

# Salgadinhos

## 119 receitas

R\$ 2,90

**TESTADOS!  
APROVADOS!**

**Aqui tem:**

- **Coxinhas**
  - **Empadas**
  - **Quibes**
  - **Croquetes**
  - **Rissoles**
- E muito mais!**

**Faça a festa!**

✓ **Quantos  
salgadinhos  
fazer?**

**Aqui tem a  
solução dessa e  
de outras dúvidas**

# ÍNDICE

## Salgadinhos fritos

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| ✓ Aperitivo de ricota com papoulas .....    | 5  |
| ✓ Bolinha de mandioca .....                 | 14 |
| ✓ Bolinha de mandioquinha com queijo .....  | 11 |
| ✓ Bolinho 4 queijos .....                   | 16 |
| ✓ Bolinho amarelinho .....                  | 15 |
| ✓ Bolinho de abóbora .....                  | 14 |
| ✓ Bolinho de bacalhau .....                 | 14 |
| ✓ Bolinho de bacon e salame .....           | 18 |
| ✓ Bolinha de salsicha .....                 | 15 |
| ✓ Bolinho especial de tomate seco .....     | 6  |
| ✓ Bolinho nordestino .....                  | 6  |
| ✓ Bolinho português .....                   | 17 |
| ✓ Canudinho recheado .....                  | 12 |
| ✓ Casulo de presunto .....                  | 10 |
| ✓ Coxinha batatinha .....                   | 15 |
| ✓ Coxinha com recheio mineiro .....         | 13 |
| ✓ Coxinha de batata .....                   | 18 |
| ✓ Coxinha de cação .....                    | 19 |
| ✓ Coxinha de carne-de-sol .....             | 6  |
| ✓ Coxinha de festa .....                    | 17 |
| ✓ Coxinha de frango com catupiry .....      | 11 |
| ✓ Coxinha de frango com cheddar .....       | 11 |
| ✓ Coxinha de frango com nozes .....         | 19 |
| ✓ Coxinha de frios .....                    | 18 |
| ✓ Coxinha de galinha .....                  | 4  |
| ✓ Coxinha de pizza .....                    | 8  |
| ✓ Coxinha especial .....                    | 17 |
| ✓ Croquete boliviano .....                  | 5  |
| ✓ Croquete de bacon .....                   | 8  |
| ✓ Croquete de batata .....                  | 19 |
| ✓ Croquete de camarão .....                 | 7  |
| ✓ Croquete de carne .....                   | 13 |
| ✓ Croquete de carne-de-sol e mandioca ..... | 10 |
| ✓ Croquete de espinafre .....               | 12 |
| ✓ Croquete francês .....                    | 6  |
| ✓ Croquete de milho e frango .....          | 10 |
| ✓ Croquete de presunto e queijo .....       | 13 |
| ✓ Delícia de mussarela .....                | 16 |
| ✓ Enrolado .....                            | 4  |
| ✓ Esfirra de fubá .....                     | 4  |
| ✓ Esfirra frita .....                       | 11 |
| ✓ Espetinho de camarão empanado .....       | 19 |
| ✓ Espetinho de salsicha .....               | 7  |
| ✓ Minipastel de palmito e queijo .....      | 8  |
| ✓ Minipizza frita .....                     | 8  |
| ✓ Palitos de cebola .....                   | 18 |
| ✓ Pastel de tomate seco .....               | 9  |
| ✓ Pérola de calabresa .....                 | 9  |
| ✓ Polenta frita .....                       | 7  |
| ✓ Quibe diferente .....                     | 14 |
| ✓ Rissolo de camarão .....                  | 9  |
| ✓ Rissolo de camarão e mostarda .....       | 16 |
| ✓ Rissolo de milho verde .....              | 13 |
| ✓ Rissolo de palmito .....                  | 7  |
| ✓ Salgadinho de alho-poró .....             | 9  |
| ✓ Salgadinho de espinafre .....             | 15 |
| ✓ Salgadinho de lingüiça .....              | 14 |
| ✓ Salgadinho de mandioca .....              | 16 |
| ✓ Salgadinho de palmito e presunto .....    | 10 |
| ✓ Sanduíche de carne louca .....            | 5  |

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| ✓ Sanduíche de ervilha e cenoura ..... | 5  |
| ✓ Sonho de batata com milho .....      | 12 |
| ✓ Sonho de calabresa .....             | 5  |
| ✓ Sonho de camarão .....               | 17 |
| ✓ Tomate à milanesa .....              | 4  |

## Salgadinhos assados

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| ✓ Almofadinha .....                              | 22 |
| ✓ Almofadinhas de presunto e queijo .....        | 29 |
| ✓ Bolinho de carne .....                         | 29 |
| ✓ Bolinho de queijo .....                        | 29 |
| ✓ Bombinha de frango com catupiry .....          | 33 |
| ✓ Bombom salgado .....                           | 32 |
| ✓ Carolinas de atum .....                        | 21 |
| ✓ Delícia de queijo com ervas .....              | 21 |
| ✓ Dobradinho de lombinho .....                   | 30 |
| ✓ Enroladinho com lingüiça .....                 | 28 |
| ✓ Empada de frango .....                         | 21 |
| ✓ Empadinha .....                                | 32 |
| ✓ Empadinha das nuvens .....                     | 23 |
| ✓ Empadinha de palmito .....                     | 24 |
| ✓ Empadinha maravilha .....                      | 26 |
| ✓ Enroladinho de provolone .....                 | 24 |
| ✓ Enroladinho de salsicha .....                  | 31 |
| ✓ Enroladinho prático .....                      | 25 |
| ✓ Enrolado saboroso .....                        | 32 |
| ✓ Esfirra de escarola .....                      | 31 |
| ✓ Esfirra síria .....                            | 20 |
| ✓ Folhado de carne assada .....                  | 28 |
| ✓ Forminha de queijo .....                       | 30 |
| ✓ Minitorta folhada de frango com amêndoas ..... | 22 |
| ✓ Muffin de milho e queijo .....                 | 28 |
| ✓ Muffin de queijo e bacon .....                 | 25 |
| ✓ Palito de pão com ervas .....                  | 27 |
| ✓ Palito salgado .....                           | 30 |
| ✓ Palito salgado de gergelim .....               | 33 |
| ✓ Pão de queijo com iogurte .....                | 30 |
| ✓ Pãozinho de queijo .....                       | 26 |
| ✓ Pãozinho recheado .....                        | 23 |
| ✓ Pastel de forno .....                          | 20 |
| ✓ Pastel de iogurte e frango .....               | 23 |
| ✓ Pérola de queijo .....                         | 27 |
| ✓ Requentado .....                               | 27 |
| ✓ Rolinho de queijo .....                        | 32 |
| ✓ Salgadinho de alho e parmesão .....            | 29 |
| ✓ Salgadinho de aliche .....                     | 29 |
| ✓ Salgadinho de cebola .....                     | 22 |
| ✓ Salgadinho de cebola delicioso .....           | 25 |
| ✓ Salgadinho de palmito e queijo .....           | 23 |
| ✓ Salgadinho de parmesão .....                   | 31 |
| ✓ Salgadinho de pizza .....                      | 33 |
| ✓ Salgadinho de presunto e queijo .....          | 31 |
| ✓ Salgadinho de tomate seco e cream cheese ..... | 24 |
| ✓ Salgadinhos de queijo .....                    | 28 |
| ✓ Saltenha .....                                 | 27 |
| ✓ Tortinha de frango .....                       | 32 |
| ✓ Tortinha de pizza .....                        | 25 |
| ✓ Tortinha portuguesa .....                      | 26 |
| ✓ Tortinha rápida .....                          | 26 |
| ✓ Tortinhas de carne louca .....                 | 20 |
| ✓ Triângulo folhado .....                        | 30 |

# Salgados fritos

## Esfirra de fubá

Tempo: 1h (+15min de descanso)

Rende: 35 unidades

### Ingredientes

- 15g de **fermento biológico fresco**
- 3/4 xícara (chá) de **leite morno**
- 2 xícaras (chá) de **fubá**
- 2 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- 4 colheres (sopa) de **óleo**
- 2 **ovos**
- Sal** a gosto
- 3 xícaras (chá) de **farinha de rosca**
- Óleo** para fritar

### Recheio

- 1 **cebola** ralada
- 2 **dentes de alho** amassados
- 1 colher (sopa) de **margarina**
- 2 colheres (sopa) de **azeite**
- 1/2kg de **camarão** limpo
- 1 xícara (chá) de **batata** cozida e espremida
- 2 colheres (sopa) de **azeite-de-dendê**
- 1/2 colher (café) de **açúcar**
- Cheiro-verde** e **pimenta-do-reino** a gosto

Para a massa, em um recipiente, misture o fermento com o leite morno, adicione o fubá e a farinha de trigo peneirados. Adicione o óleo, 1 ovo e sal. Sove bem e deixe descansar por 15 minutos. Em uma panela, refogue a cebola e o alho na margarina e no azeite. Acrescente o camarão, a batata, o azeite-de-dendê, o açúcar, cheiro-verde, pimenta e deixe cozinhar um pouco. Desligue e espere esfriar. Pegue porções da massa, abra nas mãos e recheie. Passe no ovo restante batido e na farinha de rosca. Frite em óleo quente até dourar, escorra e sirva.

## Enrolado

Tempo: 30min (+20min de descanso)

Rende: 20 unidades

### Ingredientes

- 3 e 1/4 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- 1 colher (sopa) de **gordura vegetal hidrogenada**
- 1 xícara (chá) de **água com sal**
- 150g de **presunto** picado
- 150g de **queijo provolone** picado
- Óleo** para fritar

Em uma tigela, misture a farinha de trigo com a gordura vegetal. Junte a água aos poucos até a massa desgrudar das mãos. Sove bem e deixe descansar por 20 minutos. Abra a massa e corte quadrados, coloque o presunto e o provolone, enrole e frite em óleo quente.

## Tomate à milanesa

Tempo: 1h

Rende: 20 unidades

### Ingredientes

- 20 **tomates-cereja** firmes e maduros
- 2 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- 4 **ovos** batidos
- 2 xícaras (chá) de **farinha de rosca**
- Óleo** para fritar

### Recheio

- 1 **dente de alho** amassado
- 1 **cebola** picada
- 3 colheres (sopa) de **óleo**
- 250g de **carne moída**
- 1/4 xícara (chá) de **azeitonas** picadas
- 1/4 xícara (chá) de **salsinha** picada

Com uma faca, faça dois cortes superficiais em cruz nos tomates, do lado oposto ao cabidho. Em uma panela com água fervente, coloque os tomates e deixe por 30 segundos. Retire e passe em água fria. Retire a pele e corte uma tampa do tomate (sem cortar até o fim, para fechar depois de recheado). Retire as sementes com uma colher, passe pela peneira e reserve o caldo. Para o recheio, em uma panela, refogue o alho e a cebola no óleo. Adicione a carne e o caldo reservado. Deixe reduzir um pouco o caldo, acrescente a azeitona, a salsinha e misture. Recheie cada tomate, feche com a tampa dele e passe na farinha de trigo, no ovo e na farinha de rosca. Frite até dourar. Retire e escorra em papel-toalha. Sirva.

## Coxinha de galinha

Tempo: 2h

Rende: 30 unidades

### Ingredientes

- 1 envelope de **creme de galinha**
- 1/2 litro de **leite**
- 2 **gemas** batidas
- 1/2 xícara (chá) de **maizena**
- 1/2 xícara (chá) de **farinha de trigo**
- 2 **claras** batidas
- 1 xícara (chá) de **farinha de rosca**
- Óleo** para fritar

### Recheio

- 1 **peito de frango** (400g)
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de **água**
- 1 cubo de **caldo da galinha**
- 2 colheres (sopa) de **óleo**
- 1 **cebola** picada
- 1 **dente de alho** picado
- 1 **tomate** picado
- 2 colheres (chá) de **sal**
- 2 colheres (sopa) de **salsa** picada
- 2 colheres (sopa) de **cebolinha**
- Pimenta-do-reino** a gosto

Em uma panela, leve ao fogo o creme de galinha e misture com o leite. Mexa sempre, até ferver. Retire do fogo e adicione as gemas, a maizena e a farinha. Leve ao fogo e mexa até a massa desgrudar do fundo da panela. Espere esfriar. Para o recheio, em uma panela, leve ao fogo o peito de frango, a água e o caldo de galinha por 20 minutos. Espere amornar e desfie. Em outra panela, leve ao fogo o óleo, a cebola, o alho, o tomate e o sal até cozinhar. Acrescente o peito desfiado, a salsa, a cebolinha e pimenta. Abra pequenas porções da massa nas mãos, recheie e modele no formato de coxinha. Passe pelas claras e pela farinha de rosca. Frite até dourar em óleo quente. Escorra em papel-toalha.



## Sanduíche de ervilha e cenoura

Tempo: 30min

Rende: 30 unidades

### Ingredientes

- 1 lata de **ervilha** escorrida
- 2 **cenouras** raladas
- 1 xícara (chá) de **maionese**
- 1 colher (sopa) de **ketchup**
- 1/2 xícara (chá) de **salsinha**
- 1/2 **cebola** picada
- Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto
- 1 pacote de **pão de fôrma**

Em uma tigela, misture a ervilha com a cenoura, a maionese, o ketchup, a salsinha, a cebola, pimenta-do-reino e sal. Passe em metade das fatias de pão, cubra com as fatias restantes, corte em 4 partes e sirva.

## Sonho de calabresa

Tempo: 30min

Rende: 30 unidades

### Ingredientes

- 6 colheres (sopa) de **farinha de trigo**
- 3 **batatas** cozidas e espremidas
- 2 **ovos**
- 1/2 colher (sopa) de **manteiga**
- 1 colher (chá) de **fermento em pó**
- 1 colher (chá) de **sal**
- 2 colheres (sopa) de **leite**
- Óleo** para fritar

### Recheio

- 300g de **lingüiça calabresa** moída
- 1 **cebola** picada
- 1 colher (sopa) de **farinha de trigo**
- 1/2 xícara (chá) de **água**

Reserve a farinha. Misture os demais ingredientes da massa. Acrescente a farinha aos poucos, misturando com uma colher. A massa deve ficar um pouco grudenta. Para o recheio, leve a calabresa ao fogo e frite levemente. Adicione a cebola e frite por mais 5 minutos. Adicione a farinha dissolvida na água e deixe até ficar cremoso. Desligue o fogo e adicione o cheiro-verde. Pegue porções da massa com uma colher (chá) e frite em óleo não muito quente até dourar. Escorra, corte ao meio e recheie.

## Sanduíche de carne louca

Tempo: 1h30 (+1 dia de descanso)

Rende: 20 unidades

### Ingredientes

- 1kg de **carne tipo patinho**
- 6 xícaras (chá) de **água**
- 3/4 xícara (chá) de **vinagre tinto**
- 2 cubos de **caldo de carne**



## Croquete boliviano

Tempo: 1h

Rende: 100 unidades

### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de **farinha de milho**
- 3 e 1/2 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- 1 lata de **milho verde** com a água
- 1/2 xícara (chá) de **margarina**
- 1 **cebola** picada
- 1 cubo de **caldo de galinha**
- 300g de **peito de frango** cozido e desfiado
- 1/2 litro de **leite**
- 1/2 xícara (chá) de **salsinha picada**
- 2 **claras** para empanar
- 3 xícaras (chá) de **coco** ralado ou **farinha de rosca** para empanar
- Óleo** para untar e fritar

Reserve as farinhas e o milho. Em uma panela, coloque os ingredientes restantes e leve ao fogo. Junte o milho batido com água no liquidificador. Quando começar a ferver, despeje as farinhas de uma vez e mexa até desgrudar do fundo da panela. Coloque em uma superfície lisa untada com óleo, espere amornar, enrole, passe pela clara e pelo coco (ou farinha de rosca) e frite em óleo quente até dourar.

### Azeite para regar

Em uma panela de pressão, leve ao fogo a carne com a água, o vinagre, o caldo de carne e o louro por 1 hora. Retire a pressão, abra a panela e separe 2 xícaras (chá) do caldo do cozimento. Deixe secar o restante da água. Espere a carne esfriar e desfie. Retire e descarte o louro. Para fazer o molho, refogue a cebola e a azeitona no óleo. Acrescente a salsinha, o vinagre e a maizena diluída no caldo reservado. Deixe ferver e desligue o fogo. Em uma travessa alterne a carne desfiada com o molho. Regue com azeite, cubra com papel-alumínio e leve à geladeira por 24 horas. Corte os pãezinhos ao meio e recheie com a carne.

## Aperitivo de ricota com papoulas

Tempo: 25min

Rendimento: 40 unidades

### Ingredientes

- 250g de **ricota**
- 2 colheres (sopa) de **margarina**
- 1 xícara (chá) de **papoula** sem sementes

Passe a ricota por uma peneira, junte a margarina e molde bolinhas. Passe pela papoula, espete em palitos e sirva.

# Salgados fritos

## Coxinha de carne-de-sol

Tempo: 1h40

Rende: 20 unidades

### Ingredientes

- ▶ 2 e 1/2 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- ▶ 2 xícaras (chá) de **leite**
- ▶ 2 **ovos**
- ▶ 2 colheres (sopa) de **requeijão**
- ▶ 1 colher (café) de **sal**
- ▶ 2 colheres (sopa) de **margarina** para cozinhar a massa
- ▶ 1 **ovo** para empanar
- ▶ 3 xícaras (chá) de **farinha de rosca** para empanar
- ▶ **Óleo** para fritar

### Recheio

- ▶ 1/4 xícara (chá) de **requeijão**
- ▶ 250g de **carne-de-sol** desfiada
- ▶ 1 colher (sopa) de **manteiga**
- ▶ 1 colher (sopa) de **azeite**
- ▶ 1 **cebola** picada
- ▶ 2 dentes de **alho** picados
- ▶ 100g de **abóbora** madura e cozida
- ▶ 1 colher (chá) de **molho de pimenta**
- ▶ 1 colher (sopa) de **coentro**

Bata os ingredientes da massa no liquidificador. Em uma panela antiaderente, leve ao fogo a margarina, deixe derreter e despeje o creme do liquidificador. Deixe até cozinhar a massa. Para o recheio, reserve o requeijão. Refogue a carne-de-sol com a manteiga e o azeite e acrescente os outros ingredientes. Coloque o requeijão e deixe esfriar. Pegue porções da massa, abra nas mãos e recheie. Modele no formato de coxinhas e passe no ovo e na farinha de rosca. Frite em óleo quente até dourar. Retire e escorra em papel-toalha. Sirva em seguida.

- ▶ **Farinha de trigo** e **farinha de rosca** para empanar
- ▶ 3 **ovos** batidos
- ▶ **Óleo** para fritar

Em uma panela, leve ao fogo a manteiga e frite a cebola. Junte o arroz e refogue bem. Acrescente páprica e sal. Adicione a água e cozinhe, sem deixar secar. Junte o queijo parmesão ralado, desligue o fogo e deixe esfriar. Acrescente a farinha de trigo e os ovos. Misture com um garfo até ficar homogêneo. Abra porções da massa na palma da mão e recheie com a mussarela e o tomate seco. Enrole como bolinhas, passe pela farinha de trigo, pelos ovos e pela farinha de rosca. Frite em óleo quente até dourar, escorra em papel-toalha e sirva.

## Bolinho nordestino

Tempo: 45min

Rende: 35 unidades

### Ingredientes

- ▶ 500g de **mandioca**
- ▶ 250g de **carne-seca** cozida e desfiada
- ▶ 3 **ovos**
- ▶ 1/2 xícara (chá) de **óleo**
- ▶ 1 xícara (chá) de **farinha de trigo**
- ▶ **Sal** a gosto
- ▶ **Óleo** para fritar

Em uma panela, cozinhe a mandioca e esprema ainda quente. Acrescente a carne, os ovos, o óleo, a farinha de trigo e sal. Pegue colheradas da massa e frite em óleo quente até dourar. Retire, escorra em papel-toalha e sirva em seguida.

- ▶ 2 **ovos** batidos
- ▶ 3 xícaras (chá) de **farinha de rosca**
- ▶ **Óleo** para fritar

Em uma panela, leve ao fogo a margarina até derreter, acrescente a farinha de trigo, mexendo sempre até dourar. Adicione o leite fervente aos poucos, mexendo bem. Acrescente a carne moída, as gemas, o suco de limão, sal, pimenta, noz-moscada e mexa até desgrudar do fundo da panela. Deixe esfriar completamente. Molde os croquetes, passe pela farinha de trigo, pelos ovos batidos e pela farinha de rosca. Frite em óleo quente até dourar. Escorra em papel-toalha e sirva.

## Bolinho especial de tomate seco

Tempo: 1h

Rende: 40 unidades

### Ingredientes

- ▶ 3/4 xícara (chá) de **manteiga**
- ▶ 1 **cebola** picada
- ▶ 1/2kg de **arroz** cru
- ▶ **Páprica picante** e **sal** a gosto
- ▶ 1 litro de **água** fervente
- ▶ 100g de **queijo parmesão** ralado
- ▶ 1 e 1/2 colher (sopa) de **farinha de trigo**
- ▶ 2 **ovos**
- ▶ 200g de **queijo mussarela** de búfala picado
- ▶ 100g de **tomate seco** picado

## Croquete francês

Tempo: 1h

Rende: 25 unidades

### Ingredientes

- ▶ 2 colheres (sopa) de **margarina**
- ▶ 4 colheres (sopa) de **farinha de trigo**
- ▶ 1 xícara (chá) de **leite** fervente
- ▶ 2 xícaras (chá) de **carne moída** cozida ou assada
- ▶ 2 **gemas**
- ▶ 1 colher (sopa) de **suco de limão**
- ▶ **Sal**, **pimenta-do-reino** e **noz-moscada** ralada a gosto
- ▶ 3 xícaras (chá) de **farinha de trigo**

## Espetinho de salsicha

Tempo: 40min

Rende: 50 unidades

### Ingredientes

- 1kg de **salsicha**
- 200g de **queijo prato**
- 1/2 **abacaxi**
- Óleo para pincelar
- 50 **ovos de codorna** cozidos e descascados
- 50 **cerejas em calda** escorridas

Corte a salsicha em quatro pedaços e o queijo em cubos de 3cm. Descasque o abacaxi e corte a polpa em cubos de 3cm, eliminando o miolo. Monte os espetinhos colocando um pedaço de salsicha, um cubinho de queijo, um de abacaxi e outro de salsicha, deixando um espaço livre na ponta do espeto. Pincele com óleo e leve para uma grelha preaquecida. Deixe assar até amolecer o queijo, retire da grelha, espete um ovo e uma cereja.

## Polenta frita

Tempo: 1h (+1 dia de descanso)

Rende: 15 porções

### Ingredientes

- 5 litros de **água**

## Croquetes de camarão

Tempo: 1h

Rende: 50 unidades

### Ingredientes

- 2 **dentes de alho**
- 1 **cebola**
- Óleo para refogar, fritar e untar
- 1 **tomate**
- 1/2kg de **camarão** limpo
- 1/2 xícara (chá) de **cheiro-verde**
- Sal a gosto
- 1 xícara (chá) de **miolo de pão**
- 1 xícara (chá) de **leite**
- 2 **ovos**
- 1/2 colher (sopa) de **margarina**
- 2 **claras** para empanar
- 2 xícaras (chá) de **farinha de rosca** para empanar

Em uma panela, refogue o alho e a cebola no óleo, adicione o tomate, o camarão, o cheiro-verde e sal. Depois de bem refogado, desligue, deixe esfriar e passe pelo processador. Coloque em uma vasilha e acrescente o miolo de pão molhado no leite e passado pela peneira. Acrescente os ovos, a margarina e leve ao fogo, mexendo sempre, até desgrudar do fundo da panela. Deixe esfriar em um prato untado com óleo. Faça os croquetes, passe pela clara e farinha de rosca. Frite em óleo quente, escorra em papel-toalha e sirva em seguida.

- 1/2kg de **fubá**
- 3 cubos de **caldo de frango**
- 1/2 xícara (chá) de **óleo**
- Sal a gosto
- 100g de **queijo parmesão** ralado
- Margarina para untar
- Óleo para fritar

Em uma panela, misture a água, o fubá, o caldo de frango, o óleo, sal e cozinhe, mexendo sempre, até engrossar. Deixe no fogo por mais 45 minutos, mexendo de vez em quando. Desligue, coloque o queijo, misture bem e despeje em uma fôrma untada. Deixe descansar por 12 horas. Corte em palitos, coloque em sacos para congelar e leve ao congelador por mais 12 horas. Frite os palitos congelados em óleo quente. Escorra em papel-toalha e sirva.

**Dica:** O congelamento da polenta é o segredo para deixá-la sequinha e crocante.

## Rissole de palmito

Tempo: 1h

Rende: 40 unidades

### Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de **água**
- 2 colheres (sopa) de **margarina**
- 1/2 cubo de **caldo de galinha**
- 1 colher (chá) de **sal**
- 3 xícaras (chá) de **farinha de trigo**

### Recheio

- 2 colheres (sopa) de **óleo**
- 1 **cebola** picada
- 1 **dente de alho** amassado
- 1 **tomate** sem pele picado
- 1 vidro de **palmito** picado
- Sal e **pimenta-do-reino** a gosto
- 1 colher (sopa) de **farinha de trigo**
- 1 **ovo**
- 1/2 xícara (chá) de **leite**
- Farinha de trigo** para polvilhar
- 3 xícaras (chá) de **farinha de rosca** para empanar.
- Óleo para fritar

Em uma panela, coloque a água, a margarina, o caldo de galinha e o sal. Leve ao fogo alto até ferver. Acrescente a farinha de trigo e mexa bem até obter uma massa homogênea. Desligue o fogo e deixe esfriar. Para o recheio, leve ao fogo o óleo, a cebola, o alho e o tomate. Adicione o palmito, tempere com sal e pimenta-do-reino e acrescente 1 colher (sopa) de farinha de trigo. Em uma tigela, bata o ovo, adicione o leite, misture bem e reserve. Em uma superfície lisa levemente enfarinhada, abra a massa com 0,5cm de espessura e corte em círculos pequenos, usando a boca de um copo ou um cortador. Recheie os rissoles, feche como um pastel, passe na mistura de ovo com leite e na farinha de rosca. Frite em óleo quente até dourar, escorra em papel-toalha e sirva.



# Salgados fritos



## Coxinha de pizza

Tempo: 1h

Rende: 40 unidades

### Ingredientes

- ▶ 1 dente de alho picado
- ▶ 1 cebola picada
- ▶ 2 colheres (sopa) de **manteiga sem sal**
- ▶ 2 colheres (sopa) de **molho de tomate**
- ▶ 1 cubo de **caldo de galinha**
- ▶ 1 colher (sopa) de **sal**
- ▶ 1/2 litro de **leite**
- ▶ 2 e 1/2 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- ▶ 1/2 xícara (chá) de **leite**
- ▶ 1 ovo
- ▶ 1 e 1/2 xícara (chá) de **farinha de rosca**
- ▶ **Óleo** para fritar

### Recheio

- ▶ 2 xícaras (chá) de **queijo prato** ralado
- ▶ 1 e 1/2 xícara (chá) de **requeijão**
- ▶ 1 colher (sobremesa) de **orégano**
- ▶ 1 xícara (chá) de **presunto** picado

Em uma panela, refogue o alho e a cebola na manteiga. Adicione o molho de tomate, o caldo de galinha e mexa por 5 minutos. Acrescente o sal, o leite e deixe em fogo alto até começar a ferver. Junte a farinha de trigo de uma só vez e mexa rapidamente até a massa desgrudar do fundo da panela. Espalhe a massa sobre uma superfície lisa, deixe amornar e sove. Para fazer o recheio, misture todos os ingredientes em um recipiente. Abra porções de massa nas mãos e recheie. Modele como coxinhas. Passe no leite misturado com o ovo e na farinha de rosca. Frite em óleo quente até dourar e escorra em papel-toalha.

## Minipastel de palmito e queijo

Tempo: 30min (+30min de geladeira)

Rende: 60 unidades

### Ingredientes

- ▶ 2 claras batidas
- ▶ 100g de **queijo parmesão** ralado para polvilhar
- ▶ 5 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- ▶ 1/2 xícara (chá) de **queijo parmesão** ralado
- ▶ 2 ovos
- ▶ 1 colher (sopa) de **fermento em pó**
- ▶ 3 colheres (sopa) de **margarina**
- ▶ 1 xícara (chá) de **leite**
- ▶ **Óleo** para fritar

### Recheio

- ▶ 1 lata de **palmito**
- ▶ 1 **tomate** sem sementes picado
- ▶ 150g de **presunto** picado
- ▶ 1 **cebola** picada
- ▶ **Sal**, **pimenta-do-reino** e **salsinha** a gosto

Reserve as claras e 100g de parmesão. Para preparar a massa, misture bem os ingredientes restantes e deixe na geladeira por 30 minutos. Em uma panela, refogue todos os ingredientes do recheio e deixe esfriar. Abra a massa, recheie, feche como pastel, passe na clara e no queijo ralado reservados. Frite em óleo quente até dourar, escorra em papel-toalha e sirva.

## Minipizza frita

Tempo: 35min (+30 min de descanso)

Rende: 10 unidades

### Ingredientes

- ▶ 30g de **fermento biológico fresco**
- ▶ 1 colher (chá) de **açúcar**
- ▶ 1 e 1/4 xícara (chá) de **água morna**
- ▶ 4 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- ▶ 3 colheres (sopa) de **azeite**
- ▶ 1 colher (chá) de **sal**
- ▶ 1 ovo batido para pincelar
- ▶ **Óleo** para fritar

### Recheio

- ▶ 1 lata de **molho de tomate**
- ▶ 300g de **peito de peru defumado** fatiado
- ▶ 500g de **catupiry**
- ▶ **Orégano** a gosto

Misture o fermento, o açúcar e a água até dissolver. Acrescente 1 xícara (chá) da farinha de trigo, misture bem e deixe descansar por 15 minutos ou até dobrar de volume. Acrescente a farinha restante, o azeite e o sal e misture. Sove a massa até ficar homogênea. Faça uma bola e deixe crescer por 15 minutos ou até dobrar de volume. Divida a massa em 10 partes e faça bolinhas. Com o auxílio de um rolo, abra cada bolinha, recheie com um pouco de molho, peito de peru, catupiry e orégano. Pincele a borda da massa com o ovo batido e feche como pastel, pressionando as bordas apertando com um garfo. Em uma panela, frite as minipizzas em óleo até ficarem douradas. Escorra em papel-toalha e sirva quente.

## Croquete de bacon

Tempo: 1h

Rende: 80 unidades

### Ingredientes

- ▶ 2 xícaras (chá) de **leite**
- ▶ 3 gemas
- ▶ 1 envelope de **creme de queijo**
- ▶ 250g de **bacon** frito, escorrido e picado
- ▶ 2 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- ▶ 200g de **queijo mussarela** cortado em cubos
- ▶ **Orégano** e **pimenta-do-reino** a gosto
- ▶ 1 clara
- ▶ 2 xícaras (chá) de **macarrão tipo cabelo de anjo** esfarelado
- ▶ **Óleo** para fritar

Leve ao fogo o leite, as gemas e o creme de queijo, mexendo até engrossar. Junte o bacon e, de uma só vez, adicione a farinha de trigo. Mexa até formar uma bola e desgrudar do fundo da panela. Faça bolinhas, recheie com o queijo temperado com orégano e pimenta, feche, passe pela clara e pelo macarrão. Frite em óleo quente e escorra em papel-toalha.



## Pérola de calabresa

Tempo: 1h

Rende: 35 unidades

### Ingredientes

- ▮ 1/2 **cebola** picada
- ▮ 1 **dente de alho** amassado
- ▮ 1 colher (sopa) de **margarina**
- ▮ 2 xícaras (chá) de **leite**
- ▮ 1/2kg de **calabresa** moída
- ▮ **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto
- ▮ 5 colheres (sopa) de **farinha de trigo**
- ▮ 1 xícara (chá) de **farinha de rosca**
- ▮ 100g de **queijo parmesão** ralado
- ▮ **Azeitonas pretas** sem caroço a gosto
- ▮ 2 **claras**
- ▮ 3 xícaras (chá) de **farinha de rosca** para empanar
- ▮ **Óleo** para fritar



Em uma panela, doure a cebola e o alho na margarina. Coloque o leite, a calabresa, sal e pimenta. Quando ferver, junte a farinha de trigo, a farinha de rosca e o parmesão. Mexa até desgrudar do fundo da panela. Retire, deixe esfriar, modele bolinhas e recheie com as azeitonas. Passe na clara e na farinha de rosca. Frite em óleo bem quente até dourar e escorra em papel-toalha. Sirva.

e 1 e 1/2 xícara (chá) para o recheio. Em outra panela, leve ao fogo a margarina e a farinha, mexendo sempre. Acrescente aos poucos o caldo reservado para o recheio e o leite, misturando bem. Tempere com sal e pimenta e adicione a gema mexa até cozinhar. Acrescente o camarão limpo, a salsa e o suco de limão, mexa e deixe esfriar. Para a massa, em uma panela, leve ao fogo o caldo de camarão reservado para a massa, a margarina e o sal. Adicione a farinha peneirada, mexendo sempre até cozinhar e desgrudar do fundo da panela. Deixe esfriar. Abra a massa com o rolo e corte em círculos. Coloque 1 colher (chá) de recheio e feche como pastel. Passe no ovo batido e na farinha de rosca. Frite em óleo quente até dourar. Escorra em papel-toalha. Sirva quente.

## Pastel de tomate seco

Tempo: 30min

Rende: 15 unidades

### Ingredientes

- ▮ 250g de **queijo mussarela** ralado
- ▮ 1 xícara (chá) de **tomate seco** picado
- ▮ **Salsinha** picada a gosto
- ▮ 2 **ovos** batidos
- ▮ 500g de **massa pronta de pastel**
- ▮ **Óleo** quente para fritar



Em uma tigela, misture a mussarela, o tomate seco, a salsinha e o ovo. Abra a massa e recheie. Feche como pastel, apertando bem as bordas com um garfo para não abrir, e frite em óleo quente até dourar. Escorra em papel-toalha e sirva.

## Salgadinho de alho-poró

Tempo: 30min

Rende: 40 unidades

### Ingredientes

- ▮ 4 **alhos-porós**
- ▮ 1 xícara (chá) de **farinha de trigo**
- ▮ 1 **ovo** batido
- ▮ 1 xícara (chá) de **farinha de rosca**
- ▮ **Óleo de milho** para fritar
- ▮ **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto



Lave bem os alhos-porós e corte pedaços de 3cm, eliminando a parte verde e fibrosa. Divida cada pedaço ao meio no sentido do comprimento e corte em tiras de 0,5cm, também no sentido do comprimento. Coloque em uma peneira e lave bem. Escorra e deixe secar em um pano limpo. Passe os pedaços na

farinha de trigo, tire o excesso, passe no ovo e na farinha de rosca. Frite em óleo quente até dourar. Escorra em papel-toalha e tempere com sal e pimenta-do-reino.

## Rissole de camarão

Tempo: 2h

Rende: 90 unidades

### Ingredientes

- ▮ 1 colher (sopa) de **margarina**
- ▮ 1 colher (chá) de **sal**
- ▮ 5 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- ▮ 1 **ovo**
- ▮ 3 xícaras (chá) de **farinha de rosca** para empanar
- ▮ **Óleo** para fritar



### Recheio

- ▮ 500g de **camarão** médio, inteiro, com casca
- ▮ 1 litro de **água** fervente
- ▮ 1 colher (café) de **sal**
- ▮ 2 colheres (sopa) de **margarina**
- ▮ 2 colheres (sopa) de **farinha de trigo**
- ▮ 1 xícara (chá) de **leite** fervente
- ▮ **Sal** e **pimenta-do-reino branca** a gosto
- ▮ 1 **gema**
- ▮ 1 colher (chá) de **salsa** picada
- ▮ 1 colher (chá) de **suco de limão**

Para o recheio, em uma panela, cozinhe o camarão na água fervente com o sal por 3 minutos. Peneire e reserve o caldo. Tire as cabeças e as cascas dos camarões e reserve a carne. Bata as cabeças e cascas com o caldo no liquidificador. Coe com um pano. Reserve 3 e 1/2 xícaras (chá) desse caldo para a massa

# Salgados fritos

## Croquete de carne-de-sol e mandioca

Tempo: 1h

Rende: 45 unidades

### Ingredientes

- 1kg de **mandioca**
- Sal** a gosto
- 1kg de **carne-de-sol** cozida
- 3 colheres (sopa) de **óleo**
- 2 colheres (sopa) de **cebola** picada
- 2 dentes de **alho** amassados
- 1 xícara (chá) de **molho de tomate**
- 1 xícara (chá) de **salsa** picada
- 1/2 colher (chá) de **molho de pimenta vermelha**
- 2 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- 4 **ovos** levemente batidos
- 2 xícaras (chá) de **água**
- 200g de **farinha de rosca**
- Óleo** para fritar



Em uma panela, cozinhe a mandioca em água e sal, passe pelo espremedor e reserve. Desfie a carne-de-sol. Em uma panela com o óleo, leve ao fogo a cebola e o alho, acrescente a carne-de-sol e frite bem. Adicione o molho de tomate, a salsa e o molho de pimenta. Reserve. Misture a farinha de trigo ao purê de mandioca reservado e mexa até desgrudar das mãos. Modele a massa em forma de croquetes e recheie com a carne refogada. Passe no ovo misturado com a água e na farinha de rosca. Frite em óleo quente até dourar, escorra em papel-toalha e sirva.



cheiro-verde e o leite. Quando começar a ferver, acrescente as farinhas de milho e de trigo. Mexa até desgrudar do fundo da panela, coloque em uma superfície lisa untada e sove. Deixe esfriar e enrole como croquetes. Passe na clara, na farinha de rosca e frite em óleo quente. Escorra em papel-toalha e sirva.

**Dica:** Se preferir, você pode congelar os croquetes antes de fritá-los. Daí, é só fritar quando achar conveniente.

Para a massa, misture a farinha, o queijo, os ovos, o fermento, a margarina e sal. Junte o leite aos poucos até desgrudar das mãos. Leve à geladeira por 30 minutos, abra com o rolo e corte em círculos. Para o recheio, em uma tigela, misture todos os ingredientes. Recheie e feche como pastel. Passe pela clara e pelo parmesão. Frite em óleo não muito quente até dourar, escorra em papel-toalha e sirva em seguida.

## Croquete de milho e frango

Tempo: 1h

Rende: 115 unidades

### Ingredientes

- 1 lata de **milho verde** com a água
- 1 xícara (chá) de **margarina**
- 1 **cebola** picada
- 500g de **peito de frango** desfiado
- 1 cubo de **caldo de galinha**
- Sal** a gosto
- 1/2 xícara (chá) de **cheiro-verde**
- 1 litro de **leite**
- 1 xícara (chá) de **farinha de milho**
- 3 e 1/2 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- Margarina** para untar
- 2 **claras**
- 5 xícaras (chá) de **farinha de rosca**
- Óleo** para fritar



Bata no liquidificador o milho com a água e reserve. Em uma panela, leve ao fogo a margarina, frite a cebola e adicione o frango com o caldo de galinha, o milho reservado, sal, o

## Salgadinho de palmito e presunto

Tempo: 30min (+30min de geladeira)

Rende: 60 unidades

### Ingredientes

- 5 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- 1/2 xícara (chá) de **queijo meia cura** ralado
- 2 **ovos**
- 1 colher (sopa) de **fermento em pó**
- 3 colheres (sopa) de **margarina**
- Sal** a gosto
- 1 xícara (chá) de **leite**
- 1 **clara**
- 2 xícaras (chá) de **queijo parmesão** ralado para empanar
- Óleo** para fritar



### Recheio

- 1 lata de **palmito** picado
- 1 **tomate** sem pele e sem sementes picado
- 150g de **presunto** picado
- 1 **cebola** ralada
- Salsinha** a gosto
- 1 xícara (chá) de **requeijão**

## Casulo de presunto

Tempo: 20min (+3h de congelador)

Rende: 60 unidades

### Ingredientes

- 200g de **presunto** picado
- 1/2kg de **queijo mussarela** ralado
- 1/2 xícara (chá) de **farinha de trigo**
- 1/2 xícara (chá) de **polvilho doce**
- 1 colher (sopa) **fermento em pó**
- 3 **ovos** batidos
- 1 colher (sobremesa) de **orégano**
- Sal** a gosto
- Óleo** para fritar



Reserve o presunto. Em um recipiente, misture bem o queijo mussarela, a farinha de trigo, o polvilho doce, o fermento, os ovos batidos, e o orégano e sal. Faça bolinhas, recheie com um pedaço de presunto e leve ao congelador por 3 horas. Frite em óleo quente. Escorra em papel-toalha e sirva.

**Dica:** É importante congelar os casulos, senão eles vão estourar quando forem colocados no óleo.

## Esfirra frita

Tempo: 1h20 (+20min de descanso)

Rende: 30 unidades

### Ingredientes

- ▶ 40g de **fermento biológico fresco**
- ▶ 1 xícara (chá) de **leite** morno
- ▶ 2 colheres (sopa) de **açúcar**
- ▶ 2 **ovos** levemente batidos
- ▶ 1 colher (sopa) de **sal**
- ▶ 60g de **gordura vegetal hidrogenada**
- ▶ 4 **batatas** cozidas e espremidas ainda quentes
- ▶ 600g de **farinha de trigo**
- ▶ **Óleo de milho** para fritar

### Recheio

- ▶ 200g de **queijo prato** ralado grosso
- ▶ 250g de **presunto** cozido ralado
- ▶ 100g de **queijo fundido** picado
- ▶ **Sal** e **orégano** a gosto
- ▶ 2 **tomates** picados

Para o recheio, em uma tigela, junte o queijo prato, o presunto, o queijo fundido, sal, orégano e o tomate até ficar uma mistura homogênea e reserve. Para fazer a massa, dissolva o fermento no leite morno e adicione o açúcar. Acrescente os demais ingredientes. Sove bem, até a massa desgrudar das mãos. Faça bolinhas, abra com um rolo, recheie, feche como esfirras e deixe crescer por 20 minutos ou até dobrarem de tamanho. Frite em óleo de milho até dourar, escorra em papel-toalha e sirva em seguida.

## Coxinha de frango com catupiry

Tempo: 1h30

Rende: 40 unidades

### Ingredientes

- ▶ 3 xícaras (chá) de **água**
- ▶ 2 cubos de **caldo de galinha**
- ▶ 1/2 xícara (chá) de **óleo**
- ▶ 3 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- ▶ 2 **ovos** para empanar
- ▶ 3 xícaras (chá) de **farinha de rosca** para empanar
- ▶ **Óleo** para fritar

### Recheio

- ▶ 1 **peito de frango** sem pele
- ▶ **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto
- ▶ 1 **cebola** picada
- ▶ 1 xícara (chá) de **salsinha** picada
- ▶ 2 xícaras (chá) de **catupiry**

Para o recheio, em uma panela, cozinhe o peito de frango em água e sal. Retire, escorra e deixe esfriar. Desfie o frango e tempere com a cebola, a salsinha, sal e pimenta. Reserve. Para fazer a massa, leve ao fogo a água, jun-

te o caldo de galinha e o óleo até ferver. Adicione a farinha de trigo de uma só vez, mexendo sem parar, e cozinhe até desgrudar do fundo da panela. Transfira a massa para uma superfície lisa e sove até ficar homogêneo. Misture o frango desfiado e o catupiry. Pegue 1 porção de massa, abra na mão e recheie. Feche e molde a coxinha. Passe nos ovos batidos, na farinha de rosca e frite em óleo quente até dourar. Retire, escorra em papel-toalha e sirva em seguida.

## Coxinha de frango com cheddar

Tempo: 1h30

Rende: 45 unidades

### Ingredientes

- ▶ 500g de **filé de frango**
- ▶ 1 **cebola** picada
- ▶ **Sal** a gosto
- ▶ 1 litro de **água**
- ▶ 1 cubo de **caldo de galinha**
- ▶ 3 e 1/2 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- ▶ 1 xícara (chá) de **leite**
- ▶ 2 colheres (sopa) de **farinha de trigo**
- ▶ 3 xícaras (chá) de **farinha de rosca**
- ▶ **Óleo** para fritar

### Recheio

- ▶ 1 **dente de alho** amassado

## Bolinha de mandioquinha com queijo

Tempo: 45min

Rende: 30 unidades

### Ingredientes

- ▶ 300g de **mandioquinha** cozida e amassada
- ▶ 300g de **queijo prato** ralado
- ▶ 2 colheres (sopa) de **salsa**
- ▶ 2 colheres (sopa) de **cebolinha verde**
- ▶ 1 e 1/2 xícara (chá) de **farinha de trigo**
- ▶ **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto
- ▶ 1 envelope de **mistura de temperos pronta** para carne (tipo Sazon®)
- ▶ 1 **ovo** batido para empanar
- ▶ 2 xícaras (chá) de **farinha de rosca** para empanar
- ▶ 2 xícaras (chá) de **queijo parmesão ralado** para empanar
- ▶ **Óleo** para fritar

Em uma tigela, misture a mandioquinha, o queijo e acrescente o restante dos ingredientes. Se necessário, adicione mais farinha de trigo, até a massa desgrudar das mãos. Enrole, passe no ovo batido, na farinha de rosca, no ovo novamente e no queijo ralado. Apalpe bem. Frite em óleo quente até dourar. Retire e escorra em papel-toalha.

- ▶ 1/2 **cebola** picada
- ▶ 2 colheres (sopa) de **óleo de soja**
- ▶ 1 **tomate** sem pele picado
- ▶ 1 colher (sopa) de **extrato de tomate**
- ▶ 2 colheres (sopa) de **salsinha** picada
- ▶ **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto
- ▶ 1/2 xícara (chá) de **queijo cheddar**
- ▶ **Óleo** para untar

Leve ao fogo o filé de frango, a cebola, sal, a água e o caldo de galinha, misturando bem até ferver. Abaixo o fogo, tampe parcialmente a panela e cozinhe por 40 minutos ou até a carne amaciar. Retire, deixe esfriar um pouco e desfie. Reserve. Coe o caldo e coloque de volta na panela. Leve ao fogo até ferver e junte a farinha de trigo de uma vez, mexendo bem. Deixe amornar por 15 minutos. Para o recheio, refogue o alho e a cebola no óleo, mexendo de vez em quando, até dourar. Acrescente o frango reservado, o tomate, e o extrato de tomate e refogue por 5 minutos. Adicione a salsinha, sal e pimenta-do-reino. Retire do fogo, junte o cheddar e misture bem. Unte as mãos com óleo e modele bolinhas com a massa. Faça um furo no centro com os dedos. Coloque 2 colheres (sopa) do recheio em cada uma e feche no formato de coxinhas. Passe no leite misturado com a farinha de trigo e na farinha de rosca. Frite as coxinhas por 20 minutos ou até dourar.

# Salgados fritos



## Sonho de batata com milho

Tempo: 50min

Rende: 40 unidades

### Ingredientes

- ▶ 5 colheres (sopa) de **farinha de trigo**
- ▶ 3 **batatas** cozidas e espremidas
- ▶ 2 **ovos**
- ▶ 1 colher (sopa) de **manteiga**
- ▶ 1 colher (chá) de **fermento em pó**
- ▶ 1 colher (chá) de **sal**
- ▶ 2 colheres (sopa) de **leite**
- ▶ **Óleo** para fritar

### Recheio

- ▶ 1 lata de **milho verde** escorrido
- ▶ 1 colher (sopa) de **maizena**
- ▶ 1 xícara (chá) de **leite**
- ▶ 1 colher (sopa) de **margarina**
- ▶ 1 cubo de **caldo de galinha**

Reserve a farinha. Em uma tigela, misture a batata, os demais ingredientes e acrescente a farinha reservada aos poucos, misturando com uma colher. A massa deve ficar um pouco grudenta. Pegue porções com uma colher (chá), frite em óleo não muito quente e escorra. Para o recheio, bata todos os ingredientes no liquidificador e leve ao fogo até engrossar. Corte os sonhos ao meio e recheie. Sirva em seguida.

## Croquete de espinafre

Tempo: 1h30

Rende: 35 unidades

### Ingredientes

- ▶ 1kg de **batata**
- ▶ 1 colher (chá) de **noz-moscada** moída
- ▶ 2 colheres (sopa) de **manteiga**
- ▶ 1 **gema**
- ▶ 6 colheres (sopa) de **farinha de trigo**
- ▶ **Sal** a gosto
- ▶ 2 **ovos** batidos
- ▶ 1 xícara (chá) de **farinha de rosca**
- ▶ 1 colher (sopa) de **páprica doce**
- ▶ **Óleo de soja** para fritar

### Recheio

- ▶ 1/2 xícara (chá) de **cebola** ralada
- ▶ 2 colheres (sopa) de **azeite de oliva**
- ▶ 3 xícaras (chá) de **espinafre** cozido e picado
- ▶ 1/2 xícara (chá) de **cenoura** cozida e picada
- ▶ **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

Para fazer a massa, lave as batatas, descasque, coloque em uma panela e cubra com água. Leve ao fogo e cozinhe por 40 minutos ou até amaciarem. Retire do fogo e esprema. Deixe amornar e acrescente a noz-moscada, a manteiga, a gema, a farinha de trigo e sal. Misture até obter uma massa homogênea. Reserve. Para o recheio, em uma panela, refogue a cebola no azeite, mexendo sempre, até dourar. Acrescente o espinafre, a cenoura, sal, pimenta e refogue por 2 minutos, sem parar

de mexer. Retire e elimine o excesso de líquido. Com as mãos enfarinhadas, molde 22 croquetes com a massa reservada, de 6cm de comprimento e recheie com o refogado de espinafre. Passe nos ovos batidos e na farinha de rosca misturada com a páprica doce. Frite os croquetes em óleo quente até dourar, escorra em papel-toalha e sirva.

**Dica:** Se a massa ficar muito mole, leve ao fogo em uma panela com 1 colher (sopa) de manteiga. Vá mexendo a bola de massa até ficar levemente cozido.

## Canudinho recheado

Tempo: 50min (+15min de descanso)

Rende: 25 unidades

### Ingredientes

- ▶ 1 xícara (chá) de **água morna**
- ▶ 1 colher (chá) de **sal**
- ▶ 1 colher (sopa) de **manteiga**
- ▶ 1 colher (sopa) de **gordura vegetal hidrogenada**
- ▶ 2 **gemas**
- ▶ 1 colher (chá) de **cachaça**
- ▶ 4 xícaras (chá) de **farinha de trigo** peneirada
- ▶ **Óleo de soja** para fritar

### Recheio

- ▶ 2 xícaras (chá) de **maionese**
- ▶ 2 **dentes de alho** amassados

- ▶ 2 colheres (sopa) de **mostarda**
- ▶ 2 xícaras (chá) de **atum em conserva** ralado
- ▶ 4 colheres (sopa) de **ervas frescas**
- ▶ **Sal** a gosto

Em uma tigela, junte a água morna, o sal, a manteiga, a gordura vegetal, as gemas, a cachaça e mexa bem. Adicione a farinha, aos poucos, misturando bem. Sove a massa por 3 minutos ou até ficar lisa. Cubra a tigela com filme-plástico e deixe descansar por 15 minutos. Em uma superfície enfarinhada, abra a massa bem fina e corte em tiras de 1cm de largura e 25cm de comprimento. Enrole cada tira em um canudo de alumínio (encontrado em lojas de artigos culinários), sobrepondo a massa. Deixe a borda livre para facilitar a retirada da massa. Frite os canudos no óleo quente por 8 minutos ou até dourar. Escorra em papel-toalha. Deixe esfriar e retire os canudos de metal. Para o recheio, no liquidificador, bata a maionese, o alho e a mostarda até ficar homogêneo. Transfira para uma tigela, adicione o atum, as ervas frescas e sal. Misture bem, coloque nos canudos e sirva.

## Rissolo de milho verde

Tempo: 1h30

Rende: 80 unidades

### Ingredientes

- ▶ 3 xícaras (chá) de **farinha de trigo** peneirada
- ▶ 2 xícaras (chá) de **leite**
- ▶ 2 colheres (sopa) de **manteiga**
- ▶ **Sal** a gosto



### Recheio

- ▶ 2 xícaras (chá) de **milho verde em conserva**
- ▶ 1 xícara (chá) de **requeijão**
- ▶ 3 colheres (sopa) de **salsinha** picada
- ▶ 1/2 colher (café) de **sal**
- ▶ **Óleo** para untar
- ▶ 2 **ovos** batidos
- ▶ 3 xícaras (chá) de **farinha de rosca** para empanar
- ▶ **Óleo de soja** para fritar

Em uma panela, coloque a farinha, o leite, a manteiga, sal e misture bem até a farinha dissolver. Leve ao fogo, mexendo sempre, por 7 minutos ou até a massa desgrudar do fundo da panela. Retire do fogo e deixe esfriar. Para fazer o recheio, em uma tigela, coloque o milho, o requeijão, a salsinha e o sal e misture bem. Em uma superfície lisa untada com óleo, abra a massa e corte em círculos de 7cm de diâmetro. Coloque 1 colher (sopa) de recheio em cada círculo. Feche os rissoles, pressionando bem as bordas. Passe no ovo e na farinha de rosca. Em uma frigideira, frite os rissoles em óleo quente por 5 minutos de cada lado, ou até dourar. Escorra em papel-toalha e sirva.

## Croquete de presunto e queijo

Tempo: 30min (+ 40min de geladeira)

Rende: 40 unidades

### Ingredientes

- ▶ 3 colheres (sopa) de **manteiga**
- ▶ 8 colheres (sopa) de **farinha de trigo**
- ▶ 1 xícara (chá) de **leite**
- ▶ 100g de **presunto cozido** e fatiado
- ▶ 100g de **queijo mussarela** fatiado
- ▶ 3 **ovos** cozidos e picados
- ▶ **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto
- ▶ 1/4 xícara (chá) de **queijo parmesão** ralado
- ▶ 2 **ovos**
- ▶ 2 colheres (sopa) de **água**
- ▶ 1/4 xícara (chá) de **farinha de trigo**
- ▶ 1/4 xícara (chá) de **farinha de rosca**
- ▶ **Óleo vegetal** para fritar



Em uma panela, leve ao fogo médio a manteiga até derreter e acrescente a farinha de trigo. Misture por 2 minutos e acrescente o leite, pouco a pouco, misturando bem. Cozi-

nhe por 3 minutos e acrescente o presunto, a mussarela, o ovo cozido, pimenta, sal e o queijo ralado. Misture bem e leve à geladeira por 40 minutos. Em uma tigela, misture os ovos e a água e reserve. Retire a massa da geladeira, molde os croquetes, passe pela farinha de trigo, pelos ovos reservados e pela farinha de rosca. Frite em óleo quente até dourar. Escorra em papel-toalha e e sirva.

## Croquete de carne

Tempo: 1h

Rende: 15 unidades

### Ingredientes

- ▶ 300g de **carne moída**
- ▶ 1 **cebola** ralada
- ▶ 1 **dente de alho** amassado
- ▶ 1 **ovo**
- ▶ 2 colheres (sopa) de **salsinha** picada
- ▶ 2 colheres (sopa) de **hortelã** picada
- ▶ 1/2 xícara (chá) de **farinha de rosca**
- ▶ **Sal** a gosto
- ▶ 1 **ovo** batido
- ▶ 1/2 xícara (chá) de **farinha de rosca**
- ▶ **Óleo** para fritar

Em uma tigela, coloque a carne moída, a cebola, o alho, o ovo, a salsinha, a hortelã, a farinha de rosca e sal. Misture bem com uma colher e, em seguida, sove a mistura até desgrudar das mãos. Modele 15 croquetes passe no ovo e na farinha de rosca. Em uma



frigideira, frite os croquetes, aos poucos, por cerca de 15 minutos ou até dourar. Escorra em papel-toalha e sirva.

## Coxinha com recheio mineiro

Tempo: 1h45

Rende: 30 unidades

### Ingredientes

- ▶ 1/2 cubo de **caldo de galinha**
- ▶ 1 e 1/4 xícara (chá) de **água fervente**
- ▶ 1 e 1/4 xícara (chá) de **leite**
- ▶ 2 colheres (sopa) de **manteiga**
- ▶ 1 colher (sopa) de **sal**
- ▶ 2 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- ▶ 1 xícara (chá) de **batata** cozida e espremida
- ▶ 1 **ovo** para empanar
- ▶ 1/2 xícara (chá) de **farinha de rosca** para empanar
- ▶ **Óleo** para fritar

### Recheio

- ▶ 1 **cebola** picada
- ▶ 2 colheres (sopa) de **azeite**
- ▶ 1 colher (sobremesa) de **manteiga**
- ▶ 1 lata de **milho verde** escorrido
- ▶ 1 colher (sopa) de **salsinha**
- ▶ 1/2 xícara (chá) de **requeijão**

Em uma panela, dissolva o caldo de galinha na água fervente. Adicione o leite, a manteiga e o sal e misture. Junte de uma vez a farinha, mexendo sempre até cozinhar e desgrudar do fundo da panela. Tire do fogo, acrescente a batata e amasse com as mãos. Deixe esfriar. Para o recheio, em uma panela, refogue a cebola no azeite e na manteiga. Acrescente o milho e a salsinha. Desligue o fogo e junte o requeijão. Quando a massa estiver fria, abra pequenas porções nas mãos e recheie. Modele no formato de coxinha, passe no ovo batido, na farinha de rosca e frite em óleo quente até dourar. Escorra e sirva.



# Salgados fritos

## Bolinha de mandioca

Tempo: 1h30

Rende: 30 unidades

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de **farinha de trigo**
- 1/2 colher (chá) de **pimenta-do-reino**
- 1 colher (chá) de **fermento em pó**
- 2 **ovos**
- 1/2kg de **mandioca** cozida espremida
- 1 xícara (chá) de **salsa** picada
- 1 xícara (chá) de **pimentão** picado
- 1 xícara (chá) de **cebola** picada
- 1 xícara (chá) de **tomate** picado
- 1 dente de **alho** picado
- Sal** a gosto
- Óleo** para fritar

Em uma tigela, coloque todos os ingredientes e misture bem. Com o auxílio de uma colher (sopa), frite a massa em óleo quente até dourar. Retire, escorra em papel-toalha e sirva em seguida.

## Bolinho de abóbora

Tempo: 2h

Rende: 40 unidades

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- 1/2kg de **abóbora** cozida e espremida
- 1/2 xícara (chá) do **cozimento da abóbora**
- 1 **gema**
- 1 colher (café) de **sal**
- 4 colheres (sopa) de **queijo parmesão**

ralado

- 2 colheres (sopa) de **manteiga**
- 1 colher (sopa) de **salsa** picada
- Óleo** para fritar

Reserve a farinha. Em uma panela, coloque os demais ingredientes e leve ao fogo, mexendo sempre, até ferver. Acrescente a farinha aos poucos, mexendo sempre, até desgrudar do fundo da panela. Coloque em uma superfície lisa, seca e deixe esfriar. Faça bolinhas e frite em óleo quente até dourar. Retire, escorra em papel-toalha e sirva.

## Bolinho de bacalhau

Tempo: 2h (+1h de geladeira)

Rende: 50 unidades

Ingredientes

- 4 xícaras (chá) de **bacalhau** demolhado, cozido e desfiado
- 4 **ovos**
- 4 xícaras (chá) de **purê de batata**
- 1 colher (sopa) de **azeite**
- 1/2 xícara (chá) de **salsa** picada
- Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto
- Óleo** para fritar

Misture todos os ingredientes e bata no processador ou batedeira. Leve para a geladeira por 1 hora. Retire, faça bolinhos com o auxílio de 1 colher (sopa) e frite em óleo quente até dourar. Retire, escorra em papel-toalha e sirva.

## Salgadinho de lingüiça

Tempo: 2h30

Rende: 80 unidades

Ingredientes

- 8 xícaras (chá) de **água**
- 2 cubos de **caldo de galinha**
- 4 colheres (sopa) de **margarina**
- Sal** a gosto
- 1kg de **farinha de trigo**
- 1/2kg de **lingüiça defumada** cortada em rodelas
- 2 **ovos** batidos
- 3 xícaras (chá) de **farinha de rosca**
- Óleo** para fritar

Em uma panela, leve ao fogo a água, os cubos de caldo de galinha, a margarina e sal a gosto, misturando bem até ferver. Acrescente a farinha de trigo, mexendo bem até a massa ficar homogênea e desgrudar do fundo da panela. Retire do fogo e espere esfriar. Sove bem a massa e molde bolinhas com as mãos. Recheie cada bolinha com uma rodela de lingüiça defumada e enrole. Passe nos ovos batidos e na farinha de rosca. Frite em óleo quente até dourar. Retire do fogo, escorra em papel-toalha e sirva em seguida.

## Quibe diferente

Tempo: 1h (+2h de molho)

Rende: 50 unidades

Ingredientes

- 500g de **trigo para quibe**
- 750g de **carne moída**
- 1 **cebola** picada
- 2 colheres (sopa) de **óleo**
- Hortelã**, **salsa desidratada**, **pimenta-do-reino moída** e **sal** a gosto
- Óleo** para fritar

Deixe o trigo para quibe de molho por 2 horas, escorra e esprema até deixá-lo bem seco. Misture com 500g de carne, a cebola picada, o óleo, hortelã, salsa desidratada, pimenta-do-reino e sal a gosto. Passe tudo na máquina de moer ou amasse bem com as mãos até obter uma massa homogênea. Em uma panela, leve ao fogo o restante da carne e refogue com o óleo, acrescente hortelã, salsa desidratada, pimenta-do-reino moída e sal. Mexa bem até formar um refogado úmido. Abra uma porção de massa nas mãos umedecidas com água fria. Coloque um pouco do recheio e modele os quibes. Frite em óleo bem quente até dourar. Se desejar, sirva com limão.

**Dica:** Se a massa do quibe ficar muito dura, acrescente um pouco de água.





## Bolinho amarelinho

Tempo: 2h  
Rende: 50 unidades

### Ingredientes

- ▶ 4 xícaras (chá) de **leite**
- ▶ 3 colheres (sopa) de **manteiga**
- ▶ 2 cubos de **caldo de galinha**
- ▶ 3 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- ▶ 1 colher (sopa) de **queijo parmesão** ralado
- ▶ 1 **ovo** levemente batido
- ▶ 2 xícaras (chá) de **macarrão tipo cabelo-de-anjo** esfarelado
- ▶ **Óleo** para fritar

### Recheio

- ▶ 1 **cebola** picada
- ▶ 2 dentes de **alho** picados
- ▶ 2 colheres (sopa) de **óleo**
- ▶ 2 latas de **milho verde**
- ▶ 2 colheres (sopa) de **queijo parmesão** ralado
- ▶ 2 colheres (sopa) de **salsinha**

Em uma panela, leve ao fogo o leite, a manteiga e o caldo de galinha até ferver. Acrescente a farinha de trigo de uma só vez e misture rapidamente para não empelotar. Mexa bem até desgrudar do fundo da panela. Acrescente o queijo parmesão, misture bem e reserve. Para o recheio, refogue a cebola e o alho no óleo quente. Adicione o milho, o queijo parmesão e a salsinha, mexendo até ferver. Pegue uma porção da massa, abra na palma da mão e coloque 1 colher (sopa) de recheio. Feche formando bolinhas. Passe no ovo e no macarrão cabelo-de-anjo. Frite em óleo quente até dourar, escorra em papel-toalha e sirva.

## Salgadinho de espinafre

Tempo: 20min  
Rende: 40 unidades

### Ingredientes

- ▶ 1 xícara (chá) de **espinafre** cozido e espremido
- ▶ 2 **ovos**
- ▶ 2 colheres (sopa) de **salsa**
- ▶ 4 colheres (sopa) de **queijo parmesão** ralado
- ▶ **Sal e pimenta-do-reino** a gosto
- ▶ 3/4 xícara (chá) de **farinha de trigo com fermento** (comprada pronta)
- ▶ **Óleo** para fritar

Em uma tigela, coloque o espinafre, os ovos batidos, a salsa, o queijo, sal e pimenta a gosto, mexendo bem. Adicione a farinha e misture até ficar homogêneo. Com 1 colher (sopa), coloque porções da massa em uma frigideira com óleo quente e frite até dourar. Retire e escorra em papel-toalha. Sirva.

**Dica:** Se não encontrar farinha com fermento, use farinha comum e adicione 1 colher (chá) de fermento em pó.

## Coxinha batatinha

Tempo: 2h  
Rende: 30 unidades

### Ingredientes

- ▶ 4 xícaras (chá) de **leite**
- ▶ 2 xícaras (chá) de **água**
- ▶ 1 cubo de **caldo de galinha**
- ▶ 1 colher (sopa) de **manteiga**
- ▶ **Sal e pimenta-do-reino** a gosto
- ▶ 1 xícara (chá) de **mistura para purê de batata** (comprada pronta)

## Bolinha de salsicha

Tempo: 45min  
Rende: 35 unidades

### Ingredientes

- ▶ 1/2kg de **batata**
- ▶ **Sal e pimenta-do-reino** a gosto
- ▶ 2 **gemas**
- ▶ 4 colheres (sopa) de **farinha de trigo**
- ▶ 2 colheres (sopa) de **queijo parmesão** ralado
- ▶ 1/2 colher (café) de **noz-moscada**
- ▶ 1 colher (sopa) de **óleo**
- ▶ 300g de **salsicha**
- ▶ **Óleo e manteiga** para fritar
- ▶ 2 xícaras (chá) de **farinha de trigo** para empanar
- ▶ 1 **ovo** batido
- ▶ 2 xícaras (chá) de **farinha de rosca** para empanar

Em uma panela, cozinhe as batatas com água e sal a gosto. Passe pelo espremedor, adicione as gemas, a farinha, o queijo, sal, pimenta, noz-moscada e óleo. Leve ao fogo até ficar macio. Para o recheio, jogue água fervente sobre as salsichas, deixe por dois minutos e escorra. Em seguida, frite-as na manteiga. Corte em pedaços de 2cm. Pegue porções da massa de batata, coloque um pedaço de salsicha no centro e enrole. Passe pela farinha de trigo, pelo ovo e pela farinha de rosca. Frite em óleo quente e escorra em papel-toalha.

- ▶ 2 xícaras (chá) de **creme de leite**
- ▶ 2 xícaras (chá) de **farinha de trigo**

### Recheio

- ▶ 2 **peitos de frango** cozidos e desfiados refogados a gosto
- ▶ 1 **ovo** batido
- ▶ 2 xícaras (chá) de **farinha de rosca**
- ▶ **Óleo** para fritar

Em uma panela, coloque o leite, a água, o cubo de caldo de galinha, a manteiga, sal, pimenta-do-reino e leve ao fogo. Deixe cozinhar até ferver. Acrescente a mistura para purê, mexendo até engrossar. Acrescente o creme de leite e a farinha de trigo de uma só vez, mexendo sempre até a massa desgrudar do fundo da panela. Coloque em uma superfície lisa, seca e deixe esfriar. Abra a massa, corte em círculos e recheie com as lascas de frango. Feche, dando formato de coxinha. Passe no ovo, na farinha de rosca e frite em óleo quente até dourar. Retire, escorra em papel-toalha e sirva.

# Salgados fritos

## Rissolo de camarão e mostarda

Tempo: 2h

Rende: 70 unidades

### Ingredientes

- 1 dente de **alho** picado
- 1 **cebola** picada
- 2 colheres (sopa) de **manteiga sem sal**
- 2 colheres (sopa) de **molho de tomate**
- 1 cubo de **caldo de camarão**
- 1 colher (sopa) de **sal**
- 1/2 litro de **leite**
- 2 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- 1 **ovo** levemente batido
- 2 xícaras (chá) de **farinha de rosca** para empanar
- Óleo** para fritar

### Recheio

- 2 dentes de **alho** picados
- 1 **cebola** picada
- 1 colher (sopa) de **manteiga**
- 1 colher (sopa) de **azeite-de-dendê**
- 3 colheres (sopa) de **farinha de trigo**
- 1/2 lata de **molho de tomate** pelado
- 1 folha de **louro**
- 1 colher (sopa) de **mostarda**
- 1 cubo de **caldo de camarão**
- 1 lata de **milho verde**
- 1 vidro de **leite de coco** (200ml)
- 500g de **camarões** limpos
- 3 colheres (sopa) de **azeitonas verdes**
- Sal** a gosto
- 1 colher (chá) de **molho de pimenta**
- 3 colheres (chá) de **cheiro-verde**
- 1 colher (chá) de **coentro fresco**

Em uma panela, refogue o alho e a cebola na manteiga. Adicione o molho de tomate e o caldo de camarão e mexa por 5 minutos. Acrescente o sal, o leite e deixe em fogo alto até começar a ferver. Junte a farinha de trigo de uma só vez e mexa rapidamente até desgrudar do fundo da panela. Espalhe a massa sobre uma superfície lisa, deixe amornar e sove. Para fazer o recheio, refogue o alho e a cebola na manteiga e no azeite-de-dendê. Reserve a farinha e adicione o restante dos ingredientes. Por último, acrescente a farinha reservada e mexa vigorosamente até obter um creme bem firme. Retire e descarte o louro. Deixe esfriar, abra pequenas porções de massa nas mãos e recheie. Modele em formato de coxinha. Passe no ovo e na farinha de rosca. Frite em óleo quente até dourar.

Bata os ovos, adicione a noz-moscada, sal a gosto, o queijo e misture. Acrescente a farinha de rosca, o leite e misture novamente. Divida a massa em bolinhas, recheie com a mussarela e frite em óleo quente até dourar. Retire e escorra em papel-toalha.



## Bolinho 4 queijos

Tempo: 2h

Rende: 40 unidades

### Ingredientes

- 300g de **queijo prato** ralado
- 300g de **queijo mussarela** ralado
- 300g de **queijo fresco** ralado
- 3/4 xícara (chá) de **queijo parmesão** ralado
- 3 **ovos**
- Sal**, **pimenta-do-reino branca** e **orégano** a gosto
- 1 xícara (chá) de **farinha de trigo**
- 1 **clara**
- 2 xícaras (chá) de **farinha de rosca**
- Óleo** para fritar

Em uma tigela, coloque os queijos, os ovos, sal, pimenta, orégano e acrescente a farinha de trigo aos poucos até a massa desgrudar das mãos. Faça bolinhas, passe na clara, na farinha de rosca e frite em óleo quente até dourar. Retire, escorra em papel-toalha e sirva.

## Salgadinho de mandioca

Tempo: 30min

Rendimento: 20 unidades

### Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de **mandioca** cozida (400g)
- 2 colheres (sopa) de **salsa**
- 2 **ovos**

- 2 colheres (sopa) de **queijo parmesão** ralado
- Sal**, **Fondor®** (tempero comprado pronto) e **pimenta-do-reino branca** a gosto
- 1 colher (sobremesa) de **fermento em pó**
- Óleo** para fritar

Amasse a mandioca cozida com um garfo e retire os fiapos. Adicione a salsa, os ovos, o queijo, os temperos e o fermento. Misture bem. Com 2 colheres (sobremesa), coloque porções da massa em uma frigideira com óleo bem quente. Frite até dourar levemente. Retire, escorra em papel-toalha e sirva.

## Delícia de mussarela

Tempo: 2h

Rende: 25 unidades

### Ingredientes

- 8 **ovos**
- 1 colher (café) de **noz-moscada** em pó
- Sal** a gosto
- 8 colheres (sopa) de **queijo parmesão** ralado
- 300g de **farinha de rosca**
- 1 xícara (chá) de **leite**
- 400g de **queijo mussarela** cortado em cubos
- Óleo** para fritar



## Coxinha especial

Tempo: 2h

Rende: 40 unidades

### Ingredientes

- ▮ 5 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- ▮ 2 xícaras (chá) de **farinha de rosca**
- ▮ 1 ovo batido
- ▮ 300g de **mortadela moída**
- ▮ 1 xícara (chá) de **batata cozida** e espremida
- ▮ 1 cubo de **caldo de galinha**
- ▮ 2 colheres (sopa) de **manteiga**
- ▮ 4 xícaras (chá) de **leite**
- ▮ 2 xícaras (chá) de **água**
- ▮ 1 colher (sopa) de **salsa picada**
- ▮ **Sal** a gosto
- ▮ **Óleo** para fritar

### Recheio

- ▮ 2 xícaras (chá) de **frango** cozido, desfiado e refogado a gosto
- ▮ 1 xícara (chá) de **queijo mussarela** ralado

Reserve as farinhas e o ovo. Em uma panela, coloque os demais ingredientes e leve ao fogo até ferver. Acrescente a farinha de trigo de uma só vez, mexendo até cozinhar e soltar do fundo da panela. Coloque em uma superfície lisa, seca e deixe esfriar. Misture os ingredientes do recheio. Abra a massa em círculos, recheie e feche no formato de coxinhas. Passe no ovo e na farinha de rosca reservados e frite em óleo quente até dourar.

## Bolinho português

Tempo: 2h

Rende: 40 unidades

### Ingredientes

- ▮ 3 e 1/2 xícaras (chá) de **flocos de milho pré-cozido**
- ▮ 3 ovos
- ▮ 1 colher (sopa) de **manteiga**
- ▮ 1 e 1/2 xícara (chá) de **leite**
- ▮ 1 colher (chá) de **fermento em pó**
- ▮ 1 xícara (chá) de **cheiro-verde** picado
- ▮ 200g de **bacalhau** dessalgado cozido e desfiado
- ▮ **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto
- ▮ **Óleo** para fritar

Misture bem todos os ingredientes na batedeira. Faça bolinhas e frite colheradas (sopa) da massa em óleo quente. Retire do fogo e escorra em papel-toalha.

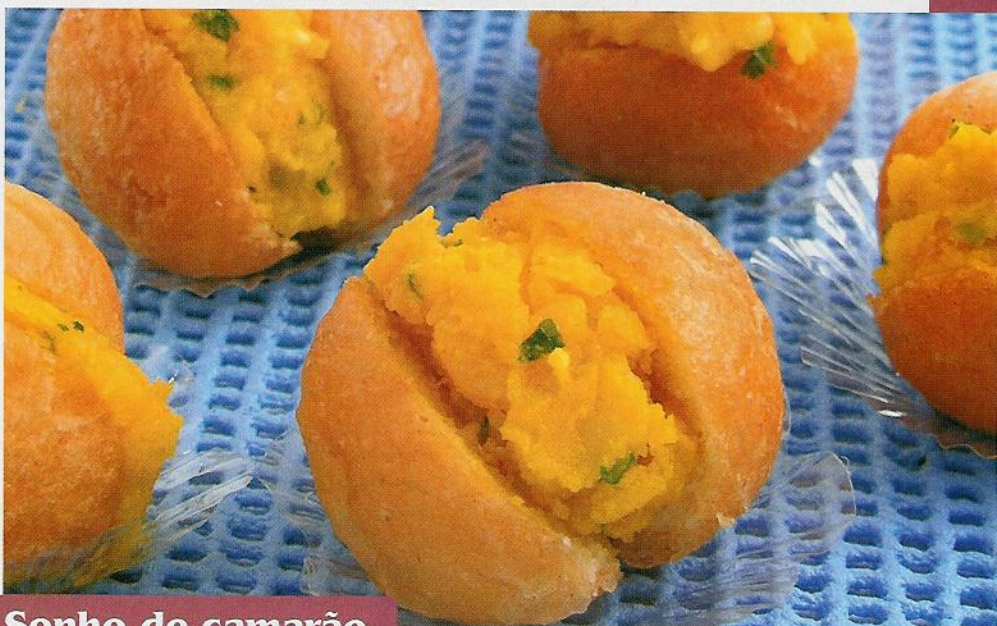
## Coxinha de festa

Tempo: 1h15

Rende: 20 unidades

### Ingredientes

- ▮ 2 e 1/2 xícaras (chá) de **leite**
- ▮ 1 cubo de **caldo de galinha**



## Sonho de camarão

Tempo: 2h

Rende: 30 unidades

### Ingredientes

- ▮ 5 colheres (sopa) de **farinha de trigo**
- ▮ 3 **batatas** cozidas e espremidas
- ▮ 2 ovos
- ▮ 1/2 colher (sopa) de **manteiga**
- ▮ 1 colher (chá) de **fermento em pó**
- ▮ 1 colher (chá) de **sal**
- ▮ 2 colheres (sopa) de **leite**
- ▮ **Óleo** para fritar

### Recheio

- ▮ 2 dentes de **alho** picados
- ▮ 1 **cebola** grande picada
- ▮ 1 colher (sopa) de **manteiga**
- ▮ 1 colher (sopa) de **azeite-de-dendê**
- ▮ 3 colheres (sopa) de **farinha de trigo**
- ▮ 1/2 lata de **molho de tomate** sem pele
- ▮ 1 **folha de louro**
- ▮ 1 colher (sopa) de **mostarda**
- ▮ 1 cubo de **caldo de camarão**
- ▮ 1 lata de **milho verde** escorrido

- ▮ 4 colheres (sopa) de **maionese**
- ▮ 2 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- ▮ 2 ovos batidos
- ▮ 1 xícara (chá) de **farinha de rosca**
- ▮ **Óleo** para fritar

### Recheio

- ▮ 1 **peito de frango**
- ▮ 1 xícara (chá) de **água**
- ▮ **Sal** a gosto
- ▮ 1 **cebola** picada
- ▮ 1 colher (sopa) de **óleo**
- ▮ 2 dentes de **alho** picados
- ▮ 2 **tomates** sem pele e sem sementes picados
- ▮ **Salsa** e **cebolinha** a gosto

- ▮ 1 vidro de **leite de coco** (200ml)
- ▮ 500g de **camarões** limpos
- ▮ 3 colheres (sopa) de **azeitonas verdes**
- ▮ **Sal** a gosto
- ▮ 1 colher (chá) de **molho de pimenta**
- ▮ 3 colheres (chá) de **cheiro-verde**
- ▮ 1 colher (chá) de **coentro** fresco

Reserve a farinha. Em uma tigela, misture a batata, os ovos, a manteiga, o fermento em pó, o sal e o leite até ficar homogêneo. Acrescente a farinha aos poucos, misturando com uma colher. A massa deve ficar um pouco grudenta. Para fazer o recheio, em uma panela, refogue o alho e a cebola na manteiga e no azeite-de-dendê. Reserve a farinha. Junte os demais ingredientes. Quando começar a ferver, polvilhe a farinha de trigo e mexa vigorosamente até obter um creme bem firme. Pegue porções da massa com 1 colher (chá) e frite em óleo não muito quente até dourar. Escorra em papel-toalha, corte ao meio e recheie.

Para o recheio, cozinhe o peito de frango em uma panela com a água, sal e metade da cebola. Escorra o líquido e desfie o frango com o auxílio de dois garfos. Em uma panela, coloque o óleo, a cebola restante, o alho e deixe dourar. Acrescente o tomate, o frango desfiado, salsa e cebolinha. Refogue por 5 minutos. Para a massa, leve ao fogo 2 xícaras (chá) de leite, o caldo de galinha e a maionese até ferver. Acrescente a farinha de trigo de uma só vez. Misture até desgrudar do fundo da panela e deixe esfriar. Abra a massa e corte em círculos, recheie e feche no formato de coxinhas. Passe no ovo misturado com o leite restante e na farinha de rosca. Frite em óleo bem quente até dourar. Retire, escorra em papel-toalha e sirva.

# Salgados fritos

## Bolinho de bacon e salame

Tempo: 15min (+15min de geladeira)

Rende: 20 unidades

### Ingredientes

- ▶ 250g de **bacon** em fatias
- ▶ 250g de **queijo fundido** moído
- ▶ 250g de **salame** moído
- ▶ 3 colheres (sopa) de **leite**
- ▶ 2 colheres (chá) de **molho inglês** (comprado pronto)

Frite o bacon até ficar bem sequinho, escorra e corte em pedaços pequenos. Reserve. Misture o queijo e o salame, adicione o leite, o molho inglês e mexa bem. Faça bolinhos e passe no bacon picado. Leve à geladeira por 15 minutos antes de servir.



## Coxinha de frios

Tempo: 2h

Rende: 30 unidades

### Ingredientes

- ▶ 4 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- ▶ 2 xícaras (chá) de **farinha de rosca**
- ▶ 2 **ovos** batidos
- ▶ 1 **litro** de leite
- ▶ 2 **batatas** cozidas e espremidas



- ▶ 2 cubos de **caldo de galinha**
- ▶ 2 colheres (sopa) de **manteiga**
- ▶ **Sal** a gosto
- ▶ **Óleo** para fritar

### Recheio

- ▶ 3 xícaras (chá) de **frios** de sua preferência picados
- ▶ 1/2 xícara (chá) de **catupiry**

Reserve as farinhas e os ovos. Em uma panela, coloque os ingredientes restantes e leve ao fogo até ferver. Acrescente a farinha de trigo de uma só vez, mexendo até soltar do fundo da panela. Coloque em uma superfície lisa, seca e deixe esfriar. Misture os ingredientes do recheio. Abra a massa, corte em círculos, recheie e feche no formato de coxinhas. Passe no ovo batido e na farinha de rosca reservados, frite em óleo quente até dourar e escorra em papel-toalha.

## Palitos de cebola

Tempo: 1h

Rende: 8 unidades

### Ingredientes

- ▶ 3 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- ▶ 1 envelope de **creme de cebola**



### 1 ovo

- ▶ 3 colheres (sopa) de **margarina**
- ▶ **Sal** a gosto
- ▶ 1 xícara (chá) de **leite**
- ▶ 1 colher (chá) de **fermento em pó**
- ▶ **Óleo** para fritar

Em uma tigela, coloque todos os ingredientes e misture até formar uma massa homogênea. Abra com um rolo e corte em tiras. Frite em óleo quente até dourar, escorra em papel-toalha e sirva.

## Coxinha de batata

Tempo: 1h20

Rende: 100 unidades

### Ingredientes

- ▶ 1 colher (sopa) de **creme de cebola**
- ▶ 2 cubos de **caldo de galinha**
- ▶ 1 xícara (chá) de **margarina**
- ▶ 1 colher (sopa) de **salsinha** picada
- ▶ **Sal** a gosto
- ▶ 500g de **farinha de trigo**
- ▶ **Óleo** ou **manteiga** para untar
- ▶ 200g de **batatas** cozidas e amassadas
- ▶ 1 **ovo** para empanar
- ▶ 3 xícaras (chá) de **farinha de rosca** para empanar
- ▶ **Óleo** para fritar



### Recheio

- ▶ 2 **peitos de frango**
- ▶ 3 fatias de **bacon**
- ▶ 2 colheres (sopa) de **margarina**
- ▶ 1 **cebola** ralada
- ▶ 2 **tomates** picados
- ▶ 1/2 xícara (chá) de **salsinha** picada
- ▶ 1 colher (chá) de **orégano**
- ▶ **Temperos** de sua preferência a gosto

Para o recheio, em uma panela, leve ao fogo os peitos de frango, cubra com água e deixe até cozinhar. Retire os frangos, desfie e reserve. Leve ao fogo 1 litro da água do cozimento e acrescente o creme de cebola, o caldo de galinha, a margarina, a salsinha e sal. Deixe ferver, junte a farinha de trigo e mexa até a massa desgrudar do fundo da panela. Unte uma superfície lisa e sove a massa. Abra a massa, coloque as batatas no centro e misture. Sove novamente. Para o recheio, em uma panela, frite o bacon na margarina, acrescente a cebola, o tomate, a salsinha, o orégano e temperos a gosto. Junte o peito de frango desfiado e refogue. Abra uma pequena porção da massa nas mãos, recheie e modele no formato de coxinha. Passe no ovo e na farinha de rosca, frite em óleo quente, escorra em papel-toalha e sirva.





## Espetinho de camarão empanado

Tempo: 40min (+30min de descanso)

Rende: 4 unidades

Ingredientes

- ▶ 16 camarões limpos
- ▶ Suco de 2 limões
- ▶ Sal e pimenta-do-reino a gosto
- ▶ 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- ▶ 2 ovos batidos
- ▶ 6 colheres (sopa) de pão amanhecido ralado fino
- ▶ Óleo para fritar
- ▶ Limão e agrião picados para decorar

Tempere os camarões com o limão, sal, pimenta e deixe descansar por 30 minutos. Espete os camarões em espetinhos, passe levemente na farinha, nos ovos e, por último, no pão ralado. Frite em uma frigideira com bastante óleo, até dourar. Escorra em papel-toalha. Decore com limão e agrião.



## Coxinha de cação

Tempo: 2h

Rende: 30 unidades

Ingredientes

- ▶ 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ▶ 2 xícaras (chá) de farinha de rosca
- ▶ 4 ovos
- ▶ 3 colheres (sopa) de azeite
- ▶ 1 colher (sopa) de manteiga
- ▶ 1/2kg de cação
- ▶ 3 batatas cozidas e espremidas
- ▶ 1 peito de frango cozido e desfiado
- ▶ 1 cenoura ralada
- ▶ Sal e pimenta-do-reino a gosto
- ▶ Óleo para fritar

Reserve as farinhas e 1 ovo. Em uma panela, coloque o azeite e a manteiga e leve ao fogo. Acrescente o cação e refogue por 20 minutos, mexendo de vez em quando. Retire e bata no liquidificador. Volte à panela, acrescente os demais ingredientes e deixe ferver. Junte a farinha de trigo reservada de uma só vez, mexendo até soltar do fundo da panela. Coloque em uma superfície lisa, seca e deixe esfriar. Modele as coxinhas, passe no ovo e na farinha de rosca reservados, frite em óleo quente até dourar e escorra em papel-toalha.



- ▶ 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
- ▶ Sal e pimenta-do-reino a gosto
- ▶ 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ▶ 2 xícaras (chá) de queijo-de-minas cortado em cubos
- ▶ 2 ovos batidos
- ▶ 2 xícaras (chá) de farinha de rosca
- ▶ Óleo para fritar

Em uma tigela, misture a batata, a margarina, o ovo, o queijo ralado, sal, pimenta e a farinha de trigo e sove bem. Abra porções da massa nas mãos, coloque um pedaço de queijo-de-minas e enrole como um croquete. Passe nos ovos batido, na farinha de rosca, frite em óleo quente até dourar, escorra.

## Coxinha de frango com nozes

Tempo: 3h

Rende: 100 unidades

Ingredientes

- ▶ 1kg de farinha de trigo
- ▶ 8 xícaras (chá) de água
- ▶ 2 cubos de caldo de galinha
- ▶ 2 colheres (sopa) de margarina
- ▶ Sal a gosto
- ▶ 2 ovos batidos
- ▶ 3 xícaras (chá) de farinha de rosca
- ▶ Óleo para fritar

Recheio

- ▶ 1 cebola picada
- ▶ 2 tomates picados
- ▶ 3 colheres (sopa) de azeite
- ▶ 2 xícaras (chá) de nozes picadas



- ▶ 3 peitos de frango cozidos e desfiados
- ▶ Sal e pimenta-do-reino a gosto
- ▶ 2 colheres (sopa) de salsa picada

Reserve a farinha de trigo. Misture os demais ingredientes da massa e leve ao fogo até ferver. Junte a farinha de uma só vez, mexendo bem até desgrudar do fundo da panela. Retire do fogo, deixe esfriar e reserve. Para o recheio, refogue a cebola e o tomate no azeite por 5 minutos. Acrescente as nozes, o frango, sal e pimenta-do-reino. Acrescente a salsa e refogue por mais 10 minutos. Retire do fogo e deixe esfriar. Sove a massa, molde as coxinhas e recheie. Passe pelo ovo batido, pela farinha de rosca e frite em óleo quente até dourar. Retire, escorra em papel-toalha e sirva em seguida.

## Croquete de batata

Tempo: 2h

Rende: 40 unidades

Ingredientes

- ▶ 600g de batatas cozidas e espremidas
- ▶ 1 colher (sopa) de margarina
- ▶ 1 ovo



# Salgados assados



## Pastel de forno

Tempo: 40min (+20min de descanso)

Rende: 25 unidades

### Ingredientes

- 1 e 1/4 xícara (chá) de **margarina**
- 1 lata de **creme de leite**
- 1/2 colher (sopa) de **sal**
- 1/2 colher (sopa) de **fermento em pó**
- 500g de **farinha de trigo**
- Farinha de trigo** para enfarinhar
- 2 **gemas** para pincelar

### Recheio

- 1 **cebola** picada
- 1 dente de **alho** amassado
- 1 e 1/2 colher (sopa) de **óleo**
- 300g de **carne moída**
- 1 **tomate** sem pele picado
- 1 colher (sopa) de **farinha de trigo**
- 1/4 xícara (chá) de **água**
- 1/3 xícara (chá) de **cheiro-verde** picado
- Sal** e **molho de pimenta** a gosto

## Tortinhas de carne louca

Tempo: 2h (+35min de geladeira)

Rende: ?? unidades

### Ingredientes

- 1 colher (sopa) de **água** gelada
- 1/2 xícara (chá) de **cenoura** ralada
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- 1 colher (chá) de **sal**
- 1 colher (chá) de **fermento em pó**
- 1 e 1/2 xícara (chá) de **manteiga** gelada, cortada em pedaços
- Margarina** e **farinha de trigo** para untar
- 1 **gema** batida para pincelar
- 1/2 xícara (chá) de **queijo parmesão** ralado grosso para polvilhar

### Recheio

- 500g de **coxão duro**
- 1/2 litro de **água**
- 1 **cebola** cortada em rodela finas
- 3 dentes de **alho** picados
- 2 **tomates** sem sementes picados
- 1/2 xícara (chá) de **salsinha** picada
- 4 colheres (sopa) de **cebolinha verde** picada
- 1/2 xícara (chá) de **pimentão vermelho** picado
- 1/2 xícara (chá) de **pimentão verde** picado
- 1/4 xícara (chá) de **vinagre**
- 1/3 xícara (chá) de **azeite**
- 1 colher (chá) de **sal**
- 1/2 colher (chá) de **molho de pimenta**

Reserve a água e, em uma tigela, junte todos os ingredientes da massa. Misture com a ponta dos dedos até obter uma farofa. Acres-

cente a água e amasse com as mãos. Faça uma bola com a massa, embrulhe em filme-plástico e leve à geladeira por 20 minutos. Para o recheio, coloque a carne na panela de pressão com a água. Tampe, leve ao fogo alto até pegar pressão. Abaixar o fogo para médio e cozinhe por 1 hora ou até a carne amaciada. Desligue, tire a pressão da panela, transfira a carne para uma tigela e desfie. Adicione os demais ingredientes e misture. Cubra com filme-plástico e leve à geladeira por 15 minutos. Com um rolo, abra a massa em uma superfície untada e enfarinhada. Forre forminhas de torta com a massa. Pincele com a gema. Com um garfo, faça furos na massa. Leve ao forno alto, preaquecido, por cerca de 10 minutos. Retire e deixe esfriar. Recheie a massa com a mistura de carne e polvilhe com o parmesão. Sirva em seguida.

## Esfirra síria

Tempo: 1h (+30min de descanso)

Rende: 50 unidades

### Ingredientes

- 30g de **fermento biológico fresco**
- 1 colher (sopa) de **açúcar**
- 1 e 1/2 xícara (chá) de **água** morna
- 1 xícara (chá) de **óleo de milho**
- 1 colher (sopa) de **sal**
- 700g de **farinha de trigo**
- 2 **gemas** para pincelar

### Recheio

- 500g de **carne moída**
- 1 **cebola** ralada

Em uma tigela, misture todos os ingredientes da massa, amassando bem até ficar homogêneo. Deixe descansar por 20 minutos. Para o recheio, doure a cebola e o alho no óleo. Junte a carne e refogue. Acrescente o tomate e cozinhe em fogo baixo até desmanchar. Junte a farinha de trigo dissolvida na água e cozinhe, mexendo sempre, até engrossar. Acrescente o cheiro-verde e tempere com sal e molho de pimenta. Desligue o fogo e deixe esfriar. Em uma superfície enfarinhada, abra a massa e corte em círculos com a boca de um copo. Recheie com 1 colher (sopa) da mistura de carne, dobre ao meio e aperte a borda com um garfo. Pincele com a gema, coloque em uma assadeira e leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos ou até dourar.

- 2 **tomates** picados
- 1/2 xícara (chá) de suco de **limão**
- 1/2 xícara (chá) de **cheiro-verde** picado
- Sal** a gosto

Para fazer o recheio, misture todos os ingredientes em um recipiente e amasse bem com as mãos até ficar homogêneo. Deixe descansar por 30 minutos. Escorra em uma peneira e reserve. Para a massa, em uma tigela, misture o fermento biológico com o açúcar, acrescente a água, o óleo, o sal e a farinha de trigo até a massa desgrudar das mãos. Faça 50 bolinhas. Abra cada uma e recheie. Feche bem, no formato de esfirra, e coloque em uma fôrma sem untar. Pincele com as gemas e leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos.

## Delícia de queijo com ervas

Tempo: 1h

Rende: 60 unidades

Ingredientes

- ▶ 1/4 xícara (chá) de **manteiga**
- ▶ 1/2 xícara (chá) de **leite**
- ▶ 1/2 xícara (chá) de **água**
- ▶ 1/2 xícara (chá) de **farinha de trigo**
- ▶ **Sal** a gosto
- ▶ **3 ovos**
- ▶ 1 xícara (chá) de **queijo prato** ralado
- ▶ 2 colheres (sopa) de **cebolinha** picada
- ▶ 3 colheres (sopa) de **salsinha**
- ▶ 1 colher (chá) de **orégano**
- ▶ **Manteiga** para untar
- ▶ 1 xícara (chá) de **queijo prato** cortado em cubos
- ▶ **1 ovo** levemente batido

Em uma panela, leve a manteiga ao fogo. Adicione o leite, a água e leve ao fogo até ferver. Em seguida, adicione a farinha peneirada e sal de uma só vez. Cozinhe, sem parar de mexer, até obter uma mistura homogênea. Retire do fogo e acrescente os ovos, um a um, batendo bem a cada adição. Adicione o queijo ralado, a cebolinha, a salsinha, o orégano e misture bem até obter uma massa homogênea. Abra cada porção de

massa nas mãos untadas, coloque um cubo de queijo e molde uma bolinha. Disponha em uma assadeira untada com manteiga. Pincele com o ovo e leve ao forno, preaquecido, por 30 minutos ou até dourar.

## Empada de frango

Tempo: 1h35 (+35min de descanso)

Rende: 50 unidades

Ingredientes

- ▶ 30g de **fermento biológico fresco**
- ▶ 1 colher (sopa) de **açúcar**
- ▶ **3 gemas**
- ▶ 6 colheres (sopa) de **margarina**
- ▶ 4 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- ▶ **Sal** a gosto
- ▶ **2 gemas** para pincelar

Recheio

- ▶ 3 xícaras (chá) de **queijo cremoso**
- ▶ **1 cebola** ralada
- ▶ **Azeite** para fritar
- ▶ 1 colher (sopa) de **massa de tomate**
- ▶ 1kg de **peito de frango** desfiado
- ▶ 1/2 maço de **cheiro-verde** picado
- ▶ 1/2 colher (café) de **pimenta-do-reino branca**
- ▶ 1/2 colher (café) de **noz-moscada**
- ▶ **1 pimenta vermelha**

- ▶ 1/2 xícara (chá) de **vinho branco**
- ▶ 1 colher (sopa) de suco de **limão**
- ▶ 1/4 xícara (chá) de **azeitona** picada

Em uma tigela, misture o fermento com o açúcar, acrescente as gemas, a margarina, a farinha, sal e sove até a massa desgrudar das mãos. Deixe crescer por 15 minutos. Para o recheio, reserve o queijo e, em uma panela, refogue a cebola no azeite, acrescente a massa de tomate, o peito de frango e os demais ingredientes. Retire do fogo e acrescente o queijo reservado. Abra a massa e forme forminhas de empada. Recheie, cubra com massa, pincele com as gemas, deixe crescer por 20 minutos e leve ao forno médio por 25 minutos ou até dourar.

## Carolinas de atum

Tempo: 1h20

Rende: 30 unidades

Ingredientes

- ▶ 1/2 xícara (chá) de **margarina**
- ▶ 1 xícara (chá) de **água**
- ▶ 1 colher (chá) de **sal**
- ▶ 3/4 xícara (chá) de **maizena**
- ▶ 3/4 xícara (chá) de **farinha de trigo**
- ▶ **8 ovos**
- ▶ **Margarina** para untar

Recheio

- ▶ **1 cebola** picada
- ▶ 1 dente de **alho** picado
- ▶ 2 colheres (sopa) de **margarina**
- ▶ 1 lata de **atum**
- ▶ 1 colher (sopa) de **maizena**
- ▶ 1/2 xícara (chá) de **leite**
- ▶ **4 ovos** batidos
- ▶ **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

Em um panela, misture a margarina com a água, o sal e leve ao fogo médio até ferver. Adicione de uma só vez a maizena peneirada com a farinha de trigo e bata, com uma colher de pau, até formar uma bola. Abaixo o fogo e cozinhe por mais 5 minutos, retire da panela e deixe amornar. Adicione os ovos, um a um, batendo depois de cada adição, até a massa ficar homogênea. Coloque em um saco de confeiteiro com bico pitanga, faça pequenas bolinhas em uma assadeira untada e leve ao forno alto, preaquecido, por 10 minutos. Abaixo a temperatura do forno e asse por mais 10 minutos. Retire e espere esfriar. Para o recheio, em uma panela, frite a cebola e o alho na margarina. Junte o atum e frite até dourar. Em fogo médio, acrescente a maizena diluída no leite, os ovos, sal e pimenta, mexendo de vez em quando. Abra cada bolinha ao meio, recheie e sirva.





## Pastel de iogurte e frango

Tempo: 40min (+20min de descanso)

Rende: 30 unidades

### Ingredientes

- ▶ 1 xícara (chá) de **manteiga** amolecida
- ▶ 1 xícara (chá) de **iogurte**
- ▶ 1 colher (chá) de **sal**
- ▶ 2 e 1/2 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- ▶ 1 **ovo**
- ▶ 2 colheres (sopa) de **água**

### Recheio

- ▶ 1 **cebola** picada
- ▶ 1 talo de **salsão** picado
- ▶ 1 **cenoura** picada
- ▶ 2 xícaras (chá) de **água**
- ▶ 2 **peitos de frango**
- ▶ **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto
- ▶ 1/2 lata de **milho verde** escorrido
- ▶ 3 colheres (sopa) de **azeitonas** picadas
- ▶ 200g de **catupiry**

Para o recheio, em uma panela, coloque a cebola, o salsão e a cenoura. Adicione a água, sal e leve ao fogo até ferver. Acrescente o frango e cozinhe por 20 minutos em fogo baixo. Retire do fogo, escora e deixe esfriar. Desfie os peitos de frango, tempere com sal e pimenta-do-reino e acrescente o milho e a azeitona. Reserve. Para a massa, em uma tigela, misture a manteiga com o iogurte e o sal. Acrescente a farinha de trigo aos poucos até a massa desgrudar das mãos. Deixe descansar por 20 minutos. Abra a massa com um rolo e corte em círculos. Coloque no centro um pouco da mistura de frango e um pouco do catupiry. Feche como um pastel e aperte as bordas com um garfo. Pincele os pastéis com o ovo batido com a água e leve ao forno, preaquecido, por 25 minutos ou até dourar.



- ▶ 1 **cebola** picada
- ▶ **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto
- ▶ **Salsinha** a gosto

Em um recipiente, misture a farinha, o queijo, os ovos, o fermento, a margarina, o leite e leve à geladeira por 30 minutos. Reserve o requeijão e o presunto e, em uma panela, refogue os demais ingredientes do recheio. Deixe esfriar. Abra a massa, recheie, feche como pastel, passe na clara e no queijo ralado e leve ao forno médio por 25 minutos.

leve ao forno médio, preaquecido, por 25 minutos ou até dourar.

## Salgadinho de palmito e queijo

Tempo: 1h (+30min de geladeira)

Rende: 80 unidades

### Ingredientes

- ▶ 5 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- ▶ 1/2 xícara (chá) de **queijo meia cura** ralado
- ▶ 2 **ovos**
- ▶ 1 colher (sopa) de **fermento em pó**
- ▶ 3 colheres (sopa) de **margarina**
- ▶ 1 xícara (chá) de **leite**
- ▶ 2 **claras** levemente batidas
- ▶ 100g de **queijo parmesão** ralado

### Recheio

- ▶ 150g de **requeijão**
- ▶ 150g de **presunto** picado
- ▶ 1 lata de **palmito**
- ▶ 1 **tomate** sem sementes picado

## Empadinha das nuvens

Tempo: 45min

Rende: 30 unidades

### Ingredientes

- ▶ 2 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- ▶ 150g de **margarina**
- ▶ 4 colheres (sopa) de **água**
- ▶ 1 **gema** para pincelar

### Recheio

- ▶ 1/2 lata de **creme de leite**
- ▶ 1 **ovo**
- ▶ 150g de **presunto** picado

Em um recipiente, misture todos os ingredientes da massa até ficar homogêneo. Para fazer o recheio, misture bem todos os ingredientes. Forre forminhas de empada com a parte da massa e coloque o recheio. Cubra com a massa restante, pincele com gema e

## Pãozinho recheado

Tempo: 1h

Rende: 20 unidades

### Ingredientes

- ▶ 4 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- ▶ 1 colher (sopa) de **fermento em pó**
- ▶ **Sal** a gosto
- ▶ 2 colheres (sopa) de **queijo parmesão** ralado
- ▶ 100g de **margarina**
- ▶ 1 **ovo**
- ▶ 1 xícara (chá) de **leite**
- ▶ 1 **ovo** batido para pincelar

### Recheio

- ▶ 200g de **queijo mussarela**
- ▶ 3 **tomates**
- ▶ **Pimenta-do-reino**, **sal** e **orégano** a gosto

Em uma tigela, coloque a farinha peneirada, o fermento, sal e o queijo. Adicione a margarina e o ovo. Misture bem, acrescentando o leite aos poucos até a massa desgrudar das mãos. Sove a massa. Para o recheio, pique a mussarela e os tomates em cubos e tempere com sal, orégano e pimenta-do-reino. Abra porções da massa com o rolo e recheie. Feche bem, coloque em uma assadeira e pincele com o ovo. Leve os pães ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos.

# Salgados assados



## Enroladinho de provolone

Tempo: 45min (+1h de descanso)

Rende: 40 unidades

Ingredientes

- 30g de **fermento biológico fresco**
- 1 e 1/3 xícara (chá) de **água** morna
- 1/2 xícara (chá) de **óleo**
- 6 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- 1/2 colher (café) de **sal**
- Farinha de trigo** para enfarinhar
- Óleo** para untar
- 2/3 xícara (chá) de **queijo provolone** ralado
- Orégano** a gosto
- 1/2 xícara (chá) de **requeijão**
- Margarina** para untar

Dissolva o fermento na água morna, junte o óleo e reserve. Em uma tigela, coloque a farinha, o sal e faça um buraco no centro. Acrescente o fermento reservado e misture até formar uma massa homogênea. Coloque a massa sobre uma superfície enfarinhada e sove bem. Molde uma bola, coloque em uma tigela untada com óleo, virando para untar toda a superfície dela. Cubra e deixe crescer por 1 hora. Abra a massa, bem fina, sobre uma superfície enfarinhada e corte em círculos com um cortador redondo. Polvilhe o provolone ralado, orégano e acrescente o requeijão. Enrole como rocamboles, coloque em uma assadeira untada e leve ao forno, preaquecido, por 20 minutos.



## Empadinha de palmito

Tempo: 1h (+30min de descanso)

Rende: 50 unidades

Ingredientes

- 2 e 1/2 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- 7 colheres (sopa) de **manteiga** amolecida
- 6 colheres (sopa) de **gordura vegetal hidrogenada** em temperatura ambiente
- 1 **ovo**
- 1 **gema**
- 1/2 xícara (chá) de **água**
- Sal** a gosto
- 1 **gema** e 1 colher (sopa) de **água** para pincelar

Recheio

- 1 **cebola** picada
- 2 colheres (sopa) de **óleo de soja**
- 2 **tomates** maduros cortados em cubos
- 2 xícaras (chá) de **palmito** picado
- 5 colheres (sopa) de **azeitonas pretas** picadas
- 2 colheres (sopa) de **maizena**
- 1/2 xícara (chá) de **leite**
- Sal** a gosto

Para fazer a massa, peneire a farinha em uma tigela grande, abra uma cavidade e acrescente 6 colheres (sopa) de manteiga, a gordura, o ovo, a gema, a água e sal. Sove até obter uma massa homogênea. Cubra com filme-plástico e deixe descansar por 30 minutos. Com a manteiga restante, unte 7 forminhas para empada (com capacidade para 150ml ca-



da uma) e reserve. Para fazer o recheio, em uma panela, refogue a cebola no óleo, mexendo de vez em quando, até dourar. Adicione o tomate, o palmito, a azeitona e refogue, mexendo de vez em quando, até os tomates murcharem. Acrescente a maizena dissolvida no leite. Tempere com sal e cozinhe, mexendo sem parar, por mais 5 minutos ou até o recheio engrossar. Retire do fogo e reserve. Divida a massa em 2 partes. Com uma parte, forre o fundo e as laterais das forminhas untadas. Distribua o recheio e cubra as empadas com a massa restante. Em uma tigela, bata a gema e a água até ficar homogêneo. Pincele com essa mistura a superfície das empadas e leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos ou até dourar. Retire do forno, espere amornar, desenforme e sirva.

## Salgadinho de tomate seco e cream cheese

Tempo: 50min (+30min de descanso)

Rende: 20 unidades

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de **farinha de trigo**
- 1 xícara (chá) de **fubá**
- 1 colher (sopa) de **fermento em pó**
- 1 colher (sopa) de **açúcar**
- 1 **ovo**
- 2 colheres (sopa) de **azeite**
- 5 colheres (sopa) de **leite**
- Farinha de trigo** para enfarinhar
- 1 **gema** e 1 colher (sopa) de **água** para pincelar

Recheio

- 1 xícara (chá) de **presunto** picado
- 1/2 xícara (chá) de **tomate seco** picado
- 1 xícara (chá) de **cream cheese**

Para a massa, em uma tigela, peneire a farinha de trigo, o fubá, o fermento e o açúcar. Abra uma cavidade no centro e coloque o ovo, 1 colher (sopa) do azeite e o leite. Misture bem com as mãos até obter uma massa homogênea. Cubra a tigela com filme-plástico e deixe descansar por 30 minutos. Para o recheio, em um recipiente, coloque o presunto, o tomate seco e o cream cheese. Misture bem e reserve. Em uma superfície enfarinhada, abra a massa até ficar uma espessura de 0,5cm. Corte a massa em 13 círculos de 10cm de diâmetro e coloque 3 colheres (sopa) de recheio em cada círculo. Feche como pastel, pressionando bem as bordas. Unte 3 assadeiras com o azeite restante e enfarinhe. Disponha os salgadinhos nas assadeiras, deixando espaço entre eles. Em uma tigela, bata a gema e a água até ficar homogêneo, pincele a superfície dos salgadinhos e leve ao forno médio, preaquecido, por 25 minutos ou até dourar. Retire do forno e sirva em seguida.



## Enroladinho prático

Tempo: 45min (+30min de descanso)

Rende: 50 unidades

Ingredientes

- ▶ 15g de **fermento biológico fresco**
- ▶ 1 xícara (chá) de **água morna**
- ▶ 1/2 colher (café) de **sal**
- ▶ 1/2 colher (café) de **açúcar**
- ▶ 1/2 xícara (chá) de **óleo**
- ▶ 700g de **farinha de trigo**

Recheio

- ▶ 25 **salsichas** cortadas ao meio

Em uma tigela, coloque o fermento, a água morna e misture. Acrescente o sal, o açúcar e o óleo, misturando até formar um mingau. Adicione a farinha aos poucos e sove até obter uma massa homogênea. Deixe descansar por 30 minutos. Abra a massa com um rolo de macarrão, corte quadrados e enrole os pedaços de salsicha. Leve ao forno, preaquecido, por 25 minutos ou até dourar.

## Tortinha de pizza

Tempo: 40min

Rende: 35 unidades

Ingredientes

- ▶ 2 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- ▶ 2 xícaras (chá) de **leite**
- ▶ 1 xícara (chá) de **óleo**
- ▶ 50g de **queijo parmesão** ralado
- ▶ 2 **ovos**
- ▶ 1 colher (sopa) de **fermento em pó**
- ▶ **Sal** a gosto
- ▶ **Margarina** para untar

Recheio

- ▶ 3 **tomates**
- ▶ 1 **cebola** ralada
- ▶ **Orégano** a gosto
- ▶ 1/2 xícara (chá) de **azeitonas** picadas
- ▶ **Sal** a gosto
- ▶ 200g de **queijo mussarela** picado
- ▶ 150g de **presunto** picado

Para fazer o recheio, em um recipiente, misture todos os ingredientes. Para a massa, bata no liquidificador todos os ingredientes. Com metade da massa, forre forminhas de empada untadas, coloque o recheio e cubra com o restante da massa. Leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos ou até dourar.

## Salgadinho de cebola delicioso

Tempo: 50min

Rende: 20 porções

Ingredientes

- ▶ 1 xícara (chá) de **óleo**
- ▶ 1/2kg de **farinha de trigo**



## Muffin de queijo e bacon

Tempo: 45min

Rende: 25 unidades

Ingredientes

- ▶ 200g de **bacon** fatiado
- ▶ **Óleo** para fritar
- ▶ 1 **ovo** levemente batido
- ▶ 1 xícara (chá) de **leite**
- ▶ 1/4 xícara (chá) de **óleo**
- ▶ 4 colheres (sopa) de **cheiro-verde** picado
- ▶ 2 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- ▶ 100g de **queijo parmesão** ralado
- ▶ 1 colher (sopa) de **fermento em pó**
- ▶ **Margarina** para untar
- ▶ 200g de **queijo prato** cortado em cubos
- ▶ **Rúcula** para decorar

Em uma panela, frite o bacon no óleo até ficar bem tostado. Retire, escorra em papel-toalha e reserve. Em um recipiente, misture bem o ovo, o leite, o óleo e o cheiro-verde. Reserve. Em uma tigela, junte a farinha, o parmesão, o fermento e acrescente aos poucos à mistura reservada. Adicione o bacon e misture até obter uma massa homogênea. Coloque a massa em forminhas pequenas untadas e com um pedaço de queijo prato dentro. Leve ao forno, preaquecido, por 25 minutos ou até dourar. Decore com rúcula.

Foto: STELA HEIDA. Produção: ROSA KOSER e ZILMIRA FÁTIMA DOS SANTOS

# Salgados assados

## Empadinha maravilha

Tempo: 55min

Rende: 100 unidades

### Ingredientes

- ▮ 2 e 1/2 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- ▮ 1 xícara (chá) de **manteiga**
- ▮ 1 colher (chá) de **sal**
- ▮ 2 **ovos** levemente batidos
- ▮ 2 **gemas** para pincelar 

### Recheio

- ▮ 1 **cebola** ralada
- ▮ 1 colher (sopa) de **óleo**
- ▮ 1 vidro de **palmito** escorrido e picado
- ▮ 2 colheres (sopa) de **salsa** picada
- ▮ 1/2 xícara (chá) de **azeitonas verdes** picadas
- ▮ **Sal e pimenta branca** a gosto
- ▮ 1 colher (sopa) de **manteiga**
- ▮ 2 colheres (chá) de **farinha de trigo**
- ▮ 1 e 1/4 xícara (chá) de **leite** fervente

Para o recheio, em uma panela, frite a cebola no óleo, sem dourar. Acrescente o palmito, a salsa e a azeitona. Tempere com sal, pimenta e deixe refogar. Em outra panela, leve ao fogo a manteiga com a farinha, mexendo sempre, e adicione o leite aos poucos, mexendo bem. Misture com o refogado de palmito e deixe esfriar. Para a massa, misture a farinha, a manteiga e o sal até formar uma farofa. Adicione os ovos, misturando com as pontas dos dedos. Forre forminhas de empada com a massa, recheie e cubra com a massa restante. Pincele com as gemas e leve ao forno, preaquecido, por 20 minutos ou até dourar. Retire do forno, desenforme e sirva em seguida.

## Tortinha portuguesa

Tempo: 40min

Rende: 35 unidades

### Ingredientes

- ▮ 3 **ovos**
- ▮ 2 xícaras (chá) de **leite**
- ▮ 1 xícara (chá) de **farinha de trigo**
- ▮ 1 colher (sopa) de **sopa de queijo**
- ▮ **Margarina** para untar

### Recheio

- ▮ 100g de **presunto** picado
- ▮ 100g de **calabresa** picada
- ▮ 100g de **queijo mussarela** picado
- ▮ 1/2 xícara (chá) de **azeitonas verdes** picadas
- ▮ 1/2 **cebola** picada

## Tortinha rápida

Tempo: 35min

Rende: 20 unidades

### Ingredientes

- ▮ 3 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- ▮ 5 colheres (sopa) de **margarina**
- ▮ 1 colher (cáfé) de **sal**

### Recheio

- ▮ 300g de **queijo mussarela**
- ▮ 300g de **presunto** (ou apresuntado)
- ▮ 1 lata de **molho de tomate**
- ▮ **Orégano** a gosto
- ▮ **Margarina** para untar
- ▮ 50g de **queijo parmesão** ralado para polvilhar

Em um recipiente, junte a farinha, a margarina e o sal e misture bem, até formar uma farofa. Reserve. Para fazer o recheio, pique pedaços pequenos de mussarela e presunto e adicione o molho de tomate e orégano. Misture bem. Com metade da massa, forre forminhas de empada untadas, coloque o recheio e cubra com o restante da massa. Polvilhe queijo ralado e leve ao forno até dourar.

## Pãozinho de queijo

Tempo: 1h

Rende: 25 unidades

### Ingredientes

- ▮ 1 xícara (chá) de **leite**
- ▮ 3/4 xícara (chá) de **óleo**
- ▮ 4 xícaras (chá) de **polvilho doce**
- ▮ 60g de **queijo parmesão** ralado
- ▮ 1/2 colher (café) de **sal**
- ▮ 3 **ovos**

Ferva o leite e o óleo. Despeje sobre o polvilho misturado com o queijo e o sal. Misture bem e acrescente os ovos um a um. Faça bolinhas com a massa e, se necessário, acrescente mais polvilho. Coloque em uma assadeira e leve ao forno médio, preaquecido, por 15 minutos.

## Requintado

Tempo: 60min

Rende: 60 unidades

### Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de **margarina para folhar (comprada pronta)**
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- 1 **gema**
- 2 colheres (sopa) de **margarina**
- 1 colher (sopa) de **vinagre branco**
- 1/2 xícara (chá) de **água gelada**
- 1 **gema** para pincelar

### Recheio

- 1 xícara (chá) de **alho-poró** picado
- 1/2 **cebola**
- 1 **tomate**
- 2 colheres (sopa) de **azeite**
- 100g de **salame italiano** moído
- 1 colher (sopa) de **orégano**
- 100g de **queijo prato** ralado
- 3 colheres (sopa) de **queijo cremoso**

Para fazer o recheio, em uma panela, refogue o alho-poró, a cebola e o tomate no azeite. Acrescente os demais ingredientes. Para a massa, reserve a margarina para folhar, misture os ingredientes, abra a massa com um rolo e passe a margarina reservada por toda a massa. Enrole como rocambole. Amasse com o rolo, abrindo novamente a massa. Corte em quadradinhos, coloque o recheio e feche. Pincele com a gema e asse por 25 minutos.

## Palito de pão com ervas

Tempo: 40min (+1h30 de descanso)

Rende: 10 porções

### Ingredientes

- 30g de **fermento biológico fresco**
- 2 xícaras (chá) de **água morna**
- 1/4 de xícara (chá) de **azeite**
- 1kg de **farinha de trigo**
- 2 colheres (chá) de **sal**
- 2 colheres (chá) de **açúcar**
- 2 colheres (sopa) de **ervas finas**
- Sal grosso** a gosto

Em uma tigela, dissolva o fermento biológico fresco na água morna e acrescente o azeite. Peneire a farinha de trigo com o sal e o açúcar. Acrescente aos poucos a mistura de água e fermento à farinha, até obter uma massa homogênea. Acrescente as ervas finas e sove a massa por 5 minutos. Coloque em um recipiente, cubra com um pano e deixe descansar por 1 hora ou até a massa dobrar de volume. Sove a massa novamente por 10 minutos. Com um rolo de macarrão, abra a massa até ficar com uma espessura de 0,5cm. Corte a massa em tiras de 20cm de comprimento por 1cm de largura, arrume as tirinhas em uma assadeira deixando espaço entre elas. Salpique sal e deixe a massa crescer novamente por 30 minutos. Leve ao forno, preaquecido, por 20 minutos ou até dourar.

## Saltenha

Tempo: 40min

Rende: 70 unidades

### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de **margarina**
- 1/2 xícara (chá) de **gordura vegetal**
- 2 **gemas**
- 1/2 xícara (chá) de **água**
- 1 colher (café) de **sal**
- 1 colher (sobremesa) de **colorau**
- 1 colher (sopa) de **vinagre branco**
- 500g de **farinha de trigo**
- 1 **ovo** para pincelar

### Recheio

- 500g de **carne moída**
- Temperos** de sua preferência a gosto
- 1/2 xícara (chá) de **azeitonas verdes** picadas
- 1 xícara (chá) de **uvas passas**
- 2 **ovos** cozidos picados
- 1 colher (sopa) de **molho de pimenta**
- 1/2 xícara (chá) de **cheiro-verde** picado

Para fazer a massa, misture todos os ingredientes em uma tigela e deixe descansar por 15 minutos. Para o recheio, refogue a carne com os temperos. Adicione os demais ingredientes. Abra a massa, corte em círculos e recheie. Feche como um pastel, pressionando as bordas com um garfo, pincele com o ovo e leve ao forno médio, preaquecido, por 25 minutos ou até dourar.

## Pérola de queijo

Tempo: 45min

Rende: 50 unidades

### Ingredientes

- 100g de **queijo parmesão** ralado
- 1 colher (sopa) de **creme de leite**
- 2 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- 3 colheres (sopa) de **creme de arroz** (comprado pronto)
- 2 xícaras (chá) de **leite**
- 2 **ovos**
- 3 colheres (sopa) de **margarina**
- Sal** e **orégano** a gosto
- 300g de **queijo mussarela** cortado em cubos

Reserve o parmesão ralado e o creme de leite. Bata a farinha de trigo, o creme de arroz, o leite, os ovos e a margarina no liquidificador até ficar homogêneo. Retire, coloque em uma panela, acrescente 50 gramas do parmesão ralado, sal e leve ao fogo, mexendo sempre, até engrossar. Retire do fogo, acrescente o creme de leite reservado e o restante do parmesão. Sove bem, modele bolinhas, recheie com um cubo de mussarela, disponha em uma assadeira e leve ao forno, preaquecido, por 25 minutos ou até dourar. Se desejar, salpique orégano por cima.



# Salgados assados



## Folhado de carne assada

Tempo: 35min (+45min de descanso)

Rende: 50 unidades



### Ingredientes

- 4 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- 1 colher (chá) de **sal**
- 2 **gemas**
- 1/2 xícara (chá) de **água**
- 2 xícaras (chá) de **margarina**

### Recheio

- 2 colheres (sopa) de **margarina**
- 4 colheres (sopa) de **farinha de trigo**
- 1/2 litro de **leite** fervente
- 2 xícaras (chá) de **carne moída** assada
- 2 **gemas**
- Sal, pimenta-do-reino, noz-moscada e tomilho** a gosto
- 1 colher (sopa) de **suco de limão**
- 1 colher (sopa) de **manteiga**

Em uma tigela, misture a farinha, o sal, as gemas e a água até obter uma massa macia (se precisar, acrescente mais água). Deixe descansar por 15 minutos. Abra a massa em retângulo e passe 1/2 xícara (chá) de margarina nela. Dobre, passe a margarina restante e deixe descansar por mais 30 minutos. Para o recheio, em uma panela, em fogo baixo, derreta a margarina, junte a farinha e mexa até dourar. Acrescente o leite aos poucos, mexendo sempre até obter um creme. Adicione a carne, as gemas e deixe engrossar. Tempere com sal, pimenta, noz-moscada e tomilho, mexa bem, acrescente o limão e a manteiga. Abra a massa, corte em quadrados, coloque o recheio e junte as pontas. Leve ao forno, preaquecido, por 20 minutos ou até dourar.

## Salgadinho de queijo

Tempo: 1h20

Rende: 55 unidades

### Ingredientes

- 2 e 1/2 xícaras (chá) de **polvilho doce**
- 1/2 xícara (chá) de **leite**
- Sal** a gosto
- 7 colheres (sopa) de **óleo**
- 1 **ovo**
- 1 xícara (chá) de **queijo-de-minas curado** ralado



Em uma tigela, coloque o polvilho, o leite misturado com sal e mexa bem. Em uma panela, aqueça 5 colheres (sopa) de óleo e despeje sobre o polvilho, misturando até esfriar. Acrescente o ovo, o queijo e sove por 5 minutos ou até obter uma massa homogênea. Faça pequenas bolas de massa e sove, uma a uma, na palma da mão até deixar de ficar quebradiça. Modele os salgadinhos e disponha em 2 assadeiras untadas com o óleo restante. Leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos ou até dourar. Retire do forno e deixe esfriar.

- Farinha de trigo** para enfarinhar
- 3 **lingüiças toscanas** picadas em 16 pedaços
- 3 colheres (sopa) de **molho de tomate pronto**
- 1/2 colher (sopa) de **óleo**
- 1 colher (sopa) de **orégano**

Em uma tigela, coloque a farinha, a maionese, o leite, sal e o fermento. Misture até a massa ficar homogênea. Transfira para uma superfície enfarinhada e sove por 5 minutos. Deixe a massa descansar por 20 minutos. Abra a massa com cerca de 0,5cm de espessura e corte 16 retângulos. Coloque um pedaço de lingüiça em cima de cada um deles. Reserve 1 colher (sopa) do molho de tomate e distribua o restante sobre os pedaços de lingüiça. Enrole a massa sobre a lingüiça e arrume em uma assadeira untada com o óleo. Deixe descansar por mais 20 minutos. Pincele com o molho reservado e polvilhe o orégano. Leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos ou até dourar. Retire e sirva.

## Muffin de milho e queijo

Tempo: 1h

Rende: 18 unidades

### Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- 2 colheres (sopa) de **açúcar**
- 1 colher (sopa) de **fermento em pó**
- Sal** a gosto
- 1/2 xícara (chá) de **azeite**
- 2 **ovos** (claras e gemas separadas)
- 1 xícara (chá) de **leite desnatado**



- 1/2 xícara (chá) de **queijo cheddar cremoso**
- 2 xícaras (chá) de **milho verde escorrido**
- 1 xícara (chá) de **salsinha** picada
- Farinha de trigo** para enfarinhar

Em uma tigela, peneire a farinha, o açúcar, o fermento, sal e reserve. Reserve 1 colher (sopa) de azeite. No liquidificador, bata o azeite restante, as gemas, o leite e o queijo. Despeje, aos poucos, sobre os ingredientes peneirados e misture sem bater. Acrescente o milho, a salsinha e adicione delicadamente as claras em neve. Com o azeite reservado, unte 18 forminhas de empada (com capacidade para 150ml cada uma), enfarinhe e despeje a massa. Leve ao forno médio, preaquecido, por 40 minutos ou até que, ao enfiar um palito, ele saia limpo. Retire, desenforme e sirva.

## Enroladinho com lingüiça

Tempo: 50min (+40min de descanso)

Rende: 16 unidades

### Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- 1/4 xícara (chá) de **maionese**
- 10 colheres (sopa) de **leite**
- Sal** a gosto
- 15g de **fermento biológico fresco**



## Salgadinho de alho e parmesão

Tempo: 55min

Rende: 45 unidades

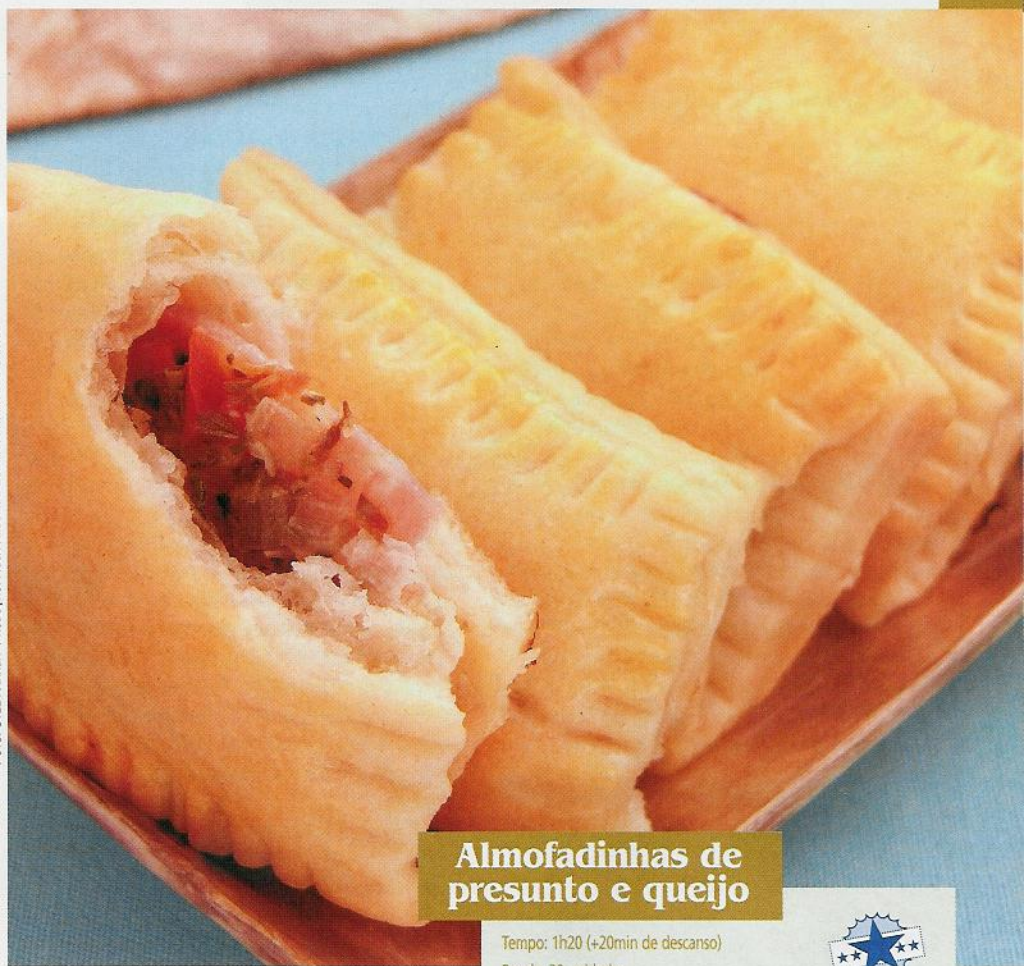
### Ingredientes

- ▶ 6 colheres (sopa) de **manteiga**
- ▶ 2 xícaras (chá) de **queijo parmesão** ralado
- ▶ 1 xícara (chá) de **farinha de trigo** peneirada
- ▶ 1/2 xícara (chá) de **leite**
- ▶ 2 dentes de **alho** amassados
- ▶ **Farinha de trigo** para polvilhar
- ▶ 1 **gema** para pincelar
- ▶ 1 colher (sopa) de **água**

Reserve 1 colher (sopa) de manteiga e 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado e coloque o restante em uma tigela. Adicione a farinha de trigo, o leite, o alho e misture bem. Transfira a massa para uma superfície enfarinhada e sove por 3 minutos ou até obter uma massa homogênea. Abra a massa com uma espessura de cerca de 1cm e corte em 45 tiras de 1cm de largura e 5cm de comprimento. Com a manteiga reservada, unte fôrmas e enfarinhe. Distribua as tiras nas fôrmas, deixando espaço entre elas. Reserve. Em uma tigela, coloque a gema, a água e bata até obter uma mistura homogênea. Pincele as tiras com a mistura e salpique com o queijo parmesão reservado. Leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos ou até dourar.



FOTO: STELA HANDE - PRODUÇÃO: ROSA KLOBER E ZULMIRA FATIMA DOS SANTOS



## Almofadinhas de presunto e queijo

Tempo: 1h20 (+20min de descanso)

Rende: 30 unidades

### Ingredientes

- ▶ 2 colheres (sobremesa) de **fermento em pó**
- ▶ 1 colher (sopa) de **açúcar**
- ▶ 1 xícara (chá) de **água** morna
- ▶ 1 colher (sobremesa) de **sal**
- ▶ 1 xícara (chá) de **óleo**
- ▶ 4 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- ▶ 1 **gema** para pincelar

### Recheio

- ▶ 300g de **apresentado** fatiado
- ▶ 300g de **queijo mussarela** fatiado
- ▶ 1 **tomate** sem pele e sem sementes picado
- ▶ 1 **cebola** picada
- ▶ 1 colher (café) de **sal**
- ▶ **Orégano** a gosto

Misture o fermento, o açúcar e a água morna. Adicione o sal, o óleo e acrescente aos poucos a farinha de trigo, amassando bem, até ficar homogêneo. Deixe descansar por 20 minutos. Pegue porções de massa nas mãos, abra e coloque uma fatia de apresentado, uma de mussarela, parte do tomate, da cebola, do sal e orégano em cada um. Feche em formato de almofadas, apertando as bordas com um garfo. Pincele com gema e leve ao forno, preaquecido, por 20 minutos ou até dourar.



## Bolinho de queijo

Tempo: 1h (+2 dias de geladeira)

Rende: 35 unidades

### Ingredientes

- ▶ 2 xícaras (chá) de **queijo fundido** ralado grosso
- ▶ 1/2 xícara (chá) de **margarina** amolecida
- ▶ 1 xícara (chá) de **farinha de trigo**
- ▶ 2 colheres (sopa) de **cebolinha verde** picada
- ▶ **Sal e pimenta-do-reino** a gosto

Misture o queijo fundido e a margarina. Acrescente a farinha de trigo, a cebolinha, sal e pimenta. Faça bolinhas e disponha em uma assadeira. Cubra e leve à geladeira por 48 horas. Retire e leve ao forno, preaquecido, por 20 minutos ou até dourar.



- ▶ 2 colheres (sopa) de **farinha de trigo**
- ▶ 1 e 1/2 colher (chá) de **sal**
- ▶ 1 colher (sopa) de **vinagre**
- ▶ **Óleo e margarina** para untar

Misture todos os ingredientes. Pegue porções de massa usando 1 colher (sopa) e modele os bolinhos com as mãos untadas em óleo. Coloque em uma assadeira untada com margarina e leve ao forno, preaquecido, por 20 minutos ou até dourar.

## Salgadinho de aliche

Tempo: 50min

Rende: 50 unidades

### Ingredientes

- ▶ 1 pacote de **massa folhada** (comprada pronta)
- ▶ 1 vidro de **aliche**
- ▶ 2 **ovos** batidos

Abra a massa folhada, corte em retângulos e coloque uma tirinha de aliche no centro de cada um. Feche e passe nos ovos batidos. Coloque em uma assadeira e leve ao forno, preaquecido, por 25 minutos ou até dourar. Retire e sirva.



## Bolinho de carne

Tempo: 1h30

Rende: 50 unidades

### Ingredientes

- ▶ 3 dentes de **alho** amassados
- ▶ 1 colher (café) de **gengibre** descascado e ralado
- ▶ 750g de **carne de porco** ou **vaca** moída
- ▶ 3 **ovos**





## Pão de queijo com iogurte

Tempo: 25min (+10min de descanso)

Rende: 40 unidades

**Ingredientes**

- 1 pote de iogurte natural
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de sal
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 500g de queijo meia-cura ralado
- 500g de polvilho doce

Bata no liquidificador o iogurte, os ovos, o sal, a margarina e o queijo. Coloque em uma tigela e acrescente aos poucos o polvilho. Amasse com as mãos e deixe descansar por 10 minutos. Faça bolinhas com a massa, coloque em uma assadeira sem untar, deixando bastante espaço entre elas, e leve ao forno, preaquecido, por 15 minutos ou até dourar. Retire do forno e sirva ainda quente.

**Dica:** Depois de pronto, corte o pão de queijo ao meio e recheie com requeijão.



## Dobradinha de lombinho

Tempo: 1h10 (+20min de descanso)

Rende: 80 unidades

**Ingredientes**

- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 15g de fermento biológico fresco
- 1 colher (sopa) de leite morno
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 ovo
- 1 xícara (chá) de batata cozida e amassada
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo
- Oregano a gosto
- Azeitonas para decorar

Misture a farinha com a margarina e as gemas. Acrescente sal e amasse. Deixe na geladeira por 2 horas. Enrole a massa e corte em palitos. Passe na clara e no queijo ralado. Coloque em uma assadeira untada e leve ao forno, preaquecido, por 20 minutos ou até dourar.



**Recheio**

- 200g de lombo defumado desfiado

Foto: Stela Hanea. Produção: Rosa Kuosen e Zulmira Fátima dos Santos Oliveira. Karina

## Forminha de queijo

Tempo: 2h

Rende: 80 unidades

**Ingredientes**

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de creme de leite
- Sal a gosto

**Recheio**

- 1 lata de creme de leite
- 1 xícara (chá) de queijo provolone ralado
- 1 ovo
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Misture o açúcar, o sal e o fermento até ficar líquido. Acrescente o leite, a margarina, o óleo, o ovo, a batata e misture bem. Adicione aos poucos a farinha de trigo e sove até desgrudar das mãos. Deixe descansar por 20 minutos. Para o recheio, em uma tigela, misture o lombo, a mussarela e o requeijão. Abra a massa, recheie e enrole como um rocambole. Corte em rolinhos de 6cm. Polvilhe com oregano e decore com azeitonas. Distribua em uma assadeira e leve ao forno, preaquecido, por 25 minutos até dourar. Retire e sirva.



## Triângulo folhado

Tempo: 30min

Rende: 50 unidades

**Ingredientes**

- 1kg de massa folhada (comprada pronta)
- 2 gemas batidas
- Sementes de papoula para polvilhar

**Recheio**

- 410g de catupiry
- 1 lata de milho verde escorrido
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Misture os ingredientes do recheio. Abra a massa folhada, corte em triângulos e recheie com 1 colher (chá) da mistura. Feche e coloque em uma assadeira. Pincele com a gema e polvilhe a papoula. Leve ao forno, preaquecido, por 15 minutos ou até dourar.

## Salgadinho de presunto e queijo

Tempo: 1h40 (+20min de descanso)

Rende: 60 unidades

### Ingredientes

- ▶ 50g de **fermento biológico fresco**
- ▶ 1 colher (sobremesa) de **sal**
- ▶ 1 colher (sopa) de **açúcar**
- ▶ 1/2 xícara (chá) de **óleo**
- ▶ 1 xícara (chá) de **água morna**
- ▶ 1/2kg de **farinha de trigo**
- ▶ 300g de **queijo mussarela** fatiado
- ▶ 300g de **presunto** fatiado
- ▶ 1 **ovo** batido

Misture o fermento, o sal e o açúcar até ficar líquido. Acrescente o óleo e a água, mexendo. Junte a farinha aos poucos, sovando até desgrudar das mãos. Faça bolinhas e deixe crescer por 20 minutos. Abra com um rolo no formato de retângulos. Corte as fatias de mussarela e presunto em 4 partes. Recheie a massa com um pedaço de presunto e outro de mussarela. Enrole como rocamboles e aperte bem as laterais para o recheio não sair. Coloque em uma assadeira com a abertura da massa virada para baixo. Pincele



com o ovo e leve ao forno, preaquecido, por 25 minutos ou até dourar.

## Salgadinho de parmesão

Tempo: 2h (+2h de geladeira)

Rende: 40 unidades

### Ingredientes

- ▶ 1 xícara (chá) de **maizena**
- ▶ 4 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- ▶ 1 colher (sopa) de **fermento em pó**
- ▶ 2 **ovos**
- ▶ 1 xícara (chá) de **leite**
- ▶ 1 colher (chá) de **sal**
- ▶ 1/2 xícara (chá) de **manteiga**
- ▶ 2 e 1/2 xícaras (chá) de **queijo parmesão** ralado

Misture a maizena, a farinha, o fermento, os ovos, o leite e o sal até ficar uma massa lisa e homogênea. Com um rolo, abra no formato de um quadrado, espalhe a manteiga e o queijo por cima e corte em quatro partes. Coloque um quadrado sobre o outro e enrole como rocamboles. Leve à geladeira por 2 horas, retire e corte em fatias. Coloque em uma assadeira e leve ao forno, preaquecido,



por 15 minutos ou até dourar.

## Enroladinho de salsicha

Tempo: 1h40 (+20min de descanso)

Rende: 50 unidades

### Ingredientes

- ▶ 50g de **fermento biológico fresco**
- ▶ 1 colher (sobremesa) de **sal**
- ▶ 1 colher (sopa) de **açúcar**
- ▶ 1/2 xícara (chá) de **óleo**
- ▶ 1 xícara (chá) de **água morna**
- ▶ 1/2kg de **farinha de trigo**
- ▶ 1/2kg de **salsicha** cortada em 3 partes
- ▶ 1 **ovo** batido

Misture o fermento, o sal e o açúcar até ficar líquido. Acrescente o óleo e a água, mexendo. Junte a farinha aos poucos, sovando até desgrudar das mãos. Faça bolinhas e deixe crescer por 20 minutos. Abra com um rolo formando retângulos e coloque um pedaço de salsicha dentro de cada um. Enrole e coloque em uma assadeira com a abertura da massa virada para baixo. Pincele com o ovo e leve ao forno, preaquecido, por 25 minutos ou até dourar.



## Esfirra de escarola

Tempo: 1h30 (+1h10 de descanso)

Rende: 70 unidades

### Ingredientes

- ▶ 1kg de **farinha de trigo**
- ▶ 30g de **fermento biológico fresco**
- ▶ 1 colher (sopa) de **açúcar**
- ▶ 1 e 1/2 xícara (chá) de **água morna**
- ▶ 1 xícara (chá) de **óleo**
- ▶ 1 colher (sopa) de **sal**
- ▶ **Salsinha** para decorar

### Recheio

- ▶ 500g de **ricota fresca** peneirada
- ▶ 1 maço de **escarola** picado
- ▶ 1 **cebola** picada
- ▶ 2 **tomates** sem sementes picados
- ▶ 2 dentes de **alho** amassados
- ▶ Suco de 1 **limão** peneirado
- ▶ **Pimenta-síria** e **sal** a gosto

Reserve a farinha. Misture o fermento e o açúcar até ficar líquido e junte os demais ingredientes. Acrescente a farinha aos poucos e sove até desgrudar das mãos. Para o recheio, reserve a ricota, misture os ingredientes restantes e deixe descansar por 40 minutos. Coloque em peneira, escorra por 30 minutos e misture com a ricota. Abra a massa, recheie com a ricota temperada e feche no formato de esfirras. Coloque em uma assadeira sem untar e leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos ou até dourar. Decore com salsinha.



# Salgados assados

## Rolinho de queijo

Tempo: 1h30

Rende: 25 unidades

Ingredientes

- ▶ 1 e 1/2 xícara (chá) de **farinha de trigo**
- ▶ 3 **ovos** (claras e gemas separadas)
- ▶ 2 colheres (sopa) de **manteiga**
- ▶ 300g de **queijo parmesão** ralado

Em uma tigela, misture a farinha de trigo, as gemas, a manteiga e 100g do parmesão ralado até ficar homogêneo. Com as mãos, faça rolinhos de massa, passe nas claras, no parmesão restante e coloque em uma assadeira. Leve ao forno, preaquecido, por 15 minutos ou até dourar. Retire e sirva.



## Empadinha

Tempo: 20min

Rende: 50 porções

Ingredientes

- ▶ 500g de **farinha de trigo**
- ▶ 200g de **banha**
- ▶ 1 **ovo**
- ▶ 1/2 colher (café) de **sal**
- ▶ 1/2 xícara (chá) de **água**
- ▶ 2 **ovos** batidos para pincelar

Recheio

- ▶ 1 **cebola** picada
- ▶ 2 dentes de **alho** amassados
- ▶ 2 colheres (sopa) de **óleo**
- ▶ 2 colheres (sopa) de **farinha de trigo**
- ▶ 1/2 litro de **água**



## Tortinha de frango

Tempo: 2h

Rende: 24 unidades

Ingredientes

- ▶ 2 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- ▶ 1 xícara (chá) de **margarina**
- ▶ 2 **gemas**
- ▶ **Sal** a gosto
- ▶ 1 **ovo** batido

Recheio

- ▶ 1 dente de **alho** amassado
- ▶ 1 **cebola** picada
- ▶ 3 colheres (sopa) de **azeite**



## Enrolado saboroso

Tempo: 30min

Rende: 26 unidades

Ingredientes

- ▶ 26 **ameixas-pretas**
- ▶ 26 **azeitonas** recheadas
- ▶ 13 fatias de **bacon**

Retire o caroço das ameixas e coloque uma azeitona no lugar. Corte as fatias de bacon ao meio e envolva as ameixas, prendendo com um palito. Coloque em uma assadeira e leve ao forno, preaquecido, por 10 minutos. Retire e sirva.



## Bombom salgado

Tempo: 1h40

Rende: 100 unidades

Ingredientes

- ▶ 200g de **queijo parmesão** ralado
- ▶ 1/2kg de **banha de porco**
- ▶ 1kg de **farinha de trigo**
- ▶ 2 **ovos**
- ▶ 2 **gemas**
- ▶ 1 colher (café) de **sal**

Recheio

- ▶ 200g de **presunto** triturado
- ▶ 1/2 xícara (chá) de **azeitonas**
- ▶ 100g de **toucinho defumado** frito

Reserve 100g de queijo parmesão ralado. Misture o queijo restante, a banha de porco, a farinha de trigo, os ovos, as gemas e o sal até ficar uma massa homogênea. Reserve. Para o recheio, misture todos os ingredientes. Faça bolinhas com a massa, recheie, feche e passe no queijo ralado reservado. Leve ao forno, preaquecido, por 25 minutos ou até dourar.



## Bombinha de frango com catupiry

Tempo: 1h40

Rendimento: 50 unidades

### Ingredientes

- ▶ 1 xícara (chá) de água
- ▶ 1/2 xícara (chá) de margarina
- ▶ 1 colher (chá) de sal
- ▶ 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- ▶ 4 ovos
- ▶ Margarina para untar



### Recheio

- ▶ 1 peito de frango cozido e desfiado
- ▶ 3 dentes de alho amassados
- ▶ 1 cebola ralada
- ▶ 5 azeitonas verdes picadas
- ▶ 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- ▶ 200g de requeijão
- ▶ Sal e pimenta-do-reino a gosto

Em uma panela, misture a água, a margarina, o sal e leve ao fogo. Deixe levantar fervura e junte a farinha de trigo de uma só vez, mexendo vigorosamente. Abaixar o fogo e mexa até a mistura desgrudar do fundo da panela. Retire e deixe esfriar. Adicione os ovos, um a um, batendo bem até ficar homogêneo. Coloque em um saco de confeiteiro e faça as bombas em uma assadeira untada. Leve ao forno alto, preaquecido, por 30 minutos ou até assar e dourar. Retire do forno, deixe esfriar, corte ao meio e reserve. Para o recheio, refogue o peito de frango com os demais ingredientes. Cozinhe por 5 minutos, deixe esfriar e recheie as bombinhas.



## Palito salgado de gergelim

Tempo: 50min

Rende: 40 unidades

### Ingredientes

- ▶ 1 pacote de massa folhada (comprada pronta)
- ▶ 2 ovos batidos
- ▶ Gergelim a gosto



Abra a massa folhada, corte em tirinhas e passe no ovo. Polvilhe o gergelim e torça a massa, juntando 2 tiras. Disponha em uma assadeira e leve ao forno, preaquecido, por 30 minutos ou até dourar.

## Salgadinho de pizza

Tempo: 2h (+20min de descanso)

Rende: 90 unidades

### Ingredientes

- ▶ 2 colheres (sopa) de açúcar
- ▶ 1 colher (sopa) de sal
- ▶ 50g de fermento biológico fresco



- ▶ 1 xícara (chá) de óleo
- ▶ 2 xícaras (chá) de água morna
- ▶ 1kg de farinha de trigo
- ▶ Farinha de trigo para enfarinhar
- ▶ 1 ovo batido

### Recheio

- ▶ 300g de queijo mussarela fatiado
- ▶ 250g de presunto fatiado
- ▶ 2 tomates cortados em rodelas
- ▶ Sal e orégano a gosto

Em uma tigela, misture o açúcar, o sal, o fermento e mexa bem até ficar líquido. Adicione o óleo, a água morna e misture. Adicione a farinha aos poucos e sove até desgrudar das mãos. Pegue porções de massa e faça bolinhas. Coloque em uma superfície lisa enfarinhada e deixe crescer por 20 minutos ou até dobrar de volume. Abra cada bolinha e coloque 1 fatia de mussarela, 1 fatia de presunto e 1 rodela de tomate temperado com sal e orégano. Feche a massa no formato de um retângulo, apertando bem para não abrir. Distribua em uma fôrma, deixando espaço entre eles. Pincele com o ovo batido e leve ao forno, preaquecido, por 30 minutos ou até dourar. Retire e sirva.

cione o óleo, a água morna e misture. Adicione a farinha aos poucos e sove até desgrudar das mãos. Pegue porções de massa e faça bolinhas. Coloque em uma superfície lisa enfarinhada e deixe crescer por 20 minutos ou até dobrar de volume. Abra cada bolinha e coloque 1 fatia de mussarela, 1 fatia de presunto e 1 rodela de tomate temperado com sal e orégano. Feche a massa no formato de um retângulo, apertando bem para não abrir. Distribua em uma fôrma, deixando espaço entre eles. Pincele com o ovo batido e leve ao forno, preaquecido, por 30 minutos ou até dourar. Retire e sirva.

**Sua receita ficou gostosa? Escreva para a Guia da Cozinha e envie junto esse cupom**

## Escreva para nós!

Nome: \_\_\_\_\_  
 Endereço: \_\_\_\_\_  
 Bairro: \_\_\_\_\_ CEP:     -    
 Cidade: \_\_\_\_\_ Estado: \_\_\_\_\_ Telefone: (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_  
 Data de Nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Sexo: F ☐ M ☐

GDC 27