, tempere com sal e deixe aquecer, sem ferver. Sirva em seguida.

DICA DA BETTINA

Acompanhe com arroz branco e batata palha.

frango xadrez

fácil

4 porções

298 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de **amendoim** sem casca
- 1 colher (sopa) de **óleo**
- 1 colher (sopa) de **gengibre** picado
- 500 g de **peito de frango** sem osso e sem pele
- 1 **cebola** média
- 1 **pimentão verde**
- 1 **pimentão vermelho**
- 2 talos de **salsão**

MOLHO

- 1 colher (sopa) de **molho de soja** (shoyu)
- 1 colher (sopa) de **maisena**
- 1/2 colher (chá) de **óleo de gergelim**
- 1 pitada de **açúcar**
- 1 pitada de **glutamato monossódico** (ajinomoto)

PARA ENVOLVER

Maisena

PARA FRITAR

Óleo

LUIS GOMES

PREPARO

1 Corte o peito de frango em cubos e envolva na maisena.

2 Corte também a cebola, os pimentões e o salsão em cubos.

3 Numa panela, aqueça óleo em fogo alto e frite rapidamente o amendoim. Escorra e reserve.

4 Adicione o frango ao óleo e frite até dourar. Escorra sobre papel-toalha.

5 Numa frigideira, aqueça a colher (sopa) de óleo. Refogue os legumes e o gengibre até ficarem crocantes. Reserve.

MOLHO

1 Dissolva a maisena em meia xícara de água. Coloque numa panela e junte os ingredientes restantes.

2 Cozinhe em fogo alto, mexendo, até engrossar. Acrescente o frango, o amendoim e os legumes e deixe aquecer. Sirva em seguida.

DICA DA BETTINA

Acompanhe com arroz branco.

ANTONIO RODRIGUES

peito com molho de laranja

fácil

2 porções

906 calorias por porção

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de **manteiga**
- 2 **peitos de frango** desossados e cortados ao meio (700 g)
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

BATATA

- 2 colheres (sopa) de **óleo**
- 2 **batatas** médias
- **Sal** a gosto

MOLHO

- 1/2 xícara de **suco de laranja**
- 1/4 xícara de **manteiga** gelada em pedacinhos
- 2 colheres (sopa) de **açúcar**
- 2 colheres (sopa) de **vinagre**

PARA DECORAR

- 1 **laranja** em gomos
- **Folhas de hortelã**

PREPARO

BATATA

1 Descasque as batatas e rale grosso. Coloque num escorredor, lave, escorra e enxugue bem.

2 Numa panela, aqueça o óleo em fogo alto. Abaixe o fogo e frite a batata até começar a dourar. Escorra em papel-toalha. Polvilhe sal.

FRANGO

Tempere o frango com sal e pimenta. Numa frigideira, derreta a manteiga em fogo baixo. Ponha o frango e refogue, virando-o, às vezes, até dourar dos dois lados. Reserve.

MOLHO

1 Junte o açúcar à manteiga que restou na frigideira. Cozinhe em fogo alto, mexendo até caramelizar.

2 Acrescente o vinagre e o suco de laranja. Ferva até reduzir à metade. Aos poucos, adicione a manteiga, mexendo bem. Volte o frango à frigideira e aqueça. Distribua em dois pratos, decore com a laranja e a hortelã. Sirva com a batata palha.

JOÃO ÁVILA

DICA DA BETTINA

Sirva acompanhado de couve-flor e cebola cortada em gomos refogada na manteiga.

peito com páprica

fácil

4 porções

222 calorias por porção

m receita para microondas

INGREDIENTES

- 1/4 de **farinha de rosca**
- 1 (sopa) de **manteiga**
- 1 (sopa) de **salsa** picada
- 1 (sopa) de **mostarda**
- 1 (chá) de **páprica doce**
- 1 (chá) de **páprica picante**
- 2 **peitos de frango** sem pele e sem osso, cortados ao meio pelo comprimento (700 g)
- **Sal** a gosto

PREPARO

1 Coloque a manteiga numa xícara refratária e aqueça no microondas, em potência alta, por 30 segundos ou até derreter.

2 Numa tigela, misture a farinha de rosca, a salsa e a páprica. Junte a manteiga e misture.

3 Lave e enxugue os peitos de frango. Tempere com sal. Pincele-os com a mostarda e, depois, passe pela mistura de farinha de rosca, cobrindo apenas um lado de cada pedaço.

4 Arrume os peitos numa fôrma refratária com a parte coberta pela farinha virada para cima. Cubra com papel-toalha.

5 Cozinhe no microondas, em potência alta, por 10 minutos ou até ficarem macios. Sirva a seguir.

LUIZ ROBERTO PEREIRA

peito crocante

fácil

4 porções

626 calorias por porção

INGREDIENTES

- 4 (sopa) de **azeite**
- 300 g de **massa folhada** laminada
- 4 filés de **anchova** em conserva escorridos
- 4 **tomates** sem sementes picados grosso
- 2 dentes de **alho** picados
- 2 peitos de **frango** sem pele e sem osso cortados ao meio (700 g)
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PARA PINCELAR

- 1 **gema**

PREPARO

1 Tempere o frango com sal e pimenta.

2 Numa panela, aqueça o azeite em fogo alto. Junte o frango e refogue em fogo baixo, virando-o de vez em quando, até perder a cor rosada. Retire da panela e escorra sobre papel-toalha.

3 Aqueça o forno em temperatura alta. Acrescente o tomate, o alho, sal e pimenta à panela e refogue em fogo alto, mexendo de vez em quando, por 2 minutos. Reserve.

4 Disponha os pedaços de frango sobre metade da massa folhada, deixando um espaço entre eles. Sobre cada um coloque um filé de anchova. Cubra com a massa restante. Recorte e aperte bem as bordas. Pincele com a gema.

5 Asse por 45 minutos ou até dourar bem. Sirva com o molho.

DICA DA BETTINA

No lugar da anchova você pode usar patê de fígado ou de presunto.

LUIS GOMES

rolinho de peito com gorgonzola

fácil

4 porções

236 calorias por porção

INGREDIENTES

- 3/4 de **pão integral** esmigalhado
- 1/4 de **queijo gorgonzola** esmigalhado
- 1/4 de **salsa** picada
- 2 (sopa) de **cebolinha verde** picada
- 2 (sopa) de **iogurte natural**
- 1/2 (chá) de **tomilho** seco
- 2 **peitos de frango** sem pele e sem osso cortados ao meio (550 g)
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PARA DECORAR

Ramos de **tomilho**

PREPARO

1. Aqueça o forno em temperatura alta. Unte uma assadeira com óleo. Coloque cada pedaço de frango entre duas folhas de filme plástico. Bata com um martelo de carne até achatar.

2. Misture o pão, a salsa, a cebolinha, metade do tomilho, sal e pimenta a gosto. Adicione o iogurte e misture bem.

3. Espalhe essa mistura sobre cada pedaço de peito de frango e cubra com uma colher (sopa) do queijo. Enrole como um rocambole e prenda com palitos.

4. Unte cada rolinho com óleo e coloque-os na assadeira. Polvilhe com pimenta e o tomilho restante.

5. Asse por 25 minutos ou até os rolinhos ficarem ligeiramente dourados.

6. Retire os palitos e, se quiser, corte cada rolinho em fatias de 1 cm. Arrume numa travessa ou em pratos individuais, decore com o tomilho e sirva.