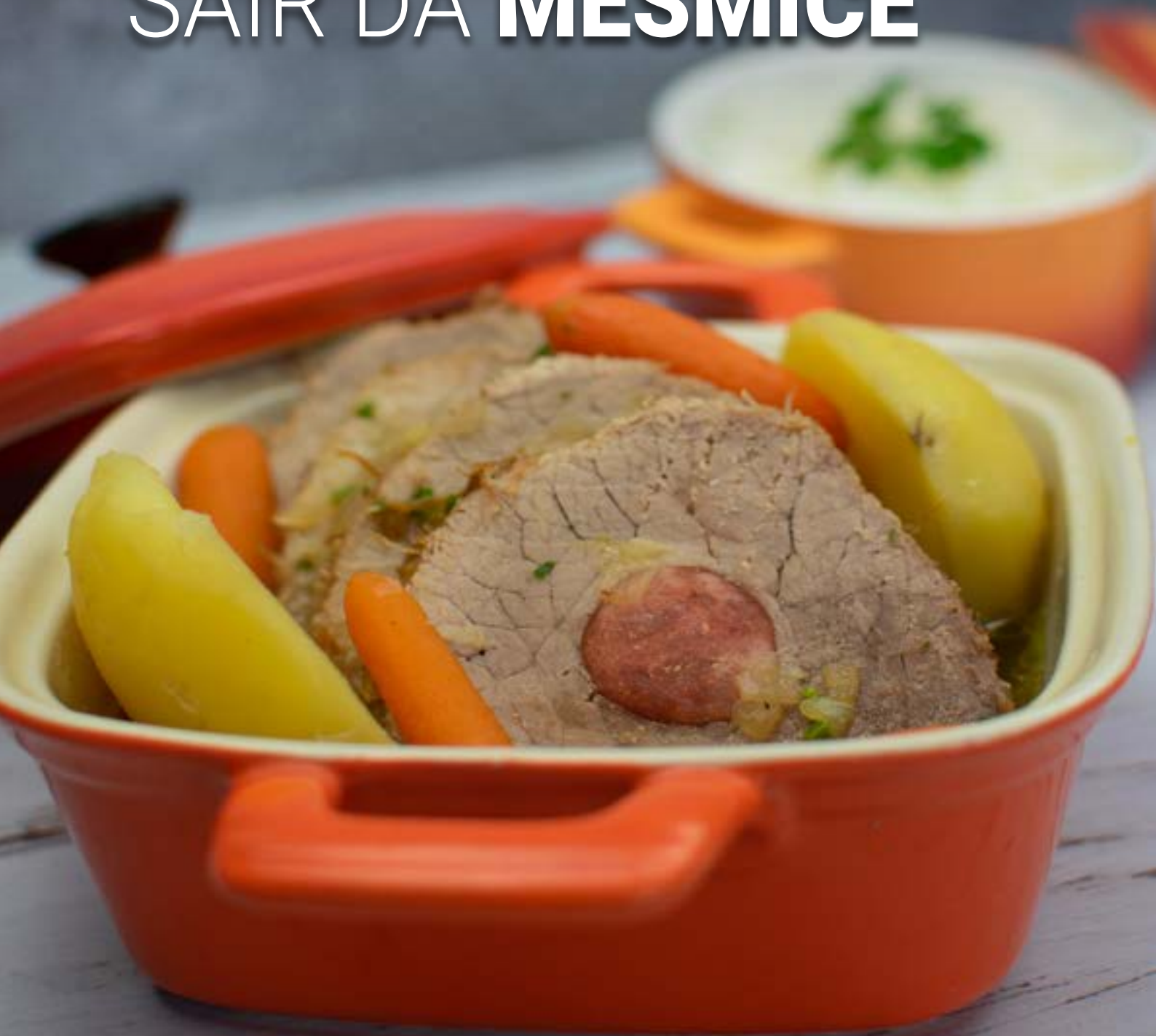
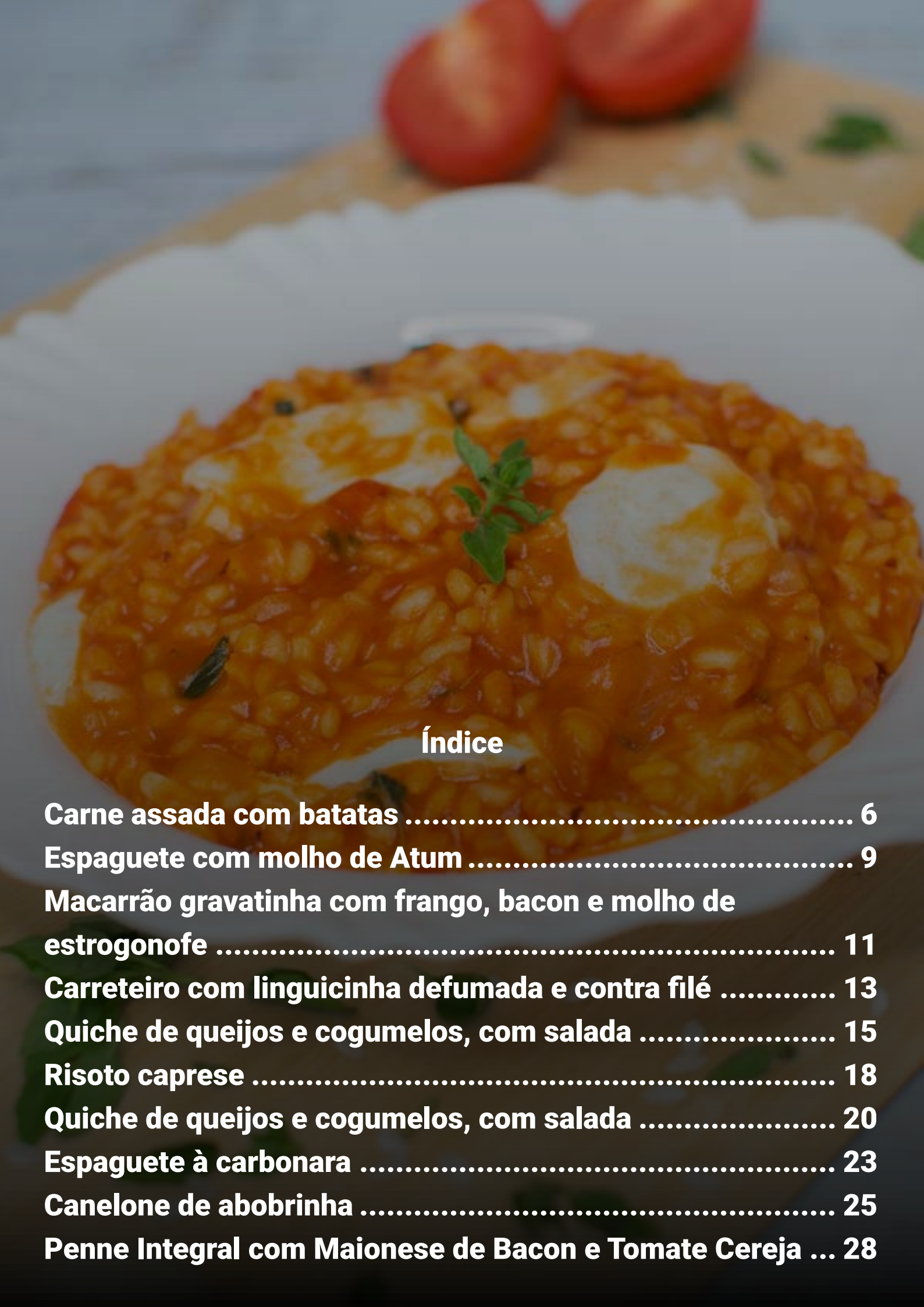


10 RECEITAS **RÁPIDAS** PARA SAIR DA **MESMICE**





Índice

Carne assada com batatas	6
Espaguete com molho de Atum	9
Macarrão gravatinha com frango, bacon e molho de estrogonofe	11
Carreteiro com linguicinha defumada e contra filé	13
Quiche de queijos e cogumelos, com salada	15
Risoto caprese	18
Quiche de queijos e cogumelos, com salada	20
Espaguete à carbonara	23
Canelone de abobrinha	25
Penne Integral com Maionese de Bacon e Tomate Cereja ...	28



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
- 1 linguiça fina defumada
- 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

Com uma faca de lâmina fina e comprida, faça uma incisão no centro da carne, introduzindo até o final, repetindo esse movimento algumas vezes, para alargar a cavidade, o suficiente 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

Em uma panela com um fio de azeite, 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, para que fique selada 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 deve ficar coberta de líquido 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 manjericão. 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 água. E quando estiver al dente, escorra e reserve.

Passo - 4

Em uma panela com um fio de azeite, refogue a cebola, doure o alho, adicione o tomate picado, a passata, o atum, o manjericão, 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, ou até ficar al dente. Escorra 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 fio 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 contra filé
- 150g de linguica fina 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 e em finas fatias 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

Em uma panela com um fio de azeite, 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 muito e ficado grosso). 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 vermelho, adicione um fio de azeite se achar necessário e acrescente a linguiçinha e a carne, e quando tudo estiver douradinho, adicione o arroz e misture bem. Logo em seguida acrescente o molho de tomate e água quente (o suficiente para cobrir 1 dedo acima do arroz). Deixe ir secando, e caso o arroz ainda esteja duro, adicione mais água, repetindo esse processo até ficar cozido.

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

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

Salada:

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

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, até ficar com a consistência um pouco esfarelenta, mas que apertando fica bem uniforme.

Passo - 4

Em uma panela com um fio de azeite, 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 outra panela com um fio de azeite, refogue o restante da cebola, adicione o cogumelo, acerte o sal e a pimenta. Reserve.

Passo - 6

Bata o molho de tomate com a ricota no liquidificador. Coloque em algum recipiente e misture com os ovos, o cogumelo e o gorgonzola, até ficar um recheio uniforme.

Passo - 7

Em formas pequenas ou um tabuleiro pequeno, aperte a massa no fundo e nas laterais, e não deixe que fique muito grossa, 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

Em uma panela com um fio de azeite, refogue a cebola e o alho. 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 fique cozido.

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.



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

- 5 batatas inglesas médias
- 1 colher de sopa rasa de sal
- 1 colher de chá de pimenta do reino
- 400g de filé mignon
- 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 facilmente, ficando úmida e melhor para formar os bolinhos na hora de fritar). Lave e pique a salsinha; corte o filé mignon em pequenas tiras; Limpe as sujidades dos cogumelos e corte em fatias finas; Pique a cebola. Reserve.

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 resíduos que ficaram 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 a massa fique cozida e ao dente. Retire a massa e reserve no escorredor.

Passo - 4

em uma frigideira com um fio de azeite, 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, até ficar em consistência de molho ou creme.

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

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

Salada:

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

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 corte em fatias finas as abobrinhas, no sentido do comprimento. (com o auxílio de uma mandolina ou faca). Pré aqueça o forno a 200 graus.

Passo - 3

Em uma panela com um fio de 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 outra panela com um fio de 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, até que fique al dente. Escorra e reserve.

Passo - 4

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

Passo - 5

Em uma panela com um fio de azeite, doure o alho e acrescente a massa, misture bem e desligue.

Passo - 6

Bata os ovos no mixer ou liquidificador, e vá adicionando o óleo até a maionese ficar consistente, mais grossa. Adicione o bacon, 1 dente de alho picado e a salsinha, bata e reserve.

Passo - 7

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

O que é o Cardápio Inteligente?

O **Cardápio Inteligente** é um método de organização da sua rotina alimentar, que faz com que cozinhar se torne mais simples e prático.

Com ele, você tem acesso a **planos alimentares semanais**, elaborados com a **consultoria de Especialistas** e alinhados ao seu perfil de alimentação, seja prático, light, vegetariano, vegano ou gluten-free.

Todas as receitas do nosso cardápio possuem **tempo de preparo de 30 minutos** e passo a passo super detalhado, para que qualquer um possa cozinhar.

Ao se tornar um assinante, você tem acesso a um novo cardápio toda semana, que inclui:

- **5 receitas inéditas**, pensadas para otimizar a utilização dos alimentos e reduzir sobras;
- **Lista de compras completa**, para ganhar tempo e ir ao mercado apenas uma vez, de forma organizada;
- **Receita bônus especial no final de semana**, para impressionar os amigos.
- **Acesso direto ao Chef e Nutricionista**, para tirar qualquer dúvida.

Se você quer cozinhar de forma mais rápida, variada e saudável, então o Cardápio Inteligente pode te ajudar.



home
chefs®