

A painting of a woman in a kitchen, peeling an apple. She is wearing a red jacket over a white blouse and a long, light-colored apron. She is sitting on a wooden table, which has a large wooden bowl on it. To her right, there are several apples on the table. The background shows a window with a view of a landscape. The overall style is realistic and detailed.

PEQUENO GUIA PARA UM DIA A DIA MAIS LEVE,
ORGANIZADO E PRAZEROSO NA COZINHA

livro de receitas
e de leveza na cozinha

ORGANIZADO POR ANDRÉIA JANECEK

agradeço a
todas as queridas mulheres
que fizeram parte do
Pequeno Clube da Leveza

conteúdo

pág 4	Organização
pág 8	Rotina, Rituais & Música
pág 12	Receitas <i>almoço e jantar</i>
pág 13	Macarrão Cremoso com Shitake
pág 14	Nhoque Recheado
pág 16	Arroz de Forno <i>café da manhã e lanche</i>
pág 18	Biscoito de Queijo
pág 19	Tomatinhos Confit
pág 20	Bowl de Quinoa, Abacate e Ovo
pág 21	Croque Madame
pág 23	Bolo de Cenoura <i>sobremesa</i>



organização

DICAS PARA NOS PLANEJARMOS E ARRANJARMOS
DE FORMA MAIS PRÁTICA AS NOSSAS COZINHAS

temperos & cardápio

por Quezia Barbosa

Aqui o que me ajuda muito é ter aquele tempero básico de alho e cebola já pronto. Faço uma quantidade grande, congelo e vou passando para um recipiente menor q fica na geladeira.

Tenho sempre grãos congelados: vou fazendo na semana e tiro uma parte para congelar, assim vou criando um estoque.

Ter um cardápio me ajuda a não perder energia pensando no q fazer na hora da refeição (tenho 2 crianças pequenas, preparo a comida em tempo recorde rs!) e também a comprar só o que realmente vou usar. Primeiro vejo o que tem e já penso em alguma coisa para o primeiro dia, depois vou pensando nos outros. No final vou passando e vendo o que falta comprar e já faço a listinha.

CAFÉ DA MANHÃ

Pão com pasta de castanha de caju ou mingau de aveia com maçã ou banana

ALMOÇO/JANTAR

Segunda

Arroz e feijão, carne moída de soja e salada rúcula e cenoura

Terça

Macarrão shitake e molho branco de castanha + brócolis

Quarta

Feijoada (congelada), arroz, couve, vinagrete

Quinta

Stroganoff, arroz, salada folhas, batata palha

Sexta

Quinoa com batata, cenoura, vagem, couve-flor e salada de folhas

branqueamento de legumes

por Ana Rita Andrade

Gosto muito de branquear e congelar os legumes pois evita o desperdício e fica bem mais fácil quando vou preparar:

Depois de lavar e descascar e cortar os legumes, coloo em água fervente por uns 30 segundos mais ou menos e, depois de retirar da água fervente, é só dar um choque térmico em uma vasilha com água gelada e cubos de gelo.

Depois coloco em vasilhas plásticas e coloco no congelador. Eu acho superprático!

quando o tempo é curto

por Fer Freitas

Voltei ao trabalho presencial e me perdi um pouco, mas gosto de quebrar galho com carne moída refogada, filé de frango, purês, o arroz básico, salada, grão de bico ou lentilha como grão. Faço também omeletes e massas.

minimalista

por Duda Duarte

Eu geralmente planejo por alto as refeições que desejo para a semana, pois facilita a compra do que está faltando. Legumes, verduras e frutas também compro em pouca quantidade. Quanto à organização, sou mais minimalista. Gosto de poucas coisas à vista e só tenho utensílios que realmente uso. Só aquilo que faz realmente sentido para mim.

evitando o desperdício

por Emily Janecek

Eu costumo variar legumes, frutas e verduras a cada semana. Compro pouca quantidade, mas mesmo assim às vezes esqueço de fazer algo, aí dou uma vasculhada na geladeira e começo a usar os itens que comprei antes. É tão chato quando algo estraga...

Gosto de ter sempre uma torta ou um bolo salgado de reserva, pra aqueles dias de correria, aí faço uma boa salada como acompanhamento e um suco, fica bem gostoso e prático...

Não tenho muitos itens na minha bancada, minha cozinha não é muito grande, deixo à vista microondas e fornilho. Gosto de manter outros utensílios organizados em gavetas e armários.

Ah... já ia me esquecendo de uma mania minha...adoro comer bolo no café da manhã, então sempre tem um bolinho por aqui!

praticidade

por Mirna Ledo

Eu sempre cozinho quantidade suficiente para pelo menos dois dias. Sirvo uma parte e congelo o restante.

Quando não quero repetir o mesmo cardápio em dias seguidos, vou alternando.

Exemplo:

Segunda: cozinho arroz e strogonoff; sirvo uma parte e congelo o restante;

Terça: cozinho feijão, carne e verduras (suficientes para o mesmo dia e para congelar). Sirvo com arroz que deixei congelado na segunda;

Quarta: strogonoff congelado na segunda + verduras de terça + salada do dia;

Quinta: cardápio de terça + salada do dia

No meu congelador costuma ter potinhos de carne moída já pronta (que posso finalizar com batatas e cenouras, usar como recheio de escondidinho, ou até num molho para macarrão), feijão e arroz.



rotina, rituais
& música

PARA TRANSFORMAR O NOSSO TEMPO
NA COZINHA EM MOMENTOS PRECIOSOS

clima alto-astrol

por Andréia Janecek

Um dos meus rituais que mais amo é o da manhã: ao preparar a primeira refeição do dia na companhia da minha filha, sempre ligo uma playlist bem alto-astrol! Essas músicas alegam já ditam o clima do nosso início de dia!

Traço para vocês três indicações de músicas que acho que combinam muito com o ato de cozinhar:

A Sunday Kind of Love - Etta James

Cheek to Cheek - Ella Fitzgerald and Louis Armstrong

L-O-V-E - Nat King Cole

cafezinho

por Fer Freitas

Eu não costumo ouvir música fazendo comida, meu marido sim (ele cozinha mais que eu em casa) e ele gosta muito de ouvir blues e rock clássico enquanto cozinha.

Quando eu estou lavando louça ou arrumando algo eu aproveito o tempo pra ouvir algum vídeo do YouTube.

Ah, e todo manhã eu faço o café preto coado pro maridão, gostamos de comprar café em grãos e moer na hora: um ritual diário!

capricho

por Itaguaci Fernandes

Não sei cozinhar, mas adoro uma mesa posta. Sempre monto tudo com todo amor e carinho, incluindo folhagens e/ou flores colhidas do meu pequeno jardim.

inegociável

por Suellen Vendrametto

O nosso ritual acredito ser no momento do café da manhã:

Todas as noites preparo a mesa do café para o dia seguinte e, nesse momento da refeição, fazemos nosso momento de comunhão com Deus em família (nosso inegociável), faço a leitura em voz alta da palavra de Deus e oramos por nosso dia, nossa família e amigos.

músicas

por Wellen Fernanda Souza

Gosto muito de cozinhar e escutar músicas e criar um clima bom uma mesa posta linda e agradável. Refeição pra mim e o melhor momento do dia!

Não é proibido - Marisa Monte

Morena Tropicana - Alceu Valença

Guacamole - Kevin Johansen

Sugar - Maroon 5

Eat It - Weird Al" Yankovic

Eu quero é mais - Sandy & Junior (Só de ouvir dá vontade de voltar a ser criança e comer tudo quanto é tipo de doce: sorvete, bombom, chocolate, chantilly, bala e tudo que tiver direito. Coloque essa música na hora que estiver preparando o lanche junto com as suas crianças quem for mãe que vai ser sucesso!)

Feijoada Completa - Chico Buarque (Ideal pra escutar em um domingo, aqui em Natal gostamos muito de feijoada aos domingos, então é uma delícia preparar uma feijoada e chamar os amigos!)

agradecimento

por Quezia Barbosa

Aqui nosso ritual é agradecer a refeição na mesa com as crianças com uma musiquinha bem bonitinha que é assim:

Cinco estrelinhas brilhavam no céu (levanta uma mão e balança os dedos)
Cinco estrelinhas brilhavam na terra (abaixa a outra mão e balança os dedos)
Elas se encontraram
se cumprimentaram
e se abraçaram (junta as mãos e entrelaça os dedos)

E, então, cantamos:

Obrigada, ó Senhor
por este alimento que a terra nos deu
e o sol abençoou

Damos a mãos e dizemos: bom apetite para todos nós!

petiscos

por Emily Janecek

Uma das coisas de adoro fazer enquanto cozinho, principalmente um caprichado jantarzinho, é petiscar...queijos, castanhas ou um pãozinho com azeite. Huuummm...!!!
É nada melhor para acompanhar esses momentos do que uma boa musiquinha...

Minha dica:

Time Further Out - The Dave Brubeck Quartet



receitas

ALMOÇO E JANTAR

macarrão cremosa com shitake

por Quezia Barbosa

"aqui em casa somos veganos; tenho dois filhos pequenos e adoro preparações rápidas e saborosas."

INGREDIENTES:

300g de macarrão

200g de cogumelos tipo shitake (ou o que você preferir)

1 xícara de castanha de caju (uso a crua)

2 xícaras (480ml) de água fervente

1 cebola em cubos pequenos

3 dentes de alho amassados

Salsinha picada

Sal e pimenta do reino

Água e sal para o cozimento do macarrão

MODO DE PREPARO:

Em uma vasilha pequena, adicione as castanhas e a água quente. Deixe descansar por 20 minutos pelo menos para hidratar as castanhas e amolecê-las. Dessa forma, você terá um molho aveludado. Cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagem, cuidando para que fique al dente. Escorra a água e reserve o macarrão.

Em uma frigideira, adicione um fio de azeite e refogue os cogumelos em fogo alto até ficarem dourados e macios. Junte o alho e a cebola e abaixe o fogo para médio, cozinhando por 2 minutos ou até que a cebola fique macia.

Bata no mixer ou liquidificador as castanhas com a água até obter um creme bem liso e homogêneo. Bata bastante para que o creme fique aveludado e não fique granuloso. Junte o creme batido à frigideira, adicione água quente caso necessário. Acrescente salsinha e tempere com sal e pimenta.

Misture o macarrão e sirva.

nhoque recheado

por Suellen Vendrametto

"quero partilhar aqui uma receita que além de saborosa, é uma recordação muito feliz! nhoque recheado {ou como chamamos em casa "bola de canhão"} essa receita era preparada por minha bisavó: eu e minhas primas ficávamos em sua volta ajudando e observando o preparo, ao menos uma vez ao mês essa receita era preparada aos domingos. aqui nesse molho optei por não colocar o frango, mas em nossa casa o sabor dado ao molho era realmente do frango caipira criado no sítio da avó.

nossa família é uma mistura de alemães com italianos, então as melhores histórias acontecem ao redor de uma mesa!"

INGREDIENTES:

Massa:

- 2 cubinhos de caldo de galinha
- 4 colheres (sopa) de margarina
- 3 xícaras (chá) farinha de trigo
- 1/2kg e meio de batata cozida e passada no espremedor
- 1 xícara (chá) de queijo prato em cubinhos

Molho:

- 1 kg de tomate picado
- 2 cubinhos de caldo de galinha
- 1 xícara (chá) de azeitona preta
- 1/2 xícara (chá) de queijo ralado

MODO DE PREPARO:

Massa:

Leve ao fogo 3 xícaras (chá) de água com o caldo de galinha e a margarina até ferver. Junte a farinha de uma só vez, mexendo sem parar, até soltar da panela.

Retire do fogo, junte a batata e misture bem, até formar uma massa uniforme. Faça bolinhas pequenas. Recheie com um cubinho de queijo. Coloque num refratário grande.

E reserve.

Molho:

Bata o tomate no liquidificador. Passe na peneira e leve ao fogo com o caldo de galinha.

Cozinhe em fogo baixo até encorpar. Junte a azeitona e cozinhe por mais uns 3 minutos.

Você pode cozinhar os nhoques em água fervente colando as bolinhas e retirando assim que subirem na superfície da panela e, após isso, em um refratário cobri-las com o molho e estará prontinho para servir.

Ou, então, um facilitador que aderi em minha casa e que exala aquele cheirinho gostoso de "casa de mãe" é: colocar os nhoques no refratário que possa ir ao forno, cobri-los com o molho e polvilhar queijo ralado de sua preferência, levar ao forno por aproximadamente 20 minutos e estará prontinho para servir.

arroz de forno

por Ana Rita Andrade

"vou compartilhar com vocês uma receita de família que, até hoje, não pode faltar nas festividades de final de ano aqui em casa!"

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de arroz cru
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 cebola ralada
- 1 xícara de cenoura ralada
- 1 lata de ervilha ou ervilha congelada
- 100 gramas de presunto
- 1/2 xícara de azeitona
- 2 cubos de caldo de carne ou de galinha
- 4 xícaras de água quente
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado.

MODO DE PREPARO:

- Dissolva o caldo de carne ou frango em água fervente.
- Em um refratário que vá ao forno misture os ingredientes restantes, menos o queijo ralado.
- Junte o caldo que já está pronto e misture novamente.
- Leve ao forno coberto com papel alumínio para cozinhar.
- Quando estiver pronto, retire do forno misture o queijo ralado e sirva.



receitas

CAFÉ DA MANHÃ E LANCHE

biscoito de queijo

por Fer Freitas

"vou compartilhar um biscoito de queijo que minha avó fazia, depois minha mãe, e agora quem faz para a família sou eu... meus irmãos, cunhada, marido e sobrinha adoram: todo mundo que come adora. quem não quiser usar banha pode pôr só manteiga na massa: as 4 colheres {mas a banha deixa mais com a sensação de desmanchar na boca}"

INGREDIENTES:

2 colheres sopa de banha ou margarina

2 colheres de sopa de manteiga ou margarina

1 colher sopa de leite gelado 1 gema (às vezes ponho o ovo todo pra aproveitar)

1 pitada de sal

1 colher café de fermento royal

1 pires de queijo ralado

Farinha de trigo (o suficiente pra dar liga na massa)

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes, amassando com uma colher. Comece a colocar a farinha aos poucos, mexendo com as mãos, até formar uma massa que não grude nos dedos.

Não coloque muita farinha e não amassar demais, somente para dar a liga.

Abra a massa na pia enfarinhada, pincele com gema. Pode polvilhar um pouco de queijo por cima também.

Corte com a carretilha ou com a faca em palitos e asse em assadeira untada e enfarinhada (ou antiaderente) em forno médio pré-aquecido até que os biscoitos fiquem dourados.

tomatinhos confit

por Mirna Ledo

INGREDIENTES e MODO DE PREPARO:

Uso 500g de tomatinhos lavados e cortados na metade, no sentido do comprimento. Coloco em uma assadeira, com alguns dentes de alho, sal e ervas a gosto (gosto de orégano e manjeriçã), e cubro com azeite. Levo ao forno pré-aquecido por uns 40 minutos, até os tomates ficarem murchinhos. Ah! Dá certo no Airfryer também.

Depois disso, eu coloco em uma vasilha de vidro com tampa e cubro tudo com um bom azeite. Deixo na geladeira e vou usando em saladas, pães, ovos mexidos, tapioca... É uma delícia!



bowel de quinoa, avocado e ovo

por Andréia Janecek

"a minha contribuição para o nosso livro de receitas é uma receita de café da manhã! quem me acompanhar no instagram, já deve ter visto esta receita nos meus stories ou no meu vlog: acho ela bem saudável e saborosa, e amo começar o dia com essa combinação de ingredientes!"

INGREDIENTES:

1 xícara de quinoa

2 ovos

6 tomates cereja

1 avocado

cebolinha picada

temperos (azeite, pimentas, limão)

MODO DE PREPARO:

Cozinhe a quinoa em três xícaras de água com sal (ou caldo de legumes);

Cozinhe os ovos até o ponto que você deseja (para essa receita, eu gosto com a gema mais cremosa, então deixo 4 minutos depois que a água começa a ferver);

Corte o abacate ao meio, retire o caroço e, com uma colher de sopa, retire o avocado da casca. Fatie gentilmente cada metade para que ele absorve melhor os temperos (não fatie até o final, apenas faça cortes como se fossem um desenho);

Pegue um potinho e coloque, por baixo, a quinoa: tempera com azeite e pimenta-do-reino; Coloque os tomatinhos cereja e a metade do avocado. Eu gosto de temperar com azeite, limão e pimenta vermelha; Descasque os ovos e corte-os ao meio (também tempero com sal e pimenta-do-reino); Salpique a cebolinha por cima e está pronto!

croque madame

por Wellen Fernanda Souza

"o croque madame é uma receita muito popular e consumida na França, nos cafés e bistrôs franceses. Lá, também existe o croque monsieur, que é a mesma coisa, mas sem o ovo para finalizar."

INGREDIENTES:

1 colher (chá) de farinha de trigo

1 colher (chá) de manteiga

500 ml de leite quente

noz moscada e sal a gosto

4 fatias de pão-de-forma

200 g de presunto

200 g de queijo gruyère

50 g de mostarda dijon

2 ovos

MODO DE PREPARO:

Em uma panela pequena, comece preparando a base do molho bechamel (molho branco): derreta a manteiga, junte a farinha e mexa sem parar até formar um creminho. Em seguida, adicione o leite quente e mexa sem parar por, em média, 15 minutos ou até engrossar. Quando chegar na consistência de um molho cremoso, adicione a noz moscada ralada na hora e uma pitada de sal.

Tire do fogo e reserve: coloque pedacinhos de manteiga e plástico-filme para que não forme uma película e leve à geladeira. Passe mostarda nas fatias de pão. Adicione o fatiado presunto e o queijo gruyère ralado e faça um sanduíche usando duas fatias. Passe manteiga na parte exterior do pão (opcional). Tire o molho bechamel da geladeira e passe uma camada generosa na parte superior do sanduíche. Finalize com o queijo gruyère ralado. Leve ao forno até dourar e derreter o queijo. Enquanto isso, em uma frigideira, derreta uma colher de manteiga com um pouco de azeite para fritar o ovo, frite o ovo, mas deixe-o com a gema bem mole. Quando pronto o sanduíche, retire do forno, finalize com o ovo na parte superior e sirva



receitas

SOBREMESA

bolo de cenoura

por Emily Janecek

"eu amo comer uma fatia de bolo e um cafuzinho no meu café da manhã. e um dos bolos que eu mais gosto é o bolo cenoura. a receita desse bolo eu aprendi com uma vizinha, a carmem, faz muito tempo. essa receita tem um toque especial, as cenouras são cozidas... o bolo fica super macio, saboroso... a família adora, inclusive a criançada! eu gosto de usar uma forma com buraco no meio, o bolo cresce e fica lindo!"

INGREDIENTES:

2 xícaras de açúcar

2 xícaras de farinha de trigo

3 cenouras médias (cozidas)

3 ovos inteiros

1 xícara de óleo

1 colher de sopa de fermento

gotas de essência de baunilha (umas 5 gotinhas)

MODO DE PREPARO:

Bater no liquidificador; o óleo, os ovos, as cenouras e as gotinhas de baunilha.

Em uma tigela, colocar os ingredientes secos; farinha, açúcar, fermento.

Acrescentar a mistura do liquidificador à tigela.

Misturar, eu uso uma colher de pau. Levar para assar em uma forma untada, em forno médio, aproximadamente 30 minutos.

Cobertura

INGREDIENTES:

- 1 lata de leite condensado
- 1 colher de sopa de margarina
- 3 colheres de sopa de chocolate em pó
- 1 lata de creme de leite, sem o soro

MODO DE PREPARO:

Coloque os 3 primeiros ingredientes em um refratário fundo e leve ao microondas por 5 minutos na potência alta(10).

Retire do microondas, mexa bem e acrescente o creme de leite, até que fique um creme homogêneo.

Cubra o bolo com o creme ainda quente. O bolo pode estar morno.

Eu costumo colocar essa cobertura dentro do furo que ficou no bolo.

É muito delicioso e reconfortante cortar uma fatia do bolo e pegar com uma colher essa calda para completar.