

nova

coleção

Dona Benta



O livro tradicional da cozinha brasileira



Receitas de panela de pressão

Sumário

510 TESTE

coleção

Dona Benta



O livro tradicional da cozinha brasileira

Panela de pressão

Este volume reúne uma seleção original de receitas recriadas com base no acervo inédito do primeiro grande livro de culinária no Brasil: *Dona Benta – Comer Bem*. São mais de 30 opções de carne, arroz, massa e doce, entre outras receitas de panela de pressão, para preparar com rapidez, praticidade e economia. Ilustradas com fotos de dar água na boca, as próximas páginas revelam muitos dos segredos que fizeram de *Dona Benta* a obra de gastronomia de maior sucesso nas livrarias brasileiras desde 1940.

Tome nota

- Antes de iniciar, leia a receita completa e verifique se possui todos os ingredientes, se há pausas entre as etapas e qual o tempo necessário de fervura ou de repouso antes ou depois do preparo na panela de pressão. Assim, você saberá de antemão quando o arroz, a carne ou a massa, por exemplo, estará no ponto de servir.
- Separe todos os ingredientes na quantidade indicada na receita antes de “colocar a mão na massa”. Caso algum esteja em falta, cheque o que há na despensa ou na geladeira e use a criatividade para fazer substituições. Para garantir o cozimento adequado, carnes, massas ou legumes utilizados nas substituições devem ter textura semelhante à do produto indicado na lista de ingredientes.
- Receitas de panela de pressão são práticas, fáceis de fazer e em geral rápidas. Além de pouparem tempo, não geram muita louça suja. Contudo, requerem alguns cuidados:
 - a) Utilize uma panela segura, sem amassados, com válvula em ordem e desobstruída e borracha em ótimo estado.
 - b) Quando recomendado na receita, reduza o fogo após o início do apito. Comece a contar o tempo assim que a válvula começar a girar.
 - c) Retire a pressão sob água corrente ou aguarde ser liberada naturalmente, conforme indicação de cada receita.
- Este volume contém receitas práticas, que começam e terminam na panela de pressão, como carne, arroz e massa. Além do pré-preparo de alguns ingredientes (como carne-seca ou grão-de-bico), poucas destas receitas exigem uma panela auxiliar ou a abertura da panela no meio do processo de cozimento.
- O tempo de cozimento indicado no modo de preparo foi testado em fogões domésticos e em panelas em perfeito estado. Contudo, pode variar de acordo com a qualidade dos ingredientes, a marca da panela e a potência da chama do fogão.
- Para melhor resultado, utilize apenas macarrão de grão duro. Dê preferência a cortes como *fusilli* (parafuso).

Referência de valores utilizados
(considerando o custo total da receita e o rendimento):

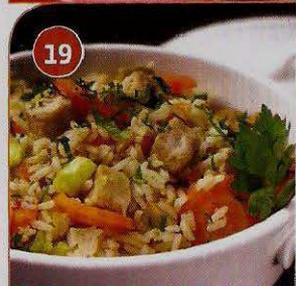
§ = bastante econômico
§§ = econômico
§§§ = médio

Média das medidas utilizadas*	Xícara (chá)	Colher (sopa)	Colher (sobremesa)	Colher (chá)	Colher (café)
Líquido	200 ml	15 ml	10 ml	5 ml	3 ml
Arroz	200 g	-	-	-	-
Feijão	180 g	-	-	-	-
Açúcar	160 g	15 g	10 g	6 g	4 g

* Exceto quando especificado na lista de ingredientes, todas as medidas em xícara utilizadas neste volume são niveladas, os ovos são de tamanho médio-grande (58 a 60 g com a casca), o açúcar é refinado; as medidas em colher são médias.

Sumário

Cação prático.....	4
Bife rolê de lagarto.....	4
Picanha recheada.....	5
Alcatra com legumes.....	6
Coxão mole com ervilha.....	6
Feijão-branco com legumes e linguiça.....	8
Bifinho de coxão mole.....	9
Joelho de porco.....	10
Pernil picante.....	11
Costelinha de porco ao molho de tomate.....	12
Copa lombo com damasco.....	12
Lombo recheado com brócoli.....	13
Bisteca saborosa com angu.....	14
Frango recheado com agrião e ricota.....	16
Peito de frango com grão-de-bico.....	18
Sobrecoxa aromática.....	18
Arroz com sobra de carne assada e legumes.....	19
Arroz com lentilha e linguiça fresca.....	20
Arroz completo.....	20
Arroz com carne moída e salsaõ.....	22
Caldo de feijão-preto e legumes.....	22
Arroz com carne-seca e linguiça.....	23
Minestrone com grão-de-bico.....	24
Sopa de lentilha.....	24
<i>Farfalle</i> com frango e alcatra.....	26
<i>Fusilli</i> ao molho de abóbora.....	26
<i>Fusilli</i> com carne-seca e leite de coco.....	27
Banana com granola.....	28
Doce de mandioca com coco.....	28
Figo em calda.....	29
Pera e pêssego ao vinho.....	30
Abacaxi em calda.....	30



Cação prático

Tempo: 20min (+ repouso) Rendimento: 6 a 8 porções Custo: 5

Ingredientes

- 1 kg de cação fresco em postas
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 2 dentes de alho triturados
- Sal e pimenta-do-reino
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola média cortada em cubos, enxaguada e escorrida
- 3 tomates maduros picados (cerca de 350 g)
- 4 colheres (sopa) de coentro picado (e um pouco mais para decorar)
- ¾ de xícara (chá) de molho de tomate
- 1 colher (café) de páprica doce ou picante
- 1 vidro (200 ml) de leite de coco

Modo de preparo

1. Tempere o cação com o suco de limão, o alho e sal e pimenta gosto. Deixe marinar por ½ hora.
2. Unte o fundo e a lateral da panela com metade do azeite e distribua a cebola, as postas de cação, o tomate e o coentro. Cubra com o molho de tomate e salpique a páprica. Regue com o leite de coco e o azeite restante, tampe e cozinhe por 3 minutos após começar a apitar.
3. Aguarde 5 minutos e libere a pressão sob água corrente. Polvilhe coentro a gosto e sirva com arroz e farofa de farinha de mandioca.

Observação

Experimente aproveitar o caldo que se forma para preparar um pirão de farinha de mandioca.

Bife rolê de lagarto

Tempo: 35min Rendimento: 6 a 8 porções Custo: 5

Ingredientes

- 12 bifes pequenos de lagarto (de 80 a 90 g cada)
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho amassados
- Sal e pimenta-do-reino
- 300 g de filé de frango cortado em 12 tiras
- 12 tiras de *bacon* (cerca de 8 cm de comprimento cada)
- 12 vagens divididas ao meio ou 12 ervilhas-tortas, sem pontas e fios
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 3 tomates picados (cerca de 350 g)
- 1 cebola média em rodela
- 1 xícara (chá) de água quente
- ½ xícara (chá) de cheiro-verde

Modo de preparo

1. Disponha os bifes entre filme plástico e bata neles com o martelo para abrirem um pouco. Tempere com a cebola, o alho e sal e pimenta a gosto.
2. Sobre cada bife, coloque 1 tira de filé de frango, 1 de *bacon* e 2 metades de vagem ou 1 ervilha. Enrole e prenda com palitos.
3. Aqueça a panela untada com o óleo (fundo e lateral) e doure os rolinhos em fogo alto.
4. Adicione o tomate, a cebola e a água quente, tampe e cozinhe por 20 minutos em fogo médio após o início do apito.
5. Retire a pressão sob água corrente e leve de volta ao fogo para apurar o molho até o ponto desejado.
6. Ajuste o sal, salpique o cheiro-verde e sirva.



Picanha recheada

Tempo: 1h Rendimento: 6 a 8 porções Custo: \$\$

Ingredientes

- 1 peça de picanha sem excesso de gordura (1,3 kg)
- 400 g de mandioca cozida em pedaços pequenos
- 150 g de linguiça calabresa ralada grosso
- 100 g de queijo provolone em palitos
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 cubo de caldo de picanha
- 1 colher (chá) de sal
- 1 e ½ xícara (chá) de água quente

Modo de preparo

- 1.** Com uma faca afiada, faça uma cavidade na picanha (começando pelo lado mais largo), abrindo-a como um envelope. Cuide para não perfurar o fundo e as laterais.
- 2.** Recheie a cavidade com os pedaços de mandioca, alternando com a calabresa e o provolone.
- 3.** Feche a abertura com barbante culinário.
- 4.** Aqueça a panela untada com o óleo (fundo e lateral) e doure a picanha de todos os lados.
- 5.** Adicione o cubo de caldo esfarelado, o sal e a água quente, tampe e cozinhe em fogo médio-alto por 40 minutos após começar a apitar.
- 6.** Aguarde a pressão ser liberada naturalmente, fatie a picanha e sirva.

Alcatra com legumes

Tempo: 25 min Rendimento: 4 a 6 porções Custo: 5

Ingredientes

1 colher (sopa) de azeite de oliva
 ½ kg de alcatra cortada em cubos pequenos
 2 dentes de alho triturados
 1 colher (sopa) de farinha de trigo
 1 e ½ xícara (chá) de água quente
 1 cubo de caldo de carne
 1 xícara (chá) de cenoura em palitos grossos
 1 xícara (chá) de vagem (sem pontas e fios) cortada em 3
 1 cebola grande cortada em gomos
 ½ xícara (chá) de vinho tinto seco
 Sal, pimenta e cheiro-verde

Modo de preparo

1. Aqueça o azeite e refogue a carne e o alho em fogo alto até dourarem (cerca de 10 minutos).
2. Salpique a farinha e refogue por mais 1 minuto.
3. Junte a água quente, o caldo de carne, os legumes, a cebola e o vinho. Tampe e cozinhe por 5 minutos em fogo médio após o início do apito.
4. Aguarde a pressão ser liberada naturalmente, ajuste o sal, tempere com pimenta e cheiro-verde a gosto e sirva.

Coxão mole com ervilha

Tempo: 35 min Rendimento: 8 porções Custo: 5

Ingredientes

2 colheres (sopa) de óleo
 1 cebola média picada
 2 dentes de alho triturados
 1 kg de coxão mole em cubos pequenos
 Sal e pimenta-do-reino
 1 e ⅓ de xícara (chá) de água quente
 1 xícara (chá) de ervilhas frescas ou descongeladas
 1 lata de tomates pelados picados e com todo o suco (400 g)
 ½ xícara (chá) de cheiro-verde picado

Modo de preparo

1. Aqueça o óleo e doure levemente a cebola e o alho. Junte a carne e refogue em fogo alto por cerca de 10 minutos. Tempere com sal e pimenta a gosto, cubra com a água quente, tampe a panela e cozinhe em fogo médio por 20 minutos após o início do apito.
2. Retire a pressão sob água corrente e junte as ervilhas e o tomate pelado. Tampe e leve de volta ao fogo médio por 5 minutos após voltar a apitar.
3. Abra a panela depois de liberar a pressão sob água corrente e, se necessário, deixe o molho apurar um pouco.
4. Salpique o cheiro-verde e sirva.



Feijão-branco com legumes e linguiça

Tempo: 40min (+ tempo para demolhar) Rendimento: 6 a 8 porções Custo: 5

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de feijão-branco lavado e escorrido
- 3 xícaras (chá) de água quente para demolhar
- 300 g de linguiça fresca desfeita
- ½ cebola média em cubinhos
- 2 dentes de alho triturados
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1,5 litro de água quente para cozinhar
- 1 xícara (chá) de cenoura em cubos de 1,5 cm
- 1 talo de alho-poró em rodela médias ou 1 xícara (chá) de salsão (aipo) fatiado
- 1 xícara (chá) de batata em cubos de 1,5 cm
- 1 xícara (chá) de mandioquinha (batata-baroa) em cubos de 2 cm
- 1 xícara (chá) de chuchu ou abobrinha brasileira em cubos de 2 cm
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cubo de caldo de carne
- Sal e pimenta-do-reino
- 4 colheres (sopa) de cheiro-verde

Modo de preparo

1. Deixe o feijão de molho na água quente por 2 horas.
2. Frite a linguiça, a cebola e o alho no óleo até dourarem levemente. Adicione 1 litro da água quente e o feijão escorrido, tampe a panela e cozinhe em fogo médio por 25 minutos após começar a apitar. Libere a pressão sob água corrente e verifique se o feijão já está no ponto (se necessário, cozinhe mais um pouco).
3. Junte a água quente restante, os legumes, o azeite e o caldo de carne esfarelado, tampe e cozinhe por 5 minutos após começar a apitar.
4. Libere a pressão, ajuste o sal e tempere com pimenta-do-reino.
5. Sirva polvilhado com o cheiro-verde.





Bifinho de coxão mole

Tempo: 35min Rendimento: 6 porções Custo: 5

Ingredientes

700 g de coxão mole cortado em 12 bifes pequenos com 1 cm de espessura
 1 pitada de sal
 Alho triturado e pimenta-do-reino a gosto
 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
 3 colheres (sopa) de óleo
 1 cebola grande em rodela
 1 cubo de caldo de carne
 2 colheres (sopa) de molho inglês
 2 colheres (sopa) de molho de soja (*shoyu*)
 1 pedaço de pimenta-dedo-de-moça
 2 e ½ xícaras (chá) de água fervente
 Cheiro-verde picado

Modo de preparo

1. Tempere os bifes com o sal e alho e pimenta-do-reino a gosto e salpique-os com a farinha de trigo.
2. Aqueça metade do óleo e doure metade dos bifes dos 2 lados. Retire da panela e reserve aquecidos. Repita a operação com o óleo e os bifes restantes.
3. Volte tudo para a panela e junte a cebola, o cubo de caldo esfarelado, o molho inglês, o *shoyu* e a pimenta-dedo-de-moça. Adicione a água quente, tampe e cozinhe por 25 minutos após o início do apito.
4. Espere a pressão ser liberada naturalmente, ajuste o sal, salpique cheiro-verde a gosto e sirva.

Joelho de porco

Tempo: 1h45min (+ repouso) Rendimento: 6 a 8 porções Custo: 5

Ingredientes

1 peça de joelho de porco com osso e pele (1,8 kg)

Água morna

Vinagre

Para temperar e cozinhar

$\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de suco de limão

1 cebola grande em cubinhos

4 dentes de alho triturados

1 folha de louro

$\frac{1}{2}$ xícara (chá) de cheiro-verde picado

2 colheres (sopa) de vinagre branco

Sal e pimenta-do-reino a gosto

2 colheres (sopa) de óleo

1 e $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de água quente

Modo de preparo

1. Lave, escorra e faça pequenos furos com a ponta de uma faca por toda a peça de joelho. Deixe de molho em água morna e vinagre por $\frac{1}{2}$ hora e depois enxágue e escorra bem.
2. Misture os 7 primeiros ingredientes e tempere o joelho. Cubra e deixe em repouso na geladeira por 3 horas, virando a peça de vez em quando para tomar gosto por igual.
3. Escorra a peça (reserve a marinada) e amarre-a com barbante culinário, cuidando para que a pele envolva toda a carne.
4. Aqueça a panela untada com o óleo (gire para untar fundo e lateral) e doure o joelho em fogo alto (vire para dourar por igual).
5. Junte a água quente e a marinada reservada, tampe e cozinhe em fogo médio-alto por 1 hora e 25 minutos após o início do apito.
6. Retire a pressão sob água corrente e aguarde 5 minutos para fatiar e servir.





Pernil picante

Tempo: 40min (+ repouso) Rendimento: 6 a 8 porções Custo: 5

Ingredientes

750 g de pernil suíno em cubos médios
 3 colheres (sopa) de suco de limão
 2 dentes de alho triturados
 1 colher (café) de páprica picante
 1 colher (café) rasa de pimenta-do-reino em grãos
 1 colher (chá) de pimenta-dedo-de-moça picadinha
 1 colher (café) de molho de pimenta
 1 colher (sopa) de óleo
 1 cebola média em cubinhos
 1 lata de molho de tomate (350 g)
 1 cubinho de caldo de carne
 1 e ½ xícara (chá) de água quente
 Cheiro-verde picado

Modo de preparo

1. Tempere o pernil com o suco de limão, o alho, a páprica e as pimentas e deixe marinar por 20 minutos.
2. Aqueça o óleo e refogue o pernil (reserve a marinada) até dourar. Agregue a cebola e refogue por 2 a 3 minutos. Junte a marinada, o molho de tomate e o caldo de carne dissolvido na água quente, tampe a panela e cozinhe por 20 minutos após o início da fervura (apito), em fogo médio.
3. Libere a pressão sob água corrente e, se necessário, deixe ferver, com a panela destampada, por mais 5 minutos para apurar o molho.
4. Agregue cheiro-verde a gosto e sirva.

Costelinha de porco ao molho de tomate

Tempo: 30min (+ repouso) Rendimento: 6 a 8 porções Custo: 5

Ingredientes

1,2 kg de costelinha de porco em
pedaços de 6 cm
2 dentes de alho amassados
2 colheres (sopa) de suco de limão
Sal e pimenta-do-reino
1 colher (sopa) de óleo
2 colheres (sopa) de bacon picadinho
1 cebola grande em cubos (200 g)
4 tomates grandes maduros (550 g)
2 colheres (sopa) de molho inglês
Cheiro-verde picado

Modo de preparo

1. Tempere a costelinha com metade do alho, o suco de limão e sal e pimenta a gosto. Deixe em repouso por 15 minutos.
2. Aqueça o óleo e refogue, juntos, o bacon, o alho restante e a costelinha até dourarem. Agregue a cebola e o tomate e refogue mais um pouco.
3. Acrescente o molho inglês, tampe e cozinhe em fogo médio por 15 minutos após o início do apito.
4. Aguarde 5 minutos e termine de retirar a pressão sob água corrente.
5. Salpique cheiro-verde a gosto e sirva.

Copa lombo com damasco

Tempo: 1h (+ repouso) Rendimento: 6 a 8 porções Custo: 5

Ingredientes

1 peça de copa lombo (1,5 kg)
¾ de xícara (chá) de suco de
laranja coado
¾ de xícara (chá) de vinagre branco
1 cebola média em cubinhos
½ xícara (chá) de cheiro-verde picado
Sal e pimenta-do-reino
3 colheres (sopa) de óleo
1 e ¾ de xícara (chá) de água quente

Recheio

80 g de bacon picadinho
50 g de damascos secos picados

Modo de preparo

1. Faça pequenos furos por toda a peça de carne com a ponta de uma faca.
2. Misture o suco de laranja com o vinagre, a cebola, o cheiro-verde e sal e pimenta a gosto e tempere a carne. Cubra e deixe em repouso na geladeira por cerca de 3 horas, virando a peça de vez em quando para tomar gosto por igual. Escorra e reserve a marinada.
3. Misture o bacon com o damasco e recheie os furos da carne.
4. Aqueça o óleo em uma panela de pressão mais larga e doure a peça de todos os lados. Junte a água quente e a marinada reservada, tampe e cozinhe em fogo médio por 45 minutos após o início do apito.
5. Libere a pressão sob água corrente e volte a panela ao fogo para apurar o molho.
6. Aguarde 5 minutos para fatar e servir.



Lombo recheado com brócoli

Tempo: 1h (+ repouso) Rendimento: 6 porções Custo: 5

Ingredientes

- 1 peça de lombo limpa (cerca de 1,6 kg)
- $\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de suco de limão
- 1 cebola média bem picada
- 3 dentes de alho amassados
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de cheiro-verde picado
- 2 colheres (sopa) de vinagre de vinho branco
- Sal e pimenta-rosa a gosto
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 2 xícaras (chá) de água quente para cozinhar

Recheio

- 100 g de bacon em fatias finas
- 150 g de brócoli em pequenos buquês

Modo de preparo

- 1.** Abra o lombo com uma faca afiada até formar uma manta.
- 2.** Junte os ingredientes do tempero e esfregue a mistura em toda a carne. Cubra e deixe tomar gosto, na geladeira, por 3 horas.
- 3.** Escorra (reserve a marinada), estenda a manta e espalhe as fatias de bacon e os buquês de brócoli, deixando uma margem livre em um dos lados. Enrole como rocambole, começando pelo lado com recheio, e amarre com barbante culinário, de modo a formar um rolo compacto.
- 4.** Aqueça o óleo e doure o rolo de lombo de todos os lados. Junte a água quente e a parte sólida da marinada (descarte o líquido), tampe e cozinhe em fogo médio por 45 minutos após o início do apito.
- 5.** Retire a pressão sob água corrente, ajuste o sal e leve de volta ao fogo médio, para o molho encorpar (mexa de vez em quando). Aguarde 5 minutos para fatiar e servir.

Frango recheado com agrião e ricota

Tempo: 30min (+ repouso) Rendimento: 6 porções Custo: \$

Ingredientes

4 supremos de frango com 180 g cada (filés grossos do peito)
1 cebola pequena bem picada
2 dentes de alho triturados
Sal e *curry*
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 e ½ xícara (chá) de água quente
1 colher (sopa) de molho inglês
1 colher (sopa) de molho de soja (*shoyu*)
1 colher (sopa) de molho de mostarda

Recheio

200 g de ricota passada pela peneira
2 xícaras (chá) levemente compactadas de agrião picado
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
Sal e salsa picada

Modo de preparo

1. Com uma faca afiada, abra os supremos em forma de envelope, sem separar o fundo e as laterais. Tempere com a cebola, o alho e sal e *curry* a gosto e reserve por 1 hora.
2. **Recheio:** Misture a ricota com o agrião e o azeite e tempere com sal e salsa a gosto.
3. **Montagem:** Preencha a cavidade de cada filé com o recheio e feche bem a abertura com linha culinária, para que o recheio não escape durante o cozimento.
4. Aqueça a panela untada com o azeite (fundo e lateral) e doure bem os supremos em fogo alto (vire para *dourarem* por igual).
5. Cubra com a água e acrescente o molho inglês, o *shoyu* e a mostarda. Tampe e cozinhe em fogo médio por 12 minutos após o início do apito.
6. Aguarde a pressão sair naturalmente e sirva com arroz branco e salada.





Peito de frango com grão-de-bico

Tempo: 25min (+ repouso) Rendimento: 4 a 6 porções Custo: 5

Ingredientes

2 colheres (sopa) de azeite de oliva
 ½ kg de peito de frango em cubos pequenos
 2 dentes de alho triturados
 1 cebola média picada
 ½ xícara (chá) de água quente
 ½ pimentão amarelo picado
 1 colher (café) de páprica doce
 1 xícara de grão-de-bico cozido *al dente*
 1 xícara (chá) de cerveja preta
 ½ xícara (chá) de molho de tomate
 Sal, pimenta-do-reino e molho de mostarda a gosto

Modo de preparo

1. Aqueça o azeite e refogue o frango com o alho e a cebola até dourarem.
2. Junte a água e os demais ingredientes, tampe e cozinhe em fogo médio-alto por 5 minutos após o início do apito.
3. Aguarde a pressão ser liberada naturalmente e sirva.

Sobrecoxa aromática

Tempo: 25min (+ repouso) Rendimento: 6 porções Custo: 5

Ingredientes

3 colheres (sopa) de óleo
 6 sobrecoxas de frango temperadas com sal e pimenta
 2 dentes de alho amassados
 1 xícara (chá) de água quente
 ¼ de xícara (chá) de vinho tinto seco
 2 colheres (sopa) de molho de soja
 1 pitada de *curry*
 2 colheres (sopa) de molho de mostarda
 1 cebola média cortada em gomos
 ½ xícara (chá) de pimentão vermelho em tiras
 ¾ de xícara (chá) de milho verde
 ¾ de xícara (chá) de ervilhas frescas ou descongeladas
 Cheiro-verde

Modo de preparo

1. Aqueça o óleo e refogue as sobrecoxas e o alho até dourarem.
2. Agregue a água, o vinho, o molho de soja, o *curry* e a mostarda, tampe e cozinhe em fogo médio por 10 minutos após o início do apito.
3. Libere a pressão sob água corrente e junte a cebola, o pimentão, o milho e as ervilhas. Tampe e leve de volta ao fogo médio por mais 4 minutos após voltar a apitar.
4. Aguarde a pressão ser liberada naturalmente, ajuste o sal e salpique cheiro-verde a gosto.



Arroz com sobra de carne assada e legumes

Tempo: 20min Rendimento: 4 a 6 porções Custo: 5

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 dente de alho triturado
- 4 colheres (sopa) de cebola em cubinhos
- 2 xícaras (chá) de carne assada cortada em cubos de 1,5 cm (lombo, alcatra, pernil)
- 1 cubo de caldo de carne
- 1 e ½ xícara (chá) de arroz sem lavar
- 3 xícaras (chá) de água quente
- 1 e ½ xícara (chá) de abobrinha brasileira em cubos pequenos
- 1 xícara (chá) de cenoura em rodelas
- Cheiro-verde picado

Modo de preparo

- 1.** Aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola até começarem a dourar. Junte a carne e refogue por mais uns 2 minutos.
- 2.** Adicione o caldo esfarelado e o arroz e refogue por uns 3 minutos.
- 3.** Agregue a água quente, espere levantar fervura e junte a abobrinha e a cenoura. Tampe a panela e cozinhe por 4 minutos após o início do apito.
- 4.** Deixe a pressão sair naturalmente, mexa, salpique cheiro-verde e sirva.

Arroz com lentilha e linguiça fresca

Tempo: 25min Rendimento: 4 a 6 porções Custo: 5

Ingredientes

4 xícaras (chá) de água
 1 cubo de caldo de carne
 1 xícara (chá) de lentilha lavada e escorrida
 1 colher (sopa) de óleo
 250 g de calabresa fresca desfeita (elimine a pele)
 1 cebola média em cubinhos
 1 dente de alho triturado
 1 xícara (chá) de arroz sem lavar

Modo de preparo

1. Leve a água com o cubo de caldo e a lentilha ao fogo médio-alto e cozinhe por 5 minutos após levantar ferver. Enquanto a água aquece, prepare as outras etapas.
2. Aqueça o óleo em fogo alto e refogue a linguiça por 5 minutos ou até começar a dourar. Junte a cebola e o alho e refogue até ficarem transparentes. Agregue o arroz e refogue por 2 a 3 minutos.
3. Junte a lentilha com a água, espere levantar fervera e tampe a panela. Cozinhe em fogo médio por 4 minutos após o início do apito. Retire do fogo e espere a pressão ser liberada naturalmente.
4. Mexa e sirva.

Arroz completo

Tempo: 25min Rendimento: 8 porções Custo: 5

Ingredientes

1 dente de alho triturado
 2 colheres (sopa) de óleo
 400 g de peito de frango em cubinhos
 1 cebola pequena em cubinhos
 2 e ½ xícaras (chá) de arroz sem lavar
 2 cubos de caldo de galinha esfarelados
 2 xícaras (chá) de cenoura em cubinhos
 1 lata de milho verde escorrido
 2 xícaras (chá) de ervilha-torta em pedaços de 2 cm
 5 xícaras (chá) de água quente
 Sal, se necessário
 3 colheres (sopa) de cebolinha verde picada

Modo de preparo

1. Doure o alho no óleo. Junte o frango e a cebola e refogue até dourarem.
2. Agregue o arroz e refogue por 3 minutos. Junte os cubos de caldo esfarelados, a cenoura, o milho, a ervilha-torta e a água quente. Mexa, ajuste o sal, tampe e cozinhe por 4 minutos após o início do apito.
3. Espere a pressão ser liberada naturalmente, salpique a cebolinha e sirva.



Arroz com carne moída e salsão

Tempo: 25min Rendimento: 6 porções Custo: 5

Ingredientes

3 e $\frac{1}{4}$ de xícara (chá) de água
 1 cubo de caldo de carne
 2 colheres (sopa) de óleo
 1 dente de alho triturado
 3 colheres (sopa) de cebola em cubinhos
 300 g de carne moída
 1 xícara (chá) de salsão (aipó) picado
 $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de molho de tomate
 1 e $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de arroz sem lavar
 Sal
 Cheiro-verde picado

Modo de preparo

1. Ferva a água com o cubo de caldo em fogo baixo.
2. Aqueça o óleo e refogue o alho e a cebola. Junte a carne e refogue até ficar seca e soltinha.
3. Adicione o salsão, o molho de tomate e o arroz e refogue por uns 2 minutos. Junte a água fervente e ajuste o sal.
4. Tampe a panela e cozinhe por 4 minutos após o início do apito. Aguarde a pressão ser liberada naturalmente.
5. Abra, adicione o cheiro-verde e mexa.

Caldo de feijão-preto e legumes

Tempo: 1h20min Rendimento: 8 porções Custo: 5

Ingredientes

1 e $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de feijão-preto lavado e escorrido
 2 litros de água
 3 dentes de alho inteiros
 1 colher (sopa) de óleo
 1 xícara (chá) de *bacon* em cubinhos
 1 dente de alho triturado
 $\frac{1}{2}$ cebola média picadinha
 1 xícara (chá) de cenoura em cubinhos
 1 xícara (chá) de batata em cubinhos
 Cerca de 2 xícaras (chá) de água quente
 Sal e pimenta-do-reino
 Coentro picado

Modo de preparo

1. Junte o feijão, a água, os dentes de alho e o óleo, tampe e cozinhe em fogo médio por 50 minutos a partir do início do apito.
2. Libere a pressão sob água corrente, espere amornar e bata tudo no liquidificador até homogeneizar.
3. Lave e seque a panela e frite o *bacon* na própria gordura. Escorra e reserve.
4. Na gordura do *bacon*, doure levemente o alho e a cebola. Junte o caldo de feijão batido, os legumes e a água quente (se o caldo estiver muito grosso, adicione mais água). Tempere com sal e pimenta a gosto, tampe e cozinhe em fogo médio por 4 minutos após o início do apito.
5. Retire a pressão sob água corrente, ajuste o sal e sirva salpicado com o *bacon* frito e coentro a gosto.



Arroz com carne-seca e linguiça

Tempo: 25min Rendimento: 4 a 6 porções Custo: 5

Ingredientes

3 colheres (sopa) de azeite de oliva
 1 linguiça calabresa sem pele em rodelas finas
 1 cebola média em cubinhos
 3 dentes de alho triturados
 3 xícaras (chá) de arroz sem lavar
 1 e ½ xícara (chá) de carne-seca dessalgada, cozida e desfiada
 ½ xícara (chá) de molho de tomate
 6 xícaras (chá) de água fervente
 Sal
 1 xícara (chá) de salsa picada
 ½ xícara (chá) de cebolinha picada

Modo de preparo

- 1.** Aqueça o azeite e doure a calabresa (deixe fritar bem, retire e reserve).
- 2.** No mesmo azeite, frite a cebola e o alho até dourarem e, depois, acrescente o arroz e refogue.
- 3.** Adicione a calabresa, a carne-seca e o molho de tomate e junte a água. Tampe a panela e cozinhe por 4 minutos após o início do apito.
- 4.** Aguarde a pressão ser liberada naturalmente. Ajuste o sal e acrescente a salsa e a cebolinha. Sirva.

Minestrone com grão-de-bico

Tempo: 20min Rendimento: 6 porções Custo: 5

Ingredientes

2 colheres (sopa) de azeite de oliva
 200 g de contrafilé em cubinhos
 1 cebola média picada
 2 dentes de alho triturados
 1 tomate em cubos
 4 xícaras (chá) de água quente
 ½ xícara (chá) de molho de tomate
 2 cubos de caldo de carne
 1 e ½ xícara (chá) de cenoura em palitos
 1 xícara (chá) de abóbora cabotiã em cubos de 1,5 cm
 1 xícara (chá) de vagem picada
 1 xícara (chá) de abobrinha em cubos
 1 xícara (chá) de grão-de-bico cozido *al dente*
 1 xícara (chá) de macarrão padre-nosso
 Pimenta-do-reino e cheiro-verde

Modo de preparo

1. Aqueça o azeite e refogue a carne em fogo alto até dourar. Junte a cebola e o alho e refogue por uns 2 minutos.
2. Acrescente o tomate, a água, o molho de tomate e os cubos de caldo esfarelados e espere levantar fervura.
3. Agregue os legumes, o grão-de-bico, o macarrão e pimenta a gosto. Tampe e cozinhe em fogo médio por 4 minutos após o início do apito.
4. Retire a pressão sob água corrente, salpique cheiro-verde a gosto e sirva.

Sopa de lentilha

Tempo: 25min (+ repouso) Rendimento: 4 a 6 porções Custo: 5

Ingredientes

50 g de *bacon* em cubinhos
 1 xícara (chá) de linguiça calabresa sem pele em cubos de 1 cm
 1 cebola média picada
 2 dentes de alho amassados
 1 xícara (chá) de tomate picado
 1 litro de caldo de carne
 1 xícara (chá) de lentilha lavada e escorrida
 1 xícara (chá) de couve-flor picada
 1 xícara (chá) de cenoura picada
 Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde

Modo de preparo

1. Aqueça a panela e doure o *bacon* na própria gordura. Junte a calabresa e refogue por uns 3 minutos. Adicione a cebola e o alho e mexa até dourarem.
2. Agregue o tomate, o caldo de carne e a lentilha; tampe e cozinhe em fogo médio por 15 minutos após o início do apito.
3. Libere a pressão sob água corrente, junte a couve-flor e a cenoura, ajuste o sal e tempere com pimenta a gosto. Volte a tampar e cozinhe por mais 2 minutos após o apito, em fogo baixo.
4. Aguarde a pressão sair naturalmente e sirva salpicado com cheiro-verde a gosto.



Farfalle com frango e alcatra

Tempo: 25min Rendimento: 4 porções Custo: 5

Ingredientes

3 colheres (sopa) de azeite de oliva
200 g de peito de frango em tirinhas
200 g de alcatra em tirinhas
1 cebola média em cubinhos
2 dentes de alho triturados
Água quente
2 colheres (sopa) de molho de tomate
1 xícara (chá) de cenoura ralada
1 xícara (chá) de vagem picada
250 g de macarrão *farfalle* (gravatinha) de grão duro
Sal e cheiro-verde

Modo de preparo

1. Aqueça o azeite e doure o frango e a alcatra em fogo alto.
2. Junte a cebola e o alho e continue mexendo até dourarem.
3. Acrescente 1 xícara (chá) de água quente, o molho de tomate, a cenoura, a vagem e o macarrão, mexa bem e tempere com sal a gosto. Adicione mais água quente suficiente para cobrir os ingredientes, ficando rente à massa, tampe e cozinhe em fogo médio por 5 minutos após o início do apito.
4. Aguarde 5 minutos e termine de retirar a pressão sob água corrente. Salpique cheiro-verde a gosto e sirva.

Fusilli ao molho de abóbora

Tempo: 25min Rendimento: 4 porções Custo: 5

Ingredientes

2 colheres (sopa) de azeite de oliva
2 dentes de alho amassados
300 g de patinho moído
1 cebola média em cubinhos
2 xícaras (chá) de abóbora madura cortada em cubos de 2 cm
1 cubo de caldo de carne
1 lata de tomates pelados picados e com o suco (400 g)
300 g de *fusilli* (parafuso) de grão duro
Água quente (cerca de ½ litro)
Pimenta vermelha
Sal
Cheiro-verde picado

Modo de preparo

1. Aqueça o azeite e doure o alho levemente. Junte a carne e a cebola e refogue por uns 5 minutos.
2. Agregue a abóbora, o cubo de caldo esfarelado e o tomate pelado com o suco e deixe ferver por uns 3 minutos.
3. Acrescente o macarrão, mexa bem e junte água quente suficiente para cobrir os ingredientes, ficando rente à massa. Tempere com pimenta a gosto e ajuste o sal.
4. Tampe e cozinhe em fogo médio por 5 minutos após o início do apito.
5. Retire a pressão sob água corrente, ajuste o tempero e sirva salpicado com cheiro-verde a gosto.



Fusilli com carne-seca e leite de coco

Tempo: 25min Rendimento: 4 a 6 porções Custo: 5

Ingredientes

1 colher (sopa) de azeite de oliva
 ½ cebola média em cubinhos
 2 xícaras (chá) de carne-seca dessalgada, cozida e desfiada (cerca de 200 g)
 1 xícara (chá) de molho de tomate
 1 vidro (200 ml) de leite de coco
 Sal e pimenta-do-reino
 300 g de fusilli (parafuso) de grão duro
 Água quente
 Cheiro-verde picadinho

Modo de preparo

1. Aqueça o azeite e refogue a cebola. Junte a carne-seca e refogue até dourar (uns 5 minutos). Acrescente o molho de tomate, o leite de coco e pimenta a gosto e espere levantar fervura.
2. Junte o macarrão e água quente suficiente para cobrir os ingredientes e misture tudo. Ajuste o sal, tampe e deixe cozinhar em fogo médio por 5 minutos após o início do apito.
3. Aguarde 5 minutos e termine de retirar a pressão sob água corrente. Transfira para uma travessa, salpique cheiro-verde a gosto e sirva.

Banana com granola

Tempo: 15min (+ repouso) Rendimento: 5 porções Custo: \$

Ingredientes

- 1 xícara (chá) bem cheia de açúcar cristal (200 g)
- 1 e ½ xícara (chá) de água quente
- 5 bananas-nanicas cortadas em 2
- ½ xícara (chá) de granola

Modo de preparo

1. Ferva o açúcar com ½ xícara (chá) da água até formar um caramelo médio. Junte a água restante e ferva até homogeneizar a calda.
2. Adicione a banana e a granola, tampe e cozinhe por 1 minuto após o início do apito.
3. Libere a pressão sob água corrente, mas mantenha a panela tampada até o momento de servir.
4. Sirva morna ou em temperatura ambiente.

Doce de mandioca com coco

Tempo: 25min (+ tempo para esfriar) Rendimento: 8 porções Custo: \$

Ingredientes

- ½ kg de açúcar
- 1 xícara (chá) de água fria
- 4 xícaras (chá) de água quente
- 1 pau de canela
- 800 g de mandioca descascada e cortada em pedaços de 6 x 3 cm (elimine as fibras)
- 50 g de coco em flocos

Modo de preparo

1. Leve o açúcar com a água fria ao fogo médio e deixe ferver até formar um caramelo dourado, cuidando para que não escureça demais.
2. Junte a água quente, a canela e a mandioca, tampe e cozinhe em fogo médio por 10 minutos após o início do apito.
3. Libere a pressão sob água corrente e verifique se a mandioca está macia (como o cozimento pode variar de acordo com a qualidade da mandioca, adicione mais água, se necessário, e cozinhe por mais tempo).
4. Junte o coco e deixe ferver por mais 5 minutos sem tampar. Depois de frio, transfira cuidadosamente para uma cometeira.
5. Sirva em temperatura ambiente ou gelado.



Figo em calda

Tempo: 20min (+ repouso) Rendimento: 8 porções Custo: 5

Ingredientes

1 pacote de figos verdes comprados já limpos (800 g drenado)

3 xícaras (chá) cheias de açúcar cristal (600 g)

1 e ½ xícara (chá) de água

6 cravos-da-índia

Modo de preparo

1. Lave os figos em água corrente, escorra e faça um corte em cruz no lado oposto ao do cabinho. Cubra com água e deixe de molho por 1 hora.
2. Escorra e enxágue novamente. Reserve.
3. Junte o açúcar e a água na panela e deixe ferver sem tampar até formar uma calda em ponto de fio médio (coloque um pouco da calda em um copo com água e ela vai se espalhar). Coloque os figos e os cravos na calda, tampe e cozinhe em fogo médio-alto por 10 minutos após o início do apito.
4. Deixe em repouso por 6 horas sem abrir a panela.
5. Transfira os figos delicadamente para uma cometeira e, se necessário, apure um pouco mais a calda antes de despejá-la sobre as frutas.
6. Sirva gelado ou em temperatura ambiente.

Pera e pêsego ao vinho

Tempo: 20min (+ repouso) Rendimento: 4 porções Custo: 5

Ingredientes

- 4 peras pequenas (cerca de 400 g)
- 2 pêsegos grandes (cerca de 280 g)
- 1 xícara (chá) bem cheia de açúcar cristal (220 g)
- ¼ de xícara (chá) de vinho do Porto
- 1 pau de canela

Modo de preparo

1. Lave, seque e divida as peras ao meio. Elimine as sementes e os cabinhos, mas mantenha a casca. Coloque-as na panela com o corte para cima.
2. Lave, seque e divida os pêsegos ao meio. Elimine os caroços e mantenha a casca. Arrume as metades no fundo da panela com o corte para cima.
3. Espalhe o açúcar sobre as frutas e regue com o vinho. Junte o pau de canela, tampe e cozinhe por 2 minutos após o início do apito. Deixe esfriar com a panela tampada por 3 horas e transfira as frutas cuidadosamente para uma compoteira.
4. Em fogo médio e com a panela destampada, ferva a calda que restou até encorpar um pouco (5 a 7 minutos). Espere esfriar e despeje sobre as frutas.
5. Sirva o doce frio ou gelado.

Observação

Para melhor acomodar as frutas no fundo, utilize uma panela de pressão de 4,5 litros, baixa e larga.

Abacaxi em calda

Tempo: 25min (+ repouso) Rendimento: 6 a 8 porções Custo: 5

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de açúcar
- 1 abacaxi cortado em rodelas de 1,5 cm (cerca de 800 g)
- 1 colher (café) de gengibre ralado
- 1 xícara (chá) de água

Modo de preparo

1. Na panela, alterne camadas de açúcar e abacaxi polvilhado com gengibre. Cubra com a água, tampe e cozinhe em fogo médio-alto por 6 minutos após o início do apito.
2. Aguarde 6 horas para abrir a panela e transfira o abacaxi para uma compoteira.
3. Ferva a calda com a panela destampada até encorpar um pouco, espere esfriar e cubra o abacaxi.
4. Sirva o doce em temperatura ambiente ou gelado.



coleção

Donna Benta



O livro tradicional da cozinha brasileira

Produção editorial **Gold Editora Ltda.**

Coordenação e edição **Isabel Moraes**

Assistência editorial **Ana Beraldo, Luciana Sutil**

Arte **Nuova Comunicação**

Revisão **Sandra Miguel**

Fotos **Helena de Castro**

Produção culinária (fotos) **Ulda Mandu, Ana Sannini (assistente)**

Culinaristas e colaboradoras **Anna Moraes, Bárbara Mello,**

Marlene B. O. Fazzolo

gold
editora



**Companhia
Editora Nacional**

ISBN: 978-85-7768-314-7

© 2011, Gold Editora Ltda. e Companhia Editora Nacional.
Todos os direitos reservados de acordo com a convenção internacional de direitos autorais. Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida ou utilizada seja por que meios forem – eletrônicos ou mecânicos, inclusive fotocópias ou gravações, ou por sistemas de armazenagem e recuperação de dados – sem o consentimento, por escrito, das editoras.

Gold Editora Ltda.
Alameda Mamoré, 535, sala 510
06454-910 – Barueri – SP
CNPJ 04.963.593/0001-42
www.goldeditora.com.br
Código desta edição: 26162

CTP, Impressão e Acabamento IBEP Gráfica