



## Gastronomia

# Prepare a sua Páscoa

Tem modo diferente de servir bacalhau (bom e barato) incluindo a sobremesa, ovos fáceis e gostosos: para a criançada e os adultos também se fartarem



Retire o arroz do fogo, adicione o queijo, a manteiga e a salsinha. Misture delicadamente até ficar homogêneo e cremoso. Junte as amêndoas e sirva em seguida.

### Risoto de bacalhau com amêndoas

Rende: 6 porções  
Tempo de preparo: 40min

#### Ingredientes

4 xícaras (chá) de água  
2 cubos caldo de legumes Knorr®  
1 colher (sopa) de azeite de oliva  
1 cebola pequena  
2 dentes alho picados  
2 xícaras (chá) de arroz arbóreo  
1 xícara (chá) de vinho branco seco  
150 g de bacalhau dessalgado, cozido e desfiado  
1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado  
1 colher (sopa) de manteiga  
2 colheres (sopa) salsinha picada  
3 colheres (sopa) de amêndoas em lâminas

#### Modo de preparo:

Em uma panela média, ferva a água e dissolva os cubos de caldo de legumes e reserve em fogo baixo. Em uma panela grande, aqueça o azeite em fogo médio, junte a cebola e o alho e refogue até dourar.

Acrescente e o arroz e refogue por mais 1 minuto.

Junte o vinho e bacalhau e refogue até secar o líquido. Acrescente 1 concha grande do caldo dissolvido e cozinhe, mexendo sempre, até começar a secar o líquido. Acrescente 1 concha do caldo reservado, mexendo até secar o líquido. Repita a operação até o arroz ficar macio.



### Cuscuiz Marroquino

Rende: 3 porções  
Tempo de preparo: 40 min

#### Ingredientes:

150g de cuscuiz marroquino seco  
50 ml de Azeite Cardeal Gran Reserva®  
Sal a gosto  
Pimenta síria em pó quanto baste  
100g de passas de uva preta  
500 ml de caldo de vegetais  
1/2 xícara (chá) de salsinha picada  
1/2 xícara (chá) de cebolinha picada

#### Modo de preparo:

Em uma panela, misture o cuscuiz com o azeite. Tempere com o sal e a pimenta. Aqueça e mexa até começar a dourar. Junte as passas e retire do fogo imediatamente.

Aqueça o caldo de vegetais e despeje sobre o cuscuiz, junte a salsinha e a cebolinha e misture cuidadosamente. Espere o cuscuiz absorver o caldo e sirva imediatamente.



### Filé com salsão e cogumelo

Rende: 4 porções  
Tempo de preparo: 25 min

#### Ingredientes:

3 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol  
300 g de filé de frango picado  
1 cebola picada  
5 talos de salsão picados  
200 g de cogumelos em conserva fatiados  
1 pitada de canela em pó  
sal e páprica doce a gosto

#### Modo de fazer:

Aqueça o azeite em uma frigideira funda e junte o frango. Frite, mexendo de vez em quando, por 10 minutos ou até dourar. Acrescente a cebola, o salsão, o cogumelo, a canela, a páprica e o sal. Continue a refogar, salteando a frigideira de vez em quando, por 5 minutos ou até a cebola ficar macia.

Acerte o sal, transfira para um refratário e sirva em seguida.

#### Dica:

a técnica de saltar consiste em sacudir a panela para que os alimentos não grudem no fundo.

### Lasanha verde

Rende: 8 porções  
Tempo de preparo: 50 min

#### Ingredientes:

500 g de massa verde para lasanha, cozida al dente  
300 g de ricota ralada temperada com sal e noz moscada  
100 g de ricota defumada ralada  
1 berinjela com a

#### casca, fatiada

2 abobrinhas italianas fatiadas  
3 colheres (sopa) de azeite  
sal a gosto  
1 copo de requeijão  
200 g de parmesão ralado misturado com 2 colheres (sopa) de farinha de rosca  
Molho de tomate:  
3 colheres (sopa) de azeite  
1 dente de alho  
1/2 xícara (chá) de cebola cortada em cubinhos  
2 latas de tomate pelado triturado  
1 folha de louro  
sal e pimenta-do-reino recém moída  
6 colheres (sopa) de manjerição picado  
2 colheres (sopa) de salsinha picada

#### Molho branco:

3 colheres (sopa) de manteiga  
2 colheres (sopa) de farinha de trigo  
1 litro de leite  
noz moscada ralada, sal e

pimenta do reino branca a gosto

#### Modo de fazer:

Aqueça o azeite em uma frigideira e grelhe as fatias de abobrinha e berinjelas, tempere com sal e reserve. Misture as ricotas e reserve.

#### Molho de tomate:

Em uma frigideira coloque o azeite, o alho, a cebola e refogue. Junte o tomate, acrescente sal a gosto e ferva por 15 minutos. Junte os ingredientes restantes e ferva por mais 5 minutos. Reserve.

#### Molho branco:

Bata todos os ingredientes do molho branco no liquidificador e leve ao fogo para cozinhar mexendo sempre para não formar grumos.

#### Montagem:

Em um refratário disponha: uma camada de fatias de berinjela, uma porção de ricota, uma camada de massa de lasanha, uma porção do molho de tomates, uma camada de fatias de berinjela, uma camada de requeijão, uma camada de massa de lasanha, restante do molho branco e queijo ralado. Leve ao forno preaquecido, por aproximadamente 20 minutos. Retire do forno e deixe descansar 5 minutos e sirva.



### Ovinhos recheados

Material necessário:

4 moldes de ovo de 35 g

#### Ovo:

400 g Cobertura de Chocolate Meio Amargo Garoto® temperada  
Ganache de Menta:  
200 g Cobertura de Chocolate Branco Garoto® picada  
1/4 xícara (chá) de creme de leite fresco (50 ml)

#### Modo de preparo:

Ganache de Menta:

Derreta a cobertura de chocolate branco com o creme de leite e em banho-maria (com o fogo desligado) ou microondas, em potência média, por cerca de 3 minutos, mexendo na metade do tempo. Acrescente o licor de menta misturando bem e reserve.

#### Modele os ovos:

Preencha completamente os moldes com o chocolate temperado. Vire-o em seguida sobre um recipiente fundo para escorrer o excesso. Leve à geladeira por 5 minutos. Coloque uma porção de ganache de menta em cada ovinho e cubra o molde com a cobertura restante, tirando o excesso com uma espátula.

Leve à geladeira até endurecer (cerca de 20 minutos). Para identificar o momento de

retirar o ovo da geladeira, observe se o molde está "opaco". Aqueça uma placa metálica sobre a chama do fogão, apague o fogo e coloque rapidamente as metades do ovo sobre ela, espere derreter levemente e grude as duas metades. Embale.

#### Variações:

Você também pode fazer recheios de beijinho, brigadeiro, cobrir alguns ovos com coco ralado e moldar com o chocolate branco. Quanto mais variado, melhor.



### Ovo colorido

Material Necessários:

1 cortador de alumínio no formato de estrela

1 assadeira ou placa de alumínio  
1 papel-manteiga  
1 pincel culinário  
2 moldes para ovo de 1 kg  
1 celofane transparente  
1 fita

#### Ovo:

1 kg de Cobertura de Chocolate Branco Garoto® temperada  
260 g de granulado colorido

Modo de preparo: Com cerca de 1/2 xícara (chá) do chocolate branco temperado faça o suporte do ovo em formato de estrela, utilizando um cortador para biscoito de cerca de 10 cm (de uma ponta a outra).

Reserve cerca de 1/2 xícara (chá) do chocolate temperado para finalizar o ovo e preencha as metades dos moldes com o restante. Gire e espalhe a cobertura em uma camada uniforme por toda a superfície dos moldes, formando as duas metades das cascas do ovo. Leve à geladeira para secar até que a superfície do molde esteja opaca.

Depois de desmoldar, com a ajuda de um pincel passe o chocolate restante nas cascas, formando uma faixa grossa, e então salpique o granulado colorido antes que o chocolate seque.

#### Montagem:

Aqueça levemente uma assadeira ou placa de alumínio, coloque as metades do ovo com as bordas para baixo rapidamente para que o chocolate comece a derreter. Una as metades até que fiquem bem coladas, evitando apoiar os dedos no granulado. Coloque um pouco de chocolate branco sobre o suporte de chocolate em formato de estrela e apoie a base do ovo, segurando até secar. Embale com celofane.

### Ovo estrela

Material Necessários:

2 moldes de 500 g  
2 folhas de papel manteiga

#### Ovo:

500 g Cobertura De Chocolate Meio Amargo Garoto® temperada  
20 g Cobertura De Chocolate Branco Garoto® temperada



2 unidades de damasco seco picado (40 g)

#### Modo de preparo:

#### Montagem do Ovo:

Faça um desenho de uma estrela em um papel manteiga e cole na parte externa de um dos moldes.

Faça um cone com o outro papel manteiga, preencha-o com o chocolate branco temperado e desenhe a borda da estrela, deixando um espaço vazio no meio.

Pique os damascos e coloque-os no centro da estrela. Ainda com o chocolate branco, faça riscos em cima dos damascos picados para que eles fiquem "presos" no molde.

Distribua metade do chocolate meio amargo temperado no molde com a estrela e a outra metade no molde que não foi decorado. Gire-os até cobrir toda a superfície. Leve à geladeira por alguns minutos e torne a girar. Repita este processo até que o chocolate tenha aderido completamente aos moldes. Raspe as bordas com uma espátula para eliminar os excessos e formar bordas mais grossas. Volte à geladeira até que o chocolate fique firme (cerca de 5 minutos). Vire-os com a cavidade para baixo até que fiquem opacos, indicando que o ovo pode ser desmoldado (cerca de 20 minutos).

Aqueça uma placa metálica sobre a chama do fogão, apague o fogo e coloque rapidamente as metades do ovo sobre ela, espere derreter levemente e grude as duas metades. Embale.

### Ovo mesclado

Material necessário:

2 moldes de ovo de 500g  
1 cortador em formato de triângulo  
1 placa de alumínio  
1 papel celofane

#### Ovo:

250 g de Cobertura de Chocolates Branco Garoto® temperada  
250 g de Cobertura de Chocolate Meio Amargo Garoto® temperada  
250 g de Cobertura de Chocolate ao Leite temperada

#### Modo de preparo:

Com uma colher de chá, coloque pingos de chocolate temperado por toda a superfície do molde, alternando as coberturas, e com a ajuda de um palito, "misture" as coberturas para obter o efeito mesclado. Leve à geladeira para secar por cerca de 20 minutos ou até que os moldes fiquem opacos. Para fechar o ovo, use uma placa aquecida para unir as metades.



### Ovo rendado

Material necessário:

2 moldes para ovo de 500 g  
1 Papel-manteiga

#### Ovo:

150 g de Cobertura de Chocolate Branco Garoto® temperada  
150 g de Cobertura de Chocolate Meio Amargo Garoto® temperada

#### Modo de preparo:

Faça 2 cones de papel-manteiga e coloque, em cada um, as coberturas de chocolate temperadas – branco e meio amargo.

Forre delicadamente todo o molde, fazendo arabescos por toda a superfície, alternando as coberturas.

Para reforçar a estrutura do ovo, faça uma borda com o chocolate meio amargo. Leve à geladeira para secar por aproximadamente 20 minutos.

Para fechar o ovo, use uma placa aquecida com uma fina camada de chocolate temperado.



**FRUTOS DA NATUREZA**  
VERDURAS E LEGUMES | ALIMENTOS INTEGRAIS

**PRODUTOS ORGÂNICOS**  
**PRODUTOS SEM GLÚTEN**

(14) 3011-2086  
Frutos da Natureza  
www.frutosdanatureza.com.br