



3 *receitas incríveis
(e fáceis) para
preparar em
menos de
30 minutos*



Bora Cozinhar?

Falta de tempo, muito trabalho, rotina corrida...

Essas eram as minhas desculpas pra não cozinhar na maior parte dos dias da semana. Com isso, deixava de fazer aquele jantarzinho especial pra minha mulher, comer melhor e curtir essa experiência tão legal que é cozinhar.

Mas isso é passado pra mim e saiba que hoje isso vai mudar pra você também. Afinal, quem não tem pelo menos 30 minutos pra fazer uma receita deliciosa? Mas tem que colocar a mão na massa e fazer mesmo. Não deixe pra depois, faça HOJE e eu garanto que você não vai se arrepender.

Essas três receitas que selecionamos são fáceis e diversificadas e fazem parte de cardápios diferentes.

No **Home Chefs** nós temos um jeito particular de descrever as receitas. Pensamos no modo de preparo como um processo e acho que assim fica muito mais fácil cozinhar e acertar a receita, mesmo que você seja um iniciante na cozinha.



Então, bora cozinhar?



Torta de Brócolis ou Calabresa

Rendimento: 4 porções

Essa receita é um verdadeiro coringa. Bem simples, fácil de fazer e com essa base de massa você pode preparar a torta com o sabor que quiser. Hoje vou te indicar duas opções: brócolis ou calabresa.

Passo 1: Separe os ingredientes e coloque na bancada pra não esquecer nada.

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de óleo
- 2 xícaras de leite
- 2 colheres de sopa de fermento em pó
- 3 ovos
- Um ramo de brócolis ou uma linguiça calabresa
- 200g de mussarela ralada ou picada
- Sal e pimenta do reino
- Sal grosso (somente se for fazer a de brócolis)

Passo 2: Prepare a cobertura da torta. Lave e pique o brócolis em pedaços pequenos, de forma mais grosseira mesmo. Ou, se optou pela calabresa, corte em cubinhos bem pequenos.

Passo 3: Coloque o forno para pré-aquecer em temperatura média-alta (220-240 graus).

Passo 4: No liquidificador, bata primeiro os ingredientes líquidos (óleo, leite e ovos) e depois acrescente os sólidos (farinha e fermento). Acrescente uma colher de chá de sal. Bata tudo até ficar uma mistura homogênea.

Passo 5: Unte a forma ou assadeira. Coloque um colher de óleo e espalhe por toda a forma. Depois coloque uma colher de farinha de trigo e vá girando a forma até a que a farinha tenha coberto toda a superfície, inclusive as bordas. Bata no fundo para soltar o excesso de farinha e descarte.

Passo 6: Espalhe a massa na assadeira, tomando cuidado de deixar apenas um centímetro de altura, aproximadamente a largura de um dedo. A massa tem que ficar fina porque vai crescer no forno. Se sobrar massa, coloque o restante em uma segunda assadeira.

Passo 7: Cubra toda a massa com o brócolis ou a calabresa. Regue com bastante com azeite e tempere com a pimenta. Na cobertura de brócolis, salpique um pouco de sal grosso, sem exagero porque a massa também já levou sal. Se usou calabresa, não precisa do sal grosso. Por cima, espalhe a mussarela ralada.

Passo 8: Leve ao forno pré-aquecido para assar por cerca de 15 a 20 minutos. Para saber se está pronta, verifique se a massa está solta do tabuleiro.

Sua torta ficou linda e te encheu de orgulho? É hora de fazer aquela foto e postar com a #cardapiohomechefs!



Atum ao Forno

Rendimento: 4 porções

Uma das melhores receitas com atum que já comi. Aliás, pela simplicidade e sabor do prato, é uma das melhores receitas no geral. Simplesmente deliciosa. Se você gosta de atum, **PRECISA** fazer!

Rendimento: 4 porções

Passo 1: Separe os ingredientes e coloque na bancada pra não esquecer nada.

3 batatas grandes
2 tomates
1 cebola
1 pimentão verde
2 latas de atum
200 gramas de queijo mussarela ralado
Salsinha picada (Já temos da receita anterior)
Azeite de oliva
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto

Passo 2: Descasque e fatie as batatas em rodela finas.

Passo 3: Coloque as batatas para cozinhar em água com uma colher de sopa de sal. Cozinhe com a panela tampada para acelerar o processo.

Passo 4: Pique os tomates em cubinhos sem semente. Fatie a cebola em rodela finas. Fatie o pimentão em rodela finas, retirando as sementes do meio.

Passo 5: Coloque o forno para pré-aquecer a 220 graus.

Passo 6: Selecione um refratário que possa ir ao forno e unte o fundo com azeite.

Passo 7: Cheque a batata. Se já estiver fervendo há uns três minutos e levemente cozida (não precisa estar muito cozida, porque ainda vai ao forno), escorra a água.

Passo 8: Faça a montagem no refratário em camadas. Comece com as batatas, cebola, pimentão, tomate, atum e mussarela. Regue um pouco de azeite, tempere com o sal, a pimenta e a salsa. Depois repita com uma segunda camada.

Passo 9: Leve ao forno pré-aquecido por 20 minutos.

Está pronto. É só servir!

*Seu atum ao forno ficou lindo e te encheu de orgulho? É hora de fazer aquela foto e postar com a **#cardapiohomechefs**!*



Penne à Parisiense

Rendimento: 6 porções

Passo 1: Antes de separar os ingredientes, já vamos adiantar esse passo. Em uma panela grande, coloque para ferver 5 litros de água com duas colheres de sopa de sal. Mantenha tampada.

Passo 2: Separe os ingredientes e coloque na bancada pra não esquecer nada.

- 500 gramas de macarrão bucatini (furadinho)
- 200g de presunto
- 1 xícara de chá de ervilha congelada
- Pimenta-calabresa em flocos

Molho Branco

- 2 xícaras de chá de leite
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 3 colheres de sopa de maizena
- 1 caixa de creme de leite
- 1 colher de chá de sal

Passo 3: Corte o presunto em pequenos cubos. Reserve.

Passo 4: Vamos preparar o molho branco. Em uma panela, acrescente o leite, a manteiga, a maizena e o sal e vá mexendo em fogo baixo. Quando a manteiga derreter, acrescente a ervilha. Mexa até engrossar. Quando engrossar, acrescente o presunto. Mexa mais um pouco e quando começar a ferver, acrescente o creme de leite e desligue o fogo. Deixe tampado para manter aquecido.

Passo 5: A água já deve estar fervendo. Se estiver, acrescente o macarrão. Tampe a panela novamente por alguns instantes. Quando a água voltar a ferver, pode destampar e mexer eventualmente. Cozinhe por cerca de 10 minutos ou até ficar al dente. Escorra o macarrão.

Passo 6: Devolva o macarrão para a panela e acrescente o molho branco. Misture bem. Polvilhe a pimenta calabresa e sirva em seguida.

Seu penne ficou lindo e te encheu de orgulho? É hora de fazer aquela foto e postar com a #cardapiohomechefs!



Lista de Compras

Ingrediente	Quantidade Total Consolidada	Torta de Brócolis ou Calabresa	Penne a Parisiense	Atum ao Forno
Linguiça Calabresa	1 unidade	1 unidade		
Atum ralado em conserva	2 latas			2 latas
Macarrão Penne	1 Pacote 500g		Pacote 500g	
Ovos	Meia dúzia	3 unidades		
Brócolis	1 ramo	1 ramo		
Cebola	1 unidade			1 unidade
Batatas grandes	3 unidades			3 unidades
Tomate	2 unidades			2 unidades
Pimentão verde	1 unidade			1 unidade
Salsinha	1 ramo			Uma fração
Leite	1 litro	2 xícaras	2 xícaras	
Mussarela ralada	400g	200g		200g
Presunto em cubos	200g		200g	
Ervilha congelada	1 pacote		1 xícara	
Manteiga	1 tablete		3 colheres de sopa	
Creme de leite	1 caixa		1 caixa	
Amido de Milho (Maisena)	1 pacote		3 colheres de sopa	
Farinha de trigo	1 kg	3 xícaras		
Fermento químico em pó	1 pote	2 colheres de sopa		
Sal grosso	1 kg	A gosto		
Pimenta do Reino	1 vidro	A gosto		A gosto
Azeite de Oliva	1 garrafa	A gosto		150ml
Sal	1 kg	A gosto	1 colher de chá	A gosto
Óleo (Soja, Canola ou Girassol)	1 garrafa	1 xícara		
Pimenta calabresa em flocos	1 pacote		A gosto	

Qual é a sua desculpa para não cozinhar hoje?

Você conseguiu responder essa pergunta?

Eu realmente mudei a minha rotina. Hoje preparo receitas incríveis diariamente, como muito melhor e economizo centenas de reais por mês seguindo o método de planejamento que entregamos com o **Cardápio Inteligente Home Chefs**.

Eu sei que ele funciona e é tão simples e fácil que você também vai ser capaz de fazer. Quero que você viva essa experiência. Que você não tenha mais desculpas para não cozinhar hoje.

Então, estou lhe dando uma nova oportunidade. Meu conselho é: assine agora para aproveitar o valor promocional de lançamento com **50% de Desconto** (de R\$ 98 por apenas R\$ 49) e vou te dar acesso imediato a nossa área de membros pra você já conhecer o Cardápio dessa semana. Você nem imagina quanta coisa boa dá pra preparar em menos de meia hora...

A gente se vê na área exclusiva!

**QUERO ASSINAR AGORA E
TRANSFORMAR MINHA ROTINA**

