

TORTA DE LEGUMES SEM LACTOSE (Silmara)

Massa:

03 ovos
1/2 xícara de óleo
02 xícaras de água
02 col. sopa de gergelim
04 col. de sopa farinha de arroz
08 col. de sopa de maizena
1 col. sopa de fermento em pó
1 pitada de sal

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

Recheio:

1 brócolis
1 couve-flor
2 cenouras
1 col.de sopa de azeite de oliva
1 pitada de sal
orégano a gosto

Higienizar o brócolis e a couve-flor, picar,cozinhar no vapor por 5 min.,descascar e ralar a cenoura. Misture todos os legumes e tempere com o azeite, sal e orégano.

Em uma forma coloque metade da massa, o recheio e o restante da massa, salpicar orégano p/cima. Assar em forno médio por aproximadamente 40 minutos.

TORTA SALGADA PEGA MARIDO (Sandra)

02 latas de milho
01 lata de creme de leite
01 e ½ xíc. de leite
2 col. sobremesa de maizena Frango desfiado e refogado
01 pacote de batata palha

Bater no liquidificador o milho, o creme de leite e 1 xíc. de leite. Dissolver a maizena na ½ xíc. de leite restante e levar ao fogo até engrossar.

Montagem:

1ª camada: Creme de Milho
2ª camada: frango refogado
3ª camada: 1 copo de requeijão
4ª camada: queijo mussarela

Levar ao forno para derreter o queijo, em seguida tirar do forno e cobrir com batata palha.

NHOQUE DE MANDIOCA E BATATA

200g de mandioca cozida
300g de batata cozida
01 col. sopa de margarina
01 ovo
200g de amido de milho
Sal a gosto

Amasse a batata e a mandioca, misture com os outros ingredientes. Fazer os rolinhos, cortar e cozinhar em bastante água com sal e algumas gotas de óleo, retirando-os com espumadeira quando forem subindo para a superfície da panela.

EMPADÃO (Evelyn)

2 xíc. de amido de milho
2 xíc. de polvilho doce
1 e ½ xíc. de farinha de arroz
250 gr. De margarina culinária
¾ xíc. de leite
1 col. Café de sal
1 col. Chá de fermento em pó
03 ovos

Coloque as farinhas numa bacia e misture, coloque a margarina e o leite para ferver, despeje por cima das farinhas e mexa. Espere esfriar um pouco e acrescente o sal, 2 ovos e + 1 clara, misture e coloque o fermento. Amasse bem até a massa ficar homogênea e desgrudar das mãos. Abra a massa com as mãos ou rolo. Forre o refratário com 60% da massa, coloque o recheio já frio e cubra com o restante, pincele a massa com a gema que sobrou e coloque para assar até dourar.

MASSA PODRE PARA EMPADA

02 xíc de creme de arroz
01 xíc de fécula de batata
1/2 xíc de polvilho doce
01 gema
01 pitada de sal
manteiga ou margarina até dar o ponto
01 gema para pincelar

Numa tigela misture bem todos os ingredientes, forme as empadinhas em forminhas muito bem untadas e asse em forno médio até dourarem.

Você pode utilizar para fazer empadinhas ou empadão. Deixe as empadinhas esfriarem p/ desenformar.

Se for congelar, use a própria forminha.

Para descongelar, tire as empadinhas da forma e aqueça em forno comum ou microondas.

A empadinha congelada sai facilmente da forma e não quebra de jeito nenhum.

QUICHE DE RICOTA E RÚCULA

2 xíc.creme ou farinha de arroz
1 xícara de fécula de batata
1/2 xícara de polvilho doce
1 colher de sopa de água
sal
manteiga ou margarina até dar ponto

Recheio:

200g de ricota amassada
raspas de 2 limões
1/2 molho de rúcula picado
150ml de creme de leite fresco ou creme de leite de soja
sal, pimenta e noz moscada

Misture todos os ingredientes da massa, formando uma "bola" compacta. Forre o fundo de uma assadeira e reserve.

Misture todos os ingredientes do recheio e ponha sobre a massa.

Leve ao forno pré aquecido a 180° por 35 minutos ou até que a superfície fique dourada.

QUICHE MUSSARELA E TOMATE SECO

02 ½ copos farinha de arroz
01 col. (sopa) de açúcar
01 pitada de sal
150g de manteiga
02 ovos
04 col. (sopa) de água fria

Amasse bem, forre o fundo e os lados da forma. Coloque o recheio, asse em forno pré-aquecido.

Recheio:

250g de mussarela, 03 ovos, 300ml de leite, 01 col. (sopa) farinha de arroz, 150g tomate seco, sal e orégano ou manjerição. Bata no processador, sem que fique muito líquido (de forma que fiquem alguns pedaços de tomate e queijo).

MISTO QUENTE FORNO (Sandra)

02 ovos
½ xíc. Óleo
1 xíc. leite
04 col. sopa de maisena
02 col. sopa de farinha de arroz
1 pitada de sal
01 col. chá fermento em pó

Bater no liquidificador

Receita p/ marinex quadrado pequeno

Colocar metade da massa, uma camada de presunto, uma de queijo, uma de tomate e orégano e o restante da massa por cima.

Assar por aproximadamente 30 min.

TORTA LIQUIDIFICADOR

03 ovos
½ xíc. óleo
01 vd. leite coco ou leite
01 xíc. maisena
01 e ½ xíc. farinha arroz
01 pitada sal
01 col. sopa rasa fermento e pó

Bata tudo no liquidificador. Recheie a gosto e asse em forno pré aquecido por 40 minutos.

NHOQUE DE BATATAS (Janine Rosa)

1 kg de batatas
1 xíc. creme de arroz
¾ xíc. fécula de batatas
¼ xíc. amido de milho
1 colher sopa margarina
02 ovos
Sal a gosto

Cozinhe as batatas em água e sal e amasse. Misture o creme de arroz, fécula de batata, maisena, margarina e os ovos até obter uma massa homogênea. Acerte o sal da massa. Faça rolinhos com a massa e corte em pequenos pedaços. Cozinhe em água fervente. Tire os que estiverem boiando com uma escumadeira após alguns min. de cozimento e jogue-os em água gelada. Retire da água e reserve. Cubra o nhoque com molho quente e sirva.

SALGADO FRANGO (Anelise)

1 peito de frango desfiado
1 lata de milho sem água
1 lata de palmito:opcional
1 lata de ervilha
2 lata de creme de leite
1 pacote de queijo ralado opcional para colocar em cima, ou ralar o queijo para isso.
Leite coco opcional

Misturar tudo e colocar no forno 20 minutos mais ou menos

NUGGETS DE FRANGO (Patricia Raposo)

500g de peito de frango triturado
1 col. sopa de maionese
2 col. sopa de maizena
1 dente de alho
1 col. sopa de cebola picada
1 ovo
sal e pimenta a gosto

óleo p/ fritar e fubá p/ empanar

Misture o frango, o ovo, a maionese, a maizena e os temperos até formar uma pasta firme. Corte os Nuggets usando cortadores de biscoitos ou corte em quadradinhos, passe no fubá e frite em óleo quente.

TORTA DE ARROZ COZIDO (Janine Rosa)

2 xíc. de arroz cozido
1 xíc. de amido de milho
¼ xíc. de óleo
2 e ¼ xíc. de leite
50g de queijo parmesão
3 gemas
3 claras em neve
1 colher de sopa de fermento em pó

Bater os ingredientes no liquidificador, exceto as claras em neve, que serão misturadas no final delicadamente. Coloque metade da massa numa assadeira untada e acrescente o recheio a gosto (carne moída, frango, camarão, salsicha, etc.) e preencha com o restante da massa. Asse em forno médio por 30 minutos ou até dourar,

BATATA ROSTI (Lisiane)

3 batatas raladas
óleo p/ untar frigideira

Recheio:

1 xícara (chá) queijo escamado
½ xícara (chá) presunto ou outro recheio que preferir

Cozinhe a batata com a casca e deixe esfriar, tire a casca e rale grosso tipo escamado.

Coloque o óleo na frigideira e em seguida metade da batata ralada e assente com uma colher, vá deixando tostar,coloque o recheio e o restante da batata assentando com a colher. Quando já estiver tostado, com a ajuda de outra frigideira untada vire o lado.

NHOQUE (Revista Alta Gastronomia) glúten Rendimento: 250grs (um prato fundo)

Farinha sem glúten

30grs de farinha de arroz

30grs de polvilho doce

Ingredientes para o Nhoque

200grs de batata já descascada

1 gema (tamanho médio)

1 col.sopa (10gr.)margarina sem leite

1 pitada de sal

40grs de farinha sem

Modo de fazer

Cozinhar as batatas em 1 litro de água com sal a gosto. Quando estiverem cozidas escorrer e deixar no escurridor por 5 min., para sair bem toda a água do cozimento. Passar depois por um espremedor. Colocar numa tigela as batatas espremidas, a gema e a margarina. Misturar primeiramente com uma colher e depois acrescentar a farinha sem glúten, quando já estiver um pouco misturado, amassar suavemente com as mãos até a massa ficar homogênea. Polvilhar a pia ou uma mesa com um pouco da farinha sem glúten que sobrou e faça rolinhos com espessura de 6 a 8cm. Cortar em pedacinhos de uns 2cm. Cozinhar os nhoques aos poucos, isto é, não cozinhar todos de uma vez só, em 1 1/2 litro de água já com sal (a gosto) e umas gotas de óleo. Assim que os nhoques subirem retirar com uma escumadeira. Ficar atento ao processo de cozimento que é bem rápido. Caso perceba que alguns nhoques ficaram no fundo da panela, solte-os delicadamente com uma escumadeira. Fazer um molho de tomates e espalhar por cima.

TORTA DE FRANGO

Massa:

4 xíc. batatas cozidas e espremidas

3 col. (sopa) margarina

3 col. (sopa) de maionese

1 xíc de farinha de milho

Modo de preparar a massa:

Num refratário, coloque a batata cozida e espremidas, a manteiga, a maionese, a farinha de milho passada pela peneira. Coloque em assadeira untada e polvilhada (utilize uma colher para espalhar a massa). Sobre a massa, coloque o recheio e, a seguir, a cobertura. Leve ao forno a 180º, por aproxim.15 a 20 min.

Recheio:

1 peito de frango cozido e temperado

Uma lata de ervilha

Molho de tomate

Cobertura:

1 lata de creme de leite

1 gema

2 CS de queijo ralado

Misture o creme de leite com metade do soro e o queijo ralado e a gema.

QUIBE ASSADO

700g de carne moída

200g de quinoa em flocos

4 col. de sopa de farinha de arroz

1 cebola picada

Hortelã a gosto (não esquecer que o hortelã é um ingredientes que não pode faltar no quibe)

sal e outros temperos a gosto.

Misturar todos os ingredientes, não precisa hidratar a quinoa.

Depois colocar a massa em uma travessa, passar uma camada de margarina em cima da massa e levar ao forno em 200 graus por mais ou menos uns 40 minutos. Só tirar do forno quando ele tiver bem douradinho.

TORTA SEM GLÚTEN (Revista Special Gourmet)

Farinha sem Glúten

300g de farinha de arroz

200g de polvilho doce

100g de fécula de batata

2 col.chá Goma Xantana ou 4 col. chá de liga neutra.

Misturar tudo. Colocar em recipiente de plástico bem fechado. Agite para misturar os ingredientes.

Massa

400g de farinha sem glúten

5 col. de sopa amido de milho

200g margarina sem sal e sem leite

2 ovos

5 col. sopa de água morna

Sal a gosto

Misture e amasse os ingredientes e deixe descansar por 30 minutos.

Recheio

2 xícaras (de chá) de leite

2 col.(de sopa rasas) amido de milho dissolvido num pouco de leite

1 col. sopa rasa farinha sem glúten

2 gemas médias

1 lata creme de leite (sem soro)

250g queijo Minas fresco fatiado

50g de queijo parmesão ralado

Sal a gosto

Margarina p/ untar forma

Gema de ovo p/ pincelar a massa

Faça um creme com o leite, o amido de milho dissolvido, a farinha sem glúten e as gemas. Misture e leve ao fogo para engrossar. Tempere com o sal, adicione metade do creme de leite (com o fogo já desligado) e reserve.

Para a montagem, abra a massa e coloque-a em uma forma de fundo removível untada com a margarina. Posicione metade do creme preparado, 25g do queijo ralado e o queijo Minas. Coloque a outra metade do creme de leite e do queijo ralado por cima. Adicione o restante do creme preparado. Para finalizar, cubra com a massa restante e pincele com a gema de ovo. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproxim. 45 minutos. Estará pronta quando estiver dourada na superfície

TORTA SALGADA DE AIPIM (Silmara)

2 xíc. de aipim cozido e amassado

2 ovos

1 xíc. farinha de arroz

1 col. sopa rasa de margarina

1 col. sopa rasa de fermento pó

1 pitada de sal

Sugestão de recheio: frango, carne moída, camarão (deixar o recheio mais sequinho)

Distribuir $\frac{3}{4}$ da massa no fundo e nas laterais, colocar o recheio e o restante da massa por cima. Se quiser pode pincelar uma gema. Assar p/ + ou - 40 min. até dourar

PANQUECA (Lisiane)

1 ovo
1 copo de leite,
1 copo de maizena
1 pitada de sal

Bater no liquidificador. Fritar em frigideira teflon untada com um fio de óleo para a 1ª panqueca. Também pode ser usado p/ lasanha e canelone.

ROCAMBOLE SALGADO (Ana Maria Braga)

Massa:

1/2 xícara (chá) de polvilho doce
1/2 xícara (chá) de polvilho azedo
1 colher (sopa) fermento em pó
1 colher (chá) de sal
6 ovos
maionese a gosto
1/2 xícara (chá) de molho de tomate (para pincelar)
queijo meia cura ralado a gosto (para polvilhar)
Recheio a gosto

1 - Numa tigela misture ½ xíc. de polvilho doce, ½ xíc. de polvilho azedo, 1 col. (sopa) de fermento em pó e 1 col. (chá) de sal. Reserve.

2 - Numa batedeira coloque 6 claras e bata bem. Com a batedeira ainda ligada adicione 6 gemas peneiradas. Diminua a velocidade da batedeira e continue batendo até a massa ficar cremosa (+/- 10 minutos). Junte esta massa com a mistura de polvilhos (reservada) e misture delicadamente.

3 - Numa fôrma untada e polvilhada com polvilho doce coloque a massa e leve ao forno médio pré-aquecido por +/- 20 min.. Retire do forno e desenforme ainda quente sobre um pano levemente umedecido. Reserve.

4 - Numa assadeira coloque a massa do rocambole, abra com cuidado, espalhe a maionese, o recheio de sua preferência e enrole c/ cuidado. Transfira para uma assadeira untada, pincele com o molho de tomate, polvilhe queijo ralado e leve ao forno médio pré-aquecido por +/- 10 min. para gratinar. Sirva em seguida.

MASSA PARA PASTEL DE FORNO

1 Xíc. de polvilho doce
1 Xíc. de amido de milho
½ Xíc. de leite em pó
100g de margarina culinária
2 ovos
Sal a gosto
2 col. (café) de fermento em pó
1 gema para pincelar

Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea, se necessário adicione mais farinha ou leite. Abra pequenas porções da massa em uma superfície enfarinhada, se necessário enfarinhe o rolo antes de abrir a massa. Corte discos com o auxílio de uma xícara, recheie os pastéis, feche apertando com os dedos e depois com o garfo. Pincele os pasteis com a gema e asse em forno médio pré aquecido até que os pastéis fiquem dourados. Pode-se usar para fazer empadão.