

Arroz de sobras de carne grelhada

Ingredientes

- Azeite
- Cebola
- Alho
- Sobras de carne grelhada
- Polpa de tomate
- Arroz
- Água
- Sal



Preparação

Refogamos a cebola e o alho num pouco de azeite, depois juntamos as sobras de carne cortada aos pedaços e envolvemos.

De seguida adicionamos a polpa de tomate, o arroz, a água e o sal e deixamos cozinhar.

Aqui está uma forma rápida e fácil de confeccionar uma refeição aplicando o reaproveitamento de alimentos.

Bom apetite!

.....

- Quando sobra pão, podemos torrar ao outro dia, ou fazer uma açorda (um prato alentejano que leva pão).
- Quando fazemos cozido à portuguesa, se sobrarem carnes e legumes podemos fazer uma feijoada.

.....

Omelete arco-íris

(A quantidade dos ingredientes é à escolha do preparador)

Ingredientes:

1. 2 a 3 ovos
2. Cebola
3. salsa
4. Hortelã
5. Coentros
6. cominhos
7. restos de carne
8. chouriço

Modo de preparação:

Corte os ingredientes, pegue numa frigideira; a seguir ponha um pedaço de manteiga na frigideira, acenda o lume. Numa tigela parte 5 a 3 ovos, bate, depois de bater acrescente um copo de leite, mexa; a seguir despeje os ovos para a frigideira com uma espátula, mexa e tape. Passados uns minutos destape e sirva...

«A Minha Receita»

Quando descascamos as batatas, desperdiçamos muitas vezes as cascas. Com estas podemos fazer um bom petisco de maneira simples.

Ingredientes:

- cascas da batata
- azeite (1 colher de sopa)
- sal (a gosto)
- orégãos (a gosto)
- pimenta preta (a gosto)

Preparação:

Lavar muito bem as cascas de batata, aquecer a frigideira com o azeite, depois colocar as cascas de batata até ficarem douradas, colocar num coador ou rede para ficarem secas e por fim colocar sal, orégãos, pimenta preta a gosto. Servir nos pratos e saborear.

Bom apetite!

«Sopa Seca»

Ingredientes:

- Pão rijo;
- Casca de limão
- Canela em pó;
- Açúcar amarelo;
- Manteiga;
- Água.

Num tacho, juntar água, casca de limão, açúcar, manteiga e deixar ferver.

Numa caçoila, colocar fatias de pão rijo demolidas na calda e colocar canela e açúcar.

Repetir até acabar o pão e a calda.

Levar ao forno até alourar.

Croquetes de arroz de Tomate recheados

Ingredientes:

Sobras de arroz de tomate 200g

Ovo M1

Queijo ralado 80g

Salsa picada 1 c. de sopa

Pimenta q.b.

Mozarela fresca em cubos 1 (125g)

Para a cobertura:

Farinha 1:2 chávena (50g)

Ovos M2

Pão ralado 200g

Óleo (para fritar) 500ml

Manjeriço q.b.

Preparação:

1 Junte numa taça o arroz, o ovo, o queijo, a salsa e a pimenta a gosto. E misture tudo.

2 Espalhe um pouco da mistura de arroz nas mãos e coloque no centro um cubo de mozzarella. Feche, formando uma bola.

3 Para a cobertura tenha três taças: numa deite a farinha, noutra os ovos batidos e, na última, o pão ralado.

4 Passe as bolas pela farinha, em seguida pelo ovo e por fim pelo pão ralado. Continue este processo até o arroz acabar.

5 Numa frigideira, aqueça o óleo e frite as bolas de arroz. Sirva-as quentes com folhas de manjeriço.

Chips de cascas de batata

Ingredientes:

70 g Cascas de batata

1 colher de sopa de azeite

1 colher de chá de sal

Pimenta

Orégãos secos

Óleo para fritar

Preparação:

1.º Coloque as cascas numa taça, passe-as por água duas vezes e seque-as bem.

2.º Ponha novamente as cascas numa taça, adicione o azeite, o sal, um pouco de pimenta e de orégãos, misture e frite-as numa fritadeira ou frigideira com óleo abundante, até estarem a gosto.

Doce de casca de laranja

Ingredientes:

5 laranjas

2 chávenas de chá de açúcar

2 chávenas de chá de água

Preparação:

1.º Descasque as laranjas e reserve as cascas. Não retire a parte branca, pois o objetivo é obter uma comporta um pouco amarga.

2.º Corte as laranjas em pequenas fatias e as cascas em juliana.

3.º Coloque tudo numa panela, cubra com água e leve ao lume cerca de uma hora ou até a fruta se apresentar macia.

4.º Junte o açúcar e leve de novo ao lume até fazer ponto de estrada (cerca de 45 minutos a 1 hora).

5.º Para testar, coloque um pouco de doce num prato frio, deixe arrefecer e passe um dedo no centro. Deverá abrir uma pequena “estrada” que se manterá firme.

Bolo de casca de banana

Ingredientes:

4 unidades de casca de banana madura

2 ovos tamanho M

400 ml de leite M/G

4 colheres de sopa de óleo

400g de açúcar

Raspa de 1 laranja

1 colher de sopa de fermento em pó

1 colher de sobremesa de manteiga

1 colher de sobremesa de farinha

1 colher de sobremesa de açúcar em pó.

400g de pão ralado.

Preparação:

1.º Pré-aqueça o forno a 180.ºC

2.º Lave as cascas de banana e bata-as bem num liquidificador.

3.º Separe as claras das gemas e adicione as gemas à banana, bem como o leite, o óleo e o açúcar. Bata bem.

4.º Transfira a massa para uma taça, junte o pão ralado, as raspas da casca da laranja e misture bem.

5.º Entretanto, bata as claras em castelo e adicione-as aos poucos à massa, assim como o fermento.

6.º Unte uma forma com manteiga e polvilhe com farinha. Deite a massa na forma e leve ao forno por cerca de 40 minutos.

7.º Sirva polvilhado com açúcar em pó.

Quiche de frango com legumes

Ingredientes:

500g de restos de frango cozinhado e desfiado

600g de brócolos ou outros legumes.

3 cenouras

5 ovos

1 dl de leite

Salsa

Noz moscada

Sal

Massa quebrada

Preparação:

1.º Lave e descasque as cenouras, corte-as em rodela e escale-as em água temperada com sal. Arranje e lave os brócolos e leve-os também a cozer em água temperada com sal. Deixe-os arrefecer e corte-os em fatias.

2.º Ligue o forno a 180.ºC. Estenda a massa numa tarteira e pique o fundo com um garfo. Disponha no interior o frango desfiado, as cenouras, os brócolos e depois o restante frango. Misture o leite com os ovos e salsa picada e tempere com sal e noz moscada. Verta na tarteira.

3.º Leve ao forno cerca de 35 minutos ou até que fique bem cozida e dourada.

Bacalhau à Brás com aproveitamento de bacalhau cozido

Ingredientes:

2 dentes de alho

4 colheres de sopa de azeite

200g de batata

6 ovos

salsa

50g de azeitona preta

100g de cebola.

Preparação:

Numa frigideira larga e em lume brando, com azeite, salteie a cebola às rodelas e os dentes de alho esmagados.

Acrescente o bacalhau e a batata- pala e misture bem. Deixe as batatas amolecerem um pouco.

Numa tigela, bata ligeiramente os ovos com um garfo.

Acrescente os ovos ao bacalhau e misture até estar bem ligado e os ovos estarem cozidos.

Doce de Limão

Ingredientes

Casca de 1 limão

500g de limão sem cascas,

Caroços e parte branca

500g de açúcar

15g de pectina (açúcar)



Preparação

1º Deite a casca de limão no copo e triture 30 segundos na velocidade 9.

2º Com a espátula, solte a casca que fica presa nas paredes do copo.

3º Junte a polpa de limão e o açúcar e programe 30 segundos na velocidade 5.

4º De seguida volte a programar 30 minutos na velocidade 1 a 100°C, substituindo o copo de medição pelo cesto, sobre a tampa, para ajudar a evaporar.

5º Adicione a pectina e programe 5 minutos, velocidade 1 na temperatura máxima.

6º Nota: Quando o doce estiver pronto, deite-o em frascos de vidro esterilizados. Conserve no frigorífico.

Feijoada à Transmontana

Usa-se para aproveitar as mesmas carnes do Cozido à Portuguesa.

Ingredientes

500g de feijão encarnado

1 chispe

1 chouriço de carne

1 chouriço mouro

2 cebolas

1 dente de alho

1 folha de louro

3 colheres (sopa) de azeite

0,5 dl de vinho branco

½ lata de tomate

2 cenouras

1 couve portuguesa

Sal e pimenta q.b .

Instruções de preparação

1 Para preparar esta receita, demolhe o feijão em água de um dia para o outro. No dia, coza-o em água

temperada com sal. Num tacho à parte coloque o entrecosto, o chispe, o toucinho, os chouriços e uma

cebola cortada aos pedaços, para que possa ferver mais um pouco até cozer os pedaços de cebola. Vá

retirando as carnes com forme forem ficando no ponto.

2 Descasque a restante cebola e o alho, pique-os, deite-os para um tacho, junte o louro e o azeite, leve

ao lume e deixe refogar até a cebola ficar macia. Adicione o vinho branco, o tomate picado, as cenouras

descascadas e cortadas em rodelas, os chouriços também cortados em rodelas e ainda a couve em

pedaços. Deixe cozinhar 5 minutos.

3 Acrescente depois o feijão com um pouco do caldo da cozedura e todas as carnes cortadas em

pedaços, retifique o sal, tempere com pimenta, tape e deixe cozinhar até apurar. Depois sirva de

imediato.

E faz-se isto com o resto da carne do cozido à portuguesa.

Feijoada com aproveitamento da carne do cozido a Portuguesa

Ingredientes:

carne de vaca

chouriça

frango

cenoura

feijão

alho

água das carnes

1 folha de louro

sal

Como fazer:

No tacho junta-se : cebola ,alho, 1folha de louro e um pouco de água do cozido e faz-se um refogado. Em seguida juntam-se as carnes ,a couve, a cenoura e vai um pouco ao lume. Junta-se o feijão e está pronto.

Legumes salteados

Ingredientes

Legumes cozidos (couve e cenoura)

Alhos (seis dentes)

Azeite

Confeção

Descascar os alhos e corta-los bem miudinhos.

Deitar numa frigideira juntamente com o azeite e levar ao lume para aquecer.

De seguida juntar os legumes (cortados) que sobraram da refeição anterior.

Envolver bem

Rolo de bacalhau

Ingredientes

Sobras de bacalhau cozido/ assado/ grelhado

Cebola

Alho

Cenoura

Legumes variados(Podem ser sobras de couve cozida, cenoura, espinafres,...)

Cogumelos (facultativo)

Azeite

salsa e oregãos

Massa folhada

Sal q.b.

Numa frigideira alourar o alho e a cebola. Juntar os cogumelos e deixar cozinhar 5 minutos.

Seguidamente acrescentar salsa picada, oregãos e os legumes variados e envolver delicadamente (se forem sobras cozinhadas). Se forem legumes frescos, depois de bem lavados, acrescentar e deixar cozinhar até estarem macios (+/- 10min). Os talos e as cascas das cenouras também serão cozinhados.

Desfiar o bacalhau e envolver na mistura dos legumes.

Verificar o tempero de sal.

Estender a massa folhada e colocar o preparado anterior em cima.

Com cuidado, enrolar a massa com o recheio.

Com gema de ovo (se tiver) pincelar por cima.

Levar ao forno até alourar.

Rissóis de robalo (ou outro peixe)

Ingredientes

Para a massa:

250 g de farinha
20 g de manteiga
125 ml de água
1 colher (sopa) de azeite
Sal q.b.

Para o recheio:

350 g de peixe limpo (sobras de peixe cozido, grelhado ou assado)
1 cebola
2 dentes de alho
100 g de farinha
50 g de manteiga
300 ml de leite
300 ml de água
2 colheres (sopa) de salsa picada
Farinha q.b.
Ovo batido q.b.
Pão ralado q.b. (sobras de pão duro moído no processador)
Óleo para fritar

Preparar a massa:

Levar ao lume um tacho com a água, a manteiga, o azeite e sal. Quando ferver, baixar o lume, adicionar a farinha de uma só vez e mexer com uma colher, até a massa se soltar do fundo do tacho. Retirar e deixar arrefecer.

Preparar o recheio:

Descascar e picar a cebola e os alhos e alourar-los na manteiga. Adicionar a farinha e, de seguida, juntar a mistura da água com o leite, aos poucos, até ficar ligado. Acrescentar o peixe desfiado e a salsa picada e envolver até formar uma pasta. Estender a massa, cortá-la em círculos e no centro colocar 1 colher (sopa) do recheio. Fechar o rissol, unindo bem as extremidades.

Passar os rissóis por farinha, ovo batido e pão ralado e fritá-los em óleo abundante e bem quente. Retirar e escorrer bem em papel absorvente.

Docinhos de casca de banana

Ingredientes:

4 xícaras (chá) de cascas de banana lavadas e picadas

meio limão

3 xícaras (chá) de açúcar

2 colheres de sopa de farinha de trigo

1 colher de sopa de margarina ou manteiga

açúcar cristal ou chocolate granulado

Preparação:

Cozinhe as cascas, em pouca água, até ficarem bem molinhas. Retire do fogo e escorra. Bata as cascas com um pouco de água e meio limão espremido, no liquidificador. Passe por uma peneira grossa. Junte o açúcar e a farinha de trigo e leve ao fogo, mexendo sempre até desprender do fundo da panela. Quando estiver morno, junte a margarina. Deixe esfriar, enrole e passe em açúcar cristal ou chocolate granulado.

Macarrão com sobras de frango

Ingredientes

500g de macarrão

sobras de frango assado

500g de tomate

1 cebola picadinha

óleo

sal, pimenta, orégãos (qb)

1 pitada de açúcar

canela

Preparação

Desfiar o frango assado. Numa panela refogar a cebola no óleo. Juntar o frango desfiado e deixar refogar por 1-2 minutos. Juntar o molho de tomate, temperar com sal, pimenta e orégãos e uma pitada de açúcar. Deixar cozinhar por uns 20 minutos em fogo baixo. Por último juntar canela se gostar.

Cozinhar o macarrão em água com sal e um fio de óleo. Servir o macarrão com o molho.

“Quiche Saudável”

(3-4 pessoas)

Ingredientes:

- Restos de frango assado (limpo de peles, gorduras e ossos; desfiado). mais ou menos uma chávena
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola média(picada)
- meio alho francês (rodela finas)
- meia chávena de pimento vermelho (em tiras fininhas)
- meia chávena de cogumelos em pedaços
- 4 ovos
- 1 iogurte natural sem açúcar (estilo grego)
- 2 colheres de sopa de queijo ralado(Mozarela)
- sal, pimenta preta e orégãos (q.b)

Preparação:

Refogue a cebola com o azeite. Junte o alho francês. Em seguida, adicione os pimentos e os cogumelos e no fim o frango desfiado.

Bata os ovos com o iogurte e tempere com sal e pimenta preta.

Forre a tarteira com papel vegetal (não é necessário untar).

Coloque o refogado no fundo e cubra com a mistura dos ovos e iogurte.

Polvilhe com o queijo e os orégãos.

Vai ao forno, a 180° durante cerca de 25-30 minutos.

Bolachas casca de laranja

Ingredientes:

100g de farinha de trigo
150g de açúcar
2 colheres de manteiga
2 ovos
150g de flocos de milho (corn flakes)
Casca de 2 laranjas
15g de fermento em pó
Aroma de baunilha.



Preparação:

Juntar a farinha com as cascas da laranja trituradas, o fermento, o açúcar, a baunilha e a manteiga.

Misturar bem.

Adicionar os flocos de milho e misturar.

Fazer bolinhos.

Levar ao forno a 180° durante 20 min.

Cascas de batatas fritas

Ingredientes:

Cascas de batatas cortadas

Sal

Preparação:

Lavar muito bem as cascas. cortar em pedaços e secar com papel de cozinha.

Fritar ou assar no forno.

Temperar com sal e servir.

Cascas coloridas

Ingredientes:

Cascas de legumes variados (cenoura, pepino, curgete, nabo, ervilha ...)

Preparação:

Lavar muito bem as cascas dos legumes. Cortar aos pedacinhos. Cozer com água e sal.

Depois de cozidas escorre-se a água e trituram-se com a varinha mágica.

Tempera-se com alho frito e azeite.

Acompanha com sobras de carne.

Esparguete verde

Ingredientes:

Cascas de curgete e de pepino.

Azeite

Atum.

Preparação:

Retiram-se as cascas da curgete e do pepino ao comprido com uma depiladora, de modo a ficar como se fosse esparguete.

Numa frigideira salteia-se o esparguete verde com azeite de uma lata de atum.

Serve-se com o atum.

Carne de casca de banana

Ingredientes

cascas de 4 bananas

1 cebola

2 dentes de alho

sal a gosto

1 limão

1 pimento verde

1 pimento vermelho

1 pimento amarelo

1 tomate

água

Preparação

Lavar muito bem as cascas de banana. Raspar e desfiar as cascas com um garfo. Colocar numa taça e adicionar água e sumo de um limão. Deixar repousar durante 30 minutos.

Picar uma cebola, os alhos, os pimentos e o tomate.

Refogar numa frigideira os alhos e a cebola com um pouco de óleo. Adicionar os pimentos e o tomate cortadinhos e deixar refogar. Pode adicionar curcuma e gengibre para temperar. É facultativo.

Misturar as cascas de banana escorridas. Mexer bem e servir.

Bolo (de cascas) de banana

(Diálogo entre o professor e os alunos, após estes terem investigado receitas com sobras de alimentos)

Alunos – O professor é guloso? Gosta de bolos? Sabe que a partir de 4 cascas de banana se pode fazer uma sobremesa deliciosa? Quer experimentar?

Professor – Tantas perguntas! Sou guloso e claro que gosto de bolos. É muito difícil de fazer?

Aluno – É fácil e demora apenas 60 minutos a realizar.

Professor – E o que precisamos para além das cascas de banana?

Alunos – 4 ovos, 400 ml de leite, 4 colheres de sopa de óleo e uma de fermento em pó, 400g de açúcar e de pão ralado, raspas de laranja e 1 colher de sobremesa de manteiga e de farinha.

Professor – Parece tudo fácil de arranjar. E como se prepara? Vocês conseguem fazer tudo sozinhos?

Alunos - Não professor, precisamos da ajuda de um adulto para pôr o forno a pré-aquecer a 180.°C. A seguir nós tratamos do resto! Depois de lavarmos as 4 cascas de banana, elas têm de ser trituradas no liquidificador. A seguir, temos de juntar num recipiente as cascas esmagadas, as gemas dos ovos (vamos guardar as claras para mais tarde), o leite, o óleo e o açúcar. Agora batemos muito bem.

Professor – Já está?

Alunos – Calma, professor! Depois misturamos o pão ralado com as raspas de laranja e mexemos bem.

Professor – Já estou a ficar com água na boca!

Alunos – Está quase! Noutra tigela, vamos bater as claras em castelo e depois misturamos lentamente à massa, colocando também o fermento. Agora só temos de deitar a massa numa forma untada com manteiga e polvilhada com farinha. No fim, colocamos a forma no forno cerca de 40 minutos.

Professor – Agora sim, já está pronto para comer!

Alunos – Não, professor! Temos de tirar o bolo da forma, deixar que arrefeça um pouco e ... bom proveito!

Professor – Obrigado e bom apetite para todos que queiram experimentar esta receita recolhida pelos alunos do terceiro e quarto anos da Escola Básica de Taboeira.

Receitas com sobras

De um resto de frango assado de um almoço de domingo, desfiado e congelado.

Ingredientes

Frango já cozinhado e desfiado

1 cebola grande

2 dentes de alho

1 alho francês

azeite

sal e pimenta a gosto

louro

4 ovos

6 batatas médias (usei batata doce laranja e roxa, mas podem usar qualquer batata!)

azeitonas q.b.

Preparação:

Descasque as batatas e corte-as em palitos muito finos (batata palha) à mão ou com a ajuda de uma mandolina (eu uso sempre a mandolina, tenho uma Borner V5, e acho super rápido e prático). Seque bem as batatas num pano e coloque-as no tabuleiro do forno forrado com papel vegetal, numa só camada. Tempere com uma pitada de sal e um fio de azeite e leve ao forno previamente aquecido a 200°C até que as batatas fiquem cozinhadas. Reserve.

Entretanto descasque a cebola e os dentes de alho. Corte a cebola em meias luas e lamine os alhos. Corte também o alho francês em rodelas finas e lave-o bem para eliminar todas as impurezas.

Leve um tacho ao lume com azeite e deixe aquecer um pouco. Junte a cebola, o alho francês, o alho e a folha de louro e deixe refogar um pouco, até murcharem.

Acrescente depois o frango e envolva bem, deixando cozinhar mais uns minutos.

Junte depois as batatas que cozinhou no forno, misture e retifique de sal e pimenta.

Coloque a mistura num tabuleiro que vá ao forno e à mesa. Bata os ovos e verta-os sobre a mistura de frango e batata. Leve tudo novamente ao forno previamente aquecido a 200°C durante uns 10 minutos, apenas para que os ovos comecem a coagular, mas de forma a que não fique uma espécie de empadão...

Retire do forno e envolva tudo dentro do prato de forno. Acrescente as azeitonas e sirva com salada.

Folhado de carne

Uma placa de massa folhada (ou quebrada, conforme o gosto de cada um)
restos de carne à bolonhesa
restos de legumes (cozidos, salteados, crus)
2 ovos cozidos

Abrir a placa de massa folhada.

Misturar os restos de legumes (espinafres, brócolos, grelos, cogumelos, cenoura velha, milho, etc.) no resto da carne à bolonhesa e colocar toda a mistura numa metade de massa folhada.

Colocar os ovos cozidos fatiados, por cima da mistura da carne de forma a cobrir toda a carne).

Fechar a massa folhada em lua (cobrindo a metade com a mistura da carne).

Pincelar com ovo batido (ou mel ou algum resto de doce de abóbora, laranja, caso gostem da mistura do sabor doce com o salgado) e colocar sementes de sésamo por cima.

Levar ao forno cerca de 15 minutos a 180-200° (ou até a massa estar cozida e douradinha).

Comer e deliciar-se!

Outra receita com massa

Restos de carne à bolonhesa (ou na prática de qualquer carne que tenham restos, ex: frango churrasco/ cozido/ etc., resto de bifos grelhados/ estufados, etc.)

Restos de legumes (cozidos, salteados, crus)

Massa macarronete/ espirais

Fazer uma tomatada (tomate moído ou polpa com cebola e alho) e juntar o resto da carne, restos de legumes, juntar restos de salsichas por exemplo, caso usem e tenham alguma embalagem aberta no frigorífico, juntar uma embalagem de milho e deixar cozinhar/ envolver tudo cerca de 5 a 10 minutos.

Aproveitar o resto da massa que tenham cozido (ou caso, não tenham nenhum resto, cozer a massa).

Colocar numa assadeira uma camada de massa, cobrir com a mistura da carne com os legumes, colocar a restante massa por cima.

Polvilhar com queijo ralado e levar ao forno 15 minutos a gratinar o queijo.

Casca de laranja doce

Ingredientes:

- Cascas de 3 laranjas
- 1/2 xícara de açúcar
- Água para cobrir as cascas duas vezes

Modo de preparação:

- Tire o bagaço das cascas das laranjas, e corte-as em tiras finas. Numa vasilha com água, coloque as tirinhas e deixe de molho por 30 minutos. Depois, retire as cascas e coloque em uma frigideira. Adicione água limpa e mexa no fogo por mais 30 minutos. Escorra a água quente e retorne a panela com as tirinhas ao fogo. Acrescente 1/2 xícara de açúcar e mexa sem parar até cristalizar. Depois é só guardar e comer sempre que quiser um docinho!

Receita de Chips de Casca de Abóbora

Ingredientes:

- Casca de abóbora
- 1 fio de azeite
- 1 pitada de sal
- flor do sal para servir

Modo de Preparação:

1. Lave e descasque a abóbora separando as cascas.
2. Coloque as cascas em uma tigela, junte o azeite e misture bem.
3. Polvilhe com uma pitadinha de sal.
4. Numa assadeira antiaderente ou forrada com papel vegetal, espalhe as cascas sem que elas fiquem umas em cima das outras.
5. Leve ao forno pré aquecido a 180 °C por 10 minutos.
6. Dê uma leve mexida e volte para o forno por mais 5 minutos.
7. Verifique se já estão crocantes. Se não, volte ao forno por mais 5 minutos.
8. Retire do forno, polvilhe flor do sal e sirva.

Omelete de frango no forno

Ingredientes:

Sobras de frango

4 ovos

1 tomate

1 cebola

Salsa

Sal

Pimenta

Preparação:

- Colocar os ovos na tigela e bater
- Juntar a cebola e tomate picado
- bater os ingredientes todos juntos
- juntar o frango desfiado e bater todo junto
- temperar com sal e pimenta
- juntar a salsa picada
- colocar todo numa travessa e levar ao forno

Caldo verde dos troncos de brócolos

Ingredientes

3 batatas pequenas
1 cebola
2 dentes de alho
5 caules de brócolos e algumas folhas
meio chouriço vermelho
1 colher de sopa de azeite
sal a gosto

Modo de fazer

Lave e seque os talos e as folhas. Corte-os numa máquina de caldo verde e reserve.

Coloque numa panela a batata, a cebola, o alho e o sal a gosto.

Quando estiver cozido triture com a varinha mágica. Acrescente água a gosto, deixe ferver e acrescente as couves e o chouriço.

Por último, depois de desligar o fogão acrescente um fio generoso de azeite e sirva.

Sugestão: pode desidratar umas rodellas do caule do brócolo e acompanhe com a sopa.



Receita - snacks

Ingredientes:

- cascas de legumes: batata doce, cenoura, curgete, abóbora...
- 1 colher (de sopa) de azeite
- sal e pimenta a gosto

Preparação:

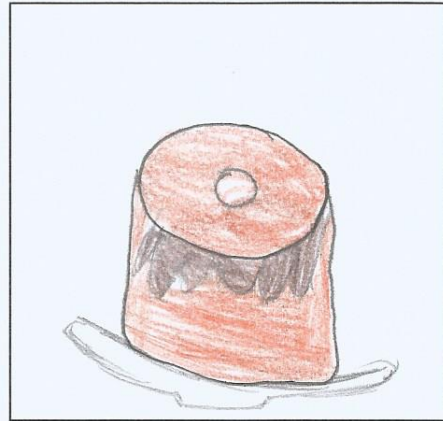
- pré-aquecer o forno a 180°C
- lavar muito bem as cascas dos legumes (utilizados na sopa)
- deixar escorrer bem ou secar com um pano
- colocar as cascas num tabuleiro (não sobrepor) e regar com o azeite
- temperar com sal e pimenta a gosto
- levar ao forno durante aproximadamente 15 minutos até ficarem douradas
- retirar, deixar arrefecer e servir como aperitivos

Bom apetite!!

BOLO DE ABÓBORA

Ingredientes

- 3 ovos
- 2 canecas de farinha
- 200g de cascas de abóbora ralada
- 1 caneca de leite
- 2 colheres de chá de fermento
- 1 caneca de açúcar



Modo de Preparação

1. Numa bacia colocam-se todos os ingredientes. As cascas de abóbora terão de ser adicionadas pouco a pouco;
2. Mexe-se muito bem até a massa ficar homogénea;
3. Por último, coloca-se numa forma untada com manteiga e leva-se ao forno durante 50 minutos.

Bom proveito!!



1. Com tomate maduro fazer um doce de tomate.

2. Com cascas de cenouras fazer um doce de cenoura.

3. Com cascas de legumes podemos fazer um caldo de legumes.



4. Com cascas de cebola dá para fazer chá de cebola.



5. Com as cascas da laranja e do limão dá para cristalizar, aromatizar e desidratar.

6. Com cascas de batata podemos fazer chips, fertilizante para as hortas, bolinhos de casca de batata

7. Com cascas de ervas dar às galinhas e for na terra.



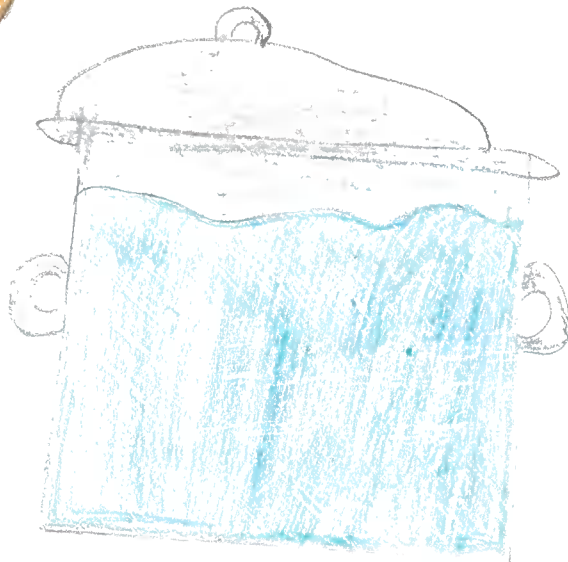
Caldo de legumes sempre à mão

Ingredientes

- 1 cebola - picada
- restos de legumes
- tempero a gosto
- colocar água até encher a panela

Modo de preparação

- 1 Adicionar os ingredientes na panela.
- 2 colocar a água e manter em lume médio até ferver.
- 3 quando começar a ferver colocar o lume no mínimo e cozinhar aproximadamente 45m
- 4 esperar arrefecer e coar
- 5 e o caldo está pronto para ser utilizado nas receitas.

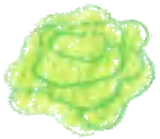




Receita: cascas de batatas ao forno.

Lavam-se as cascas de batatas e secam-se com um pano.

Num tabuleiro colocam-se as cascas, tempera-se com: um fio de azeite, sal e orégãos, envolve-se o preparado e leva-se ao forno a 180°, cerca de 25 minutos.



Batido de Banana

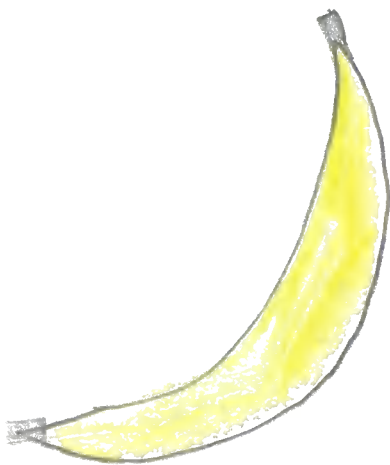
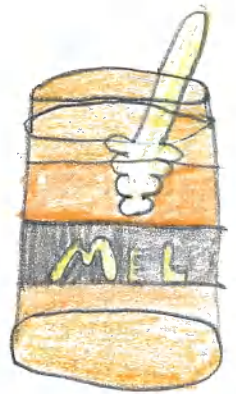
Ingredientes

casca de banana 1 (\pm 80 g)
bebida vegetal (coco, amêndoa, soja) 400 ml
mel 1 c. de chá
espinafres 30 g
canela em pó q. b.
coco ralado 1 c. de sopa

Preparação

Lave bem a casca da banana e corte-lhe as pontas da banana.

Corte a restante em pedaços e coloque-os no copo do liquidificador. Adicione a bebida vegetal, o mel, os espinafres e a canela em pó. Triture até obter um sumo grosso. Sirva polvilhado com o coco.



Ingredientes

Manteiga - 100g

Açúcar - 100g

Ovos - 2

Farinha - 100g

Fermento em pó - 1 colher de chá -

Limão (casca ralada) 1/2 -

Preparação

Pré-aquecer o forno a 220°C. Preparar as formas dos queques.

Amolecer a manteiga no micro-ondas. Bater os ovos, juntamente ~~com~~ com o açúcar, até ficar uma mistura esbranquiçada e fofo. Juntar a farinha com o fermento e envolver. ~~Por fim~~ Por fim juntar a raspa do limão juntamente com a manteiga e envolver novamente de forma homogênea. Encher as forminhas com a massa até 2/3 da sua capacidade. Colocar no forno e ao fim de 5 minutos, baixar a temperatura para 200°C. Deixar cozer mais 10 minutos.

Retirar do forno, e ainda quentes, finalizar os queques com manteiga e passar a cobertura pela mistura de açúcar e canela.

Belinho com sobras de carne ou frango

Ingredientes

- 3 colheres de sopa de sobras de carne bovina ou frango cozidas e desfiadas
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 1 ovo
- Sal a gosto
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 20 colheres de sopa de sopa de cheiro - verde picado
- 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado

Receita para aproveitar restos de arroz

Ingredientes:

restos de arroz

2 ovos cozidos

2 latas de atum

agritonas

Numa assadeira, colocar arroz de forma a tapar o fundo.

Partir os ovos cozidos às rodelas e espalhar sobre a camada de arroz. Abrir as latas de atum, escorrer bem o óleo e espalhar o atum em toda a assadeira. Colocar estes ingredientes com uma camada de arroz de forma a tapar tudo muito bem.

Decorar com agritonas e levar ao forno até ficar o arroz levemente dourado.

Bom apetite!

Trigo cruza

Ilmo de cascas de abacaxi

Ingredientes:

cascas de abacaxi	400 g
água de coco	300 ml
hortelã	1 q. b.
mel	1. c de sopa

Preparação:

Lave muito bem as cascas de abacaxi com uma escova, corte-as em pedacos e coloque-as no copo do liquidificador. Junte a água de coco, as folhas de hortelã e o mel e bata bem. Se o liquidificador não for muito potente, faça o ~~processo~~ processo anterior aos sucos. Cole o sumo para para uma tigela um pador de rede, e retire ~~o~~ a espuma que ficar na superfície. Sirva de imediato

Bolinhas Com Salsas de arroz

Ingredientes:

- 1 e 1/2 xícara de arroz já cozido
- 1 ovo
- 150g de queijo ralado
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de salsa picadinha
- 1/2 colher (sopa) de fermento em pó
- sal a gosto
- pimenta a gosto

Preparação:

Num recipiente coloque o arroz já cozido;

Adicione o ovo e o queijo;

Em seguida adicione o fermento em pó, o sal, a pimenta, o amido de milho e a salsa;

Misture tudo;

Amasse até ficar uma massa firme;

Faça bolinhas até que acabe toda a massa;

Coze os bolinhos até ficarem bem douradinhos;

Serve quente ou frio.

Tiras de laranja com chocolate

Ingredientes

Casca de laranja cortadas em tiras 170 g

açúcar 170 g

1 dl de água 7

1 Pão de casela 1

200 g de chocolate com 70% de cacau

Preparação

- 1º Coloque num tacho com água ao lume. Quando estiver a ferver, adicione as tiras de cascas de laranjas (sem a parte branca) e deixe cozer durante dois minutos.
2. De seguida, escoe a água e repita a operação, para que a casca de laranja perca o sabor amargo.
3. Coloque a água ao lume num tacho com o açúcar e a casela. Quando levantar ferver, adicione as cascas de laranja e coza durante uma hora, com o lume no mínimo.
4. Desligue o fogão e deixe as cascas a repousar na calda durante uma hora.
5. Coloque as tiras de casca de laranja numa rede, para secarem. Deixe ficar de uma dia para o outro.
6. Derreta 200 g de chocolate em banho-maria. Despele as cascas de laranja, uma a uma, no chocolate.
7. Coloque as cascas de laranja com chocolate num tabuleiro forrado com papel vegetal, até secarem. Bomsumma no prazo de 20 dias.

Receitas de abóbora

400 g açúcar

800 g água

1000 g abóbora cortada em pedaços

80g manteiga

4 ovos batidos

150 de farinha

1C. chá de fermento p/ bolos

Canela em pó p/ polvilhar

Sorte de abóbora

autoras: Alice e Daniela (mãe)

2º B



Sumo de cascas de abacaxi

- 400g. de cascas de abacaxi.
- 300 ml de água de coco
- hortelã q.b.
- 1c. de sopa de mel

Preparação

1 - Lave muito bem as cascas de abacaxi com uma escova, corte as em pedaços e coloque-as no copo do liquidificador. Junte a água de coco, as folhas de hortelã e o mel e bata bem (se o liquidificador não for muito potente, faça o processo anterior aos poucos).

2 - Cole o sumo para um tigela, usando um passador de rede, e retire-lhe a espuma que ficar na superfície. Sirva de imediato.

Volovas de carne estufada

Ingredientes

Presos de carne estufada

Uma embalagem de massa folhada

Preparação

Abre-se a massa e reserva-se. Como a carne já está estufada, pica-se na picadora. De seguida espalha-se metade da massa folhada e cobre-se com a outra metade da massa.

Por fim pincela-se com ovo batido e vai ao forno a cozer a 200 graus de temperatura.
É delicioso!



Pizza de restos

Ingredientes:

massa de pizza

150g de sobras de queijo

30g de azeite

1 dente de alho picado

200g de tomate em pedaços

oregãos q. b. p / polvilhar

80g rúcula

ou 80g espinafres baby

100g presunto

ou 100g fiambre

Preparação

Saltear o alho no azeite.

Adicionar o tomate e deixar refogar e

no fim triturar

Pré-aquecer o forno a 250°C.

Cobrir a massa com molho de tomate e depois com o queijo ralado

Polvilhar com oregãos.

Leitar ao forno 250°C durante 10 mins.

No final ~~quartear~~ com a rúcula / espinafres

presunto ou fiambre.

Servir de seguida.



Quiche de frango

Ingredientes

- Peitos de frango assado
- 1 alho francês
- 1 lata de milho
- 150 g de queijo ralado
- 4 ovos
- 200 g de natas
- 1 embalagem de massa quebrada.

Preparação

Pré-aquecer o forno a 180°.

Desfiar o frango e reservar.

Cortar o alho francês em rodelas fininhas.

Numa taça mexer os ovos e juntar as natas.

Colocar a massa numa tarteira, colocar o frango, o milho, o alho francês e o queijo.

Verte o preparado sobre o recheio.

Levar ao forno cerca de 25 minutos ou até ficar dourado.



Esta receita usa a casca de limão.

Queques de limão

Ingredientes:

3 ovos médios

150 g de açúcar

raspa de 1 limão

175 g de farinha com fermento

100 ml de manteiga líquida

Preparação:

- 1-aqueça o forno a 190°C .
- 2- numa taca, colocar a manteiga e o açúcar e bater.
- 3- adicionar os ovos, um a um, e bater bem.
- 4- adicionar a farinha e a raspa de limão e misturar bem.
- 5- Distribuir o preparado pelas formas para queques.
- 6- Polvilhar com açúcar e levar ao forno durante 20 minutos.

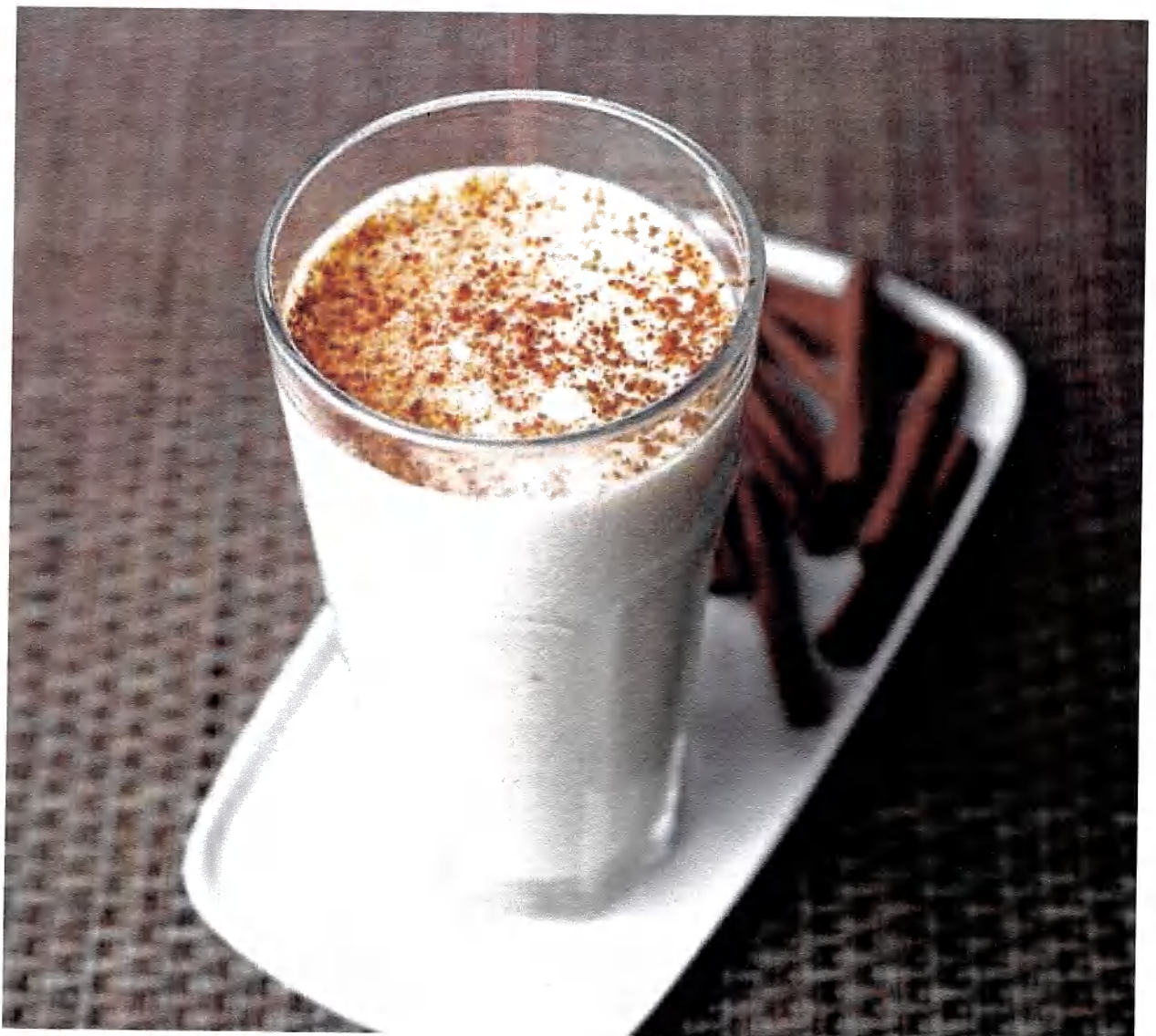


RECEITAS PARA APROVEITAR SOBRAS DE ALIMENTOS

BATIDO DE BANANA

INGREDIENTES - Um copo de leite, o resto da banana e canela (q.b.).

MODO PREPARAÇÃO - Colocar no liquidificador o leite, a banana e a canela, deixe bater durante um minuto. Depois estará pronto a beber!



QUICHE DE CARNE

INGREDIENTES - 6 ovos, 2 iogurtes naturais, uma lata de cogumelos, uma folha de massa quebrada e o resto da carne desfiada.

MODO PREPARAÇÃO – Bater os seis ovos inteiros, depois acrescentar os dois iogurtes naturais, o resto da carne desfiada e os cogumelos. Forrar a tarteira com a massa quebrada e depois colocar o preparado na tarteira, vai ao forno durante 30 a 40 minutos a 200 graus celsius.



Bolinhos de Peixe

Ingredientes

- 220g de sobras de peixe cozinhado (pescada, bacalhau, robalo, salmão, etc)
- 35g de pão ralado ou panko
- 2 ovos médios
- 3 colheres de sopa de alho-francês picado
- 1 colher de sopa de sumo de limão
- 1 colher de chá de sal
- pimenta q . b.
- paprika q . b.
- 50 ml de óleo
- 2 colheres de sopa de maionese

Preparação

1. coloque todos os ingredientes numa taça (menos o óleo e a maionese) e misture de forma a lascar o peixe. Quando obtiver uma massa consistente, leve-a ao frigorífico por 10 minutos .
2. forme discos pequenos do tamanho de uma colher de sopa e frite-os , no óleo quente, durante 3 minutos de cada lado.
3. Sirva com a maionese.

PATANISCAS DE ARROZ

Ingredientes:

- 1 chávena de sobras de arroz;
- 2 ovos;
- 2 colheres de sopa de farinha;
- Salsa ou coentros picados;
- 1 cebola;
- 50g de fiambre, bacon ou chouriço;
- Sal e pimenta q. b..

Preparação:

Pique a cebola e a salsa ou os coentros e junte-os ao arroz. Pique grosseiramente o fiambre (ou outra carne fria) e acrescente ao arroz juntamente com os ovos e a farinha. Envolve bem, de modo a que, fique bem misturado e tempere com um pouco de sal e pimenta.

Numa frigideira coloque um pouco de óleo vegetal, deixe aquecer bem e frite colheradas de massa, como se fossem pataniscas, até que fiquem bem douradas.

EMPADÃO DE CARNE

INGREDIENTES- Batatas, o resto da carne, um ovo, uma chávena de chá de leite, manteiga e sal (q.b.)

MODO PREPARAÇÃO - cozer as batatas em água e sal, depois de cozidas passar no passe-vite, depois ao preparado juntar uma chávena de leite e uma colher de chá de manteiga, mexer tudo muito bem até ficar em puré. Num pirex colocar metade do puré, depois o resto da carne desfiada e por fim o resto do puré. Bater o ovo e colocar por cima do puré, vai ao forno a gratinar.



EMPADÃO DE CARNE

INGREDIENTES- Batatas, o resto da carne, um ovo, uma chávena de chá de leite, manteiga e sal (q.b.)

MODO PREPARAÇÃO - cozer as batatas em água e sal, depois de cozidas passar no passe-vite, depois ao preparado juntar uma chávena de leite e uma colher de chá de manteiga, mexer tudo muito bem até ficar em puré. Num pirex colocar metade do puré, depois o resto da carne desfiada e por fim o resto do puré. Bater o ovo e colocar por cima do puré, vai ao forno a gratinar.



QUICHE DE CARNE

INGREDIENTES - 6 ovos, 2 iogurtes naturais, uma lata de cogumelos, uma folha de massa quebrada e o resto da carne desfiada.

MODO PREPARAÇÃO – Bater os seis ovos inteiros, depois acrescentar os dois iogurtes naturais, o resto da carne desfiada e os cogumelos. Forrar a tarteira com a massa quebrada e depois colocar o preparado na tarteira, vai ao forno durante 30 a 40 minutos a 200 graus celsius.



RECEITAS PARA APROVEITAR SOBRAS DE ALIMENTOS

BATIDO DE BANANA

INGREDIENTES - Um copo de leite, o resto da banana e canela (q.b.).

MODO PREPARAÇÃO - Colocar no liquidificador o leite, a banana e a canela, deixe bater durante um minuto. Depois estará pronto a beber!



Penne ao molho de frango



Ingredientes

- 50 g de bacon
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 lata de ervilha escorrida
- 300 g de frango cozido e desfiado
- 100 g de natas
- 50 ml de leite
- Sal e pimenta preta q.b.
- 500 g de penne cozido al dente
- Queijo ralado e salsa picada q.b.
- 1 colher de sopa de manteiga

Modo de preparação

- 1 Numa panela, dourar o bacon, adicionar a cebola, o alho, a manteiga.
- 2 Depois, juntar as ervilhas e o frango cozido desfiado e refogar ligeiramente.
- 3 Incorporar as natas e o leite, mexer bem, temperar com sal e pimenta.
- 4 Deitar para um tabuleiro de vidro de forno o penne cozido al dente, por cima colocar o molho de frango, salpicar queijo parmesão ralado e salsa e levar ao forno pré-aquecido a 180 °C por 10 minutos para gratinar.

Farrapo velho ou roupa velha

Ingredientes

- Sobras de batatas cozidas
- Sobras de bacalhau cozido
- 1 dente de alho
- 1 cebola
- Penca e azeite q.b.
- Pimenta e cominhos a gosto

Modo de preparação

- Misture as batatas cozidas com o bacalhau cozido e a penca.
- Faça um refogado com azeite e cebola e junte a pimenta, os cominhos e um dente de alho.
- Adicione a mistura inicial e deixe refogar por 5 minutos.

1- Camarão com arroz frito e ovo

Receita para 2 pessoas, 15 min.

Ingredientes:

- ovo M - 1 unidade
- molho de soja - 1 colher de sobremesa
- malagueta vermelha em rodela - ¼ unidade
- azeite - 2 colheres de sobremesa
- espargos verdes - 80 g.
- sobras de arroz solto cozido - 150 g.
- miolo de camarão cozido - 150 g.
- milho doce - 30 g.
- pés de coentros picados - 4 unidades

Preparação:

- 1- Parta o ovo para uma taça, junte o molho de soja e a malagueta e bata com um garfo.
- 2- Aqueça um pouco do azeite no *wok*, junte o ovo batido, deixe coagular em placa, volte-o com uma escumadeira e cozinhe por 1 minuto. Retire, corte-o em tiras e reserve.
- 3- Aqueça o azeite, junte as pontas espigadas dos espargos e salteie 2 a 3 minutos, mexendo frequentemente.
- 4- Salteie 5 minutos a parte restante dos espargos cortados em rodela finas, mexendo frequentemente.
- 5- Junte o arroz, o miolo de camarão e deixe aquecer 2 ou 3 minutos, mexendo. Adicione o ovo e as pontas dos espargos e salpique com os coentros.

Trabalho realizado por Júlia Beça, 3ªA EB Vera Cruz

Receita tirada de <https://www.pingodoce.pt/receitas/camarao-com-arroz-frito-e-ovo/>

Quiche de frango

Fazer uma quiche de frango é uma ótima forma de evitar desperdícios. Aproveitamos as sobras de frango, juntamos os ingredientes de que mais gostamos e fazemos uma refeição deliciosa.



Ingredientes	
Massa folhada	1 unidade
Espinafres picados	100 g
Azeite	1 c. de sopa
Alho picado	1 dente
Ovo	3 unidades
Natas	200 ml
Frango cozido desfiado	300 g
Sal	1 c. de chá
Pimenta	1 q.b.
Noz-moscada	1 q.b.

Preparação

Passo 1

Pré-aquecer o forno a 170 °C.

Passo 2

Forrar uma tarteira (de fundo falso) com a massa.

Passo 3

Numa frigideira, saltear os espinafres e o alho picado em azeite.

Passo 4

Deixe arrefecer ligeiramente, picar e reservar.

Passo 5

Numa tigela, bater bem os ovos com as natas, com a ajuda de um garfo.

Passo 6

Juntar o frango desfiado, os espinafres picados, sal, pimenta e noz-moscada. Envolver bem.

Passo 7

Deitar o preparado na forma, previamente forrada com a massa.

Passo 8

Levar ao forno durante 30 minutos.

Receita de Croquetes de frango

INGREDIENTES

- 600 g de sobras de frango desfiadas
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 3 Ovos
- 100 ml de leite
- 200 g de farinha
- 100 g de tomate pelado em pedaços
- 50 g de margarina
- Pão ralado q.b.
- Salsa picada q.b.
- Sal e pimenta q.b.
- Farinha para polvilhar
- Óleo para fritar
-

INSTRUÇÕES DE PREPARAÇÃO

1. Descasque a cebola e os dentes de alho e pique-os finamente, assim como o tomate pelado e o frango. Reserve.
2. Leve ao lume um tacho com a margarina, junte a cebola e os dentes de alho e deixe refogar, mexendo de vez em quando, até ficar douradinho. Acrescente o tomate e refogue mais um pouco.
3. Adicione o frango e o leite e envolva. Polvilhe, aos poucos, com a farinha, mexendo sempre até engrossar. Junte um pouco de salsa picada e tempere com sal e pimenta. Por fim, acrescente 1 ovo batido e envolva bem. Retire do lume e deixe arrefecer.

4. Molde os croquetes em formato a gosto, polvilhando com um pouco de farinha. Passe-os pelos restantes ovos batidos e pão ralado, disponha num tabuleiro e leve a congelar.
5. No momento de servir, retire-os do congelador e frite-os em óleo quente. Escorra sobre papel absorvente e sirva.

9º Desafio

Dália

Desenho H



Para 4 pessoas bacalhau à brás

Ingredientes

2 dentes de alho
4 colheres de sopa de azeite
200g de batata - pala
6 ovos
salsa picada
50g de azeitona preta
100g de cebola



Preparação

- Passo 1 - Numa frigideira larga em lume brando , salteie a cebola às rodelas e os dentes de alho esmagados no azeite.
- 2 - Acrescente o bacalhau e a batata - pala e misture bem . Deixe as batatas amolecerem um pouco .
- 3 - Numa tigela , bata ligeiramente os ovos com um garfo .
- 4 - Acrescente os ovos ao bacalhau e misture até estar bem ligado e os ovos estarem cozidos .

De : Lara Macedo

Pataniscas

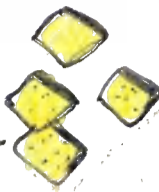
Com sobras de peixe com batatas cozidas, podemos fazer pataniscas.

Como fazer:

Desfia-se o peixe, trituram-se as batatas, junta-se salsa picada, cebola picada, alho, piri-piri, ovos e um pouco de farinha. Mistura-se tudo muito bem e leva-se a fritar em óleo quente, pequenas quantidades de cada vez.

Receitas

Batata cozida e frita
Com sobras de batata cozida frita por na frigideira.



Bolo laranja
Aproveitar as cascas de laranja faz um bolo delicioso.



Pastel de bacalhau
Utilize o bacalhau cozido do dia anterior frita e faz um belo pastel.



Suspiros
Com as claras do ovo faz um doce suspiros



Batido
Com a fruta feia a banana, morango amassado faz um batido



Receita:

1 colher de sopa de polvilho doce 1 colher de sopa de açúcar
1 ovo, misturar tudo muito bem, colocar em uma frigideira anti-aderente ao lume e quando estiver quente retirar a mistura e retirar rapidamente ao lume pronto.

Creme

Monte a comer.



Receita de sorvete

Sorvete de laranja

Deixa-se no frigorífico que seque a refeição anterior.
Um tacho faz-se um sorvete, com açúcar, leite, alho e leite.
Depois junta-se o sorvete com a salsa e deixa-se amolecer muito.
Em seguida colar a mistura de junta-se o leite cozido frito e por fim amolece-se ao lume ou frito com leite cozido e quantidade de mistura e serve-se a gosto.

Com açúcar

Margarida Santos

Arroz de sobras de carne no forno

Terminada uma refeição de carne, guarde as sobras e o respetivo molho no congelador. Assim que tiver uma quantidade aproximada de 600gr prepare um saboroso arroz de carne no forno.



Ingredientes

- aproximadamente 600gr sobras de carnes e respetivos molhos
- 3 chávena (xícara) de chá de arroz agulha
- 7 chávenas (xícara) de água
- caldo de frango
- sal q.b
- rodelas de chouriça
- queijo ralado

Preparação

- Terminada uma refeição de carne, guarde as sobras e o respetivo molho no congelador. Assim que tiver a quantidade necessária para preparar uma refeição, descongele
- Coloque a água, as carnes e os molhos num tacho e leve a ferver durante 10 minutos. Tire o carne e reserve. Assim que estiver a uma temperatura que permita pegar retire as peles, os ossos e desfie. Reserve.
- Entretanto coloque o arroz na água e o caldo de frango. Retifique de sal. Deixe cozer durante aproximadamente 15 minutos. Depende do arroz que utilizar, deve estar no ponto em que o arroz está quase cozido. Junte a carne desfiada e envolva grosseiramente.