

CLAUDIA
COZINHA

Muito fácil

R\$ 4,90



EDIÇÃO
ESPECIAL
As melhores
reportagens
publicadas



TRIVIAL SIMPLES



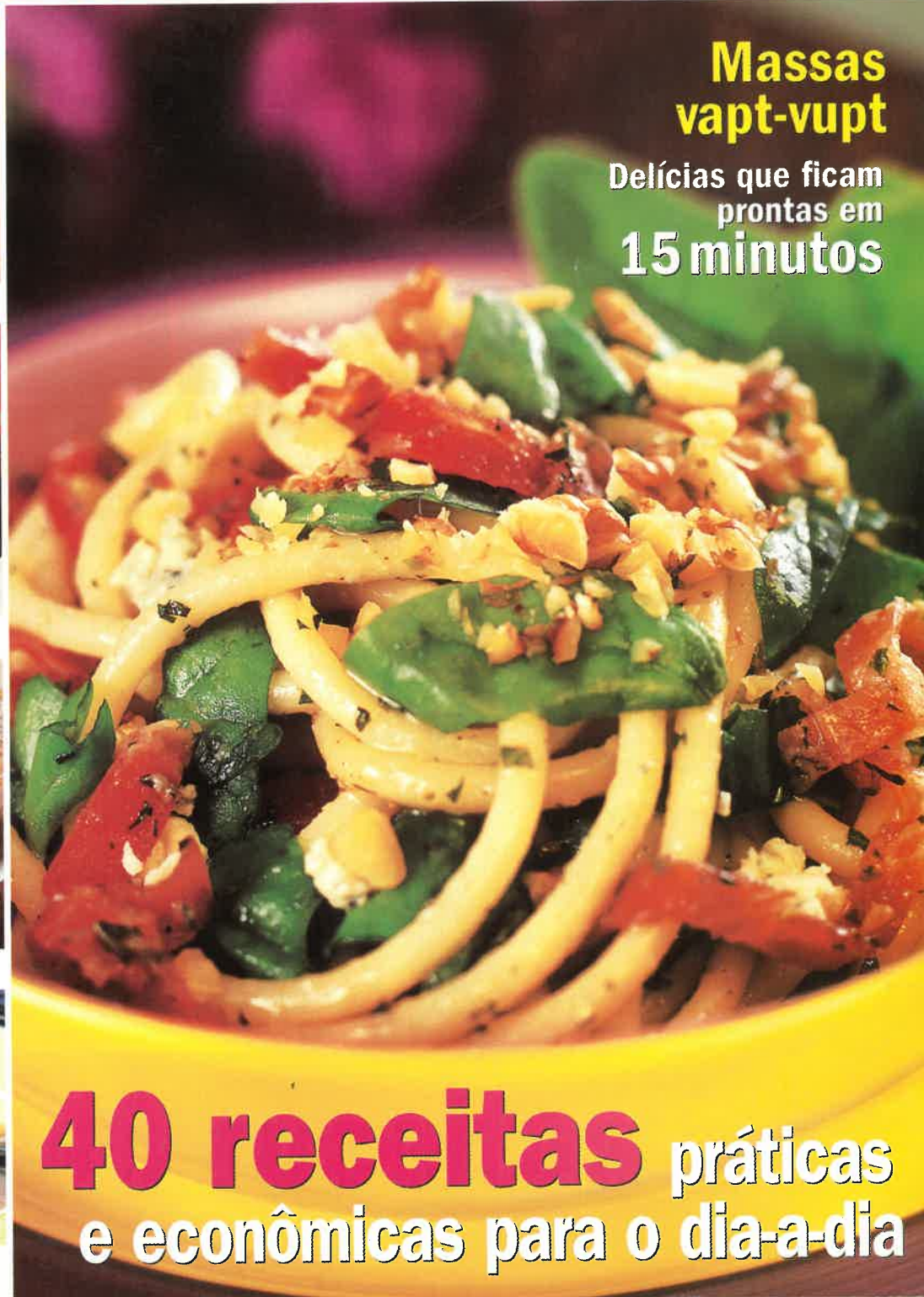
PANELA DE PRESSÃO



USE O LIQUIDIFICADOR



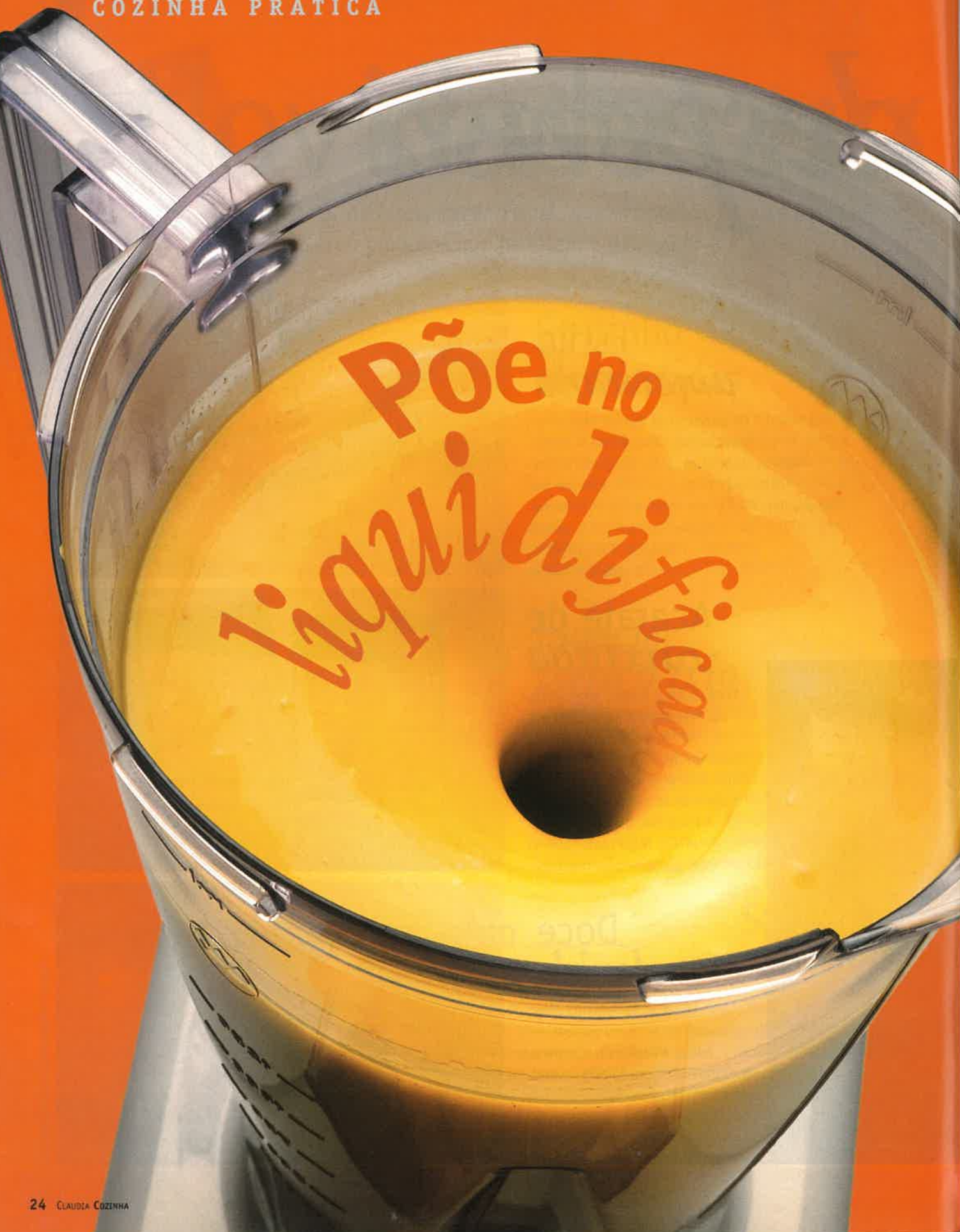
COZINHE COM MIÚDOS



Massas vapt-vupt

Delícias que ficam
prontas em
15 minutos

40 receitas práticas
e econômicas para o dia-a-dia



Põe no
liquidificador

O eletrodoméstico que está em quase todos os lares facilita — e muito — a vida na cozinha

Por ADRIANA DIAS LOPES
Design ALESSANDRA SILVEIRA

Foi em 1910, nos Estados Unidos, que surgiu o primeiro liquidificador. Três décadas mais tarde, em 1944, a Walita, então do casal de empresários brasileiros Waldemar e Lita Clemente, lançou o eletrodoméstico por aqui. Em 1949 seria fabricado o primeiro modelo da Arno. Hoje, 95% dos lares paulistanos têm um liquidificador. Uma unanimidade que se repete no resto do país e do mundo.

“É sem dúvida o mais democrático eletrodoméstico”, diz Cornélia Nogueira Porto, do Dieese (Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos), que verificou a popularidade do aparelho na capital paulista em pesquisa realizada em 1995. Mas tamanho sucesso não foi alcançado de imediato. A indústria modificou e melhorou o liquidificador com o tempo. Os modelos de hoje diferem bastante daqueles iniciais. Têm controles eletrônicos, coadores internos e sistemas de autolimpeza, além de pesarem a metade do que pesavam os antigos.

Até o seu uso evoluiu. “Na época do lançamento, ele já revolucionou o dia-a-dia da dona de casa livrando-a de ter que bater com as mãos sucos, vitaminas e sopas”, conta a nutricionista Maria Inez De Benedetto, ex-consultora de manuais de eletrodomésticos e hoje colaboradora da Boccato Editores, editora especializada em livros de gastronomia. “Mas com o tempo descobriu-se que tem função muito mais ampla do que bater líquidos”, complementa a culinária Marcela Maragliano, que há três anos dá aulas só sobre receitas de liquidificador na escola de gastronomia Atelier Gourmand, em São Paulo. “A única limitação do aparelho é não bater claras em neve”, garante. “Suas lâminas trituram e misturam muito bem, mas não têm a capacidade de dar volume a um ingrediente.”

Um problema contornável. Basta adaptar as receitas. Os resultados serão diferentes, mas igualmente gostosos. Segundo Maria Inez, uma massa elaborada no liquidificador deve ter em média 50% de ingredientes líquidos, 30% a mais do que as preparadas na batedeira. “Só assim as pequenas lâminas conseguem misturar tudo”, diz. Nas receitas a seguir, Marcela Maragliano seguiu essa orientação. E os resultados ficaram incríveis.



Pão de forma



Bolo branco



Torta de alho-poró



Rocambole de laranja



Torta de ricota



Musse de palmito



pão de forma

fácil 12 277
fatias calorias por fatia

INGREDIENTES

- 1 de leite morno
- 5 (sopa) de óleo
- 1 (sopa) açúcar
- 1 (sopa) de manteiga
- 1/2 (sopa) de sal
- 500 g de farinha de trigo
- 2 tabletas de fermento biológico
- 2 ovos

ACESSÓRIO

Forma para pão de
26 x 12 cm untada
com manteiga

PREPARO

- 1** Bata todos os ingredientes, menos a farinha, no liquidificador. Numa tigela, ponha a massa obtida e misture a farinha. Mexa com uma colher até obter uma massa homogênea. Cubra com um pano limpo e deixe crescer por pelo menos uma hora.
- 2** Polvilhe uma superfície lisa com farinha de trigo,



ponha sobre ela a massa e abra-a com um rolo. Enrole como um rocambole, transfira para a forma e deixe crescer por mais 20 minutos.

- 3** Aqueça o forno em temperatura média. Asse por 30 minutos ou até dourar bem. Se não consumir todo o pão de uma vez, embrulhe-o em filme plástico. Fica bom por até três dias.

bolo branco

fácil 14 314
fatias calorias por fatia

INGREDIENTES

MASSA

- 3 de farinha de trigo
- 2 de açúcar
- 1 de leite
- 1/2 de óleo de milho
- 1 (sopa) de fermento em pó
- 1 (chá) de essência de baunilha
- 3 ovos

COBERTURA

- 1 de açúcar de confeiteiro
- 1/4 de leite
- 1 (sopa) de suco de limão

PARA DECORAR

Açúcar de confeiteiro

ACESSÓRIO

Forma de buraco no meio
com 22 cm de diâmetro untada com manteiga

PREPARO

MASSA

- 1** Aqueça o forno em temperatura média. Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma massa homogênea.
- 2** Transfira para a forma e leve ao forno por 35 minutos ou até que, ao enfiar um palito, ele saia limpo. Desenforme.

COBERTURA

Misture todos os ingredientes até obter uma pasta. Derrame sobre o bolo e espere 15 minutos ou até a cobertura endurecer.





torta de alho-poró

fácil 12 229
pedaços | calorías por pedaço

PREPARO

MASSA

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Reserve.

RECHEIO

Aqueça a manteiga em fogo médio e refogue o alho-poró por cinco minutos ou até ficar macio. Tempere com sal. Dissolva a farinha no leite e acrescente à frigideira. Cozinhe por três minutos ou até engrossar. Retire do fogo e deixe esfriar.

MONTAGEM

1 Aqueça o forno em temperatura média. Despeje metade da massa no refratário e, por cima, disponha o recheio.

2 Cubra com a massa restante, polvilhe com o queijo e asse por 40 minutos ou até dourar.

INGREDIENTES

MASSA

- 1 de farinha de trigo
- 1 de leite
- 1/2 de maisena
- 1/4 de azeite
- 1 1/2 (sopa) de fermento em pó
- 1 1/2 (chá) de sal
- 3 ovos

RECHEIO

- 1 de leite
- 2 (sopa) de farinha de trigo
- 2 (sopa) de manteiga
- 6 alhos-porós cortados em fatias finas

Sal a gosto

PARA POLVILHAR

Queijo parmesão ralado

ACESSÓRIO

Refratário de 32 x 20 cm untado e polvilhado com farinha de trigo



SEM ERRO

Dicas para usar o aparelho da melhor maneira

▶ **Na hora de despejar os ingredientes** da receita no copo, comece pelos mais líquidos.

▶ **Antes de triturar alimentos sólidos**, como coco, carne e pão torrado, pique-os para facilitar o trabalho da máquina.

▶ **Não é aconselhável** bater alimentos muito quentes no copo de plástico, pois o calor provoca pequenas rachaduras internas. O ideal é deixar o alimento esfriar por 15 minutos. Ou então misturar um pouco de água fria.

▶ **Para receitas líquidas**, o ideal é não ultrapassar a metade do volume do copo de cada vez. Para receitas sólidas, bata o equivalente a uma xícara por vez.

▶ **Use o orifício na tampa** para acrescentar gelo e alimentos sólidos com o motor em funcionamento. Isso facilita o trabalho do aparelho.

▶ **Não limpe os modelos de plástico com materiais abrasivos**, como palha de aço. O ideal é lavá-los com água e detergente.



rocambolé de laranja

fácil **12** **196**
fatias calorias por fatia

INGREDIENTES

- 2 3/4 ☐ de açúcar
- 3/4 ☐ de suco de laranja
- 1 \ (sopa) de farinha de trigo
- 1 \ (sopa) de casca de laranja ralada
- 1 \ (sopa) de fermento em pó
- 1 \ (sopa) de manteiga
- 6 ovos

PARA POLVILHAR

Açúcar

Farinha de rosca

PARA UNTAR

Manteiga

PARA DECORAR

Açúcar de confeiteiro

Tiras de casca de 1 laranja

ACESSÓRIOS

Assadeira de 36 x 24 cm

Pano de prato limpo

PREPARO

1 Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma massa homogênea.

Unte a assadeira com manteiga e forre o fundo e a lateral com o papel-manteiga.

2 Pincele o papel com manteiga e polvilhe com farinha de rosca. Aqueça o forno em temperatura baixa. Ponha a massa na assadeira e asse por 50 minutos ou até dourar.

3 Abra o pano de prato e polvilhe sobre ele

um pouco de açúcar. Com cuidado, vire a assadeira sobre o pano e desenforme o bolo. Retire o papel-manteiga.

4 Com a ajuda do pano de prato, enrole a massa pelo lado menor como um rocambolé. Transfira para uma travessa, polvilhe com o açúcar e decore com a casca de laranja.



torta de ricota

fácil 10 320
pedaços | calorias por pedaço

INGREDIENTES

- 1 ☐ de leite
- 1/2 ☐ de frutas cristalizadas
- 1/2 ☐ de passas brancas
- 1/2 ☐ de passas pretas
- 1 \ (sopa) de fermento em pó
- 1 \ (sopa) de maisena
- 1 \ (chá) de essência de baunilha
- 550 g de ricota fresca
- 4 ovos
- 1 lata de leite condensado (395 g)
- Raspas da casca de 1 limão

ACESSÓRIO

Refratário com 26 cm de diâmetro

PREPARO

1 Bata todos os ingredientes, exceto as passas, no liquidificador e reserve.

2 Aqueça o forno em temperatura média. Transfira a mistura de ricota para o refratário e junte as passas. Misture e asse por 45 minutos ou até a superfície ficar dourada. Sirva.

FOFINHA

Se quiser uma torta mais fofa, bata separadamente as claras em neve na batedeira e depois acrescente à massa.



musse de palmito

fácil 10 207
porções | calorias por porção

INGREDIENTES

- 2 ☐ de creme de leite fresco
- 2 ☐ de leite
- 1/2 ☐ de maionese
- 1 \ (sopa) de mostarda
- 2 envelopes de gelatina em pó sem sabor incolor
- 2 vidros de palmito em conserva
- Sal e pimenta-do-reino branca a gosto

ACESSÓRIO

Forma de bolo inglês de 12 x 28 cm untada com azeite

PREPARO

1 Escorra o palmito, reservando 1/4 de xícara do líquido, e corte-o em pedaços.

2 Ponha o líquido reservado num refratário pequeno, polvilhe a gelatina por cima e deixe descansar por cinco minutos. Leve ao fogo em banho-maria, mexendo sempre, até dissolver a gelatina. Reserve.

3 Ponha o leite, o palmito, a mostarda,

a gelatina e o creme de leite no liquidificador e bata. Acrescente o sal, a pimenta e, por último, a maionese. Bata novamente.

4 Transfira a mistura para a forma. Cubra com filme plástico e leve à geladeira por quatro horas ou até ficar firme. Desenforme sobre uma travessa e sirva com salada verde e rodélas de palmito.

prepare ANTES