



ÍNDICE

• Queques salgados	pp. 6-7
• Ovos mimosa	pp. 8-9
• <i>Soufflé</i> de queijo	pp. 10-11
• Rolinhos primavera	pp. 12-13
• <i>Croque-monsieur</i> à italiana	pp. 14-15
• <i>Fajitas</i> de frango	pp. 16-17
• Salmão em papel manteiga	pp. 18-19
• Pizza margarita	pp. 20-21
• Peixe panado	pp. 22-23
• Tomates recheados	pp. 24-25
• Rosas de curgete	pp. 26-27
• Espetadas de frutas caramelizadas	pp. 28-29
• Bolo de cenoura	pp. 30-31
• Esquimó de morango e banana	pp. 32-33
• Mousse de chocolate	pp. 34-35
• Pão de mel	pp. 36-37
• Rabanadas	pp. 38-39
• Biscoitos de manteiga	pp. 40-41
• Bolachas com pepitas de chocolate	pp. 42-43
• Batidos	pp. 44-45
• Tabela de equivalências de medição	pp. 46-47

QUEQUES SALGADOS



4 pessoas



25 minutos



15 a 20 minutos

Versão com queijo fundido e azeitonas

Substitui o queijo de cabra por queijo fundido (triângulos) e as flores dos brócolos por azeitonas verdes sem caroço.

Versão com queijo feta, ervilhas e presunto

Substitui o queijo de cabra por queijo feta, os brócolos por 150 g de ervilhas e acrescenta uma fatia grossa de presunto cortado em cubinhos.

(A) Pré-aquecer o forno a 180 °C.

(A) Cortar as cabeças dos brócolos, ficando apenas com as florzinhas. Cozinhá-las em água a ferver durante 5 minutos e, em seguida, passá-las por água fria.

(A) Cortar o queijo de cabra em cubinhos.

- (E) Partir os ovos para uma tigela e batê-los (como se fosse para fazer uma omeleta).
- (E) Juntar o azeite e o leite aos ovos batidos, e mexer bem.
- (E) Adicionar, lentamente, a farinha e o fermento. Mexer tudo muito bem.
- (E) Adicionar os brócolos e os cubinhos de queijo de cabra, e temperar com sal.
- (E) Untar com manteiga e enfarinhar as forminhas para queques.
- (E + A) Verter, em cada forma, um pouco da massa preparada.

(A) Levar as formas ao forno durante 15 a 20 minutos. Para verificar a cozedura: inserir e retirar um palito no meio dos queques e confirmar que o palito sai seco.

INGREDIENTES

200 g de CABEÇAS
de BRÓCOLOS



50 g
de QUEIJO
de CABRA



150 g de
FARINHA



1/2 COLHER
de CHÁ de
FERMENTO em PÓ



3 OVOS



10 cl
de AZEITE



140 ml
de LEITE
MEIO-GORDO



SAL



UTENSÍLIOS

Forminhas
para queques



OVOS MIMOSA



4 pessoas



20 minutos



10 minutos

Para servir com:

Salada de cenoura ralada ao estilo marroquino:

6 cenouras raladas e molho
feito com o sumo de
2 laranjas, 2 colheres de
sopa de açúcar mascavado,
1 colher de sopa de azeite
e 1 pitada de canela.

Uma pitada de história!

Na receita tradicional,
estes ovos são polvilhados
com gema de ovo ralada.
O que faz parecer que
estão cobertos pelas
bolinhas de flores
amarelas das mimosas.

Os minichefes explicam:

Descascar é tirar a
casca aos ovos. A palavra
«descascar» também se
aplica à retirada da casca
de alguns frutos: maçãs,
peras...

Para a maionese

- (E) Retirar um ovo do frigorífico com 10 minutos de antecedência ou aquecê-lo ligeiramente em água morna.
- (E + A) Partir o ovo e separar a gema da clara. Reservar apenas a gema numa tigela.
- (E) Adicionar à gema, uma colher de sopa de mostarda e uma colher de chá de vinagre.
- (E + A) Juntar um pouco do óleo ao preparado e mexer energicamente com uma colher de pau até incorporar. Repetir este passo, tendo o cuidado de adicionar o óleo aos poucos, até acabar.
- (E) Colocar uma pitada de sal e de pimenta.

Para os ovos

- (A) Cozer os 4 ovos durante 10 a 12 minutos numa panela com água a ferver e, em seguida, colocá-los em água fria.
- (E) Descascar os ovos com cuidado.
- (A) Cortar os ovos ao meio no sentido do comprimento.
- (E) Retirar as gemas com cuidado, usando uma colher de chá.
- (E) Colocar as gemas numa tigela e amassá-las com um garfo. Juntar duas colheres de sopa de maionese e uma pitada de paprica, e mexer bem.
- (E + A) Recheiar as claras com uma colher de sopa da mistura anterior.