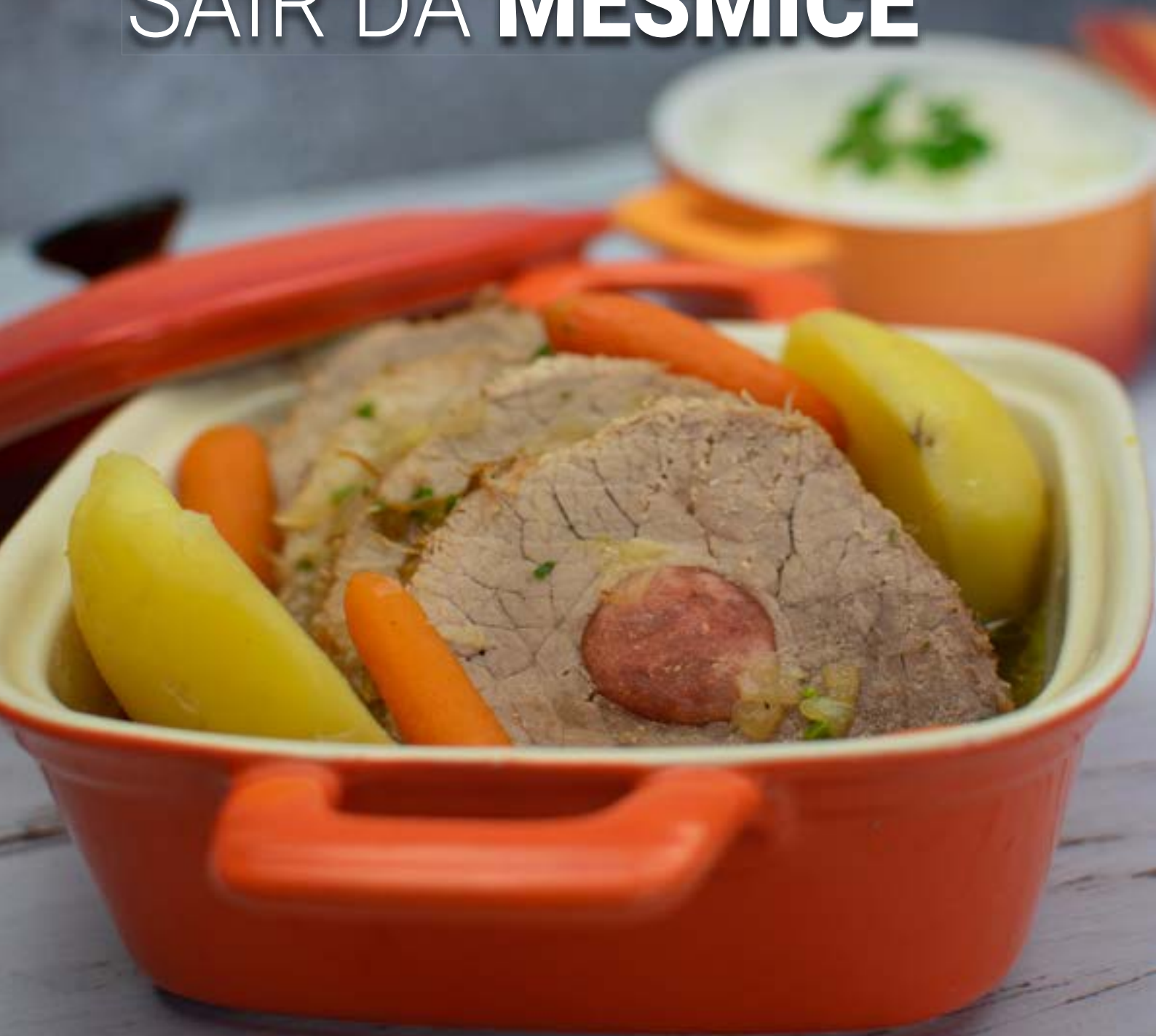
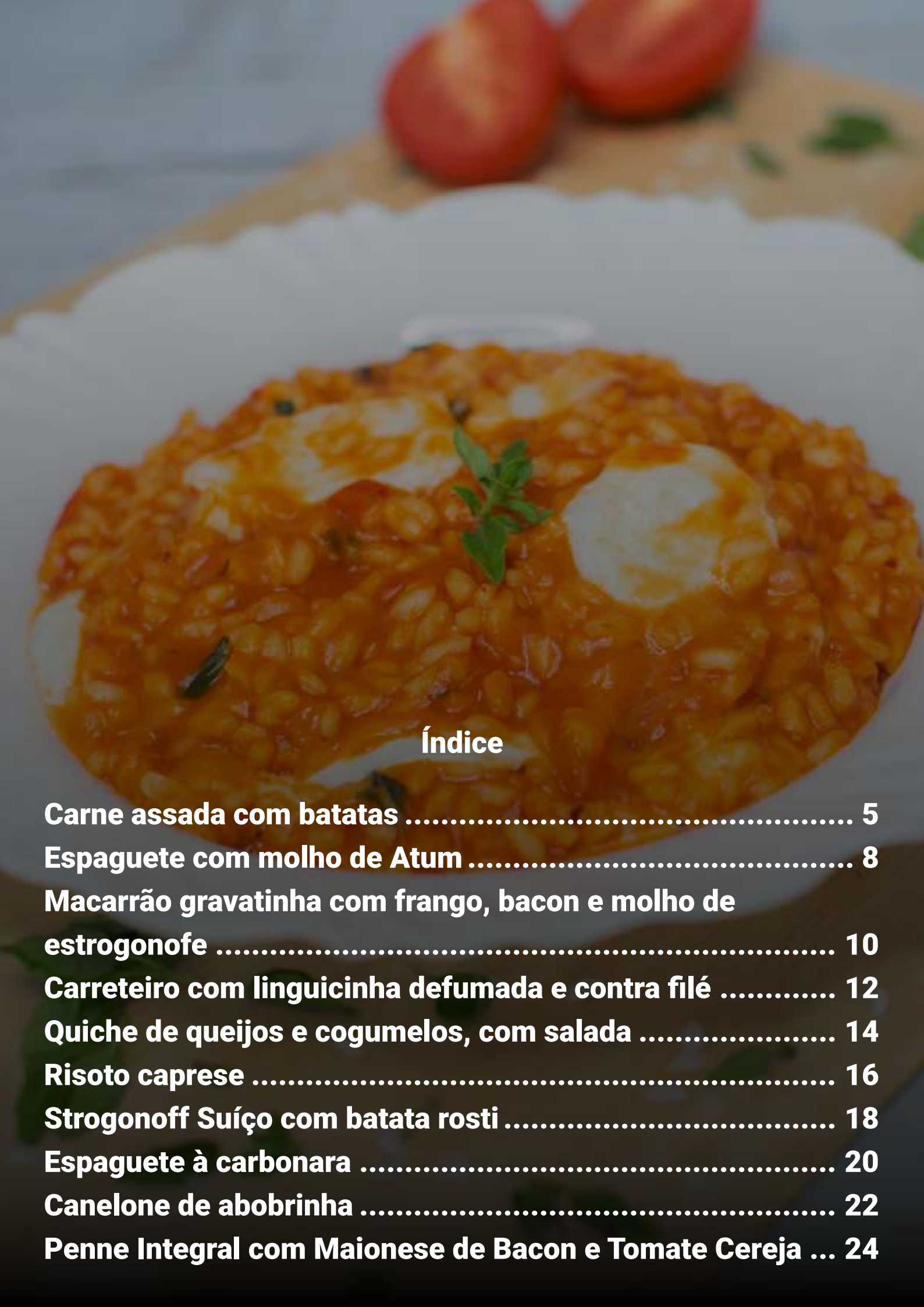


10 RECEITAS **RÁPIDAS** PARA SAIR DA **MESMICE**





Índice

Carne assada com batatas	5
Espaguete com molho de Atum	8
Macarrão gravatinha com frango, bacon e molho de estrogonofe	10
Carreteiro com linguicinha defumada e contra filé	12
Quiche de queijos e cogumelos, com salada	14
Risoto caprese	16
Strogonoff Suíço com batata rosti	18
Espaguete à carbonara	20
Canelone de abobrinha	22
Penne Integral com Maionese de Bacon e Tomate Cereja ...	24



Carne assada com batatas

Rende 4 porções

Passo - 1

Separe todos os ingredientes sobre a bancada, para que nada seja esquecido

Ingredientes

- 1kg de lagarto redondo limpo
- 10 unidades de tempero para carne
- 2 xícaras de chá de arroz branco
- 4 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola
- 4 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de sal
- 1/2 colher de chá de pimenta do reino
- 2 colheres de sopa de salsinha
- 200g de cenoura baby (pode ser a cenoura comum também)
- 4 batatas inglesas
- 1 molho de tomate pronto
- 1 lata de cerveja preta
- 1/2 colher de chá de cominho

Passo - 2

Pique o alho e a cebola. Lave e pique a salsinha. Descasque e corte ao meio (no sentido do comprimento) as batatas. Coloque água para esquentar, 4 xícaras para o arroz e 1 litro para a carne.

Passo - 3

no centro da carne, intr epetindo esse movimento algumas vezes, para alargar a ca para colocar a linguiça, que é o que deve ser feito a seguir.

Passo - 4

Faça uma mistura com os seguintes temperos: 1/2 colher de sopa de sal; 1/2 colher de chá de pimenta; 1/2 colher de chá de cominho; 2 dentes de alho picado; 1 colher de sopa de azeite. Misture bem e esfregue por toda a carne. Reserve.

Passo - 5

eite, doure metade da cebola e do alho, adicione o arroz, tempere com sal, mexa e acrescente a água. Deixe cozinhar até que seque, com a panela meio tampada. Reserve.

Passo - 6

Em uma panela de pressão com 2 colheres de sopa de azeite, sele a carne, virando todos os lados, par por igual. Entre uma mudança de lado e outra, deixa a panela meio tampada. Tome cuidado para não queimar a carne, se for preciso acrescente um pouquinho de água para não grudar. Quando já estiver totalmente selada, adicione o restante da cebola e deixe dourar. Coloque o molho de tomate, mexa e adicione a cerveja preta. Complete com a água fervente, a carne dev ta de liquido um pouco acima da metade, mas não totalmente. Feche a panela e deixe 10 minutos a partir da pressão.

Passo - 7

Depois de 10 minutos a partir da pressão, deligue, espere a pressão sair, abra com cuidado e adicione as batatas, a cenoura e a salsinha. Feche novamente e deixe mais 10 minutos na pressão.

Passo - 8

Sirva a carne assada com o arroz.



Espaguete com molho de Atum

Rende 4 porções

Passo - 1

Separe todos os ingredientes sobre a bancada, para que nada seja esquecido

Ingredientes

- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 2 colheres de sopa rasa de sal
- 1/2 colher de chá de pimenta do reino
- 2 tomates
- 3 colheres de sopa de azeite
- 3 colheres de sopa de manjeriço
- 1 xícara de chá de passata de tomate
- 2 colheres de sopa de salsinha
- 1 lata de atum sólido
- 1 lata de milho
- 400g de massa tipo espaguete

Passo - 2

Pique a cebola e o alho. Lave e pique o tomate. Lave e destaque as folhas de manjerição. Lave e pique a salsinha. Abra e retire o óleo do atum. Abra e escorra o milho. Coloque 1 1/2 litro de água para aquecer, e adicione uma colher de sopa de sal.

Passo - 3

Coloque a massa de espaguete para cozinhar na  gua. E quando estiver al dente, escorra e reserve.

Passo - 4

em seguida, refogue a cebola, doure o alho, adicione o tomate picado, a passata, o atum, o manjerição, o milho e a salsinha. Mexa e misture bem, tempere com sal e pimenta, acrescente a massa e a envolva bem nesse molho, e sirva.



Macarrão gravatinha com frango, bacon e molho de estrogonofe

Rende 4 porções

Passo - 1

Separe todos os ingredientes sobre a bancada, para que nada seja esquecido

Ingredientes

- 500g de macarrão gravatinha
- 150g de bacon
- 1 cebola
- 1/2 pimentão vermelho
- 1/2 pimentão amarelo
- 250g de peito de frango
- 340ml de molho de tomate pronto
- 200ml de creme de leite
- 2 colheres de sopa de molho inglês
- 2 colheres de sopa de ketchup
- 1 colher de sopa de mostarda
- 1 colher de sopa de salsinha
- 2 colheres de sopa de sal
- 1 colher de chá de pimenta do reino
- 3 dentes de alho
- 1 colher de sopa de azeite

Passo - 2

Coloque 2 litros de água para ferver. Lave e pique a salsinha. Pique a cebola, o alho e o pimentão. Pique o bacon em cubos pequenos. corte o frango em cubos médios. Reserve.

Passo - 3

Coloque o macarrão na água quente para cozinhar, adicione uma colher de sopa de sal. Deixe por aproximadamente 7 minutos e reserve.

Passo - 4

Ponha uma frigideira para aquecer em fogo alto, adicione a parte do couro do bacon com a gordura para baixo, para soltar mais a gordura na frigideira, depois adicione o bacon, deixe que doure e solte gordura, acrescente a cebola e o pimentão e deixe refogar um pouco. Em seguida adicione o frango, tempere com sal e pimenta do reino, espere dourar, coloque o molho de tomate pronto, misture e abaixe o fogo, adicione o creme de leite, o molho inglês, a mostarda, o ketchup e a salsinha.

Passo - 5

Em uma panela grande, adicione um pouco de azeite e doure o alho, logo em seguida volte com o macarrão para a panela e misture a massa ao alho e desligue o fogo.

Passo - 6

Sirva a massa com o molho por cima, e salpique salsinha.



Carreteiro com linguicinha defumada e contra filé

Rende 4 porções

Passo - 1

Separe todos os ingredientes sobre a bancada, para que nada seja esquecido

Ingredientes

- 250g de contrafilé
- 1 kg de linguicinha defumada
- 80g de bacon
- 1 pimentão vermelho
- 1/2 pimentão amarelo
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola
- 6 dentes de alho
- 5 tomates
- 2 colheres de sopa de manjericão
- 1 colher de chá de pimenta do reino
- 1 1/2 colher de sopa rasa de sal
- 1/2 colher de chá de cominho
- 2 colheres de sopa de salsinha
- 4 ovos
- 2 xícaras de arroz branco

Passo - 2

Corte o bacon e a carne em cubinhos pequenos. Corte a linguiça ao meio no sentido do comprimento de meia lua. Pique os pimentões em cubinhos pequenos. Pique a cebola e o alho. Lave e pique os tomates. Lave e pique a salsinha. Lave e destaque as folhas do manjericão. Coloque 1 1/2 litro de água para aquecer (para o arroz) e 500ml (para cozinhar os ovos).

Passo - 3

Coloque os ovos para cozinhar por 8 minutos. Escorra, resfrie e retire a casca. reserve.

Passo - 4

eite, refogue metade da
cebola, metade do pimentão vermelho e do alho, adicione os
tomates, tempere com sal e pimenta, mexa bem, acrescente
o manjericão e o cominho. Deixe a panela tampada, e quando
reduzir e o tomate desmanchar, amasse um pouco mais os
tomates e acrescente um pouco de água se achar necessário
(caso tenha secado muit osso). Reserve.

Passo - 5

Em uma panela ou frigideira grande, doure o bacon, o restante da cebola e do alho, os pimentões amarelos e o restante do v eite se achar necessário e acrescente a lingüicinha e a carne, e quando tudo estiver douradinho, adicione o arroz e misture bem. Logo em seguida acrescente o molho de t a cobrir 1 dedo acima do arroz). Deixe ir secando, e caso o arroz ainda esteja duro, adicione mais água, repetindo esse processo zido.

Passo - 6

Desligue o fogo, adicione a salsinha e misture, corte os ovos em 4, coloque por cima e sirva.



Quiche de queijos e cogumelos, com salada

Rende 4 porções

Passo - 1

Separe todos os ingredientes sobre a bancada, para que nada seja esquecido

Ingredientes

Massa:

- 2 xícaras de chá de Farinha de trigo
- 6 colheres de sopa de Manteiga sem sal
- 1 colher de chá rasa de Sal

Recheio:

- 2 Ovos
- 150g de Cogumelo shimeji
- 80g de Queijo tipo gorgonzola
- 100g de Ricota
- 1 Cebola
- 1 colher de chá de Sal

Salada:

- 1 agrião
- 1 rúcula
- 1 cenoura
- 100g de tomate cereja

Molho:

- 3 dentes de Alho
- 4 tomates
- 2 colheres de sopa de Manjericão
- 1 colher de chá de Sal
- 1/2 colher de chá de pimenta do reino

Passo - 2

Limpe e destaque o cogumelo. Pique a cebola e o alho. Lave e pique o tomate. Lave e destaque as folhas do manjericão. Descasque e rale a cenoura. Lave e corte o tomate cereja em 4. Lave e destaque as folhas de rúcula e agrião. Pré aqueça o forno a 200 graus.

Passo - 3

Em um recipiente, misture a farinha com a manteiga e o sal, elenta, mas que aper

Passo - 4

eite, doure metade da cebola e o alho, acrescente os tomates picados, o manjericão, acerte o sal e a pimenta, adicione um pouco de água e deixe que o molho reduza um pouco. Reserve.

Passo - 5

Em outr eite, refogue o restante da cebola, adicione o cogumelo, acerte o sal e a pimenta. Reserve.

Passo - 6

Bata o molho de t . Coloque em algum recipiente e misture com os ovos, o cogumelo e o gorgonz echeio uniforme.

Passo - 7

Em formas pequenas ou um tabuleiro pequeno, aperte a massa no fundo e nas laterais, e não deix o grassa, adicione o recheio e leve ao forno por aproximadamente 25 minutos. Retire e sirva com a salada.



Risoto caprese

Rende 4 porções

Passo - 1

Separe todos os ingredientes sobre a bancada, para que nada seja esquecido

Ingredientes

- 1 colher de sopa de azeite
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 xícara de chá de tomate cereja
- 1 xícara de chá de passata de tomate
- 2 colheres de sopa de manjericão
- 1 colher de sopa rasa de Sal
- 1/2 colher de chá de Pimenta do reino
- 2 xícaras de chá de arroz arbóreo
- 1/2 xícara de chá de muçarela de búfala em pedaços

Passo - 2

Pique a cebola e o alho. Lave e corte os tomate cereja em 4. Lave e destaque as folhas do manjericão. Pique a muçarela de búfala. Coloque 2 xícaras de água para esquentar.

Passo - 3

Adicione os tomates, a passata, o manjericão, tempere com sal e pimenta e acrescente o arroz e a água. Deixe a panela meio tampada e espere que a água seque um pouco, (mas não totalmente) e que o arroz esteja cozido. eite, refogue a cebola e o alho.

Passo - 4

Adicione o queijo, misture e tampe a panela, deixando cozinhar por mais 1 minuto ou até queijo derreter. Desligue o fogo e sirva.



Strogonoff Suíço com batata rosti

Rende 4 porções

Passo - 1

Separe todos os ingredientes sobre a bancada, para que nada seja esquecido

Ingredientes

- 5 batatas inglesas médias
- 1 colher de sopa rasa de sal
- 1 colher de chá de pimenta do reino
- ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒
- 1 cebola
- 200g de cogumelos paris (porto belo ou shitake)
- 3 colheres de sopa de manteiga sem sal
- 250ml de creme de leite fresco
- 1 colher de sopa de salsinha
- 1 colher de chá de amido de milho
- ½ xícara de chá de vinho branco seco
- 1 colher de chá de páprica doce
- ½ colher de chá de noz moscada ralada
- 1 rolo de papel toalha

Passo - 2

Descasque as batatas e rale no ralo grosso do ralador, tempere com sal e pimenta e reserve (Dica: já deixar temperada a batata ralada com o sal, vai fazer com que ela libere seus líquidos mais a formar os bolinhos na hora de fritar). Lave e pique a salsinha; cor pequenas tiras; Limpe as sujidades dos cogumelos e corte em ve.

Passo - 3

Aqueça uma frigideira com uma colher de sopa de manteiga, faça bolinhos da batata ralada com as mãos, apertando para retirar o excesso de líquido, coloque na frigideira e amasse com uma espátula, formando discos, tempere com a noz moscada. Deixe dourar de um lado e vire para dourar do outro. (Dica: Se preferir, coloque por aproximadamente 15 minutos no forno a 200 graus, em papel manteiga e pincelada com manteiga)

Passo - 4

Em uma frigideira grande e aquecida com uma colher de sopa de manteiga, adicione as tiras de carne, tempere com sal e pimenta, e deixe dourar. Desligue e reserve.

Passo - 5

Na mesma frigideira aquecida, coloque outra colher de sopa de manteiga, adicione a cebola e refogue, aproveitando os r am da carne no fundo da frigideira. Acrescente os cogumelos fatiados tempere com sal e pimenta e mexa, deixe que murchem um pouco, adicione o vinho branco e deixe que evapore. Coloque o amido, em seguida o creme de leite, misture bem, acerte o tempero e acrescente a carne que douramos e a incorpore bem ao molho, adicionando por último a páprica e mexa bem. Desligue o fogo.

Passo - 6

Retire os discos de batata rosti da frigideira quando estiverem dourados, e coloque sobre um prato ou tabuleiro forrado com papel toalha, para retirar o excesso de gordura.

Passo - 7

Sirva a carne com o molho e a salsinha salpicada por cima, acompanhada da batata rosti.



Espaguete à carbonara

Rende 4 porções

Passo - 1

Separe todos os ingredientes sobre a bancada, para que nada seja esquecido

Ingredientes

- 1 xícara de bacon
- 500g de massa de Espaguete
- Sal
- Pimenta do reino
- 3 ovos
- Azeite
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado
- 1 dente de alho

Passo - 2

Coloque uma panela com 1 litro de água para ferver. Pique o bacon em cubos pequenos.

Passo - 3

quando a água já estiver fervendo, coloque a massa e uma colher de chá de sal, por aproximadamente 8 minutos, até que zida e ao dente. Retire a massa e reserve no escorredor.

Passo - 4

em uma frigideira, frite o bacon com um dente de alho, que dará mais sabor. Depois que o bacon dourar, retire o alho e acrescente a massa já cozida, misture bem, para o bacon se unir a massa. Desligue o fogo e reserve.

Passo - 5

Em uma vasilha, Junte 2 ovos inteiros, 1 gema, o queijo parmesão ralado, uma pitada de sal, e uma pitada de pimenta do reino. Misture bem.

Passo - 6

Com a massa ainda quente, adicione esse creme a ela, e misture bem, até uma se unir bem a outra.



Canelone de abobrinha

Rende 4 porções

Passo - 1

Separe todos os ingredientes sobre a bancada, para que nada seja esquecido

Ingredientes

- 2 abobrinhas grandes
- 100g de Queijo parmesão ralado

Molho:

- 5 tomates maduros
- 2 colheres de sopa de manjericão
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de azeite

Salada:

- 1 alface crespa roxa
- 1 rucula
- 100g de tomate cereja

Recheio:

- 200g de ricota amassada
- 300g de carne moída (patinho)
- 1 colher de sopa rasa de sal
- 1 colher de sopa de azeite
- 1/2 colher de chá de pimenta do reino
- 1/2 colher de chá de orégano
- 1/2 cebola

Passo - 2

Lave e destaque as folhas de rúcula, manjeriço e alface. Lave e corte ao meio os tomates cerejas. Amasse a ricota. Pique a cebola e o alho. Lave e pique grosseiramente os tomates. Lave, retire as extremidades e cor sentido do comprimento. (com o auxílio de uma mandolina ou faca). Pré aqueça o forno a 200 graus.

Passo - 3

em um tacho aqueça o azeite, refogue a metade da cebola e o alho, adicione os tomates, tempere com sal, acrescente as folhas de manjeriço, mexa e deixe a panela tampada até os tomates se desfazerem e virar um molho. Reserve.

Passo - 4

Em outro tacho aqueça o azeite, refogue a outra metade da cebola, adicione a carne, tempere com sal, pimenta e orégano. Quando estiver cozida, desligue o fogo e acrescente e misture a ricota. Reserve.

Passo - 5

Em um refratário, coloque as fatias de abobrinha, como se fossem canelones (tente coloca-las umas próximas as outras para não abrirem) e com uma colher, recheie com a carne com ricota, em seguida jogue o molho e o parmesão por cima. Leve ao forno por 15 minutos.

Passo - 6

Sirva acompanhado da salada.



Penne Integral com Maionese de Bacon e Tomate Cereja

Rende 4 porções

Passo - 1

Separe todos os ingredientes sobre a bancada, para que nada seja esquecido

Ingredientes

- 500g de massa penne integral
- 1 colher de sopa de sal
- 100g de bacon
- 3 ovos
- 1 garrafa de óleo de soja (900ml)
- 1 colher de sopa de salsinha
- 1 colher de sopa de cebolinha
- 3 dentes de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- 100g de tomate cereja

Passo - 2

Pique o bacon em cubinhos, lave e pique a salsinha e a cebolinha, pique o alho, lave e corte em rodela o tomate cereja. Coloque uma panela com 2 litros de água para aquecer e adicione 1 colher de sopa de sal.

Passo - 3

Coloque o macarrão na água para cozinhar dente. Escorra e reserve.

Passo - 4

Em uma frigideira, doure o bacon. Reserve o bacon e o óleo dele.

Passo - 5

Adicione a massa e o óleo, eite, doure o alho e acrescente a massa, misture bem e desligue.

Passo - 6

Bata os ovos no mix , e vá adicionando o bacon, 1 dente de alho picado e a salsinha, bata e reserve. Adicione o

Passo - 7

Adicione a maionese na massa, misture bem, adicione a cebolinha e o tomate cereja. Sirva.

Quer receber receitas como essas todo dia?

Refeições simples, saudáveis, rápidas e saborosas. Imagine ter todo dia uma sugestão de receita que se encaixe em todas essas características, sem ter que perder tempo com pesquisa. Você pode!

Conheça o Cardápio Inteligente!

Essa é a solução ideal para adiantar a sua vida na cozinha e tornar esse hábito mais prático e econômico.

Com ele, você recebe toda semana um planejamento alimentar 100% personalizado aos seus gostos e necessidades, com sugestões para lanches, almoço e jantar. Assim, você não perde tempo tentando descobrir o que preparar e mantém o seu cardápio sempre variado.

Falando em tempo, nossa plataforma também te ajuda bastante nesse quesito, afinal todas as nossas receitas são de até 30 minutos apenas. Mas não pense que apenas por serem rápidas que elas não são saudáveis.

Tudo o que vai para o nosso cardápio é escolhido a dedo pelos nossos chefs e nutricionistas. E olha que já são milhares de receitas!

Para facilitar ainda mais, você também pode gerar listas de compras, de acordo com o que decidir preparar. Assim, com um clique, você organiza tudo o que precisar trazer do supermercado, tornando as compras mais rápidas e exatas.

Viu só, como cozinhar fica mais fácil e rápido com o Cardápio Inteligente? E olha que essas são só algumas das funcionalidades. Descubra todos os benefícios que a nossa plataforma pode trazer a sua rotina.

Teste Grátis por 15 Dias

Dúvidas Frequentes

Não sei cozinhar. O produto serve para mim?

R: Sim. O Cardápio também é indicado para os iniciantes na cozinha porque as receitas são muito simples e práticas e contam com um passo a passo bem detalhado para facilitar o seu preparo.



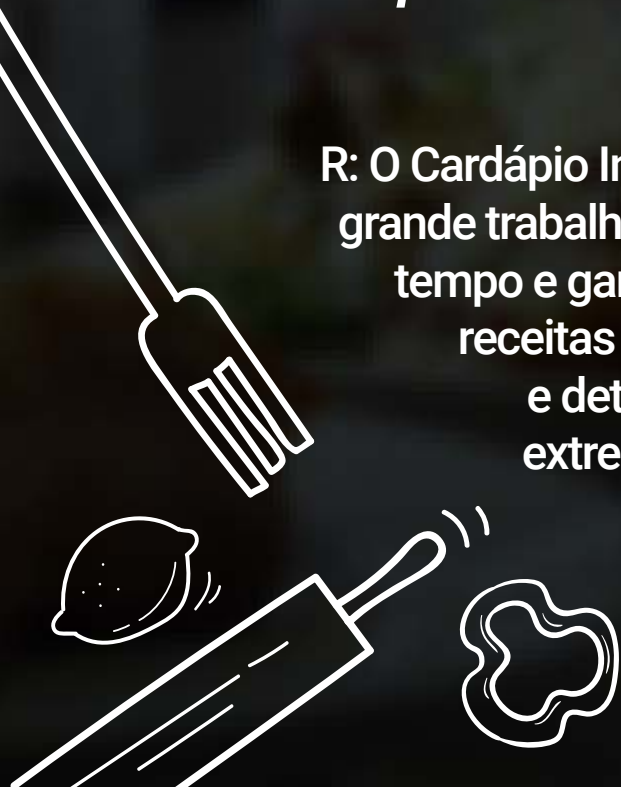
Vou precisar cozinhar todo dia?

R: Você decide. Nós enviamos receitas para todos os dias úteis da semana, mas você pode optar por fazer quantas quiser. Por exemplo, muitas de nossas receitas rendem 4 porções. Se você mora sozinho, cozinhando apenas duas vezes na semana pode ter até 8 refeições prontas (se não se importar de repetir o prato algumas vezes – o que geralmente não tem problema, porque é tudo muito gostoso) Inclusive, só essas refeições já garantem uma economia suficiente para pagar a assinatura do Cardápio com sobra...



Já tem muitas receitas de graça na internet, por que eu não deveria simplesmente buscar e usar essas receitas?

R: O Cardápio Inteligente oferece um conteúdo que inclui um grande trabalho prévio de pesquisa e testes para lhe poupar tempo e garantir a melhor experiência possível. Todas as receitas são testadas e tem o passo a passo revisado e detalhado para garantir que funcionam. Além de extremamente prático, nosso Cardápio é montado com receitas especialmente selecionadas e encadeadas para facilitar a preparação e melhorar a utilização dos alimentos,



poupando tempo, evitando desperdícios e reduzindo as sobras. Não é impossível fazer isso por conta própria, mas temos a certeza que o seu esforço e o tempo investido são muito mais valiosos que o custo da nossa assinatura.



Como vou receber o Cardápio Inteligente?

R: Ao se tornar assinante, você terá acesso a Área de Membros Home Chefs. Uma página fechada exclusiva onde publicaremos o conteúdo do Cardápio Inteligente toda semana.

Como faço pra cancelar a assinatura?

R: Você pode cancelar a assinatura do Cardápio Inteligente a qualquer momento que desejar, respeitando o período do plano escolhido. Basta nos enviar a solicitação por email. Após esse cancelamento, você poderá voltar a qualquer momento também, bastando assinar novamente.

Como faço se eu tiver dúvidas de como preparar uma receita?

R: Em nossa Área de Membros teremos um espaço dedicado exclusivamente a solucionar dúvidas e trocar experiências com nossos chefs caseiros. Não só nós, mas qualquer outro assinante também poderá colocar suas dicas e ajudar a melhorar as receitas.



Teste Grátis por 15 Dias



home
chefs®