

Alda de Azevedo

“ ((())) ”

COZINHEIRA IDEAL



SALDOS-1961

F5, w

Cozinha Ideal

Cozinha Ideal

1937
COMPANHIA BRASILEIRA DE MÓVEIS
SÃO PAULO

Alda de Azevedo

Cozinheira Ideal

2550 RECEITAS PRÁTICAS

365 Almoços — 365 Jantares

Receitas usadas e experimentadas pela autora

11.^a Edição Ilustrada,
melhorada e aumentada

LIVRARIA CIVILIZAÇÃO — EDITORA

Rua Alberto Aires de Gouveia, 27

PORTO

1959

COMPANHIA EDITORA DO MINHO

BARCELOS

Cozinheira Ideal

2550 RECEITAS PRÁTICAS
365 Almoços — 365 Jantares
Receitas usadas e experimentadas por muitos

Mr. Edição Ilustrada
michonada e remendada

LIVRARIA CIVILIZADA — LITOGRAFIA
Rua Alvaro de Gouveia, 21
RIO DE JANEIRO
F O T O

ÀS LEITORAS

Depois de ter experimentado milhares de receitas de cozinha e delas ter tirado as melhores conclusões, pelos aperfeiçoamentos introduzidos durante 30 anos de experiência, não resisti à tentação de as coleccionar e de as publicar.

Seria demasiado egoísmo da minha parte conhecer tantos segredos de culinária, muitos até hoje quase ignorados, e deixar de os dar à publicidade.

Não basta saber cozinhar, é indispensável conhecer todos os segredos da química culinária.

Não quis apresentar as minhas receitas como os vários autores as têm apresentado: quis, com elas, organizar uma ementa para cada dia, sempre diferente, de maneira que a dona de casa, não só depara já com a refeição diária organizada, como ainda com a maneira de encontrar facilmente, nos mercados, os alimentos a cozinhar.

Eis, pois, queridas leitoras, o livro:

COZINHEIRA IDEAL

que vos apresenta a vossa

ALDA DE AZEVEDO

Porque são cozinhados os alimentos

É preciso escolher bem os alimentos

Comer muito, não é comer bem. O valor nutritivo dos alimentos é calculado pelo número de calorias que cada um contém.

A *Caloria* é a unidade de energia nutritiva. O homem necessita de 2.500 a 3.000 calorias diárias, conforme a energia e o esforço que dispense.

Além das calorias precisas, a conservação dos tecidos exige determinadas doses de albumina. Em face disto, dou abaixo os principais alimentos ricos em calorias e albuminas.

CALORIAS		Por cada 100 grs.	ALBUMINÓIDES	Por cada 100 grs.
[redacted]		70	[redacted]	3,3
[redacted]		250	[redacted]	10,5
[redacted]		350	[redacted]	15
[redacted]		360	[redacted]	29
[redacted]			[redacted]	
[redacted]	de [redacted] cozida	100	[redacted] de [redacted], cozida	15
» » »	assada	300	» » » assada	20
» » [redacted]		200	» » [redacted]	16
» » [redacted]		300	» » [redacted]	25
» » [redacted]		200	» » [redacted]	20
» » [redacted]		100	» » [redacted]	16
[redacted]		100	Peixe	12
Vegetais			Vegetais	
Pão de trigo		250	Pão de trigo	7
» » mistura		350	» » mistura	12
Batatas		90	Batatas	2
Frutas secas		65	Arroz	5
[redacted]		150	Frutas secas	2
[redacted]			[redacted]	12

Porque são cozinhados os alimentos

1.º — Cozinham-se os alimentos, para separar as fibras e as células, facilitando, assim, a mastigação e a digestão. Desta maneira, podemos dizer que a digestão começa na cozinha.

2.º — Para produzir determinadas transformações químicas. Assim: o amido transforma-se em dextrina; a gelatina forma-se do tecido correctivo da carne, etc.

3.º — Para destruir os micróbios que os alimentos e vegetais possam conter e para evitar as putrefacções. As *triquinas* do leite doente só podem ser mortas quando a leiteira é profundamente cozinhada.

4.º — Para tornar a comida mais agradável à vista e ao paladar. O melhorado sabor da comida preparada, por exemplo, produz grande apetite e, assim, facilita muito a digestão. Nas páginas seguintes encontram-se as mil e uma maneiras de cozinhar os alimentos.

Tempo que dura a digestão dos alimentos mais usados na alimentação

	Horas		Horas	Frutas	Horas
cozida	4		3	Maçãs	2 1/2
assada	3 1/2	assado	3 1/2	Cerejas	2
.	4	4	Figos	3
.	3	3 1/2	Melão	3
.	2 1/2	4	Nozes	3
.	3	4	Laranjas	2 1/2
cozido	4	3 1/2	Uvas	3
assado	4 1/2			Melancia	3
.	4	Legumes		Peras	2 1/2
.	3 1/2	Couve-flor	2	Pêssegos	3 1/2
e s		Pepinos	5		
.	3 1/2	Cebolas	2	Vários	
.	4	Nabos	3 1/2	3
.	4	Batatas cozidas	2 1/2	Macarrão	3
.	4 1/2	Batatas assadas	2 1/2 cru	1 1/2
.	4 1/2	Rábanos	3 fervido	2
.	3 1/2	Tomates	2 cozidos	3
.	1	Couve lombarda	2 1/2 cozinhados	2 1/2
.	2	Espargos	3	Pão	3

Alguns termos de cozinha, muito usados na organização dos cozinhados

Abeberar — Cobrir ligeiramente de água, caldo ou outros líquidos os alimentos.

Adubo — É o tempero das comidas, com a parte gordurosa — azeite, manteiga ou margarina.

Albardar — É o acto de envolver os alimentos, em farinha ou amido.

Amanhar — É o acto de preparar o alimento tirando-lhe as cascas, as sementes, as pedúnculos e as nervuras, lavando-o e cortando-o em formatos mais ou menos pequenos, e temperando-os com sal.

Banho-maria — Água fervente, onde se metem as vasilhas com os alimentos, para serem cozidos, sem estarem directamente em contacto com o lume.

Branquear — É o acto de deitar água fervente sobre os legumes, antes de os pôr a cozinhar, ao lume.

Castelo — Claras de ovos batidas forte mente, ficando com muita consistência e em forma elevada.

Cheiros — Ervas que dão aos alimentos paladar agradável, tais como: salsa, hortelã, coentros, pimpinela, segurelha, etc.

Decantar — Separar um líquido limpo das impurezas que se encontram no fim da vasilha.

Desossar — Tirar os ossos da carne.

Diluir — Acto de dissolver alimentos sólidos num líquido.

Entalar — Ferver ligeiramente os alimentos, em gordura, para evitar que esta fique em putrefacção.

Escalopes — Talhadas finas de carne tenra, cortada às tiras.

Especiarias — São: o cravinho da Índia, a pimenta em pó ou em grão, o colorau, a canela, a hortelã-pimenta, a noz moscada, os cominhos, etc., etc.

Estufar — Cozer os alimentos em vasilhas bem fechadas, para impedir a evaporação dos alimentos durante a fervura.

Estrugido — Veja *Refogado*.

Fermento — Massa de farinha levedada e fermentada, resultante de uma amassadura feita dias antes, que serve para o fabrico de bolos ou de pão.

Grátem — Palavra (*Gratin*) francesa, que significa levar ao forno várias iguarias, deixando-as quase secas. (*Gratinar*).

Lardear — Entremear, nas tiras de para lhes dar, durante a assadura, melhor paladar.

Refogado — É a preparação inicial de muitos cozinhados e, em especial, dos «guisados». É composto com a base de azeite ou a, ou ainda, banha de , a que se juntam cebolas muito cortadas em pequeninos pedaços, sal, pimenta moída ou em grão, salsa picada, louro, vinagre — deixando estufar bem tudo em conjunto. Quando já se encontram fervidos, convém passar esta reunião de produtos combinados por um passador ou pe-neiro. Há quem não os coe, mas a apresentação das comidas ressen-te-se. Quem não goste de cebola ou esta lhe faça mal — pode substituí-la por cenoura finamente picada.

Saltear — Frigir em lume forte, em caçarola com cabo, de forma que se vão agitando as para que estas se não queimem.

Aproveitamento das sobras

Os restos do pão podem levar-se ao forno, a torrar, e ralar-se para croquetes, para fritos e para pudins.

Com as cascas de laranja e tangerina fazem-se excelentes licores estomacais, bastando metê-las em álcool a 90 graus, durante 30 dias.

Com cascas de melão, bem limpas e cortadas aos pequenos quadrados, branqueadas, escorridas e conservadas em vinagre perfumado com estragão, pimenta em grão e umas cebolinhas, obtém-se um magnífico desenojoativo para acompanhamento dos pratos de

Com as sobras dos vinhos faz-se um excelente vinagre.

Quando se tem convidados

Os donos da casa ocupavam, antigamente, as cabeceiras da mesa; hoje, porém, ocupam os lados centrais desta, dando os lugares da direita e da esquerda às pessoas de maior representação social.

O dono da casa dá a direita e a esquerda às duas senhoras de maior respeitabilidade e a dona da casa aos cavalheiros.

Nas refeições de maior cerimónia, é de uso escrever-se um cartão com o nome de cada convidado, cartão este que será colocado no lugar competente.

Os convites serão feitos, ou verbalmente ou pelo telefone (para as pessoas íntimas); por meio de carta, com antecedência de 12 a 15 dias (para pessoas de maior cerimónia).

É de extrema importância a mais estrita limpeza, não só no vestuário, como em todo o aspecto geral dos criados e criadas que servem à mesa; mãos escrupulosamente lavadas, unhas cortadas e limpas, dentes bem lavados, cabelos escovados e penteados com simplicidade.

As criadas usarão vestido preto, de corte simples, gola, punhos e avental brancos.

Os criados servirão de farda ou casaca, gravata e luvas brancas.

Começar-se-á o serviço pela senhora colocada à direita do dono da casa; em seguida, a que está à esquerda e assim por diante. Só no fim de todos os convivas servidos é que se servirão os donos da casa.

Para refeições de maior cerimonial, deverá haver um criado para cada grupo de 10 a 12 pessoas, tendo também um ajudante para o serviço de legumes, molhos, acompanhamentos, etc.

Para estas refeições é de uso ser o serviço só por criados; no entanto, pode-se substituir por criadas.

A dona da casa nunca deve intervir durante o serviço, o que faz mau efeito.

Quando os convidados entrarem, já a sopa deve estar na mesa. Finda a sopa, o criado virá tirar os pratos, conservando o que está por baixo se o prato a seguir for frio, ou substituí-lo-á se for quente, por outro aquecido. O convidado nunca deve ficar sem prato. A mudança dos pratos, far-se-á pela esquerda dos convidados e a colocação dos pratos limpos, pela direita.

As saladas são servidas com garfo e colher, na tesoura própria; os espargos, com pinças próprias, e, não havendo estas, cortar-se-ão as cabeças e as partes tenras com o garfo e com este se comem, no estrangeiro; entre nós, é com os dedos. As ostras são servidas com tridente, mas não havendo, tira-se a ostra da casca com o garfo. Para o peixe há talhares próprios.

Os vinhos servem-se: com o peixe, vinhos brancos; com os assados, vinhos tintos; com os doces, licores ou vinhos espumantes.

O champanhe serve-se gelado. A dona da casa procurará conhecer os gostos de cada convidado, informando-se das suas preferências e se estão submetidos a algum regime especial.

A conversação deverá recair sobre o tema de viagens, literatura, arte e teatro, evitando sempre que recaia sobre política ou religião, salvo se todos professarem iguais maneiras de ver.

Põe-se a caçarolo ao lume, com [redacted], e só quando esta estiver a ferver é que se deita a peça de [redacted] para assar, virando-se até ficar igualmente assada. Deixa-se, então, a caçarola em lume brando a acabar de cozer a [redacted].

O assado na grelha deve fazer-se com carvão de sobro, completamente ardido e sem fumo.

Nunca deitar sal antes de grelhar.

Em qualquer espécie de assado, a peça de [redacted] deve ser várias vezes virada.

Molho de assado — O assado deve sempre fazer-se a seco, só com [redacted] ou qualquer outra gordura.

Logo que esteja pronto, tira-se da assadeira, desengordura-se o molho e põe-se este a ferver até evaporar e ficar apenas um resíduo gelatinoso. É sobre esta gelatina que se deita água ou caldo, a dissolvê-la, ficando o molho pronto.

Tratando-se de [redacted] ou [redacted] não se desengordura completamente o molho.

Estufados

Os estufados fazem-se sempre em caçarola tapada e servem-se com o próprio molho, que se pode engrossar com farinha de trigo, fécula de batata ou maisena. Também se pode juntar [redacted] de [redacted], mas tendo o cuidado de não a deixar coagular, o que acontece se for feito em lume muito forte.

Fritos

Só a substância que contém amido se prestam à fritura e, por essa razão, se envolvem em pão ralado as substâncias que se queiram fritar e não têm amido.

Seja qual for o produto que se queira fritar, devemos cortá-lo em bocados pequenos, para que fiquem cozidos por dentro. Devem estar bem secos e deitarem-se na gordura só quando esta estiver muito quente, o que se conhece pelo fumo que começa a deitar.

A melhor de todas as gorduras para fritar é o azeite e, a seguir, a [redacted] de [redacted].

A [redacted] de [redacted] só se deve usar em frituras muito rápidas, tais como [redacted], etc.

Quando se queira aproveitar as gorduras já servidas, devem passar-se estas, a-fim de se lhes tirarem os resíduos.

Conselhos vários

Para cozer bem o grão e em pouco tempo (cerca de um quarto de hora) não se põe sal na água e deita-se nesta uma colher bem cheia de azeite. Deita-se água suficiente e só se destapa passada uma hora para ver se o grão está cozido, o que sempre acontece se o grão for de boa qualidade.

Para cozer ervilhas: Deita-se uma colher de açúcar por 3 dls. de água.

Para se cozer bem o feijão: Deita-se em pouca água sem sal e, depois de estar a ferver, acrescenta-se, de vez em quando, água fria, até completa cozedura.

Maneira de cozer os legumes: Estes, para ficarem gostosos e conservarem as suas qualidades nutritivas, devem cozer-se a vapor.

Maneira de cozer a massa: Para que esta fique bem cozida e não se pegue ao fundo, deve ser cozida numa caçarola grande e com muita água.

Maneira de cozinhar o arroz: Para que os bagos fiquem bem cozidos, branquinhos e não se peguem, devem deitar-se algumas gotas de limão na água da fervura e não se deve mexer senão quando se põe ao lume.

Maneira de não se queimar a comida: Vai-se deitando água fria sobre a tampa e assim se evitará este inconveniente. O vapor da água que se forma dentro da caçarola condensa-se ao contacto da tampa arrefecida e cai, como orvalho, sobre a iguaria que não se queimará.

A [redacted] não liga? Deite-lhe uma pitada de sal e umas gotas de vinagre, mexendo sempre, ou então deite numa tigela, uma colher, das de sopa, de água quente e vá deitando, pouco a pouco, a [redacted], mexendo sempre para o mesmo lado.

Conserva-se a [redacted], polvilhando-a com café moído.

Maneira de conhecer se os cogumelos são ou não venenosos: Depois de cozidos, introduz-se-lhes uma colher de prata. Se esta enegrecer, os cogumelos são venenosos, e se não enegrecer, são comestíveis.

Para saber se os [redacted] estão frescos: Metem-se os [redacted] um a um, numa vasilha, com um litro de água e 125 grs. de sal. Os que foram postos no mesmo dia, vão ao fundo; os da véspera, ficam meio suspensos; os que tiverem mais de cinco dias, vêm à superfície. Quanto mais antigos, mais rapidamente flutuam.

Maneira fácil de descascar maçãs e tomates: Deitam-se em água quente, enquanto se vão descascando.

Maneira de cortar o pão mole: Para que o pão se não esfarele e as fatias fiquem direitas, aquece-se bem a faca em água quente.

Maneira de amolecer o pão duro: Molha-se bem o pão em leite ou água e mete-se no forno.

Conservam-se os frutos, colocando-os num quarto pequeno (de maneira a não ficarem uns sobre os outros), onde estará um recipiente com 100 cm³ de água.

Como se tira facilmente um pudim da forma: Envolva-se a forma num pano e vira-se sobre pedra-mármore.

O [redacted] encaroçou? Deite-o numa garrafa e agite-o.

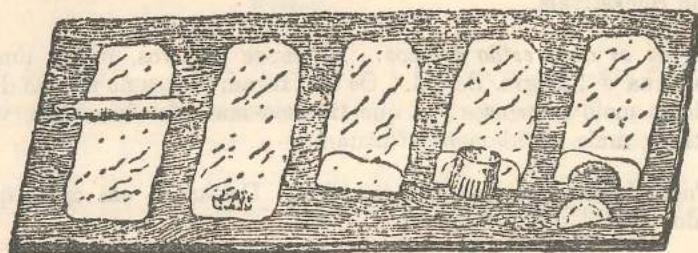
Morangos: Esta fruta deve ser cuidadosamente lavada em muitas águas. Lavados com água e vinho tinto, são muito digestivos. Temperados com algumas gotas de limão e açúcar, ficam com a cor avivada e muito saborosos.

Batatas a vapor: Para se cozerem as batatas, pelo vapor, é necessário ter-se uma marmitta especial, chamada *Steam*, composta de duas partes. Na de cima, cujo fundo é perfurado, põem-se as batatas, temperadas com sal fino, cobrindo-as com um pano. Coloca-se esta parte dentro da outra, que contém uma pequena porção de água. Vê-se uma fumaça forte, onde as batatas são cozidas a vapor. Também se chamam *batatas à inglesa*.

Maneira de cozer a couve-flor: Tiram-se as folhas grandes, deixando as mais pequenas, que, além de serem muito saborosas, não deixam escangalhar a couve quando se coze. Deve lavar-se a couve-flor com muito cuidado, para não ir com terra e para não quebrar os ramos. Depois, põe-se numa caçarola com a água já a ferver, temperada com 6 grs. de sal, por litro de água. Passados 4 minutos, escorre-se e deita-se em água fria. Passa-se por outra água a ferver, mas com 10 grs. de sal por litro de líquido. Escorre-se, sem partir os ramos, e serve-se, sobre guardanapo, numa travessa.

Massas

Massa tenra: Peneiram-se 250 grs. de farinha de trigo, põem-se na pedra-mármore, faz-se uma cova ao meio, deitam-se 125 grs. de e um decilitro de água onde se dissolvem 5 grs. de sal fino. Amassa-se, até ficar com uma consistência nem muito mole nem muito dura. Ficando mole, deita-se mais farinha e, se ficar dura, um pouco mais de água.



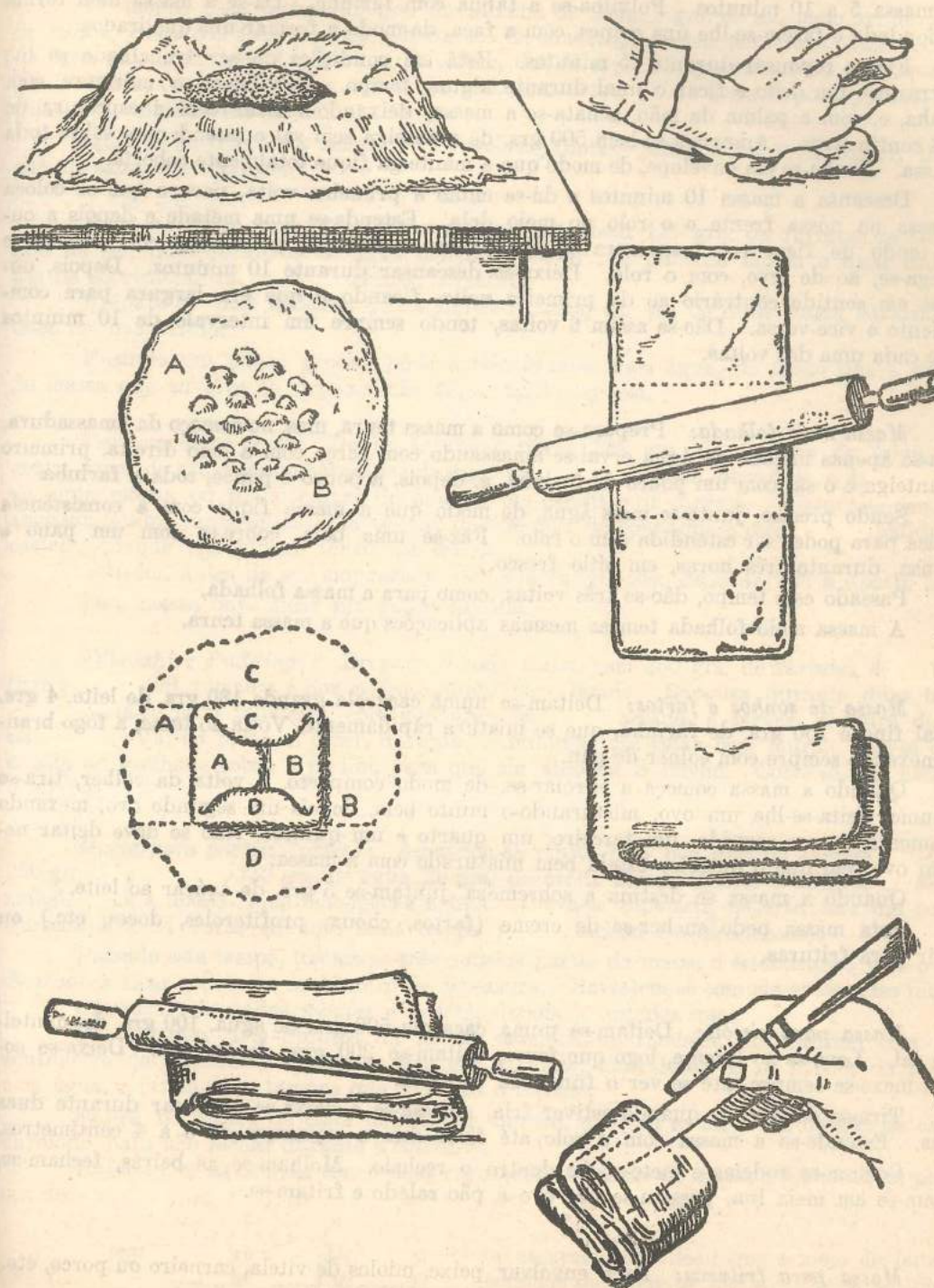
Massa estendida Massa com recheio Recheio coberto Cortando a massa Pastel pronto a frigar

Não se deve amassar muito a massa nem dar-lhe muitas voltas. Por fim, faz-se uma bola coberta com um pano e deixa-se repousar uma ou duas horas. Põe-se, depois, na pedra-mármore e, com o rolo, reduz-se a uma placa de meio centímetro de espessura.

Esta massa aplica-se em pastéis com recheio de ou .

Massa folhada: É da máxima importância seguir à risca todas as indicações que se seguem, sem o que se não conseguirá o levantamento da massa.

Peneiram-se 500 grs. de farinha, sobre uma tábua ou uma placa de mármore, e junta-se em monte no qual se faz uma cavidade ao meio. Deitam-se aí 2,5 a 3 decilitros de água e 10 grs. de sal. Vai-se trazendo a pouco e pouco a farinha e misturando-a com a água. A massa deve ficar mole, de forma a colar-se aos dedos e à tábua ou mármore. Trabalha-se



As diversas fases de trabalhar a massa para folhados

esta massa 5 a 10 minutos. Polvilha-se a tábua com farinha. Dá-se à massa uma forma arredondada e fazem-se-lhe uns golpes, com a faca, de modo a formar uns quadrados.

Fica a repousar durante 25 minutos. Está em condições de ser trabalhada se lhe enterrarmos um dedo e ficar o sinal durante algum tempo. Polvilha-se o mármore com farinha, e, com a palma da mão, achata-se a massa, deixando-a ficar com a espessura de 2 a 3 centímetros. Amassam-se bem 500 grs. de manteiga sem sal e estendem-se sobre toda a massa. Fecha-se em envelope, de modo que a [] fique totalmente coberta.

Descansa a massa 10 minutos e dá-se então a primeira volta, para o que se coloca a massa na nossa frente e o rolo no meio dela. Estende-se uma metade e depois a outra, tendo de ficar com espessura igual. Dobra-se em três, polvilha-se com farinha e carrega-se, ao de leve, com o rolo. Deixa-se descansar durante 10 minutos. Depois, dobra-se em sentido contrário ao da primeira volta, ficando o que era largura para comprimento e vice-versa. Dão-se assim 6 voltas, tendo sempre um intervalo de 10 minutos entre cada uma das voltas.

Massa meio folhada: Prepara-se como a massa tenra, mas, no começo da amassadura, deita-se apenas metade da água e vai-se amassando com força com a mão direita, primeiro a [] e o sal com um pouco de farinha, e, depois, a pouco e pouco, toda a farinha.

Sendo preciso, junta-se mais água, de modo que a massa fique com a consistência precisa para poder ser estendida com o rolo. Faz-se uma bola, cobre-se com um pano e repousa, durante três horas, em sítio fresco.

Passado este tempo, dão-se três voltas, como para a massa folhada.

A massa meio folhada tem as mesmas aplicações que a massa tenra.

Massa de sonhos e fartos: Deitam-se numa caçarola grande 180 grs. de [] 4 grs. de sal fino e 150 grs. de farinha, que se mistura rapidamente. Volta ao lume, a fogo brando, mexendo sempre com colher de pau.

Quando a massa começa a enrolar-se, de modo compacto, à volta da colher, tira-se do lume, deita-se-lhe um [] misturando-o muito bem, depois um segundo [], mexendo novamente, e, em seguida, um terceiro, um quarto e um quinto. Não se deve deitar nenhum [] sem que o anterior esteja bem misturado com a massa.

Quando a massa se destina a sobremesa, juntam-se 5 grs. de açúcar ao [].

Esta massa pode encher-se de [] (fartos, choux, profiteroles, doces, etc.) ou servir para frituras.

Massa para rissóis: Deitam-se numa caçarola 500 grs. de água, 100 grs. de [] e sal. Leva-se ao lume e, logo que ferva, deitam-se 200 grs. de farinha. Deixa-se cozer e mexe-se sempre, até se ver o fundo da caçarola.

Tira-se do lume e, quando estiver fria, amassa-se e deixa-se repousar durante duas horas. Estende-se a massa com o rolo até ficar com a espessura de 3 a 4 centímetros.

Cortam-se rodela e mete-se-lhe dentro o recheio. Molham-se as beiras, fecham-se, cortam-se em meia lua, passam-se por ovo e pão ralado e fritam-se.

Massa para frituras: Para envolver [], [] de [], [] ou [], etc., depois de cozinhados e antes de fritos, faz-se a seguinte massa:

Deitam-se num tacho 125 grs. de farinha de trigo, 5 grs. de sal, meio gr. de pimenta moída, duas colheres, das de sobremesa, de manteiga fresca derretida, dois decilitros de água morna ou leite fervido e uma colher, das de sopa, de aguardente ou conhaque.

Mistura-se tudo, com a colher de pau, sem bater. Uma hora depois, juntam-se-lhe duas [] batidas em castelo.

Quando se fizer esta massa para envolver filetes, junta-se-lhe uma colher, das de chá, de salsa muito picada.

Para envolver vegetais: Misturam-se muito bem 125 grs. de farinha de trigo, 5 grs. de sal, dois decilitros de água morna, meio gr. de pimenta moída e duas colheres, das de sobremesa, de [] fresca, derretida.

Prepara-se como a massa acima indicada, mas, em vez de duas claras batidas, junta-se um ovo batido.

Ficando um pouco grossa, pode acrescentar-se mais água, de modo que a camada de massa que envolve os vegetais não fique muito espessa.

Para envolver fruta: Deitam-se numa tigela 125 grs. de farinha de trigo, uma gema, 2 grs. de sal, duas colheres, das de sopa, de [] fresca, derretida, e dois decilitros de água morna ou um decilitro de água e um decilitro de cerveja. Mistura-se bem, sem amassar muito, junta-se-lhe uma colher, das de chá, de conhaque e duas [] batidas em castelo, quando nos formos servir da massa.

Convém, antes de ser empregada, deixá-la em repouso durante três a quatro horas.

Esta massa deve ficar um pouco líquida.

«Yorkshire Pudding»: Prepara-se uma massa com 250 grs. de farinha, 4 [], um litro de [], sal, pimenta e noz moscada, tudo bem ligado. Repousa durante duas horas. Deita-se num tabuleiro, com gordura de [] assada, a ferver, gordura de [] ou []. Vai ao forno, a cozer, durante 25 minutos, até estar bem loura. Põe-se carne assada ou grelhada sobre o pudim, para que ele absorva o molho. Corta-se em losangos e serve-se.

Massa para pastéis (patês): Amassam-se muito bem 600 grs. de farinha de trigo, 260 grs. de [], 250 grs. de água, 20 grs. de azeite fino, 5 gemas e 15 grs. de sal, de maneira que a massa fique homogênea e fina. Deixa-se repousar, coberta com um pano, durante 3 a 24 horas (quanto mais tempo passar, melhor ficará a massa).

Passado este tempo, tomam-se três quintas partes da massa e estendem-se, com o rolo, de modo a ficar com meio centímetro de espessura. Revestem-se com ela as paredes interiores das formas (chamadas *moules à patés*), depois de untadas com [].

Os restantes dois quintos da massa estendem-se, também, até ficarem com meio centímetro de espessura. Cobre-se com ela o fundo, humedecem-se os bordos de junção, com água, e fazem-se as tampas que cobrirão o recheio.

Faz-se, no centro de cada tampa, um buraco, no qual se mete um bocado de cartão enrolado, para não fechar durante a cozedura.

Enfeitam-se as tampas com traços regulares e pedaços de massa. Os recheios podem ser de [], de [], de [] e [], de [] a [], etc.

«Gnocchi» gratinado: Deitam-se, numa caçarola, sete decilitros e meio de leite, 80 grs. de [], 3 grs. de sal grosso e 3 decigramas de pimenta moída. Põe-se ao lume e, em estando a ferver, juntam-se-lhe 100 grs. de sêmola de trigo, mexe-se e deitam-se 120 grs.

de [redacted], ralado. Depois de 2 minutos de fervura, tira-se a caçarola do lume, juntam-se-lhe 3 [redacted], um após outro, mexendo sempre muito bem. Divide-se, então, esta massa em bocados do tamanho de amêndoas.

Faz-se ferver um pouco de água, deitam-se nela os *gnocchi*, deixam-se cozer, durante 5 minutos, em lume brando, tiram-se e escorrem-se. Unta-se com [redacted], um prato de ir ao forno, colocam-se nele os *gnocchi*, cobrem-se com *molho* [redacted] (ver receita) e vão ao lume, a gratinar, durante 20 minutos.

Serve-se, quente com pratos de vegetais, de [redacted], de [redacted], ou *hors-d'oeuvres* quentes.

Polenta: Levam-se a ebulição sete decilitros e meio de [redacted], quando ferver, juntam-se 250 grs. de sêmola, que se deixa cair devagar no [redacted], mexendo sempre, e sem deixar interromper a fervura. Estando bem cozida, juntam-se quatro [redacted] mal batidos, uma colher de [redacted] ralado, [redacted] e sal. Liga-se tudo muito bem, despeja-se na pedra-mármore e nivela-se a massa com a taca.

Corta-se a massa em losangos, que se põem num prato, cobrem-se com [redacted], [redacted] e [redacted] ralados e misturados, regam-se com boa [redacted] derretida e vão ao forno, a corar.

Serve-se com molho de tomate e pode acompanhar [redacted] ou [redacted].

Massa para empadas ou timbales: Põe-se sobre a pedra-mármore um monte de 500 grs. de farinha peneirada. Faz-se-lhe, ao centro, uma cova onde se deitam 250 grs. de [redacted], sal e dois decilitros de água. Amassam-se, pouco a pouco, até ficar uma bola de massa, bem trabalhada. Deve descansar, durante umas horas, e ser amassada com a mão.

Forram-se, com esta massa, formas que vão ao forno com recheio de [redacted] ou de [redacted].

Pontos de açúcar

1.º — **Ponto de pasta:** Deita-se o açúcar na água e põe-se a ferver. Quando começa a aderir à escumadeira, está em ponto de pasta.

2.º — **Ponto de cabelo:** Molham-se os dedos polegar e indicador num pouco de calda e faz-se o movimento de abrir e fechar os dedos. Formando fios que não oferecem resistência, está em ponto de cabelo.

3.º — **Ponto de pérola:** Se o fio da calda se torna mais espesso e suspende uma gota na extremidade, está em ponto de pérola.

4.º — **Ponto de espadana:** Quando, mergulhando a escumadeira na calda e retirando-a, a calda cai em lâminas, está em ponto da espadana.

5.º — **Ponto de rebuçado:** A calda está espessa. Deitando uma colher desta calda em água fria, junta-se no fundo um monte duro e quebradiço. Está em ponto de rebuçado.

6.º — **Ponto de areia:** O açúcar da calda começa a secar e a depositar-se nas paredes da caçarola. É o ponto de areia.

Saco de pasteleiro

Muito usado em pastelaria, é constituído por um saco de lona fina e de forma cónica, tendo na parte mais afilada uma rodela de metal, à qual se aplica um cone de folha, móvel, que termina por uma abertura redonda, estrelada ou de forma elíptica.

Neste saco deitam-se os cremes ou massas que, pela pressão no saco da mão que o segura, faz com que saia pelo orifício do cone a massa que estiver no saco. Vai-se graduando a pressão, conforme se quiser deixar sair maior ou menor quantidade de massa.

Arte de bem apresentar os pratos

A boa apresentação das travessas, não só estimula o apetite, como é agradável à vista e dá ao serviço a elegância indispensável.

Não há mesa bem servida, sem boa apresentação das iguarias.

Como se devem então apresentar os pratos?

É difícil responder a esta pergunta, porque não existe propriamente técnica culinária que, para tal, permita estabelecer regras.

A decoração das travessas é uma questão de bom gosto e arte profissional.

Daremos, no entanto, aqui alguns conselhos que servirão para orientar a leitora.

Elementos decorativos

Há vários elementos com valor decorativo. Citaremos: a batata, o tomate, os cogumelos, as trufas, os agriões, o limão, as azeitonas, as cenouras, os rabanetes, as beterrabas, a couve-flor, o feijão verde, as ervilhas, o *aspic*, os [redacted] cozidos, o [redacted], etc.

Sopas: Os caldos devem ser sempre clarificados e decorados com losangos de *quenelles* ou pastas reais. Os purés devem ser espessos e não devem apresentar grumos. As sopas de [redacted] precisam de ser escumadas.

Ao servirem-se as sopas, deve ter-se o maior cuidado em não deixar sujos os bordos dos pratos.

Vegetais: Os vegetais são excelentes elementos decorativos, mas devem apresentar-se bem frescos e sempre em montes separados, alternando as cores. Só nas saladas russas, irão misturados, dando-se-lhes a forma de pirâmide.

Os espargos servem-se sobre guardanapo dobrado em pratos compridos e côncavos e tiram-se com pinças especiais.

As saladas devem servir-se sempre cortadas e em saladeiras, com talher próprio.

Os vegetais acompanham tanto o [redacted], como a [redacted].

Entradas (hors d'oeuvres): Há uma variedade enormíssima de entradas e, por conseguinte, uma enorme variedade de maneiras de as apresentar. Eis, no entanto, algumas indicações que será bom lembrar:

As entradas devem ter sempre aspecto fresco, de recente preparação.

Os vegetais verdes devem apresentar-se bem verdes; as conservas de [redacted], humedecidas no próprio azeite e dispostas em pratos (é de mau gosto virem nas latas); os legumes, quando acompanhados de [redacted], devem vir inteiramente cobertos com o molho e em disposição simétrica; os pratos secos ([redacted], [redacted], [redacted], etc.) em travessas sem acompanhamento.

Aos jantares, usam-se mais as entradas quentes.

[redacted]: Os [redacted] podem servir-se quentes ou frios: após as entradas, ao almoço: a seguir à sopa, ao jantar.

O cozido deve apresentar-se inteiro, bem quente e escorrido da água da cozedura, sobre guardanapo dobrado e colocado no fundo da travessa.

O acompanhamento e o molho vêm à parte e o [redacted] apenas trará, a enfeitá-lo, ramos de salsa, alguns [redacted] ou [redacted].

Os [redacted] gratinados servem-se nos próprios pratos em que foram ao forno.

Os [redacted] fritos devem escorrer-se muito bem do azeite da fritura e guarnecer-se apenas de salsa e rodela de limão. Qualquer molho ou acompanhamento virá em molheira ou travessa à parte.

Os croquetes e pastéis de [redacted] colocam-se sempre em guardanapo dobrado sobre a travessa.

As [redacted] ao natural vão à mesa com as [redacted] partidas e a [redacted] cortada às tiras para evitar a intervenção dos dedos a tirar a [redacted].

[redacted]: As [redacted] assadas devem cortar-se em tiras muito finas e juntar-se todas de maneira a apresentarem a forma de peças inteiras.

As [redacted] devem servir-se trinchadas de modo a parecerem inteiras. Nos pratos em que tenham de servir-se aos bocados, como guisados, *ragouts*, *fricassés*, etc., devem pôr-se em evidência os bocados melhores e mais apreciados, escondendo os outros debaixo destes.

Os pastéis e croquetes de [redacted] colocam-se num guardanapo dobrado sobre o prato.

Os pastelões só deverão decorar-se com salsa e rodas de limão e devem ser acompanhados, à parte, por saladas.

As [redacted] frias apresentam-se em tiras muito delgadas e alternando entre si as diferentes variedades.

As melhores decorações para pratos frios ([redacted] recheadas, *mousses*, etc.) são o *aspic* gelado e o [redacted].

Frutos: Os frutos que se comem com casca, como cerejas, uvas, morangos, etc., servem-se lavados e escorridos em taças. Os que se comem descascados, como laranjas, pêssegos, peras, etc., vão à mesa em pratos ou cestos, bem lustrosos e limpos.

Em refeição de cerimónia, é preferível apresentar as frutas que se comem sem casca, só em preparações, como saladas, purés, etc.

Doces: Os bolos grandes devem vir já cortados em fatias, mas dando a impressão de estarem inteiros. Os doces líquidos devem apresentar-se em taças.

A maneira de ornamentar os doces varia infinitamente.

compostas

[redacted] *salgada:* Lava-se muito bem a manteiga fresca, em águas quentes, até a última água sair completamente límpida. Escorre-se a água e juntam-se 40 grs. de sal fino por cada quilo de [redacted].

Deve pôr-se a [redacted] em vasilhas de louça, comprimindo-a bem e cobrindo-a com sal fino, fechando as vasilhas hermêticamente.

[redacted] *clarificada:* Derrete-se a [redacted], numa caçarola, preferivelmente a banho-maria. Tira-se a espuma da superfície e decanta-se a parte límpida, para que não forme depósito no fundo.

Durará muito tempo esta [redacted], se a guardarmos em vasilhas vidradas, deitando sobre ela, numa altura de 2 centímetros, água fervida, fria e fortemente salgada (60 grs. de sal por cada litro de água).

[redacted] *preta:* Depois de clarificada, deita-se a [redacted] numa caçarola que vai a lume brando, escumando-se com todo o cuidado, assim que a [redacted] esteja acastanhada. Tira-se, então, do lume e guarda-se.

Aplica-se para estrelar [redacted] e temperar [redacted] fritos, tais como o [redacted], a [redacted] e outros. Esta [redacted] é muito indigesta.

[redacted] *como farinha:* Amassam-se com uma espátula de madeira 200 grs. de [redacted] fresca, até ficar como pomada, juntando igual peso de farinha que se continua a amassar até que a farinha e a [redacted] se liguem em massa homogénea.

Usa-se para dar uma certa consistência a *ragouts*, guisados, molhos, etc.

[redacted] *verde:* Pisam-se num almofariz duas colheres, das de sopa, bem cheias de folhas de estragão, juntam-se 200 grs. de [redacted] fresca e passa-se por passador de seda. É muito boa para sanduíches.

[redacted] *vermelha ou de [redacted]:* Pisam-se, num almofariz, as partes interiores da [redacted], as [redacted] e os corais, e igual peso de [redacted] fresca. Passa-se tudo por peneiro fino e o que passa por ele é a [redacted] de [redacted].
Serve para molhos de [redacted], [redacted], etc.

[redacted] *de mostarda:* Amassam-se 250 grs. de [redacted] fresca, até ficar como pomada, junta-se colher e meia, das de sobremesa, de mostarda francesa. Conservar em stio fresco.

Serve para sanduíches e molhos picantes.

[redacted] *de caril:* É preparada como a de mostarda, substituindo esta por 3 grs. de caril em pó.

[redacted] *de noz moscada, de paporica, ou de Caiena:* Prepara-se como a de caril ou mostarda, substituindo esta por noz moscada, paporica, ou pimenta de Caiena.

Manteiga de amêndoas ou avelãs: Pisam-se amêndoas sem pele, juntando-se 4 a 6 gotas de água fria, misturando-se-lhe 250 grs. de manteiga fresca, passando tudo por peneiro fino.

Para a manteiga de avelãs procede-se do mesmo modo, substituindo as amêndoas por avelãs, levemente torradas e sem peles.

Serve-se com sumo de limão e usa-se com peixes fritos.

ALMOÇO

escalfados
com favas

bravo
à normanda

MENU

20

Março

JANTAR

Sopa de cebola com
com ervilhas
Batatas «Badoise»
Trouxinhas chinesas

ESCALFADOS COM FAVAS — Descas-
das as favas, tiram-se-lhes os . Numa
caçarola, faz-se um refogado com
derretido, cebola picada, picado, uma
pitada de pimenta moída e um dente de alho.
Quando a cebola começar a alourar, deita-
-se-lhe um ramo de coentros, água ou caldo de
e as favas.

Logo que estas estejam cozidas, deitam-se-
-lhe os partidos a escalfarem no molho
das favas.

BRAVO À NORMANDA — Refogam-se
bocados de bravo em e cebo-
linhas. Junta-se uma pitadinha de farinha, dei-
xa-se alourar levemente e tempera-se com sal,
pimenta, um copo de cidra, um ramo de chei-
ros, alho e cravinho.

A meio da cozedura, juntam-se nabos escal-
dados e deixa-se cozer e apurar.

Serve-se este prato com fatias de pão frito
em .

SOPA DE CEBOLA COM — Deitam-se
numa caçarola três cebolas finamente picadas
e duas colheres de azeite fino, deixando-se
cozer bem.

Tempere-se de sal e misturam-se duas
de batidas quando fora do lume e
a sopa morna. Leva-se novamente ao lume,
mexe-se bem, e, quando estiver quase a ir para
a mesa, deitam-se-lhe duas colheres de
ralado.

Pode servir-se com pedaços de pão frito.

COM ERVILHAS — Corta-se o
em pedaços de tamanho regular e refo-
ga-se, em lume forte, numa porção de molho
de assada.

Deita-se um pouco de farinha, algum caldo
de , polme de tomates, sal, pimenta, um
ramo de cheiros e uma dúzia de cebolinhas.

Deixa-se cozer durante uma hora, desengor-
dura-se o molho e junta-se um litro de ervilhas
cozidas à parte.

Também se podem guisar as ervilhas junta-
mente com a , mas não ficam verdes.

BATATAS «BADOISE» — Faz-se um puré de
batata em creme e junta-se-lhe uma porção de
ralado, duas gemas e duas claras batidas
em castelo (isto para um quilo de batatas).

Coloca-se num prato redondo de ir ao forno,
fazem-se uns desenhos na parte superior desta
mistura e vai a cozer em forno brando.

Trouxinhas chinesas

Com 150 grs. de farinha de trigo e 60 grs. de a, faz-se massa folhada que se divide em
tantos bocados como de trouxinhas se deseja fazer.

Dentro de cada uma, envolve-se a massa composta de 6 de 60 gramas de amên-
doa e cidrão, muito bem picado, e 50 grs. de açúcar, tudo bem batido e ligado.

Feçam-se as trouxas e levam-se ao forno, a cozer.

[...]

ALMOÇO	MENU	JANTAR
Tomates «Sévigné» de «Nelson» Puré «Soubise»	21 Março	Sopa de túberas estufado com ervilhas assadas Pastel de pão

TOMATES «SÉVIGNÉ» — Cortam-se bocadinhos de cozida, sem nem alguns cogumelos, e querendo, trufas. Liga-se tudo com molho de espesso.

Cavam-se, no meio, tomates maduros mas rijos, temperam-se com sal e pimenta, escorrem-se muito bem e enchem-se com o recheio de trufas e cogumelos, ligado pela

Decora-se este prato com algumas tiras fininhas de pimentos assados, colocando os tomates sobre uma camada de salsa:

Também podem guarnecer um prato de frias.

DE «NELSON» — Fritam-se, de um e de outro lado, em e pimenta, depois de esfregadas com sal.

Servem-se com puré *Soubise* (ver receita).

SOPA DE TÚBERAS — Limpas da terra, põem-se as túberas a cozer e passam-se em seguida pelo passador. Deitam-se em caldo de temperado de sal e pimenta, e deixam-se ferver durante duas horas.

Batem-se de e acrescentam-se ao caldo, estando este morno e fora do lume.

Mexe-se, mistura-se tudo e leva-se novamente ao lume, onde ferve durante 10 minutos.

ESTUFADO COM ERVILHAS — Amanha-se o safio, corta-se em , salpica-se de sal e deixa-se assim durante duas horas.

Em seguida, faz-se um refogado de azeite, deitam-se-lhe as e deixam-se estufar.

Entretanto, cozem-se ervilhas, juntam-se ao , deixa-se ferver tudo durante 10 minutos e serve-se em seguida.

ASSADAS — Depois de serem bem amanhadas, com lâminas de resco e levam-se ao lume a assar no espeto, deitando para lhes dar melhor sabor.

Enquanto se assam as , faz-se um picado com o e outros das juntamente com , temperando com sal fino, pimenta moída e algum cohaque.

Com o molho resultante dos , barram-se fatias de pão de forma e levam-se ao lume a corar.

Em seguida, põem-se as sobre o pão e regam-se com o molho que o assado deixou.

Servem-se, em seguida, com esparregado e cozidos.

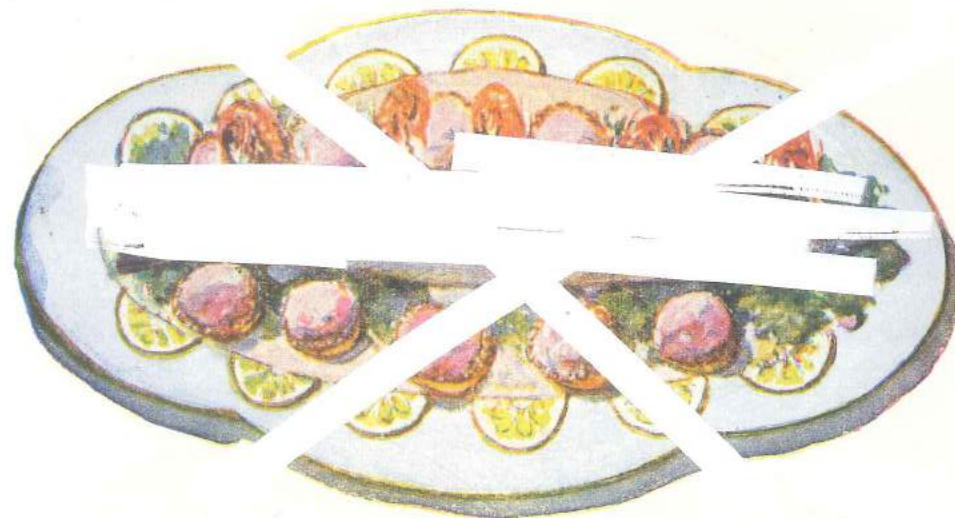
Pastel de pão

Desfaça-se um pouco de açúcar em 3 le juntem-se-lhe as dos mesmos em castelo e misture-se tudo com miolo de pão em pedacinhos pequenos.

Juntem-se a gosto bagos de uvas, cerejas, ginjas ou morangos. Deite-se em forma untada de , leve-se ao lume a cozer em fogo brando.

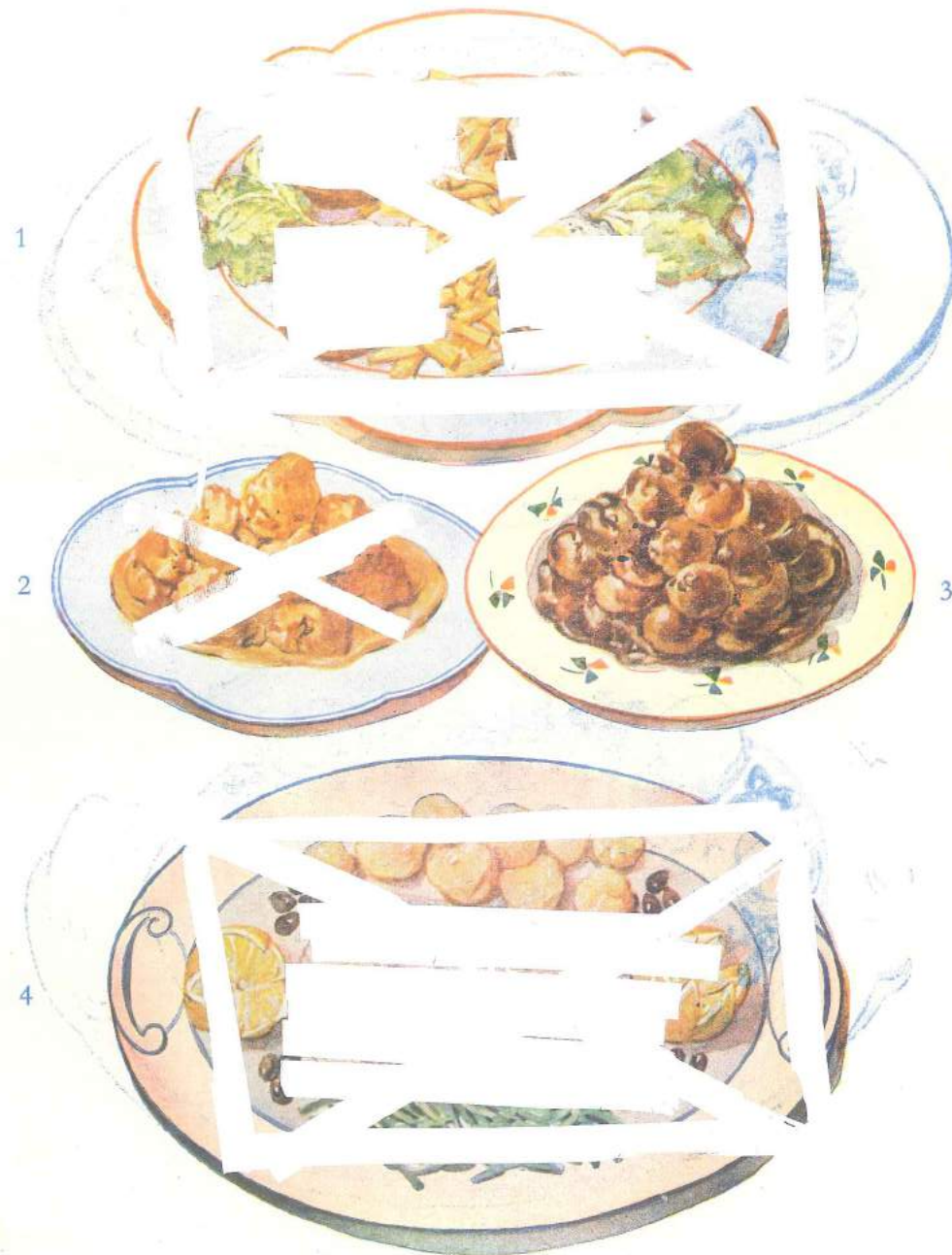
Sirva-se a seco ou com molho de bagos de romã.

MODELOS DE APRESENTAÇÃO DE PRATOS



«à la Manon», página 67

de o «à la Silvette», página 59



1— Henrique IV, pág. 182.
 2— , pág. 84.
 3— Profiteroles de chocolate, pág. 340.
 4— o cozido, pág. 58.

ALMOÇO	MENU	JANTAR
recheado com	22	Sopa de
Recheio para	Março	de
enrolados		assadas
		do céu

RECHEADO COM — Corta-se-lhe o lado claro, ao centro, para se tirar a central, e enche-se com a mistura de , conforme a receita que se segue.

Passa-se por batido, depois por farinha de pão torrado e frita-se em azeite fervente.

Enfeita-se com rodela de limão e serve-se.

RECHEIO PARA — Cozem-se, em água e sal, 150 grs. de . Descascam-se e aproveita-se-lhes a parte comível, que se desfaz num almofariz, com , de dois e pimenta.

Liga-se bem esta massa e com ela se recheiam os l , enchendo o lugar que, anteriormente, era ocupado pela .

ENROLADOS—Corte-se em pouco grossos e temperem-se estes com sumo de limão, pimenta, sal e alho pisado. Deixem-se assim durante duas horas.

Cozam-se em água e sal e fritem-se os em .

Embrunne-se, depois, um em cada , batam-se com uma linha e voltem a fritar-se na frigideira.

Sirvam-se com rabanetes crus ou com batatas fritas.

SOPA DE —Em água temperada de sal, cozem-se camarões que, depois, se tiram e descasçam.

Na água, deixam-se cozer muito bem nabos, cenouras e arroz. Juntam-se-lhes as cascas dos e passa-se tudo por uma peneira ou passador fino.

Tempera-se com , pimenta e um ramo de salsa. Deita-se metade dos descascados e os restantes servem-se em cada prato, a guarnecer.

Pode-se-lhe juntar um ou dois decilitros de vinho branco, deixando ferver durante meia hora.

DE — Cozido o , tiram-se-lhe as e as

Sobre um prato ou travessa de ir à mesa, deita-se alface cortada às tiras muito miúdas e, sobre ela, os pedaços de , assim como pequenas rodela de batatas.

Por cima disto tudo, deita-se molho de (ver receita) e serve-se frio.

ASSADAS—Limpas de e bem , chamuscam-se e com . Temperam-se com e sal.

Enfiam-se num ir ao lume e vão-se assando, tendo por baixo uma vasilha para apanhar o molho. Aos poucos, deita-se por cima das o molho que estas vão deixando cair e que se mistura com meio decilitro de aguardente de vinho.

Servem-se regadas com este molho.

do céu

Levam-se a ponto de *rebuçado* 500 grs. de açúcar e deixa-se arrefecer. Juntam-se-lhe 150 grs. de amêndoa moída, 150 grs. de grão cozido, transformado em polme, e seis batidas.

Mistura-se tudo, leva-se ao lume a engrossar; com umas formas formam-se , polvilham-se de açúcar cristalizado e levam-se a secar em fogo brando,

ALMOÇO	MENU	JANTAR
Couve-flor	23	Sopa de
salteada à moda de Lião	Março	Arroz de assados

COUVE-FLOR DE FRICASSÉ—Depois de cozida em água temperada de sal, passa-se por de batidas, e deita-se a fritar em azeite fervente.

À parte, bate-se sumo de limão, de salsa.

Deita-se tudo sobre a couve, quando frita, e retirado do lume, serve-se.

SALTEADA À MODA DE LIÃO—Quando houver restos de , refogam-se em e cebola picadinha, em lume brando,

À parte, refogam-se só em a tiras de rins de . Junta-se a os e salteia-se tudo levemente, juntando-lhe sal e pimenta.

Serve-se com um pouco de vinagre e salsa picadinha.

SOPA DE) — Em água fervente, temperada de sal, deita-se uma cebola, um molho de salsa e de , que se deixam ferver durante duas horas.

Deitam-se-lhe batatas, descascadas e partidas em quartos, e ervilhas.

Tempera-se a gosto e serve-se.

Batem-se 250 grs. de açúcar com 3 de um completo.

Acrescentam-se-lhe 250 grs. de farinha de trigo, batendo tudo, formando assim uma massa bastante consistente.

Formam-se bolos com molde ou com uma colher, põem-se sobre um tabuleiro de ir ao forno, untado de , e leva-se a cozer a fogo brando.

ARROZ DE — Este muito apreciado e por poucos conhecido, é excelente para arroz ou até para sopa.

Cozinha-se como todos os da sua espécie — , etc. — embora seja de feitio completamente diferente.

Depois de bem lavado, deita-se num refogado e, quando louros os crescenta-se-lhes a água precisa para cozer o arroz. Tempera-se com sal e pimenta.

ASSADOS—Esfregam-se com sal, alho e malagueta, depois de bem limpos de , etc. Untam-se com e levam-se ao lume, a assar durante 20 minutos em seguida. nartem-se ao meio e levam-se a fritar em

Num almofariz, faz-se um molho composto com os dos , triturados com : , sal, pimenta moída e uma colher de aguardente. Com este molho, barram-se fatias de pão frito e servem-se, pondo em cada fatia um pedaço de .

Acompanham-se com salada de alface ou de agriões.

ALMOÇO	MENU	JANTAR
Arroz à valenciana	24	Sopa de alhos verdes
Feijão verde com	Março	Pastéis de com ervilhas Pudim de laranja à Berta

ARROZ À VALENCIANA — Põe-se numa caçarola uma porção de bom azeite, alguns dentes de alho, levando-os a alourar e, quando louros, retiram-se do azeite; faz-se um refogado neste azeite e deitam-se dentro bocados de de , fatias finas de presunto, lulas temperadas de sal, partidas aos pedaços; deixa-se refogar tudo muito bem, acrescentando-se com água suficiente para cozer o arroz, que deve ser solto (carolino).

Acrescentam-se-lhes: pimentos morrones, uma malagueta, , l partidas aos pedaços e lavadas, que se misturam no arroz.

Tempera-se de sal, a gosto, e serve-se.

FEIJÃO VERDE COM) — Cortam-se 125 grs. de , que se refoga com cebolas picadinhas, e quando louro, deita-se uma colher de farinha, deixando alourar mais, deitando, então, três decilitros de água. Deitam-se depois os feijões verdes, deixam-se cozer, apurar e servem-se.

SOPA DE ALHOS VERDES — Põem-se a cozer em água temperada de sal batatas descascadas; tiram-se da água e faz-se delas um puré

que se deixa no mesmo caldo e se tempera com azeite, pimenta e uma molho de salsa.

Fritam-se alhos verdes, cortados aos bocados, em azeite, que se deitam no caldo.

Serve-se com bocados de pão frito, fervido nesta sopa.

PASTÉIS DE) — Coze-se a em água e sal.

Escorre-se da água e aproveitam-se os bocados das e da a e deitam-se num refogado de cebola muito picadinha, salsa, pimenta, deixando alourar.

Faz-se massa) mete-se nesta massa o da) formando pastéis, e fritam-se em azeite.

Servem-se com rodela de zidos e azeitonas.

COM ERVILHAS — Depois de e limpas de vísceras, embrulham-se em lâminas de fresco ou

Antes disso, temperam-se com sal e pimenta. Assam-se num espeto, em lume brando.

Servem-se com ervilhas cozidas, temperadas com sumo de limão e

Pudim de laranja à Berta

Misturem-se, numa tigela, 7 sendo só três completos. Deite-se-lhe sumo de laranjas e 300 grs. de açúcar pilé. Bata-se tudo por espaço de meia hora e deixe-se repousar durante outra meia hora.

Deite-se numa forma untada com e coza-se no forno. Oferece alguma dificuldade, ao tirar-se da forma.

ALMOÇO	MENU	JANTAR
Nabos recheados com [redacted]	25	Sopa Juliana
[redacted] de [redacted]	Março	Empadão de [redacted] s de [redacted] com molho de tomate de feijão branco

NABOS RECHEADOS COM [redacted] — Cozem-se cabeças de nabos em água temperada de sal; numa frigideira, faz-se um bom refogado de azeite.

Faz-se um orifício nos nabos, retirando a parte cavada e enchendo as cavidades com [redacted] cozidos e picados e tirinhas de [redacted]. Recham-se os nabos com fatias dos mesmos, que se pregam com palitos, metem-se no refogado, que se acrescenta com caldo de [redacted] e deixam-se cozer até ficarem estufados.

[redacted] DE [redacted] COM [redacted] — Em água, sal e vinagre, cozem-se os [redacted], tira-se-lhes a [redacted], não se deixando cozer mais de 12 minutos.

Escorrem-se, dividem-se em duas partes e colocam-se na travessa, temperando-se com sal e pimenta, regando-se com [redacted], que se deixou tomar uma cor escura, ao lume, na frigideira, e um pouco de vinagre. Servem-se muito quentes.

SOPA JULIANA — Cortam-se em tirinhas, cenouras, couve lombarda, repolho, cabeças de nabos, e deitam-se em pouca água fervente, temperada de sal, pimenta e [redacted].

Juntam-se-lhe mais batatas aos palitos finos e deixa-se ferver por duas horas.

Serve-se em seguida.

[redacted] de feijão branco

Coze-se o feijão branco e passa-se pelo passador. Em 100 grs. de polme de feijão, acrescentam-se quatro [redacted] de [redacted], duas [redacted], raspa da casca de meio limão e uma colher de canela em pó.

Mistura-se tudo muito bem e leva-se depois, em forma untada de [redacted], a cozer a fogo brando.

EMPADÃO DE [redacted] — Forrar uma forma grande, própria para ir ao forno, com massa formada de polme de batata, temperada com [redacted], noz moscada, sal, pimenta e sumo de limão.

Dentro desta caixa, formada com a batata, deita-se uma camada de [redacted] s de [redacted], outra de rodas de batatas, tudo já anteriormente cozido, a terceira de [redacted] cozidos cortados às rodas.

Temperar com [redacted] azeite, [redacted] e salsa picada.

Pôr camadas sucessivas de [redacted], batatas e [redacted] conforme já se indicou, até fechar a forma.

Cobrir com batata igual ao polme, cobrir a batata com [redacted] s de [redacted] batidas, levar o empadão ao forno e deixar cozer por uma hora.

([redacted] DE [redacted]) COM MOLHO DE TOMATE — Deitam-se em sumo de limão alhos pisados e salpicam-se de sal as [redacted], deixando-as assim, por duas horas.

Passado este tempo, enxugam-se, passam-se por [redacted] e fritam-se em [redacted].

Servem-se com molho de tomate (ver receita), servido em molheira

ALMOÇO	MENU	JANTAR
Repolho fresco [redacted] às tiras	26	Sopa de aipo com cebolinhas
[redacted]	Março	[redacted] a recheada Suspiros leves

REPOLHO FRESCO [redacted] — Corta-se o repolho aos quartos e põe-se a cozer em água temperada de sal. Tira-se da água e coloca-se numa travessa, com a parte côncava para cima. À parte, fregem-se palitos de pão; depois tiram-se para fora e deita-se a alourar uma porção de pão ralado, que serve para revestir a superfície do repolho. Serve-se com [redacted] cozidos, às rodela, e azeitonas.

[redacted] ÀS TIRAS — Cortam-se, da [redacted] para [redacted], tiras do comprimento médio de 2 cm.; salpicam-se de sal, esfregam-se com alhos e põem-se a fritar em [redacted].

Quando louros os pedaços de [redacted], tiram-se do molho e fritam-se tiras de pão seco, acrescentando o molho com azeite.

Fritam-se batatas às rodas e serve-se tudo junto.

SOPA DE AIPO — Do aipo, aproveitam-se os talos ou a parte tuberosa, que se descasca e se põe a ferver em água temperada de sal, deixando ferver até estar bem cozida.

Em separado, faz-se um bom refogado, que se filtra e se junta ao caldo.

Põe-se a ferver, deitando-lhe pequenos pedaços de pão tostado no forno.

[redacted] COM CEBOLINHAS — Em três decilitros de azeite a ferver, deitar um quilo de cebolinhas descascadas, temperadas de sal, e deixar corar.

Desliar duas [redacted] de [redacted] cozido, formando [redacted] finas; misturar tudo em lume brando, temperado de sal e pimenta.

Servir com azeitonas.

[redacted] RECHEADA — Depois de bem limpa de vísceras, penas, etc., dá-se-lhe uma fervura em água temperada de sal. O caldo desta cozedura pode servir para a sopa de amanhã.

Tira-se a [redacted] da panela e mete-se-lhe no [redacted] seguinte [redacted]:

Num refogado, deitam-se os [redacted] de [redacted] partidos aos pedacitos, pequeninos bocados de [redacted] de [redacted], [redacted] ervilhas descascadas, [redacted] cozidos e picados, azeitonas e rodela de [redacted].

Aferventa-se tudo no refogado, enxuga-se este com farinha de pau e recheia-se quase seco.

Suspiros leves

Batem-se em ponto de *nuvem* quatro [redacted] de [redacted] que, depois de estarem nestê ponto, se deitam sobre 500 gramas de açúcar e a casca de um limão.

Com o auxílio de uma colher, formam-se pequenos bolos que se colocam sobre papel-manteiga ou obreia e se levam a cozer a fogo brando.