**Receitinhas da Cozinha do Aventureiro**

#### Biscoitos de Laranja

5 ½ xícaras de farinha de trigo

2 colheres de chá de fermento em pó

1 ½ xícaras de margarina

2 xícaras de açúcar

4 ovos

2 colheres de sopa de casca de laranja ralada

Peneira o trigo com o fermento e reserva. Bate a margarina com o açúcar, acrescenta os ovos, a casca de laranja e bate até ficar fofo. Junta o trigo com o fermento. Leva-se à geladeira de um dia para o outro. Em seguida faz os biscoitos e polvilha açúcar antes de levar ao forno em assadeiras amanteigadas e polvilhadas com farinha de trigo.

#### Biscoitos de cerveja

600 gr. de farinha de trigo

400 gr. de margarina

4 cálices de cerveja

No final deixa a massa descansar e faz-se os biscoitos, passe açúcar cristal num dos lados e asse e forno brando.

#### Biscoitos Massa Sablê

1 quilo de farinha de trigo

1 pitada de sal

300 gr. de açúcar glacê

600 gr. de margarina cremosa

2 claras

3 gotas de essência de baunilha

Misture os ingredientes até poder trabalhar.

Pode dividir a massa e colocar Nescau numa parte.

**Bolo de maçã**

2 xícara de farinha de trigo

2 xícaras de açúcar (pode ser mascavo)

1 colher de sopa de fermento em pó

1 colher de sopa de canela em pó

1 pitada de sal

3 ovos

3 maçãs grandes

1 xícara de óleo vegetal

Unte e polvilhe com farinha um tabuleiro médio (uns 23 x 35 cm) ou uma forma de buraco no meio. Em uma tigela grande, peneirar a farinha e o açúcar. Juntar os demais ingredientes secos. Reservar. Descascar as maçãs, reservando as cascas. Picar em cubinhos. Bater no liquidificados os ovos, o óleo e as cascas de maçã. Juntar essa mistura na tigela com os ingredientes secos e misturar delicadamente. Junte as maçãs picadas, misture e despeje na assadeira. Asse por cerca de 40 a 50 minutos em forno médio. Depois de pronto, polvilhar açúcar e canela.

#### Bolo de banana com castanha (adaptado do livro de Eneida Ceccon)

2 colheres de sopa de margarina (eu uso manteiga)

8 colheres de sopa de açúcar (pode diminuir para 6 se as bananas forem bem docinhas)

1 ovo

½ colher de chá de sal

5 a 7 bananas maduras

2 ½ colheres de sopa de fermento em pó

10 colheres de sopa de farinha de trigo

Bater açúcar com a manteiga e depois acrescentar o ovo. Amassar as bananas com um garfo junto com sal e fermento. Junte as duas misturas e coloque a farinha de trigo. Acrescente castanha quebradinha ou passas. Asse em forno médio por 30 minutos em forma untada e enfarinhada.

É uma receita tão pequena que faço pelo menos o dobro.

**Brownie do Starry Horizons**

200g de chocolate meio amargo

200g de manteiga em temperatura ambiente

200g de ou 1 xícara de chá de açúcar

4 ovos em temperatura ambiente

½ colher de chá de baunilha

¼ de colher de chá de sal

1 xícara de chá de farinha de trigo

Derreta o chocolate com a manteiga, sem ferver, e deixe amornar. Bata os ovos com o açúcar até esbranquiçar. Junte o chocolate derretido, a baunilha e misture bem. Por fim coloque o sal e a farinha de trigo. Forre uma forma com papel manteiga. Pré aqueça o forno e asse a 180 graus por uns 15 a 18 minutos. Não asse muito pois resseca, é bem molhadinho mesmo.

**Salgadinho de queijo**

O segredo é a qualidade do queijo e da manteiga

A proporção é:

200g de farinha de trigo (peneirada)

150g de manteiga (temperatura ambiente ajuda a misturar mais fácil)

100g de queijo parmesão ralado

Mistura tudo, faz as bolinhas e assa em formas. Não deixe ficar muito assado porque amarga. Eu levanto uma bolinha, quando estiver com o fundo levemente douradinho, já tiro do forno e logo depois da forma por o calor da forma faz ela passar do ponto mesmo fora do forno.

**Carnita**

1 kg de costela de porco em ripas

1 kg de pernil de porco cortado em pedaços grandes

2 xícaras de água

1 e ½ xícaras de suco de laranja

6 dentes de alho descascados

2 colheres de sopa de sal grosso (acho muito, só boto uma)

1 colher de sopa de raspas da casca da laranja

Um maço de ervas como alecrim, manjerona, louro, tomilho, orégano e salsinha

355ml de cerveja preta seca

Temperos secos: cuminho, cardamomo, pimenta do reino

Corte as carnes em pedaços grandes e tire a gordura. Ponha a gordura numa panela de fundo grosso e aqueça. Ponha as carnes e refoque, junte a água, o suco de laranja, o alho, o sal e as raspas da laranja e deixe ferver. Abaixe o fogo e acrescente os temperos secos e o maço de ervas. Tampe a panela e cozinhe cerca de uma hora e 45 minutos, mexendo de vez em quando. Se precisar, acrescente um pouco mais de água para a carne fique parcialmente mergulhada. Tire o maço de ervas, reduza o líquido à metade deixando ferver, se ainda tiver muito caldo. Junte a cerveja e deixe dar uma boa evaporada até a carne ficar quase seca (lembre de mexer para não grudar). Deixe esfriar e desfie grosso. Dura bastante na geladeira.

**Hummus**

300g de grão de bico

Caldo de um limão

1 dente de alho descascado

100g de tahine (pasta de gergelim)

Azeite, sal e pimenta do reino moída na hora a gosto

Para dar um tchan a mais, páprica picante defumada

Coloque o grão de bico numa tigela e cubra com água. Deixe de molho de um dia para o outro ou, no mínimo, por 4 horas. Escorra a água do molho e transfira os grãos para uma panela grande.

**Frango a Cacilda (salada de frango com repolho)**

1 repolho pequeno cortado bem fino

1 peito de frango cozido e desfiado

1 pimentão vermelho em fatias muito finas

½ xicara de chá de azeitonas pretas

4 colheres de sopa de cheiro verde

1/3 de xícara de vinagre

1/3 de xícara de azeite

Sal e pimenta do reino moída a gosto

Orégano

Essa é uma ideia de proporção, mas vai muito de gosto para fazer com mais ou menos frango, mais ou menos repolho. Sirva fria. Deixe descansar por algumas horas para apurar o sabor. No dia seguinte é ainda melhor.

**Almôndegas de peixe**

1 xícara de chá de peixe cru sem pele e sem espinhas desfeito em pedacinhos

2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

3 a 4 batatas inglesas de tamanho médio

1 ovo

½ colher de manteiga

Sal, salsa e cebolinho

1 colher de chá de cebola ralada

Pimenta do reino moída

Farinha de trigo

Óleo para fritar (se for fazer frito)

Cozinhe as babatas com casca, em água e sal, descasque e passe, ainda quentes, pelo espremedor. Na massa de batata adicione o peixe, o queijo, a manteiga, o ovo batido, sal, pimenta, cebola e bastante cheiro verde cortado bem fino. Misture bem e junte um pouco de farinha de trigo, apenas para fazer liga. Faça pequenas almôndegas achatadas, frite em óleo quente e sirva em seguida. Também pode ser assado no forno em forma untada para não grudar.

**Bolinho de bacalhau sem batata**

250g de couve flor em floretes (sem o talo grosso)

500g de bacalhau dessalgado cozido

Uma cebola ralada

1 colher de sopa de azeite

2 dente de alho médios

1 colher de sopa de salsa ou coentro

½ colher de chá de pimenta do reino moída

100g de queijo parmesão ralado no ralo grosso (se puder ser o queijo fresco, melhor do que o de pacote)

Cozinhe a couve flor no vapor e reserve. Cozinhe o bacalhau rapidamente em água fervente e reserve. Esquente uma panela, coloque o azeite, doure a cebola ralada com o alho, junte o bacalhau e refogue. Tempere com sal e pimenta. Junte a couve flor e continue refogando por mais uns 5 minutos. Passe tudo para um processador, junte a salsa e triture. Transfira para uma tigela, junte o queijo ralado e misture bem. Modele os bolinhos com as mãos ou duas colheres de sobremesa. Rende cerca de 27 bolinhos de 20g cada. Pode congelar nesse ponto. Para assar disponha numa assadeira untada e leve ao forno para dourar. Outra forma de servir é assar tudo num pirex bem untado com azeite e pincelar a massa com azeite.

**Massa rápida para torta salgada (empadão)**

Para cada 600g de farinha de trigo, use 500g de manteiga e um ovo grande. Você pode ir diminuindo proporcionalmente mas mantenha o ovo (pode ser um pequeno) para dar liga. Amasse tudo e use para a base e para fazer a tampa abra em plástico enfarinhado e transfira para o topo da torta. Pincele com gema de ovo para um acabamento mais brilhante e uniforme.

**Massa para panquecas**

1 xícara de chá de leite

1 xícara de chá de farinha de trigo (pode ser meio a meio com integral)

1 ovo

1 colher de sobremesa de fermento em pó

Sal

Se for fazer com recheio doce, canela na massa

**Mistura para Capuccino**

1 lata de leite em pó ninho

1 lata de nescau 400g

1 colher de sopa de bicarbonato

1 colher de sopa de canela em pó

1 ½ copo americano de açúcar

1 refil de nescafé 75 g

Peneire o açúcar e coloque em um recipiente com tampa. Bata o nescafé no liquidificador e peneire. Junte com o açúcar. Misture os dois. Junte o leite em pó e o nescau. Mistura novamente. Depois coloque o bicarbonato e a canela. Misture e guarde bem fechado. Para servir, basta colocar a quantidade que desejar da mistura numa caneca e acrescentar água fervendo.

**Muffins de mirtilo (blueberry)**

½ xícara de manteiga em temperatura ambiente

1 xícara de açúcar

2 ovos grandes

1 colher de chá de baunilha

2 colheres de chá de fermento em pó

¼ de colher de chá de sal

2 xícaras de farinha de trigo

½ xícara de leite

2 ½ xícara de mirtilos congelados

Pré aqueça o forno a uns 190 graus.

Bata a manteiga até ficar cremosa, adicione o açúcar e bata até ficar fofo. Adicione os ovos, um de cada vez, batendo a cada adição. Junte a baunilha, o fermento e o sal. Coloque metade da farinha e metade do leite, misture bem, junte a outra metade. Coloque os mirtilos, misture delicadamente. Divida a massa em forminhas de cupcake e coloque para assar por 15 a 20 minutos até dourar.

**Pão de orégano (Lucia do Avoante)**

500g de farinha de trigo

1 sachê de 10g de fermento biológico seco

10g de sal

15g de orégano

25g de manteiga

280ml de água

Misture a farinha com o fermento, sal, orégano e manteiga. Vai acrescentando a água aos poucos, porque as vezes, dependendo da farinha, não precisa da água toda. Vá sovando a massa até ela ficar macia. Deixe crescer (coberta e num local sem vento) até que vc pressione a massa levemente com o dedo e não fique marcado(geralmente faço uma bolinha com um pedacinho da massa e coloco dentro de um copo com água. Quando a bolinha sobe, ligo o forno para esquentar e ponho o pão para assar). Se você quiser, antes de por o pão no forno, pincele com gema e salpique gergelim, Asse em forno quente até dourar.

Dica: uma assadeira no forno com água ajuda a deixar a casquinha do pão mais crocante.

**Pão de leite fofinho**

250 ml de leite morno (teste com o dedo)

2 ovos

2 colheres de sopa de açúcar

½ colher de sopa de sal

5g de fermento granulado seco (de sachê)

40ml de óleo de soja

1 colher de sopa de manteiga

Liquidificar ou bater no mixer. Despejar numa vasilha grande e juntar farinha de trigo aos poucos até soltar das mãos. Faça bolinhas e deixe descansar na forma em que vai assar com um bom espaço entre as bolinhas. Cubra com um pano úmido para não ressecar, deixe dentro do forno desligado por 45 minutos. Não pre aqueça o forno. Acenda a 200 graus e coloque para assar. Para um acabamento mais brilhante e bonito, pincele gema de ovo antes de assar.

**Pão artesanal**

Receita básica – processo de esponja

200g de farinha de trigo

1 sachê de fermento biológico 10g

1 e ½ colher de sopa de açúcar cristal ou 2 colheres de sobremesa

1 copo de água morna (morna para quente) ou leite (com água fica mais leve)

Misturar grosseiramente e deixar descansar por 30 minutos, coberta e sem levar vento. Em seguida acrescentar:

1 colher de sopa de manteiga em temperatura ambiente

1 colher de sopa de sal

1 ovo em temperatura ambiente

300g de farinha de trigo

Colocar a farinha aos poucos até pegar o ponto e a massa ficar elástica. Misture com uma colher e depois coloque na superfície enfarinhada para trabalhar. Se precisar, junte um pouco mais de farinha, não pode estar grudando nas mãos. Monte os formatos e deixe descansar mais 30 minutos. Leve ao forno pré aquecido a 200 graus até dourar. A regra é: mexeu na massa crua, tem de descansar de novo.

Para rechear: petitas de abóbora, nozes, amêndoas ou castanhas

Para decorar: gergelim, sementes de papoula

Para fazer focaccia: alecrim seco ou fresco, sal grosso e azeite ao retirar do forno. Aperte a massa crua com os dedos fazendo baixas em todo o retângulo da massa e salpique alecrim e um pouco de sal grosso

Versões moderninhas: tomilho ou orégano, sal grosso e azeite ao retirar do forno

Versão doce:

Na segunda fermentação diminua o sal para 1 colher de café ao invés da de sopa e junte duas xicara rasas de açúcar. Como o açúcar solta água, pode ser que precise de mais farinha.

Para rechear:

Pasta de nozes, açúcar e manteiga

Pasta de chocolate, açúcar, manteiga e nozes

Pasta de banana, açúcar, manteiga e canela

Pasta de maçã, açúcar, manteiga e baunilha