

## \* Tourtière (torta de carne canadense)



### Ingredientes

- 2 discos de massa para torta (podendo usar massa folhada ou podre)
- 400 g de carne moída (bovina ou suína)
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 120 ml de água ou caldo de carne
- Pitadas de cravo-da-índia em pó, canela e sálvia seca
- 1 gema de ovo para pincelar

### Modo de preparo

Refogue a cebola e o alho, adicione a carne moída e cozinhe até dourar. Acrescente os temperos e a água. Deixe ferver e cozinhe em fogo baixo até o líquido secar. Deixe esfriar. Forre uma forma com um disco de massa, adicione o recheio de carne e cubra com o outro disco de massa. Pincele com a gema de ovo e faça pequenos cortes em cima para o vapor sair. Asse no forno a 180°C por cerca de 40 a 50 minutos, até a massa dourar.

## \* Beaver Tail



### Ingredientes

- 5 colheres (chá) de fermento seco ativo
- 1 xícara de leite morno
- 1/2 xícara de água morna
- 1/3 xícara de açúcar
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- 1/3 de xícara de óleo vegetal
- 5 xícaras de farinha de trigo integral
- 1 litro de óleo vegetal para fritar
- 3 ovos batidos
- 1,5 colher (chá) de sal

### Modo de preparo

Em um bowl, misture o fermento com uma pitada de açúcar e água morna. Deixe descansar por 5 minutos ou até o fermento começar a espumar e formar uma camada cremosa. Misture de xícara de açúcar, extrato de baunilha, de xícara de óleo vegetal, leite, sal, ovos e mexa até que o açu-

car dissolva. Adicione metade da farinha de trigo integral e mexa bem para a massa ficar dura. Em seguida, adicione mais farinha. Coloque a massa em uma superfície enfarinhada e amasse-a enquanto joga farinha até não ficar mais pegajosa. Sove por 10 minutos ou até ficar elástico e homogêneo. Manipule a massa em formato de bola e coloque em uma tigela untada e cubra. Deixe descansar por 1 hora ou até dobrar de tamanho. Remova um pedaço da massa, do tamanho de um limão, e abra em formato oval. Aqueça o óleo a 190°C com 10 cm de profundidade. Coloque as massas abertas delicadamente no óleo quente e frite entre 1 a 2 minutos de cada lado ou até dourar. Seque o excesso de óleo com papel-toalha. Para finalizar, coloque a cobertura de sua preferência e delície-se.

## \* Nanaimo Bars (doce em barras)



### Ingredientes

#### Base

- 110 g de manteiga
- 1/4 de xícara de açúcar
- 5 colheres (sopa) de cacau em pó
- 1 ovo batido
- 1 xícara de biscoito triturado (tipo Maizena)
- Meia xícara de coco ralado
- 1/2 xícara de nozes picadas.

#### Recheio

- 1/4 de xícara de manteiga
- 3 colheres (sopa) de leite
- 2 colheres (sopa) de pó para creme de confeitiro (sabor baunilha)
- 2 xícaras de açúcar de confeitiro

### Cobertura

- 120 g de chocolate meio amargo
- 1 colher (sopa) de manteiga

#### Modo de preparo

Base: Derreta manteiga, açúcar e cacau em banho-maria. Misture o ovo e cozinhe até engrossar. Retire do fogo e adicione o biscoito, coco e nozes. Pressione em uma forma quadrada e leve à geladeira. Recheio: Bata todos os ingredientes na batedeira até obter um creme leve e espalhe sobre a base. Deixe gelar novamente. Cobertura: Derreta o chocolate com a manteiga e espalhe por cima do recheio. Leve à geladeira para endurecer antes de cortar em pequenos quadrados.

## \* Macaroni and Cheese (Mac&Cheese)



### Ingredientes

- 200 g de macarrão (tipo caracol, penne ou parafuso)
- 50 g de manteiga
- 50 g de farinha de trigo
- 500 ml de leite integral
- 200 g de queijo tipo Cheddar ralado ou em fatias (prefira o cheddar real para um melhor sabor)
- 100 g de queijo Muçarela ralado (para garantir que o queijo "puxe")
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Noz-moscada a gosto (opcional)
- Bacon frito em cubos para finalizar (opcional)

### Modo de Preparo

Cozinhe o macarrão: Em uma panela com água fervente e sal, cozinhe a massa até ficar al dente (cerca de 2 minutos a menos do que o indicado na embalagem). Escorra e reserve. Faça a base do molho (Roux): Em uma panela grande, derreta a manteiga em fogo médio. Adicione a farinha de trigo e mexa sem parar por cerca de 1 mi-

nuto, até que a mistura comece a desgrudar levemente do fundo e perca o gosto de farinha crua. Adicione o leite: Com um fouet (batedor de arame) e mexendo vigorosamente para não empelotar, adicione o leite aos poucos. Continue mexendo até engrossar e formar um molho branco liso e aveludado. Tempere: Tempere o molho branco com sal, pimenta-do-reino e uma pitada de noz-moscada. Derreta o queijo: Abaixar o fogo ao mínimo. Adicione o queijo Cheddar e a Muçarela aos poucos, mexendo continuamente até que derretam e formem um molho de queijo incrivelmente liso e cremoso. Misture tudo: Despeje o macarrão cozido na panela com o molho de queijo. Mexa bem para que toda a massa fique envolvida pelo creme. Finalize (opcional): Para aquela casquinha de restaurante, transfira a massa para uma travessa, polvilhe um pouco mais de queijo por cima e leve ao forno preaquecido a 180° C por cerca de 10 a 15 minutos até gratinar.